

# HUBUNGAN POLA MAKAN IBU HAMIL DENGAN TEKANAN DARAH IBU HAMIL DI KOTA SEMARANG

Sri Mularsih<sup>1</sup> Dewi Elliana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Akademi Kebidanan Abdi Husada Semarang

Email: [srimumularsih88@gmail.com](mailto:srimumularsih88@gmail.com)<sup>1</sup>, [elliana\\_dewi@yahoo.com](mailto:elliana_dewi@yahoo.com)<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*Maternal Mortality Rate (MMR) reflects the risks faced by mothers during pregnancy and childbirth that are affected by maternal nutritional status, socioeconomic circumstances, adverse health conditions before pregnancy, the incidence of complications in pregnancy and delivery, the availability and use of health care facilities including obstetric prenatal care. Diet is a diet that is eaten in everyday life. Incorrect diet such as consuming preserved foods, many preservative foods can cause water retention and cause the heart to work harder and blood pressure to rise. Gestational hypertension is systolic blood pressure > 140/90 mmHg in pregnant women. This study included midwives competence in performing midwifery services in pregnant women about diet with high blood pressure of pregnant mother by using correlation research type and cross sectional study design. The population in this study as many as 50 pregnant women. The sample in this study were 34 pregnant women. Data collected in this research are primary data, secondary data, by interview. Data is processed by step editing, coding, scoring, and tabulating. The research was conducted in June 2017 at BPM Ny Nur Aeni Farida, the result of mother who has good diet as much as 28 respondents (82,4%) some of respondent did not experience the increase of blood pressure as much 29 respondents (85,3%) while experienced increase in blood pressure by 5 respondents (14,7%). Based on chi square test it can be concluded that there is a significant relationship between pregnant women's diet with high blood pressure of pregnant women (p value 0,002 (p < 0,05). Suggestions addressed to the practice area in order to provide counseling about a good diet, especially for pregnant women to increase knowledge to pregnant women about eating well during pregnancy.*

**Keywords:** Diet, High blood pressure

## ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan resiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal obstetri. Pola makan adalah menu makanan yang dimakan dalam kesehariannya. Pola makan yang salah seperti mengkonsumsi makanan yang diawetkan, makanan yang banyak pengawet dapat menyebabkan retensi air dan menyebabkan jantung bekerja lebih berat dan tekanan darah menjadi naik. Hipertensi gestasional adalah tekanan darah sistolik  $\geq$  140/90 mmHg pada ibu hamil. Penelitian ini termasuk kompetensi bidan dalam melaksanakan pelayanan kebidanan pada ibu hamil tentang pola makan dengan tekanan darah tinggi ibu hamil dengan menggunakan jenis penelitian korelasi dan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 ibu hamil. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data primer, data sekunder, dengan cara wawancara. Data diolah dengan langkah editing, coding, scoring, dan tabulating. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2017 di BPS Ny Nur Aeni Farida, diperoleh hasil ibu yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 28 responden (82,4%) sebagian responden tidak mengalami kenaikan tekanan darah sebanyak 29 responden (85,3%) sedangkan yang mengalami kenaikan tekanan darah sebanyak 5 responden (14,7%). Berdasarkan uji chi square dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi ibu hamil tersebut (p value 0,002(p<0,05). Saran ditujukan kepada lahan praktek agar dapat memberikan penyuluhan mengenai pola makan yang baik khususnya bagi ibu hamil untuk menambah pengetahuan kepada ibu hamil mengenai pola makan yang baik selama hamil.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Tekanan darah tinggi.

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan resiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan yang dipengaruhi oleh status gizi ibu, keadaan sosial ekonomi, keadaan kesehatan yang kurang baik menjelang kehamilan, kejadian berbagai komplikasi pada kehamilan dan kelahiran, tersedianya dan penggunaan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri. Tingginya angka kematian ibu menunjukkan keadaan sosial ekonomi yang rendah dan fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan prenatal dan obstetri yang rendah pula (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah, 2015).

Angka kematian ibu (AKI) sebagai salah satu indikator pembangunan kesehatan, sampai saat ini masih tinggi di Indonesia. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia 305 per 100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2015).

