

PENYULUHAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL**Riska Yanti¹, Melia Shintia Mutiara Pohan² Andy Zulfadlan³**^(1,2,3)Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada Gunung Tua Sumatera Utara
Program Studi Diploma III Kebidananemail : yantiriska745@gmail.com, meliashintia@gmail.com, andyzulfadlan@gmail.com**ABSTRAK**

Hipertensi pada ibu hamil adalah peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan komplikasi pada kehamilan. Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi pada ibu hamil diantaranya faktor umur, paritas dan riwayat persalinan yang lalu. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil serta tanda dan gejala untuk mencegah terjadinya hipertensi pada ibu hamil. Metode pengabdian ini adalah pemecahan masalah dalam kegiatan penyuluhan ini disusun untuk mengatasi rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Hasil dari kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 8 orang ibu hamil, para peserta sangat antusias dan aktif selama kegiatan pengabdian berlangsung. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara garis besar dapat dilihat berdasarkan keberhasilan target jumlah peserta pelatihan keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik yaitu peserta 85% peserta dapat menghadiri kegiatan sosialisasi ini.

Diharapkan bagi ibu hamil melakukan kunjungan antenatal secara rutin untuk mendeteksi adanya masalah, faktor resiko yang membahayakan kehamilannya sehingga jika terlambat komplikasi Dapat diatasi sedini mungkin, menjaga pola hidup terutama kebutuhan nutrisi dan melakukan semua anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Kata kunci : Hipertensi, paritas, faktor penyebab hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension pregnant women is an increase in blood pressure complications in pregnanc. Factors that hypertension in pregnant women include age, parity, and previous childbirt history. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about preventing hypertension in pregnant women as well as signs and symptoms to prevent hypertension in pregnant women. This community service method is problem-solving in this counseling activity designed to address the low knowledge of pregnant women abouth preventing hypertension in pregrant women. The result of this communitry service activity were attended by 20 pregnant women, the participant were very enthusiastic and activities in general can be seen based on the success of the target number of training participant. The success of the targer number pf training participant can be said to be very good, namely 85% of participants were able to attend this.

Socialization activity, it is hoped that pregnant women carry out routine antenatal visits to detect problems, risk factors that endanger their pregnancy so that if late complicatins can be addressed as early as possible, maintain a lifestyle, especially nutritional needs, and carry out all recommendations given by health workers.

Keywords : Hypertension, parity, factor causing hypertension`

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan menjadi penyebab utama kematian ibu. Hipertensi dalam kehamilan itu sendiri merupakan hipertensi yang ditemukan pada ibu hamil dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmhg dan diastolik kurang dari 90 mmhg. Secara umum, terdapat penyebab hipertensi dalam kehamilan yaitu umur ibu, jumlah paritas, riwayat preeklamsi sebellumnya, kehamilan kembar, riwayat preeklamsi pada keluarga.

Kemertian Kesehatan Republik Indonesia memberikan standar pelayanan pemeriksaan ANC selama hamil sedikitnya 6x pelayanan antenatal yaitu 1x untuk TM I, 2X untuk TM II, 3X untuk TM III, Pemeriksaan meliputi anamnesa dan pemantauan ibu dan janin dengan seksama untuk menilai apakah perkembangan berlangsung normal, bidan juga harus mengenal kehamilan risiko tinggi khususnya anemia, kurang gizi, hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil dilaksanakan pada hari kamis 03 Juli 2025 di Desa Gunung Baringin. Adapun sasaran utama kami dalam melakukan penyuluhan ini yaitu pada ibu hamil, karna tujuan penyuluhan ini untuk memberikan wawasan dan pengetahuan pada ibu hamil tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 20 orang ibu hamil.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 8 orang ibu hamil. Para peserta sangat antusias dan aktif selama kegiatan pengabdian berlangsung. Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik yaitu peserta 85% peserta dapat menghadiri kegiatan sosialisasi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Penyuluhan tentang pencegahan hipertensi pada ibu hamil telah dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari para peserta. Penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada ibu hamil mengenai pengertian hipertensi , fisiologi hipertensi pada ibu hamil, faktor hipertensi pada ibu hamil, dan cara pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Konseling pencegahan hipertensi pada ibu hamil penting untuk mencegah terjadinya hipertensi , dampak hipertensi pada kehamilan bervariasi dimulai dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya kelangsungan kehamilan abortus, partus imatur/prematur, gangguan proses persalinan (perdarahan), gangguan masa nifas (daya tahan terhadap infeksi dan stres kurang produksi ASI rendah sehinggabayi kurang asi), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, cacat bawaan, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain) kekurangan energi kronis (KEK), dan stunting pada anak. Konseling ini

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pencegahan anemia pada ibu hamil

Saran

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan ilmu yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti rutin mengonsumsi zat besi dan asam folat serta memperhatikan asupan gizi pada ibu hamil (daging, ikan, telur, sumber vitamin C seperti jambu biji, pepaya dan jeruk).

2. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan dapat terus melakukan penyuluhan secara berkala agar kesadaran ibu hamil untuk mencegah terjadinya hipertensi pada ibu hamil.

3. Bagi Pihak Lain (Keluarga dan Masyarakat)

Keluarga dan masyarakat diharapkan memberikan dukungan penuh kepada ibu hamil untuk menerapkan pola hidup sehat dan rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan.

REFERENSI

1. Alatas, H. (2019). Hipertensi pada kehamilan. *Hebr Medicine Journal*, 2 (2), 27-51.
2. Amalia, A. R, Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Sciene*, 3(1), 24-31.
3. Aryani, N., & Zayani, N. (2020). Penurunan Tekanan Darah Wanita Hamil Dengan Perendaman Kaki Air Hangat. *Journal sehat mandiri*, 15(2), 80-88
4. Hutahaeon, S. (2013). Perawatan Antenatal. Jakarta : Salemba Medika

DOKUMENTASI



