

INTISARI

Banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan. Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat selama kehamilan, salah satunya terhadap manajemen nyeri terkait kehamilan. Aktivitas fisik pada ibu hamil dapat mengurangi nyeri, terutama nyeri pada punggung bawah dan pelvis. Nyeri yang terjadi pada ibu hamil biasanya disebabkan karena pergerakan beberapa sendi di panggul yang tidak merata, sehingga dapat menyebabkan gelang panggul tidak stabil dan nyeri. Sudah banyak penelitian yang merangkum manfaat aktivitas fisik saat kehamilan untuk mengurangi nyeri dalam bentuk *systematic review*, namun belum terpetakan dengan baik dan sistematis. Tujuan dari penelitian ini adalah memetakan dan merangkum manfaat aktivitas fisik pada ibu hamil dalam mengurangi nyeri saat kehamilan dan pasca-persalinan. Penelitian ini dilakukan dengan metode *review of systematic review* terhadap publikasi dari tahun 2003-2022. Artikel yang digunakan dalam penelitian di skrining oleh tim peneliti sebelumnya. Artikel yang sudah diskriminasi akan dicek kredibilitasnya menggunakan AMSTAR. Kemudian dirangkum dengan Microsoft Excel untuk mengelompokkan data ekstraksi yang sesuai. Hasil analisis disusun berdasarkan panduan dari PRISMA. Terdapat 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Dari 11 artikel yang di-inklusi, terdapat 5 artikel dengan kualitas tinggi, 1 artikel dengan kualitas sedang, 1 artikel dengan kualitas rendah dan 4 artikel dengan kualitas sangat rendah. Hasil *scoping review* dari 11 artikel adalah aktivitas fisik selama kehamilan dapat mengurangi prevalensi atau intensitas nyeri saat persalinan, kelelahan, nyeri punggung bawah, gelang panggul atau lumbopelvis selama kehamilan dan pasca-persalinan. Namun, terdapat efek samping berupa peningkatan intensitas gelang panggul selama melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan *scoping review* ini, aktivitas fisik selama kehamilan memiliki manfaat, khususnya untuk mengurangi nyeri terkait kehamilan.

Kata Kunci : Manfaat, aktivitas fisik, kehamilan, ibu hamil, mengurangi nyeri

ABSTRACT

There are many physical activities can be done during pregnancy. Physical activity has numerous benefits during pregnancy, one of which is related to the management of pregnancy-related pain. Physical activity in pregnant women can reduce pain, especially in the lower back and pelvis. Pain in pregnant women is usually caused by uneven movement of some joints in the pelvis, leading to unstable pelvic girdle and pain. There have been many studies that summarize the benefits of physical activity during pregnancy in reducing pain in the form of systematic reviews, but it has not been mapped well and systematic. The aim of the research is to map and summarize the benefits of physical activity in pregnant women in reducing pain during pregnancy and post-partum. This research was conducted using a systematic review of publications from 2003-2022. The articles used in the study were screened by the research team beforehand. The screened articles were then checked for credibility using AMSTAR. They were then summarized using Microsoft Excel to categorize relevant extraction data. The results of the analysis were organized based on the PRISMA guidelines. There are 11 articles that met the inclusion criteria. From the 11 included articles, there are 5 articles with high quality, 1 article with moderate quality, 1 article with low quality, and 4 articles with very low quality. The scoping review results from the 11 articles indicate that physical activity during pregnancy can reduce the prevalence or intensity of pain during childbirth, fatigue, lower back pain, pelvic girdle, or lumbopelvic pain during pregnancy and post-delivery. However, there are side effects in the form of an increase in the intensity of pelvic girdle pain during physical activity. Based on this scoping review, physical activity during pregnancy has benefits, especially in reducing pregnancy-related pain.

Keyword : Benefit, physical activity, pregnancy, pregnant woman, reduce pain