


## KESEHATAN OPTIMAL DI MASA KEHAMILAN MELALUI KEGIATAN OLAHRAGA: *LITERATURE RIVIEW*

Kevin Putra Danuarta Nababan<sup>1</sup>, Yuda Aryansyah Dalimunte<sup>1</sup>, Jhan Riedho Syahputra  
Purba<sup>1</sup>, Kevin Arjun Barasa<sup>1</sup>, Muammar<sup>1</sup>, Leonardo Lumbantobing<sup>1</sup>, Nurhamida Sari  
Siregar<sup>1</sup> , Randi Kurniawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
Email penulis korespondensi: [danuartanababan2006@gmail.com](mailto:danuartanababan2006@gmail.com)

### Article History

Received: Okt 10, 2025

Revision: Nov 20, 2025

Accepted: Dec 01, 2025

Published: Dec 30, 2025

### Sejarah Artikel

Diterima: 10 Okt 2025

Direvisi: 20 Nov 2025

Diterima: 01 Des 2025

Disetujui: 30 Des 2025

### ABSTRACT

*Pregnancy is accompanied by physical, hormonal, and psychological changes that can cause complaints such as back pain, constipation, hypertension, and sleep disorders. If not managed, these conditions can affect the health of the mother and fetus. One recommended strategy is regular exercise. This study examines the benefits of exercise, factors influencing physical activity, and appropriate types of exercise through a review of seven articles, six national journals, and one international journal (2017–2025). The results show that light to moderate exercise, such as prenatal exercises, yoga, walking, and swimming, maintains physical health and reduces stress, anxiety, and depression. Sociodemographic factors influence participation, while myths are a barrier. It is concluded that exercise is important as a promotive-preventive strategy, and further research needs to focus on community interventions.*

**Keywords:** *exercise, physical activity, pregnant women, pregnancy health, psychological*

### ABSTRAK

Kehamilan disertai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, konstipasi, hipertensi, dan gangguan tidur. Jika tidak dikelola, kondisi ini berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu strategi yang dianjurkan adalah olahraga teratur. Penelitian ini mengkaji manfaat olahraga, faktor yang memengaruhi aktivitas fisik, serta jenis olahraga yang sesuai melalui literatur tujuh artikel, enam jurnal nasional dan satu internasional (2017–2025). Hasil menunjukkan olahraga ringan hingga sedang, seperti senam hamil, yoga, jalan kaki, dan berenang, menjaga kesehatan fisik, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Faktor sosiodemografi memengaruhi partisipasi, sementara mitos menjadi hambatan. Disimpulkan olahraga penting sebagai strategi promotif-preventif dan penelitian lanjutan perlu fokus pada intervensi komunitas.

**Kata Kunci:** *olahraga, aktivitas fisik, ibu hamil, kesehatan kehamilan, psikologis*

©2025; *How to Cite*: Kevin Putra Danuarta Nababan, Dalmunte, Y. A., Purba, J. R. S., Barasa, K. A., Muammar, M., Lumbantobing, L., ... Kurniawan, R. (2025). OPTIMAL HEALTH DURING PREGNANCY THROUGH EXERCISE: LITERATURE REVIEW. *JURNAL KELUARGA SEHAT SEJAHTERA*, 23(2). 289-299 <https://doi.org/10.24114/jkss.v23i2.69587>

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis pada tubuh ibu (Aljanu et al., 2024). Perubahan tersebut, seperti peningkatan berat badan, relaksasi otot akibat hormon progesteron, serta perubahan sistem kardiovaskular, sering menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, konstipasi, edema, insomnia, hingga hipertensi dalam kehamilan (Mudlikah et al., 2021). Kondisi ini, jika tidak diantisipasi dengan baik, dapat berdampak pada kualitas hidup ibu maupun tumbuh kembang janin. Dengan demikian, diperlukan upaya promotif dan preventif yang mampu menjaga kesehatan optimal ibu hamil. Upaya tersebut tidak hanya berfokus pada penanganan keluhan yang muncul, tetapi juga pada pencegahan komplikasi jangka panjang melalui perbaikan gaya hidup sejak awal kehamilan.

