**PENGARUH INTERMITTEN FASTING TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DI KLINIK ALMAGHFIRA TAHUN 2024**

Yustina Rahayu

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah *intermittent fasting* memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil dengan perlakuan khusus, dimana ibu hamil dilakukan pembatasan makan selama 12-14 jam pada malam hari tetapi masih bisa minum air putih 24 jam dan tetap makan 3x sehari disertai camilan dan atau minuman manis sesuai kebutuhan yaitu pada saat pagi hingga sore hari. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimental yang akan memusatkan perhatian pada gejala-gejala yang mempunyai karakteristik tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Almaghfira di  Muneng II, Muneng, Kec. Pilangkenceng, Kabupaten Madiun, Jawa Timur 63154. Variabel penelitian ini menggunakan variabel Intermittent Fasting dan tingkat kecemasan. Alat ukur dan bahan penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HaRS-A). Pengujian untuk analisis statistik parametrik dengan SPSSS, adalah **Uji Hipotesis Uji t Test.** Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat simpulkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester 1 tidak mengalami kecemasan yaitu 7 responden atau 46%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 27%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 27%. Sedangkan kecemasan ibu hamil trimester 2 tidak mengalami kecemasan yaitu 9 responden atau 41%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 18%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 14% dan kecemasan berat yaitu 5 responden atau 23%. Hal ini menerangkan bahwa ada perbedaan *intermitten fasting* (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan di Klinik Almaghfira Tahun 2024.

**Kata kunci:** *intermittent fasting dan kecemasan*

# **ABSTRACT**

*This study aims to explore whether intermittent fasting has an effect on anxiety in pregnant women with special treatment, where pregnant women are restricted from eating for 12-14 hours at night but can still drink water for 24 hours and continue to eat 3 times a day accompanied by snacks and or sugary drinks as needed, namely from morning to evening. This study is a quasi-experimental quantitative research that will focus on symptoms that have certain characteristics. The sample in this study amounted to 28 respondents using the purposive sampling technique. Penelitian ini dilakukan di Klinik Almaghfira di Muneng II, Muneng, Kec. Pilangkenceng, Kabupaten Madiun, Jawa Timur 63154. Variabel penelitian ini menggunakan variabel Intermittent Fasting dan tingkat kecemasan. Alat ukur dan bahan penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuisioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HaRS-A). Pengujian untuk analisis statistik parametrik dengan SPSSS, adalah Uji Hipotesis Uji t Test. Based on the discussion that has been carried out, it can be concluded that the anxiety of pregnant women in the 1st trimester does not experience anxiety, namely 7 respondents or 46%, mild anxiety as many as 4 respondents or 27%, moderate anxiety is 4 respondents or 27%. Meanwhile, the anxiety of pregnant women in the 2nd trimester did not experience anxiety, namely 9 respondents or 41%, mild anxiety as many as 4 respondents or 18%, moderate anxiety which was 4 respondents or 14% and severe anxiety which was 5 respondents or 23%. This explains that there is a difference in intermittent fasting (fasting) of 14 hours of calories at night in pregnant women in the 1st and 2nd trimesters with anxiety at the Almaghfira Clinic in 2024.*

***Keywords****:* intermittent fasting and anxiety

# **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah dalam siklus hidup setiap wanita, dimana seringkali timbul masalah dalam prosesnya, terutama masalah kesehatan. Kehamilan merupakan rangkaian proses dari pembuahan (konsepsi), kemudian berkembang hingga menjadi janin yang mencapai usia aterm, dan diakhiri dengan proses persalinan (Nurcahyani, 2021). Kehamilan memaksa timbulnya perubahan bagi organisme ibu karena organisme tersebut perlu beradaptasi dengan berbagai modifikasi biopsikososial, komposisi tubuh dan sistem saraf, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik, antara lain (Purizaca, M, 2010). Selain itu, secara psikologis munculnya kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan oleh banyak hal. Kecemasan merupakan emosi yang muncul saat seseorang membayangkan hal-hal yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, serta kesulitan dalam menghadapi tantangan untuk menyelesaikan masalah (Nurcahyani, 2021).

Semua perubahan pada ibu hamil tersebut dapat menyebabkan komplikasi dan risiko gangguan kejiwaan tertentu (Paskulin, J.T.A , et al,. 2017). Distres psikologis ibu disertai dengan perubahan metabolik dan fungsional yang juga dapat memengaruhi perkembangan janin. Variasi ini meliputi perubahan otonom, gangguan ritme sirkadian ibu, dan perubahan perilaku yang dapat memengaruhi pola makan dan gaya hidup ibu (Lewis, A.J, et al,. 2015). Berdasarkan observasi permulaan peneliti di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, 60% ibu hamil TM I primigravida mengatakan merasa khawatir tidak bisa menjalani kehamilannya, 70% tidak tahu bagaimana perawatan kehamilan pada trimester pertama.

Hasil dari beberapa studi, faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut adalah pengetahuan, umur, pendidikan, paritas dan dukungan social (Martini et al. 2015). Kecemasan pada ibu hamil bisa disebabkan oleh perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin di dalam rahim sehingga mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Dampak yang ditimbulkan akibat cemas yaitu melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mengedan ibu *(power),* sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2019).

Penelitian yang dilakukan Ortega, L et al,. (2001) yang juga dikutip oleh Olcina M.M,. et al,. (2020) bahwa selama kehamilan terdapat 21,7% wanita menderita depresi. Hal ini terkait dengan hasil janin, obstetrik, dan neonatal yang buruk dan merupakan faktor risiko depresi pascapersalinan. Salah satu faktor yang dapat mengondisikan gambaran depresi adalah insomnia. Dimana, 50% wanita mengalami insomnia selama kehamilan dan 10% persen sebelum kehamilan. Wanita hamil melihat kualitas tidur mereka memburuk dan jumlah jam tidur juga berkurang, terutama pada trimester ketiga kehamilan, jadi perhatian harus diberikan pada faktor pengondisian ini (Woły´nczyk-Gmaj , et al,. 2017)

Menurut WHO (2024), di dunia sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu pasca melahirkan mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Di negara berkembang angka ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% pada masa kehamilan dan 19,8% pasca melahirkan. Dari hasil penelitian (Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal Volume 6 No. 3, July 2022), kecemasan terjadi sebanyak 45 % di trimester 1, 40% di trimester 2 dan 35% di trimester 3 kehamilan. Semua hal yang terjadi dalam proses kehamilan wanita tentu tidak dapat digolongkan sebagai sebuah penyakit, meskipun kondisi kehamilan wanita ini disertai dengan perubahan-perubahan dari metabolisme, sistem pencernaan, sistem kardiovaskular dan imunitas yang dapat saja tidak seoptimal wanita dalam keadaan tidak hamil (Shariff dan Sirojuddin, 2023) Berbagai penelitian yang dilakukan terkait penyelesaian masalah yang terjadi selama proses kehamilan adalah dengan melakukan puasa.

Pola makan puasa yang dimodifikasi tampaknya dapat meningkatkan penurunan berat badan dan dapat meningkatkan kesehatan metabolisme serta menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa bukti juga mendukung asumsi bahwa pola makan yang memperpanjang interval puasa dapat menghasilkan peningkatan kesehatan manusia yang berkelanjutan (Patterson and Sears, 2017) Namun, tidak banyak data penelitian yang bisa disajikan terkait aktifitas puasa yang dapat memberikan rasa nyaman dan tenang, sehingga pikiran menjadi lebih bersih dan berhenti “melakukan” berbagai hal yang tidak dibutuhkan.

Dalam konsep keagamaan, puasa mengandung banyak manfaat kesehatan. Diantaranya yaitu meningkatkan jumlah *happy hormon* yaitu endorphin, dopamin, serotonin dan oxytocin. Dengan banyaknya manfaat dari puasa untuk kesehatan ibu hamil yaitu dengan terbentuknya *happy hormone* diharapkan kecemasan pada ibu hamil dapat teratasi sehingga bisa menghindarkan dampak yang tidak diharapkan. Salah satu puasa yang tren dilakukan dalam rangka meningkatkan kesehatan manusia adalah puasa intermitten atau *intermittent fasting.* Puasa intermiten adalah pola makan yang mengatur waktu berpuasa dan makan secara bergantian dengan metode 16/8: Puasa selama 16 jam dan makan dalam waktu 8 jam atau dengan metode 5:2: Makan 500-600 kalori dalam 2 hari yang tidak berurutan, lalu makan normal pada 5 hari lainnya. namun pertanyaan, apakah *intermittent fasting* ini memberikan manfaat bagi ibu hamil, khususnya dalam menghilangkan tingkat kecemasan selam kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Berthelot et al (2021) menegaskan bahwa temuan mereka tidak cukup untuk menentukan apakah pembatasan kalori dengan *intermittent fasting* benar-benar efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi atau apakah *intermittent fasting* mungkin memiliki efek tertentu. begitu juga dalam penelitian Flanagan et al,. (2021) mengungkapkan bahwa penerimaan pemberian intervensi puasa intermiten selama kehamilan tidak diketahui, khususnya pada wanita dengan risiko tinggi komplikasi metabolik terkait kehamilan (misalnya, wanita dengan obesitas). Lebih jauh dalam penelitian yang dilakukan (Patterson and Sears, 2017) mengungkapkan bahwa banyak sekali penelitian yang dilakukan terkait puasa intermiten dan manfaat kesehatan yang diklaim dari praktik tersebut, namun mereka berpendapat bahwa tidak banyak dukungan yang berbasis data atau bukti untuk puasa intermiten yang dapat digunakan untuk menghasilkan rekomendasi bagi praktik kesehatan masyarakat. Studi yang ada, sebagian besar terbatas pada studi observasional puasa keagamaan (misalnya, selama Ramadan dengan perkiraan lamanya berpuasa sekitar 14 jam).

Oleh karena itu, uji coba lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitasnya, apakah *intermittent fasting* memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas, dengan mengingat kebutuhan ibu hamil akan nutrisi dan cairan, serta banyaknya manfaat puasa dengan pembatasan makan selama 14 jam, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh puasa makan (kalori) yang dilakukan pada saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 yang mengalami kecemasan. Dimana ibu hamil dilakukan pembatasan makan selama 12-14 jam pada malam hari tetapi masih bisa minum air putih 24 jam dan tetap makan 3x sehari disertai camilan dan atau minuman manis sesuai kebutuhan yaitu pada saat pagi hingga sore hari.

# **METODOLOGI**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimental dengan pendekatan *design* pada populasi dan sampel tertentu yang dianalisis secara statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Desain pada penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Konsep ini adalah desain kausal di mana peneliti mengamati dampak yang disebabkan oleh variabel independen terhadap variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini merupakan ibu hamil yang periksa di Klinik Almaghfira di Desa Muneng, pilang Kenceng Madiun sebanyak 38 ibu hamil, dan adapun sampelnya setelah dihitung dengan rumus slovin adalah 28 responden dengan kreteria ibu hamil trimester 1 dan 2 yang periksa di Klinik Almaghfira yang mengalami kecemasan tertentu dan bersedia untuk melaksanakan *intermitten fasting.*

Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni variabel dependen yakni *Intermittent Fasting* dengan pola makan yang dibatasi waktu yaitu tetap 3x makan dari pagi sampai sore, kemudian dilanjut puasa makan (kalori) selama 14 jam pada malam hari dimulai dari pukul 18.00 sampai dengan 08.00 selam 30 hari atau 1 bulan, namun tetap diperbolehkan minum air putih. Kemudian variabel independennya adalah kecemasan terkait dengan kekhawatiran tentang kehamilan.

