Mams (Kehamilan)
Artikel

Olahraga untuk Ibu Hamil: Jenis, Durasi, Dan Tanda Harus Berhenti

JUL 22, 2026

4 MINS

Selama hamil, Mam memang tetap disarankan aktif bergerak. Namun, bukan berarti semua olahraga aman dilakukan begitu saja, ya. Beberapa jenis olahraga yang aman untuk Ibu Hamil, seperti jalan kaki, berenang, yoga prenatal, senam hamil, dan sebagainya.

Walaupun demikian, olahraga untuk ibu hamil tetap perlu disesuaikan dengan kondisi tubuh, usia kehamilan, dan anjuran dokter agar manfaatnya bisa terasa tanpa membuat Mam terlalu lelah atau berisiko cedera.

Manfaat Olahraga untuk Ibu Hamil

Melakukan olahraga secara rutin selama hamil memiliki banyak manfaat positif, baik untuk kehamilan maupun kesehatan Mam.

Bila kondisi kehamilan Mam normal dan sehat, olahraga ringan hingga sedang dapat membantu tubuh lebih siap beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh dan berat badan selama hamil.

Berikut beberapa manfaat olahraga untuk ibu hamil yang bisa Mam rasakan:

1. Membantu meningkatkan stamina agar Mam tidak mudah lelah.
2. Membantu menurunkan risiko kenaikan berat badan berlebih.]
3. Membantu menurunkan risiko diabetes gestasional.
4. Membantu meringankan nyeri punggung dan pinggang.
5. Membantu melancarkan pencernaan.
6. Membantu memperbaiki suasana hati.
7. Membantu tubuh lebih siap menghadapi persalinan.

10 Jenis Olahraga Saat Hamil Yang Aman

Menurut ACOG, ibu hamil dengan kehamilan tanpa komplikasi umumnya dianjurkan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang sekitar 150 menit per minggu. Yuk, Mam, kenali beberapa pilihan olahraga yang bisa dipertimbangkan selama hamil.

1. Jalan Kaki

Jalan kaki termasuk olahraga yang paling mudah dimulai karena Mam tidak membutuhkan alat khusus. ACOG menyebut jalan kaki sebagai contoh aktivitas aerobik intensitas sedang yang dapat dilakukan selama hamil.
Manfaat jalan pagi untuk ibu hamil juga bisa membantu Mam terbiasa aktif tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh.

2. Berenang

Berenang bisa terasa lebih nyaman untuk Mam karena air membantu menopang berat tubuh selama hamil. Olahraga berenang adalah aktivitas fisik non-weight bearing yang lebih ringan untuk tubuh selama kehamilan.

Gerakannya juga cenderung low-impact, sehingga lebih ramah untuk punggung, pinggang, dan kaki yang mulai mudah pegal.

3. Aqua Aerobics

Kalau Mam ingin latihan yang tetap aktif tetapi terasa lebih ringan di tubuh, *aqua aerobics* bisa jadi pilihan. *Water aerobics* termasuk olahraga yang mudah dilakukan sepanjang kehamilan karena tidak terlalu membebani tubuh. Selain itu, olahraga di air dapat membantu mengurangi tekanan pada punggung karena air menopang berat tubuh Mam.

4. Yoga Prenatal

Yoga prenatal dapat membantu Mam melatih pernapasan, relaksasi, postur, dan kelenturan tubuh. Dalam studi mengenai prenatal yoga, tidak ditemukan kejadian merugikan terkait yoga selama intervensi dilakukan.

Agar lebih aman, pilih kelas prenatal supaya *pose* seperti *twist* dalam, *backbend* ekstrem, atau posisi yang menekan perut bisa dimodifikasi.

5. Pilates Prenatal

Pilates prenatal berfokus pada postur, otot inti, pernapasan, dan stabilitas tubuh. Dalam penelitian mengenai latihan Pilates selama kehamilan, program Pilates yang dilakukan dengan

pengawasan menunjukkan hasil berupa penurunan intensitas nyeri persalinan, durasi fase aktif, dan tahap kedua persalinan, serta peningkatan kepuasan ibu terhadap proses persalinan.

Karena banyak gerakannya melibatkan kontrol otot *core*, Mam sebaiknya mengikuti kelas dengan instruktur yang memahami modifikasi untuk ibu hamil.

6. Sepeda Statis

Sepeda statis bisa menjadi alternatif untuk Mam yang ingin latihan kardio tanpa risiko keseimbangan seperti bersepeda di luar ruangan.

Sepeda statis adalah salah satu latihan tanpa beban yang lebih ringan untuk tubuh selama kehamilan. Dengan sepeda statis, Mam tetap bisa menggerakkan kaki dan melatih stamina dalam posisi yang lebih stabil.

7. Senam Hamil

Senam hamil biasanya dirancang untuk membantu Mam melatih pernapasan, kelenturan, dan kekuatan tubuh menjelang persalinan. Gerakannya juga lebih spesifik untuk kebutuhan ibu hamil, seperti latihan postur, mobilitas panggul, dan relaksasi.

Jadi, Mam tidak perlu khawatir berlebihan, kok, selama kelasnya dipandu instruktur yang memahami kondisi kehamilan

8. Latihan Otot Dasar Panggul

Latihan dasar panggul penting karena otot panggul bekerja lebih berat selama kehamilan dan persalinan. NHS menyebut latihan ini dapat membantu menguatkan otot dasar panggul dan membantu mengurangi atau menghindari inkontinensia urin setelah kehamilan.

Mam bisa melakukannya sambil duduk, berdiri, atau berbaring miring dengan posisi yang nyaman.

9. Peregangan Ringan

Peregangan ringan dapat membantu tubuh Mam terasa lebih nyaman, terutama saat mulai sering pegal di punggung, pinggang, atau kaki. Gerakannya tidak perlu terlalu dalam, ya.

Olahraga untuk ibu hamil yang satu ini bisa membuat tubuh lebih rileks, bukan mengejar kelenturan. Mam juga bisa menggunakan bantuan kursi, dinding, atau matras agar tubuh tetap stabil.

10. Senam Aerobik Ringan

Senam aerobik ringan masih bisa dilakukan selama kehamilan Mam sehat, terutama bila gerakannya low-impact dan tidak banyak melompat.

Untuk menjaga intensitasnya, Mam dapat menggunakan “talk test”. Bila Mam tetap bisa berbicara saat bergerak, intensitas olahraga biasanya masih tergolong aman. Namun, bila napas terasa terlalu berat sampai sulit bicara, kurangi intensitas dan ambil jeda, ya.

Baca Juga : **4 Kegiatan Seru Pengisi Waktu Luang Saat Cuti Hamil**

Durasi Olahraga yang Baik untuk Ibu Hamil Tiap Trimester

Secara umum, ibu hamil dengan kondisi sehat dianjurkan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang sekitar 150 menit per minggu. Durasi ini bisa Mam bagi menjadi 30 menit per hari selama 5 hari dalam seminggu, atau beberapa sesi pendek sepanjang hari.

1. Trimester Pertama

Olahraga ibu hamil trimester 1 sebaiknya dimulai dari intensitas ringan, terutama saat Mam masih mengalami mual, pusing, atau mudah lelah.

Pilih olahraga seperti jalan kaki, peregangan ringan, yoga prenatal, atau senam aerobik *low-impact*. Untuk senam aerobik, jangan lupa beri tahu instruktur bahwa Mam sedang hamil agar gerakannya bisa disesuaikan sejak awal.

2. Trimester Kedua

Pada trimester kedua, sebagian Mam biasanya mulai merasa lebih nyaman untuk bergerak. Mam bisa melanjutkan olahraga seperti jalan kaki, berenang, aqua aerobics, yoga prenatal, pilates prenatal, atau sepeda statis.

Meski tubuh terasa lebih bertenaga, tetap hindari gerakan yang berisiko membuat Mam kehilangan keseimbangan, ya.

3. Trimester Ketiga

Pada trimester ketiga, perut yang semakin besar dapat memengaruhi keseimbangan dan stamina. Pilih olahraga yang lebih lembut seperti jalan kaki ringan, berenang, latihan dasar panggul, atau peregangan. Durasi olahraga juga bisa Mam bagi menjadi beberapa sesi pendek agar tubuh tidak cepat lelah.

Pantangan Olahraga Saat Hamil

Nah, Mam juga perlu memahami pantangan olahraga saat hamil. Beberapa aktivitas sebaiknya dihindari karena dapat meningkatkan risiko jatuh, benturan, kepanasan, atau tekanan berlebih pada tubuh. ACOG tidak merekomendasikan olahraga kontak fisik atau aktivitas yang meningkatkan risiko cedera dan jatuh selama kehamilan.

Selain itu, hindari juga *scuba diving, skydiving*, olahraga di ketinggian tertentu, hot yoga, hot Pilates, olahraga di tempat terlalu panas, serta posisi telentang terlalu lama setelah usia kehamilan memasuki sekitar 16 minggu.

Jangan memaksakan diri saat tubuh mulai memberi sinyal tidak nyaman, ya, Mam. Segera hentikan olahraga dan konsultasikan ke dokter bila Mam mengalami tanda berikut:

- Sesak napas berat atau nyeri dada.
- Pusing, berkunang-kunang, atau merasa akan pingsan.
- Perdarahan dari vagina.
- Keluar cairan dari vagina.
- Kontraksi yang terasa teratur.
- Nyeri perut atau nyeri panggul yang berat.
- Sakit kepala berat.
- Nyeri atau bengkak pada betis.
- Gerakan janin terasa berkurang.
- Jantung berdebar tidak nyaman atau tubuh terasa sangat lemas.

Panduan olahraga saat hamil di atas, bisa Mam lakukan dan sesuaikan dengan kondisi tubuh dan usia kehamilan, ya.

Untuk informasi seputar kehamilan, nutrisi, dan parenting, Mam juga bisa bergabung dengan S-26 ParenTeam.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil melalui informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **Pantangan dan Aktivitas yang Wajib Dihindari Di Awal Kehamilan**

Pertanyaan Seputar Olahraga untuk Ibu Hamil

1. **Berapa Lama Ibu Hamil Boleh Berolahraga Setiap Harinya?** Ibu hamil dengan kondisi sehat umumnya boleh berolahraga sekitar 30 menit per hari selama 5 hari dalam seminggu. Jika belum terbiasa, Mam bisa mulai dari 10–15 menit, lalu tingkatkan

perlahan sesuai kemampuan tubuh.

2. **Apakah Olahraga Berat Dilarang Saat Hamil?** Olahraga berat tidak selalu dilarang, terutama jika Mam sudah terbiasa sebelum hamil dan kehamilan tidak berisiko. Namun, intensitasnya perlu disesuaikan dan sebaiknya dilakukan setelah berkonsultasi dengan dokter.

3. **Bolehkah Ibu Hamil Trimester Pertama Melakukan Senam Aerobik?** Boleh, selama kehamilan Mam sehat dan gerakannya ringan hingga sedang. Pilih senam aerobik low-impact, hindari lompatan berlebihan, dan beri tahu instruktur bahwa Mam sedang hamil.

Referensi

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstetrics & Gynecology, 135(4), e178–e188. https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/artic…

MotherToBaby. (2024). Exercise. In MotherToBaby Fact Sheets. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582697/

MotherToBaby. (2024). Exercise. In MotherToBaby Fact Sheets. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582697/2

American College of Obstetricians and Gynecologists. (n.d.). Exercise During Pregnancy. https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy

MotherToBaby. (2024). Exercise. In MotherToBaby Fact Sheets. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582697/23

Health Service Executive. (2026). Activities To Avoid And Recommended Exercises. https://www2.hse.ie/pregnancy-birth/keeping-well/exercise/recommended-e…

Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness. Global Advances in Health and Medicine, 8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6710668/

Ghandali, N. Y., Iravani, M., Habibi, A., & Cheraghian, B. (2021). The Effectiveness of a Pilates Exercise Program During Pregnancy on Childbirth Outcomes: A Randomised Controlled Clinical Trial. BMC Pregnancy and Childbirth, 21, 480. https://doi.org/10.1186/s12884-021-03922-2

NHS. (2023). Exercise in Pregnancy. https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/

NHS. (2023). Exercise in Pregnancy. https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/

NHS. (2023). Exercise in Pregnancy. https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/

MotherToBaby. (2024). Exercise. In MotherToBaby Fact Sheets. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582697/

NHS. (2023). Exercise in Pregnancy. https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/

MotherToBaby. (2024). Exercise. In MotherToBaby Fact Sheets. NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK582697/

Bagikan sekarang




Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >