

## KAJIAN POLA PEMENUHAN NUTRISI DAN HIDRASI IBUBERSALIN SELAMA PROSES PERSALINAN

Ummi Kaltsum S. Saleh<sup>1</sup>, Odi L. Namangdjabar<sup>2</sup>, Asmulyati S. Saleh<sup>3</sup>

Email: [ummikaltsum13@gmail.com](mailto:ummikaltsum13@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Diploma 3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia

**Abstrak:** Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang membutuhkan energi dan stamina. Pemenuhan nutrisi dan hidrasi merupakan faktor penting selama proses persalinan untuk menjamin kecukupan energi dan keseimbangan cairan dan elektrolit normal pada Ibu. Asuhan persalinan normal menganjurkan pemberian asupan nutrisi pada ibu bersalin, namun selama ini kebutuhan nutrisi ibu tidak terlalu diperhitungkan sehingga tidak diketahui apakah kebutuhan nutrisi ibu telah tercukupi atau belum. Makanan yang ideal untuk ibu bersalin harus memiliki kualitas homogen, cairan atau semi padat, mengandung iso osmotik, pH netral, suhu netral, tinggi karbohidrat, tinggi kalori, rendah lemak, rendah residu dan lezat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemenuhan nutrisi dan hidrasi ibu bersalin selama proses persalinan di Puskesmas Sikumana. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan metode survey terhadap jenis dan jumlah asupan nutrisi dan hidrasi ibu bersalin selama kala 1, 2, 3 dan 4 persalinan. Hasil penelitian menunjukkan makanan yang dikonsumsi ibu selama persalinan adalah nasi, sayur, dan lauk. Sedangkan minuman yang dikonsumsi adalah air putih dan teh. Adanya pemberian informasi tentang pentingnya pemenuhan hidrasi (makan dan minum) kepada ibu sejak kehamilan sangat dianjurkan sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu bersalin baik.

**Kata Kunci:** Nutrisi, Hidrasi, Persalinan

**Abstract:** Labor is a physiological process that requires energy and endurance. Fulfillment of nutrition and hydration are important factors during the labor process to ensure adequate energy and normal fluid and electrolyte balance in the mother. Normal delivery care recommends providing nutritional intake to pregnant women, but so far the nutritional needs of mothers have not been taken into account so that it is not known whether the nutritional needs of mothers have been fulfilled or not. Ideal food for pregnant women must have homogeneous quality, liquid or semi-solid, contain iso osmotic, neutral pH, neutral temperature, high in carbohydrates, high in calories, low in fat, low in residue and delicious. Objective: This study aims to determine the fulfillment of nutrition and hydration of pregnant women during the delivery process at the Sikumana Health Center. This study was a descriptive study with a survey method approach to identify the type and amount of nutrition intake and hydration of pregnant women during the 1st, 2nd, 3rd and 4th stages of labor. The results showed that the foods consumed by the mother during labor were rice, vegetables, and side dishes. While for the drinks consumed are water and tea. The provision of information about the importance of fulfilling hydration (eating and drinking) to mothers since pregnancy is highly recommended so that the knowledge and understanding of mothers in childbirth is good.

**Keyword:** Nutmeg, Sukade, Nutmeg juice, Organoleptic

### PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang membutuhkan energi dan stamina. Persalinan bisa disamakan dengan moderate continuous exercise yang bisa menyebabkan kelelahan dan stres fisiologis sehingga mengakibatkan gangguan homeostasis glukosa dan perubahan kebutuhan energi. Pemberian hidrasi, nutrisi, dan kenyamanan serta pengaturan emosi dapat mengurangi tingkat stres saat persalinan. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan asupan cairan dan makanan selama (Kaltsum et al., n.d.; Maharaj, 2009; Pietrzak et al., 2022; World Health Organization, 2020).

Asupan nutrisi diutamakan untuk pemenuhan energi yang dibutuhkan untuk kontraksi uterus. Ibu bersalin masih mau mengkonsumsi makanan pada kala I fase laten, memasuki kala I fase aktif ibu bersalin enggan untuk mengkonsumsi makanan dikarenakan rasa nyeri yang semakin sering. Proses persalinan terutama pada kala I fase aktif dan kala II memerlukan banyak energi sehingga kebutuhan nutrisi perlu mendapat perhatian yang khusus dari pengelola persalinan sehingga meminimalkan terjadinya kelelahan. (Maharaj, 2009).

Pada fase aktif persalinan terjadi penghambatan pengosongan lambung sehingga jika diberikan makanan padat maka penyerapan zat-zat nutrisi berlangsung lebih lama.

Kebutuhan nutrisi dipenuhi dengan memberikan makanan yang mudah dicerna dan diserap menjadi energi dan tidak mengeluarkan sisa atau residu. Pemenuhan nutrisi ibu bersalin bisa diperoleh atau dipenuhi dengan memberikan asupan dalam bentuk cairan (Kong & Singh, 2008).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Riana P tahun 2015 di Klinik Padjajaran Jatinangor terhadap 30 ibu bersalin mengenai pola pemenuhan nutrisi dan hidrasi mereka selama proses persalinan, didapatkan hasil pada persalinan kala I fase laten sebanyak 87% ibu masih mau mengkonsumsi makanan dan minuman, kala I fase aktif sebanyak 40% sedangkan kala II persalinan sebanyak 6%. Ibu mengatakan malas untuk makan karena rasa mulas saat persalinan. Selain itu pada kala II persalinan ibu lebih menginginkan minum daripada makan (Pascawati et al., 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan energi tambahan wanita bersalin telah diestimasikan sebesar 50-100 kcal/ jam (Melo & Peraçoli, 2007; Reyes-Lagos et al., 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemenuhan nutrisi dan hidrasi ibu bersalin selama proses persalinan yaitu pada kala 1, kala 2, kala 3 dan kala 4 di Puskesmas Sikumana Tahun 2020.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survey. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober – November tahun 2020 di Puskesmas Sikumana Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang datang di Puskesmas Sikumana. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain kuisioner dan lembar observasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan data sekunder dan pemberian kuisioner tentang pola pemenuhan nutrisi dan hidrasi selama proses persalinan yaitu kala 1, kala 2, kala 3 dan kala 4.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 30 orang. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Rentang Umur	F	%
< 25 Tahun	5	16.7
25 – 35 Tahun	15	59
> 35 tahun	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar ibu bersalin berada dalam rentang umur reproduksi (50 %). Usia menjadi faktor penting dalam memutuskan untuk hamil dan melahirkan. Usia produktif yang optimal untuk reproduksi sehat adalah antara 20 - 35 tahun. Risiko akan meningkat pada usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun. Wanita hamil pada usia muda akan memiliki beberapa resiko diantaranya keguguran, persalinan prematur, BBLR, kelainan bawaan, mudah terjadi infeksi, anemia pada kehamilan, keracunan kehamilan (gestosis) dan kematian (Sukma dan Sari, 2020).

**Tabel 2.**  
 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	F	%
1	4	13.3
2	9	30
3	8	26.7
4	4	13.3
>4	5	16.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebanyak 30% ibu bersalin memiliki riwayat melahirkan anak ke 2. Paritas merupakan banyaknya anak yang pernah dilahirkan seorang ibu baik yang hidup ataupun yang mati. Paritas merupakan determinan utama untuk menilai kondisi ibu yang tengah hamil dan janin yang dikandungnya dalam kurun waktu masa kehamilan hingga persalinan tiba sehingga dapat disimpulkan paritas berkaitan erat dengan gangguan pada masa persalinan yang pernah dialami pada kelahiran lalu yang berakibat pada kematian bayi setelah lahir. Kematian bayi dapat terjadi pada jarak kehamilan pendek diakibatkan pada saat ibu mengandung janin, gizi yang diserap oleh janin melalui perantara plasenta dari tubuh ibu. Ibu yang terlalu sering hamil akan berpengaruh pada pengoptimalan pemberian gizi pada janin yang dikandung kelak. Peran ibu sangat diperlukan pada masa bayi sebelum berumur satu tahun untuk merawat kondisi bayi tersebut. (Kurniawan & Melaniani, 2019).

Hasil pengumpulan data dan observasi tentang pemenuhan nutrisi dan hidrasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.**

Distribusi jenis minuman yang dikonsumsi ibu selama persalinan

Jenis Minuman	Tahap Persalinan			
	Kala 1	Kala 2	Kala 3	Kala 4
Air Putih	30	30	30	30
Teh	13	0	24	24
Kopi	0	0	0	0
Jus Buah	0	0	0	0
Minuman Kemasan	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan selama kala 1 persalinan ibu mengkonsumsi air putih (30 orang) dan teh (13 orang), pada kala 2 sebanyak 30 orang ibu bersalin mengkonsumsi air putih, pada kala 3 dan 4 sebanyak 30 orang mengkonsumsi air putih dan 24 orang mengkonsumsi teh.

**Tabel 4.**

Distribusi jenis makanan yang dikonsumsi ibu selama persalinan

Jenis Makanan	Tahap Persalinan			
	Kala 1	Kala 2	Kala 3	Kala 4
Nasi, sayur, lauk	14	0	30	30
Roti	2	0	5	6
Makanan Ringan	0	0	3	8
Tidak Makan	14	30	0	0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan selama kala 1 persalinan ibu mengkonsumsi nasi, sayur dan lauk sebanyak 14 orang, makan roti 2 orang dan tidak makan sebanyak 14 orang, pada kala 2 sebanyak 30 orang ibu bersalin tidak mengkonsumsi makanan (tidak makan), pada kala 3 sebanyak 30 orang mengkonsumsi nasi, sayur dan lauk, sebanyak 5 diantaranya mengkonsumsi roti dan sebanyak 3 orang mengkonsumsi

makanan ringan, sedangkan pada kala 4 persalinan sebanyak 30 orang mengkonsumsi nasi, sayur dan lauk, sebanyak 6 diantaranya mengkonsumsi roti dan sebanyak 8 orang mengkonsumsi makanan ringan.

Intensitas aktivitas fisik selama persalinan relatif sama dengan moderate continuous exercise pada atlet olahraga oleh karena pola gerak ibu selama persalinan tergolong intensitas sedang dan berat. Selama persalinan di rekomendasikan asupan cairan dan makanan dikarenakan proses persalinan yang dapat berlangsung lama akan membutuhkan konsumsi energi yang besar sehingga dibutuhkan pula nutrisi yang adekuat (Maharaj, 2009).

Memasuki kala I fase aktif ibu bersalin enggan untuk mengkonsumsi makanan dikarenakan rasa nyeri yang semakin sering sehingga keinginan untuk makan dan minum berkurang. Pada proses persalinan kala I fase aktif dan kala II menunjukkan aktivitas fisik yang relatif tinggi, hal ini membutuhkan sumber energi yang cukup. Aktifitas fisik pada masa persalinan membutuhkan energi melalui metabolisme anaerob. Sumber utama energi pada aktifitas fisik yang relatif tinggi dengan metabolisme anaerob berasal dari glukosa dan fruktosa. Asupan kalori yang cukup selama persalinan akan mempertahankan kadar glukosa darah ibu bersalin, sehingga kebugaran ibu selama menjalani proses persalinan juga terjaga (Pascawati et al., 2019).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan makanan yang dikonsumsi ibu selama kala 1, kala 2, kala 3 dan kala 4 persalinan adalah nasi, sayur, dan lauk. Sedangkan minuman yang dikonsumsi adalah air putih dan teh. Adanya pemberian informasi tentang pentingnya pemenuhan hidrasi (makan dan minum) kepada ibu sejak kehamilan sangat dianjurkan sehingga pengetahuan dan pemahaman ibu bersalin baik.

## BIBLIOGRAFI

- Kaltsum, U., Saleh, S., & Bakoil, M. B. (n.d.). The Effect of the Maternal Position on the Length of First Active Stage Labor.
- Kong, F., & Singh, R. P. (2008). Disintegration of solid foods in human stomach. *Journal of Food Science*, 73(5), 67–80. <https://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2008.00766.x>
- Kurniawan, R., & Melaniani, S. (2019). Hubungan Paritas, Penolong Persalinan dan Jarak Kehamilan dengan Angka Kematian Bayi di Jawa Timur. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(2), 113. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i2.2018.113-121>
- Maharaj, D. (2009). Eating and drinking in labor: should it be allowed? *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 146(1), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2009.04.019>
- Melo, C. R. M. E., & Peraçoli, J. C. (2007). Mensuração da energia despendida no jejum e no aporte calórico (MEL) em parturientes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(4), 612–617. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000400014>
- Pascawati, R., Shahib, N., & Husin, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Mix Juice terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kebugaran Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1181>
- Pietrzak, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W., Tomaszek, L., & Grzybowska, M. E. (2022). A Cross-Sectional Survey of Labor Pain Control and Women's Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031741>
- Reyes-Lagos, J. J., Echeverría-Arjonilla, J. C., Peña-Castillo, M. Á., Montiel-Castro, A. J., & Pacheco-López, G. (2014). Physiological, immunological and evolutionary perspectives of labor as an inflammatory process. *Advances in Neuroimmune Biology*, 5(2), 75–89. <https://doi.org/10.3233/NIB-140085>
- Sukma dan Sari. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan

Effect of Maternal Age on the Type of Labor in RSUD DR . H Abdul Moeloek  
Lampung Province. Majority, 9(2), 1–5.  
World Health Organization. (2020). WHO Labour Care Guide User’s ManUal. In Who  
(Issue licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO)).