Data yang diperoleh pada penelitian ini diolah dan dianalisis dengan teknik statistik dengan analisis data bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan pengaruh *Intermittent Fasting* pada kejadian cemas pada ibu hamil Trimester 1 dan 2 di Klinik Al Maghfira. Kemudian untuk mengukur nilai variabel yang diteliti dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas dan selanjutnya diuji dengan analisis statistik parametrik dengan uji hipotesis uji t test untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari taraf signifikan p (Sig(2-tailed)). Jika p > 0,05 maka H0 diterima dan jika p < 0,05 maka H0 ditolak (Triton, 2015).

# **HASIL**

1. Deskripsi Variabel Penelitian

Pada bagian ini akan disajikan data hasil penelitian. Penyajian data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan. Data hasil kecemasan pada ibu hamil sebagai berikut:

Tabel 1 Kelas Interval Puasa ibu hamil trimester 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No  | Kelas interval  | Frekuensi  | % |
| 1 | <21 | 7 | 46 |
| 2 | 21-26 | 4 | 27 |
| 3 | 27-40 | 4 | 27 |
| 4 | 41-93 | 0 | 0 |
| Jumlah  | 15 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa puasa ibu hamil trimester 1 tidak mengalami kecemasan yaitu 7 responden atau 46%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 27%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 27%.

Tabel 2 Kelas Interval Puasa ibu hamil trimester 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No  | Kelas interval  | Frekuensi  | % |
| 1 | <21 | 9 | 41 |
| 2 | 21-26 | 4 | 18 |
| 3 | 27-40 | 4 | 18 |
| 4 | 41-93 | 5 | 23 |
| Jumlah  | 22 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa puasa ibu hamil trimester 2 tidak mengalami kecemasan yaitu 9 responden atau 41%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 18%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 14% dan kecemasan berat yaitu 5 responden atau 23%.

1. AnalisisData

Analisis data dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu Ada perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan.

* 1. Uji Prasyarat

Ada uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yaitu: 1) Uji Normalitas untuk melihat apakah sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas perkembangan emosional anak meliputi uji normalitas dengan bantuan program SPSS for Windows 22.00. Hasil uji normalitas dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel. 3 Tets of Normality

|  |
| --- |
| **Test Statisticsa** |
|  | kecemasan |
| Most Extreme Differences | Absolute | .297 |
| Positive | .161 |
| Negative | -.297 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | .887 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .411 |
| a. Grouping Variable: puasa\_tidak |

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Dari output di atas dapat dilihat pada kolom Kolmogorov-Smimov test dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena signifikansi kecemasan lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan berdistribusi normal.

2) Uji linieritas yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 4 uji linieritas

|  |
| --- |
| **ANOVA Table** |
|  | Sum ofSquares | df | MeanSquare | F | Sig. |
| Puasa1\_Puasa2\* kecemasan | Between Groups | (Combined) | 6.252 | 28 | .223 | .670 | .796 |
| Linearity | .451 | 1 | .451 | 1.352 | .279 |
| Deviation from Linearity | 5.802 | 27 | .215 | .645 | .814 |
| Within Groups | 2.667 | 8 | .333 |  |  |
| Total | 8.919 | 36 |  |  |  |

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas dapat diketahui nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,814 hal ini berarti nilai linearitas lebih dari 0,05 maka jadi hubungan kecemasan dinyatakan linier.

* 1. **Uji t**

Setelah peneliti mendapatkan data, kemudian data dianalisis dengan statistik di mana dalam analisa tersebut peneliti mendapatkan dua data yaitu data tentang perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan. Instrumen yang diberikan untuk melihat kecemasan ibu hamil. Pada tahap analisis data ini, peneliti menggunakan rumus uji t yaitu untuk menguji hipotesis yaitu ada perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan.

