

Upaya Mengatasi Hipertensi dalam Kehamilan di Pelayanan KIA Puskesmas Grogol Petamburan (Kajian di Puskesmas Grogol Petamburan)

Tiarma Talenta Theresia¹, Sri Lestari², Susilo Widyanto³, Budiman⁴, Bilqis Ghina Tsamarah⁵, Jesslyne Angellique⁶, Priscilla Olivia Akwila Effendy⁷, Rachel Victoria Williem⁸, Syifa Luthfiyah⁹, Theresia Christy Vinsensius¹⁰

^{1,2}Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat Pencegahan, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Indonesia

³Dokter Gigi Puskesmas Grogol Petamburan, Jakarta, Indonesia

^{4,5,6,7,8,9}, Program Profesi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Indonesia
e-mail: tiarma@trisakti.ac.id

Abstrak

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi. Di wilayah kerja Puskesmas Grogol Petamburan, angka kasus hipertensi pada ibu hamil terus meningkat setiap tahun dan berkontribusi terhadap tingginya komplikasi kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan angka komplikasi akibat hipertensi pada kehamilan melalui inovasi **SI-PERI MALAM** dengan strategi **5 PERI CETAR SEHATI** yang mengintegrasikan deteksi dini, edukasi, dukungan keluarga, terapi non-farmakologis, dan aktivitas fisik terarah. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional deskriptif dengan desain *pre-post test* tanpa kelompok kontrol pada 12 ibu hamil dengan hipertensi. Intervensi dilaksanakan selama 14 hari melalui lima tahapan, yaitu: *Si-Peri Gece* (pemantauan tekanan darah), *Si-Peri Pintar* (edukasi melalui buku saku digital dan kelas ibu hamil), *Si-Peri Siaga* (dukungan keluarga), *Si-Peri Sehat* (konsumsi jus mentimun), dan *Si-Peri Aktif* (prenatal yoga). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada seluruh responden, peningkatan pengetahuan ibu hamil, serta penurunan angka komplikasi pada ibu dan bayi. Program ini terbukti efektif meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil dengan hipertensi melalui pendekatan holistik dan berpotensi menjadi model nasional dalam penanganan hipertensi kehamilan.

Kata Kunci: Hipertensi dalam kehamilan, SI-PERI MALAM, 5 PERI CETAR SEHATI, edukasi kesehatan, komplikasi kehamilan

Abstract

Hypertension in pregnancy is one of the leading causes of maternal and neonatal morbidity and mortality. In the working area of Grogol Petamburan Public Health Center, the incidence of hypertension among pregnant women continues to rise annually, contributing to a high rate of pregnancy complications. This study aims to reduce complications associated with hypertension in pregnancy through the **SI-PERI MALAM** innovation using the **5 PERI CETAR SEHATI** strategy, which integrates early detection, health education, family support, non-pharmacological therapy, and guided physical activity. This descriptive observational study applied a pre-post test design without a control group involving 12 hypertensive pregnant women. The 14-day intervention was carried out through five stages: *Si-Peri Gece* (blood pressure monitoring), *Si-Peri Pintar* (education via digital pocketbook and maternal classes), *Si-Peri Siaga* (family support), *Si-Peri Sehat* (daily cucumber juice consumption), and *Si-Peri Aktif* (prenatal yoga). The results showed a significant decrease in blood pressure among all participants, improved maternal knowledge, and a reduction in both maternal and neonatal complications. This program proved effective in improving the health status of hypertensive pregnant

women through a holistic approach and holds potential as a national model for managing hypertension during pregnancy.

Keywords: Hypertension in pregnancy, SI-PERI MALAM, 5 PERI CETAR SEHATI, health education, pregnancy complications

PENDAHULUAN

Angka kematian bayi (AKB) masih menjadi permasalahan serius di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena mencerminkan kondisi kesehatan ibu, kualitas pelayanan kesehatan, status gizi, serta tingkat sosial ekonomi masyarakat. AKB merupakan indikator penting dalam kesehatan masyarakat yang menunjukkan jumlah bayi meninggal sebelum usia satu tahun per 1.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, jumlah kematian neonatal meningkat dari 18.281 kasus pada tahun 2022 menjadi 27.530 kasus pada tahun 2023. Di Jakarta Barat, AKB dilaporkan sebesar 9,72% (BPS DKI Jakarta, 2023).¹

Penyebab utama kematian bayi antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), asfiksia, infeksi, prematuritas, kelainan bawaan, trauma kelahiran, dan sepsis. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian bayi adalah hipertensi dalam kehamilan, yang terbukti meningkatkan risiko kematian neonatal.² Hipertensi dalam kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang terdeteksi minimal dua kali, dan menurut ISSHP terdapat empat jenis hipertensi dalam kehamilan yaitu preeklamsia-eklamsia, hipertensi gestasional, hipertensi kronik, dan preeklamsia *superimposed*.

