

# **Hamil Usia Muda, Kenali Berbagai Risikonya**

Hamil usia muda bisa menimbulkan berbagai risiko. Meski begitu, kehamilan di usia muda tetap bisa dijalani dengan lebih aman jika disertai pengetahuan yang cukup serta perawatan kehamilan yang tepat sejak dini.

Banyak remaja yang mengalami kehamilan di usia muda ketika mereka belum benar-benar siap secara fisik maupun mental. Padahal, kehamilan membutuhkan kesiapan tubuh dan emosi, apalagi jika harus disertai dengan peran sebagai orang tua. Tanpa persiapan yang matang, risiko kesehatan hingga tekanan psikologis bisa meningkat saat hamil usia muda.

## **Risiko Hamil Usia Muda**

Remaja perempuan yang hamil di usia terlalu muda atau di bawah 19 tahun lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan daripada perempuan yang hamil di usia 20–30 tahun.

Berikut ini adalah beberapa risiko atau dampak yang bisa terjadi pada remaja yang hamil usia muda:

### ***1. Kelahiran prematur***

Remaja yang hamil berisiko lebih tinggi mengalami persalinan prematur. Bayi yang lahir terlalu dini belum berkembang sempurna, sehingga rentan mengalami gangguan pernapasan, pencernaan, penglihatan, hingga tumbuh kembang.

### ***2. Berat badan lahir rendah***

Hamil usia muda sering dikaitkan dengan berat badan lahir rendah pada bayi. Kondisi ini membuat bayi lebih rentan terhadap infeksi dan masalah kesehatan lainnya, serta membutuhkan pemantauan atau perawatan intensif, termasuk di ruang NICU.

### ***3. Komplikasi kehamilan***

Hamil usia muda meningkatkan risiko berbagai komplikasi, seperti tekanan darah tinggi, eklamsia, perdarahan pascamelahirkan, hingga persalinan macet.

Jika tidak ditangani dengan tepat, komplikasi ini bisa membahayakan keselamatan ibu dan janin. Oleh karena itu, pemantauan kehamilan secara rutin sangat penting dilakukan.

#### *4. Kelainan pada bayi*

Hamil usia muda dapat memiliki risiko lebih tinggi terjadinya kelainan pada bayi, apalagi jika tidak disertai dengan perawatan kehamilan yang tepat. Salah satunya adalah kurangnya asupan gizi selama masa kehamilan.

Kondisi ini bisa meningkatkan kemungkinan gangguan pertumbuhan dan kelainan bawaan pada bayi, seperti kelainan jantung, cacat tabung saraf, dan bibir sumbing.

#### *5. Penyakit menular seksual*

Remaja yang aktif secara seksual lebih rentan tertular penyakit menular seksual (PMS), seperti HIV, sifilis, klamidia, dan herpes. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang hubungan seks yang aman.

Jika tidak segera ditangani, PMS dapat memengaruhi kesehatan reproduksi jangka panjang. Beberapa jenis PMS bahkan bisa menimbulkan radang panggul dan kerusakan pada tuba falopi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kehamilan ektopik atau bahkan menyebabkan kemandulan.

#### *6. Depresi pascamelahirkan*

Remaja yang hamil dan melahirkan berisiko lebih tinggi mengalami depresi pascamelahirkan, terutama jika merasa tidak siap menjadi orang tua atau kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar.

Tekanan sosial, kehamilan yang tidak direncanakan, serta kekhawatiran akan masa depan bisa memperburuk kondisi ini. Jika tidak ditangani, depresi dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi.

#### *7. Kematian ibu dan bayi*

Hamil usia muda memiliki risiko lebih tinggi terhadap komplikasi serius yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun bayi. Hal ini disebabkan karena tubuh remaja umumnya belum berkembang sepenuhnya untuk menjalani kehamilan dan persalinan secara aman, misalnya karena panggul sempit.

Kurangnya pemantauan kehamilan, apalagi jika kehamilan disembunyikan, dapat memperburuk kondisi. Jika tidak mendapat penanganan yang tepat, risiko kematian ibu dan bayi bisa meningkat.

## Cara Menghindari Masalah Kesehatan Selama Hamil di Usia Muda

Meskipun memiliki banyak risiko, kehamilan di usia remaja tetap bisa dijalani secara sehat dan aman. Dengan langkah yang tepat, ibu hamil tetap bisa menjaga kondisi tubuh dan mendukung tumbuh kembang janin dengan baik.

Dukungan dari tenaga medis, keluarga, serta lingkungan sekitar juga sangat penting agar proses kehamilan berjalan lancar. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan selama hamil di usia muda:

- Memeriksa kandungan ke dokter secara rutin untuk memantau kondisi ibu dan janin, serta mendeteksi kelainan sedini mungkin
- Menghindari minuman beralkohol, rokok, dan obat-obatan terlarang agar tidak membahayakan kesehatan janin dan ibu
- Menerapkan pola makan sehat dan mengonsumsi suplemen kehamilan sesuai anjuran dokter
- Mencari dukungan atau *support system* dari keluarga, pasangan, dan teman, agar tidak merasa sendirian dalam menjalani kehamilan.

Apabila kesulitan mencari pertolongan, cobalah menemui konselor atau bergabung dalam grup konseling yang bisa membantu untuk mendapatkan informasi atau membuat keputusan mengenai kehamilan.

## Cara Mencegah Hamil Usia Muda

Hamil usia muda bisa dicegah dengan langkah yang tepat, salah satunya melalui pendidikan dan informasi yang memadai seputar kesehatan reproduksi. Penting bagi remaja untuk memahami tubuhnya, termasuk cara menjaga kesehatan dan mencegah kehamilan yang tidak direncanakan.

Orang tua, guru, dan lingkungan sekitar juga berperan besar dalam memberikan dukungan serta informasi yang akurat dan tidak menghakimi. Berikut beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hamil usia muda:

- Sampaikan nilai dan pandangan keluarga terkait seksualitas secara jelas, termasuk pentingnya tanggung jawab dalam hubungan.
- Ajak remaja berdiskusi tentang kesehatan reproduksi, hubungan, dan seksualitas secara bertahap dan sesuai usia. Gunakan bahasa yang sederhana dan terbuka agar remaja merasa nyaman untuk bertanya.

- Bangun hubungan yang kuat dan penuh kepercayaan antara orang tua dan anak, misalnya dengan meluangkan waktu berkualitas bersama secara rutin.
- Ketahui dengan siapa anak bergaul dan kegiatan yang mereka lakukan sehari-hari untuk memastikan lingkungan pergaulan yang positif.
- Dorong remaja untuk memiliki tujuan dan rencana masa depan, seperti pendidikan atau karier, agar mereka lebih fokus dan tidak mudah terpengaruh oleh pergaulan yang berisiko.

Jika mengalami kehamilan di usia muda dan merasa kesulitan mengambil keputusan atau tidak mendapat dukungan, remaja dapat mencari bantuan dari lembaga seperti Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Dengan begitu, remaja bisa mendapatkan pendampingan dan perlindungan yang tepat.

Menghargai diri sendiri dan memahami kesehatan seksual serta reproduksi merupakan langkah awal penting untuk mencegah terjadinya hamil usia muda.