

EDUKASI PENTINGNYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PADANG PASIR

Ratna Indah Sari Dewi^{1*}, Veolina Irman²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Syedza Sainatika

*ratnadewiindahsari@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan adalah tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih setelah kehamilan 20 minggu, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan atau tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal, ini juga disebut sebagai Pre-eklampsia. Hipertensi merupakan salah satu masalah medis yang kerap kali muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2-3 % kehamilan. Tujuan kegiatan ini memberikan edukasi kepada masyarakat terkhususnya pada ibu – ibu hamil tentang pentingnya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. Kegiatan ini dilakukan terhadap 12 orang ibu-ibu hamil yang datang berkunjung di puskesmas padang pasir. Edukasi diberikan selama 25 menit. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dalam kehamilan. Dengan peningkatan pengetahuan ini diharapkan ibu – ibu hamil dapat menerapkan pengetahuannya dalam upaya pencegahan hipertensi.

Kata Kunci : edukasi, Hipertensi, pengetahuan.

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy is blood pressure of 140/90 mmHg or more after 20 weeks of pregnancy, or an increase in systolic pressure of 30 mmHg and/or diastolic pressure of 15 mmHg above normal values, this is also known as Pre-eclampsia. Hypertension is a medical problem that often arises during pregnancy and can cause complications in 2-3% of pregnancies. The aim of this activity is to provide education to the public, especially pregnant women, about the importance of increasing knowledge about hypertension. This activity was carried out on 12 pregnant women who came to visit the desert health center. Education is provided for 25 minutes. This activity resulted in increased knowledge about hypertension in pregnancy. With this increase in knowledge, it is hoped that pregnant women can apply their knowledge in efforts to prevent hypertension.

Keywords: education, hypertension, knowledge.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi peningkatan persisten tekanan darah pada pembuluh darah vascular, tekanan yang semakin tinggi pada pembuluh darah menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah.

Berdasarkan data Badan Kesehatan Dunia WHO (2018) menyatakan 1,3 Milyar orang di Dunia menderita Hipertensi data itu mengartikan 1 dari 3 orang di Dunia

terdiagnosis menderita Hipertensi. Di Indonesia hasil Riskesdas tahun 2018 Hipertensi mengalami kenaikan jika di bandingkan hasil riskesdas 2013 dari 25,8% menjadi 34,1%.

Hipertensi dalam kehamilan adalah adanya tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih setelah kehamilan 20 minggu pada wanita yang sebelumnya normotensif, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan atau tekanan diastolik 15 mmHg di atas

nilai normal. Pre-eklampsia dalam kehamilan adalah apabila dijumpai tekanan darah 140/90 mmHg setelah kehamilan 20 minggu (akhir triwulan kedua sampai triwulan ketiga) atau bisa lebih awal terjadi. Sedangkan pengertian eklampsia adalah apabila ditemukan kejang-kejang pada penderita pre-eklampsia, yang juga dapat disertai koma.

Hipertensi merupakan salah satu masalah medis yang kerap kali muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2-3 % kehamilan. Hipertensi pada kehamilan dapat menyebabkan morbiditas/kesakitan pada ibu (termasuk kejang eklamsia, perdarahan otak, edema paru (cairan di dalam paru), gagal ginjal akut, dan penggumpalan/pengentalan darah di dalam pembuluh darah) serta morbiditas pada janin (termasuk pertumbuhan janin terhambat di dalam rahim, kematian janin di dalam rahim, solusio plasenta/plasenta terlepas dari tempat melekatnya di rahim, dan kelahiran prematur). Selain itu, hipertensi pada kehamilan juga masih merupakan sumber utama penyebab kematian pada ibu.

Hipertensi dalam kehamilan menjadi masalah kesehatan utama bagi wanita hamil dan bayi di berbagai belahan dunia. Pre-eklampsia, baik yang baru muncul saat kehamilan maupun yang sudah didahului hipertensi sebelumnya (hipertensi kronik dengan *superimposed preeclampsia*) merupakan penyebab terjadinya risiko utama. Hal ini tetap terjadi walaupun telah terjadi peningkatan kualitas perawatan prenatal untuk mengurangi jumlah dan tingkat luaran yang buruk.

Dengan demikian, penatalaksanaan optimal adalah kunci untuk meningkatkan luaran penyakit. Penatalaksanaan tersebut selain terapi farmakologi, juga dengan peningkatan pengetahuan pada ibu ibu hamil dalam pencegahan peningkatan

tekanan darah. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai pencegahan peningkatan tekanan darah merupakan salah satu faktor risiko terjadinya pre-eklamsi.

