



## Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada

<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>

Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp; 109-114

p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563

DOI: DOI 10.35816/jiskh.v10i2.124

### LITERATURE REVIEW

## Olahraga Dan Depresi Pada Wanita Hamil

*Exercise and Depression in Pregnant Women*

Nabila Ayuningtyas

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

#### Artikel info

#### Artikel history:

Received; 30 November 2019

Revised; 03 Desember 2019

Accepted; 07 Desember 2019

**Abstract.** *Pregnancy is a time of social, psychological, behavioral and biological change this, it has been identified as a factor that contributes to the decline in sports behavior among women. Inactivity during pregnancy has a devastating effect on both women and the fetus, in the prenatal phase women who do not exercise neglect many health benefits. Health behavior carried out by pregnant women in the form of exercise. Sports activities are a form of behavior carried out by pregnant women in maintaining and improving the health of their pregnancies as well as preventive measures for labor diseases or complications. For example, exercise during pregnancy is associated with a reduced risk of preeclampsia, depression and gestational diabetes. Research conducted concluded that exercise has the effect of reducing depression in pregnant women. Adequate exercise is very important for pregnant women, because it has proven beneficial for the health of the mother and fetus. Therefore, the implementation of interventions aimed at increasing the level of physical activity is highly recommended. Physical activity interventions, useful for weight loss during pregnancy, and reduction in pregnancy-related symptoms, such as depression and pregnancy-related pain. Exercise has the potential to help overcome obstacles to increasing the level of physical activity among pregnant women.*

**Abstrak.** *Kehamilan adalah masa perubahan sosial, psikologis, perilaku dan biologis dengan demikian, telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap penurunan perilaku olahraga di kalangan wanita. Ketidakaktifan selama kehamilan memiliki dampak buruk baik terhadap wanita maupun janin, pada fase prenatal wanita yang tidak melakukan olahraga mengabaikan banyak manfaat kesehatan. Perilaku kesehatan yang dilakukan ibu hamil yaitu berupa olahraga. Kegiatan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku yang dilakukan ibu hamil dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan kehamilannya serta tindakan pencegahan penyakit atau penyulit persalinan. Sebagai contoh, olahraga selama kehamilan dikaitkan dengan penurunan risiko preeklampsia, depresi dan diabetes gestasional. Penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa olahraga memiliki efek*

---

*mengurangi depresi pada ibu hamil. Olahraga yang memadai sangat penting bagi wanita hamil, karena telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, implementasi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik sangat dianjurkan intervensi aktivitas fisik, berguna untuk penurunan berat badan saat kehamilan, dan pengurangan gejala yang berhubungan dengan kehamilan, seperti depresi dan nyeri terkait kehamilan. Olahraga berpotensi membantu mengatasi hambatan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik di antara wanita hamil.*

---

**Keywords:**

*Depresi;  
Olahraga;  
Wanita Hamil;*

**Corresponden author:**

Email: [nabilaiueoo@gmail.com](mailto:nabilaiueoo@gmail.com)



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa perubahan sosial, psikologis, perilaku dan biologis (Kazemi, Nahidi, & Kariman, 2017) dengan demikian, telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap penurunan perilaku olahraga di kalangan wanita. Ketidakaktifan selama kehamilan memiliki dampak buruk baik terhadap wanita maupun janin, pada fase prenatal wanita yang tidak melakukan olahraga mengabaikan banyak manfaat kesehatan. Sebagai contoh, olahraga selama kehamilan dikaitkan dengan penurunan risiko preeklampsia dan diabetes gestasional (Spracklen, Ryckman, Triche, & Saftlas, 2016). Gejala depresi merupakan hal yang lazim selama kehamilan. Sekitar 13% wanita hamil akan mengalami episode depresi berat, yang berarti bahwa sekitar setengah juta wanita di Amerika Serikat dimungkinkan terkena depresi (Kim, O'Reardon, & Epperson, 2010). Depresi pada kehamilan dapat menyebabkan hasil kehamilan yang buruk, seperti pre-eklampsia, penambahan berat badan yang tidak mencukupi, dan persalinan premature yang dapat berlanjut ke depresi pasca persalinan sehingga menimbulkan risiko untuk ikatan ibu-bayi dan perkembangan sosial-anak pada tingkat lebih lanjut (Handayani & Fourianalistyawati, 2018).

