



# Pemenuhan Asupan Air Selama Kehamilan Dapat Meningkatkan Indeks Cairan Amnion

dr. Erinna Tjahjono

Air sebagai salah satu zat gizi makro sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan tubuh termasuk ibu hamil dan janin. Namun sayangnya air sebagai zat gizi seringkali dilupakan, sehingga menyebabkan kurangnya asupan minum. Bagaimana dengan ibu hamil? Dari *review* data di berbagai negara di dunia (salah satunya Indonesia) yang menunjukkan sekitar 30-45% ibu hamil kekurangan air minum. Hal senada juga ditemukan dalam penelitian Bardosono dkk di Indonesia yang menyebutkan fakta bahwa 2 dari 5 ibu hamil belum cukup minum. Dalam acara **PERGIZI PANGAN Webinar Seri 57** yang diadakan secara virtual pada tanggal 11 Agustus 2021 dengan **Prof. Dr. dr. Sudung O. Pardede, SpA(K)** selaku moderator dan menghadirkan tiga narasumber sebagai pakar di bidangnya masing-masing yaitu: **Prof. DR. Ir. Hardinsyah, MS; Prof. Dr. dr. Parlindungan Siregar, SpPD-KGH; dan Prof. Dr. dr. Budi Iman Santoso, SpOG(K), MPH;** para

pakar ini menjelaskan pentingnya kaitan kebutuhan air minum berkualitas dengan kesehatan ibu hamil dan janin. Acara yang diselenggarakan berkat kerjasama **PERGIZI PANGAN** dengan Danone - AQUA juga menghadirkan *Nutrition & Science Director* Danone - AQUA, **dr. Tria Rosemiarti** dan menjelaskan beberapa hal terkait pemenuhan status hidrasi ibu hamil.

Kurang minum air menjadi salah satu masalah gizi ibu hamil di Indonesia selain anemia, defisiensi gizi mikro dan kurang energi kronik (KEK) yang perlu dicegah untuk melahirkan generasi sehat. Dalam upaya mengatasi berbagai masalah gizi ibu hamil, berbagai kebijakan dan program pemerintah Indonesia dibuat dan semakin menguat pada perbaikan gizi serta kesehatan ibu hamil dalam rangka mewujudkan ibu dan bayi sehat. Salah satunya adalah anjuran dari Kemenkes dalam Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 yang menjelaskan pentingnya asupan zat gizi berkualitas dari makanan dan

juga minuman termasuk air bagi ibu hamil.

Keseimbangan air dalam tubuh diatur oleh regulasi osmotik dan regulasi volume, dengan peran berbagai hormon salah satunya adalah hormon anti diuretik (*Antidiuretic Hormone/ADH*). Selain peran dari hormon ADH, dalam menjaga keseimbangan air dalam tubuh ibu hamil dan janin juga dimungkinkan melalui fungsi Aquaporin. Pada awal kehamilan terjadi penurunan osmolalitas plasma yang mengakibatkan penurunan rasa haus dan sekresi hormon ADH. Di sisi lain berdasarkan studi mengenai keseimbangan cairan pada kehamilan, menunjukkan bahwa wanita yang sedang hamil membutuhkan cairan ekstra dikarenakan perubahan kondisi fisiologis dan pertumbuhan janin. Kebutuhan cairan akan sangat tergantung pada asupan energi, yaitu sebesar 1-1,5 mL cairan untuk setiap kilokalori asupan energi. Pada masa kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan energi rata-rata 300 kkal/hari, oleh

karena itu ibu hamil setidaknya memerlukan tambahan asupan air hingga 40% pada trimester kedua dan ketiga masa kehamilan. Selain itu, peningkatan ADH akan memicu terbentuknya Aquaporin yang akan menjaga cairan amnion dalam jumlah yang cukup. Aquaporin merupakan saluran *air/water channel* yang terdapat di plasenta dan *fetal membrane* yang berperan dalam pengaturan volume cairan amnion dan tekanan osmotik dan pada akhirnya berperan dalam menjaga keseimbangan air dalam tubuh ibu hamil dan janin.

Kurang minum air selama kehamilan akan memengaruhi status hidrasi ibu hamil dan menyebabkan gangguan salah satunya pada volume cairan amnion atau cairan ketuban yaitu oligohidramnion. Oligohidramnion adalah kondisi dengan volume cairan amnion yang berkurang, di mana secara kuantitatif volume cairan amnion <500 mL atau indeks cairan amnion <5 cm atau <5 persentil dari usia kehamilan atau *single deepest pocket* <2 cm. Prevalensi oligohidramnion pada ibu hamil sebesar 3-5% dan umumnya terjadi pada trimester ketiga. Kondisi oligohidramnion dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan memberikan efek pada ibu dan janin, antara lain: *poor fetal growth*, malformasi janin, kesulitan dalam proses persalinan, atau kemungkinan lahir prematur hingga abortus. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang baik untuk menghasilkan cairan amnion yang adekuat agar dapat menghasilkan luaran janin yang baik. Penanganan oligohidramnion dapat dilakukan dengan perbaikan status hidrasi ibu hamil baik dengan pemberian air minum per oral

atau melakukan amnioinfusion. Tindakan amnioinfusion tentunya memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan pemberian air minum per oral. Peningkatan hidrasi pada ibu hamil dapat meningkatkan kecepatan rata-rata arteri uterina yang kemudian akan meningkatkan indeks cairan amnion.

Beberapa studi menunjukkan bahwa pemberian air minum per oral untuk ibu hamil dengan oligohidramnion tanpa kelainan maternal maupun fetal pada trimester ketiga (usia kehamilan 28-37 minggu) dapat meningkatkan indeks cairan amnion. Studi-studi tersebut juga menunjukkan hasil bahwa pemberian air minum per oral memiliki efek lebih baik dibandingkan pemberian cairan secara intravena terhadap indeks cairan amnion pada ibu hamil dengan oligohidramnion. Tambahan jumlah air minum per hari yang diperlukan untuk meningkatkan indeks cairan amnion berkisar antara 1500-2500 mL, dan perlu disesuaikan tergantung kondisi masing-masing ibu hamil. Selain kuantitas air minum, kualitas air yang dikonsumsi selama masa kehamilan juga penting untuk diperhatikan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan 492/2010, air minum yang baik memiliki kriteria tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Sumber air minum yang dipilih harus yang berkualitas dan terlindungi.

Di akhir webinar, para narasumber pun mengingatkan akan pentingnya edukasi kepada tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai jumlah asupan air minum yang diperlukan ibu hamil untuk mencegah terjadinya oligohidramnion. **MD**

## Managemen Oligohydramnion

