

Penyuluhan tentang Gaya Hidup Untuk Mencegah Hipertensi Pada Kehamilan

Arie Anggraini¹, Eka Rahmawati²

^{1,2} Universitas Kader Bangsa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Arie Anggraini

E-mail: arieanggraini2@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu komplikasi pada kehamilan yang menyumbang angka morbiditas serta mortalitas pada ibu dan janin. Berdasarkan data dari kementerian kesehatan republik Indonesia KEMENKES 2021 angka kematian ibu pada tahun 2021 mencapai 7.389 kasus, sedangkan jumlah kematian ibu menurut penyebabnya kasus hipertensi dalam kehamilan menjadi urutan ke empat penyebab kematian ibu yaitu sebesar 1.077 kasus. Untuk upaya mencegah atau mengendalikan hipertensi mengatur gaya hidup telah direkomendasikan. Tujuan penyuluhan : meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta untuk memperbaiki pola makan, pola istirahat dan pola olahraga agar hipertensi pada kehamilan dapat diminimalisir. Metode: penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, menggunakan lembar balik, dan Layar Proyektor. Setelah penyuluhan dilakukan evaluasi peserta untuk memastikan informasi tersampaikan dengan baik. Hasil: Penyuluhan telah dilaksanakan, target tercapai, peserta hadir 100% dan materi tersampaikan dengan baik.

Kata kunci - pola makan, pola olahraga, pola istirahat, hipertensi kehamilan

Abstract

Background: Hypertension is a complication in pregnancy that contributes to morbidity and mortality in mothers and fetuses. Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the maternal mortality rate in 2021 reached 7,389 cases, while the number of maternal deaths by cause, cases of hypertension in pregnancy ranked fourth as a cause of maternal death, amounting to 1,077 cases. To prevent or control hypertension, adjusting lifestyle has been recommended. The purpose of the counseling: to increase participants' knowledge and awareness to improve diet, rest patterns and exercise patterns so that hypertension in pregnancy can be minimized. Method: The counseling was conducted using the lecture method, using flipcharts, and a projector screen. After the counseling, participant evaluations were carried out to ensure the information was conveyed well. Results: The counseling was carried out, the target was achieved, 100% of participants attended and the material was conveyed well.

Keywords - diet, exercise pattern, rest pattern, pregnancy hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah salah satu penyakit yang tidak menular, namun dapat membahayakan nyawa seseorang apalagi jika terjadi pada kehamilan. Hipertensi secara umum dapat terjadi pada usia kehamilan > 20 minggu. Hipertensi pada kehamilan dapat diartikan dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg pada dua kali pemeriksaan tekanan darah atau lebih (Rohmani et al., 2015). Hipertensi pada kehamilan merupakan penyebab 5-10% terjadinya komplikasi kehamilan serta penyumbang kematian pada ibu (Juniartati & Marsita, 2021). Beberapa permasalahan klinis yang dapat disebabkan oleh hipertensi pada kehamilan seperti BBLR, Perdarahan pada otak, serta kejang eklamsi (Astuti & Claudia, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi menyumbang 16% dari semua kematian ibu di Negara maju, 9% kematian ibu terjadi di Afrika serta Asia, 26% terdapat di Amerika Latin Kariba, sedangkan secara global diperkirakan lebih dari empat juta ibu hamil mengalami preeklamsi setiap tahunnya, dan setiap tahun diperkirakan 50.000- 70.000 ibu meninggal dunia disebabkan oleh preeklamsi (Applied et al., 2022). Sedangkan menurut Insani dan Supriatun: 2021, menyatakan bahwa di negara berkembang dengan akses pelayanan kesehatan ibu hamil yang terbatas, angka kematian ibu diperkirakan mencapai 15% dibandingkan dengan negara maju yaitu sekitar 0-1,8%.

Indonesia berdasarkan data dari kementerian kesehatan republik Indonesia KEMENKES 2021 angka kematian ibu pada tahun 2021 mencapai 7.389 kasus, sedangkan jumlah kematian ibu menurut penyebabnya kasus hipertensi dalam kehamilan menjadi urutan ke empat penyebab kematian ibu yaitu sebesar 1.077 kasus. Sedangkan berdasarkan data dari Surveey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terdapat sekitar 3.049 kejadian hipertensi pada kehamilan di Indonesia. Sumatera Selatan menyumbang 3,1% atau sekitar 94 kejadian hipertensi pada ibu hamil (SKI,2023). Kesadaran yang tergolong rendah pada masyarakat mengenai kesehatan ibu pada masa kehamilan menjadi salah satu faktor penentu angka mortalitas (Rizki Yulia P & Haswita, 2020). Perubahan gaya hidup telah banyak direkomendasikan untuk perbaikan kehidupan dimasa yang akan datang. Seperti pola makan, pola olahraga dan pola istirahat.

Berdasarkan peneliti terdahulu menyatakan bahwa pola makan yang baik dapat meminimalisir untuk terjadinya hipertensi pada kehamilan (Santi Elia Sihombing et al., 2021). Kurangnya aktivitas fisik atau pola olahraga secara signifikan mampu meningkatkan resiko terjadinya hipertensi (Nissa, 2025). Begitupula dengan pola istirahat, menurut Anggraini et al., 2025, ibu hamil mengalami perubahan hormon yang pesat untuk itu istirahat yang cukup mampu menghindarkan ibu hamil dari berbagai macam penyakit termasuk hipertensi. Oleh sebab itu Sebagai upaya pencegahan terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan perlu adanya Penyuluhan mengenai pola makan, pola olahraga dan pola istirahat pada ibu hamil atau wanita usia subur agar kejadian hipertensi pada kehamilan dapat segera diminimalisir.

Tujuan dari dilakukannya penyuluhan ini antara lain meningkatnya pengetahuan dan kesadaran peserta untuk memperbaiki pola makan, pola istirahat dan pola olahraga agar hipertensi pada kehamilan dapat diminimalisir. Sesuai dengan pendapat peneliti Nur et al., 2023, pengetahuan ibu hamil yang baik berpengaruh terhadap tindakan yang akan dilakukannya untuk mencegah terjadinya hipertensi pada kehamilan.

METODE

Pemecahan masalah sebagaimana telah disebutkan diatas, yaitu dengan memberikan Penyuluhan sehingga kejadian hipertensi pada kehamilan dapat dicegah sedini mungkin.

Tabel 1.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Susunan Kegiatan				
No	Susunan Acara	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Peserta	
1	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam 2. Perkenalan 3. Penyampaian Materi Penyuluhan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jawab Salam 2. Menyimak 3. Mendengarkan dan Memperhatikan serta memberi tanggapan 	10 Menit
2	Isi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan mengenai hipertensi pada kehamilan 2. Menjelaskan resiko hipertensi pada kehamilan 3. Menjelaskan mengenai pola makan pada kehamilan 4. Menjelaskan tentang pola olahraga pada kehamilan 5. Menjelaskan tentang pola istirahat pada kehamilan 	Menengarkan, memperhatikan dengan baik	25 menit
3	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersilahkan peserta mengajukan pertanyaan 2. Menjelaskan tentang pertanyaan yang diajukan peserta secara rinci 3. Memberikan doorprice bagi peserta bertanya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta bertanya 2. Peserta telah mengerti mengenai pola makan, pola olahraga dan pola istirahat untuk mencegah hipertensi pada kehamilan 3. Menerima doorprice atas pertanyaan yang diajukan 	15 menit
4	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan hasil Penyuluhan 2. Menutup kegiatan Penyuluhan 3. Memberi salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanggapi dan menyimak 2. Menjawab salam 	5 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dapat dikatakan sesuai atau encapai target, yang mana dalam perencanaan untuk target jumlah peserta yaitu sebanyak 45 peserta, rencana tersebut tercapai 100%. Tujuan Penyuluhan tercapai dengan baik, dilihat dari antusias peserta dalam bertanya dan menanggapi Penyuluhan, kegiatan ini juga disambut baik oleh Ibu Kepala Desa, namun ada sedikit keterbatasan waktu.

Adapun kegiatan Penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini, dari awal acara peserta sebagian besar datang tepat waktu, pada saat penyampaian materi penyuluhan peserta sangat serius mendengarkan, memperhatikan sampai memberikan tanggapan, hal ini bentuk dari antusiasme peserta. Keseriusan peserta dapat dilihat lagi dari evaluasi yang dilakukan tim, banyak sekali peserta berlomba untuk memberikan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 1.

Penyuluhan tentang Pola Makan, Pola Olahraga an Pola Istirahat Pada Ibu Hamil dan WUS

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah terlaksana dengan baik tanpa hambatan dan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan dan dirumuskan bersama, peserta memahami materi yang disampaikan dan sangat antusias begitu pula dengan ibu kepala desa yang menyambut dengan baik kegiatan ini.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran kepada tenaga kesehatan setempat diharapkan dapat memberikan penyuluhan mengenai pola hidup yang baik secara berkala, atau membentuk kader ditiap posyandu hamil agar hipertensi pada kehamilan dapat dicegah sedini mungkin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada Kesempatan ini penulis sangat berterima kasih kepada terutama Bapak dan Ibu Kepala Desa Betung Selatan yang telah banyak membantu dalam kegiatan ini dan telah memberikan kesempatan untuk kami melakukan kegiatan ini sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A., Bangsa, U. K., & Bangsa, U. K. (2025). *Hubungan lifestyle dengan kejadian hipertensi pada kehamilan*. 9(1), 1–9.
- Applied, M., Study, U., Haji, U., & Utara, S. (2022). *Factors Influencing the Occurrence of Preeclampsia in Pregnant Women at Sibuhuan Hospital , Barumun District , Regency The Old Field in 2022*. 10(5).
- Astuti, E. R., & Claudia, J. G. (2024). Tinjauan Literatur: Penatalaksanaan Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 6(2), 186–200. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v6i2.24067>
- Insani, U., & Supriatun, E. (2021). Family Support Related to Information, Comfort, Economy and Spiritual in Preeclamptic Pregnancy Care: Qualitative Exploration. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 42–52. <https://doi.org/10.22219/jk.v12i1.13638>
- Juniartati, E., & Marsita, E. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.705>

- Nissa, N. K. (2025). *Analisis Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa*. 2(4).
- Nur, S. R. F., Halu, S. A. N., Nahak, M. P. M., & Akbar, P. S. (2023). Analisis Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.5>
- Rizki Yulia P, & Haswita. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Genteng Kulon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(2), 149–154. <https://doi.org/10.55500/jikr.v7i2.127>
- Rohmani, A., Setyabudi, M. T., & Puspitasari, D. R. (2015). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi dalam Kehamilan, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4, 1–9.
- Santi Elia Sihombing, Theresina CB, & Friska Sinaga. (2021). Literature Review Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 73–79. <https://doi.org/10.55912/jks.v9i1.26>