

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUPATEN BANYUMAS

Erni Juniartati^{1✉}, Elma Marsita²

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : erni78.juniartati@gmail.com

Info Artikel

Kata kunci :

Pola makan;
Tekanan darah;
Ibu hamil dengan hipertensi

Abstrak

Latar Belakang : Trias penyebab kematian ibu dan janin salah satunya adalah hipertensi. Kejadian hipertensi dalam kehamilan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet, natrium, lemak, konsumsi alkohol dan kopi berlebihan dapat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. **Tujuan :** Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode Survey Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil. Peneliti menggunakan instrumen formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)*. **Hasil :** Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil dengan hipertensi diperoleh responden dengan pola makan baik ada 9 orang (28,2%) sedangkan ada 23 orang (71,8%) dengan pola makan kurang baik.. Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000 (>0,05)$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. **Kesimpulan :** Pola makan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil

CORRELATION OF DIETARY HABIT WITH HYPERTENSION OF PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF BANYUMAS HEALTH

Article Info

Keywords:

Dietary habit;
Blood pressure;
Pregnant women with hypertension

Abstract

Background : One of the causes of maternal and fetal death is hypertension. The incidence of hypertension in pregnancy is closely related to the frequency of eating a person and the type of food consumed. Consumption of foods containing preservatives, sodium, fat, excessive alcohol consumption and coffee can affect the incidence. hypertension. **Purpose :** This study was conducted to determine whether there is a relationship between diet and the incidence of hypertension in pregnant women. **Methods :** This study used an analytical survey method with a cross sectional approach to determine the relationship between diet and hypertension in pregnant women. Researchers use instrument *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)* form. **Results :** The results of the univariate analysis showed that out of 32 pregnant women with hypertension, 9 respondents with a good diet were found (28.2%) while 23 people (71.8%) had a poor diet. The results of the *Chi Square* statistical test obtained $p \text{ value} = 0.000 (> 0.05)$, it can be concluded that there is a significant relationship between diet and the incidence of hypertension in pregnant women. **Conclusion :** Diet affects the incidence of hypertension in pregnant women.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab komplikasi dalam kehamilan. Hipertensi biasanya terjadi pada kehamilan di atas 20 minggu. Kejadian hipertensi menyebabkan 5-10% komplikasi dalam kehamilan dan berhubungan dengan kejadian kematian ibu (AKI). Menurut Data Survey antar sensus (SUPAS) tahun 2015, angka kematian ibu tercatat sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup, yang disebabkan oleh hipertensi sebesar 13% (Indonesia KKR, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami pada masa kehamilan. Hipertensi dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami penyempitan sehingga berkurangnya suplai darah ke jaringan tubuh yang mengakibatkan organ tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Akibat yang dapat muncul pada ibu yaitu gangguan pernafasan, HELLP sindrom (*hemolysis, elevated liver enzymes, low platelet count*), gangguan kardiovaskuler, gangguan hati, yang akhirnya dapat berakibat kematian ibu. Pada janin bisa menyebabkan mengalami *Intra Uterine Growth Retardation* (IUGR), janin premature, berat bayi lahir rendah dan kematian (Laura, 2014).

Di Kabupaten Banyumas Pada tahun 2017 tercatat kematian ibu sebanyak 54/100.000 Kelahiran Hidup, akan tetapi pada tahun 2018 mencapai 18 kasus dengan jumlah kelahiran hidup sebanyak 26.612 sehingga ditentukan AKI pada tahun 2018 sudah mencapai angka 67,64/100.000 Kelahiran Hidup. Dari 18 kasus tersebut sebanyak 10 ibu (55,5%) meninggal disebabkan karena preeklampsia (Profil Dinas Kesehatan Banyumas, 2017)

Kejadian hipertensi dalam kehamilan ini erat kaitannya dengan pola makan ibu. Pola makan yang mengandung bahan pengawet yang tidak sesuai dengan diet untuk ibu hamil. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan seseorang dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kecukupan zat gizi yang memenuhi kecukupan yang dianjurkan merupakan upaya untuk untuk penanggulangan dan pencegahan terjadinya

kenaikan tekanan darah pada ibu hamil (Sihotang, 2016).

Pola makan pada ibu hamil yang rendah mengandung potasium dan magnesium menjadialah satu faktor pemicu hipertensi. Sedangkan buah-buahan dan sayur segar menjadi sumber terbaik bagi potasium dan magnesium. Pendekatan diet untuk menghentikan hipertensi melalui *The Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi (Siervo, 2015) Diet dan pengaturan pola makan yang dilakukan oleh ibu hamil dengan hipertensi sangat berpengaruh terhadap kardiometabolik ibu. Ibu hamil yang mengkonsumsi tinggi gula, tinggi lemak dan mengandung garam berlebih meningkatkan resiko hipertensi yang akan membahayakan ibu hamil dan janin yang dikandungnya (Siervo, 2015).

Menurut Hanifa (2009), kehamilan dapat mengubah selera makan dan pola makan (kebiasaan mengidam), dimana pada umumnya nafsu makan wanita hamil akan meningkat, hal ini menjadi penyebab diet makan menjadi tidak seimbang sehingga dapat menyebabkan komplikasi antara lain hipertensi pada ibu hamil. Selain itu macam dan jumlah makanan yang dimakan tiap hari oleh ibu hamil juga berpengaruh terhadap pola makan ibu.

Pola makan yang baik selalu mengacu kepada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Pentingnya nutrisi yang tepat sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil memang belum sepenuhnya disadari oleh masyarakat Indonesia. Pada trimester pertama memang kebutuhan gizi ibu hamil secara umum masih sama dengan wanita dewasa biasa yang mempertahankan kesehatannya. Namun nilai gizi harus tetap diperhatikan, mengingat semakin menjamurnya makanan siap saji dan pola makan yang cenderung kurang asupan dan variasi gizi serta digunakannya zat aditif (Muliarini, 2010). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah "Bagaimanakah Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode Survei Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yang digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas pada Januari sampai Maret 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* di Puskesmas wilayah kerja Kabupaten Banyumas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan umur kehamilan >20 minggu di Puskesmas wilayah kerja Kabupaten Banyumas berjumlah 32 orang dengan kriteria inklusi umur kehamilan diatas 20 minggu, hipertensi gestasional ringan (sistolik 140-149 mmHg, diastolik 90-99 mmHg) dengan protein urine negatif melalui pemeriksaan ANC di puskesmas serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan responden.

HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat dan Bivariat Pola Makan

Kategori Pola Makan	Jumlah (%)	P-Value
Baik	9 (28,2%)	0,000
Kurang Baik	23 (71,8%)	
Total	32 (100%)	

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 32 ibu hamil dengan hipertensi diperoleh responden yang pola makan baik ada 9 orang (28,2%) sedangkan ada 23 orang (71,8%) dengan pola makan kurang baik. Hasil uji statistik Chi Square diperoleh nilai $p=0,000 (>0,05)$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Pola makanan yang mengandung bahan pengawet seperti makanan kaleng, garam, bumbu penyedap yang berlebihan berpengaruh terhadap kejadian tekanan darah tinggi. Contoh makanan yang mengandung natrium yaitu makanan ringan yang di asinkan seperti biskuit dan keripik (Schonaker, 2015).

Natrium jika dikonsumsi lebih banyak akan merentensi lebih banyak air sehingga volume plasma meningkat. Peningkatan volume plasma dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, terutama bila fleksibilitas pembuluh darah menurun oleh arterosklerosis. *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan asupan natrium bagi 15 orang dewasa tidak boleh lebih dari 2400 mg/hari, yaitu setara dengan satu sendok teh garam dapur sehari (Nocce, 2015)

Kenaikan tekanan darah juga dapat disebabkan karena konsumsi alkohol dan kopi berlebihan sehingga merangsang saraf otonom simpatis dan mempengaruhi hormon kortisol (Katsiki N, Godosis G, 2010). Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak baik seperti makanan berlemak, gorengan, daging, dan yang mengandung garam akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah sebesar 70% (Schonaker, 2015).

Pada penderita hipertensi menurut diet DASH mengkonsumsi kolesterol, sodium dan lemak berlebih. Kolesterol yang berlebihan dalam darah akan menimbulkan masalah terutama pada pembuluh darah jantung dan otak. Rekomendasi asupan kolesterol dianjurkan <300 mg dalam sehari (Almasier, 2009)

Untuk menurunkan faktor resiko tersebut ibu hamil dapat mengkonsumsi antioksidan, kalium, protein, dan magnesium secara rutin selama masa kehamilan. Makanan mengandung kalium contohnya yaitu tomat, pisang, apel, jeruk dan kentang. Sedangkan banyak mengandung antioksidan yaitu kacang kedelai dan tempe. Makanan mengandung kalsium dan magnesium yaitu susu dan kacang-kacangan serta sayuran hijau (Hyun, 2016)

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) dan *dietary history*. Tujuan metode ini yaitu memperoleh data mengenai asupan zat gizi dengan menentukan jumlah penggunaan sejumlah bahan makanan atau makanan jadi, sebagai sumber utama dari zat gizi tertentu. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* dilakukan dengan tambahan perkiraan ukuran porsi, seperti ukuran kecil, sedang dan besar dan sebagainya (Supariasa, 2014)

Prosedur pengisian dilakukan dengan cara responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang ada pada kuesioner, rekapitulasi jumlah penggunaan jenis makanan tersebut menggunakan 3 ukuran porsi yaitu kecil, sedang, besar. Kemudian hitung asupan zat gizi sehari menggunakan berat bahan makanan per hari (Kurtz, Theodore W, DiCarlo SE, Pravnence M, 2018)

DAFTAR PUSTAKA

- Hyun, K. (2016). Diagnostic status of hypertension on the adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *Preventive Medicine Reports* 4 (2016), 525–531.
- Indonesia KKR. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Katsiki N, Godosis G, K. S. H. (2010). Hypertension in pregnancy: classification, diagnosis and treatment. *Medical Journal Greece Aristoteles University Thessaloniki*, 37(2).
- Kesehatan, D. (2017). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2017*.
- Kurtz, Theodore W, DiCarlo SE, Pravence M, M. R. (2018). Functional foods for augmenting nitric oxide activity reducing the risk for salt-induced hypertension and cardiovascular disease in japan. *Journal Cardiology*, 72(1), 42–49.
- Magee Laura A, Pels A, Helewa M, et al. (2014). Diagnosis, Evaluation, and Management of the Hypertensive Disorders of Pregnancy. *Journal Obstetri Gynaecology Canada*, 36(5), 416–438.
- Muliarini, P. (2010). *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. EGC.
- N.Nocce, L. (n.d.). Asupan Lemak dan Natrium pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pecande Kecamatan Middir Kota Belitung 2015. *Infokes - Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 68-75
- S, A. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Schonaker, Soedamah-Muthu, C. M. (2015). Pregnancy consumption of Mediterranean-style diet was associated with a lower risk of developing hypertensive Disorders of Pregnancy: results from the australian longitudinal study on womens health. *B2015, 122*, 365–366.
- Siervo, M. (2015). Effects of the Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) diet on cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 113, 1–15.
- Sihotang, C. (2016). Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan Tadulako, Vol.2 No.1*, 1–75.
- Supariasa, D. I. D. N. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran.