



**PENDIDIKAN KESEHATAN UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU
HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBINA PALEMBANG
TAHUN 2019**

Mardalena¹, Heni Yulisa², Helda Fransika²

¹Dosen Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang

²Mahasiswa Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang

Email: mardalena_akbar@yahoo.co.id

Abstrak

Pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan upaya pencegahan hipertensi kepada ibu hamil bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan menjelang persalinan sehingga ibu dapat mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun psikologis sebagai upaya untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi saat persalinan. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil sejumlah 17 orang di RT 26 Kelurahan Silaberanti Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, dan diskusi dan Tanya jawab. Dari hasil kegiatan, diperoleh adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan hipertensi yaitu sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata pengetahuan ibu 5 poin dan setelah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata pengetahuan ibu tentang pencegahan persalinan menjadi 8,5 poin. Kesimpulan kegiatan ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang gejala hipertensi, cara mencegah hipertensi, persiapan kehamilan pada ibu dengan hipertensi, meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta membina hubungan sosial yang baik antara masyarakat dengan tenaga kesehatan agar tenaga kesehatan dapat menjalankan fungsinya sebagai pendidik dan fasilitator untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Pencegahan Hipertensi, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Ardiansyah, 2013). Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Muttaqin, 2009). Hipertensi merupakan keadaan suatu tekanan darah seseorang yang mengalami peningkatan dengan angka sistolik \geq 140 mmHg dan diastolik \geq 90 mmHg disertai peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) yang sangat tinggi. (Aspiani, 2015).

Hipertensi pada umumnya tidak mempunyai riwayat penyebab yang spesifik. Tetapi hipertensi terjadi sebagai peningkat respon curah jantung yang cepat dengan disebabkan beberapa faktor antara lain: genetik, obesitas, stres karena lingkungan, konsumsi minuman alkohol, dan perubahan elastisitas jaringan serta pelebaran pembuluh darah sehingga sangat berpengaruh terhadap penyakit (Aspiani, 2015).

Hipertensi adalah suatu penyakit yang memiliki berbagai komplikasi diantaranya adalah stroke, infark miokard atau gagal jantung, gagal ginjal, dan ensefalopati atau yang sering disebut dengan kerusakan otak (Ardiansyah, 2013).

Kasus dengan masalah hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang suka dengan makanan cepat saji atau yang sering dijumpai seperti sea food, yang banyak mengandung lemak jahat atau kolesterol. Makanan yang asin, dan malasnya berolahraga sangat berdampak berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi (Wahdah, 2011). Selain itu masih ada banyak lagi penyebab lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi seperti kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol, gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu terjadinya hipertensi (World Health Organization (WHO, 2013).

Hipertensi yang tidak segera ditangani dengan baik, sangat beresiko tinggi terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah yang tinggi antara lain stroke atau turunnya intensitas kinerja pada saraf pusat, gagal jantung, gagal ginjal, dan pendengaran menurun. Jika komplikasi terus berlanjut, ini dapat menyebabkan kematian (Marliani, 2007).

Untuk mengantisipasi hipertensi dalam kehamilan, ibu dapat melakukan pola hidup sehat dengan menjaga makanan yang dikonsumsi, menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga dan menjauhi stress. Selain itu, ibu hamil juga harus memperbanyak kontrol sejak dini sehingga hipertensi dapat dideteksi dengan lebih cepat oleh dokter. Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan menjelang persalinan sehingga ibu dapat mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun psikologis sebagai upaya untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi saat persalinan.

MASALAH

Masih ada ibu hamil yang belum mengetahui tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil di RT 16 Kelurahan Silaberanti Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang.

METODE PELAKSANAAN

A. Persiapan kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survey lokasi yang bertujuan untuk mengamati situasi dan keadaan umum Puskesmas Pembina Palembang sebagai objek sasaran pengabdian masyarakat, kemudian meminta izin untuk studi pendahuluan dan melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Pembina Palembang dan Ketua RT 26 Kelurahan Silaberanti Palembang, sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini, lembar balik dan leaflet untuk media presentasi.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang di laksanakan pada tanggal 10 Oktober 2019. Registrasi dimulai pukul 08.00-10.00. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang ada di RT 26 Kelurahan Silaberanti Palembang yang berjumlah 17 orang. Acara dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pencegahan hipertensi pada Ibu Hamil. Kegiatan dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan pada ibu hamil melalui media lembar balik yang berisi informasi tentang gejala hipertensi, cara mencegah hipertensi dan persiapan kehamilan pada ibu dengan hipertensi. Selain itu, dilakukan juga penyuluhan kesehatan tentang pemenuhan kebutuhan pada ibu hamil dengan menggunakan media lembar balik yang dipresentasikan dan leaflet yang dibagikan kepada semua peserta. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab di mana pada akhir sesi pemaparan dari narasumber, dibuka sesi pertanyaan untuk para peserta dan dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk menindaklanjuti pertanyaan dari para peserta tersebut.

C. Evaluasi

Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar dan baik. Masyarakat peserta pendidikan kesehatan terlihat begitu antusias dalam mendengarkan materi dan bertanya dengan penyaji. Dari semua pertanyaan yang diajukan oleh penyaji dapat dijawab dengan baik oleh peserta. Penilaian keberhasilan kegiatan diukur dengan menggunakan kuisioner pre-posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada Ibu Hamil dilakukan di RT 26 Kelurahan Silaberanti Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang pada 17 ibu hamil. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, peserta diberikan soal pretest sebanyak 5 soal MCQ yang berisi tentang pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara mencegah hipertensi dan persiapan kehamilan pada ibu dengan hipertensi. Nilai rata-rata hasil pre test peserta yaitu sebesar 5 poin.

