

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan berat badan pada masa kehamilan merupakan hal yang wajar. Hal ini disebabkan karena janin yang di kandung dalam rahim terus mengalami pertumbuhan seiring bertambahnya usia kehamilan. Namun terdapat beberapa hal yang patut dicermati, berkaitan dengan penambahan berat badan tersebut. Berat badan sebelum kehamilan bisa dijadikan acuan untuk menghitung penambahan berat badan (Jones, 2006).

Pertambahan berat badan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya pola makan, pola digesti dan aktivitas (termasuk diantaranya olah raga). Seringkali dijumpai anggapan bahwa selama hamil, seorang ibu makan untuk berdua. Anggapan tersebut benar, karena selama hamil seorang ibu mengalami peningkatan metabolisme untuk mendukung pertumbuhan janin dalam kandungan. Efek dari anggapan tersebut justru akan membuat seorang ibu yang hamil makan dalam porsi yang besar, adakalanya dengan tidak mempertimbangkan pola yang benar. Hal itu berakibat meningkatnya berat badan seorang ibu yang hamil bisa dengan tidak terkendali (Suririnah, 2005).

Bila ditelusuri dari bagaimana dan apa yang mereka konsumsi membuat kita cenderung berpikir akan ada perubahan yang berkaitan dengan metabolisme asupan tersebut sehingga berpengaruh terhadap peningkatan berat badan dan kadar gula darah. Perlu dicermati jenis makanan apa yang

tertimbun dalam tubuh atau tidak dan juga apakah mereka sering mengkonsumsi yang manis – manis atau tidak. Perhatikan juga keteraturan jam makan, apakah selalu sama setiap harinya. Begitu pula dengan porsi, apakah sedikit atau banyak atau mungkin mereka lebih sering makan makanan kecil / kudapan di waktu senggang (Mangjuhak, 2006).

Ibu hamil rawan mengalami perubahan berupa kenaikan kadar gula darah yang tidak pernah dialami saat sebelum hamil. Pasalnya, pada ibu hamil terjadi perubahan metabolisme penghancuran karbohidrat. Bertambah tingginya kadar hormon progesteron dan hormon estrogen dibanding saat tidak hamil berpengaruh pada menurunnya kemampuan daya tangkap insulin. Padahal insulin sangat diperlukan untuk menetralkan peningkatan gula darah seseorang. Kendati bisa saja sebelum kehamilan ibu sudah memiliki riwayat diabetes, tapi tidak tertutup kemungkinan gangguan ini terjadi pada wanita yang sebelumnya normal (Purnamasari, 2006).

Di dalam Al Qur an terdapat ayat mengenai ibu hamil, diantaranya :

اٰنۡصِرُوۡنَ سِدۡلًاۙ اِیۡدِیۡکُمۡ لَوۡ بُمَتَّمۡہٗ نُؤۡمَآءٌ مَّہۡرُۙ لَعۡنَیۡنِ ۙ هُوَ نُوۡمُلۡنَہُ قَوۡیۡ فَاۡنۡ یۡمَآءِۙ اِنۡ رَّکۡبۡتُمَا

فِیۡ الرِّجۡلِیۡنِ لَوۡ لَوۡیۡۙ لَۤاۡرۡیۡضُمَا ۙ ﴿١٢٦﴾

“ Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. bersyukurlah kepadaku dan kepada

مُكَلِّخًا نِّمَّ سِفْنًا قَدِ حَوَّثَهُمْ لَعَجَابِهِمْ لَمْ يَحْزَبُوا وَمِنْ مَرَاتِعِ آلَامِيَةٍ تَلْمِذَةً
 لِّجُوزِ الْأَمْكِلَةِ فِي نَوَاطِرِ أَمْرِكُمْ لِيُبْدِيَ لَهُمْ مَا قَفَّخْتُمْ لَمْ يَلْمِزُوا فِي مَقَامٍ مِّنَ الْأَمْكِلَةِ
 يُكَلِّمُ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَمْ يَلْمِزُوا لَمْ يَلْمِزُوا لَمْ يَلْمِزُوا نَافٍ نَّوْقِرْصَتِ ﴿١٠﴾

“ Dia menciptakan kamu dari seorang diri Kemudian dia jadikan daripadanya isterinya dan dia menurunkan untuk kamu delapan ekor yang berpasangan dari binatang ternak. dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan. yang (berbuat) demikian itu adalah Allah, Tuhan kamu, Tuhan yang mempunyai kerajaan. tidak ada Tuhan selain Dia; Maka bagaimana kamu dapat dipalingkan? “

B. Perumusan Masalah

Berdasar uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengaruh pola makan terhadap perubahan berat badan ibu hamil ?

C. Keaslian Penelitian

1. Psychosocial and Environmental Pregnancy Risks, Vanita B Dharan , 2009, menunjukkan bahwa banyak resiko selama riwayat kehamilan yang meliputi dari aspek genetic, lingkungan dan factor social yang bisa mempengaruhi kondisi ibu hamil dan janin
2. Regular Dietary and Lifestyle Counseling May Reduce Pregnancy Weight Gain, Laurie Barclay, MD, 2009, menunjukkan bahwa ibu hamil yang rajin mengatur pola konsumsinya dan mengkonsultasikan gaya hidupnya bias mengurangi resiko obes selama kehamilan

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti adalah :

1. Peneliti akan meneliti efek pola makan ibu hamil terhadap berat badan beserta kadar gula darah
2. Peneliti akan meneliti hubungan antara perubahan berat badan dengan perubahan kadar gula darah

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Mengkaji hal – hal yang mempengaruhi berat badan dan kadar gula darah.

Tujuan Khusus :

Mengkaji kondisi ibu hamil dari segi perubahan berat badan beserta kadar gula

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini khususnya diharapkan dapat memberikan informasi kepada para ibu hamil mengenai bagaimana kondisi yang ideal selama riwayat kehamilan karena bila pada ibu hamil tidak mengontrol berat badan dan kadar gula darahnya bisa menjadi faktor resiko dari gangguan yang muncul selama hamil.

Sedangkan secara umum penelitian ini diharap bisa dipergunakan sebagai upaya preventif kepada ibu hamil.