



Jurnal Kebidanan XV (02) 227 - 235

Jurnal Kebidanan

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



SELF MANAGEMENT IBU HAMIL YANG MENGALAMI HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN

Hilmah Noviandry Rahman¹⁾, Abdan Syakura²⁾, Wilda Inayah³⁾

^{1) 2) 3)} Jurusan Kesehatan Prodi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura

E-mail: hilmahnoviandry@gmail.com, syakuraa33@gmail.com, wildainayah76@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan menjadi faktor masalah utama yang berkontribusi pada angka kesakitan dan kematian ibu hamil dan janin di Indonesia. Tingginya kasus hipertensi dalam kehamilan di Puskesmas Banyuayar Sampang membuat pentingnya penanganan hipertensi dalam kehamilan dimana salah satunya dengan self management ibu hamil agar tekanan darahnya tetap normal. Tujuan Penelitian: untuk mengetahui gambaran self management ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan. Metode penelitian: Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif, dengan populasi yaitu Ibu hamil trimester 3 yang mengalami hipertensi dalam kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Banyuayar Sampang pada tahun 2024 sebanyak 37 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan questioner close ended scala likert self management hipertensi dalam kehamilan dengan analisa data menggunakan skor range, baik=76-100, cukup=51=75, dan kurang=25-50. Hasil penelitian Sebagian besar responden sebanyak 15 orang (60%) memiliki self management yang baik dan sebagian kecil responden sebanyak 3 orang (12%) memiliki self management kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuayar Sampang. Simpulan: Sebagian besar Self management ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan dengan kategori baik, sehingga responden seharusnya bekerja sama dalam pengawasan diri selama kehamilannya. Tenaga kesehatan berkoordinasi dalam upaya pencegahan dari kemungkinan yang tidak diharapkan dengan memantau tekanan darah selama kehamilan sampai proses melahirkan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Hipertensi dalam kehamilan, Self Management.

SELF MANAGEMENT OF PREGNANT WOMAN WITH HIPERTENTION

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy is a major problem factor that contributes to the morbidity and mortality rates of pregnant women and fetuses in Indonesia. The high number of cases of hypertension in pregnancy at the Banyuayar Sampang Community Health Center makes it important to treat hypertension in pregnancy, one of which is self-management of pregnant women so that their blood pressure remains normal. Research objective: the study was to determine the description of self management of pregnant women who experience hypertension in pregnancy. Research method: This type of research is descriptive quantitative, with a population of 3 trimester pregnant women who experience hypertension in pregnancy in the Banyuayar Sampang Health Center working area in 2024 as many as 25 respondents with total sampling technique. Data collection was carried out by giving a questionnaire close ended scala likert self management of hypertension in pregnancy with data analysis using a range score, good = 76-100, enough = 51 = 75, and less = 25-50. Research results: Most of the respondents as many as 15 people (60%) had good self management and a small proportion of respondents as many as 3 people (12%) had poor self management in the Banyuayar Sampang Health Center Working Area. Conclusion: Most of the self-management of pregnant women who experience hypertension in pregnancy in the good category, so respondents should work together in self-supervision during their pregnancy. Health workers coordinate in efforts to prevent unexpected possibilities by monitoring blood pressure during pregnancy until the delivery process.

Keyword : *Pregnant Women, Hypertension in Pregnancy, Self Management.*

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan adalah kondisi tekanan darah ibu mengalami peningkatan, dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg yang didiagnosis setelah istirahat, dan minimal dua kali pemeriksaan dilakukan dalam waktu kurang dari satu minggu. Hipertensi pada ibu hamil dapat teridentifikasi Setelah mencapai usia kehamilan 20 minggu tanpa adanya tanda-tanda proteinuria yang mencolok atau gejala preeklampsia lainnya (Tusachdiyah, 2021).

Hipertensi dalam kehamilan menjadi salah satu faktor masalah utama yang berkontribusi akibat tingginya angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil dan janin pada kandungan di Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Seharusnya komplikasi lanjutan dari hipertensi bisa di tangani dengan adanya self management ibu hamil supaya tekanan darahnya tetap normal. Self management pada ibu hamil dengan hipertensi adalah strategi di mana ibu hamil aktif terlibat dalam mengelola kondisi hipertensinya selama kehamilan. Tujuan utamanya yaitu menangani hipertensi dan meningkatkan keterampilan perawatan diri dengan pendekatan self management, ibu hamil diharapkan dapat memotivasi dirinya sendiri untuk secara proaktif

mengelola dan meningkatkan kemampuan merawat diri.

Menurut World Health Organization (WHO) tingginya Angka Kematian Ibu (AKI), pada tahun 2020 sekitar 287.000 perempuan mengalami kematian selama dan setelah kehamilan serta persalinan. Hampir 95% dari total kematian ibu ini terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah ke bawah pada tahun 2020, salah satu penyebab dari tingginya AKI disebabkan karena komplikasi hipertensi dalam kehamilan yang tidak ditangani dan diobati (WHO, 2023).

Hasil dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2021 Hipertensi menjadi salah satu penyebab AKI sebanyak 1.077 kasus ibu meninggal karena Hipertensi (Kemenkes RI, 2022). Angka kematian ibu pada tahun 2022 berdasarkan hasil data dinas kesehatan Jawa Timur mengalami penurunan dalam dua tahun terakhir yaitu sebanyak 499 kasus kematian pada ibu (Jatim, 2022).

Berdasarkan laporan magang di Dinkes Kab. Sampang terdapat pelayanan komplikasi kebidanan dengan prosentase penanganan komplikasi kebidanan pada tahun 2017 yaitu 72, 90%, pada tahun 2018 mencapai 72,60%, pada tahun 2019 terdapat 70, 10

% kasus komplikasi kebidanan di Dinkes Kab. Sampang.

(Swari, 2021)

Kehamilan merupakan keadaan di mana selama masa kehamilan seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan yaitu perubahan fisiologis dan perubahan secara psikologis. Perubahan fisiologis yang dialami selama masa kehamilan diantaranya yaitu perubahan pada sistem reproduksi, sistem kekebalan, sistem perkemihan, sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem kardiovaskuler serta perubahan berat badan atau indeks masa tubuh pada ibu hamil, selain perubahan fisiologis ibu hamil juga mengalami perubahan secara psikologis setiap bertambahnya usia kehamilan.

Terdapat beberapa aktor yang mempengaruhi hipertensi dalam kehamilan yaitu usia ibu yang ekstrim (>35 tahun), ibu hamil yang memiliki riwayat preeklamsia dari keluarganya, kelebihan berat badan atau obesitas dalam masa kehamilan, gaya hidup yang kurang sehat, stress, kurangnya aktifitas fisik, konsumsi garam berlebih dan lainnya.

Dampak dari hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil yaitu eklamsia, preeklamsia berat, solusio plasenta, gangguan pembekuan darah, penyakit ginjal dan masih banyak lainnya, hipertensi pada kehamilan juga

dapat menimbulkan dampak jangka panjang kepada ibu yaitu ibu bisa kembali mengalami hipertensi pada kehamilan berikutnya. Sedangkan pada janin hipertensi dalam kehamilan dapat menyebabkan kegagalan perkembangan dan pertumbuhan janin, kelahiran premature, berat badan lahir rendah dan juga bisa menyebabkan kematian pada janin. Hipertensi dapat dicegah agar tidak berkembang menjadi komplikasi lanjutan yang dapat membahayakan kehamilan baik ibu maupun janinnya.

Dukungan dari keluarga diperlukan pada ibu hamil hipertensi, keluarga dapat ikut serta dalam menjaga gaya hidup dan lingkungan yang sehat untuk ibu hamil, keluarga juga harus berperan dalam mengontrol stress, mengingatkan ibu hamil untuk rutin melakukan pemeriksaan dan minum obat sesuai dengan resep dokter (Andi et al., 2022).

Ibu yang mengalami hipertensi dalam kehamilan setelah persalinan walaupun tekanan darahnya kembali normal tetap harus rutin memeriksa tekanan darahnya minimal 1 kali dalam setahun. Kontrol rutin untuk meningkatkan kesadaran dan mendeteksi dini hipertensi sebelum terjadi beragam komplikasi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran self management ibu hamil yang

mengalami hipertensi dalam kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Sampang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui self management ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Alat penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuesioner, yang berfungsi sebagai sarana untuk mengumpulkan data. Dalam pengukuran jenis ini, peneliti secara formal mengumpulkan data dari responden melalui pertanyaan terstruktur. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan *questioner close ended* skala likert yang berjumlah 25 pernyataan untuk menilai *self management* hipertensi dalam kehamilan.