Konsekuensi dari depresi selama kehamilan termasuk kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari dan kegagalan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan prenatal; diet yang tidak memadai; penggunaan tembakau, alkohol, dan zat berbahaya lainnya; dan risiko melukai diri sendiri atau bunuh diri. Depresi dapat memengaruhi pertumbuhan janin serta temperamen bayi dan perilaku selanjutnya dalam masa kecil (Wood & Knight, 2015). Wanita lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental selama kehamilan karena perubahan psikologis dan biologis yang terjadi selama periode ini (Wood & Knight, 2015). Penelitian yang dilakukan Lilliecreutz et al. pada tahun 2016 menyatakan bahwa di antara wanita yang mengalami stres selama kehamilan 54% melahirkan prematur dengan stres sebagai faktor risiko yang timbul (Lilliecreutz, Larén, Sydsjö, & Josefsson, 2016). Data WHO yang dikeluarkan pada tahun 2019 yaitu sebanyak 7000 Bayi baru lahir di dunia meninggal setiap harinya, di Indonesia berjumlah 185 perhari. Tiga-perempat kematian neonatal terjadi pada minggu pertama, dan 40% meninggal dalam 24 jam pertama. Kematian neonatal berkaitan erat dengan kualitas pelayanan persalinan, dan penanganan bayi baru lahir yang kurang optimal ketika beberapa hari pertama setelah lahir. Penyebab utama kematian bayi pada tahun 2016 salah satunya adalah prematur (World Health Organization, 2019). Perilaku kesehatan (health behavior) yang dilakukan ibu hamil yaitu

berupa olahraga. Kegiatan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku yang dilakukan ibu hamil dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan kehamilannya serta tindakan pencegahan penyakit atau penyulit persalinan (Nasriyani, Ernawati, & Masnina, 2015).

## **Metode**

Metode yang digunakan adalah menggunakan studi literatur dari berbagai jurnal internasional maupun nasional, metode ini berupaya untuk meringkas kondisi pemahaman terkini tentang suatu topik. Studi literatur menyajikan ulang materi yang diterbitkan sebelumnya, dan melaporkan fakta atau analisis baru dan tinjauan literatur memberikan ringkasan berupa publikasi terbaik dan paling relevan kemudian membandingkan hasil yang disajikan dalam artikel.

## **Hasil Dan Pembahasan**

Banyak perubahan fisik serta gangguan emosional terjadi selama kehamilan. Selain perubahan fisik eksternal, beberapa masalah kesehatan mental seperti depresi dan psikosis meningkat secara signifikan selama kehamilan dan dalam periode segera setelah kelahiran. Perubahan yang dialami oleh wanita hamil dapat mengubah kemampuan mereka untuk menjalankan peran normal dan dapat memengaruhi kualitas hidup, bahkan jika kehamilannya normal (Kirby, Kilsby, & Walker, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Biratun pada 393 wanita hamil yang menghadiri layanan perawatan antenatal di pusat kesehatan publik Addis Ababa, Ethiopia dari 12-26 April 2012. Postnatal Depression Scale (EPDS) digunakan untuk mendeteksi gejala depresi didapatkan hasil prevalensi depresi antenatal adalah 24,94% (Biratu & Haile, 2015). Depresi merupakan masalah kesehatan psikologis yang biasa dilihat di seluruh dunia, menurunkan fungsi, kreativitas, kebahagiaan, dan kepuasan individu, mengurangi kualitas hidup dan menyebabkan kerugian dalam pekerjaan (Ng, How, & Ng, 2016). Kehamilan, salah satu proses penting pada wanita adalah peristiwa alami dan juga periode di mana banyak perubahan biologis dan psikososial dialami. Banyak faktor yang dapat menyebabkan depresi meningkat karena stres dan kecemasan. Selain itu, perubahan neuroendokrinologis dan psikososial pada kehamilan merupakan perubahan yang radikal dibandingkan dengan periode kehidupan lainnya (Shagana, Dhanraj, Jain, & Niroso, 2018).

