

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK IBU HAMIL DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF PREGNANT WOMEN AND THE FACTORS THAT INFLUENCE IT*

**Friska Permata Sari, Tiara Fatmarizka**

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: friskasari340@gmail.com

**Abstrak:** Masa kehamilan merupakan masa di mana sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan. Penelitian ini menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik ibu hamil dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, seperti usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, trimester kehamilan, dan gravida. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan sampel sebanyak 100 ibu hamil yang dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), yang selanjutnya dianalisis menggunakan uji Chi-Square dan Spearman Correlation. Analisis pada penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang bekerja, berusia 26-35 tahun, dan berada pada trimester kedua memiliki kecenderungan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi (63%). Faktor-faktor seperti pekerjaan, usia, dan trimester kehamilan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas fisik, sedangkan faktor gravida tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik ibu hamil dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya, seperti usia, pendidikan, status pekerjaan, dan trimester kehamilan

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Kehamilan, Multifaktorial

**Abstract:** Pregnancy is a period during which a woman's body undergoes fundamental changes to support the development and growth of the foetus in the womb. The objective of this study was to analyse the relationship between the level of physical activity of pregnant women and various factors that influence it, such as age, occupation, education level, trimester of pregnancy, and gravida. The present study adopted a cross-sectional design, with a sample of 100 pregnant women selected through a purposive sampling method. Data were collected using a respondent characteristic questionnaire and the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), which were then analysed using the Chi-Square and Spearman Correlation tests. The analysis yielded insights into the physical activity patterns of pregnant women. It was observed that those who were employed, aged between 26 and 35 years, and in the second trimester of pregnancy exhibited a higher propensity for physical activity when compared to other groups. The results indicated that the majority of pregnant women exhibited high levels of physical activity (63%). The study revealed a significant relationship between physical activity levels and factors such as occupation, age, and trimester of pregnancy. However, the gravida factor did not demonstrate a significant relationship. There is a significant relationship between the level of physical activity of pregnant women and various factors that influence it, such as age, education, employment status, and trimester of pregnancy

**Keywords:** Physical activity, Pregnancy, Multifactorial

## PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis dan anatomis yang signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini melibatkan berbagai sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, hormonal, dan metabolik,

yang secara langsung mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil. Dalam konteks ini, aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan ibu dan janin. Aktivitas fisik secara teratur telah terbukti mampu meningkatkan fungsi kardiovaskular, mengendalikan berat badan, memperkuat otot, serta mengurangi

risiko komplikasi kesehatan, seperti diabetes gestasional, hipertensi, dan nyeri punggung bawah. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tingkat kecemasan, dan mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan (Attallah, S., Hermawati, D., Rizkia, 2022). Namun, meskipun manfaatnya sangat signifikan, banyak ibu hamil cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelelahan akibat perubahan hormonal, rasa tidak nyaman selama kehamilan, serta kurangnya pengetahuan tentang jenis aktivitas fisik yang aman dan sesuai. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kesehatan selama kehamilan, seperti obesitas, preeklamsia, dan kelahiran prematur. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah juga dapat berdampak pada perkembangan janin, karena berkurangnya aliran darah ke plasenta akibat minimnya gerakan fisik ibu. Fenomena ini menjadi perhatian dalam upaya kesehatan masyarakat, terutama karena aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi yang sederhana, efektif, dan dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan berbagai kondisi.

