



PENTINGNYA MENJAGA KECUKUPAN HIDRASI BAGI IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH OLIGOHIDRAMNION



dr. Tria Rosemiarti

Air memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh, tak terkecuali bagi Ibu di masa kehamilan. Namun faktanya, 2 dari 5 ibu hamil di Indonesia tercatat belum tercukupi kebutuhan minum hariannya.^{1,2} Data ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan hidrasi atau air minum bagi Ibu di masa kehamilan masih seringkali terlupakan. Padahal dimasa tersebut justru kebutuhan cairan bagi ibu akan semakin meningkat untuk menunjang masa kehamilan yang sehat. Kebutuhan cairan tubuh yang meningkat tersebut disebabkan, antara lain: Pembentukan cairan amnion, Meningkatnya volume cairan dalam tubuh, dan meningkatnya volume darah.^{3,4}

Hal senada disampaikan oleh Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof. Dr.

dr. Budi Wiweko, Sp.OG(K), MPH pada Konferensi Daring Obstetri dan Ginekologi yang diselenggarakan oleh Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran secara virtual pada 19 September 2021.

The Critical Role of Water in Pregnancy

Prof. Dr. dr. Budi Wiweko, Sp.OG (K)-FER, MPH

“Menjaga kecukupan hidrasi selama kehamilan dan menyusui merupakan hal yang sangat penting. Pada masa kehamilan, kandungan air pada ibu hamil akan meningkat dari 6L menjadi 8L. Selain itu, volume darah akan meningkat sekitar 40-50%, serta dibutuhkan 500ml-1500ml cairan untuk pembentukan air ketuban serta sekitar 500ml cairan untuk mendukung fungsi placenta.”

Ibu hamil yang kurang konsumsi air dan mengalami dehidrasi akan menunjukkan gejala seperti sakit kepala, sembelit, sulit konsentrasi, mudah mengantuk, lemas, mulut kering, dan berisiko akan mengalami oligohidramnion. “Minum lebih banyak air akan dapat mengurangi keluhan mual dan muntah, konstipasi, infeksi saluran kemih, serta resiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit

jantung dan penyakit ginjal selama masa kehamilan. Tidak kalah pentingnya, konsumsi air yang cukup juga akan berpengaruh pada kondisi janin. Kondisi hidrasi ibu yang baik akan mendukung proses sirkulasi janin dan membantu proses produksi cairan ketuban. Cairan ketuban yang cukup akan mengurangi potensi bayi lahir premature, cacat bawaan, dan bayi lahir dengan berat badan rendah^{3,4}.”

“Air yang diminum juga perlu diperhatikan syarat-syaratnya, selain aman, sehat dan harus dimasak, sebaiknya juga harus berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan 492/2010, yang menjelaskan bahwa air minum yang baik adalah yang memiliki kriteria tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Selain itu, sebaiknya dipastikan sumber airnya berkualitas dan terlindungi. Berdasarkan Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 dan rekomendasi POGI (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia), ibu hamil dianjurkan Mengonsumsi 8-10 gelas per hari, tambah^{3,4} “Prof. Dr. dr. Budi Wiweko, Sp.OG(K), MPH

Apakah Pemberian Asupan Cairan Dapat Mengatasi Masalah Oligohidramnion pada Ibu Hamil?

Prof. Dr. dr. Budi Iman Santoso Sp.OG (K), MPH

Sejalan dengan penjelasan tersebut, Ahli Obstetri dan Ginekologi FK UI dan RSCM

Jakarta, Prof. Dr. dr. Budi Iman Santoso SpOG (K) menjelaskan bahwa status kecukupan hidrasi juga akan mencegah terjadinya oligohidramnion yaitu merupakan kondisi akibat kurangnya volume cairan amnion atau ketuban pada masa kehamilan. Secara kuantitatif volume cairan amnion <500 cc atau memiliki angka ICA (Indeks Cairan Amnion) kurang dari 5 cm atau <5 persentil dari usia kehamilan atau single deepest pocket <2 cm. Volume cairan amnion yang adekuat merupakan salah satu syarat terjadinya perkembangan intrauterin dan luaran neonatus yang baik.⁵

“Secara umum, prevalensi oligohidramnion pada ibu hamil berada di angka 3-5% dan umumnya terjadi pada trimester ketiga.⁵ Oligohidramnion dapat disebabkan oleh berbagai etiologi. Salah satu penyebab terjadinya oligohidramnion adalah kurangnya asupan cairan. Dampak oligohidramnion ini tidak hanya ke ibu, namun juga bisa ke janin atau bahkan memengaruhi keduanya. Kondisi kurangnya cairan amnion ini bisa menyebabkan beberapa

kondisi seperti abortus dan kelahiran prematur, pertumbuhan janin terhambat, malformasi organ, persalinan sulit (terutama pada kala I dan kala II) dan sirkulasi yang buruk pada bayi.⁵

Untuk preventif, perlu intake cairan yang memadai, sehingga memberikan dampak positif bagi ibu hamil dan janin. Sebagai penatalaksanaan oligohidramnion dapat melalui oral dan intravena, terutama pada kasus-kasus berat atau emergensi, amnioinfusion bisa menjadi solusinya. Konsumsi air minum yang cukup direkomendasikan guna mencegah terjadinya oligohidramnion, keuntungan pemberian per oral adalah lebih mudah, murah, noninvasif dan tidak perlu perawatan di rumah sakit atau monitoring ketat.⁶

Tambahan jumlah air minum sebesar 1500-2500 mL setiap hari pada ibu hamil dengan oligohidramnion (tanpa kelainan meternal/fetal) pada trimester ketiga dapat membantu memperbaiki atau meningkatkan nilai ICA^{6,7}. Namun hal ini bergantung pada kondisi masing-masing ibu hamil. MD

Daftar Pustaka:

- Bardosono et al. Fluid Intake of Pregnant and Breastfeeding Women in Indonesia: A Cross-Sectional Survey with a Seven-Day Fluid Specific Record. *Nutrients* 2016, 8, 651
- Bardosono et al. Pregnant and Breastfeeding Women: Drinking for Two? *Ann Nutr Metab* 2017;70(suppl 1):13-17
- Infographic P&L IHWG, POGI & IBI. 2021
- Konsensus Nasional POGI, 2013 : Kebutuhan Asupan Air Bagi Ibu Hamil, Melahirkan dan Menyusui
- Aggarwal P, Patra S. Correction with oral hydration improves maternal and perinatal outcome in women with third trimester isolated oligohydramnios. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol* 2018;7:671-6.
- Figuerola L, McClure EM, Swanson J, Nathan R, Garces AL, Moore JL et al. Oligohydramnios: a prospective study of fetal, neonatal and maternal outcomes in low-middle income countries. *Reproductive Health*. 2020;17:19.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

