

KONSELING PADA IBU HAMIL DENGAN OBESITAS

Nanda¹, Rohani², Nurbaity³, Untari Anggeni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : Nandaaiqaputri@gmail.com¹, ghinakiyah@gmail.com², nurbaity260576@gmail.com³
untarianggeni@gmail.com⁴

Abstrak

Konseling pada ibu hamil dengan obesitas adalah konseling mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertindak laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang bermasalah yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkan kliennya berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Literatur. Tujuan studi literatur ini adalah untuk mengetahui literatur terkini terkait konseling pada ibu hamil dengan obesitas. Metode: Literatur review ini dilakukan dengan pencarian studi pada database seperti Pubmed dan Google Scholar studi terbitan tahun 2019-2023 dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Hasil pencarian studi diperoleh sebanyak 10 jurnal yang berhubungan mengenai konseling pada ibu hamil dengan obesitas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Dari 10 jurnal yang diamati, terdapat 5 jurnal yang menganalisis mengenai obesitas dengan komplikasi dalam kehamilan, 2 jurnal yang menganalisis mengenai aktivitas fisik pada ibu hamil, 3 jurnal yang menganalisis mengenai nutrisi pada ibu hamil. Berdasarkan literatur review ini dapat disimpulkan bahwa isi konseling pada ibu hamil dengan obesitas berhubungan yaitu dengan komplikasi selama kehamilan seperti preeklampsia, diabetes gestasional, hipertensi, kelahiran prematur dan penting bagi seorang ibu hamil untuk memperhatikan aktivitas dan nutrisi selama kehamilannya.

Kata Kunci: Konseling, Obesitas, Ibu Hamil.

Abstract

Counseling in pregnant women with obesity is counseling about an individual who is experiencing problems (client) is helped to feel and behave in a more pleasant atmosphere through interaction with someone who is problematic who provides information and reactions that stimulate clients to develop behaviors that allow clients to play a more effective role for themselves and their environment. Literature. The purpose of this literature study is to find out the current literature related to counseling in pregnant women with obesity. Method: This literature review was conducted by searching for studies on databases such as Pubmed and Google Scholar studies published in 2019-2023 in Indonesian and English. The results of the study search obtained as many as 10 journals related to counseling in pregnant women with obesity that met the inclusion and exclusion criteria of the study. Of the 10 journals observed, there are 5 journals that analyze obesity with complications in pregnancy, 2 journals that analyze physical activity in pregnant women, 3 journals that analyze nutrition in pregnant women. Based on this literature review, it can be concluded that the content of counseling in pregnant women with obesity is related to complications during pregnancy such as preeclampsia, gestational diabetes, hypertension, premature birth and it is important for a pregnant woman to pay attention to activity and nutrition during her pregnancy.

Keywords: Counseling, Obesity, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Saat ini, obesitas telah berkembang menjadi epidemi dan mendapatkan perhatian di seluruh dunia karena jumlah orang yang menderitanya. Peningkatan jumlah penderitanya terjadi setiap tahun. Wanita obesitas telah meningkat pada usia reproduksi, termasuk wanita yang sedang hamil. Semakin banyak wanita obesitas Hamil akan mengalami peningkatan berat badan saat hamil (Cicero, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) melaporkan situasi darurat sehubungan dengan kejadian ini atas, bersama dengan orang dewasa yang 1,6 miliar orang mengalami obesitas dan obesitas, yang berjumlah sekitar 400 juta pada tahun 2005. Institusi Kesehatan Nasional dan Organisasi Kesehatan Dunia atau *National Institutes Of Health* (NIH) menetapkan definisi obesitas sebagai situasi di mana *Body Mass Index* (BMI) adalah 25 kg, Untuk obesitas, nilai 29,9 kg atau lebih dari 30 kg. Obesitas memiliki banyak penyebab yang kompleks. Meskipun gen memainkan peran yang signifikan dalam mengevaluasi konsumsi makanan dan metabolisme energi, gaya hidup, dan komponen. Faktor lingkungan dapat berpengaruh pada banyak individu (Cicero, 2019).

Berdasarkan data di Indonesia obesitas saat ini mendapat perhatian yang serius karena banyaknya korbannya yang semakin masuk ke dalamnya adalah jumlah wanita obesitas yang hamil dan wanita pada usia reproduktif juga naik sekitar 18,5% hingga menunjukkan 38,3% menunjukkan bahwa tingkat obesitas sebesar 15,4%. Hamil dengan obesitas berhubungan erat dengan banyak komplikasi penyakit di mana akan berdampak negatif pada ibu sama halnya dengan janin yang dikandung (Cicero, 2019).

Untuk dikota Palembang tahun 2019, jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami preeklampsia di Puskesmas

Keramasan turun menjadi 8 kasus (4,1%) dari 193 orang. Pada tahun 2020, ibu hamil trimester III yang mengalami preeklampsia dari 205 orang, masih ada 8 kasus preeklampsia (3,9%). Setelah pemeriksaan dilakukan pada 29 Juni 2021, jumlah ibu sekitar 26 orang hamil dari Juli hingga Agustus 2021 preeklampsia pada 52 orang, dengan pola makan ibu sebagai penyebabnya yang kurang baik, obesitas dengan indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 25 dan kecemasan menjelang persalinan sehingga kurang tidur, ibu Ibu hamil pertama sering mengalami stres dan tidak sering melakukan periksa kehamilan di tempat kesehatan, sehingga kesehatan ibu dan bayinya tidak terpantau (Wulandari et al., 2022).