Edukasi dan intervensi pada ibu ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi dalam kehamilan sejak awal dapat mengurangi factor resiko. Selain itu ibu juga perlu melakukan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang sehat.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 8 Juli 2024 di Puskesmas Padang pasir dengan metode observasi, wawancara dan kuesioner ditemukan permasalahan yaitu banyaknya ibu-ibu hamil yang tidak mengetahui tentang hipertensi dalam kehamilan. Dengan permasalahan yang ditemukan diatas maka perlu diberikan edukasi kepada ibu-ibu hamil tentang Hipertensi dalam kehamilan.

METODE PELAKSANAAN

1. Identifikasi masalah mitra melalui kunjungan awal dan persiapan orientasi lapangan.
2. Pengorganisasian mitra dalam kegiatan Pelatihan dengan metode ceramah dan diskusi yang dilaksanakan langsung di puskesmas Padang Pasir.
3. Pelaksanaan evaluasi dilakukan secara langsung sebanyak satu kali, yaitu: pada akhir pelatihan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan memberikan 5 pertanyaan kepada peserta. Pesertanya adalah Ibu – ibu hamil yang datang berkunjung ke puskesmas padang pasir sebanyak 12 orang. Edukasi diberikan selama 25 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian edukasi dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 18 Juli 2024. Edukasi diberikan selama 25 menit. Peserta yang hadir sebanyak 12 orang yang terdiri

dari Ibu ibu hamil dan keluarga yang mendampingi saat datang ke puskesmas padang pasir. Pemberian edukasi berjalan

dengan baik. Peserta antusias dalam melaksanakan kegiatan. Hal ini dapat ditunjukkan oleh gambar 1.



Gambar 1. Pemberian Edukasi

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam seseorang mengambil keputusan. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang dapat merubah kebiasaan serta perilaku dari ibu-ibu hamil dalam pencegahan hipertensi saat kehamilan. diare

Berdasarkan evaluasi kegiatan, dari 6 pertanyaan yang diberikan oleh narasumber, 9 dari 12 peserta mampu memberikan jawaban yang benar tentang Hipertensi dalam kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil dan keluarga dalam pencegahan Hipertensi.

Untuk mencegah Hipertensi dalam kehamilan, dianjurkan untuk selalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi ibu. Pola hidup sehat akan meningkatkan potensi ibu untuk terhindar dari hipertensi pada kehamilan. Jauhi minuman yang beralkohol, jangan biasakan anda merokok, hindari stress, pola makan yang sehat (konsumsi protein tinggi, hindari konsumsi berlebih makanan yang mengandung hidrat arang dan garam berlebih) dan berolahraga. Selain itu ibu bisa mengkonsumsi beberapa makanan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah seperti coklat, ikan buah jeruk, buah pisang dan ikan.

Lakukan kontrol rutin terhadap kehamilan ibu dan ikuti petunjuk yang disarankan oleh dokter.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan Ibu – ibu hamil dan keluarga dalam pencegahan hipertensi selama kehamilan. Disarankan kepada semua responden dan keluarga untuk terus menjaga pola makan dan pola hidup sehat agar hipertensi tidak terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada kehamilan. *Herb Medicine Journal*, 2(2), 27–51.
- Alvionita, R., Samidah, I., & Murwati. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi kehamilan di RSUD Curup tahun 2022. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 198–209.
- Anggraini, Y. D. (2021). Asuhan keperawatan pada Ny. V (31 tahun) G2P1A0H1 usia kehamilan 33-34 minggu dengan hipertensi



gestasional dan penerapan evidence based nursing practice di klinik Pratama Sarinah Pekanbaru. Universitas Andalas.

- Hitatami, E., Lestari, B. W., Susanto, H., Hilmanto, D., Judistiani, T. D., Sunjaya, D., & Wirakusuma, F. F. (2014). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kehamilan risiko tinggi melalui layanan pesan singkat terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil. *IJEMC*, 1(1), 48–55.
- Marliana, Y., Santoso, H., & Sirait, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padang Panyang Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1512–1525.
- World Health Organization. 2018. *Hipertensi Dalam Kehamilan, Preeklampsia, Dan Eklampsia*. Kantor WHO untuk Indonesia.