³ Faktor-faktor risiko hipertensi meliputi genetik, stres, gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas

fisik, konsumsi garam berlebih, dan kebiasaan merokok.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, di mana terapi non-farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan, serta pemanfaatan bahan alami seperti mentimun yang mengandung kalium, fosfor, dan magnesium yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah dan membantu mengontrol tekanan darah. Perubahan hormon yang terjadi ketika hamil merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan ketidaknyamanan sehingga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur. Beberapa metode untuk menstabilkan kualitas tidur yang baik dengan olahraga (yoga, jalan kaki pagi, pilates, dll, hipnoterapi, edukasi tidur dan latihan relaksasi dasar dengan senam hamil.^{4,5,6} Bagi ibu hamil, jalan kaki adalah salah satu bentuk olahraga yang aman dan dianjurkan. American College of Obstetricians and Gynecologists menyatakan bahwa olahraga ringan seperti jalan kaki dapat membantu mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan, seperti preeklamsia dan diabetes gestasional.⁷

Berdasarkan paparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh hipertensi dalam kehamilan terhadap angka kematian bayi dan

mengetahui efektivitas konsumsi mentimun serta olahraga teratur sebagai terapi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya menurunkan angka kematian bayi melalui pencegahan dan pengendalian hipertensi pada ibu hamil, serta menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam menerapkan pengobatan non-farmakologis yang mudah dijangkau, aman, dan efektif untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi.

METODE

Penelitian cross sectional ini melibatkan 12 ibu hamil yang terdiagnosa hipertensi dalam kehamilan selama periode Januari-Maret 2024. Responden penelitian diikutkan dalam program 5 PERI CETAR SEHATI yang terdiri dari lima tahapan yaitu pertama, Si-Peri Gece, yaitu petugas kesehatan melakukan deteksi dini, penanganan, dan pemantauan tekanan darah secara optimal minimal dua kali seminggu. Kedua, Si-Peri Pintar, yaitu penyusunan Buku Saku Digital berisi edukasi tentang Hipertensi Dalam Kehamilan serta pelaksanaan kegiatan KIE, baik secara *offline* melalui kelas ibu hamil pada minggu ke-3 (45–60 menit), maupun *online* melalui zoom meeting dua kali sebulan. Ketiga, Si-Peri Siaga, yaitu pembuatan lembar komitmen yang ditandatangani oleh keluarga terdekat untuk memberikan dukungan fisik dan emosional kepada ibu hamil. Keempat, Si-Peri Sehat, yaitu pemberian resep Jus Mentimun yang dikonsumsi

satu gelas setiap hari untuk membantu menurunkan tekanan darah. Kelima, Si-Peri Aktif, yaitu pelaksanaan kelas prenatal yoga dua kali sebulan selama 45–60 menit untuk meningkatkan relaksasi dan sirkulasi darah. Program ini berlangsung selama 14 hari.

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 20 minggu, terdiagnosa hipertensi oleh tenaga medis, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program, sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan penyakit penyerta berat atau yang tidak dapat mengikuti intervensi secara konsisten. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah menggunakan sfigmomanometer digital sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti program, serta mencatat kehadiran pada setiap kegiatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan perubahan tekanan darah.

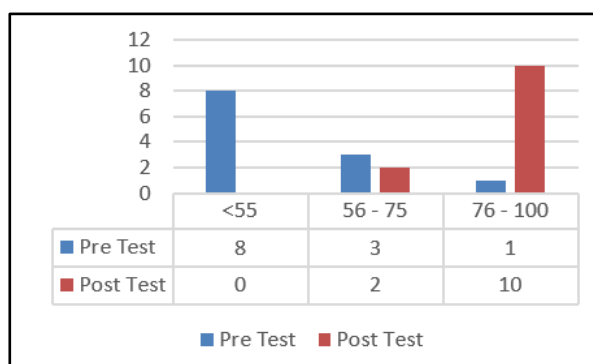
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, yaitu penerapan strategi 5 PERI CETAR SEHATI (Si-Peri Gece, Si-Peri Pintar, Si-Peri Siaga, Si-Peri Sehat, Si-Peri Aktif) diketahui dapat menurunkan angka tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan setelah penerapan inovasi. Sebanyak 12 peserta ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan mengalami penurunan tekanan darah (Tabel 1).