Hasil penghitungan dengan melalui bantuan SPSS 22.00 for Windows adalah sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Penghitungan SPSS

**T-Test**

|  |
| --- |
| **Group Statistics** |
|  | puasa | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| kecemasan | puasa 2 | 22 | 26.0455 | 16.39535 | 3.49550 |
| puasa 1 | 15 | 15.1333 | 7.68920 | 1.98534 |

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel 4.6 *Output group statistic* menampilkan jumlah subjek dari ibu hamil puasa trimester 1 sebanyak 15, ibu hamil puasa trimester 2 sebanyak 22, *Standar deviasi* yang berasal dari ibu hamil puasa trimester 1 7.68920 dan dari ibu hamil puasa trimester 2 16.39535. *Standart error* yang berasal dari ibu hamil puasa trimester 1 sebesar 1.98534 dan yang berasal dari ibu hamil puasa trimester 2 3.49550. Mean yang berasal dari ibu hamil puasa trimester 1 15.1333 dan yang dari ibu hamil puasa trimester 2 sebesar 26.0455.

Tabel 4.7 Hasil Penghitungan SPSS

|  |
| --- |
| **Independent Samples Test** |
|  | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means |
| F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |
| Lower | Upper |
| kecemasan | Equal variances assumed | 10.348 | .003 | 2.396 | 35 | .022 | 10.91212 | 4.55357 | 1.66788 | 20.15636 |
| Equal variances not assumed |  |  | 2.714 | 31.774 | .011 | 10.91212 | 4.01996 | 2.72144 | 19.10280 |

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil penghitungan SPSS *Output Independent Test* di atas dapat diinterpretasikan dari tabel terlihat hasil thitung sebesar 1.365 dengan df 35, perbedaan mean= 10.91212. Perbedaan *standart error* = 4.55357. perbedaan kecemasan ibu hamil terendah = 1.66788 dan perbedaan kecemasan ibu hamil tertinggi = 20.15636. Penghitungan thitung adalah 2.396. sedangkan ttabel adalah 1.68957, sehingga dapat dikatakan bahwa thitung 2.396 > ttabel 1.68957, sementara itu diperoleh hasil Sig. (2-sided) adalah 0,022. Karena nilai Sig. 0,022< taraf nyata (α= 0,05) maka Ho ditolak, dan Ha diterima yang artinya ada perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan. Jadi kesimpulannya Ho ditolak dan Ha diterima artinya ada perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan.

# **PEMBAHASAN**

## Karakteristik dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Trisemester I dan II yang Dihitung Dari Hari Pertama Haid Terakhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan, mengalami perbedaan dibuktikan dari thitung 2.396 > ttabel 1.68957, sementara itu diperoleh hasil Sig. (2-sided) adalah 0,022. Karena nilai Sig. 0,022< taraf nyata (α= 0,05) yang artinya ada perbedaan Intermitten Fasting (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan di Klinik Almaghfira Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sesuai menurut Maramis (2009) bahwa kecemasan atau ansietas sebagai ketegangan, rasa tidak aman, dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Kecemasan saat kehamilan adalah respons yang dialami ibu hamil terhadap situasi hamil yang dirasa mengancam, diikuti dengan gejala-gejala fisiologis, emosional atau psikologis dan kognitif.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan [Roseberry](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22Roseberry%20AG%22%5BAuthor%5D), Aaron G.  (2015). pembatasan kalori dapat membantu kesehatan sistem saraf dengan memengaruhi sintesis neurotrofin dan neurotransmitter serta metabolisme radikal oksigen. Kadar plasma serotonin, BDNF, dan NGF meningkat secara signifikan selama bulan puasa Ramadan. Secara rinci, kadar faktor-faktor ini meningkat pada kelompok uji hari ke-14 dan ke-29 dibandingkan dengan kelompok kontrol (P<0,05). Selain itu, kadar ini meningkat secara signifikan pada hari ke-29 dibandingkan dengan kelompok uji hari ke-14, dengan demikian kadar plasma serotonin, BDNF, dan NGF meningkat secara signifikan selama bulan puasa Ramadan ([Abdolhossein Bastani](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Bastani%20A%5BAuthor%5D), 2017)

## Pengaruh intermittent fasting terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester 1 dan 2 di Klinik Al Maghfira

Berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester 1 tidak mengalami kecemasan yaitu 7 responden atau 46%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 27%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 27%. Sedangkan kecemasan ibu hamil trimester 2 tidak mengalami kecemasan yaitu 9 responden atau 41%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 18%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 14% dan kecemasan berat yaitu 5 responden atau 23%.

Hal di atas menjelaskan bahwa *intermittent fasting* ini dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil karena berkurangnya asupan kalori yang dikonsumsi selam 14 jam saat berpuasa. Hal ini terkait dengan beberapa mekanisme biologis dan psikologis yang dipicu oleh perubahan pola makan dan asupan kalori sebagaimana penelitian R de Cabo and Mark P. Mattson (2019) bahwa dengan *intermittent fasting* terjadinya perubahan pada hormon dan *neurotransmiter* yang dapat meningkatkan kadar brain-derived neurotrophic factor (BDNF), yang mendukung kesehatan otak dan dapat mengurangi gejala kecemasan. Selain itu, pola makan ini dapat menyeimbangkan kadar kortisol (hormon stres), sehingga membantu mengelola respons stres. Selain itu dengan pengaturan waktu makan dengan *intermittent fasting* dapat membantu menjaga kadar gula darah yang lebih stabil dan stabilitas gula darah tersebut juga erat kaitannya dengan suasana hati dan perasaan cemas.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Ortega, L et al,. (2001) yang juga dikutip oleh Olcina M.M,. et al,. (2020) bahwa selama kehamilan terdapat 21,7% wanita menderita depresi. Hal ini terkait dengan hasil janin, obstetrik, dan neonatal yang buruk dan merupakan faktor risiko depresi pascapersalinan. Salah satu faktor yang dapat mengondisikan gambaran depresi adalah insomnia. Dimana, 50% wanita mengalami insomnia selama kehamilan dan 10% persen sebelum kehamilan. Wanita hamil melihat kualitas tidur mereka memburuk dan jumlah jam tidur juga berkurang, terutama pada trimester ketiga kehamilan, jadi perhatian harus diberikan pada faktor pengondisian ini (Woły´nczyk-Gmaj , et al,. 2017)

# **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat simpulkan bahwa:

1. Kecemasan ibu hamil trimester 1 tidak mengalami kecemasan yaitu 7 responden atau 46%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 27%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 27%. Sedangkan kecemasan ibu hamil trimester 2 tidak mengalami kecemasan yaitu 9 responden atau 41%, cemas ringan sebanyak 4 responden atau 18%, cemas sedang yaitu 4 responden atau 14% dan kecemasan berat yaitu 5 responden atau 23%.
2. Hal ini menerangkan bahwa ada perbedaan *intermitten fasting* (puasa) kalori 14 jam saat malam hari pada ibu hamil trimester 1 dan 2 dengan kecemasan di Klinik Almaghfira Tahun 2024.

Untuk penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk melakukan beberapa hal, yakni: 1) Menyediakan rentang waktu yang cukup panjang untuk melakukan observasi terhadap *intermitten fasting* (puasa); 2) Peneliti selanjutnya membutuhkan instrumen yang lebih detail, sehingga dapat menghasilkan data yang lebih banyak untuk dieksplorasi; 3) Peneliti selanjutnya harus memperhitingkan lebih matang terkait responden yang diobservasi, terutama kreteria-kreteria responden, sehingga data-data yang didapatkan lebih terorganisir secara baik.

# **Ucapan Terima Kasih**

Sepanjang observasi dan proses penelitian ini berjalan, cukup banyak pihak yang terlibat, khususnya para responden yang bersedia untuk diobservasi. Kemudian teman sejawat serta para pembimbing yang selalu memberikan saran dan masukan agar penelitian ini selesai dan dapat memberikan sumbangsih literatur. Untuk semua itu, penulis ucapkan terima kasih, dan semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengayaan untuk penelitian selanjutnya.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Abdolhossein Bastani, Sadeg Rajabhi, Fatimah Kianimarkani, 2017. The effects of fasting during Ramadan on the concentration serotonin, dopamine, brain derived neurotrophic factor and nerve growth factor. Neurology International, 9(7043), pp. 29-32.

Berthelot, E.; Etchecopar-Etchart, D.; Thellier, D.; Lancon, C.; Boyer, L.; Fond, G. Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients 2021, 13, 3947. https://doi.org/10.3390/nu13113947

Budi, Triton Prawira, spss 13.0 Terapan: Riset Statistik Parametrik, Yogyakarta: Cv.Andioffse, 2015.

Emily W Flanagan, Maryam Kebbe, Joshua R Sparks, and Leanne M Redman, 2021. Assessment of Eating Behaviors and Perceptions of Time-Restricted Eating During Pregnancy.The Journal of Nutrition Nutrition and Disease. November 22, 2021; doi: https://doi.org/10.1093/jn/nxab397.

Fonda Octarianingsih Shariff dan Mohammad Sirojuddin, 2023. Studi Literatur: Puasa Ramadhan Dan Kehamilan. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 10, No. 3, Maret 2023.https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/9821/pdf

Lewis, A.J.; Austin, E.; Knapp, R.; Vaiano, T.; Galbally, M. Perinatal Maternal Mental Health, Fetal Programming and Child Development. Healthcare 2015, 3, 1212–1227

Maramis,Willy F dan Albert A maramis (2009). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.Edisi 2.Surabaya :Airlangga University Pres.

María Martínez-Olcina, Jacobo A. Rubio-Arias, Cristina Reche-García, Belén Leyva-Vela, María Hernández-García, Juan José Hernández-orante and Alejandro Martínez-Rodríguez, 2020.Eating Disorders in Pregnant and Breastfeeding Women: A Systematic Review.Medicina 2020, 56, 352; doi:10.3390/medicina56070352

Martini, J. et al., 2015. Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: A prospectivelongitudinal study. Journal of Affective Disorders, 175, pp.385–395.

Nurcahyani, R. 2021. Kesehatan Ibu Selama Masa Kehamilan. Jurnal Kesehatan

Ortega, L.; Lartigue, T.; Figueroa, M.E. Prevalencia de depresión, a través de la Escala de Depresión Perinatal de Edinburgh (EPDS), en una muestra de mujeres mexicanas embarazadas. Perinatología Reproducción Humana 2001, 15, 11–20.

Paskulin, J.T.A.; Drehmer, M.; Olinto, M.T.; Hoffmann, J.F.; Pinheiro, A.P.; Schmidt, M.I.; Nunes, M.A. Association between dietary patterns and mental disorders in pregnant women in Southern Brazil. Rev. Bras. Psiquiatr. 2017, 39, 208–215

Purizaca, M. Modificaciones fisiológicas en el embarazo. Rev. Peru. Ginecol. Obstet. 2010, 56, 57–69

Rafael de Cabo, and Mark P. Mattson, 2019. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. The new england journal o f medicine, December 25, 2019. DOI: 10.1056/NEJMra1905136

[Roseberry](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22Roseberry%20AG%22%5BAuthor%5D), Aaron G.  2015. Acute fasting increases somatodendritic dopamine release in the ventral tegmental area, *J Neurophysiol*. Jun 18;114(2):1072–1082. doi: [10.1152/jn.01008.2014](https://doi.org/10.1152/jn.01008.2014)

Ruth E. Patterson and Dorothy D. Sears, 2017. Metabolic Effects of Intermittent Fasting.The Annual Review of Nutrition. 2017. 37:371–93.https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634

Sugiyono. (2019). Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Woły´nczyk-Gmaj, D.; Ró˙za´nska-Wal˛edziak, A.; Ziemka, S.; Ufnal, M.; Brzezicka, A.; Gmaj, B.; Januszko, P.; Fudalej, S.; Czajkowski, K.; Wojnar, M. Insomnia in Pregnancy Is Associated with Depressive Symptoms and Eating at Night. J. Clin. Sleep Med. 2017, 13, 1171–1176

Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli Kia Pkm Tuminting. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 1(1), 1–7.