

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN BRAXTON HICKS PADA IBU HAMIL DI RSIA AISYIYAH PEKAJANGAN

Charishofi Fauruzasani¹, Alfiah Rahmawati², Endang Susilowati³

charishofie@gmail.com¹, alfiahrahmawati@unissula.ac.id², esusilowati@unissula.ac.id³

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik dianjurkan selama kehamilan karena memberikan manfaat kesehatan bagi ibu dan janin. Namun, aktivitas fisik tertentu diduga dapat memicu kontraksi Braxton Hicks yang sering menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, khususnya trimester II dan III. Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Braxton Hicks pada ibu hamil di RSIA Aisyiyah Pekajangan. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 68 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), sedangkan kejadian Braxton Hicks diukur menggunakan kuesioner kejadian kontraksi. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil: Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik intensitas kuat (70,6%). Kejadian Braxton Hicks dialami oleh 67,6% ibu hamil. Hasil uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Braxton Hicks pada ibu hamil ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Braxton Hicks pada ibu hamil trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Braxton Hicks, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Background: Physical activity during pregnancy provides health benefits for both mother and fetus. However, certain physical activities are suspected to trigger Braxton Hicks contractions, which commonly cause discomfort, especially in the second and third trimesters. Objective: To determine the relationship between physical activity and the incidence of Braxton Hicks contractions among pregnant women at RSIA Aisyiyah Pekajangan. Methods: This quantitative study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. A total of 68 pregnant women in their second and third trimesters were selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), while Braxton Hicks contractions were assessed using a contraction questionnaire. Data were analyzed using the chi-square test with a significance level of 0.05. Results: Most respondents had high-intensity physical activity (70.6%), and 67.6% experienced Braxton Hicks contractions. Statistical analysis showed a significant relationship between physical activity and the incidence of Braxton Hicks contractions ($p < 0.05$). Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and the occurrence of Braxton Hicks contractions among pregnant women.

Keywords: Physical Activity, Braxton Hicks, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dari seseorang wanita, selama kunjungan antenatal mungkin ia akan mengeluh bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan. Keluhan ini sebagian besar adalah normal, sebagai bidan penting untuk membedakan ketidaknyamanan yang umum di alami kehamilan, meskipun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu. (Cholifah & Nuriyanah, 2018) berbagai keluhan ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan tergolong normal, namun tetap perlu dikelola dengan tepat agar tidak mengganggu kualitas hidup ibu hamil. Salah satu

pendekatan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mengurangi ketidaknyamanan ini adalah melalui aktivitas fisik yang sesuai. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan membantu mengurangi berbagai keluhan seperti nyeri punggung bawah, kelelahan, dan kram otot. (WHO, 2020)

Wanita hamil tanpa kontraindikasi disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang sepanjang minggu untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang substansial. (WHO, 2020) Manfaat aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kebugaran dan kenyamanan selama kehamilan, tetapi juga telah dibuktikan memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan ibu dan janin secara menyeluruh. Sejalan dengan hal tersebut, sejumlah organisasi profesional internasional turut menekankan pentingnya olahraga teratur dalam masa kehamilan, dengan catatan dilakukan secara aman dan terukur sesuai kondisi fisik masing-masing ibu hamil. (Activity & Pregnancy, 2020).

American College of Obstetricians and Gynecologists memberikan rekomendasi dengan aktivitas fisik dan olahraga selama kehamilan dikaitkan dengan risiko minimal dan telah terbukti bermanfaat bagi sebagian besar wanita, meskipun beberapa modifikasi pada rutinitas olahraga mungkin diperlukan karena perubahan anatomi dan fisiologis normal serta kebutuhan janin. (Activity & Pregnancy, 2020). Aktivitas fisik selain memberikan dampak positif juga terdapat dampak negatifnya, sebuah studi menyebutkan bahwa aktivitas fisik seperti berjalan jauh, naik turun tangga, mengangkat beban, atau olahraga intens dapat memicu kontraksi Braxton Hicks. Aktivitas ini meningkatkan stimulasi pada otot uterus yang sensitif.

Braxton hicks merupakan suatu kondisi dimana terjadi kontraksi rahim yang tidak teratur, tidak menimbulkan nyeri berat dan tidak menyebabkan pembukaan serviks dan terkadang kontraksi braxton hicks dianggap berperan dalam mengencangkan otot rahim sebagai persiapan untuk proses persalinan (Raines DA, 2023). Braxton hicks 50–70% dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga dan frekuensi akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. (APA, 2022) Hasil penelitian Sriwahyuni bulan Januari sampai April 2013, sebanyak 75% ibu hamil mengalami keluhan perut kenceng-kenceng pada trimester III, pada satu atau dua minggu sebelum persalinan akan terjadi peningkatan braxton hicks, hal ini berkaitan erat dengan reseptor oksitosin yang meningkat jumlahnya dan gap junction di antara sel-sel myometrium. (Maulida et al., 2021)

Penelitian sebelumnya mengenai kontraksi pada ibu hamil umumnya lebih berfokus pada kontraksi persalinan atau kejadian persalinan prematur, serta dikaitkan dengan aktivitas berat maupun aktivitas seksual. (Adjie & Maharani, 2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik pada perempuan hamil dengan persalinan prematur, selain itu Nofita dan Simanjuntak 2018 dalam penelitiannya membahas korelasi antara aktivitas seksual dan kejadian kontraksi pada ibu hamil trimester III dengan hasil tidak ada hubungan antara frekuensi senggama dengan ibu hamil yang beresiko kontraksi, namun tidak secara eksplisit menyebutkan apakah kontraksinya termasuk braxton hicks atau kontraksi persalinan akan tetapi penelitian tersebut tidak menyebut pembukaan serviks, partus atau istilah lain yang mengarah pada kontraksi persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian yang secara spesifik meyoroti hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian braxton hicks hingga kini masih terbatas, padahal sangat penting kaitanya dengan aktivitas harian seperti jalan pagi dan pekerjaan rumah tangga yang sering dilakukan oleh ibu hamil, oleh karena itu penelitian ini penting untuk dilakukan.

Berdasarkan data dari poliklinik RSIA Aisyiyah Pekajangan pada bulan mei dan juni tahun 2025 tercatat sebanyak 989 ibu hamil melakukan kunjungan, ketidaknyamanan yang

dikeluhkan oleh ibu hamil paling banyak yaitu kontraksi braxton hicks dan mual dengan presentase kontraksi ringan atau braxton hicks sebanyak 5,27% pada ibu hamil trimester I, dan meningkat menjadi 15,93% pada trimester II-III. Keluhan mual yang dialami ibu hamil sebanyak 11,42%. Hasil survey terhadap ibu hamil yang mengalami kontraksi braxton hicks sebagian diantaranya merasakan keluhan tersebut setelah melakukan jalan pagi yang sudah menjadi tradisi serta melakukan aktivitas rumah lainnya. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian braxton hicks pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di RSIA Aisyiyah Pekajangan pada bulan September–Oktober 2025. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III, dengan sampel sebanyak 68 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PPAQ dan dikategorikan berdasarkan nilai MET, sedangkan kejadian Braxton Hicks diukur menggunakan kuesioner kejadian kontraksi. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran aktivitas fisik pada ibu hamil trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Table 1 Gambaran Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan Bulan September-Oktober 2025 (n=68)

Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Intensitas rendah	0	0
Intensitas sedang	20	29,4
Intensitas kuat	48	70,6
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester II–III di RSIA Aisyiyah Pekajangan memiliki tingkat aktivitas fisik dengan intensitas kuat dari total responden sebanyak 48 orang (70,6%).

2. Gambaran jenis aktivitas fisik pada ibu hamil trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Table 2 Jenis Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan Bulan September-Oktober 2025 (n=68)

Jenis aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rumah tangga/perawatan anak	25	36,8%
Pekerjaan	15	22,1%
Olah raga/rekreasi	8	11,8%
Sedentary	20	29,4%
Total	68	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester II–III di RSIA Aisyiyah Pekajangan memiliki tingkat aktivitas fisik dengan intensitas kuat, yang didominasi oleh aktivitas rumah tangga dan perawatan anak. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik sehari-hari pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh anjuran kesehatan, tetapi juga oleh tuntutan peran domestik dan mobilitas harian, terutama pada responden yang mayoritas berprofesi sebagai ibu rumah

tangga. Secara fisiologis, aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama kehamilan dapat memberikan manfaat berupa peningkatan kebugaran, stabilitas kardiovaskular, serta perbaikan sirkulasi uteroplasenta, selama dilakukan sesuai rekomendasi keselamatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari (Adjie & Maharani, 2018) yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester ketiga melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan rumah tangga dan mobilitas harian, aktivitas tersebut dapat memberikan manfaat positif bagi kesiapan tubuh ibu menjelang persalinan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Fathoni, 2017) yaitu sebagian besar ibu hamil berada pada kategori aktivitas fisik minimal atau sedentary, hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata MET yang tertinggi pada kelompok sedentary dibandingkan dengan kelompok intensitas lainnya, aktivitas fisik dengan intensitas tinggi merupakan yang paling sedikit dilakukan, selain itu aktivitas fisik olahraga diketahui sangat minimal yang menggambarkan bahwa ibu hamil di penelitian ini lebih banyak melakukan aktivitas intensitas ringan. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui hasil penelitian didapatkan mayoritas responden pada penelitian ini sebagai IRT dengan kesibukan aktivitas rumah tangga setiap harinya, selain dari pada itu adanya budaya jalan kaki pagi yang dilakukan di pagi hari pada ibu hamil.

Sesuai dengan teori dari (Ketut et al., 2022) faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu faktor demografi (usia, pekerjaan, pendidikan) maupun faktor sosial.

3. Kejadian Braxton hicks pada ibu hamil trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Table 3 Kejadian Braxton Hicks pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan Bulan September-Oktober 2025 (n=68)

<i>Braxton hicks</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak	22	32,4
Ya	46	67,6
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa dari 68 responden, sebanyak 46 orang (67,6%) mengalami kejadian braxton hicks, sedangkan 22 orang (32,4%) tidak mengalami kejadian braxton hicks, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami braxton hicks selama masa kehamilan di trimester II-III.

4. Gambaran Pekerjaan Responden di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Tabel 4 Frekuensi Pekerjaan Responden di RSIA Aisyiyah Pekajangan Bulan September–Oktober 2025 (n=68)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Bekerja	20	29,4
Tidak bekerja	48	70,6
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu hamil yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 48 orang (70,6%), sedangkan responden yang bekerja sebanyak 20 orang (29,4%).

5. Gambaran Trimester Kehamilan Responden di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Tabel 5 Frekuensi Trimester Kehamilan Responden di RSIA Aisyiyah Pekajangan Bulan September–Oktober 2025 (n=68)

Trimester Kehamilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Trimester II	40	58,8
Trimester III	28	41,2
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada trimester II, yaitu sebanyak 40 orang (58.8%), sedangkan 28 orang (41.2%) berada pada trimester III. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini sedang berada pada masa pertengahan kehamilan (trimester II), di mana umumnya ibu mulai mengalami peningkatan aktivitas fisik dan adaptasi terhadap perubahan fisiologis kehamilan.

6. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian braxton hicks pada ibu hamil trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Table 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Braxton Hicks pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSIA Aisyiyah Pekajangan

Aktivitas Fisik	Kejadian <i>Braxton Hicks</i>						<i>P value</i>
	Tidak terjadi <i>braxton hicks</i>	Terjadi <i>braxton hicks</i>	Total				
	N	%	N	%	N	%	
Intensitas sedang	12	17,6%	8	11,8%	20	29,4%	0,002
Intensitas kuat	10	14,7%	38	55,9%	48	70,6%	
Total	22	32,4%	46	67,6%	68	100,0%	

*Uji Chi-square

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kontraksi braxton hicks pada ibu hamil trimester II-III di RSIA Aisyiyah Pekajangan. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kontraksi Braxton Hicks pada ibu hamil trimester II–III, yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam memicu kontraksi uterus fisiologis. Secara biologis, peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan tonus otot uterus dan sensitivitas terhadap hormon oksitosin, sehingga merangsang munculnya kontraksi Braxton Hicks, terutama pada ibu dengan aktivitas fisik intensitas kuat. Namun, variasi respons ditemukan pada sebagian responden, yang menunjukkan bahwa kejadian kontraksi tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat aktivitas fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor individual seperti kebugaran fisik, status hidrasi, pola istirahat, sensitivitas uterus, serta karakter aktivitas yang bersifat fluktuatif dan diselingi waktu istirahat, khususnya pada aktivitas domestik. Aktivitas fisik yang lebih tinggi pada trimester II dibandingkan trimester III dapat dijelaskan oleh adaptasi fisiologis kehamilan, dimana pada trimester akhir ibu cenderung mengurangi aktivitas akibat meningkatnya ketidaknyamanan dan fokus persiapan persalinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Adjie & Maharani, 2018) yang menunjukkan hubungan aktivitas fisik intensitas berat dengan peningkatan kontraksi uterus, serta didukung oleh penelitian Hidayati (Hidayati, 2018) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik terkontrol seperti berjalan kaki dapat memengaruhi proses persalinan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kontraksi Braxton Hicks, dengan pengaruh yang dimediasi oleh intensitas, karakter aktivitas, dan kondisi fisiologis individu ibu hamil.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian kontraksi Braxton Hicks pada ibu hamil trimester II–III. Intensitas aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya kontraksi uterus fisiologis sebagai bagian dari proses adaptasi rahim selama kehamilan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengaturan dan pemantauan aktivitas fisik pada ibu hamil agar tetap memberikan manfaat kesehatan tanpa menimbulkan ketidaknyamanan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian Braxton Hicks, seperti tingkat kebugaran, status hidrasi, dan respons hormonal, guna memperkuat pemahaman mengenai mekanisme kontraksi uterus selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P., & Pregnancy, E. D. (2020). Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), E178–E188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772>
- Adjie, J. S., & Maharani, A. R. D. (2018). Relationship between Physical Activity of Pregnant Women in the Third Trimester of Pregnancy with Preterm Birth Using Kaiser Physical Activity Survey (KPAS) Questionnaire. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 6(4), 203–208. <https://doi.org/10.32771/inajog.v6i4.841>
- APA, A. P. A. (2022). Braxton Hicks Contractions- Causes Symptoms and Pain Relief.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2018). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i1.1844>
- Fathoni, A. F. C. N. (2017). Hubungan antara Aktivitas Ibu hamil dengan Luaran Ibu Hamil dan Bayi Lahir menggunakan Kuesioener Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ).
- Hidayati, R. W. (2018). The effect of Footsteps Total to Long Labor. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 54–61. <https://doi.org/10.31101/jhes.434>
- Ketut, N., Devi, A., Heri, M., Studi, P., Ners, P., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2022). Perilaku Physical Activity (PA) pada ibu hamil: Narrative Review. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 4(1), 7–16.
- Maulida, M. C. Z., Machfudloh, H., & Kusumawardani, P. A. (2021). Midwifery Care for Pregnant Women in the Third Trimester with Complaints of a Flat Stomach at the Clinic. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 12, 5–9. <https://doi.org/10.21070/ijins.v12i.517>
- Raines DA, C. D. (2023). No Title. StatPearls [Internet].
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.