Waktu penelitian pada tanggal 20 januari 2024 – 10 Februari 2024. Tempat penelitian dilakukan di beberapa Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Sampang. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester 3 yang mengalami hipertensi dalam kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Sampang pada tahun 2024 sebanyak 25 responden. Sebelum pelaksanaan penelitian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan

intervensi yang akan diberikan. Jika ibu bersedia menjadi responden penelitian, maka ibu diminta menandatangani informed consent sebagai bukti kesediaan. Teknik pengambilan sampel adalah non probability total sampling 25 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
Umur		
<20 tahun	4	11%
21-25 tahun	8	21%
26-35 tahun	15	41%
>35 tahun	10	27%
Pendidikan		
SD	18	49%
SMP	7	19%
SMA	12	32%
Perguruan Tinggi	0	0%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	23	62%
Petani	8	22%
Wiraswasta	2	5%
Karyawan Swasta	4	11%
PNS	0	0%
Jumlah Kehamilan		
Kehamilan anak ke-1	8	21%
Kehamilan anak ke-2	4	11%
Kehamilan anak ke-3	8	22%
Kehamilan anak ke-4	2	5%
Kehamilan anak >5	15	41%
Total	37	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pada kategori umur, hampir setengah responden sebanyak 15

orang (40%) berumur 26-35 tahun. Pada kategori pendidikan, menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 18 orang (48%) berpendidikan SD. Pada kategori pekerjaan sebagian besar responden sebanyak 23 orang (62%). Pada kategori jumlah kehamilan, menunjukkan hampir setengah responden sebanyak 15 orang (41%) ibu hamil pada kehamilan anak >5.

Data Khusus

Tabel 2. Self Management Ibu Hamil Yang Mengalami Hipertensi Dalam kehamilan

<i>Self Management</i>	Frekuensi	Peresentase
Baik	20	54%
Cukup	10	27%
Kurang	7	19%
Total	37	100%

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden sebanyak 20 orang (54%) yang mengalami hipertensi dalam kehamilan memiliki dengan self management yang baik dan sebagian kecil responden sebanyak 7 orang (19%) dengan self management kurang.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan hasil karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan dari hasil kuesioner data umum umur menunjukkan hampir setengah responden

berumur 26-35 tahun. Wanita yang lebih dewasa cenderung memiliki lebih banyak pengalaman dan pengetahuan tentang kesehatan, yang membantu mereka dalam mengambil keputusan yang tepat dan menjalankan perawatan dengan lebih baik. Usia yang lebih tua juga seringkali dikaitkan dengan kedewasaan emosional yang lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk lebih konsisten dalam menjalankan rutinitas pengobatan dan mengikuti saran medis. Oleh karena itu, usia yang lebih matang dapat menjadi faktor positif dalam manajemen diri hipertensi selama kehamilan. Menurut (Tursina., *et all.*, 2022) menyatakan bahwa usia memengaruhi kemampuan *self management* klien. Seiring bertambahnya usia seseorang, keputusan terkait perilaku kesehatan yang mendukung pengobatan menjadi lebih baik.

Hasil penelitian yang didapatkan dari hasil kuesioner data umum pendidikan menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SD. Meskipun pendidikan rendah sering dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan, hal ini tidak selalu mempengaruhi kemampuan manajemen diri pada ibu hamil

dengan hipertensi. Banyak faktor lain yang turut berperan, seperti akses terhadap informasi medis, dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, serta motivasi pribadi untuk menjaga kesehatan. Bahkan dengan pendidikan yang rendah, seorang ibu hamil dapat tetap efektif dalam mengelola hipertensinya jika mendapatkan bimbingan yang tepat dari profesional kesehatan. Pelatihan dan konseling yang diberikan oleh tenaga medis dapat membantu mereka memahami pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan. Dengan demikian, pendidikan yang rendah tidak harus menjadi penghalang dalam manajemen diri hipertensi selama kehamilan, selama ada dukungan yang memadai dan informasi yang mudah dipahami.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Suling *et al.*, 2023) yang menunjukkan tingkat pendidikan yang rendah namun responden memiliki motivasi untuk mengelola penyakit hipertensi, seperti rutin memeriksakan kesehatan dan menjaga pola makan, motivasi yang dimiliki oleh responden untuk sembuh akan meningkatkan derajat kesehatannya

dan membuat mereka lebih patuh terhadap anjuran tenaga kesehatan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan juga perlu berupaya untuk meningkatkan motivasi responden dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian yang didapatkan dari hasil kuesioner data umum pekerjaan menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja. Ibu hamil yang tidak bekerja cenderung memiliki *self management* hipertensi yang baik selama kehamilan. Dengan tidak bekerja, responden memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada perawatan diri dan mengikuti saran medis dengan lebih konsisten. Responden dapat lebih rutin mengunjungi dokter, memantau tekanan darah, dan mematuhi jadwal pengobatan serta diet yang dianjurkan. Selain itu, responden memiliki lebih banyak kesempatan untuk beristirahat dan menghindari stres, yang merupakan faktor penting dalam mengelola hipertensi. Dengan lebih banyak waktu dan energi untuk mengelola kesehatannya, ibu yang tidak bekerja dapat lebih optimal dalam menjalankan perawatan hipertensi selama kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramadhanti, 2022)

menunjukkan responden yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk memeriksakan kondisi kesehatannya ke fasilitas kesehatan terdekat dan mengontrol kesehatannya.