Penelitian sebelumnya telah mengungkap bahwa aktivitas fisik ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan trimester kehamilan. Hailemariam dkk., (2020) melaporkan bahwa ibu hamil dengan pekerjaan yang berat cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, terutama pada aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga. Di sisi lain, penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik cenderung menurun pada trimester ketiga kehamilan akibat kelelahan dan meningkatnya beban fisik (Papazian *et al.*, 2020). Penelitian-penelitian ini memberikan gambaran yang berharga, tetapi banyak di antaranya dilakukan di luar Indonesia dan belum sepenuhnya mempertimbangkan konteks sosial budaya

lokal. Padahal, budaya, kebiasaan, dan pola hidup masyarakat dapat sangat memengaruhi pola aktivitas fisik ibu hamil.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, studi ini memberikan fokus pada hubungan antara tingkat aktivitas fisik ibu hamil dan faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks masyarakat lokal, khususnya di wilayah Kartasura. Wilayah ini dipilih karena memiliki populasi ibu hamil yang cukup beragam dari segi usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan akses terhadap informasi kesehatan. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)*, yang merupakan alat ukur yang telah divalidasi untuk mengevaluasi aktivitas fisik ibu hamil secara detail berdasarkan berbagai domain, seperti aktivitas rumah tangga, rekreasi, pekerjaan, dan olahraga. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mengungkap hubungan komprehensif antara aktivitas fisik ibu hamil dan faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, paritas, dan trimester kehamilan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan faktor-faktor yang memengaruhinya, serta memberikan rekomendasi berdasarkan bukti yang dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam pemahaman tentang dinamika aktivitas fisik ibu hamil di Indonesia, serta menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan masyarakat yang lebih efektif, spesifik, dan relevan dengan kebutuhan ibu hamil di wilayah penelitian. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong tenaga kesehatan untuk lebih aktif dalam mempromosikan aktivitas fisik yang aman dan sesuai bagi ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu dan kesehatan janin secara keseluruhan.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional study. Desain ini bertujuan untuk mengamati hubungan antara variabel independen, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, dengan variabel dependen, yaitu tingkat aktivitas fisik ibu hamil, dalam satu waktu tanpa melakukan intervensi langsung terhadap subjek penelitian (Campbell et al., 2020). Penelitian ini dilakukan secara terencana, terstruktur, dan sistematis, mulai dari formulasi masalah, penentuan variabel penelitian, pengumpulan data, hingga analisis data yang hasilnya disajikan dalam bentuk numerik (Ali et al., 2022).

Populasi penelitian adalah ibu hamil yang datang ke Posyandu di wilayah Kartasura selama bulan Juni hingga Agustus 2024. Sampel diambil menggunakan metode non-probability sampling dengan teknik purposive sampling, di mana pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Vionalita, 2020). Kriteria inklusi meliputi ibu hamil berusia 18–40 tahun, berada pada trimester I hingga III, memiliki kemampuan kognitif yang baik, dan bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi mencakup ibu hamil yang tidak memenuhi persyaratan usia atau memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi. Responden yang tidak menyelesaikan pengisian kuesioner atau tidak mengikuti seluruh proses penelitian dianggap sebagai dropout.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisisioner Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) untuk menilai tingkat aktivitas fisik ibu hamil. PPAQ terdiri dari 31 pertanyaan yang mencakup berbagai domain aktivitas, seperti aktivitas rumah tangga, rekreasi, dan pekerjaan, dengan skala respons yang dihitung dalam satuan MET (Metabolic Equivalent of Task) untuk menentukan

tingkat aktivitas fisik (Hailemariam et al., 2020). Data tambahan mengenai karakteristik responden, seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan usia kehamilan, dikumpulkan melalui kuisisioner karakteristik responden. Peneliti memberikan panduan kepada responden selama proses pengisian untuk memastikan keakuratan dan validitas data yang diperoleh.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Uji univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat aktivitas fisik. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel  $< 50$ , untuk menentukan distribusi data. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan faktor-faktor seperti usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan usia kehamilan, dengan tingkat signifikansi  $\alpha \leq 0,05$  (Santoso, 2000). Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam mengenai hubungan antara variabel-variabel tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Distribusi tingkat aktivitas fisik pada ibu hamil dalam penelitian ini yang didapatkan oleh peneliti ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil

Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Low	5	5%
Moderate	32	32%
High	63	63%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 1 Tabel tersebut menunjukkan distribusi tingkat aktivitas fisik pada ibu hamil, dengan mayoritas responden (63%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi (High), diikuti oleh 32% pada kategori sedang (Moderate), dan 5% pada kategori rendah (Low). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik, sesuai data yang diperoleh melalui kuesioner Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan Ibu Hamil

