



## Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan Di Rw 06 Desa Sirnagalih

Rindasari Munir<sup>1</sup>, Nanda Az Zahra<sup>2</sup>, Ayu Rahmawati<sup>3</sup>,  
Nada Amyra Luthfiyah<sup>4</sup>, Siti Nurania<sup>5</sup>, Yuniarti Mulyadi<sup>6</sup>

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor, Kota Bogor

Email : [rindamunir@gmail.com](mailto:rindamunir@gmail.com)

**Abstract.** WHO (World Health Organization) data show that AKI in developing countries is about 20 percent related to gestational hypertension due to lack of rest patterns and a good diet. Hypertension in pregnancy becomes the second category of causes of maternal death. The purpose of the devotion is to increase the knowledge of pregnant women about a healthy diet to prevent hypertension in pregnancy. The lecture method was used in this service by means of delivering material directly to pregnant women in RW 06 Sirnagalih Village, sampling with saturated sampling of 25 respondents. The results obtained a T value of -9,798 and p value = 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ), which means that there is an educational influence of the pregnant woman's diet to prevent hypertension. Results obtained from the pretest and post test that there was an increase in participants' understanding of the pre test score of 1.08 and the post test score of 1.88. The conclusion is that it can improve the knowledge of pregnant women about diet to prevent hypertension in pregnancy in RW 06 Sirnagalih Village.

**Keywords :** Hypertension, Pregnant Women, Diet Education, Pregnancy

**Abstrak.** Data WHO (World Health Organization) dimana AKI di negara berkembang sekitar 20 persen terkait hipertensi gestasional disebabkan kurangnya pola istirahat dan pola makan yang baik. Hipertensi dalam kehamilan menjadi kategori kedua penyebab kematian ibu. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan yang sehat untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan. Metode ceramah digunakan dalam pengabdian ini dengan cara penyampaian materi secara langsung kepada ibu hamil di RW 06 Desa Sirnagalih, pengambilan sampel dengan sampling jenuh sebanyak 25 responden. Hasil yang diperoleh nilai T sebesar -9.798 dan p value = 0,000 ( $\alpha < 0.05$ ), artinya ada pengaruh edukasi pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi. Hasil yang diperoleh dari *pretest* dan *post test* bahwa ada peningkatan pemahaman peserta dari nilai *pre test* 1.08 dan nilai *post test* 1.88. Kesimpulannya yaitu dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pola makan untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan di RW 06 Desa Sirnagalih.

**Kata kunci :** Hipertensi, Ibu Hamil, Edukasi Pola Makan, Kehamilan

### PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa adanya peningkatan angka kematian ibu. Pada tahun 2020, ibu hamil dan bersalin meninggal berjumlah 800. Selama proses kehamilan dan persalinan, kematian ibu sekitar 287.000. Penyebab kematian ibu di dunia salah satunya adalah akses ke pelayanan kesehatan yang kurang berkualitas. Indonesia masuk posisi ketiga tingginya kasus AKI (Nur Ainun Farkhia, Ni Nyoman Elfiyunai 2023). WHO melaporkan kasus hipertensi gestasional sekitar 20 persen di negara berkembang, disebabkan oleh kurang baiknya pola makan dan pola istirahat (Annisa Fitri Rahmadini, Fitria Lestari, Imas Nurjanah, Iik Iklimah 2023).

Hipertensi dalam kehamilan menduduki peringkat kedua tertinggi di Indonesia yang menjadi penyebab kematian ibu setelah perdarahan. Penyebab kematian ibu lainnya adalah kasus preeklampsia berat dan hal ini menyebabkan komplikasi sampai kematian ibu.

Presentase hipertensi dalam kehamilan hampir 30% di Indonesia (Nurfatihah, Melinda S.Mohamad, Christina Entoh 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020, kematian ibu secara langsung disebabkan gangguan hipertensi dalam kehamilan sekitar 33,1%, ada 27,03% perdarahan obstetrik, komplikasi non-obstetrik dengan 15,7%, komplikasi obstetrik lainnya 12,04%, infeksi yang berkaitan dengan kehamilan 6,06%, dan penyebab lain 4,81% (Rohmawati et al. 2020). Provinsi yang menempati posisi kedua terkait prevalensi Hipertensi adalah Jawa Barat. Hipertensi dalam kehamilan di Jawa Barat berkisar 214 jiwa (Dian Nurfitriyani 2022).