Selama kehamilan, obesitas membahayakan kesehatan ibu dan janin. Pada wanita obesitas, dapat menyebabkan hiperglikemia, hiperkolesterol, dan hipertensi yang disebut sebagai (3H). Preeklampsia berpengaruh tidak baik pada ibu maupun janin. Preeklampsia pada ibu, yang juga dikenal sebagai solusio plasenta, kehilangan plasenta, hipofibrinogemia, hemolisis, dan darah merah kerusakan pembuluh kapiler mata dan otak hingga kehilangan kesadaran, oedema paru, dan nekrosis hati, gangguan jantung, sindroma HELLP, komplikasi ginjal. Preeklampsia yang mengarah pada eklamsi, yang mengakibatkan kematian ibu (Di & Seririt, 2020).

Saat pemeriksaan kehamilan pertama, bb dihitung untuk menentukan imt ibu hamil. BMI rendah (kurang dari 18,5 kg/m²), BMI normal (18,5-24,9 kg/m²), BMI overweight (25 lebih dari 29,9 kg/m²) dan BMI obese (lebih dari 30 kg/m²). (Handayani Sri, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan menggali secara teori bagaimana konseling pada ibu hamil dengan obesitas berdasarkan hasil penelitian yang sudah ada.

Rumusan Masalah

Bagaimanakah konseling pada ibu hamil dengan obesitas?

Tujuan

Untuk mengetahui teori konseling pada ibu hamil dengan obesitas berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review, literatur review adalah suatu metode penelitian yang melakukan identifikasi, evaluasi dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian tertentu, topik tertentu, atau fenomena yang menjadi perhatian (Kitchenham).

Waktu dan Tempat Penelitian

Khususnya untuk penelitian kualitatif based yaitu: google scholar, pubmed dengan kata kunci konseling dan ibu hamil and obesitas.

Waktu penelitian merupakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian mulai dari perumusan masalah, penyusunan proposal, sampai dengan seminar hasil penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan teknik mensintesis (merangkum) dari teori-teori yang ada sebelumnya mengenai konseling pada ibu hamil dengan obesitas. Dalam teknik mensintesis (merangkum), penulis menjelaskan mengenai konseling pada ibu hamil dengan obesitas dan berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya kemudian dirangkum sehingga membentuk atau menghasilkan pendapat baru mengenai konseling pada ibu hamil dengan obesitas. Macam data, bagaimana data dikumpulkan, dengan instrumen yang mana data dikumpulkan, dan bagaimana teknis pengumpulannya, perlu diuraikan secara jelas dalam bagian ini.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan metode mensintesis (merangkum), dimana peneliti mengumpulkan teori-teori dari jurnal-jurnal yang berhubungan dengan kejadian konseling pada ibu hamil dengan obesitas, kemudian dari literatur yang didapat peneliti meriview dan menyusun bahan pustaka sesuai dengan urusan kepentingan dan relevansianya dengan masalah yang diteliti. Bahan-bahan informasi yang diperoleh kemudian dibaca, dicatat, diatur, dan ditulis kembali sehingga diperoleh kesimpulan tertentu yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah mengenai konseling pada ibu hamil dengan obesitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konseling pada ibu hamil dengan obesitas adalah konseling mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertingkah laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang bermasalah yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkan kliennya berperan secara lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya (Yanik et al., 2019).

Untuk kehamilan obesitas, penting untuk mengimbangi asupan energi yang masuk dan asupan energi yang dikeluarkan dari makanan. Aktivitas fisik yang dilakukan pada ibu hamil dengan obesitas hanya berfokus pada cara mudah untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari seperti rekreasi, perjalanan, dan pekerjaan rumah tangga. Untuk menangani obesitas pada kehamilan, terapi perilaku juga diperlukan. Tujuannya adalah untuk membantu mengubah dan memperkuat kebiasaan diet dan olahraga baru. Teknik untuk memantau diri sendiri termasuk jurnal, pengukuran, dan pengukuran makanan dan aktivitas; manajemen stres; kontrol stimulus

(misalnya, menggunakan piring yang lebih kecil, tidak makan saat menonton TV), dan dukungan sosial.

Dari 10 jurnal terdapat 5 jurnal yang membahas tentang komplikasi yang dapat terjadi pada ibu hamil dengan obesitas terhadap kehamilannya. Dari 5 jurnal tersebut terdapat 2 jurnal yang menyatakan adanya hubungan komplikasi dari obesitas terhadap ibu hamil yaitu komplikasi preeklamsia dari jurnal I Putu (2021), Rahmawati (2019), 1 jurnal menyatakan adanya hubungan komplikasi dari obesitas terhadap ibu hamil yaitu komplikasi diabetes dari jurnal Heppy (2022), 1 jurnal menyatakan adanya hubungan komplikasi dari obesitas terhadap ibu hamil yaitu komplikasi maternal dari jurnal Laily (2020), dan 1 jurnal menyatakan adanya hubungan komplikasi dari obesitas terhadap ibu hamil yaitu komplikasi hipertensi dari jurnal Bekti (2020).

Obesitas adalah kondisi di mana berat badan dan tinggi badan tidak seimbang karena jumlah jaringan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Bahkan telah berkembang menjadi pandemi global, jumlah kasus obesitas atau berat badan lebih besar (*overweight*) telah meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2013, meningkat dari 857 juta kasus pada tahun 1980. *World Health Organization* (WHO) menetapkan indeks massa tubuh (IMT) sebagai obesitas jika IMT lebih dari 30 kilogram per meter persegi.

KESIMPULAN

Konseling pada ibu hamil dengan obesitas adalah konseling mengenai seseorang individu yang sedang mengalami masalah (klien) dibantu untuk merasa dan bertingkah laku dalam suasana yang lebih menyenangkan melalui interaksi dengan seseorang yang bermasalah yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan tingkah laku yang memungkinkan kliennya berperan secara

lebih efektif bagi dirinya sendiri dan lingkungannya.

SARAN

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode literature review, dengan referensi yang lebih banyak lagi serta mencari konseling lain yang dapat mempengaruhi kehamilan sehingga penelitian tentang konseling pada ibu hamil dengan obesitas dapat lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Diana H. Soebyakto, M.kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang.
2. Ibu Sri Emilda, SKM,M.Kes, selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang.
3. Ibu Erni Sridika,SE selaku Wakil Ketua II Non Akademik.
4. Ibu Rohani, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang sekaligus pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
5. Ibu Untari anggeni, SST, M.Kes dan Ibu Yuli Suryanti, M.Tr,Keb selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu dosen Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
7. Teman – teman mahasiswa tahun angkatan 2021 Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2021). Diabetes Melitus Gestasional: Diagnosis dan Faktor Risiko. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1545–1551.
- Aulya, Y., Kuswandari, I., Suciawati, A., & Mutiariami, F. (2022). Efektifitas Konseling Antenatal Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Pabuaran Tumpeng, Tangerang. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA*

- FORIKES*"(*Journal of Health Research*" *Forikes Voice*"), 13(2), 464–466.
- Bekti, S. U., Utami, T., & Siwi, A. S. (2020). Hubungan Riwayat Hipertensi dan Status Gizi dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(2), 22–28.
<https://doi.org/10.32584/jikm.v3i2.703>
- Cicero, M. T. (2019). Book 1. In "On the Republic" and "On the Laws."
<https://doi.org/10.7591/9780801469121-013>
- Dewie, A., Pont, A. V., & Purwanti, A. (2020). Hubungan Umur Kehamilan Dan Obesitas Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru Kota Luwuk. 10, 21–27.
- Di, P., & Seririt, P. (2020). e-ISSN: 2962-1828 Hubungan Indeks Massa Tubuh Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Puskesmas Seritis I. 353–357.
- Handayani, S., & Nurjanah, S. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di Rsud Trikora Salakan. *Jurnal Kebidanan*, 13(02), 212.
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v13i02.469>
- Handayani Sri, N. S. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di RSUD Trikora Salakan (pp. 128–242).
- Hart, T. L., Petersen, K. S., & Kris-Etherton, P. M. (2022). Nutrition recommendations for a healthy pregnancy and lactation in women with overweight and obesity – strategies for weight loss before and after pregnancy. *Fertility and Sterility*, 118(3), 434–446.
<https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2022.07.027>
- Danianto, & Rifana Cholidah. (2022). Hubungan Obesitas Pada Kehamilan Dengan Berat Bayi Dan Usia Kehamilan Saat Persalinan Di Puskesmas Cakranegara. *Unram Medical Journal*, 11(1), 781–784.
<https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.614>
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579.
<https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Lewandowska, M., Więckowska, B., Sajdak, S., & Lubiński, J. (2020). Pre-pregnancy obesity vs. Other risk factors in probability models of preeclampsia and gestational hypertension. *Nutrients*, 12(9), 1–19.
<https://doi.org/10.3390/nu12092681>
- Mulyani, L., Ngo, N. F., & Yudia, R. C. P. (2021). Hubungan Obesitas dengan Komplikasi Maternal dan Luaran Perinatal. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 343–350.
<https://doi.org/10.25026/jsk.v3i2.483>
- Nada Nisrina, Effatul Afifah, W. (2019). Hubungan Obesitas Dan Asupan Energi Total Dengan Kejadian Diabetes Melitus Gestational Di Kabupaten Bentul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1, 21.
- Nandita, D. A. (2021). Perbandingan Estimasi Parameter Proporsi Dengan Metode Eksak Dan Pendekatan Normal. *Jurnal Kesehatan*, 19–24.
- Natalia, Rodiani, & Zulfadli. (2020). Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin. *Medula*, 10(3), 539–544.
<http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/134>

I Dewa Bagus Ketut Widya Pramana, Ario