Pekerjaan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Bekerja	52	52%
Tidak Bekerja	48	48%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Tabel 2 menunjukkan distribusi faktor pekerjaan ibu hamil yang menjadi sampel penelitian. Dari 100 sampel, mayoritas ibu hamil berada dalam kategori "Bekerja" sebanyak 52 orang (52%), sedangkan 48 orang (48%) lainnya berada dalam kategori "Tidak Bekerja." Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bekerja.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Faktor Usia Ibu Hamil

Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
18-25 tahun	26	26%
26-35 tahun	73	73%
>35 tahun	1	1%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa Faktor Pekerjaan Ibu Hamil dari 100 sampel terbanyak dalam kategori "26-35 tahun" sebanyak 73 sampel (73%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Faktor Usia Kehamilan

Trimester	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1 (1-13 minggu)	23	23%
2 (14-26 minggu)	37	37%
3 (27-40 minggu)	40	40%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa Faktor Usia Kehamilan dari 100 sampel terbanyak dalam kategori "3 (27-40 minggu)" sebanyak 40 sampel (40%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan

Gravida	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	51	51%
2	42	42%
3	7	7%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan dari 100 sampel terbanyak dalam kategori "1" sebanyak 51 sampel (51%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Pekerjaan Ibu Hamil

Pekerjaan	Aktifitas Fisik			Total	Value
	Low	Moderate	High		
Bekerja	20%	20%	0%	20%	0.5
Tidak Bekerja	0%	0%	33%	33%	0.4
<b>Total</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>33%</b>	<b>40%</b>	<b>0.00</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dari 100 responden didapatkan 40 (40%) ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik

dengan kategori tinggi adalah Ibu yang Bekerja. Untuk Kategori Ibu Pekerja dengan Aktifitas fisik rendah 0 responden (0%), Kategori Ibu Pekerja dengan Aktifitas fisik menengah 12 responden (12%), Kategori Ibu Pekerja dengan Aktifitas fisik tinggi 40 responden (40%).

Kategori Ibu Tidak Bekerja dengan Aktifitas fisik rendah 5 responden (5%), Kategori Ibu Tidak Bekerja dengan Aktifitas fisik rendah 20 responden (20%), Kategori Ibu Tidak Bekerja dengan Aktifitas fisik tinggi 23 responden (23%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Pekerjaan Ibu Hamil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Uji Statistik diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan P-Value (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha (<0.05) yang berarti Ho ditolak, artinya terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Pekerjaan Ibu Hamil.

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil

Usia	Aktifitas Fisik			Total	Value
	Low	Moderate	High		
18-25 tahun	0%	0%	7%	7%	0.2
26-35 tahun	4%	4%	5%	13%	0.6
<b>Total</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>0.00</b>

Tingkat Aktivitas Fisik	Usia Ibu Hamil			
	18-25	26-35	>35	Total
Rendah	1 (1%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (1%)
Menengah	8 (8%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (8%)
Tinggi	17 (17%)	45 (45%)	1 (1%)	63 (65%)
<b>Total</b>	<b>26 (25%)</b>	<b>45 (45%)</b>	<b>1 (1%)</b>	<b>72 (77%)</b>

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dari 100 responden didapatkan 45 (45%) ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik dengan kategori tinggi dengan Usia 26-35 tahun. Untuk Kategori Ibu usia 18-25 tahun dengan Aktifitas fisik rendah 1 responden (1%), Kategori Ibu usia 18-25 tahun dengan Aktifitas fisik menengah 8 responden (8%), Kategori Ibu usia 18-25 tahun dengan Aktifitas fisik tinggi 17 responden (17%).

Kategori Ibu usia 26-35 tahun dengan Aktifitas fisik rendah 0 responden (0%), Kategori Ibu usia 26-35 tahun dengan Aktifitas fisik menengah 24 responden (24%), Kategori Ibu usia 26-35 tahun dengan Aktifitas fisik tinggi 45 responden (45%).

Kategori Ibu usia >35 tahun dengan Aktifitas fisik rendah 0 responden (0%), Kategori Ibu usia >35 tahun dengan Aktifitas fisik menengah 0 responden (0%), Kategori Ibu usia >35 tahun dengan Aktifitas fisik tinggi 1 responden (1%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Uji Statistik diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan P-Value (0,000) lebih

kecil dari nilai Alpha (<0.05) yang berarti Ho ditolak, artinya terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Kehamilan

Tingkat Usia Kehamilan	Aktifitas Fisik			Total	P-Value
	Rendah	Menengah	Tinggi		
1-13 minggu	1 (1%)	0 (0%)	2 (2%)	3 (3%)	.000
14-26 minggu	0 (0%)	0 (0%)	7 (7%)	7 (7%)	
27-40 minggu	6 (6%)	1 (1%)	1 (1%)	8 (8%)	
<b>Total</b>	<b>7 (7%)</b>	<b>1 (1%)</b>	<b>10 (10%)</b>	<b>18 (18%)</b>	

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 8 diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dari 100 responden didapatkan 30 (30%) ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik dengan kategori tinggi dengan Usia kehamilan 14-26 minggu. Untuk Kategori Ibu usia kehamilan 1-13 minggu tahun dengan Aktifitas fisik rendah 1 responden (1%), Kategori Ibu usia kehamilan 1-13 minggu tahun dengan Aktifitas fisik

menengah 10 responden (10%), Kategori Ibu usia kehamilan 1-13 minggu tahun dengan Aktifitas fisik tinggi 12 responden (12%).

Kategori Ibu usia kehamilan 14-26 minggu tahun dengan Aktifitas fisik rendah 1 responden (1%), Kategori Ibu usia kehamilan 14-26 minggu tahun dengan Aktifitas fisik menengah 6responden (6%), Kategori Ibu usia kehamilan 14-26 minggu dengan Aktifitas fisik tinggi 30 responden (30%).

Kategori Ibu usia kehamilan 27-40 minggu tahun dengan Aktifitas fisik rendah 3 responden (3%), Kategori Ibu usia kehamilan 27-40 minggu tahun dengan Aktifitas fisik menengah 16 responden (16%), Kategori Ibu usia kehamilan 27-40 minggu dengan Aktifitas fisik tinggi 21 responden (21%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Uji Statistik diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan P-Value (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha (<0.05) yang berarti Ho ditolak, artinya terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Kehamilan.

Tabel 9. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan

Gravida	Aktifitas Fisik			Total	Value
	Rendah	Menengah	Tinggi		
1	1 %	6 %	1 %	8 %	0,32
2	3 %	15 %	24 %	36 %	0,000
3	3 %	9 %	12 %	24 %	0,000
T	7	30	36	73	

2	5 %	4 %	2 %	11 %	0,000
3	5 %	4 %	2 %	11 %	0,000
T	10	10	4	24	
ota	2	9	0	11	
1	2 %	9 %	0 %	11 %	0,000

Sumber: Kuesioner Friska Permata Sari (2024)

Berdasarkan tabel 9 diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dari 100 responden didapatkan 36 (36%) ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik dengan kategori tinggi dengan jumlah Kehamilan 3 kali. Untuk Kategori Ibu jumlah kehamilan 1 kali tahun dengan Aktifitas fisik rendah 1 responden (1%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 1 kali dengan Aktifitas fisik menengah 10 responden (10%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 1 kali dengan Aktifitas fisik tinggi 12 responden (12%).

Kategori Ibu jumlah kehamilan 2 kali tahun dengan Aktifitas fisik rendah 3 responden (3%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 2 kali dengan Aktifitas fisik menengah 15 responden (15%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 2 kali dengan Aktifitas fisik tinggi 24 responden (24%).

Kategori Ibu jumlah kehamilan 3 kali tahun dengan Aktifitas fisik rendah 1 responden (1%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 3 kali dengan Aktifitas fisik menengah 3 responden (3%), Kategori Ibu jumlah kehamilan 3 kali dengan Aktifitas fisik tinggi 3 responden (3%).

Pada Analisis Bivariat peneliti menguji antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti Uji Statistik

diperoleh nilai P-Value sebesar 0,832. Hal ini menunjukkan P-Value (0,000) lebih besar dari nilai Alpha ( $<0.05$ ) yang berarti  $H_0$  diterima, artinya tidak terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan pada Ibu Hamil.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Pekerjaan Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Johnson dkk., (2021) mengungkap bahwa ibu hamil yang bekerja pada posisi menuntut fisik tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas hidup, karena aktivitas fisik di luar pekerjaan menjadi terbatas. Hal ini mengakibatkan kebutuhan penyesuaian dalam rutinitas sehari-hari untuk menjaga kesehatan secara optimal selama kehamilan.

Pada penelitian Brown dkk., (2019) menunjukkan bahwa pekerjaan ibu hamil berkaitan dengan intensitas aktivitas fisik dan dapat mempengaruhi kualitas tidur serta tingkat stres. Aktivitas fisik yang cukup selama bekerja berdampak positif bagi kesehatan ibu hamil, membantu dalam menjaga kondisi fisik yang stabil sepanjang kehamilan. Gao dkk., (2020) menemukan bahwa pekerjaan ibu hamil berpengaruh pada aktivitas fisik pada ibu hamil, terutama pada mereka yang menghadapi risiko hipertensi gestasional. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu memperbaiki aliran darah plasenta dan menurunkan risiko tekanan darah tinggi selama kehamilan, namun aktivitas

berlebih di tempat kerja bisa mengurangi dampaknya (Gao et al., 2020).

### 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Ibu Hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wang (2022) melakukan studi cross-sectional tentang frekuensi aktivitas fisik pada ibu hamil berdasarkan kelompok usia yang berbeda. Mereka menemukan bahwa ibu yang lebih muda lebih sering melakukan olahraga rutin, sedangkan ibu berusia di atas 35 tahun cenderung menurunkan tingkat aktivitas fisiknya karena merasa lebih lelah dan khawatir terhadap kesehatan. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa usia signifikan memengaruhi tingkat aktivitas fisik, yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Wang, 2022).

Pada penelitian García (2023) meneliti bagaimana usia ibu hamil memengaruhi tingkat aktivitas fisik selama kehamilan dan menemukan bahwa ibu yang lebih tua (35 tahun ke atas) cenderung lebih berhati-hati dalam berolahraga karena khawatir akan risiko kesehatan yang terkait dengan usia. Sebaliknya, ibu yang lebih muda lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik sedang hingga berat, dengan kecenderungan aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia karena kekhawatiran terhadap kesehatan (García, 2023).

Pada penelitian Sánchez-Polán dkk., (2023) menganalisis dampak berbagai bentuk aktivitas fisik terhadap kesehatan ibu berdasarkan kelompok usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan hasil kesehatan yang positif, seperti aliran darah yang lebih baik dan penurunan risiko komplikasi gestasional. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan di mana ibu yang lebih muda lebih konsisten menjaga aktivitas fisik yang direkomendasikan dibandingkan ibu yang lebih tua, yang melaporkan tingkat aktivitas lebih rendah karena keterbatasan kesehatan (Sánchez-Polán et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wang (2022) mencatat bahwa pada trimester kedua dan ketiga, banyak ibu mengurangi aktivitas fisik untuk menghindari risiko kesehatan yang meningkat. Studi ini menekankan pentingnya modifikasi aktivitas fisik seiring perkembangan usia kehamilan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

### **3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Kehamilan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Usia Kehamilan. Pada penelitian Sánchez-Polán dkk., (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Studi ini menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik terjadi karena kelelahan dan beban fisik yang meningkat di usia kehamilan lanjut. Penelitian García (2023) melaporkan bahwa ibu hamil pada trimester pertama lebih cenderung melakukan aktivitas fisik intens dibandingkan pada trimester berikutnya. Penurunan aktivitas ini berhubungan

dengan peningkatan berat badan dan perubahan fisiologis selama kehamilan (García, 2023).

### **4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tidak terdapat Hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Faktor Gravida/Jumlah Kehamilan pada Ibu Hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, ditemukan bahwa meskipun ada variasi dalam tingkat aktivitas fisik selama kehamilan, jumlah kehamilan atau status gravida tidak menjadi faktor yang signifikan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti usia dan kesehatan individu, cenderung memiliki pengaruh lebih kuat dibandingkan jumlah kehamilan terhadap aktivitas fisik (International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2021).

Penelitian oleh Smith dkk., (2022) juga mendukung bahwa gravidaritas tidak menunjukkan hubungan yang konsisten dengan aktivitas fisik selama kehamilan. Penelitian ini menyatakan bahwa meskipun beberapa ibu dengan beberapa kali kehamilan mungkin merasa lebih nyaman beraktivitas, hal ini lebih berkaitan dengan pengalaman dan kepercayaan diri daripada jumlah kehamilan itu sendiri (Smith *et al.*, 2022). Penelitian BMJ Open pada tahun 2020, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara gravida atau jumlah kehamilan dan tingkat aktivitas fisik ibu hamil. Penelitian ini lebih menekankan pada pengaruh faktor lain seperti usia dan kondisi medis (BMJ Open, 2020).

## SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik ibu hamil dengan faktor usia, pekerjaan, dan trimester kehamilan. Ibu hamil yang bekerja, berusia 26–35 tahun, dan berada pada trimester kedua memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Sebaliknya, faktor jumlah kehamilan (gravida) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan aktivitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Attallah, S., Hermawati, D., Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*, 6(3).
- BMJ Open. (2020). Effects of physical exercise during pregnancy on mothers' and neonates' health: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *BMJ Open*, 10(7), e035057.
- Brown, A., Smith, J., & Thompson, L. (2019). Physical Activity and Sleep Quality Among Pregnant Women. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 220(1), 41–48.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661.  
<https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Gao, Y., Ren, S., Zhou, H., & Xuan, R. (2020). Impact of Physical Activity During Pregnancy on Gestational Hypertension. *Maternal and Child Health Journal*, 24(5), 617–625.
- García, R. (2023). Impact of Maternal Age on Physical Activity Patterns in Pregnancy. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 105–112.
- Hailemariam, T. T., Gebregiorgis, Y. S., Gebremeskel, B. F., Haile, T. G., & Spitznagle, T. M. (2020). Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: Facility-based cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2777-6>
- Johnson, D., Lee, R., & White, M. (2021). Impact of Physical Activity on Quality of Life During Pregnancy. *Journal of Clinical Medicine*, 13(3), 723.
- Papazian, T., El Osta, N., Hout, H., El Chammas, D., El Helou, N., Younes, H., Tayeh, G. A., & Khabbaz, L. R. (2020). Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): Translation and cross cultural adaption of an Arabic version. *PLoS ONE*, 15(3).
- Sánchez-Polán, M., Gil-Ares, J., & Barakat, R. (2023). Influence of Physical Activity during Pregnancy on Health Outcomes Based on Maternal Age. *Journal of Clinical Medicine*, 12(16), 5421–5430.
- Santoso, S. (2000). *SPSS Statistik Parametrik*.
- Smith, A., Green, T., Jones, R., & White, M. (2022). Influence of gravidity on physical activity patterns in pregnant women. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 35(7), 1123–1130.
- Vionalita, S. G. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Modul 9 Populasi dan Sampel*.

Wang, Y. (2022). Physical Activity Frequency in Pregnant Women: A Study on Age-Related Variability.

*BMC Public Health*, 20(9), 1205–1213.