Hipertensi dalam kehamilan berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Bogor Tahun 2019, dengan perkiraan penderita hipertensi yaitu 1.313.562 kasus dan sebesar 830.741 atau 63,24% penduduk yang memperoleh pelayanan kesehatan dan tersebar di 101 puskesmas (Didit Purnomo 2019). Pola makan ibu menjadi bahan utama penyebab kejadian hipertensi dalam kehamilan. Gizi ibu hamil yang cukup menjadi upaya untuk pencegahan terjadinya hipertensi. Nutrisi yang dikonsumsi ibu hamil setiap harinya sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan selama kehamilan. Ibu hamil yang terbiasa konsumsi kadar gula tinggi dalam makanannya, tinggi lemak dan mengandung garam berlebih maka akan dapat meningkatkan resiko hipertensi. Hal ini dapat membahayakan kondisi ibu hamil dan janinnya (JUNIARTATI ERNI 2021).

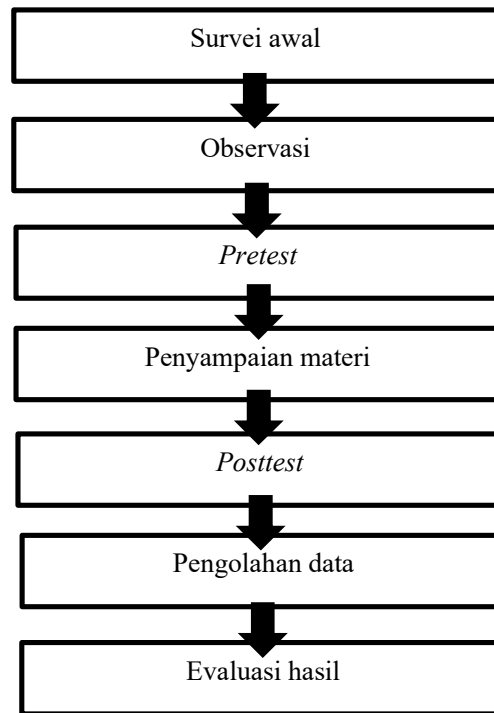
Sesuai dengan hasil Musyawarah FGD bahwa ibu hamil yang ada di Desa Sirnagalih memiliki kebiasaan dalam pola makan yang kurang sehat selama kehamilan. Oleh karena itu, kami penyuluh merencanakan memberikan edukasi tentang "Edukasi Pola Makan Ibu Hamil untuk Mencegah Hipertensi dalam Kehamilan".

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan. Penyuluhan ini memberikan materi dan tanya jawab kepada responden. Tujuan untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan cara mengevaluasi menggunakan lembar kuisioner *pre test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan ibu hamil terkait pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan. Penyuluhan dilakukan pada hari Selasa, tanggal 08 Januari 2024 pada pukul 13.00 WIB. Sampel dalam pengabdian ini ada 25 orang.

Cara pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh yaitu mengambil jumlah keseluruhan dari populasi. Uji Beda *Mean Dependent (Paired Test)* digunakan untuk

mendapatkan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan. Tahap pertama yang dilakukan adalah menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat. Tujuannya sebagai prasyarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan diperoleh signifikan 0.000 ( $p < 0.05$ ). Analisis ini dilakukan untuk melihat pengetahuan ibu hamil di RW 06 Desa Sirnagalih.



**Gambar 1. Flowchart Metode Pelaksanaan**

## **HASIL**

Kegiatan ini dilakukan selama satu hari dengan penyampaian materi secara langsung dan diskusi kepada ibu-ibu hamil dan kader. Ceramah dilakukan mengkajikan berupa materi mengenai Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan. Untuk mengevaluasi pengetahuan ibu hamil diakhir ceramah dilakukan sesi tanya jawab, ada beberapa ibu hamil yang memberikan beberapa pertanyaan mengenai pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan. Selain itu untuk menambah pengetahuan dan referensi ibu hamil diberikan booklet tentang pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan secara sistematis mungkin dengan melibatkan semua pihak.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Hasil *Pre-test* dan Hasil *Post-test***

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Kurang	23	92.0	3	12.0
Baik	2	8.0	22	88.0
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1, dari 25 responden yang mengikuti *pretest* mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 23 orang (92.0%). Sedangkan dari hasil *posttest* responden yang memiliki pengetahuan kurang menjadi berkurang menjadi 3 orang (12.0%).

**Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Post-test***

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pretest	1.08	0.277
Posttest	1.88	0.332

Berdasarkan tabel 2 uji analisis sampel *paired test* yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil *pretest* dengan jumlah kenaikan poin 0.80.

**Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pengetahuan Ibu-ibu Tentang Edukasi Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan**

Pengetahuan	Mean Selisih	Nilai T	<i>p</i> Value
Pretest			
Posttest	-800	-9.798	0.000

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai  $t$  -9.798 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), artinya ada pengaruh tentang edukasi pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan di Desa Sirnagalih Kecamatan Taman Sari.

## DISKUSI

Dari hasil pengolahan data diatas maka didapatkan nilai *pretest* responden rata-rata 1.08 dan nilai *posttest* 1.88 maka presentase kenaikannya adalah 0.80. Maka dari itu, adanya peningkatan nilai responden setelah materi penyuluhan disampaikan dengan baik. Peningkatan pengetahuan peserta sangat baik dan mereka dapat memahami pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan.

Menurut Notoatmodjo dalam Chandra et al., (2020) pengetahuan yang paling rendah yaitu tingkat tahu (*know*) yang artinya seseorang mengingat kembali materi maupun rangsangan yang pernah diterimanya, sedangkan pengetahuan yang baik adalah pada tingkat

aplikasi (*application*) yaitu, seseorang mampu menerapkan materi yang diperoleh sesuai dengan kondisi atau lingkungan sekitar (Andesi Putri Dwi kartika, Sapto Adi, Suci Ratih 2023). Hasil penelitian Devi Catur (2015) juga memiliki hasil yang sama dengan penyuluhan ini yaitu adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi. Hal ini sama dengan penelitian Andrian, dkk (2016) tentang hubungan makanan dengan kejadian hipertensi (Tori Riantoro 2017).

Hipertensi disebabkan pola makan yang tidak baik. Penanganannya adalah dengan mengatur pola makan seperti lemak dan asupan garam dikurangi, makan buah dan sayur (Tori Riantoro 2017). Hipertensi yaitu tekanan darah sistolik meningkat, lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg dan dilakukan setelah dua kali pengukuran terpisah. Menurut *American Society of Hypertension* (ASH), hipertensi dapat juga dikatakan gejala kardiovaskuler yang progresif (F, Wiranto 2021). Hipertensi dalam kehamilan dikategorikan menjadi dua yaitu pre-eklampsia dan eklampsia dan dapat diketahui dengan adanya peningkatan resistensi pembuluh darah peripheral berhubungan dengan vasospasme (Rachmawati 2015).

Menurut para ahli, nafsu makan ibu hamil akan meningkat, dimana pola diet makanan menjadi tidak seimbang. Hal tersebut dapat menyebabkan komplikasi yaitu hipertensi pada ibu hamil (Taslim, Kundre, and Masi 2016). Pola makan yang beragam menjadi acuan ibu hamil untuk memenuhi gizi seimbang, dimana zat gizi yang dibutuhkan dapat dikonsumsi ibu hamil setiap harinya. Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan pada ibu hamil seperti ekonomi, sosial budaya, pendidikan dan lingkungan (Sitorus and Nurhayati 2022). Kurang baiknya pola makan seperti konsumsi garam berlebih yang dapat memicu terjadinya hipertensi dalam kehamilan (Sarlis 2018).

Menurut Dirjen Kemenkes RI, yang perlu diperhatikan ibu hamil yaitu pola makan. Hal ini dikarenakan dapat memengaruhi tumbuh kembang janin. Oleh karena itu, ibu yang sedang hamil dapat menjaga pola makan dengan menu gizi seimbang seperti terpenuhinya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Ni Made Dwi Mahayati 2023).

Ibu hamil dapat mengkonsumsi makanan yang sehat yaitu memilih beragam jenis makanan segar. Makanan dengan pengolahan tinggi dapat menghilangkan nutrisi-nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh. Selama kehamilan harus dapat terpenuhinya kebutuhan gizi karena ketepatan pola diet dapat mengurangi resiko kelainan janin dan mendukung pertumbuhan bayi secara optimal (Ni Made Dwi Mahayati 2023).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan tentang pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu mengenai pola makan untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan sebelum diberikan edukasi ada pada kategori kurang. Tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang pola makan ibu hamil untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat di RW 06 Desa Sirnagalih dapat terlaksana dengan baik dan memberikan pengetahuan yang baru bagi masyarakat.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor atas dukungan material guna pelaksanaan penyuluhan Pola Makan Ibu Hamil Untuk Mencegah Hipertensi Dalam Kehamilan di RW 06 Desa Sirnagalih dan terimakasih kepada Aparatur Desa serta kader-kader di RW 06 telah mengizinkan dan membantu berjalannya dilakukannya penyuluhan. Ucapan terimakasih ini penyuluh sampaikan juga kepada ibu-ibu yang telah bersedia menjadi responden dalam penyuluhan ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Andesi Putri Dwi kartika, Sapto Adi, Suci Ratih, Rara Warih Gayatri. 2023. "Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap Pada Bayi Di Indonesia." <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p353-363>.
- Annisa Fitri Rahmadini, Fitria Lestari, Imas Nurjanah, Iik Iklimah, Shafa Salsabila (2023). Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi pada ibu hamil. <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.718>. 2023. "Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Pada Ibu Hamil." <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.718>.
- Dian Nurfitriyani, YuliAmran. 2022. "Determinan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Provinsi Jawa Barat." <https://doi.org/https://doi.org/10.58185/jkr.v13i1.33>.
- Didit Purnomo. 2019. *Buku Profil Informasi Kesehatan 2019*.
- F, Wiranto, Natalia Desy Putriningtyas. 2021. "Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil." <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/>.
- Juniartati Erni, Elma Marsita. 2021. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas." <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30602/jkk.v7i1.705>.
- Ni Made Dwi Mahayati, Maria Choncita Leyla Centis. 2023. *Panduan Lengkap Untuk Ibu Hamil*.
- Nur Ainun Farkhia, Ni Nyoman Elfiyunai, Vidya Urbaningrum. 2023. "Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kunjungan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara

- Kota Palu.” <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.69>.
- Nurfatimah, Melinda S.Mohamad, Christina Entoh, Kadar Ramadhan. 2020. “Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III.” <https://doi.org/https://doi.org/10.33860/jik.v14i1.77>.
- Rachmawati, Imami N. 2015. “Hipertensi Pada Kehamilan: Analisis Kasus.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* 8, no. 1: 30–35. <https://doi.org/10.7454/jki.v8i1.144>.
- Rohmawati, Nida, Lina R. Mangaweang Agusfar, Achmad Zani, Dwirani Amelia, Mularsih Restianingrum, Rima Damayanti, Inti Mudjiati, Milwiyandia, Karnely Helena, Elvira Liyanto, Bobby Marwal Syahrizal, Muhammad Yusuf Widowati, Karina, Lukas C. Hermawan, Yunita Rina Sari Nuraina, Ima, Stefani Christanti, Bintang Petralina, et al. 2020. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Edisi Ketiga*.
- Sarlis, Nelfi. 2018. “Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Rejo Sari Pekan Baru Tahun 2017.” *Ensiklopedia of Journal* 1, no. 1: 107–11.
- Sitorus, Rotua Sumihar, and Eva Latifah Nurhayati. 2022. “Gambaran Pola Makan Ibu Hamil.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 1: 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.121-126>.
- Taslim, Risky Wulan Ramadani, Rina Kundre, and Gresty Masi. 2016. “Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Grade 1 Dan 2 Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat.”
- Tori Riantoro, Muji Widodo. 2017. “Hubungan Pola Makan Dan Aktifitan Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kabupaten Tulang Bawang.” <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>.