Tabel 1. *Pre dan Post Tekanan darah Ibu Hamil Hipertensi*

Sampel	Usia	Pre	Post	Keterangan
Ny. J	38	150/90	140/84	Menurun
Ny. Y.P	28	130/90	125/82	Menurun
Ny. M	27	130/90	100/88	Menurun
Ny. P	34	170/100	150/91	Menurun
Ny. O.D	28	150/90	131/80	Menurun
Ny. R.M	25	140/90	107/81	Menurun
Ny. M.A	33	150/90	142/83	Menurun
Ny. Y	42	140/90	130/80	Menurun
Ny. L.A	41	140/90	125/72	Menurun
Ny. V.M.N	28	130/90	126/81	Menurun
Ny. M.S	31	140/90	134/85	Menurun
Ny. A.V	24	140/90	100/82	Menurun

Setelah dilakukan penerapan inovasi Si-Peri, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan peningkatan hasil pre dan post-test. Hasil pre dan post-test terjadi peningkatan pengetahuan menjadi skor < 55 : 0%, skor 56 - 75 : 16%, skor 76 - 100 : 84% (Gambar 1).

Gambar 1. *Pre Test dan Post Test Ibu Hamil Hipertensi*

Data Ibu hamil dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grogol Petamburan menunjukkan peningkatan jumlah kasus dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022 tercatat 80 kasus, dengan komplikasi pada ibu sebesar 48,8% dan komplikasi pada bayi sebesar 40%. Tahun 2023, jumlah kasus meningkat menjadi 147 kasus, dengan komplikasi komplikasi pada ibu mencapai 53% dan komplikasi pada bayi sebanyak 59%. Kondisi ini menggambarkan bahwa tanpa intervensi khusus, peningkatan jumlah kasus hipertensi pada kehamilan cenderung diikuti oleh tingginya angka komplikasi.

Pada tahun 2024 jumlah ibu hamil hipertensi sebanyak 162 kasus, dengan komplikasi pada ibu sebanyak 28% dan komplikasi terjadi pada bayi sebanyak 29%. Hal tersebut menunjukkan bahwa walaupun setiap tahun terjadi peningkatan kasus hipertensi pada ibu hamil, setelah dilakukan penerapan inovasi Si-Peri dari tahun 2023 ke 2024, terjadi penurunan angka komplikasi hipertensi baik komplikasi pada ibu maupun komplikasi pada bayi. Data tahun 2025, hingga Triwulan II menunjukkan hasil positif yang berkelanjutan, dengan 80 ibu hamil dan 82 bayi dalam pemantauan, komplikasi pada ibu tercatat 17–18% dan komplikasi pada bayi tetap stabil di 13%. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi yang diterapkan tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga memberikan hasil yang konsisten pada tahun berikutnya.

Keterbatasan penelitian adalah jumlah sampel yang kurang adekuat. Diharapkan penelitian ini bisa dilanjutkan dengan melibatkan seluruh ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan

KESIMPULAN

Angka kejadian hipertensi pada ibu hamil di Grogol Petamburan tergolong tinggi dan berdampak pada meningkatnya komplikasi bagi ibu dan bayi. Faktor penyebab utamanya meliputi rendahnya pengetahuan ibu, pemantauan dan edukasi yang belum optimal, pola hidup tidak sehat, ketidakpatuhan minum obat, serta kurangnya dukungan keluarga. Inovasi SI-PERI MALAM dengan strategi 5 PERI CETAR SEHATI terbukti efektif meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pendekatan terintegrasi yang mencakup deteksi dini, edukasi, dukungan keluarga, terapi non-farmakologis, dan aktivitas fisik terarah. Program ini menurunkan tekanan darah, meningkatkan pengetahuan, serta membentuk kebiasaan hidup sehat berkelanjutan, sehingga berpotensi menjadi model nasional dalam penanganan hipertensi pada kehamilan.

PENUTUP

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Puskesmas Grogol Petamburan atas dukungan data dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan

kepada para tenaga kesehatan, kader, serta ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa, apresiasi ditujukan kepada pihak-pihak yang memberikan dukungan moral maupun material, sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Syah Putri AW, Harahap H, Harnani Y, Rany N, Syafrani S. The risk factors of neonatal mortality in Pekanbaru City, Indonesia. J Med Sci. 2022;10(E):1040-1044.
- [2].Rocha de Moura MD, Margotto PR, Nascimento Costa K, Carvalho Garbi Novaes MR. Hypertension induced by pregnancy and neonatal outcome: Results from a retrospective cohort study in preterm under 34 weeks. PLoS One. 2021;16(8), 1-6
- [3].Novia S.M., Enny F. Faktor-faktor terjadinya hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas X. JHeS. 2020; 4 (1), 66-72.
- [4].Hermawan NSA, Novariana N. Terapi Herbal Sari Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan. 2018;3(1):1–8.
- [5].Setiawan IS, Sunarno RD. Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2022;13(1):276.

- [6] .Rosmiarti, R. (2025). Penerapan Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Masker Medika*, 13(1), 40-45.
- [7] .Mappanyukki, A. A., & Jayadilaga, Y. (2024). Manfaat Olahraga Ringan Jalan Kaki Pada

Remaja, Ibu Hamil Dan Lansia: Literature Review. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 34-39.