Angka kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah untuk tahun 2015 berdasarkan laporan dari kabupaten/ kota sebesar 111,16/100.000 kelahiran hidup, tahun 2016 sebesar 602/100.000 kelahiran hidup, tahun 2017 angka kematian ibu Bulan Januari sampai bulan oktober sebesar 349/100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian tersebut karena perdarahan (27,87%), eklamsi (23,27%), infeksi (5,2%), dan lain-lain (43,18%) (Dinkes Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Angka kematian ibu di Kota Semarang untuk tahun 2015 sebesar 35 kasus. Tahun 2016 sebesar 32 kasus. Tahun 2017 sebesar 18 kasus (Dinas kesehatan kota semarang, 2017).

Setiap kehamilan dapat berkembang menjadi masalah/ komplikasi setiap saat, itu sebabnya mengapa ibu hamil memerlukan pemantauan selama kehamilannya. Kunjungan antenatal sebaiknya dilakukan paling sedikit 4X selama kehamilan yaitu, 1X pada triwulan pertama, 1X pada triwulan kedua, 2X pada triwulan ketiga. Pada setiap kunjungan antenatal, petugas mengumpulkan dan menganalisis data mengenai kondisi ibu melalui anamnesa, pemeriksaan fisik, serta ada tidaknya masalah komplikasi. Salah satu pemeriksaan fisik yang dilakukan dalam kunjungan antenatal adalah pemeriksaan tekanan darah, ini bertujuan untuk mendeteksi akan adanya masalah-masalah yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah ibu selama masa kehamilan. Apabila tekanan darah ibu melebihi batas normal (systole  $\geq 140$  mmHg, diastole  $\geq 90$  mmHg) maka perlu dipikirkan akan terjadinya tekanan darah tinggi pada ibu hamil. (Prawiroharjo, 2010). Hipertensi adalah timbulnya desakan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolic  $\geq 90$  mmHg (Prawiroharjo, 2010).

Pada saat melakukan anamnesa, ibu hamil juga

perlu ditanya apakah ada gejala-gejala yang menyertai seperti pusing, nyeri kepala, nyeri epigastrium, muntah, gangguan visus, serta perlu ditanyakan apakah dalam keluarganya ada keturunan tensi tinggi (Prawiroharjo, 2010).

Praktisi diingatkan bahwa semua peningkatan tekanan darah yang terjadi setelah usia gestasi 20 minggu pada ibu yang sebelumnya normotensi harus menimbulkan kekhawatiran karena hal ini dapat menjadi indikator pertama gangguan yang progresif (Mauren Boyle, 2007).

Pola makan adalah menu makanan yang dimakan dalam kesehariannya. Pola makan yang sehat tercermin dalam pemilihan menu makan yang seimbang. Dalam pola makan ibu hamil prinsip asuhan yang harus ada adalah harus bergizi seimbang, beragam, variatif dan proporsional. (Prasetyono, DS, 2009).

Ibu hamil dengan tensi tinggi harus mengurangi makanan yang asin-asin, makanan kaleng, maupun makanan olahan yang menggunakan garam tinggi, makanan instan, serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi, misalnya Monosodium Glutamat (MSG) (MT, Indiarti, 2008).

Natrium bersama klorida dalam garam dapur sebenarnya membantu tubuh mempertahankan keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Namun, natrium dalam jumlah berlebih dapat menahan air (retensi), sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompaknya dan tekanan darah menjadi naik (Tim Redaksi Vitahealth, 2006).

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Sekaran tahun 2017 terdapat 441 ibu hamil di Puskesmas Sekaran, dimana Puskesmas tersebut terdiri dari 5 Kelurahan. Kelurahan Sekaran 117, Kelurahan Sukorejo 139, Kelurahan Patemon 86, Kelurahan Kalisegoro 50, Kelurahan Ngijo 49. Berdasarkan data yang didapat dari Praktik Mandiri Bidan Ny. Nur Aeni Farida, S.SiT pada bulan November 2016 – Januari 2017 terdapat ibu hamil sebanyak 50 orang. Berdasarkan data tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan pada 6 ibu hamil, dari 6 ibu hamil tersebut 3 orang ibu hamil memiliki pola makan yang salah dan mengalami kenaikan tekanan darah selama hamil, dan 3 ibu hamil lainnya memiliki pola makan yang baik dan tidak mengalami kenaikan tekanan darah. Selain itu, peneliti juga melakukan studi pendahuluan pada bulan Desember 2017 di dua PMB yaitu PMB Dian Nuringtyas, dan PMB. Marsini, dan didapatkan data di PMB Dian Nuringtyas terdapat 1 ibu hamil yang memiliki pola makan yang salah dan mengalami kenaikan tekanan darah selama hamil, dan di PMB. Marsini terdapat 1 ibu hamil yang juga memiliki pola makan yang salah dan mengalami kenaikan tekanan

darah selama hamil. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Tekanan Darah Tinggi Ibu Hamil di BPM Ny. Nur Aeni Farida, S.SiT.” Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian tekanan darah tinggi pada ibu hamil di PMB Ny Nurae-ni Farida, S.SiT.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pola makan ibu hamil dan variabel terikatnya yaitu kejadian tekanan darah tinggi.

