

# Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas<sup>1</sup>

Oleh:

**Ana Pujiastuti, SIP**

Email: [na.pujiastuti@gmail.com](mailto:na.pujiastuti@gmail.com)

## **Abstact:**

Every parent wants the baby born alive , healthy and perfect. In fact many cases of fetal growth retardation, infants born prematurely , babies born with low birth weight , even high rates of maternal and infant mortality during childbirth . It takes a commitment to live healthy life as early as possible forgo that will interfere with the smooth pregnancy . That's why pregnant mother are encouraged to live healthy . From here it takes a lot of information to support it . Disclosure of the information age as it is herded everyone to easily get the information that is expected . Likewise with pregnant women . Not all information received with raw. There needs to crosscheck from a competent source in the field. So informations can be accounted for . With the concept of healthy pregnancy, the mother can have a guide and overview of the things that will affect the fetus in the womb in daily life. Can minimize the interruption of pregnancy occurred . In it includes references mastery of pregnancy , adjusting the diet along with nutritional content , avoiding alcohol, avoiding smoking , sports , regular doctor check and manage emotions . The concept of healthy pregnancy is present as a guide for the smart mother. When the delivery process will go smoothly , both the mother and the baby was born safely and in the future, the child will grow into intelligent . Because making smart generation can be started from fetus in the womb.

**Keywords :** pregnancy , a concept of healthy pregnancy , baby smart

## **Pendahuluan**

Memiliki bayi yang terlahir sehat tentu saja menjadi dambaan setiap para orang tua. Untuk mendapatkannya tentu saja harus menjaga kesehatan kandungan. Pengetahuan ibu hamil akan kandungan gizi yang sebaiknya ia konsumsi akan berdampak bagi buah hati yang ada di dalam kandungan. Selain kesehatan sang ibu yang terjaga, nutrisi janin juga akan tercukupi. Jika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi, membuka peluang sang ibu untuk melahirkan bayi dengan berat kecil atau bayi dengan gizi rendah. Dampak lain yang dapat ditimbulkan yakni janin akan kehilangan peluang untuk memperoleh pembentukan otak yang optimal. Untuk itu, pola hidup sehat ketika hamil sangat penting karena akan berpengaruh nantinya terhadap proses persalinan, mengurangi resiko keguguran, prematur dan sebagainya .

Tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan, pemeriksaan kehamilan yang tidak akurat, penanganan persalinan yang tidak baik, kesulitan mendapatkan/menjangkau fasilitas kesehatan lainnya. Sedangkan penyebab

---

<sup>1</sup> Juara 2 dalam Lomba Artikel Kesehatan Nasional Tahun 2014

keguguran juga dapat diakibatkan oleh gaya hidup. Diantaranya mengonsumsi *junk food*, rokok dan minuman keras. Wanita yang cenderung merokok, mengonsumsi minuman keras, obesitas atau berat badan kurang dapat memiliki gangguan hormon yang berakibat gangguan kehamilan.

Berdasarkan uraian diatas, untuk memahami tentang kehamilan sehat tidak dapat hanya dengan satu aspek saja, namun harus bersifat menyeluruh dengan dimensi yang dihadapi. Dengan cara tersebut, informasi tepat dan lengkap mengenai kehamilan sehat dapat diperoleh. Berlatarbelakang fenomena di atas, diharapkan adanya sebuah konsep kehamilan sehat yang dapat menjadi panduan bagi ibu hamil, dengan harapan ibu dan janin lahir dengan selamat, sehat dan kelak akan tumbuh menjadi anak yang cerdas.

## **Pembahasan**

### **Kehamilan yang Sehat**

Ketika seorang wanita menginginkan kehamilan, disitulah dimulainya sebuah komitmen untuk menjalani hidup sehat. Pola hidup sehat ketika hamil menjadi perhatian serius karena akan berpengaruh terhadap kelangsungan kesehatan ibu, pertumbuhan dan perkembangan janin, proses persalinan, serta mengurangi resiko kelahiran abnormal pada janin. Kehamilan yang sehat didukung dengan adanya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Diantaranya dengan pemeriksaan reproduksi ibu dan ayah. Pemeriksaan ini penting karena akan membantu mengatasi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi dalam kandungan.

Ibu hamil sering tidak menyadari kebiasaannya menyepelekan hal-hal kecil yang ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan si janin. Memang tidak mudah merubah kebiasaan yang sudah melekat dalam keseharian. Dibutuhkan tekad yang kuat untuk menyiapkan generasi penerus yang berkualitas. Tidak hanya pintar secara akademik namun juga pandai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Tugas baru ibupun bertambah yakni menyeimbangan antara *intelligent quotient* (IQ) dan *emotional quotient* (EQ). Nilai IQ dan EQ yang baik akan menghasilkan individu berkualitas. Individu tersebut diharapkan bisa memaksimalkan potensi untuk kemajuan diri dan lingkungannya. Hal tersebut dapat dimulai sejak terjadinya pembuahan di rahim sang ibu. Pola hamil sehat inilah yang nantinya menjadi *rule* bagi sang ibu dalam menjalani hari-harinya.

## **Penerapan Konsep Kehamilan Sehat**

### **1. Penguasaan Referensi Kehamilan**

Selama hamil, kaum perempuan mempunyai banyak perubahan. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan secara fisik dan emosi. Misalnya adanya tanda gejala mual dan muntah berlebihan, bentuk tubuh yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah. Ada kalanya suasana hatipun berubah-ubah. Suatu saat akan senang sekali akan kehadiran buah hati namun tak selang berapa lama timbul kegelisahan dan kekhawatiran. Ada setumpuk pertanyaan yang membuat ibu hamil ragu. Apakah si kecil akan lahir selamat? Mampukah menjadi ibu yang baik untuk anaknya? Akankah pasangan akan tetap mencintainya sekalipun bentuk badannya tidak bisa seperti semula?

Ketidaksiapan ibu hamil menghadapi perubahan yang ada didirinya inilah yang sering menjadi pemicu permasalahan baru. Bila ibu hamil minim pengetahuan yang benar mengenai proses kehamilan, tentunya hal ini akan menjadi penyebab terjadinya stres. Jika tidak segera ditangani dan dicarikan solusinya, maka akan membahayakan si janin itu sendiri. Berbeda ketika sang ibu memiliki banyak informasi kehamilan, sekalipun yang bersangkutan baru pertama kali hamil. Ia akan lebih tenang karena ia paham hal tersebut adalah sebuah fase normal dan alamiah dari sebuah proses kehamilan.

Berbagai sumber informasi dapat diperoleh dari buku, majalah, surat kabar atau sumber dari internet yang beragam jenisnya. *Web* kesehatan dari instansi terkait sangat mendukung bagi ibu hamil untuk menambah pengetahuan. Kemudahan mendapatkan informasi inilah yang sekiranya membantu ibu hamil untuk meng-*update* referensi kehamilannya. *Sharing* dengan orang tua ataupun kerabat yang telah mempunyai pengalaman juga menjadi alternatif untuk memperkaya informasi kehamilan. Tentunya tidak semua informasi diserap secara mentah-mentah. Mengkroscek kevalidan sumber informasi tidak kalah pentingnya, agar kita tidak salah kaprah menghadapi situasi tertentu. Jika kita menggunakan sumber informasi dari internet, maka rujuklah informasi dari sebuah lembaga/instansi yang kompeten dibidangnya. Jika kita merujuk ke sumber buku ataupun majalah, maka kita merujuk ke pengarangnya. Pastikan yang bersangkutan ahli dan kompeten di bidangnya. Jangan mengartikan semua informasi yang kita terima secara mentah. Referensi tentang kehamilan sangat dibutuhkan bagi ibu hamil sebagai bekal yang nantinya menjadi ujung tombak dari kesiapan sang ibu dalam menjalani fase barunya.

## **2. Mengatur Pola Makan dan Kandungan Gizinya**

Belakangan ini banyak makanan yang berbahaya bila dikonsumsi, terutama yang mengandung zat pewarna, pengawet, dan penyedap makanan. Hal ini berarti beberapa makanan itu juga tidak aman dikonsumsi bagi ibu hamil.<sup>2</sup> Selain makanan, ada dalam jenis minuman yang perlu dihindari bagi kesehatan kehamilan, seperti minuman beralkohol, dan minuman yang mengandung kafein.<sup>3</sup>

Bagi ibu hamil pemilihan makanan dan minuman harus diperhatikan agar kesehatan jabang bayi yang ada dalam kandungan ikut terjaga. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi untuk menyusui dan mengasuh anak (Hannah Hulme Hunter, *NTC Book Of Safe Foods*).<sup>4</sup>

Pada prinsipnya, asupan makanan ibu hamil haruslah seimbang, beragam, bervariasi, serta proposional. Asupan gizi yang baik selama kehamilan akan berdampak terhadap suplai kebutuhan gizi yang baik untuk pertumbuhan janin. Sebaliknya, dengan kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi, ia akan melahirkan bayi kecil.<sup>5</sup> Selain itu dampak dari gizi buruk yakni janin akan kehilangan peluang untuk memperoleh pembentukan otak yang optimal. Sedangkan masa pertumbuhan otak berlangsung sejak janin hingga bayi usia 18 bulan. Jika kebutuhan gizi di fase ini tidak terpenuhi, maka akan sulit untuk mengejar ketinggalan di usia-usia selanjutnya. Dengan begitu, anak memiliki peluang

---

<sup>2</sup> D.S Prasetyono, *Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*, Diva Pres, Yogyakarta, 2009, hlm. 17.

<sup>3</sup> *ibid.*, hlm. 18.

<sup>4</sup> Lihat secara detail D.S Prasetyono, *Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*, Diva Pres, Yogyakarta, 2009, hlm. 21-24.

<sup>5</sup> Lutfiatus Sholihah, *Panduan Lengkap Hamil Sehat*, DIVA Press, Yogyakarta, 2008, hlm. 91.

besar terjangkau penyakit, memiliki tingkat pencernaan rendah serta memiliki tulang yang rapuh.<sup>6</sup>

Berikut beberapa nutrisi yang hendak diperhatikan bagi ibu hamil, agar nantinya janin yang dikandung lahir dengan sehat dan cerdas.

#### **a. Energi**

Umumnya ibu hamil perlu tambahan energi sebesar 285 kkal/hari dari rata-rata kebutuhan wanita dewasa tidak hamil sebesar 1.900 – 2.400 kkal/hari. Kebutuhan akan energi diperoleh dari makanan yang mengandung sumber karbohidrat (padi-padian, umbi-umbian, dan gula murni) dan lemak (merupakan energi berkonsentrasi tinggi, bisa diperoleh dari minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian).

Penelitian membuktikan, ibu hamil yang mengalami KEP (Kurang Energi dan Protein) akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR), ukuran otak yang kecil dan jumlah sel otak yang kurang. Namun ibu hamil tidak boleh kelebihan kalori karena menyebabkan kegemukan. Ia bisa menderita *pre eklamsia* (hipertensi dalam kehamilan), sedangkan bayinya bisa lahir *premature* atau pertumbuhannya terhambat karena suplai makanan ke janin berkurang akibat terjadinya penyempitan pembuluh darah sang ibu.

#### **b. Protein**

Ibu hamil memerlukan tambahan protein rata-rata 12 gram, dapat diperoleh dari protein hewani (telur, ikan, daging, susu sapi, unggas dan kerang) dan protein nabati (kacang kedelai: tahu, tempe dan susu kedelai). Pertumbuhan janin akan terhambat bila ibu hamil kekurangan protein. Bayi akan lahir dengan berat badan rendah. Protein berfungsi sebagai pembentuk kecerdasan otak, pertumbuhan plasenta, plasma protein, cairan amnion, jaringan uterus, hemoglobin, serta cadangan material saat melahirkan dan pemberian ASI.

Janin yang kekurangan protein akan mengambilnya dari protein sang ibu, akibatnya sang ibu akan menderita anemia. Kelebihan protein membuat ginjal bekerja ekstra keras menyaring makanan yang mengandung protein sebelum disalurkan ke seluruh tubuh. Bila keadaan seperti ini berlangsung lama, maka ginjalpun akan rusak. Selain itu, protein yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak. Jika terus bertumpuk akan menimbulkan kegemukan. Sedangkan kegemukan tidak baik bagi kehamilan.<sup>7</sup>

#### **c. Kalsium**

Kalsium dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat, kesehatan saraf, jantung dan otot. Kalsium juga dibutuhkan untuk mengembangkan irama jantung dan pembekuan darah. Kalsium diperlukan terutama pada trimester III kehamilan, yaitu saat pertumbuhan tulang dan pembentukan gigi. Kalsium dibutuhkan sebanyak 1.000 miligram per hari.

Kekurangan kalsium akan mengakibatkan gangguan pertumbuhan tulang dan gigi pada janin. Sementara bagi ibu akan mengalami kerapuhan tulang, karena janin yang kekurangan kalsium akan mengambil persediaan kalsium dari tulang ibu. Terdapat pada susu, yoghurt, tahu, ikan teri dan sardines. Kalsium berguna untuk

---

<sup>6</sup> Athif Lamadhah, *Buku Pintar Kehamilan & Melahirkan*, Diva Pres, Yogyakarta, 2008, hlm. 60.

<sup>7</sup> Lutfiatu Sholihah, *op.cit.* hlm., 106.

pertumbuhan tulang janin dan mencegah *osteoporosis* pada ibu hamil dan menyusui.

**d. Asam Folat**

Zat ini diperlukan untuk mencegah resiko cacat saat bayi lahir, misalnya cacat tabung saraf. Asam folat juga diperlukan untuk memproduksi DNA sehingga semua gen bisa diproduksi yang menjamin kualitas hidup anak di masa memdatang. Kebutuhan awalnya 50 mikrogram, selama kehamilan meningkat menjadi 800 mikrogram - 1 miligram per harinya.

Dampak kekurangan asam folat bagi ibu hamil yakni akan mengalami anemia megaloblastik. Gejalanya tidak beda dengan anemia pada umumnya, yakni lesu, mudah lelah, kurang darah, mudah capek, napas pendek, peradangan pada lidah, mual, nafsu makan hilang, sakit kepala, pingsang, pucat, dan agak kekuningan. Asam folat yang berfungsi untuk mengurangi resiko terjadinya *neural tube defect* (*spina bifida, anencephaly*) pada janin dan anemia megaloblastik pada ibu. Makanan yang mengandung asam folat adalah kol, kangkung, daging, kacang-kacangan, gandum dan orange.

**e. Zat Besi**

Zat besi berperan dalam produksi hemoglobin, yang berguna untuk menangkap oksigen. Kecukupan hemoglobin menjamin oksigen tersedia dalam jumlah cukup di dalam tubuh anak. Sehingga anak bisa tumbuh sempurna tanpa merasa lekas letih dan lelah. Zat besi juga berperan dalam membangun jaringan ikat seperti tulang dan tulang rawan, untuk memastikan kekuatan struktur tubuh. Ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi tambahan 9 miligram tambahan zat besi tiap hari pada trimester kedua. Jumlah ini meningkat menjadi 13 miligram pada trimester ketiga. Zat besi yang berguna untuk mencegah anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) Ibu. Makanan kaya zat besi terdapat dalam daging, hati, ikan, telur, bayam dan brokoli.

**f. Magnesium**

Magnesium pada ibu hamil sebaiknya dikonsumsi 270-300 miligram setiap harinya. Zat ini berperan dalam memperbaiki sel yang rusak, membangun tulang dan gigi yang kuat, mengatur kadar insulin, serta gula dalam darah. Sumber makanan yang mengandung banyak magnesium meliputi tahu, gandum utuh, sayuran berdaun hijau, dll.

**g. Fosfor**

Kecukupan konsumsi fosfor akan membangun tulang dengan struktur lebih kuat. Fosfor juga mengembangkan fungsi pembekuan darah, ginjal, dan mengatur irama jantung. Fosfor dibutuhkan 600 miligram per hari pada ibu hamil. Dapat diperoleh dari kacang tanah, terigu, kacang mede, hati, dll.

**h. Vitamin (A, B6, C, D) dan Zinc**

Vitamin A penting untuk pembentukan mata, kulit, dan selaput lendir. Vitamin ini juga penting untuk resistensi infeksi, pertumbuhan tulang, dan metabolisme lemak. Vitamin A dibutuhkan sebanyak 800 mcg RAE (*retinol activity equivalent*)

atau 2,565 international units (IU). Vitamin A terdapat kuning telur, susu, pada sayuran dan buah yang berwarna-warni.

Vitamin B6 ini membantu metabolisme lemak, protein, dan karbohidrat. Selain itu vitamin ini juga meregenerasi sel darah merah dan mengembangkan sistem otak dan saraf. Vitamin ini dibutuhkan sebanyak 1,7-1,9 miligram per hari. Terdapat dalam hati, daging, ikan, susu sapi, biji-bijian yang tidak dibuang semua kulitnya dan kacang tanah.

Vitamin C penting untuk perbaikan jaringan dan produksi kolagen, yang merupakan komponen tulang rawan, tendon, tulang, dan kulit sebanyak 85 miligram. Menurut penelitian, kekurangan vitamin C pada ibu hamil bukan hanya berhubungan dengan terjadinya *pre eklamsia*, tetapi juga menyebabkan keguguran yang didahului dengan ketuban pecah sebelum waktunya.<sup>8</sup> Terdapat dalam buah-buah segar seperti jeruk, anggur, tomat dan semua jenis buah-buahan yang masam.

Untuk vitamin D dibutuhkan sebanyak 5 mcg atau 200 IU yang berguna dalam membantu membentuk tulang dan gigi. Dapat diperoleh secara alamiah dari sinar matahari di waktu pagi hari, selain itu juga dapat diperoleh dari minyak hati ikan cod, jamur, kedelai, susu, dll.

Sedangkan Zinc dibutuhkan sebanyak 10,5 miligram, untuk pertumbuhan sel dan pembentukan DNA. Terdapat dalam kuning telur, hati, ikan dan terbentuk di bawah jaringan kulit yang langsung terkena sinar matahari pagi.

#### **i. Mengonsumsi Susu**

Susu penting bagi kesehatan ibu dan janin karena didalamnya terkandung asam folat yang berfungsi untuk membantu pembentukan tabung syaraf otak janin, tinggi kalsium untuk pembentukan tulang dan gigi. Selain itu ramah lemak karena kandungan lemaknya lebih rendah dibanding susu murni sehingga mengurangi resiko kegemukan. Vitamin dan mineral berfungsi untuk melengkapi gizi dan nutrisi selama masa persiapan kehamilan. Dalam segelas susu terdapat protein yang berperan untuk pembentukan janin, plasenta, meningkatkan daya tahan tubuh ibu, agar tidak terserang penyakit, meningkatkan kualitas ASI, memelihara tubuh ibu dan pembentukan kembali sel-sel tubuh yang rusak karena kehamilan maupun melahirkan.

### **3. Menghindari Minuman Beralkohol**

Mengonsumsi alkohol saat kehamilan meskipun dalam jumlah sedikit namun teratur dapat merusak janin dalam kandungan. Dampak dari mengonsumsi alkohol selama kehamilan dapat menyebabkan sebuah kondisi yang disebut “sindrom alkohol janin”. Hal ini berakibat janin akan mengalami perkembangan yang lambat, baik sebelum bayi lahir maupun sesudah bayi dilahirkan. Minum terlalu banyak alkohol dapat merusak hampir sebagian dari tubuh, seperti sistem pencernaan, jantung, sirkulasi otak, dan sistem saraf. Selain itu berdampak kekurangan nutrisi vital, seperti asam folat, vitamin B, vitamin A, magnesium, dan besi.

### **4. Menghindari Merokok**

Tidak mudah untuk meninggalkan kebiasaan yang satu ini. Sebuah penelitian mengungkapkan, ibu hamil yang merokok baik ringan maupun berat, rata-rata

---

<sup>8</sup> Lutfiatas Sholihah, op.cit. hlm. 98.

melahirkan bayi dengan berat badan kurang dari normal daripada bayi yang dilahirkan dari ibu yang tidak perokok.<sup>9</sup>

Asap rokok akan mengurangi pasokan oksigen yang sangat diperlukan dalam proses pertumbuhan saraf janin. Zat nikotin dalam rokok akan membuat saluran *uteroplacental* menyempit, hal ini mengakibatkan sel-sel otak bayi menderita *hypoxia* atau kekurangan oksigen.

Kebiasaan merokok merupakan salah satu penyebab berbagai gangguan pada janin. Diantaranya, peningkatan resiko keguguran pada trimester awal, pendarahan di trimester akhir, gangguan pertumbuhan janin sampai kecatatan.<sup>10</sup> Ibu hamil sebaiknya menghindari asap rokok, baik menjadi perokok aktif maupun perokok pasif. Nyatanya keduanya sama-sama berbahaya. Dalam sebuah penelitian disebutkan perokok pasif justru 3 kali lipat berisiko akan mengalami gangguan kesehatan. Perokok pasif dapat mengalami gejala seperti pembentukan lendir yang berlebihan pada saluran nafas, batuk, iritasi paru-paru, nyeri dada dan terciptanya rasa tidak nyaman di dada.

## 5. Berolahraga

Hamil bukanlah sebuah alasan untuk malas berolahraga. Ibu hamil juga harus tetap berolahraga, dalam konteks olahraga ringan yang tidak menguras tenaga serta melakukan semampunya. Selain menjaga stamina ibu hamil tetap baik, olahraga juga mengontrol kenaikan berat badan, mengurangi keluhan sulit tidur, mengurangi bengkak, dan mengurangi risiko diabetes saat hamil.<sup>11</sup> Manfaat lainnya untuk mempermudah dalam persalinannya kelak. Berbagai macam pilihan olahraga ringan dapat dipilih. Bejalan kaki, bersepeda statis, senam hamil dan berenang ialah contoh olahraga yang dianjurkan saat hamil.

Senam hamil dapat melatih otot-otot tertentu yang dapat membantu proses melahirkan normal, seperti otot perut, otot panggul dan otot paha.<sup>12</sup> Senam hamil adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan merupakan salah satu persiapan persalinan. Senam hamil dianjurkan karena mempunyai banyak manfaat. Setelah memasuki usia kehamilan 7 bulan, senam hamil sangat dianjurkan agar persalinan dapat dilalui secara alami sehingga mengurangi angka operasi, serta menghilangkan stress pada ibu hamil lantaran dalam senam hamil mengandung relaksasi.<sup>13</sup>

## 6. Periksa Rutin ke Dokter

Setiap ibu hamil tentu menginginkan segalanya yang terbaik untuk janinnya, oleh sebab itu harus benar-benar menjaga kesehatan tubuh sehingga janin dalam kandungan akan terlahir sehat. Dengan cara sering mengontrol kondisi kehamilan, maka dapat mengetahui tentang perkembangan kehamilan anda.<sup>14</sup> Selain untuk memastikan bagaimana keadaan bayi dalam kandungan sedini mungkin, dokter dapat bertindak secepatnya jika ada masalah dengan kehamilan. Dokter akan mengatur pengobatan untuk menghindari

---

<sup>9</sup> D.S Prasetyono menjelaskan tentang bahaya merokok bagi ibu hamil, baca selengkapnya di *Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*, Diva Pres, Yogyakarta, 2009, hlm. 208-209.

<sup>10</sup> Lutfiatus Sholihah, op.cit. hlm. 28.

<sup>11</sup> Risma Budiani, *Haru Biru si Ibu Baru*,. Laksana, Yogyakarta, 2013, hlm. 137.

<sup>12</sup> ibid., hlm. 139.

<sup>13</sup> GenioFam, *99 Tips Mempersiapkan & Menjaga Kehamilan*, Leutika, Yogyakarta, 2010, hlm. 34-35.

<sup>14</sup> Dalam web Tips Menjaga Kesehatan Kehamilan <http://bidanku.com/tips-menjaga-kesehatan-kehamilan#ixzz31Z3KTpiC> dijabarkan mengenai manfaat periksa kandungan secara rutin ke dokter.

segala sesuatu yang membahayakan sang ibu dan janin. Mengetahui tumbuh kembang janin dalam rahim serta memonitor kesehatan ibu dengan harapan saat proses persalinan akan berjalan lancar dan selamat. Itulah beberapa alasan mengapa para ibu dianjurkan untuk memeriksakan diri ke dokter secara rutin setelah terjadi pembuahan. Selain itu, mantapkan pemeriksaan kehamilan kepada satu dokter saja, agar perkembangan janin dapat diketahui secara detail. Hal senada dari Dr. Shinta mengingatkan, jangan ‘belanja’ dokter. Sering terjadi calon mama berpindah-pindah dari satu dokter ke dokter yang lain. “Gunakan satu dokter saja. Jika ‘belanja’ dokter, medical record tersebar.”<sup>15</sup>

## **7. Kelola Emosi dan Istirahat yang Cukup**

Ada beberapa hal yang dapat digunakan sebagai solusi dalam mengelola emosi di masa kehamilan. Diantaranya, mendekatkan diri dengan Sang Maha Pencipta. Ini penting karena dengan dekatnya kita dengan Sang Maha Pencipta akan merasa lebih tenang. Emosi yang bergejolak jika diimbangi dengan religiusitas yang tinggi dan kokoh akan tercipta ketenangan. Ibu hamil memang harus mengelola suasana hatinya agar tidak berkembang menjadi stres. Beberapa gejala fisik yang menunjukkan kalau ibu hamil stres adalah meningkatnya detak jantung, pernapasan, tekanan darah, kelelahan, sakit kepala, otot tegang di bagian leher, pundak dan punggung atas, gangguan tidur, tidak selera makan, kaki dingin dan tangan berkeringat. Kondisi ini dilatarbelakangi keadaan emosi yang tidak stabil. Sementara gejala emosional yang tampak yakni marah, khawatir, ketakutan, merasa tidak aman, mudah menangis dan tidak bisa mengatasi masalah.

Depresi saat hamil berpengaruh terhadap janin, terutama pada trimester pertama, ketika janin sedang mengalami pembentukan otak. Kondisi ibu sangat penting untuk diperhatikan. Emosinya harus terkontrol dan tenang demi perkembangan janin itu sendiri. Stress atau depresi menyebabkan keluarnya hormon adrenalin yang berlebih sehingga membuat ibu hamil lebih mudah marah dan jengkel. Hormon tersebut terbentuk dengan adanya zat gizi yang penting bagi tubuh. Berkurangnya zat-zat penting bagi tubuh menyebabkan turunnya sistem kekebalan tubuh sehingga membuat ibu rentan terserang infeksi yang dapat memperburuk kehamilan. Sebaiknya, fokuskan pikiran untuk selalu tenang. Jika kepenatan melanda, segeralah untuk beristirahat yang cukup. Bagi ibu hamil, istirahat yang cukup adalah syarat yang tidak dapat ditawar. Dampaknya akan sangat berbahaya untuk seorang ibu hamil yang terlalu banyak beraktifitas dan terlalu lelah.

## **Kesimpulan**

Menjadi Ibu adalah periode membahagiakan bagi seorang wanita. Perlu adanya pembekalan agar nantinya kesehatan ibu dan janin terjaga. Perlu adanya kesadaran dari ibu hamil untuk menajalani hidup yang sehat. Untuk menjawabnya, maka dibutuhkan sebuah konsep kehamilan yang sehat. Konsep kehamilan sehat dalam tulisan ini meliputi penguasaan referensi kehamilan, mengatur pola makan beserta kandungan gizinya, menghindari minuman beralkohol, menghindari merokok, berolahraga, rutin periksa ke dokter kandungan dan mengelola emosi.

---

<sup>15</sup> Dalam artikel yang dimuat dalam [http://www.parenting.co.id/article/hamil/agar\\_janin.sehat/001/001/35](http://www.parenting.co.id/article/hamil/agar_janin.sehat/001/001/35) disebutkan alasan mengapa tidak dianjurkan berpindah-pindah dokter dalam memeriksakan kandungan.

Kedepannya perlu dikembangkannya tentang konsep kehamilan sehat yang lebih rinci dan detail sebagai sebuah panduan untuk mencetak generasi yang cerdas. Mengingat banyak manfaat yang diperoleh dari konsep kehamilan sehat ini. Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan, dengan konsep kehamilan sehat dapat meminimalisir kasus kematian ibu dan anak saat persalinan, kasus keguguran hingga bayi lahir dengan berat rendah. Terlebih, dengan adanya konsep kehamilan sehat ini, diharapkan ibu hamil lebih *aware* terhadap kandungannya.

### **Daftar Pustaka**

1. Prasetyono, D.S. *Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*. Yogyakarta: DIVA Press; 2009.
2. Sholihah, Lutfiatus. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Ed. ke-8. Yogyakarta: DIVA Press; 2008.
3. Lamadhah, Athif. *Buku Pintar Kehamilan & Melahirkan*. Ed. ke-9. Yogyakarta: DIVA Press; 2008.
4. Budiani, Risma. *Haru Biru Si Ibu Baru*. Yogyakarta: Laksana; 2013.
5. GenioFam. *99 Tips Mempersiapkan & Menjaga Kehamilan*. Yogyakarta: Leutika; 2010.
6. Tips menjaga Kesehatan Kehamilan. [internet]. [cited 2014 May 12] available from <http://bidanku.com/tips-menjaga-kesehatan-kehamilan#ixzz31Z3KTpiC>.
7. Agar Janin Sehat. [internet]. [cited 2014 May 12] available from <http://www.parenting.co.id/article/hamil/agar.janin.sehat/001/001/35> .