Kemudian dilakukan pendidikan kesehatan, dimana pelaksana memberikan materi kepada ibu hamil seputar hipertensi pada ibu hamil selama 45 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab 15 menit dari peserta. Setelah diberikan materi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 8.5 poin.

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest tentang pencegahan persalinan pada Ibu Hamil adalah sebesar 5 dan nilai rata-rata posttest adalah 8.5. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan sebanyak 3,5 poin.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan hipertensi dilihat dari persiapan fisik, psikologis, social ibu. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 17 ibu hamil. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest yaitu 5 menjadi 8.5 pada posttest yang diajukan secara lisan sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan.

Pertanyaan yang diajukan antara lain:

1. Pengertian hipertensi
2. Gejala hipertensi
3. Cara mencegah hipertensi
4. Apa saja persiapan kehamilan pada ibu dengan hipertensi

Hamil atau bahasa latinnya disebut sebagai *gravidas* adalah peristiwa terkandungnya satu atau lebih janin (embryo/fetus) di dalam uterus seorang wanita atau maternal (ibu hamil). Pada kehamilan bisa terjadi gestasi ganda seperti pada kasus kembar (*twins*) atau kembar tiga (*triplets*). Setiap proses kehamilan selalu diakhiri dengan peristiwa persalinan. Persalinan atau lahirnya seorang bayi biasanya terjadi pada 38 minggu dari saat pembuahan (*fertilization*) atau sekitar 40 minggu dari menstruasi terakhir, dengan demikian proses kehamilan sampai persalinan berkisar sekitar 9 bulan (Wagey, F.W., 2011).

Tugas perkembangan ibu terhadap kehamilan yakni persiapan persalinan merupakan proses social dan kognitif kompleks yang bukan didasarkan pada naluri, tetapi dipelajari. Sementara edukasi sendiri dimaksudkan untuk mengubah perilaku individu, kelompok, dan masyarakat untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada. Pendekatan edukasi merupakan pendekatan yang paling cocok terhadap upaya pemecahan masalah kesehatan masyarakat melalui faktor perilaku dibandingkan dengan pendekatan tekanan(coercion). Hal ini dikarenakan perubahan atau tindakan pemeliharaan kesehatan yang dihasilkan oleh edukasi didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran sehingga perilaku tersebut diharapkan akan berlangsung lama (long lasting) dan menetap karena didasari oleh kesadaran. (Mardela AP, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nindya didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil primigravida trimester III dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan sehingga pengetahuan persalinan mempunyai peranan penting dengan persiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Walangadi dkk, 2014).

Gambar Kegiatan



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang pencegahan hipertensi, yaitu dari rata-rata 5 menjadi 8.5. Disarankan bagi masyarakat setempat agar lebih sering untuk memeriksakan kehamilannya sehingga dapat mendeteksi lebih dini kemungkinan adanya penyulit pada saat kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada ketua STIKes Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, lembaga P2M STIKes Muhammadiyah Palembang, Program studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang, Kepala Puskesmas Pembina Palembang dan Ketua RT 26 Kelurahan Silaberanti Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, M (2013). *Keperawatan Medikal Bedah untuk Mahasiswa*. Jakarta : EGC
- Aspiani, R .Y. (2015).*Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC &NOC*. Jakarta : EGC
- Deswani.(2009). *Proses Keperawatan dan Berpikir Kritis*. Jakarta : Salemba Medika
- Ferdinand, K. (2008). Diagnosis and Management Of Hypertention and Cardiovascular Risk Factors In African – American Patients. International Journal of Hypertention.
- Gusmira, S. (2012). Evaluasi Penggunaan Anti Hipertensi Konvensional dan Kombinasi Konvensional.Bahan Alam Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wilayah Depok. Vol.16, No.2, Desember 2012 : 77-83.
- Mardela AP. (2012). Rencana Pemilihan Penolong Dan Tempat Persalinan Ibu Hamil Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Persiapan Persalinan Aman. Students e-Journal 1(1)
- Marliani, L. et all. (2007). *Hipertensi*. Jakarta : PT. Elex Media Komptind
- Muttaqin, A (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmojo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nova, S. et all. (2012). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Pencegahan Stroke pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Daerah Lalipadada Kabupaten Tana Toraja. Makassar : Stikes Nani Hasanuddin
- Nurarif, A. H & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta : Medi Action
- Wagey, F. W. (2011). *Senam hamil meningkatkan antioksidan enzimatik, kekuatan otot panggul, kualitas jasmani dan menurunkan kerusakan oksidatif pada wanita hamil*. Disertasi, Denpasar :Universitas Udayana Denpasar
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes : Mendeteksi, Mencegah, dan Mengobati dengan Cara Medis dan Herbal*. Yogyakarta : Multipress
- Walangadi NN, Kundre R, Silolonga W. (2014). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Poli Kia Puskesmas Tuminting*. Jurnal Keperawatan. 2(2).
- World Health Organization (WHO). (2013). *A Global Brief on Hypertension : Silent Killer, Global Public Health Crisis*. World Health Organization