Hasil penelitian yang didapatkan dari hasil kuesioner data umum jumlah kehamilan menunjukkan hampir setengah ibu hamil dalam kehamilan anak >5. Kehamilan yang melebihi lima kali dapat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi dalam kehamilan. Secara fisiologis, setiap kehamilan berturut-turut memberikan tekanan tambahan pada sistem kardiovaskular ibu. Akumulasi dari stres fisik dan hormonal ini dapat meningkatkan risiko komplikasi, termasuk hipertensi. Selain itu, kehamilan multipara (banyak anak) sering kali dikaitkan dengan faktor-faktor seperti usia yang lebih tua dan peningkatan berat badan, yang keduanya merupakan risiko tambahan untuk hipertensi. Pengalaman dari kehamilan sebelumnya juga bisa mengakibatkan perubahan struktural pada pembuluh darah dan ginjal, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada kehamilan berikutnya. Oleh karena

itu, ibu yang mengalami kehamilan lebih dari lima kali memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi selama kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Suciati & Wiyoko, 2022) yang menunjukkan terdapat hubungan antara paritas dan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Paritas merujuk pada keadaan yang berkaitan dengan jumlah anak yang dilahirkan, baik yang lahir hidup maupun lahir mati

2. Pembahasan hasil penelitian self management ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan

Hasil penelitian diatas yang dilakukan pada 25 responden menunjukkan sebagian besar ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan memiliki *self management* yang baik. Penelitian ini menunjukkan kemampuan ibu hamil untuk mengelola kesehatan mereka secara efektif meskipun ada tantangan hipertensi. *Self management* yang baik mencakup pemantauan tekanan darah secara rutin, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang teratur. Pemantauan tekanan darah berkala memungkinkan deteksi dini perubahan yang memerlukan

intervensi medis, sementara pola makan seimbang dan rendah garam membantu mengontrol tekanan darah.

Keterlibatan ibu hamil dalam program pendidikan kesehatan dan bantuan dari tenaga medis dapat meningkatkan kesadaran mereka akan kondisi kesehatan, yang membantu responden membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka. Teknik manajemen stres, seperti berbicara dengan keluarga, dapat berperan dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Patuh terhadap pengobatan yang diresepkan oleh dokter menunjukkan pemahaman ibu hamil akan pentingnya mengikuti saran medis untuk mencegah komplikasi serius. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan, dukungan medis, dan akses informasi kesehatan yang adekuat dalam membantu ibu hamil mengelola hipertensi mereka secara efektif. Dengan *self management* yang baik, ibu hamil dapat mengurangi risiko komplikasi, meningkatkan kesehatan diri dan janin, serta menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan terkendali. Temuan ini memberikan harapan dan inspirasi bagi program

kesehatan ibu dan anak, menegaskan pentingnya dukungan berkelanjutan bagi ibu hamil dengan kondisi kesehatan tertentu..

Self management merupakan proses memelihara kesehatan dengan memperkuat keyakinan positif dan mengelola penyakit secara efektif. Individu yang menderita penyakit kronis memiliki kemampuan untuk melakukan *self management* dengan merawat diri secara aktif untuk menjaga kesehatan, mengurangi dampak penyakit, dan memperlambat perkembangannya (Isnaini & Lestari, 2018).

PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian disimpulkan sebagian besar ibu hamil yang mengalami hipertensi dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Sampang memiliki *self management* baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Indonesian Journal for Health Sciences, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Jatim, D. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022.

- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- Ramadhanti, E. T. M. Z. (2022). Hubungan Self-Management Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi
- Swari, D. R. I. (2021). Gambaran Perencanaan Dan Penganggaran Berbasis Standar Pelayanan Minimal (SPM) Pada Pelayanan Antenatal care (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). Di Wilayah Rw 05 Kelurahan Pinang, Kota Tangerang. 002.
- Suciati, R., & Wiyoko, P. F. (2022). Hubungan Paritas dengan kejadian Hipertensi pada Kehamilan. *Borneo Student Research*, 4(1), 9–15.
- Suling, C., Gaghauna, E., & Santoso, B. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1), 20–25.
<https://doi.org/10.55644/jkc.v3i1.67>
- Tusachdiyah, H. (2021). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Simpang Gambir Kabupaten Mandailing Natal. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2954>
- WHO. (2023). Maternal Mortality. https://www-who-int.translate.google/newsroom/factsheets/detail/maternal-mortality?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc