
Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin di Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta

Knowledge of Pregnant Women About the Impact of Caffeine on Pregnancy and Fetus at Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta

Chici Riansih¹

¹Program Studi D-3 Kebidanan, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

Email : chichi.riansih@permataindonesia.ac.id

Abstrak

*World Health Organisation (WHO) serta pusat pengendalian dan pencegahan penyakit Amerika Serikat (CDC) mendorong perempuan yang sedang hamil untuk tidak mengonsumsi alkohol maupun kafein setetes pun. Hal ini karena konsumsi alkohol selama hamil dapat meningkatkan resiko keguguran dan kelahiran premature (WHO,2012). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berjumlah 100 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini *teknik purposive sampling* dengan jumlah 50 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin yaitu 26 responden (52,0%) Kesimpulan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin ini cukup berdasarkan hal tersebut ibu hamil yang gemar mengonsumsi kopi senantiasa meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang dosis yang aman untuk mengonsumsi kopi.*

Kata kunci : Pengetahuan, Kafein, Hamil, Janin

Abstrack

The World Health Organization (WHO) and the United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC) encourage pregnant women not to consume alcohol or even a drop of caffeine. This is because alcohol consumption during pregnancy can increase the risk of miscarriage and premature birth (WHO, 2012). The purpose of this study was to determine the knowledge of pregnant women about the impact of caffeine on pregnancy and the fetus. This type of research is descriptive with a cross sectional approach. The population in this study were all pregnant women totaling 100 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling technique with a total of 50 respondents. The results of this study indicate that most respondents have sufficient knowledge about the impact of caffeine on pregnancy and the fetus, namely 26 respondents (52.0%). always improve knowledge and understanding of safe doses for consuming coffee.

Keywords : Knowledge, Caffeine, Pregnant, Fetus

PENDAHULUAN

World Health Organisation (WHO) serta pusat pengendalian dan pencegahan penyakit Amerika Serikat (CDC) mendorong perempuan yang sedang hamil untuk tidak mengonsumsi alkohol maupun kafein setetes pun. Hal ini karena konsumsi alkohol selama hamil dapat meningkatkan resiko keguguran dan kelahiran premature (WHO, 2012).

Kafein bisa melintasi plasenta sehingga meningkatkan laju jantung dan juga pernafasan janin. Satu hal yang menjadi kekhawatiran adalah kafein dapat mengurangi penyerapan zat besi pada ibu yang secara teoritis dapat memicu anemia. Karena perempuan hamil rentan terkena anemia, maka mengonsumsi kafein bisa memberikan efek buruk dan memperparah keadaan seperti pusing, kelelahan serta detak jantung tak teratur. Mengonsumsi kopi sudah menjadi tradisi turun temurun di masyarakat khususnya di daerah pedesaan tidak terkecuali ibu hamil, dan ibu hamil tersebut tidak peduli dengan kesehatannya. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang dampak buruk mengonsumsi kopi dan belum adanya penyuluhan tentang konsumsi kopi pada ibu hamil (Karlinah, 2019).

Kafein adalah salah satu dari tiga zat psikoaktif yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk dunia selain nikotin dan alkohol. Kopi (kafein) pertama kali dikonsumsi 1000 tahun yang lalu di negara Arab. Zat ini adalah stimulan sistem saraf pusat dengan meningkatkan norepineprin, dopamine, asetikolin dan serotonin. Apabila seseorang secara rutin minum kopi kemudian

dihentikan maka antara 30–50% peminum kopi akan mengalami sindrom putus kafein yang terjadi 18–24 jam kemudian. Kafein meningkatkan produksi norepineprin dan menghambat enzim fosfodiesterase serta dapat menghancurkan *c-(cyclic – adenosine monophosphate)* pada dosis kafein yang tinggi, meningkatkan kadar dopamine dan serotonin, proses ini terjadi di hipotalamus otak (Soetjiningsih, 2004).

Pada tahun 2005 sebuah studi di Yugoslavia membandingkan berat bayi baru lahir antara ibu yang mengonsumsi 71–140mg kafein dengan ibu yang mengonsumsi kafein 0–10mg. Ibu yang mengonsumsi 70–140mg memberikan bayi dengan berat seperempat lebih kecil ketimbang bayi yang dilahirkan ibu hamil yang lain. Sehingga menyebabkan berat badan lahir bayi rendah (Maulana, 2009).

Menurut hasil penelitian Sukrisno pada tahun 2007, (Peneliti Pasca Panen Pusat Penelitian Kopi dan Kakao Inonesia), menyebutkan bahwa Kafein berdampak pada janin karena dapat menyeberang plasenta dan masuk ke dalam sirkulasi janin dengan resiko terberatnya adalah terjadi keguguran, Kafein juga dapat menyebabkan peningkatan hormon epinefrin, dan menyebabkan ibu dan janinnya stress. Peningkatan kadar epinefrin akan mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke dalam rahim, sehingga mengurangi aliran oksigen dan nutrisi ke janin. Kafein yang diminum oleh ibu hamil, tidak hanya dapat melintasi plasenta dan memasuki aliran darah janin karena hati pada janin belum mampu memproses kafein secepat ibunya, sehingga kafein itu akan tinggal di sistem peredaran darah janin dalam waktu yang lebih lama (Warta Pusat Penelitian Kopi dan Kakao Indonesia, 2007).

Konsumsi kopi sebaiknya tidak melebihi 300 mg sehari (Hardiansyah, 2008). Para ahli menyarankan 200-300 mg konsumsi kopi dalam sehari merupakan jumlah yang cukup untuk orang dewasa. Tapi mengkonsumsi kafein sebanyak 100 mg tiap hari dapat menyebabkan individu tersebut tergantung pada kafein (Siswono, 2008).

Ibu hamil yang mengkonsumsi kafein 300 mg atau lebih dalam sehari akan meningkatkan resiko komplikasi keguguran, kelahiran premature, berat badan lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin (surininah, 2009).

Ibu hamil yang mengkonsumsi kafein 300 mg atau lebih per hari (setara dengan 3 cangkir kopi instan atau 5 gelas teh) mempunyai risiko mengalami keguguran dua kali lipat dan berat badan bayi lahir rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengkonsumsi kafein. Oleh karena itu, ibu hamil sebaiknya menghindari minum kafein selama hamil (Weng, X *et al*, 2008).

Janin mendapatkan segala yang dibutuhkan melalui aliran darah termasuk gizi, oksigenasi, jika terhambat janin akan kurang mendapatkan semua yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akibatnya, dari penyempitan pembuluh darah ini mungkin dapat mengakibatkan pertumbuhan terganggu dan dapat terjadi gangguan perkembangan (Michelle, 2011).

Kafein dalam kopi selama kehamilan melintasi plasenta dan mencapai bayi, sehingga dapat menurunkan aliran darah ke plasenta, sehingga membahayakan bayi (Weng, X *et al*, 2008). Food and drug administration pada tahun 1980, menemukan bahwa kafein melintasi barrier otak dan darah dan diperkirakan bahwa janin mungkin tidak memiliki enzim yang diperlukan untuk

mendetoksifikasi diri dari kafein melalui proses yang dikenal sebagai demetilasi. Beberapa ilmuwan juga mencoba untuk menentukan bagaimana kafein mengganggu pertumbuhan sel dan perkembangan janin (Khoury *et al*, 2004).

Berbagai studi epidemiologi menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan kuat dari efek kafein. Risiko keguguran pada wanita hamil yang mengkonsumsi secangkir atau lebih kopi per hari ditunjukkan pada sebuah studi tahun 1998. Penelitian lain menunjukkan bahwa kopi dapat menyebabkan penurunan berat badan bayi untuk anak dan juga tingkat peningkatan aborsi spontan (Rasch, 2003).

Pada manusia, data epidemiologi menunjukkan bahwa pada dosis lebih dari 300mg kafein perhari (setara dengan kefein yang terdapat dalam 2-3 gelas kopi) dapat menyebabkan aborsus spontan atau gangguan pada irama denyut jantung bayi. Ibu hamil yang mengkonsumsi lebih dari 300mg kafein sehari selama kehamilan mempunyai kecenderungan untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Resiko semakin meningkat pada konsumsi yang lebih tinggi (Bracken, 2003).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berjumlah 100 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam

penelitian ini *teknik purposive sampling* dengan jumlah 50 responden.

HASIL

- a. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan Janin.

Tabel 1.1 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	15	30,0
Cukup	26	52,0
Kurang	9	18,0
Jumlah	50	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin yaitu 26 responden (52,0%).

- b. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dosis Aman Minum Kopi

Tabel 1.2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dosis Aman Minum Kopi

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	15	30,0
Cukup	29	58,0
Kurang	6	12,0
Jumlah	50	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dosis yang aman minum kopi yaitu 29

responden (58,0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan tentang dampak kafein terhadap kehamilan dan janin di Puskesmas Mlati 2 Sleman mayoritas termasuk dalam kategori cukup yaitu 26 orang dengan nilai persentase 52,0%. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu tingkat kecerdasan, tingkat emosional, pendidikan, lingkungan, sosial budaya atau tingkat ekonomi masing-masing.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustawati dan Sulistyaningsih (2017), yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap pentangan ibu selama masa kehamilan Di Desa ngaban Tahun 2017, bahwa

seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik, maka lebih mengetahui banyak pengetahuan apa saja yang harus dijaga selama masa kehamilan pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis, sedangkan dengan pengetahuan yang kurang seseorang akan sulit mengenali untuk membedakan apa yang dibolehkan dan dilarang

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rezaei., *et al* (2015), mengatakan bahwa pada kehamilan, kafein di konsumsi dalam kuantitas yang kecil sekitar 4 atau 6 jam sebelum tidur. Hal ini dikarenakan kafein menstimulasi system syaraf pusat, meningkatkan denyut jantung, dan menggairahkan otak, dan semua mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Mengonsumsi kopi dengan nilai yang tinggi diatas 250 mg dapat menyebabkan gangguan Kesehatan. Kafein sebagai kandungan utama

kopi bersifat stimulan yang mencandu, kafein mempengaruhi sistem kardiovaskuler seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, jantung berdebar-debar, sulit untuk tidur, kepala pusing, dan masalah dapat timbul dari mengkonsumsi kopi (kafein) selama hamil. Kafein dapat mengubah detak jantung bayi dan mengurangi kalsium serta air didalam tubuh, dikarenakan kafein dapat melintasi placenta sehingga meningkatkan jantung dan pernafasan janin. Selain itu kafein dapat meningkatkan hormone stres yang menyebabkan pembuluh darah menyempit. Hal ini dapat mengurangi oksigen dan nutrisi yang masuk bagi bayi yang dikandung (Whalley *et al*, 2008).

Analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat pendidikan seorang wanita mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki, dengan tingkat pengetahuan yang baik wanita akan semakin peka dan mudah dalam mencaritahu, mendapat, dan menerima informasi dalam hal ini adalah informasi mengenai kehamilan. Namun, tingkat pendidikan tersebut hanya salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sehingga belum tentu wanita dengan pendidikan tinggi selalu memiliki pengetahuan baik dan wanita dengan pendidikan rendah tidak selalu memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan Ibu Hamil tentang Dosis yang Aman pada ibu hamil minum Kopi Hasil penelitian menurut pengetahuan ibu hamil tentang dosis aman minum kopi terdapat 29 orang dengan persentase 58,0% yang berpengetahuan cukup. Kemudian terdapat 15 responden dengan persentase 30%. Sedangkan 6 responden dengan persentase 12% yang berpengetahuan kurang. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk

memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang di peroleh dalam memecahkan masalah yang di hadapi masa lalu. Hal ini yang menjadai salah satu faktor tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida mengenai dosis aman minum kopi. Selain itu, usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustyawati dan Sulistyaningsih (2017), bahwa seseorang dengan tingkat pengetahuan yang baik, maka lebih mengetahui banyak pengetahuan apa saja yang harus dijaga selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan Ibu Hamil tentang dampak mengkonsumsi kafein terhadap kehamilan dan janin sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu: 26 orang 52,0%

Pada pengetahuan Ibu Hamil tentang dosis aman minum kopi Sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan cukup yaitu 29 orang 58.0%

DAFTAR PUSTAKA

- Agustyawati, Sulistyaningsih (2017), Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap pentangan ibu selama masa kehamilan Di Desa ngaban Tahun 2017.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2005). *YourPregnancy and Birth*, 4th edition ACOG, Washington,DC.
- Anonim (2006). Wanita dan pengaruh kafein. Info Sehat, Situs Kesehatan Keluarga. www.infosehat.com.

- Bracken, Michael B, Elizabeth W Triche, Kathleen Belanger, Karen Hellenbrand, Brian P Leaderer. 2003. Association of Maternal Caffeine Consumption with Decrements in Fetal Growth, *Am J Epidemiol*:157:456-66
- Brock, Katie. (2007). *Nutrisi, Medikasi dan Senam Kehamilan*. Cetakan I. Jakarta: Prestasi Pustaka Cetakan 3. Jakarta: Arcan.
- Charlis, Anne. (2005). *Meningkatkan Kesuburan Untuk Kehamilan alami*. Jakarta: Erlangga
- Cnattingus, S., et al. Caffeine Intake and the Risk of First-Trimester Spontaneous Abortion. *New England Journal of Medicine*, volume 343, number 25, pages
- Cristina, M., & Sukartiningsih, E. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care di Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–29.
- Suririnah. (2009). *Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan*. Cetakan 3. Jakarta: Gramedia.
- Soetjiningsih,(2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Yakarta : CV. Sagung Seto.
- Whally, Janet. (2008). *Kehamilan dan Persalinan*. Cetakan 2. Jakarta: Buana Ilmu