



Jurnal Kesehatan Marendeng

<http://e-jurnal.stikmar.ac.id/index>

Vol 8, No. 1, Maret 2024, hl 01-35
p-ISSN:2580-0329 dan e-ISSN: 2809-2813
DOI: <https://doi.org/10.58554/jkm.v8i1.85>



GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN

Raehan¹, Irmayanti², Pattola³, Sri Handayani Bakri⁴, Asrianti⁵

¹² Kebidanan, STIKes Marendeng Majene

Email: raehanmarendeng@gmail.com

³ Keperawatan, STIKes Marendeng Majene

⁴ Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Makassar

⁵ Kebidanan, Puskesmas Aralle Mamasa

Artikel info

Artikel history:

Received; Januari 2023

Revised; Februari 2023

Accepted; Maret 2024

Kata Kunci:

Aktifitas
Hipertensi
Kehamilan

Keyword:

Actifity
Hiertension
pregnancy

Abstract. Hypertension in pregnant women is a health problem that many suffer during the pregnancy phase. Hypertension in pregnancy is an increase in blood after 20 weeks of pregnancy >140 mmHg for systolic and >90 mmHg for diastolic without urine protein and the results of laboratory evaluation during pregnancy and return to normal before 12 weeks post partum. The most common complications in pregnancy form a triad together with bleeding and infection (Anam, 2019). Physical activity means that a person can influence muscle work and blood circulation, and if this occurs in pregnant women, it will experience changes as gestational age increases (Egan, 2017). Regular physical activity can help the heart perform better. Someone who often does physical activity usually has lower blood pressure. Those who do activity frequently have better muscle and joint function, because their organs are stronger and more flexible (Elsanti, and Yulistika, 2016). Objective to determine the description of physical activity on hypertension in pregnancy. Method the type of research used is descriptive Surfey research. The sample consisted of 31 pregnant women with hypertension. Results the activity of pregnant women with hypertension in the sufficient category was ≥ 600 METs as much as (61.29%) and those in the insufficient category > 600 METs as much as (38.71%)

Abstrak. Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang banyak diderita selama fase kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan adalah terjadinya peningkatan darah setelah 20 minggu kehamilan >140 mmHg untuk sistolik dan >90 mmHg untuk diastolik tanpa protein urin dan hasil evaluasi laboratorium selama kehamilan dan kembali normal sebelum 12 minggu post partum. Adapun komplikasi paling umum dalam kehamilan yang membentuk triad bersama dengan perdarahan dan infeksi (Anam, 2019). Aktivitas fisik ialah seseorang dapat mempengaruhi kerja otot dan peredaran darah, begitu juga bila terjadi pada ibu hamil akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Egan, 2017). Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu kinerja jantung menjadi lebih baik. Seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik biasanya memiliki tekanan darah yang lebih rendah. Mereka yang sering melakukan aktivitas mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ organnya lebih kuat dan lentur (Elsanti, and

Yulistika, 2016). Tujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik terhadap hipertensi dalam kehamilan. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian survey deskriptif. sampel terdiri dari 31 ibu hamil yang hipertensi. Hasil aktivitas ibu hamil yang hipertensi kategori cukup ≥ 600 MET sebanyak (61,29%) dan yang kategori tidak cukup > 600 MET sebanyak (38,71%)



Corresponden author:

Email: raehanmarendeng@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang banyak diderita selama fase kehamilan. Semua orang dapat terkena oleh penyakit ini salah satunya yaitu pada ibu hamil. Kondisi ibu hamil yang terkena hipertensi yaitu ketika mengalami peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik yang lebih besar dari 140/90 mmHg (Sulistiawati, 2022). Kejadian hipertensi ibu hamil menurut World Health Organization (WHO) menempati peringkat kedua penyebab kesakitan dan kematian ibu di seluruh dunia sebesar 12% (Nurfatimah, 2020). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 millimeters of mercury (mmHg) serta tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Yurianti, 2020). Hipertensi pada kehamilan memiliki angka kematian tertinggi sebagai penyakit utama pada kehamilan pertama dan pada kehamilan lebih dari <4 kali. Ibu yang baru pertama kali hamil dan pernah hamil <4 kali sering mengalami stress saat melahirkan sehingga dapat mengalami tekanan darah tinggi selama kehamilan (Rambe, 2019). Beberapa negara memiliki AKI cukup tinggi seperti Afrika Sub-Sahara 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa. Salah satu penyebab langsung kematian pada ibu di Indonesia disebabkan karena Hipertensi 28%, Eklamsia 24%, Perdarahan 11% (Otavia, 2020). Akibat dari hipertensi yang di alami dalam kehamilan gangguan pernapasan, HELLP sindrom, (hemolysis, elevated liver enzymes, low platelet count,) gangguan kardio vaskuler, gangguan hati, yang akhirnya dapat berakibat kematian pada ibu, dan pada janin bias menyebabkan mengalami Intra Uterine Growth Retardation (IUGR), janin premature, berat bayi lahir rendah dan kematian (Laura, 2014). Terdapat banyak faktor resiko untuk terjadinya hipertensi dalam kehamilan, yang dapat dikelompokkan dalam faktor resiko sebagai berikut: primigravida, primiparitas hiperplasentosis, misalnya: mola hidatidosa, kehamilan multipel, diabetes mellitus, hidrops fetalis, bayi besar; umur yang ekstrim; riwayat keluarga pernah preeklamsia/eklamsia; penyakit-penyakit ginjal dan hipertensi yang sudah ada sebelum hamil; obesitas (Riska, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey deskriptif untuk mendiskripsikan atau menggambarkan yang terjadi pada ibu hamil di wilayah kerja PUSKESMAS Pamboang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi Karakteristik Responden Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Tahun 2023