Menurut sifat dasar penelitian, penelitian ini termasuk jenis penelitian survey, yaitu penelitian yang menggunakan sampel untuk mengambil kesimpulan pada populasi (Notoatmodjo, 2005). Populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 orang ibu hamil. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2002).

Besar sampel diperoleh dengan menggunakan rumus (Notoatmodjo 2005) sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{50}{1 + 50(0,1^2)}$$

$$= 33$$

Yang kemudian dibulatkan menjadi 34 orang.

Atas dasar formula tersebut diperoleh sample sebesar 34 orang yang diambil dari 50 populasi. Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2008). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* yaitu ibu hamil yang memeriksakan diri ke BPS. Ny Nur aeni farida, S.SiT. Sumber data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Analisis univariat dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabel. Variabel yang akan dianalisis adalah pola makan ibu hamil dengan kejadian tekanan darah tinggi (Notoatmodjo, 2005). Untuk menguji hubungan kenaikan tekanan darah dengan pola makan pada ibu hamil, digunakan uji *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum dan Karakteristik

Lokasi BPS. Nur Aeni Farida, S.SiT terletak di desa Rejosari RT. 3 RW. 1 Ngijo, kecamatan Gunung Pati, kabupaten Semarang. Desa Ngijo sendiri terdiri dari 8 dukuh, yaitu : Puntan, Setono, Rejosari, Mendak, Ngijo, Bibis, Gebyok, Ampel Gading. Adapun jumlah responden yang diambil sebanyak 50 orang, dan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Umur responden yang diteliti di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT paling muda umur 18 tahun, dan paling tua umur 36 tahun.

### A. Hasil

#### 1. Analisa Univariat.

##### a. Pola Makan

Hasil penelitian tentang pola makan responden di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT yang dikategorikan menjadi pola makan baik dan pola makan salah, pola makan responden menurut hasil penelitian proporsi yang paling besar adalah pola makan yang baik 28 (82,4%), dapat dilihat di tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi Pola Makan Responden di BPS Nur Aeni Farida S.SiT.

Pola Makan	Frekuensi	%
Pola makan baik	28	82,4
Pola makan salah	6	17,6
Jumlah	34	100,0

##### b. Tekanan Darah

Hasil penelitian untuk tekanan darah responden di BPS Nur Aeni Farida, yang dikategorikan menjadi hipertensi dan tidak hipertensi, penelitian Tekanan Darah pada responden, dimana proporsi paling besar adalah responden tidak hipertensi 29 (85,3%), dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Tekanan Darah Responden di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT

Tekanan Darah	Frekuensi	%
Hipertensi	5	14,7
Tidak Hipertensi	29	85,3
Jumlah	34	100,0

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Pola Makan Ibu Hamil Dengan Tekanan Darah Tinggi Ibu Hamil.

Pola makan dikategorikan menjadi pola makan baik dan pola makan salah. Berikut ini hasil penelitian pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi ibu hamil di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT, dapatkan hasil 28 responden mempunyai pola makan yang baik, mengalami hipertensi sebanyak 1 responden (3,6 %) tidak hipertensi 27 responden (96,4 %), sedangkan pola makan yang salah sebanyak 6 responden, 4 responden (66,7 %) hipertensi 2 responden (33,3 %) tidak hipertensi.

Menurut hasil uji *Fisher* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  ( $p \text{ value} < 0.05$ ), angka tersebut memberikan arti bahwa ada hubungan antara pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi ibu hamil di BPS Nur Aeni Farida S.SiT.

