



EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KEDATON BANDAR LAMPUNG

Mareza Yolanda Umar¹, Linda Puspita², Desi Kumala Sari³, Wasilatun Marfuah⁴, Maharani Putri⁵, Aula Triseptiana⁶, Rini Wahyuni⁷, Juwita Desri Ayu⁸, Siti Rohani⁹, Psiari Kusuma Wardani¹⁰

¹⁻¹⁰Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Penulis Korespondensi: wasilatunmarfuah@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dalam kehamilan merupakan peningkatan tekanan darah ≥ 140 mmHg setelah usia kehamilan 20 minggu dan menjadi salah satu penyebab komplikasi pada ibu dan janin, seperti gangguan ginjal, trombositopenia, BBLR, dan kematian perinatal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologi, yaitu pemenuhan nutrisi, pengelolaan stres, dan terapi musik. Metode yang digunakan meliputi persiapan materi, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Program dilaksanakan pada 13 November 2025 di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung dengan jumlah peserta 10 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, dimana kategori pengetahuan rendah menurun dari 40% menjadi 10%, sedangkan kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 30% menjadi 70% setelah penyuluhan. Kesimpulannya, edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan hipertensi, sehingga kegiatan serupa dianjurkan untuk dilakukan secara rutin.

Kata kunci: Hipertensi kehamilan, pencegahan, nutrisi, pengabdian masyarakat

Abstract

Gestational hypertension is an increase in blood pressure ≥ 140 mmHg after 20 weeks of gestation and is a cause of complications in the mother and fetus, such as kidney disorders, thrombocytopenia, low birth weight (LBW), and perinatal death. This activity aims to increase the knowledge of pregnant women regarding hypertension prevention through non-pharmacological approaches, namely nutritional fulfillment, stress management, and music therapy. The methods used include material preparation, blood pressure checks, interactive counseling, and evaluation using pre-test and post-test. The program was implemented on November 13, 2025, at the Kedaton Community Health Center with 10 pregnant women participating. The results showed an increase in participants' knowledge, where the low knowledge category decreased from 40% to 10%, while the high knowledge category increased from 30% to 70% after the counseling. In conclusion, health education is effective in improving pregnant women's knowledge about hypertension prevention, and similar activities are recommended to be carried out regularly.

Keywords: Pregnancy hypertension, prevention, nutrition, community service

1. PENDAHULUAN

Hipertensi kehamilan adalah terjadinya kenaikan tekanan darah 140mmHg atau lebih setelah kehamilan 20 minggu yang sebelumnya normal, atau kenaikan tekanan darah sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15mmHg diatas nilai normal. (Masriadi, 2022) Menurut Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa 33% orang di dunia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, ditemukan bahwa kejadian hipertensi dalam kehamilan sebesar 3,2% dari 18,9% ibu hamil yang mengalami keluhan selama kehamilan. Sedangkan angka kejadian hipertensi pada kehamilan di Provinsi Lampung tahun 2012 sebesar 4,21%. Hipertensi dalam kehamilan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius pada ibu. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan risiko preeklampsia, perdarahan, gangguan fungsi organ seperti ginjal, hati, dan jantung, serta meningkatkan kejadian morbiditas maternal berat bahkan kematian (Gunderson *et al.*, 2025) Selain itu, hipertensi dalam kehamilan juga meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular jangka panjang setelah persalinan, sehingga memerlukan pemantauan yang berkelanjutan (Bromfield *et al.*, 2023) Dampak yang ditimbulkan juga dapat berakibat terhadap janin, berupa kematian janin dan berat badan lahir rendah (BBLR). (Hans, 2020)

Beberapa faktor risiko penyebab hipertensi dalam kehamilan yaitu hamil di usia tua (di atas 35 tahun), pengentalan darah saat hamil, berlebihan dalam mengonsumsi kafein, kurang olahraga, mengonsumsi garam berlebihan, merokok, kebiasaan mengonsumsi minuman alkohol, stres berlebihan, kurangnya asupan nutrisi, memiliki riwayat hipertensi kronis, mengidap gangguan ginjal dan faktor genetik dan obesitas. (Mustari *et al.*, 2022)

Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi menjadi sangat penting, terutama terkait pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pemantauan tekanan darah secara rutin (Herawati *et al.*, 2023; Sofiana *et al.*, 2024).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Melalui penyuluhan yang tepat, diharapkan ibu hamil mampu menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah terjadinya hipertensi.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan hipertensi dalam kehamilan melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung.

