

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KECUKUPAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BIROMARU

Pesta Corry Sihotang¹, Elifah Ihda Rahmayanti¹, Juwita Meldasari Tebisi¹, Fani Mirnawati Bantulu¹

1. Bagian Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu.

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang sering muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2–3% kehamilan adalah hipertensi. Kejadian hipertensi pada kehamilan sekitar 5–15%, dan merupakan satu di antara 3 penyebab mortalitas dan morbiditas ibu bersalin di samping infeksi dan perdarahan. Frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan juga meningkat pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Dampak dari hipertensi kehamilan lebih lanjut antara lain risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan dan kecukupan istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru. Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional dan dilakukan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent dan independent. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan di Puskesmas Biromaru pada bulan September 2014 dengan jumlah sampel yang dipakai 41 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara nonprobability sampling. Hasil dari penelitian ini didapatkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan nilai p-value 0,000 dan ada hubungan kecukupan istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan nilai p-value 0,036. Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru dan ada hubungan kecukupan istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru.

Kata Kunci : Pola Makan, Kecukupan Istirahat Tidur, Hipertensi Kehamilan

ABSTRACT

The most common of health problem during pregnancy is hypertension that could lead the complications about 2-3 %. The hypertension incident during pregnancy about 5-15 % and one of the causing factor of mortality and morbidity beside infection and bleeding during deliver. The side-effect of hypertension during pregnancy such as : the risk of mortality, premature baby, low birth weight baby and high perinatal death rate. The aim of this research to know the relationship between diet pattern and adequate sleeping time with hypertension toward pregnancy women in Biromaru public health centre. This is quantitative research by using the cross sectional method with the chi-square test to analyzing the dependent and independent variables. The number of population 41 pregnant women who attending in public health centre Biromaru in the month September 2014. The samples collected by nonprobability sampling technique. The result of this research shows there is relationship between the diet pattern and hypertension toward women with the p-value 0,000 and there is relationship adequate sleeping time and hypertension toward pregnant women with p-value 0,036. Conclusion of this research is there is relationship between diet pattern and adequate sleeping time with hypertension toward among pregnant women in public health centre Biromaru.

Keywords: Diet Pattern, Adequate Sleeping Time, Hypertension During Pregnancy

PENDAHULUAN

Pada saat ini di Negara-negara berkembang Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) tertinggi Menurut data WHO tahun 2007 didapatkan AKI adalah 228 per 100.000 kelahiran hidup sementara untuk AKB pada tahun 2007 adalah 44 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab tigginya AKI di dunia yaitu kematian ibu dengan perdarahan (25%), sepsis (15%), hipertensi dalam kehamilan (12%), partus macet (8%), dan komplikasi aborsi tidak aman (13%), serta sebab-sebab lainnya (8%)^[1].

Kematian ibu di Indonesia sekitar (60-80%) disebabkan oleh perdarahan saat melahirkan, persalinan macet, sepsis, tekanan darah tinggi pada kehamilan dan komplikasi dari aborsi. Komplikasi kehamilan/persalinan atau yang menyebabkan kematian ibu tak bisa diperkirakan sebelumnya, dan sering terjadi beberapa jam atau hari setelah persalinan^[2].

Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2–3% kehamilan adalah hipertensi. Kejadian hipertensi pada kehamilan sekitar 5–15%, dan merupakan satu di antara 3 penyebab mortalitas dan morbiditas ibu bersalin di samping infeksi dan perdarahan^[3].

Selain itu, frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan juga meningkat pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Dampak dari hipertensi kehamilan lebih lanjut antara lain risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir

rendah, dan angka kematian perinatal meningkat^[4].

Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami hipertensi sekitar 35-55% serta semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. WHO menyatakan pula bahwa 20% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan hipertensi pada kehamilan dan diantaranya disebabkan oleh pola makan dan kurangnya waktu istirahat, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi^[5].

Dari data RISKESDAS tahun 2007 menunjukkan bahwa 24,5% wanita subur menderita hipertensi pada saat kehamilan (Depkes, 2007). Upaya untuk menurunkan AKI menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2015 adalah dengan cara: frekuensi dan kualitas pelayanan antenatal care (ANC) oleh tenaga kesehatan profesional, cakupan persalian ditolong tenaga kesehatan terlatih, akses layanan obstetri darurat (dasar dan komprehensif) pada kehamilan dan persalinan berisiko tinggi, dan persentase persalinan di fasilitas kesehatan^[6].

Menurut Nuryani (2012) disimpulkan bahwa Pola makan yang rendah energi, protein, dan kalsium, serta pelayanan *antenatal care* berhubungan dengan kejadian hipertensi dan preeklampsia pada ibu hamil^[7].

Penelitian Nuryani ini juga didukung oleh kesimpulan dari hasil penelitian dari Dewi dan Revianayang mengungkapkan jika Kandungan zat gizi dalam konsumsi makanan yang

memenuhi kecukupan yang dianjurkan merupakan salah satu upaya untuk penanggulangan dan pencegahan terjadinya kenaikan tekanan darah pada ibu hamil yang pada akhirnya dapat membantu menurunkan angka kematian bagi ibu^[8].

Menurut profil data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sigi pada tahun 2012 dan 2013 diketahui Angka Kematian Ibu sebanyak 39 orang. Penyebab kematian antara lain perdarahan 9 orang, pre-eklamsi 5 orang, hipertensi 11 orang, penyebab lain 14 orang. Diketahui jumlah ibu hamil pada tahun 2012 sebanyak 4.687 jiwa dengan jumlah ibu hamil yang menderita hipertensi 564 orang. Tekanan darahnya di atas 140/90 mmhg sebanyak 405 orang, yang tekanan darahnya di atas 160/100 sebanyak 159 orang. Data ini mengalami peningkatan pada tahun 2013 dengan jumlah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Dinas Kabupaten Sigi sebanyak 4.767 jiwa. Untuk prevalensi ibu hamil yang menderita hipertensi sebanyak 332 orang. Tekanan darah di atas 140/90 mmHg sebanyak 264 orang dan tekanan darahnya di atas 160/100 sebanyak 68 orang^[9].

Data yang didapatkan dari Puskesmas Biromaru pada tahun 2012 sebanyak 68 orang ibu hamil yang menderita hipertensi dari 266 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatal care*. Sedangkan pada tahun 2013 sebanyak 70 ibu hamil yang menderita hipertensi dari 214 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatal care* dengan tekanan darah rata-rata di atas 130/90 mmHg^[10].

Pada saat peneliti melakukan survey data di Puskesmas Biromaru pada 16 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatalcare* 9 orang diantaranya menderita hipertensi. Dari 16 ibu hamil ada 8 ibu hamil yang pola makannya terganggu akibat adanya mual muntah dan kurang pengetahuan mengkonsumsi makanan sehat. Selain itu, ada 7 ibu hamil yang mengatakan tidak mempunyai waktu istirahat tidur yang cukup dikarenakan masih sering aktif bekerja dan beraktifitas seperti orang normal. Kondisi stress mereka tentang pekerjaan dan kecemasan menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam beristirahat sehingga ibu-ibu hamil tersebut sering mengalami kenaikan tekanan darah di atas normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg.

Berdasarkan data di atas, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ‘Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru’.

BAHAN DAN CARA

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu pendekatan-pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisa, dan menampilkan data dalam bentuk numerik daripada naratif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian tentang pola makan, dan kecukupan istirahat serta hubungan variabel-variabel tersebut

dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sigi-Biromaru pada September 2014. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah 69 ibu hamil sesuai data dari Puskesmas Sigi-Biromaru dari bulan Agustus - September 2014 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Biromaru. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas Biromaru. Besar sampel dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan rumus *Slovin* dengan jumlah populasi telah diketahui yaitu 69 ibu hamil.

HASIL PENELITIAN

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil

Hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil menunjukkan bahwa dari 41 responden diperoleh bahwa ada 31 orang. Pola makannya baik ada 6 orang (14,63%) yang mengalami hipertensi dan ada 25 orang (60,97%) yang tidak hipertensi. Selanjutnya yang pola

makannya kurang baik ada 10 orang, 9 orang (21,95%) mengalami hipertensi dan 1 orang (2,43%) tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil.

Hubungan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil

Hasil analisis hubungan istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil menunjukkan bahwa dari 41 orang diperoleh bahwa ada 25 orang yang istirahat tidurnya baik. Ada 6 orang (14,63%) mengalami hipertensi dan ada 19 orang (46,34%) yang tidak hipertensi. Selanjutnya yang istirahat tidurnya kurang baik ada 16 orang, 9 orang (21,95%) mengalami hipertensi dan 7 orang (17,07%) tidak hipertensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,036$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru

Faktor yang Berhubungan	Tekanan Darah				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		(f)	%	
	(f)	%	(f)	%			
Pola Makan							
Baik	6	14,63	25	60,97	31	75,9	0,000
Kurang Baik	9	21,95	1	2,44	10	24,38	
Istirahat Tidur							
Baik	6	14,63	19	46,34	25	60,97	0,036
Kurang Baik	9	21,95	7	17,07	16	39,02	
Total	15	34,14	26	63,41	41	100	

Sumber: Data Primer, 2014

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang baik yaitu 31 orang dan kurang baik ada 10 orang. Berdasarkan hasil uji statistic chi-square $p\text{-value } 0,000 \leq \alpha 0,05$ peneliti menyimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pola makan ibu hamil dengan hipertensi.

Menurut peneliti ibu-ibu hamil disana pola makannya sebagian besar baik tetapi sebagian besar mengkonsumsi jenis-jenis makanan yang kurang baik dikonsumsi ibu hamil seperti yang mengandung lemak berlebih, penggunaan minyak bekas goreng yang berulang-ulang, konsumsi makanan berbahan pengawet dan penggunaan garam atau natrium berlebihan ke dalam masakan. Adanya faktor kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan sehat menjadi penyebab ibu-ibu disana sebagian besar menderita hipertensi yang dipengaruhi dari pola makannya sendiri.

Kebutuhan pola makan ibu hamil trimester I, II, III berbeda-beda sesuai dengan kebutuhannya. Kebiasaan makan-makanan berlemak dan bergaram sering dihubungkan dengan tekanan darah karena konsumsi lemak berlebih dapat memicu aterosklerosis yang merupakan faktor penyebab terjadinya hipertensi sedangkan konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan timbunan cairan dalam darah (diuretik) yang menyebabkan sirkulasi darah terganggu sehingga

jantung akan bekerja lebih kuat dan akhirnya tekanan darah seseorang akan tinggi. Aterosklerosis menyebabkan penebalan pada dinding arteri sehingga jantung akan bekerja lebih kuat dalam memompa darah dan pada akhirnya tekanan darah seseorang akan tinggi sesuai dengan aktifitas jantungnya dalam memompa darah.

Teori asupan lemak ini bertolak belakang dengan hasil penelitian dari Ade Annisa (2011) yang menunjukkan bahwa asupan lemak tidak berhubungan dengan kejadian preeklampsia dan bukan merupakan faktor resiko karena hasil analisis statistik menunjukkan $p\text{-value} = 1,000^{[11]}$.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Paramitasari (2005) yang meneliti tentang hubungan gaya hidup selama masa kehamilan dan kejadian preeklampsia diketahui bahwa pola makan sebagai salah bentuk dari gaya hidup yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil dengan hasil uji statistik $p\text{-value } 0,014^{[7]}$.

Menurut asumsi peneliti seorang ibu hamil akan lebih baik jika mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengandung gizi seimbang. Teori diet merupakan salah satu cara yang dapat mengendalikan tekanan darah tinggi pada ibu hamil. Untuk itu, disarankan pada ibu hamil agar memastikan pola makannya sehat dengan mengkonsumsi beragam makanan yang seimbang dari kuantitas dan kualitas yang terdiri dari sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral.

Hubungan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai istirahat tidur yang baik yaitu 25 orang dan kurang baik ada 16 orang. Hasil uji statistic chi-square didapatkan p -value $0,036 \leq \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara istirahat tidur ibu hamil dengan kejadian hipertensi.

Menurut asumsi peneliti terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur pada saat hamil akan memicu kenaikan tekanan darah pada trimester III. Hal ini karena proses hemostasis yang memegang peranan dalam pengaturan keseimbangan tekanan darah ibu hamil. Ibu hamil juga harus mendapatkan cukup istirahat dan berolah raga demi menjaga kebugaran tubuh. Istirahat yang cukup dapat menghindari ibu hamil dari kondisi stress karena saat stress produksi hormone adrenalin meningkat sehingga menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini tentunya dapat menyebabkan tekanan darah ibu hamil menjadi tinggi.

Dari hasil penelitian Dr Susan Redline dari Case Western Reserve, yang merupakan salah seorang peneliti senior dalam penelitian ini, mengatakan bahwa dokter jantung perlu memberikan perhatian khusus terhadap pasien yang mengalami gangguan tidur, karena gangguan tidur dianggap sebagai salah satu faktor risiko hipertensi, baik pada pasien dewasa maupun pada pasien anak, ibu hamil dan remaja. Kualitas dan kuantitas tidur dapat mempengaruhi proses hemostasis dan bila proses ini terganggu, dapat menjadi salah satu

faktor meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular. Jadi, selain modifikasi gaya hidup (pengaturan diet dan olah raga), kualitas tidur sangatlah penting dalam mempertahankan kesehatan^[12].

Kurangnya jam tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi. Bahkan di Britania, satu dari tiga orang yang mempunyai hipertensi berpotensi terkena stroke dan serangan jantung. Dari penelitian terbukti, 1 persen dari obyek studi tidur 8 jam per hari atau lebih. Sisanya, tidur dengan rata-rata 6 jam per hari. Hasilnya menyebutkan bahwa seseorang yang jam tidurnya kurang dari 6 jam per hari meningkatkan resiko mengidap hipertensi sebesar 37 persen^[12].

Peningkatan tekanan darah cenderung terjadi pada orang-orang yang kurang tidur karena jika kurang tidur tingkat hormon stress pada tubuh akan meningkat dan juga terjadi peningkatan peradangan. Faktor lama tidur tidak saja menjadi penyebab adanya hubungan dengan tekanan darah, tetapi bisa juga ada faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti umur, jenis kelamin, dan genetik. Untuk itu peneliti berasumsi kepada semua ibu hamil perlu memperhatikan kebutuhan istirahat tidurnya selama masa kehamilan karena akan mempertahankan keseimbangan tekanan darah dalam tubuh sehingga mengurangi resiko terkena pre-eklampsia^[12].

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sigi Biromaru mengenai hubungan pola makan dan istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru.
2. Ada hubungan antara istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru

Saran

1. Bagi Puskesmas Biromaru
Kepada Puskesmas Biromaru untuk lebih memberi arahan terutama kepada bagian Poli KIA, Bidan yang terlibat dalam Posyandu dan kader-kader Posyandu lainnya yang berada di wilayah kerja Puskesmas Biromaru agar semua petugas kesehatan tetap memberikan pendidikan kesehatan kepada semua ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatal care* dan pemeriksaan tentang pengaturan pola makan yang baik dan istirahat tidur yang baik selama dalam masa kehamilan.
2. Bagi institusi pendidikan (Stikes Widya Nusantara Palu)
 - a. Hasil penelitian ini dijadikan bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa.

- b. Mahasiswa atau peneliti berikutnya lebih banyak menggunakan bahan bacaan/literatur di perpustakaan dalam pembuatan skripsi berikutnya.

3. Bagi peneliti

Merupakan pengalaman yang sangat berharga dalam rangka menambah wawasan pengetahuan serta pengembangan diri.

4. Bagi penelitian lainnya

Kepada peneliti lainnya agar bisa termotivasi untuk melakukan penelitian yang sama agar penelitiannya lebih menemukan hubungan-hubungan apa saja yang dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka : Jakarta.
2. Cunam. (2008). AKI Cukup Tinggi. <http://www.cunam.Akicukupinggi.htm>. Di unduh pada tanggal 19 Maret 2014.
3. Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka : Jakarta.
4. Rukiyah A.Y. Yulianti Lia. Maemunah. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Buku Kedokteran Trans Info Media : Jakarta.
5. Yudasmara. (2010). Hipertensi Kehamilan, <http://:dancewithmommyoci.Wordpress.com/tag/kehamilan>, Diunduh pada tanggal 24 maret pada pukul 09.48 WITA.

6. Riskesdas. Laporan Nasional 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia Desember 2008. Tersedia di <http://www.k4health.org/system/files/sites%252Fdefault%252Ffiles%252FlaporanNasional%2BRiskedas%2B2007.pdf>, diunduh pada tanggal 18 Maret 2014.
7. Nuryani. 2012. *Hubungan Pola Makan, Sosial Ekonomi, Antenatal Care Dan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kasus Preeklampsia Di Kota Makassar.* *Jurnal fakultas kesehatan masyarakat* .<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journalpublichealth/PMC2532559/pdf>. Diunduh tanggal 18 Maret 2014.
8. Marbun. (2005). Makanan Ibu Hamil. <http://www.Isnaini.dot.com>, diunduh 11 April 2014.
9. Dinkes Kabupaten Sigi. (2013). *Profil Dinkes Kabupaten Sigi.* Dinkes Kabupaten Sigi. Palu.
10. Puskesmas Sigi Biromaru. (2013). *Rekapitulasi Data Hipertensi Pada Ibu Hamil Yang Melakukan Kunjungan Awal ANC di Puskesmas Biromaru.* Puskesmas Sigi Biromaru. Palu
11. Annisa, L. 2011. *Ibu Hamil Sehat, Bayipun Sehat.* Penerbit Indah : Surabaya.
12. Santoso, Dr.Soegeng, M.Pd dan Dra.Anne Lies Ranti, M.Pd. (2004).*Kesehatan & Gizi.* Rineka Cipta : Jakarta