**Tabel 3.** Hubungan Pola Makan Ibu Hamil Dengan Tekanan Darah Tinggi Ibu Hamil Di BPS Nur Aeni Farida Am.Keb.

Pola makan	Tekanan darah				Jumlah	
	Hipertensi		Tidak hipertensi			
	F	%	F	%	F	%
Pola makan baik	1	3,6	27	96,4	28	100,0
Pola makan salah	4	66,7	2	33,3	6	100,0
Jumlah	5	14,7	29	85,3	34	100,0
$X^2 = 15,682$				$P = 0,002$		

## B. Pembahasan

### 1. Analisa Univariat

#### a. Pola makan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 responden di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT diperoleh hasil bahwa 28 responden telah mempunyai pola makan yang baik, namun ada 6 responden yang masih memiliki pola makan yang salah. Ini sesuai dengan pendapat Prasetyono (2009), bahwa untuk mewujudkan kondisi yang sehat dan prima bagi calon ibu dan janin, selain berolah raga juga dapat dilakukan dengan menjaga pola makan dan menu seimbang. Menu seimbang dan mengatur pola makan dapat menjamin asupan gizi yang tidak saja dibutuhkan oleh ibu, tetapi juga sang calon bayi. Responden yang memiliki pola makan yang salah harus menjadi perhatian, mengingat dampak yang mungkin akan

terjadi dengan kesehatan ibu maupun janin yang dikandungnya akibat pola makan ibu dalam kesehariannya masih salah. Dengan menerapkan pola makan yang baik selama hamil, akan mengurangi resiko yang akan membahayakan ibu maupun janin.

#### b. Tekanan darah

Hasil penelitian yang dilakukan di BPS Nur Aeni Farida, S.SiT terhadap 34 responden diperoleh hasil 29 responden tidak mengalami tekanan darah tinggi, dan 5 responden mengalami tekanan darah tinggi. Ini sesuai dengan pendapat Vitahealth (2005), bahwa makanan yang diawetkan, garam dapur dan bumbu penyedap dapat menaikkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang berlebih. Natrium dalam jumlah berlebih dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah dan menyebabkan jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah menjadi naik.

Responden yang mengalami tekanan darah tinggi selama hamil harus mendapat perhatian khusus, dan harus dipantau tekanan darahnya setiap periksa hamil.

## 2. Analisa Bivariat.

### a. Hubungan pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan pola makan yang salah dapat menyebabkan tekanan darah tinggi ibu hamil. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Vitahealth (2005), bahwa ada 3 tertuduh utama penyebab tekanan darah tinggi, adapun salah satunya adalah pola makan yang salah. Ibu hamil yang sering makan- makanan yang diawetkan, makanan instan, sering makan- makanan asin, dapat menaikkan tekanan darah ibu hamil.

## SIMPULAN

1. Responden yang mempunyai pola makan yang baik sebanyak 28 (82,4 %), yang mempunyai pola makan yang salah sebanyak 6 (17,6 %).
2. Responden yang tidak mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 29 (85,3%), yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 5 (14,7 %)
3. Ada hubungan antara pola makan ibu hamil dengan tekanan darah tinggi ibu hamil di BPS Nur Aeni Farida Am.Keb

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineke. Jakarta.
- Arisman, 2004. *Gizi Dalam Dasar Kehidupan*. EGC. Jakarta.
- Bandiyah, Siti. 2009. *Kehamilan Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Numed. Yogyakarta.
- Billington, Mary, Mandy Stevenson. 2009. *Kegawatan dalam Kehamilan-Persalinan*. EGC. Jakarta.
- Fauzi, Arif. 2009. *Buku Panduan Perawatan Kehamilan*. Cakrawala. Jogjakarta.
- Indiarti, MT. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan Persalinan dan Perawatan bayi*. Diglosia.
- Kelompok Kerja Penyusunan Himpunan Kedokteran Feto Maternal POGI. 2005. *Pedoman Pengelolaan Hipertensi Dalam Kehamilan di Indonesia*. Himpunan Kedokteran Feto Maternal POGI. Semarang.
- Muliarini, Prita. 2010. *Pola Makan dan Gaya Hidup Selama Kehamilan*. Numed. Yogyakarta.
- Murton, Richard F. 2008. *Epidemiologi dan Biostatistika*. EGC. Jakarta.
- Notoatmodjo, Suekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineke. Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo. Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2001. *Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo. Jakarta.
- Prasetyono, D.S. 2009. *Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*. Diva Press. Jogjakarta.
- Tim Redaksi Vitahealt. 2006. *Hipertensi*. Gramedia. Jakarta.
- Wheeler, Linda. 2004. *Buku Saku Asuhan Pranatal & Pascapartum*. EGC. Jakarta.
- Yulianti, Dwi. 2005. *Manajemen Komplikasi Kehamilan dan Persalinan*. EGC. Jakarta.
- Yulaikhah, Lily. 2008. *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan*. EGC. Jakarta.