

INTISARI

Latar Belakang: Aktivitas fisik berperan penting dalam kesehatan ibu hamil dan perkembangan bayi. Setiap ibu hamil dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama kurang lebih 150 menit dalam seminggu. Yogyakarta merupakan provinsi dengan angka kematian ibu, postpartum blues, dan bayi berat lahir rendah yang tinggi. Aktivitas fisik sudah terbukti dalam mencegah permasalahan kesehatan tersebut, sehingga perlu diupayakan dalam promosi kesehatan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Akan tetapi, informasi mengenai pemenuhan pada rekomendasi aktivitas fisik dan jenis aktivitas yang paling sering dilakukan oleh ibu hamil di Yogyakarta masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan tersebut dan memberikan landasan bagi pengembangan program intervensi yang efektif.

Tujuan: Mengeksplorasi pola aktivitas fisik ibu hamil di Yogyakarta.

Metode: Studi *cross sectional* dilakukan pada bulan Juni 2022 hingga Maret 2023, melibatkan 153 ibu hamil yang berasal dari enam Puskesmas di Yogyakarta. *Get Active Questionnaire for Pregnancy* (GAQ-P) dan *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) digunakan untuk mengumpulkan data. Data dideskripsikan melalui mean dan median, sedangkan data kategori disajikan melalui prevalensi. Analisis *pairwise comparison* dan *Mann-Whitney U* digunakan untuk uji statistic.

Hasil: Prevalensi ibu hamil yang memenuhi pedoman aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah 18,3% pada periode sebelum hamil, 13,7% pada periode saat hamil, dan 14,4% pada periode rencana sisa masa kehamilan. Analisis *pairwise comparison* menunjukkan tingkat aktivitas fisik dari periode sebelum hamil mengalami penurunan yang signifikan setelah periode saat hamil ($p=0,019$; $p \text{ adj. } \alpha=0,057$). Tipe aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh wanita hamil di Yogyakarta adalah aktivitas fisik tipe transportasi dan tipe rumah tangga dengan rata-rata skor $1,134 \pm 0,036$ dan $0,990 \pm 0,027$. Hasil analisis *Mann-Whitney U test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada frekuensi tipe aktivitas fisik ibu hamil di daerah pedesaan dan perkotaan (rumah tangga $z= -0,062$ $p=0,951$; transportasi $z= -0,826$ $p=0,409$; rekreasi $z=-0,232$ $p=0,817$; pekerjaan $z=-0,155$ $p=0,877$).



Kesimpulan: Prevalensi ibu hamil di Yogyakarta yang aktivitas fisiknya memenuhi pedoman aktivitas fisik yang direkomendasikan masih tergolong rendah. Tipe aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh ibu hamil di Yogyakarta adalah aktivitas fisik rumah tangga dan transportasi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kesehatan maternal, wanita hamil, kehamilan

ABSTRACT

Background: Physical activity plays a crucial role in the health of pregnant women and fetal development. Each pregnant woman is recommended to engage in moderate-intensity aerobic activities for approximately 150 minutes per week. Yogyakarta is a province with high maternal mortality, postpartum blues, and a high prevalence of low birth weight babies. Physical activity has been proven to prevent these health issues, making it essential for health promotion to improve maternal health. However, information regarding adherence to physical activity recommendations and the most common types of activities performed by pregnant women in Yogyakarta is limited. Therefore, this research aims to fill this knowledge gap and provide foundation for the development of effective intervention programs.

Objective: To explore the patterns of physical activity among pregnant women in Yogyakarta.

Methods: A cross-sectional study was conducted from June 2022 to March 2023, involving 153 pregnant women from six Community Health Centers (Puskesmas) in Yogyakarta. The Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) and Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) were used to collect data. Descriptive statistics, including mean and median, were used for data description, while categorical data were presented through prevalence. Pairwise comparison analysis and Mann-Whitney U test were used for statistical testing.

Results: The prevalence of pregnant women meeting recommended physical activity guidelines was 18.3% in the pre-pregnancy period, 13.7% during pregnancy, and 14.4% in the remaining planned pregnancy period. Pairwise comparison analysis indicated a significant decrease in physical activity levels from the pre-pregnancy period to the during-pregnancy period ($p=0.019$; $p \text{ adj. alpha}=0.057$). The most frequently performed types of physical activities by pregnant women in Yogyakarta were transportation and household activities, with average scores of 1.34 ± 0.036 and 0.990 ± 0.027 , respectively. Mann-Whitney U test analysis showed no significant differences in the frequency of types of physical activity between pregnant women in rural and urban areas (household $z=-0.062$ $p=0.951$; transportation $z=-0.826$ $p=0.409$; recreation $z=-0.232$ $p=0.817$; occupation $z=-0.155$ $p=0.877$).



Conclusion: The prevalence of pregnant women in Yogyakarta meeting recommended physical activity guidelines is considered low. The most common types of physical activity performed by pregnant women in Yogyakarta are household and transportation-related activities.

Keywords: Physical activity, maternal health, pregnant women, pregnancy