Usia Ibu	F	Persentase%
• <20-30 Tahun	19	45,1
• 30-40 Tahun	12	54,9
Jumlah	31	100%
Usia Kehamilan	F	Persentase%
• Trimester I	5	16,1
• Trimester II	9	29
• Trimester III	17	54,9
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang berusia 30-40 tahun sebanyak 17 responden (54,9%) lebih banyak di banding yang berusia <20-30 tahun sebanyak 14 responden (45,1%). Dan ibu hamil yang usia kehamilan trimester III sebanyak 17 responden (54,9%) lebih banyak di banding usia kehmilan yang Trimester I sebanyak 5 responden (16,1%), dan yang trimester II sebanyak 9 responden (29%).

Tabel 2 Distribusi Responden Aktivitas Fisik Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pamboang Tahun 2023.

Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil	F	Persentase%
• Kurang	19	61,29%
• Cukup	12	38,71%
Jumlah	31	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data dari tabel 1.1 di dapatkan distribusi data Aktivitas Fisik pada ibu hamil yang hipertensi, aktivitas fisik kurang sebanyak 19 responden (61,29%) dan aktivitas fisik cukup sebanyak 12 responden (38,71%).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia Ibu

Dari data yang di dapatkan pada ibu hamil yang hipertensi di usia <20-30 tahun sebanyak (45,1 %) dan pada usia 30-40 tahun sebanyak (54,9 %.) pada usia 30-40 tahun lebih banyak yang hipertensi di banding yang usia <20-30 tahun. Pada usia <20-30 tahun akan semakin

beresiko menderita tekanan darah tinggi di karenakan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga cenderung mengalami penyempitan pembuluh darah. Selain itu pada usia 30-40 tahun juga perlu lebih memperhatikan kesehatan karena pada kondisi ini organ reproduksi perempuan sudah mulai menurun sehingga sangat beresiko terjadinya peningkatan tekanan darah dan pada usia tersebut dapat menyebabkan hipertensi karena proses denegerative yang menyebabkan perubahan pada structural fungsional pada pembuluh darah parifer yang membuat ibu hamil yang lebih rentang beresiko terkena hipertensi. Namun pada dasarnya bukan cuma usia yang menyebabkan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil tapi banyak factor-faktor lain.

b. Usia Kehamilan

Dari data yang di dapatkan pada usia kehamilan trimester III lebih banyak yang mengalami hipertensi di banding yang trimester I dan trimester II, karena pada trimester III ibu hamil mengalami kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik. Pada kehamilan trimester III kadar fibrinogen meningkat dengan nyata, kadar tersebut lebih meningkat lagi pada hipertensi. selain itu perubahan plasenta normal sebagai akibat tuanya kehamilan seperti menipisnya sinsitium, menebalnya dinding pembuluh darah sehingga hipertensi sering terjadi pada kehamilan di usia trimester III. Namun demikian bukan berarti hipertensi tidak pernah terjadi pada trimester I dan II, karna masih banyak factor lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi.

2. Distribusi Responden Dengan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan sehingga akan mudah untuk kenaikan tekanan darah. Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan Aktivitas Fisik.

Dari hasil penelitian Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Hipertensi Dalam Kehamilan yang di lakukan pada tanggal Agustus sampai dengan Oktober, ibu hamil yang Aktivitas Fisik kategori kurang sebanyak (61,29%) sedangkan ibu hamil hipertensi yang aktivitas fisik kategori cukup sebanyak (38,61%) . Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 150 menit/minggu. Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria tidak aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat.

Aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi stabilisasi tekanan darah, terutama pada wanita hamil yang memasuki usia kehamilan pada trimester ketiga, semakin besar upaya otot jantung untuk memompa darah, semakin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan resistensi perifer menyebabkan peningkatan tekanan darah. Namun bukan Cuma Aktivitas fisik saja yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah pada ibu hamil namun banyak faktor-faktor lainnya yang dapat mengakibatkan naiknya tekanan darah seperti salah satunya yaitu faktor usia yang dimana usia yang semakin bertambah semakin besar juga kemungkinan akan mengalami tekanan darah tinggi pembuluh darah secara bertahap kehilangan elastisitasnya, seiring bertambahnya usia seseorang sehingga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat perubahan struktur pembuluh darah meningkat, kekakuan arteri sehingga menurunkan kapasitas kerja arteri, hal tersebut dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (American heart association 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa kurangnya melakukan olahraga akan meningkatkan kemungkinan timbulnya obesitas dan jika asupan 60 garam juga bertambah akan memudahkan timbulnya hipertensi. Aktifitas fisik atau olahraga adalah kegiatan latihan fisik sehari-hari yang dilakukan seseorang secara teratur agar dapat memberikan kebugaran jasmani dalam seminggu minimal 30 menit, minimal 3-4 kali seminggu bahkan tidak semua Aktivitas Fisik yang cukup pada ibu hamil tidak akan terkena hipertensi karna masih banyak faktor-faktor yang lain yang dapat menyebabkan hipertensi pada ibu hamil (Nurfatihmah, 2020).

Berdasarkan penelitian Jayani (2016) penyebab kemungkinan Pemicu tekanan darah tinggi pada ibu hamil bukan hanya aktivitas fisik namun banyak faktor lain yaitu seperti obesitas, tress, riwayat hipertensi, umur dan paritas. Paritas merupakan salah satu penyebab terjadi meningkatnya tekanan darah tinggi hal ini di mungkinkan karena berbagai faktor yang secara langsung berkontribusi terhadap mekanisme perubahan tekanan darah seperti makanan, aktivitas, dan stress.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian tentang gambaran aktivitas fisik terhadap hipertensi dalam kehamilan di puskesmas Pamboang Kecamatan Pamboang yaitu, Karakteristik responden berdasarkan bahwa mayoritas ibu hamil yang berusia 30-40 tahun lebih banyak di banding yang berusia <20-30 tahun. Dan ibu hamil yang usia kehamilan trimester III lebih banyak di banding usia kehamilan yang Trimester I dan yang trimester II. Dan gambaran aktivitas fisik ibu hamil yang cukup lebih rendah dibandingkan dengan Aktivitas Fisik kurang

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan kepada tenaga kesehatan untuk aktif memberikan edukasi terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama kehamilan guna mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan variabel-variabel yang berhubungan dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang istimewa kepada orang Tua, beserta keluarga dan para kerabat yang telah membantu penulis saat proses penelitian. Dan terkhusus kepada Institusi STIKES Marenda Majene yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas. (2019). pengertian Hiertensi atau Tekanan Darah Tinggi pada ibu Hamil. *Her-Medicine Journal* .
- Anam. (2019). Hipertensi Dalam Kehamilan Terjadi Peningkatan Darah Setelah 20 Minggu. *Kesehatan Hospital Gowa*, 6.
- Egan, B. (2017). Physical Activity And Hypertension Retrieved From Centers For Disease Control And Prevention. p. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pahealth/index.html> .
- Indarwati., K. A. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam Menjaga Kehamilannya di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8-18.
- Jayani, I. (2016). Pemberian Labu Siam Berimplikasi terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklamsia. . *Jurnal Care*, 36-44.
- Magee Laura A, P. A. (2014). (2014) Diagnosis, Evalutiation,And Management Of The Hypertensive Disorders Of Pregnancy. *Journal Obstetric Ginaecology Canada*, 416-438.
- Nurfatima, M. S. (2020). (2020). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Unifersitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 8-10.
- Oktavia, E. R. (2020). Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tempel I. *Universitas' Aisyiyah Yogyakarta jurnal*.
- Rambe, M. (2019). Factor Factor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 2.
- Ryska Andarista Ayu Ningtias, T. W. (2021). Hubungan Usia Ibu Dan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan. *Journal Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Bandung.*, 6.
- Sulistiawati. (2022). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil 20. *Universitas Siliwangi Jurnal*.
- Yurianti R, D. (2020). Hubungan Umur Dan Gravida Ibu Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rajabasa Indah. . *Jurnal Ilmu Universitas Muhammadiyah Palembang Kesehatan Indonesia*, 2745- 8555.