Salah satu strategi yang banyak direkomendasikan adalah olahraga atau aktivitas fisik teratur. Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, olahraga dengan intensitas sedang 150 menit per minggu aman dilakukan oleh ibu hamil normal dan memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan ibu serta janin (da Silva et al., 2017). Aktivitas fisik yang tepat dapat membantu mengontrol berat badan, memperkuat otot panggul, meningkatkan kapasitas kardiovaskular,

serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional, hipertensi, dan preeklamsia (Fitri et al., 2024). Selain itu, keteraturan dalam berolahraga juga terbukti meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dengan mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan tidur yang sering dialami selama kehamilan.

Di Indonesia, aktivitas fisik pada ibu hamil masih sering diabaikan. Menurut penelitian dari Permata Sari & Fatmarizka (2025) menemukan bahwa meskipun 63% ibu hamil memiliki aktivitas fisik tinggi, faktor usia, pekerjaan, dan trimester kehamilan memengaruhi konsistensi olahraga. Ibu pada trimester ketiga umumnya mengalami penurunan aktivitas karena meningkatnya keluhan fisik dan keterbatasan gerak. Di sisi lain, menurut penelitian Wahyuni (2019) membuktikan bahwa senam hamil efektif menjaga keteraturan denyut jantung janin dan mempersiapkan ibu menghadapi persalinan dibandingkan dengan jalan kaki. Temuan ini menunjukkan perlunya strategi intervensi yang disesuaikan dengan kondisi trimester dan karakteristik individu ibu hamil. Hal ini sejalan dengan semakin disadarinya bahwa manfaat olahraga bagi ibu hamil tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental.

Selain manfaat fisik, olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas seperti yoga atau senam hamil dapat mengurangi kecemasan, stres, serta

depresi selama kehamilan (Afiyaha et al., 2023). Kondisi psikologis ibu yang stabil akan memengaruhi ikatan emosional dengan janin serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Oleh karena itu, olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga bentuk rekreasi dan terapi psikologis yang

mendukung kesejahteraan ibu hamil (Marufa et al., 2022). Dengan demikian, olahraga selama kehamilan dapat dipandang sebagai upaya holistik yang melibatkan aspek fisik sekaligus emosional. Namun, meskipun berbagai bukti ilmiah menunjukkan manfaat yang luas, masih terdapat hambatan berupa persepsi dan keyakinan yang keliru di masyarakat.

Namun, masih berkembang stigma di masyarakat bahwa olahraga dapat membahayakan janin. Kondisi ini menjadi salah satu faktor penghambat ibu hamil untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Sedangkan penelitian acak terkontrol (RCT) menunjukkan bahwa olahraga dengan pengawasan tenaga kesehatan tidak menimbulkan dampak buruk pada ibu maupun bayi, bahkan memberikan perlindungan terhadap komplikasi (da Silva et al., 2017). Dengan demikian, perlu adanya edukasi dan pendampingan agar ibu hamil termotivasi untuk berolahraga secara teratur. Edukasi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan di fasilitas kesehatan maupun dukungan komunitas sehingga ibu hamil memperoleh rasa aman dan keyakinan untuk beraktivitas sesuai anjuran medis. Namun, meskipun berbagai

bukti ilmiah menunjukkan manfaat yang luas, masih terdapat hambatan berupa persepsi dan keyakinan yang keliru di masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk meninjau kembali peran olahraga sebagai strategi menjaga kesehatan optimal selama kehamilan. Selain membantu mencegah keluhan fisik akibat perubahan fisiologis, olahraga juga berkontribusi pada stabilitas psikologis ibu hamil. Meski demikian, aktivitas fisik sering dipengaruhi oleh faktor usia, pekerjaan, trimester kehamilan, serta berkembangnya stigma yang menyebabkan sebagian ibu enggan berolahraga. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengkaji manfaat olahraga bagi ibu hamil, faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik, serta jenis olahraga yang direkomendasikan untuk mendukung kehamilan sehat dan persalinan lancar.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur (*literature review*). Kajian ini memaparkan teori, temuan, dan hasil penelitian terdahulu yang menjadi dasar dalam merumuskan permasalahan yang diteliti. Studi literatur atau penelitian

kepuustakaan dilakukan dengan menelaah gagasan maupun temuan ilmiah secara kritis sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap topik yang dibahas. Penelitian ini menggunakan data sekunder yang bersumber dari hasil penelitian para peneliti sebelumnya. Menurut Prawira et al (dikutip dalam Pranata & Kumaat,

2022), data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian digabungkan menjadi satu dokumen yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Dalam konteks penelitian ini, proses pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan berbagai jurnal ilmiah yang relevan.

Sumber jurnal yang akan dijadikan referensi diperoleh melalui situs *Google Scholar*. Berdasarkan kata kunci “*Optimal health during pregnancy through sporting activities*” yang digunakan dalam pencarian jurnal internasional dan kata kunci “Kesehatan Optimal Di Masa Kehamilan Melalui Kegiatan Olahraga” yang digunakan dalam pencarian jurnal nasional. Berdasarkan tema yang telah ditetapkan, diperoleh 6 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional yang relevan dengan permasalahan. Jurnal internasional berbahasa Inggris akan dibahas dalam bahasa Indonesia, sedangkan temuan yang digunakan dibatasi pada rentang 8 tahun terakhir, yaitu 2017–2025. Dengan demikian, sumber-sumber tersebut menjadi dasar acuan dalam menganalisis dan merumuskan pembahasan penelitian ini.

## HASIL

Terdapat 7 artikel maupun jurnal (6 nasional serta 1 internasional) yang dijadikan literatur utama, dengan beragam penelitian yang dilaksanakan di berbagai lokasi, baik di dalam negeri maupun luar

negeri. Literatur ini dipertimbangkan karena relevan dengan fokus penelitian serta mendukung analisis permasalahan yang dibahas. Literatur pertama penelitian oleh Friska Permata Sari dan Tiara Fatmarizka dari

Universitas Muhammadiyah Surakarta mengambil data pada Ibu hamil di Posyandu kartasura kec. Kartasura kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. Literatur kedua oleh Siti Mudlikah, Erda Restiya Agustin dan Ida Susila dari Universitas Muhammadiyah Gresik, STIKES Ganesha Husada Kediri dan Universitas Islam Lamongan bertempat di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Desa Jaticalang, Kecamatan Prambon, Kabupaten Sidoarjo. Literatur ketiga oleh Candra Wahyuni dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada Kediri berlokasi di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Patmi Hartati, Desa Joho Wates. Literatur keempat oleh R. Khairiyatul Afiyah, Farida Umamah dan Rusdianingseh dari Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya data diambil di wilayah kerja Puskesmas Banyu Urip, Surabaya.

Literatur kelima oleh Siti Ainun Marufa, Nurul Aini Rahmawati, Ega Halima Ramdini dan Rahamadani Aulia Wailisa dari Universitas Muhammadiyah Malang peneliti mengambil data di Desa Ngenep, Malang. Literatur keenam oleh Indah Utami Fitri, Kamsatun, Susi Kusniasih dan Bani Sakti dari Jurusan

Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung data diambil di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUD Al-Ihsan, Jawa Barat. Literatur ketujuh oleh Shana Ginar da Silva, Pedro Curi Hallal dan Marlos Rodrigues Domingues dari *Federal University of Pelotas, University of North Carolina at Chapel Hill* dan *University of Toronto* penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan pemeriksaan awal ibu hamil di kota Pelotas, Brazil. Isi dari artikel dan jurnal penelitian, meliputi judul, nama peneliti, serta hasil penelitian, disajikan dalam tabel 1.1.

**Tabel 1.1 Hasil Kajian Literatur  
Aktivitas Fisik Ibu Hamil**

NO.	JUDUL	NAMA PENELITI	HASIL
1.	Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya	Friska Permata Sari, Tiara Fatmarizka	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki aktivitas fisik tinggi, terutama pada usia 26–35 tahun, bekerja, berpendidikan lebih baik, dan berada di trimester kedua. Aktivitas fisik terbukti berhubungan dengan usia, pendidikan, pekerjaan, dan trimester kehamilan, tetapi tidak dengan jumlah kehamilan (gravida). Artinya, tingkat aktivitas fisik ibu hamil lebih dipengaruhi faktor sosial-demografi dan fase kehamilan, sehingga edukasi tetap penting untuk menjaga aktivitas fisik yang aman bagi ibu dan janin. Aktivitas yang cukup juga terbukti mampu menurunkan risiko hipertensi dan konstipasi selama kehamilan. Selain itu, olahraga teratur berkontribusi pada kesehatan mental dengan menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil.
2.	Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan	Siti Mudlikah, Erda Restiya Agustin, Ida Susila	Penelitian dengan desain cross sectional pada 37 ibu hamil trimester III menunjukkan terdapat hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi. Ibu hamil yang melakukan aktivitas ringan dan sedang kurang dari 30 menit per hari lebih berisiko mengalami

			konstipasi, sedangkan ibu yang beraktivitas lebih lama cenderung terhindar. Analisis statistik menunjukkan nilai korelasi positif 0,821 dengan signifikansi $p < 0,01$ , yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin tinggi kecenderungan konstipasi bila aktivitas tidak cukup lama, sementara aktivitas lebih dari 30 menit justru dapat mencegahnya.
3.	Efektivitas Senam Hamil Dan Jalan Kaki Terhadap Keteraturan Denyut Jantung Janin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Patmi Hartati Desa Joho Wates	Candra Wahyuni	Penelitian pada 28 ibu hamil trimester III dengan desain pra-eksperimen menunjukkan bahwa senam hamil lebih efektif dibanding jalan kaki dalam menjaga denyut jantung janin tetap normal (134–147x/menit), sedangkan jalan kaki cenderung mendekati takikardi (148–160x/menit). Uji statistik ( $p=0,000$ ) menegaskan adanya perbedaan signifikan, sehingga senam hamil terbukti lebih stabil bagi kesehatan ibu dan janin.
4.	Kesehatan Optimal di Masa Kehamilan Melalui Kegiatan Olahraga dan Rekreasi di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya	R. Khairiyatul Afiyaha, Farida Umamah Rusdianingseh	Penelitian dilakukan melalui edukasi dan pelatihan olahraga serta rekreasi pada ibu hamil, keluarga, dan kader menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan dan keterampilan ( $p<0,05$ ), dari 50% cukup/kurang menjadi 75% baik. Edukasi ini terbukti mampu meningkatkan perilaku sehat serta membantu mengurangi stres, sehingga mendukung kesehatan optimal ibu hamil.
5.	Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep	Siti Ainun Marufa, Nurul Aini Rahmawati, Ega Halima Ramdini, Rahamadani Aulia Wailisa	Penelitian pada 37 ibu hamil trimester III menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan konstipasi ( $r=0,821$ ; $p<0,01$ ). Ibu yang beraktivitas ringan atau sedang kurang dari 30 menit lebih berisiko mengalami konstipasi, sedangkan aktivitas yang cukup ( $>30$ menit) justru dapat mencegahnya.

6.	Aktivitas Fisik Ibu Hamil terhadap Kejadian Hipertensi pada Kehamilan	Indah Utami Fitri, Kamsatun, Susi Kusniasih, Bani Sakti	Penelitian dengan desain cross sectional pada 88 ibu hamil ini menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi kehamilan. Hasil uji statistik menunjukkan $p=0,421$ ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas fisik bermanfaat untuk kebugaran, tekanan darah pada ibu hamil lebih dipengaruhi faktor lain seperti usia, gizi, riwayat penyakit, serta kondisi psikologis.
7.	<i>A randomized controlled trial of exercise during pregnancy on maternal and neonatal outcomes: results from the PAMELA study</i>	Shana Ginar da Silva, Pedro Curi Hallal, Marlos Rodrigues Domingues	Penelitian RCT oleh da Silva dkk. (2017) pada 639 ibu hamil trimester II membandingkan olahraga terstruktur 3x/minggu selama 16 minggu dengan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan

## PEMBAHASAN

### Hasil telaah literatur

menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan memberikan manfaat signifikan pada aspek fisik maupun psikologis ibu. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular, memperkuat otot, serta mengurangi risiko hipertensi dan diabetes gestasional. Temuan ini sejalan dengan penelitian da Silva et al. (2017) yang melaporkan bahwa olahraga intensitas sedang selama kehamilan aman dilakukan dan tidak menimbulkan efek negatif pada janin, bahkan bermanfaat dalam mencegah kenaikan berat badan berlebih. Hal ini juga sejalan dengan WHO (2022, dikutip dalam Jayanti et al., 2024)) yang menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat pada masa kehamilan

Selain itu, manfaat psikologis olahraga juga cukup nyata. Senam hamil, yoga, maupun aktivitas rekreasi sederhana terbukti menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Hal ini

mendukung temuan Afiyaha et al. (2023) yang menegaskan bahwa rekreasi dan olahraga berperan dalam peningkatan kesehatan mental ibu hamil. Pratiwi et al. (2021) melalui intervensi prenatal yoga juga menemukan bahwa aktivitas terstruktur berbasis pernapasan dan relaksasi dapat menurunkan keluhan psikologis serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Dengan demikian, olahraga berkontribusi tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan emosional ibu.

Meskipun demikian, tantangan utama yang masih ditemukan adalah rendahnya partisipasi ibu hamil dalam aktivitas fisik, terutama pada trimester ketiga. Studi Permata Sari & Fatmarizka (2025) menunjukkan bahwa faktor usia, pekerjaan, dan pendidikan turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Rendahnya pemahaman masyarakat serta stigma bahwa olahraga berbahaya bagi janin menjadi hambatan signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hapsari et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang olahraga tidak selalu diikuti dengan sikap positif untuk berolahraga, sehingga diperlukan edukasi berkelanjutan

dari tenaga kesehatan. Sedangkan, penelitian Wahyuni (2019) membuktikan bahwa senam hamil justru lebih efektif dibanding jalan kaki dalam menjaga keteraturan denyut jantung janin.

Temuan menarik lain adalah kaitan olahraga dengan fungsi pencernaan. Penelitian Mudlikah et al. (2021) melaporkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan konstipasi pada ibu hamil, di mana ibu dengan aktivitas ringan berisiko lebih tinggi mengalami konstipasi dibanding mereka yang aktif bergerak. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berperan penting tidak hanya pada pencegahan komplikasi besar seperti hipertensi, tetapi juga masalah sehari-hari yang memengaruhi kenyamanan ibu. Penting pula menyoroti peran intervensi edukatif. Penelitian Prasetyono (2010, dikutip dalam Pratiwi et al., 2021)) juga mendukung bahwa olahraga ringan seperti berjalan dan yoga dapat membantu memperbaiki fungsi metabolisme tubuh ibu hamil serta mencegah keluhan nyeri punggung.

Intervensi edukatif merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi ibu hamil dalam berolahraga. Marufa et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi dan pendampingan senam hamil terbukti meningkatkan partisipasi ibu dalam berolahraga. Intervensi semacam ini efektif mengatasi hambatan berupa minimnya pengetahuan dan stigma yang berkembang di masyarakat. Dengan demikian, tenaga kesehatan memiliki peran strategis sebagai fasilitator

sekaligus motivator bagi ibu hamil. Hal ini didukung oleh Jayanti et al. (2024) yang menemukan bahwa penyuluhan kesehatan diikuti praktik senam hamil mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus kepatuhan ibu untuk rutin berolahraga selama kehamilan.

Dari sudut pandang teoritis, aktivitas olahraga pada ibu hamil memiliki dasar ilmiah yang kuat. Menurut WHO (2022, dikutip dalam Jayanti et al., 2024) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur pada ibu hamil mampu menurunkan risiko komplikasi obstetri seperti preeklampsia, diabetes gestasional, serta meningkatkan kesehatan mental. Teori *mind-body exercise* menjelaskan bahwa senam hamil dan yoga bekerja melalui mekanisme pernapasan, relaksasi, dan penguatan otot yang mendukung keseimbangan fisiologis dan psikologis (Pratiwi et al., 2021). Penelitian Hasriani & Resmawati (2022) juga membuktikan bahwa aerobik dance dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III secara signifikan, mendukung teori bahwa aktivitas fisik aman sekaligus bermanfaat secara psikososial. Dengan demikian, olahraga selama kehamilan dipandang sebagai intervensi promotif dan preventif yang bersifat holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, hingga persiapan persalinan.

Dengan demikian, telaah ini memperkaya literatur tentang olahraga selama kehamilan dengan menegaskan bahwa olahraga tidak hanya aman, tetapi juga memiliki spektrum manfaat yang luas: mulai dari pencegahan komplikasi serius, pengelolaan keluhan minor, hingga peningkatan kualitas hidup ibu hamil. Kontribusi ini penting sebagai dasar

pengembangan program promotif-preventif berbasis masyarakat, khususnya dalam bidang kebidanan dan kesehatan maternal.

## SIMPULAN

Olahraga selama kehamilan memberikan manfaat yang signifikan baik dari aspek fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti senam hamil, yoga, berjalan kaki, dan berenang terbukti membantu menjaga kebugaran, mengurangi keluhan umum seperti konstipasi dan nyeri punggung, serta menstabilkan denyut jantung janin. Selain itu, olahraga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dengan menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, sehingga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara menyeluruh.

Partisipasi ibu hamil dalam aktivitas olahraga masih dipengaruhi oleh faktor sosiodemografis, antara lain usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan kondisi trimester kehamilan. Selain itu, stigma masyarakat yang memandang olahraga berisiko bagi janin juga menjadi hambatan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu berperan aktif melalui edukasi, motivasi, dan pendampingan agar ibu hamil merasa aman serta terdorong untuk berolahraga secara teratur. Dengan demikian, olahraga dapat dipandang sebagai strategi promotif dan preventif yang komprehensif dalam mendukung kehamilan sehat serta

mempersiapkan persalinan yang optimal.

## Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen mata kuliah ibu Nurhamida Sari Siregar dan bapak Randi Kurniawan yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyusunan artikel, serta kepada institusi pendidikan dan para penulis artikel yang menjadi sumber literatur dalam telaah ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aljanu, T., Indika, P. M., Sari, A. P., & Kurniawan, R. (2024). *Peran Berolahraga Dalam Menciptakan Kesehatan. 1*, 130–134.
- da Silva, S. G., Hallal, P. C., Domingues, M. R., Bertoldi, A. D., Silveira, M. F. da, Bassani, D., da Silva, I. C. M., da Silva, B. G. C., Coll, C. de V. N., & Evenson, K. (2017). *A randomized controlled trial of exercise during pregnancy on maternal and neonatal outcomes: Results from the PAMELA study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0632-6>
- Fitri, I. U., Kamsatun, K., Kusniasih, S., & Sakti, B. (2024). *Aktivitas Fisik Ibu Hamil terhadap Kejadian Hipertensi pada Kehamilan. Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(1), 42–48.  
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2134>
- Hapsari, A., Wardani, H. E., & Kartikasari,

- D. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Olahraga selama Kehamilan di Desa Klinterejo*. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 1–4. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.3>.
- Hasriani, S., & Resmawati, R. (2022). *Pengaruh Aerobic Dance Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Solo*. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 255–260. <https://doi.org/10.54082/jupin.7>
- Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Prima, S., Petricka, G., Fary, V., Lovita Pembayun, E., Ekawaty, R., Elfaristo, L., & Mulyati, H. (2024). *Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Efforts To Improve the Health of Pregnant Women Through Providing Health Education and Pregnancy Exercise Training in Rawa Panjang Village, Bogor District*. 4, 78–87.
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). *Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi dan Pendampingan Senam Hamil di Desa Ngenep*. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 968–978.
- Mudlikah, S., Agustin, E. R., & Susila, I. (2021). *Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan*. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3320>
- Permata Sari, F., & Fatmarizka, T. (2025). *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*. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, 13(1). <http://journalbalitbangdalampong.org>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). *PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). *Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik*.
- Wahyuni, C. (2019). *EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN JALAN KAKI TERHADAP KETERATURAN*

*DENYUT JANTUNG JANIN PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI*

*Jurnal Pengabdian Harapan  
Ibu (JPHI), 3(1), 1.*  
<https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>

- R. Khairiyatul Afiyaha, Farida Umamah, & Rusdianingseh. (2023). *Kesehatan Optimal di Masa Kehamilan Melalui Kegiatan Olahraga dan Rekreasi di Wilayah Kerja Puskesmas Banyu Urip Surabaya. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 554–560.*  
<https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1294>  
*BPM PATMI HARTATI DESA JOHO WATES. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 1(2), 8.*