

## **Gambaran Kebiasaan Minum Air Putih pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Poli BKIA RS Bhakti Rahayu**

**Widiharti, Amanda Rochima Hadi**

*Dosen STIKES Insan Unggul*

*Poor fluid intake can cause either mild or chronic hypovolemia for pregnant mothers. This will certainly complicate the delivery process. On the other hand, for breastfeeding-mothers, in addition to normal fluid loss through urination, evaporation (sweat), and defecation (stool), mothers also loss a lot of water from breastfeed. Consequently, hydration has become essential for both pregnant and breastfeeding mothers. There are many types of fluids that can be consumed by pregnant and breastfeeding mother. Water has the most dominant contribution in hydration process compared to other types of liquids. However, preliminary studies among the majority of pregnant and breastfeefing mothers shows that they have a habit of consuming lesser water, due to myths. Taking this further, this study aims to see a general picture of water consumption among pregnant and breastfeeding mothers.*

*This research uses quantitative approach and descriptive method with qualitative method (in depth interview) as complemented data. This study takes the sample of pregnant women and breastfeeding mothers in RS Bhakti Rahayu Surabaya with total of 50 mothers, 25 mothers each. The sampling technique used is simple random sampling.*

*The result shows that both pregnant and breastfeeding mothers have a good water consumption habit, although there are still few, who have poor level of water consumption habit. This may be due to high levels of exposure to external information, particularly health, given that the majority of mothers are active social media users and often use the platform as an information portal.*

**Keyword:** Drinking Habit, Water Consumption, Breastfeed Mother, Pregnant Mother

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang dialami wanita, begitu pula dengan ibu menyusui. Ketika seorang ibu sedang hamil, sebagian ibu cenderung mengalami gejala sakit kepala, sakit pinggang, mual dan muntah. Gejala – gejala ini umumnya dapat menyebabkan dehidrasi. Oleh karena itu, konsumsi cairan pada ibu hamil merupakan hal

yang penting, sebagai salah satu cara mencegah terjadinya dehidrasi.

Pada ibu hamil, asupan cairan yang kurang dapat menyebabkan hipovolemia baik ringan atau kronik. Hypovolemia tersebut kemudian dapat menyebabkan terjadinya oligohidramnion, yaitu jumlah air ketuban yang sedikit pada saat persalinan. Hal ini tentunya akan mempersulit proses persalinan ibu. Di lain pihak, bagi ibu menyusui,

selain kehilangan cairan secara normal melalui air seni (urinasi), keringat (evaporasi), dan tinja (defekasi), ibu kehilangan cairan cukup besar melalui ASI. Hal ini dikarenakan 88% ASI terdiri dari air. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi ibu hamil dan menyusui untuk mengkonsumsi banyak cairan selama masa kehamilan dan menyusui. Disamping kebutuhan fisiologis tersebut, hidrasi yang baik juga bermanfaat untuk mengurangi kesulitan BAB (Buang Air Besar).

Ada banyak jenis cairan yang dapat dikonsumsi ibu hamil dan menyusui. Namun, air putih merupakan cairan yang memiliki kontribusi paling dominan dalam proses hidrasi yang baik dibandingkan dengan jenis cairan yang lain. Selain itu, secara umum masyarakat terbiasa mengkonsumsi air putih lebih banyak dibandingkan jenis cairan yang lain (Briawan, Rachma, dan Annisa, 2011; Guelinckx et.al, 2015). Terlebih lagi POGI (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi) pada konsensus 2013 merekomendasikan bahwa ibu hamil perlu menambahkan konsumsi air dari 300 ml perhari menjadi 2300 ml perhari. Sedangkan untuk ibu menyusui, asupan air dianjurkan untuk ditambahkan dari 700 ml perhari sehingga menjadi 2700 ml air. (POGI, 2013).

Dari hasil data awal, 10 orang (70% dari total sampel) ibu hamil dan menyusui memiliki kebiasaan kurang mengkonsumsi air putih. Mereka percaya pada mitos yang berpendapat bahwa kurang baik bagi ibu menyusui tidak boleh minum banyak air putih. Padahal, kenyataannya air juga dibutuhkan untuk membawa nutrisi dari darah ke janin dalam kandungan, sehingga dibutuhkan sekitar satu gelas air

setiap jamnya untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Saat hamil, volume darah di dalam tubuh berlipat ganda. Pada usia kehamilan yang mencapai delapan minggu, pembuluh darah akan menipis. Pada tahap ini, air akan dapat membantu proses transportasi tersebut dalam tubuh serta mengurangi kemungkinan kelahiran premature pada semester 3.

Dari latar belakang tersebut, dapat dilihat kurangnya kesadaran ibu hamil dan menyusui akan pentingnya konsumsi air putih selama masa kehamilan dan menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk melihat secara umum gambaran konsumsi air putih pada ibu hamil dan menyusui di RS Bhakti Rahayu.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode deskriptif dengan metode kualitatif (*in depth interview*) sebagai pelengkap data. Penelitian ini mengambil sampel ibu hamil dan ibu menyusui di RS Bhakti Rahayu Surabaya sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Keseluruhan data kualitatif telah disalin dalam verbatim untuk mempermudah analisa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Data Demografis

Variabel	Ibu Hamil		Ibu Menyusui	
	F	%	F	%
<b>Usia</b>				
< 20	1	4	2	8
20 – 30	15	60	10	40
> 30	9	36	13	52
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	16	64	12	48

Variabel	Ibu Hamil		Ibu Menyusui	
	F	%	F	%
Tidak	9	36	13	52
<b>Pendidikan</b>				
SD	1	4	0	0
SMP	3	12	5	20
SMA	12	48	11	44
Perguruan Tinggi	9	36	9	36
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Dari data tersebut diatas dapat dilihat bahwa mayoritas responden

**Tabel 2: Kebiasaan Minum Air pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di Poli BKIA RS Bhakti Rahayu**

Kebiasaan Minum	Ibu Hamil		Ibu Menyusui		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%
Kurang	2	8	1	4	3	6
Cukup	11	44	15	60	32	64
Baik	12	48	14	56	20	40
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kebiasaan minum air pada ibu hamil sebagian besar (48%) masuk kategori baik, sedangkan kebiasaan minum air putih pada ibu menyusui sebagian besar (60%) masuk kategori cukup. Ibu – ibu hamil dengan kategori kebiasaan baik biasa minum air putih lebih dari 2 liter perhari dan air minum yang digunakan adalah air galon. Selain itu, mereka memiliki frekuensi minum lebih dari 6 kali sehari.

Kebiasaan minum air putih yang baik pada ibu hamil mungkin disebabkan oleh tingkat pendidikan responden ibu hamil. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pola pikir ibu dalam pengambilan keputusan, disamping tingkat paparan terhadap informasi eksternal. Semakin tinggi pendidikan seseorang, mereka cenderung lebih mudah menerima

ibu hamil berusia antara 20 hingga 30 tahun, dengan jumlah persentase sebanyak 60% (15 dari total 25 ibu hamil). Sedangkan untuk ibu menyusui yang berusia 20 – 30 tahun dan lebih dari 30 tahun memiliki distribusi frekuensi yang seimbang yaitu 52% (13 ibu) dan 40% (10 ibu). Dilihat dari segi pekerjaannya, ibu hamil atau menyusui di RS Bhayangkara mayoritas bekerja dan latar belakang pendidikan akhir setara SMA.

informasi logis dari luar, dalam hal ini informasi kesehatan. Selain itu, dari hasil wawancara mengungkapkan bahwa responden ibu hamil banyak mendapatkan informasi kesehatan melalui media sosial. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan dan umur merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku penggunaan media sosial. Semakin muda seseorang, semakin tinggi kecenderungan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari hari; begitu juga dengan faktor pendidikan (Perrin, 2015; Lenhart et.al, 2010). Dengan demikian, mereka memiliki lebih banyak stimulus dan menerima lebih banyak paparan informasi kesehatan dibandingkan dengan ibu hamil dan/atau menyusui dengan umur yang lebih tua atau berpendidikan lebih rendah.

Jika dilihat dari jumlah responden ibu menyusui, kebiasaan minum air pada ibu menyusui yang masuk dalam kategori kebiasaan kurang konsumsi air putih sebanyak 4%, kategori kebiasaan cukup sebanyak 60%, dan kategori kebiasaan baik sebanyak 56%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kebiasaan minum air putih yang cukup baik.

Serupa dengan hasil data ibu hamil, kebiasaan baik ini mungkin cenderung disebabkan oleh tingkat pendidikan yang cukup dan kematangan usia (usia ibu sebagian besar lebih dari 30 tahun). Kematangan usia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam pengambilan keputusan.

Berbeda dengan hasil wawancara ibu hamil, hasil wawancara ibu didapatkan bahwa mereka lebih mempercayai saran dari orang tua untuk tidak mengkonsumsi terlalu banyak cairan, bahkan minum air putih. Alasannya sederhana: minum air dapat mempengaruhi lama proses kesembuhan luka perenium. Dengan demikian ibu enggan untuk mengkonsumsi banyak air putih. Padahal, dari segi kesehatan, air dibutuhkan untuk membawa nutrisi dari darah ke seluruh tubuh. Untuk ibu hamil, saat hamil volume darah di dalam tubuh berlipat ganda dan saat kehamilan mencapai delapan minggu pembuluh darah akan menipis, dengan demikian air dapat membantu mencegah terjadinya hipertensi dan penyakit kardiovaskuler. Sedangkan untuk ibu menyusui, minum air putih diduga dapat meningkatkan produksi ASI, mencerahkan kulit, dan mengurangi dehidrasi. Kebiasaan minum air putih yang baik dapat mengurangi dehidrasi, oligohidramnion, kontipasi, dan ibu juga merasa segar.

Oleh karena itu, ibu perlu untuk membiasakan minum air putih pada ibu hamil karena manfaat yang banyaknya.

## KESIMPULAN

Baik ibu hamil dan menyusui telah memiliki kebiasaan minum air putih yang cukup dan cenderung baik, meskipun masih ada beberapa yang memiliki kebiasaan minum kurang. Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya tingkat paparan terhadap informasi eksternal, khususnya kesehatan, mengingat mayoritas ibu merupakan pengguna media sosial yang aktif dan sering menggunakan platform tersebut sebagai portal informasi.

## SARAN

Ibu hamil dan menyusui hendaknya untuk mencukupi kebutuhan air minum sesuai kebutuhan dan memperhatikan jenis, jumlah air yang diminum. Selain itu, dari penelitian ini dapat dilihat adanya potensi untuk penggunaan platform web 2.0 sosial media sebagai sarana penyebaran informasi kesehatan disamping penyuluhan konvensional. Selain itu, penelitian ini dapat diperluas cakupannya melalui penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sosial media terhadap gaya hidup sehat pada ibu hamil dan menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Achmadi, U.F. 2001. *Peranan Air dalam Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat*. Dept Kimpraswil, Jakarta
2. Batmanghelidi, M.D. 2011. *Air untuk Menjaga Kesehatan dan menyembuhkan Penyakit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

3. Bobak. 2011. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
4. Briawan, Dodik., Rachma, Paramitha., Annisa, Kartika. 2011. Kebiasaan Konsumsi dan Asupan Cairan pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 6 (3) pp 186 - 191
5. Depkes RI. 2010. *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 492/MENKES/PER/IV/2010 tentang Persyaratan Kualitas Air Minum*. Jakarta
6. Effendi, H. 2003. *Telaah Kualitas Air Bagi Pengelolaan Sumber Daya Air dan Lingkungan*. Yogyakarta: Kanisius
7. Guelinckx, I., Ferreira-pêgo, C., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Gandy, J., Martinez, H., . . . Salas-salvadó, J. (2015). Intake of water and different beverages in adults across 13 countries. *European Journal of Nutrition*, 54, 45-55. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s00394-015-0952-8>
8. Hamidin. 2010. *Kebaikan Air Putih. Cetakan Pertama*. Yogyakarta: Media Presindo
9. Handoyo, K. 2014. *Khasiat dan Keajaiban Air Putih*, Jakarta: Dunia Sehat
10. Perkumpulan Obsteri dan Ginekologi. 2013. *Konsensus Air 2013*.
11. Perrin, Andrew. 2015. *Social Networking Usage: 2005-2015*. PEW Research Center. <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
12. Lenhart, Amanda., Purcell, Kristen.,Smith, Aaron., Zickuhr, Kathryn. 2010. *Social Media and Internet Use Among Teens and Young Adults*. PEW Research Center.
13. Mahani. 2007. *Keajaiban Air Sembuhkan Penyakit*.
14. Manuaba, Ida Ayu. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
15. Masaru Emoto. 2007. *Mukzizat Air*
16. Nirwana, Ade. 2011. *Kapita Selektika Kehamilan*. Yogyakarta: Nuba Medika
17. Prawiroharjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
18. Saifudin AB. 2011. *Buku acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta YBP-SP
19. Sutomo, Budi. 2010. *Menu Sehat untuk Ibu Menyusui*. Cetakan Pertama. Jakarta: Demedia Pustaka

ISSN 2085-028X

JURNAL

# INFOKES

(INFORMASI KESEHATAN)

Volume 9, Nomor 1, Juni 2017

Diterbitkan Oleh :

**STIKES INSAN UNGGUL SURABAYA**

J.INFOKES	Vol. 9	No. 1	Hal. 1 – 65	Surabaya Juni 2017	ISSN 2085-028X
-----------	--------	-------	-------------	--------------------------	-------------------

---

## DAFTAR ISI

<b>Hubungan Gaya Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Unggul Surabaya 2015/2016</b> Hartini Sri Utami	1
<b>Pengaruh Penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Terhadap Pengetahuan dan Pelaksanaan Teknik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di Poskesdes Bang Pendah Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan</b> Siti Mudlikah, Siti Faizah	8
<b>Hubungan Perilaku Vaginal Hygiene dengan Kejadian Leukorrhea pada Akseptor KB Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) di Wilayah Kerja Puskesmas Wringinanom Kabupaten Gresik</b> Rizka Esty Safriana, Aidha Rachmawati	18
<b>Hubungan Koping Individu dengan Tingkat Depresi pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Klinik Prima Medika Gedangan Sidoarjo</b> Wiwik Widyawati, Zainal Aripin	24
<b>Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Werdha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta</b> Anggun Pranessia Anggrasari, Merlien Ferdalina Nofus	35
<b><i>Action-Centered Leadership</i> (ACL) Model pada Kinerja Program Imunisasi di PUSKESMAS Wilayah Sidoarjo</b> Diah Fauziah Zuhroh, Nyoman Anita Damayanti, Windhu Purnomo	41
<b>Hubungan Motivasi Belajar dengan Indeks Prestasi Semester Mahasiswa DIII Kebidanan Tingkat I Semester II di STIKES Insan Unggul Surabaya</b> Nourma Yunita	50
<b>Gambaran Faktor Predisposisi Preeklampsia Ibu Hamil di RSAB Soerya, Sidoarjo</b> Sutjiati Dwi Handajani	57
<b>Kebiasaan Minum Air Putih pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui di RS Bhakti Rahayu</b> Widiharti, Amanda Rochima Hadi	61