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilakukan dengan pendekatan sistematis yang terdiri dari tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan:
 - a. Survei awal dilakukan untuk mengidentifikasi prevalensi hipertensi pada 10 ibu hamil dengan karakteristik Usia: 20–35 tahun Trimester II–III di Puskesmas Kedaton.
 - b. Pengadaan alat dan bahan, seperti alat pemeriksa Tekanan darah, Kuesioner pengetahuan (10 soal pilihan ganda). dan bahan edukasi lainnya.
 - c. Penyusunan materi edukasi meliputi pembuatan lembar balik Hipertensi.
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a. Pemeriksaan Tekanan darah dilakukan untuk mengetahui tingkat hipertensi pada ibu hamil sebelum intervensi.
 - b. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan presentasi, dan sesi tanya jawab.
3. Tahap Evaluasi:
 - a. Dilakukan pre- dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi.
 - b. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka pada hari Selasa, 13 November 2025 pukul 10.00–12.00 WIB di

Puskesmas Kedaton Bandar Lampung dengan jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, media lembar balik, serta sesi tanya jawab.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan

Pengetahuan	N	%
Rendah	4	40%
Cukup	3	30%
Tinggi	3	30%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan sebagian besar berada pada kategori rendah yaitu sebesar 40%, kategori cukup sebesar 30%, dan kategori tinggi sebesar 30%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pengetahuan ibu hamil mengenai hipertensi dalam kehamilan dan upaya pencegahannya.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	N	%
Rendah	1	10%
Cukup	2	20%
Tinggi	7	70%
Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan mengalami peningkatan, dimana kategori rendah menurun menjadi 10%, kategori cukup sebesar 20%, dan kategori tinggi meningkat menjadi 70%. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah diberikan intervensi edukasi.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi dalam kehamilan. Penggunaan media lembar balik serta metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Herawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi seperti leaflet dan metode interaktif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan karena informasi disampaikan secara jelas dan mudah dipahami.

Peningkatan pengetahuan ini juga dipengaruhi oleh partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Antusiasme ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan, bertanya, dan berdiskusi menjadi faktor penting dalam keberhasilan penyampaian materi.

Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah responden yang terbatas dan waktu pelaksanaan yang singkat sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara lebih optimal.





4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Kedaton Bandar Lampung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan, dimana kategori pengetahuan rendah menurun dari 40% menjadi 10%, sedangkan kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 30% menjadi 70%. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi dalam kehamilan.

Disarankan agar kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan di Puskesmas Kedaton. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat terus melakukan edukasi serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan komplikasi. Dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah setempat juga diperlukan untuk memperluas pelaksanaan program ke wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Puskesmas Kedaton, kader kesehatan, serta mahasiswa dan dosen Universitas Aisyah Pringsewu yang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan dari LPPM Universitas Aisyah Pringsewu sangat dihargai dalam menjamin kelancaran program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bromfield, S. G., Ma, Q., DeVries, A., et al. (2023). *The association between hypertensive disorders during pregnancy and maternal and neonatal outcomes: A retrospective claims analysis*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 514. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05818-9>
- Gunderson, E. P., Greenberg, M., Najem, M., et al. (2025). *Severe maternal morbidity associated with chronic hypertension, preeclampsia, and gestational hypertension*. *JAMA Network Open*, 8(1), e2451406. <https://doi.org/10.1001/jamanetwopen.2024.51406>.
- Hans, I., & Ariwibowo, D. D. (2020). *Gambaran pengaruh hipertensi pada kehamilan terhadap ibu dan janin serta faktor-faktor yang memengaruhinya di RSUD Ciawi*. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 289-294.
- Herawati, T., Sari, D. P., & Lestari, A. (2023). *Edukasi kesehatan dalam pencegahan hipertensi pada ibu hamil*. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 85-92.
- Masriadi, M., Baharuddin, A., & Idrus, H. (2022). *Determinan Epidemiologi Kejadian Hipertensi Kehamilan*. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 592-601.
- Sekarini, N. N. A. D., Pratiwi, P. I., & Triastuti, A. (2023). *Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu dalam Upaya Pencegahan Hipertensi dalam Kehamilan (HDK) di Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I*. *WIDYA LAKSANA*, 12(1), 159-166.
- Sofiana, L., Wulandari, S., & Fitriani, Y. (2024). *Edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 6(2), 101-108.
- Mustari, N., et al. (2022). *Faktor risiko kejadian hipertensi dalam kehamilan*. *Jurnal Kesehatan*.