Kadar norepinefrin dan kortisol yang tinggi menurunkan aliran darah ke dalam rahim dan dengan demikian menyebabkan masalah obstetri dan neonatal bagi wanita hamil dan janin(15). Masalah-masalah ini dapat menyebabkan gangguan seperti aborsi spontan, perdarahan antenatal, peningkatan resistensi arteri uterin, preeklampsia, eklampsia, kematian janin, skor Apgar rendah, bayi baru lahir dengan berat lahir rendah dan kadar kortisol tinggi, retardasi pertumbuhan neonatal, dan bayi yang memerlukan neonatal perawatan intensif (Field, Diego, & Hernandez-Reif, 2010). Setiap trimester pada kehamilan memiliki risiko gangguan psikologis masing-masing. Antenatal care berperan sangat penting bagi keselamatan ibu dan janin, meminimalkan risiko-risiko kehamilan, dan menekan angka kematian pasca persalinan. Hendaknya pelayanan keperawatan antenatal harus berjalan sesuai dengan standar minimal agar ibu hamil memperoleh proses persalinan yang aman dan memuaskan (Kurniawan et al., 2013).

Menurut PPDGJ-III, depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai dengan gejala utama berupa afek depresif, kehilangan minat maupun anhedonia, dan kehilangan energi yang ditandai dengan cepat lelah, dan dengan gejala tambahan lainnya seperti, konsentrasi atau perhatian yang berkurang, harga diri maupun kepercayaan diri yang berkurang, rasa bersalah

atau rasa tidak berguna, memiliki pandangan tentang masa depan yang suram serta pesimistis, gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri, tidur terganggu, dan nafsu makan terganggu (Rusdi, 2013). Pada trimester pertama kehamilan, transformasi cepat dari sistem hormonal mulai terjadi (peningkatan jumlah reseptor estrogen dan progesteron). Estradiol dan progesteron mempengaruhi sistem neurotransmitter serotonin, dopamin, dan norepinefrin, menyebabkan gangguan emosi. Selain itu, wanita takut mengalami keguguran. Pada trimester kedua biasanya ada stabilisasi emosi. Trimester terakhir kehamilan ditandai dengan peningkatan baru dalam tingkat kecemasan dan ketidakpastian karena persalinan yang semakin dekat. Karena perubahan penampilan luar, penampilan fisik wanita menurun, yang juga mempengaruhi perkembangan depresi (Kołomańska, Zarawski, & Mazur-Bialy, 2019).

Untuk depresi ringan hingga sedang, psikoterapi direkomendasikan sebagai pengobatan lini pertama. Olahraga telah terbukti mengurangi gejala yang terkait dengan gangguan depresi dan memiliki potensi untuk mengurangi ketergantungan pada psikofarmakologi. Dokter merekomendasikan untuk berolahraga setidaknya 30 menit akumulasi aktivitas fisik intensitas sedang seperti berjalan cepat dalam seminggu (Carek, Laibstain, & Carek, 2011). Di masa lalu, sebagian besar wanita hamil khawatir aktif secara fisik atau berolahraga selama kehamilan untuk mencapai kondisi kehamilan yang aman bagi pertumbuhan janin. Proporsi wanita hamil dengan kelebihan berat badan atau obesitas meningkat dengan cepat di seluruh dunia. Masalah yang sangat serius ketika kelebihan berat badan dan obesitas meningkat pada ibu dan dapat menimbulkan risiko komplikasi serius selama kehamilan dan persalinan (Stubert, Reister, Hartmann, & Janni, 2018).

