



# PENGARUH ASUPAN AIR SELAMA KEHAMILAN PADA BERAT LAHIR BAYI

dr. Tria Rosemiarti

Air merupakan zat gizi penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, terutama selama kehamilan, untuk menjaga fungsi metabolisme, hidrasi, dan kesehatan secara keseluruhan. Pertumbuhan dan perkembangan intrauterin adalah fase yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dan pengaruhnya dapat berdampak besar pada kehidupan selanjutnya. Asupan gizi dan perilaku ibu selama kehamilan memainkan peran kunci dalam perkembangan otak janin.<sup>1</sup>

Selama kehamilan, volume plasma tubuh ibu meningkat secara

bertahap, sebagian besar terjadi pada usia kehamilan 34 minggu. Hal ini penting karena menjaga keseimbangan cairan ketuban sangat kritis untuk kesehatan janin. Kekurangan cairan ketuban, yang disebut oligohidramnion, dapat memiliki dampak negatif pada kehamilan.<sup>2</sup>

Bayi yang baru lahir mengandung sekitar 70-80% air dalam berat badannya, dan tubuh ibu membutuhkan lebih banyak air selama kehamilan karena peningkatan volume darah, produksi cairan ketuban, dan sirkulasi janin. *American Institute of Medicine* merekomendasikan konsumsi cairan sebanyak 2,7 liter/hari untuk ibu hamil.<sup>3</sup> Sedangkan kebutuhan air ibu hamil yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan dan Persewaan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) adalah 2450 – 2650 mL atau sekitar 8-10 gelas per hari.<sup>4</sup>

Asupan air selama kehamilan memiliki peran untuk

mencegah kejadian bayi berat lahir rendah sejak masa kehamilan. Hal ini dijelaskan pada *systematic review* yang membahas terkait pengaruh asupan air selama kehamilan pada berat lahir bayi.<sup>5</sup> Dalam *systematic review* ini, penelitian telah mengidentifikasi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hidrasi atau asupan air yang lebih baik dengan peningkatan berat badan lahir bayi. Hasil dari enam penelitian yang telah dilakukan menunjukkan konsistensi dalam menemukan bahwa rendahnya asupan air atau kondisi kekurangan cairan berhubungan dengan berat badan lahir bayi yang rendah.

Hidrasi adalah kunci untuk menjaga suhu tubuh yang sesuai, tekanan darah yang normal, serta proses pencernaan, penyerapan, dan transportasi zat gizi ke dalam sel. Sel yang terhidrasi dengan baik mampu menyerap zat gizi dengan lebih efisien, yang memiliki dampak positif pada berat badan lahir bayi. Oleh karena itu, memastikan asupan air yang memadai selama kehamilan adalah hal yang penting.

Selain memengaruhi kesehatan ibu hamil, hidrasi juga berperan dalam menjaga keseimbangan cairan ketuban yang sangat penting untuk perkembangan janin. Kekurangan cairan ketuban, yang dikenal sebagai oligohidramnion, dapat memengaruhi prognosis kehamilan dan memiliki berbagai akibat, termasuk pecahnya selaput ketuban dan insufisiensi plasenta. Asupan air yang cukup selama kehamilan dapat meningkatkan volume cairan ketuban, yang merupakan hal yang positif untuk kesehatan janin. Pengangkutan cairan dari cairan ketuban ke sirkulasi janin melibatkan mekanisme tekanan hidrostatik dan

osmotik yang sangat penting untuk pengaturan volume cairan ketuban pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Karena konsumsi cairan mendorong sirkulasi janin, produksi cairan ketuban dan volume darah akan meningkat selama kehamilan. Konsumsi cairan yang cukup juga berperan dalam mempertahankan keseimbangan cairan yang sehat. Kebutuhan cairan dipengaruhi oleh berbagai variabel, antara lain aktivitas ibu, lingkungan sekitar, dan tempat tinggal orang. Penelitian juga menunjukkan bahwa wanita hamil di banyak belahan dunia sering kali tidak mengonsumsi jumlah air yang cukup, terutama selama trimester ketiga kehamilan. Ketika mual di pagi hari dan mual mulai memudar pada trimester ketiga, hal ini menghilangkan salah satu hambatan potensial untuk berolahraga. Misalkan wanita berolahraga secara rutin sepanjang trimester ketiga. Dalam situasi seperti ini, orang tersebut mungkin memproduksi lebih banyak air dari biasanya, yang dapat meningkatkan risiko dehidrasi jika tidak tersuplai dengan baik melalui konsumsi cairan. Dalam situasi ini, wanita yang aktif atau berolahraga selama kehamilan perlu lebih memperhatikan hidrasi mereka untuk mencegah dehidrasi.

Berat badan lahir rendah (BBLR) adalah masalah yang sering terjadi di seluruh dunia, dengan tingkat prevalensi mencapai 15-20% dari total 20 juta kelahiran setiap tahunnya. Keadaan ini memerlukan perhatian serius karena dapat memiliki dampak yang signifikan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek meliputi risiko kematian bayi, pertumbuhan terhambat, gangguan kognitif, penurunan berat badan, dan bahkan risiko aborsi. Selain itu,

pada anak-anak usia 0 hingga 60 bulan yang mengalami BBLR, ada peningkatan risiko stunting hingga 3,64 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki berat badan lahir normal, menurut penelitian yang dilakukan di Ethiopia, Brazil, dan Indonesia. Namun, dampak BBLR juga dapat berdampak jangka panjang, seperti meningkatkan risiko penyakit diabetes dan penyakit kardiovaskular.

Dengan melihat sejumlah dampak serius ini, sangat penting untuk mencegah BBLR sejak awal kehamilan, salah satunya adalah dengan mengatur asupan cairan ibu hamil. Hasil *systematic review* ini menunjukkan bahwa peningkatan asupan air oleh ibu hamil dapat berkontribusi positif terhadap berat badan lahir bayi yang lebih sehat. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa pemantauan terhadap asupan air selama kehamilan adalah hal yang penting secara klinis, karena dapat memengaruhi berat badan lahir bayi. Selain itu, disarankan untuk memeriksa status hidrasi ibu hamil selama pemeriksaan antenatal, sehingga dapat mengidentifikasi dan mengatasi potensi masalah hidrasi yang dapat memengaruhi kesehatan bayi yang sedang berkembang. Berdasarkan *systematic review* ini dan Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI), rekomendasi kecukupan asupan air pada ibu hamil adalah 2180 – 3000 mL setiap hari tergantung status hidrasi dan usia kehamilan. Ini menekankan pentingnya peran otoritas kesehatan di setiap negara untuk mempromosikan pentingnya asupan air yang cukup bagi ibu hamil sebagai salah satu langkah pencegahan BBLR yang efektif.<sup>5</sup> MD

#### Daftar Pustaka:

1. Steenweg-de Graaff J, Tiemeier H, Steegers-Theunissen RPM, Hofman A, Jaddoe VWW, Verhulst FC, et al. Maternal dietary patterns during pregnancy and child internalising and externalising problems. *The Generation R Study*. *Clin Nutr [Internet]*. 2014;33(1):115–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2013.03.002>
2. Soma-Pillay P, Nelson-Piercy C, Tolppanen H, Mebazaa A. Physiological changes in pregnancy. *Cardiovasc J Afr*. 2016;27(2):89–94.
3. Montgomery KS. Nutrition Column: An Update on Water Needs during Pregnancy and Beyond. *J Perinat Educ*. 2002;11(3):40–2.
4. Bardosono S, Prasmusinto D, Hadiati DR, Purwaka BT, Morin C, Pohan R, 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(11):1–11.
5. Rosemiarti T, Hardinsyah, Santoso BI, Pardede SO, Siregar P, Putri NM, Hanifah RS. The Effect of Water Intake during Pregnancy on Birth Weight. *Inajog*. 2023;11(3)