Olahraga yang memadai sangat penting bagi wanita hamil, karena telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, implementasi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik sangat dianjurkan. Ulasan yang dilakukan oleh Chan et al menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik, berguna untuk penurunan berat badan saat kehamilan, dan pengurangan gejala yang berhubungan dengan kehamilan, seperti depresi dan nyeri terkait kehamilan. Olahraga berpotensi membantu mengatasi hambatan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik di antara wanita hamil (Chan, Au Yeung, & Law, 2019). Semua wanita hamil tanpa kontraindikasi obstetri dan medis harus didorong untuk mengikuti pedoman olahraga yang sama dengan orang dewasa yang tidak hamil yaitu, melakukan latihan aerobik dan kekuatan pada intensitas sedang setidaknya 20 hingga 30 menit per hari pada sebagian besar hari dalam seminggu. Wanita harus berolahraga di lingkungan yang nyaman, menjaga hidrasi, mencegah paparan kelembaban dan kondisi panas, dan mencegah puasa atau hipoglikemia. Latihan harus dihentikan jika seorang wanita hamil mengalami tanda-tanda atau gejala peringatan (perdarahan vagina, kontraksi yang teratur atau menyakitkan, kebocoran cairan ketuban, dispnea sebelum aktivitas, pusing, sakit kepala, sakit dada, nyeri otot, kelemahan otot yang memengaruhi keseimbangan, nyeri betis, atau pembengkakan) Barakat, Perales, Garatachea, Ruiz, & Lucia, 2015).

Penelitian yang dilakukan Rusmita tentang manfaat latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan (Rusmita, 2015). Terdapat 80 nulipara yang diteliti oleh Robledo et al, pada wanita hamil yang menghadiri perawatan pranatal di salah satu dari tiga rumah sakit tersier di Cali,

Kolombia. Sebanyak 74 wanita menyelesaikan studi. Setelah intervensi 3 bulan, kelompok eksperimen mengurangi gejala depresi mereka pada kuesioner CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) sebanyak 4 poin lebih banyak daripada kelompok kontrol (Robledo-Colonia, Sandoval-Restrepo, Mosquera-Valderrama, Escobar-Hurtado, & Ramírez-Vélez, 2012).

Penelitian yang dilakukan Perales et al pada 167 wanita hamil yang dianalisis; 90 wanita dialokasikan untuk kelompok yang melakukan olahraga dan 77 wanita untuk kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa persentase wanita hamil yang mengalami depresi adalah 12,2% pada kelompok yang berolahraga sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 24,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa olahraga yang diawasi selama kehamilan mengurangi tingkat depresi dan kejadiannya pada wanita hamil (Perales, Refoyo, Coteron, Bacchi, & Barakat, 2015). Penelitian yang dilakukan El-Rafie et al pada tahun 2015 dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok yang melakukan olahraga menunjukkan perbaikan gejala depresi secara signifikan sebagaimana diukur dengan CES-D setelah intervensi 12 minggu ( $P = 0,001$ ). Dalam kelompok olahraga menunjukkan perbaikan yang signifikan dari gejala depresi dari awal hingga penyelesaian intervensi, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan dari waktu ke waktu (El-Rafie, Khafagy, & Gamal, 2016).

### Simpulan Dan Saran

Kehamilan adalah masa perubahan sosial, psikologis, perilaku dan biologis. Telah diidentifikasi sebagai faktor yang berkontribusi terhadap penurunan perilaku olahraga di kalangan wanita. Ketidakaktifan selama kehamilan memiliki dampak buruk baik terhadap wanita maupun janin, pada fase prenatal wanita yang tidak melakukan olahraga mengabaikan banyak manfaat kesehatan. Perilaku kesehatan (health behavior) yang dilakukan ibu hamil yaitu berupa olahraga. Kegiatan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku yang dilakukan ibu hamil dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan kehamilannya serta tindakan pencegahan penyakit atau penyulit persalinan.

### Daftar Rujukan

- Barakat, R., Perales, M., Garatachea, N., Ruiz, J. R., & Lucia, A. (2015). Exercise during pregnancy. A narrative review asking: What do we know? *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094756>
- Biratu, A., & Haile, D. (2015). Prevalence of antenatal depression and associated factors among pregnant women in Addis Ababa, Ethiopia: A cross-sectional study. *Reproductive Health*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0092-x>
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Chan, C. W. H., Au Yeung, E., & Law, B. M. H. (2019). Effectiveness of Physical Activity Interventions on Pregnancy-Related Outcomes among Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101840>
- Coussons-Read, M. E. (2013). Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: Mechanisms and pathways. *Obstetric Medicine*. <https://doi.org/10.1177/1753495X12473751>
- El-Rafie, M. M., Khafagy, G. M., & Gamal, M. G. (2016). Effect of aerobic exercise during pregnancy on antenatal depression. *International Journal of Women's Health*, 8, 53–57. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S94112>
- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2010). Prenatal depression effects and interventions:

- A review. Infant Behavior and Development. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2010.04.005>
- Handayani, F. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Depression and Spiritual Well-Being Among High-Risk Pregnant Women Fitriyas Putri Handayani, Endang Fourianalisyawati Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta. *Psikologis Teori Dan Terapan*, 8(2), 145–153.
- Kazemi, F., Nahidi, F., & Kariman, N. (2017). Exploring factors behind pregnant women's quality of life in Iran: a qualitative study. *Electronic Physician*. <https://doi.org/10.19082/5991>
- Kim, D. R., O'Reardon, J. P., & Epperson, C. N. (2010). Guidelines for the management of depression during pregnancy. *Current Psychiatry Reports*, 12(4), 279–281. <https://doi.org/10.1007/s11920-010-0114-x>
- Kirby, N., Kilsby, A., & Walker, R. (2019). Assessing low mood during pregnancy. *BMJ*, 14584. <https://doi.org/10.1136/bmj.l4584>
- Kołomańska, D., Zarawski, M., & Mazur-Bialy, A. (2019). Physical activity and depressive disorders in pregnant women-a systematic review. *Medicina (Lithuania)*, 55(5). <https://doi.org/10.3390/medicina55050212>
- Kurniawan, E. S., Ratep, N., Bagian, W. W., Smf, /, Fakultas, P., Universitas, K., ... Denpasar, S. (2013). Faktor Penyebab Depresi Pada Ibu Hamil Selama Asuhan Antenatal Setiap Trimester. *E- Jurnal Medika Udayana, (perinatal Depressive)*, 1–13. Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/4936/3726#page=3&zoom=auto-12.508>
- Lilliecreutz, C., Larén, J., Sydsjö, G., & Josefsson, A. (2016). Effect of maternal stress during pregnancy on the risk for preterm birth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0775-x>
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T., & Morais, S. S. (2015). Physical activity patterns and factors related to exercise during pregnancy: A cross sectional study. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128953>
- Nasriyani, N., Ernawati, R., & Masnina, R. (2015). Faktor-Faktor yang Behubungan dengan Motivasi Ibu Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Bersalin Assyifa Sangatta Kabupaten Kutai Timur. Retrieved October 30, 2019, from <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1162>
- Ng, C. W. M., How, C. H., & Ng, Y. P. (2016). Major depression in primary care: Making the diagnosis. *Singapore Medical Journal*, 57(11), 591–597. <https://doi.org/10.11622/smedj.2016174>
- Perales, M., Refoyo, I., Coteron, J., Bacchi, M., & Barakat, R. (2015). Exercise During Pregnancy Attenuates Prenatal Depression: A Randomized Controlled Trial. *Evaluation and the Health Professions*, 38(1), 59–72. <https://doi.org/10.1177/0163278714533566>
- Robledo-Colonia, A. F., Sandoval-Restrepo, N., Mosquera-Valderrama, Y. F., Escobar-Hurtado, C., & Ramírez-Vélez, R. (2012). Aerobic exercise training during pregnancy reduces depressive symptoms in nulliparous women: A randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 58(1), 9–15. [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(12\)70067-X](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(12)70067-X)
- Rusdi, M. (2013). *Diagnosis gangguan jiwa, rujukan ringkas dari PPDGJ - III*. Jakarta: Bagian Ilmu kedokteran Jiwa FK Unka Atma Jaya.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Shagana, J. A., Dhanraj, M., Jain, A. R., & Nirosa, T. (2018). Physiological changes in pregnancy. *Drug Invention Today*, 10(8), 1594–1597. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- Spracklen, C. N., Ryckman, K. K., Triche, E. W., & Saftlas, A. F. (2016). Physical Activity During Pregnancy and Subsequent Risk of Preeclampsia and Gestational Hypertension: A Case Control Study. *Maternal and Child Health Journal*, 20(6), 1193–1202. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-1919-y>