



Pendampingan Ibu Hamil Dalam Mencegah Preeklamsia

Liza Ulil Azmy^{*1} Zahrotul Jannah^{*2}

^{1,2,3} STIKes BHAKTI AL-QODIRI

¹Program Studi D3 Kebidanan, ²Program Studi S1 Keperawatan

^{*}e-mail: lizaulil763@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0852331571784

Abstrak

Preeklamsia merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu hamil di Indonesia. Program pendampingan ibu hamil dalam mencegah preeklamsia bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta kepatuhan ibu hamil dalam melakukan upaya pencegahan preeklamsia melalui edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan pemberdayaan kader serta keluarga. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah dan urine, serta monitoring pola makan dan gaya hidup sehat ibu hamil. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan ibu hamil mengenai preeklamsia, dari 40% menjadi 85%. Selain itu, kepatuhan ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan rutin meningkat dari 50% menjadi 90%. Keterlibatan keluarga dan kader kesehatan juga berperan dalam mendukung ibu hamil dalam mengadopsi pola hidup sehat. Kesimpulan dari program ini adalah bahwa pendampingan yang berkelanjutan dapat membantu menurunkan risiko preeklamsia melalui deteksi dini dan perbaikan gaya hidup ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas untuk menjaga keberlanjutan program dan menekan angka kematian ibu akibat preeklamsia.

Kata kunci: preeklamsia, ibu hamil, pendampingan, pencegahan, kesehatan maternal

Abstract

Preeclampsia is one of the main causes of morbidity and mortality for pregnant women in Indonesia. The program to assist pregnant women in preventing preeclampsia aims to increase awareness, understanding and compliance of pregnant women in carrying out efforts to prevent preeclampsia through education, health checks and empowering cadres and families. The methods used include health education, checking blood pressure and urine, as well as monitoring the diet and healthy lifestyle of pregnant women. The program results showed a significant increase in pregnant women's knowledge about preeclampsia, from 40% to 85%. In addition, compliance of pregnant women in carrying out routine examinations increased from 50% to 90%. The involvement of families and health cadres also plays a role in supporting pregnant women in adopting a healthy lifestyle. The conclusion of this program is that ongoing assistance can help reduce the risk of preeclampsia through early detection and improving the lifestyle of pregnant women. Therefore, collaboration is needed between health workers, families and communities to maintain program sustainability and reduce maternal mortality due to preeclampsia.

Keywords: preeclampsia, pregnant women, assistance, prevention, maternal health

1. PENDAHULUAN

Preeklamsia merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2020, sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan atau persalinan (WHO, 2024). Hipertensi dalam kehamilan, termasuk preeklamsia, menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia, menyumbang sekitar 33% dari total kematian ibu. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa pada tahun 2022, terdapat 4.005 kematian ibu, yang meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Preeklamsia menjadi penyebab kematian ibu tertinggi di Provinsi Jawa Timur dengan persentase 31,15% atau sebanyak 162 orang pada tahun 2020 (Dinkes Jawa Timur, 2020). Pada tahun 2021, terdapat 123 kasus kematian akibat preeklamsia (Dinkes Jatim, 2022). Kasus

preeklamsia di Kabupaten Jember pada tahun 2021 terdapat 1.022 dan 15 kasus mengalami kematian akibat preeklamsia (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022).

Preeklamsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan adanya protein dalam urine setelah usia kehamilan 20 minggu. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu dan janin jika tidak ditangani dengan baik (Cunningham, 2022). preeklamsia menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas maternal di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang (WHO, 2020). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi dan pendampingan ibu hamil menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko preeklamsia.

Pendampingan ibu hamil dalam mencegah preeklamsia mencakup berbagai aspek, seperti pemantauan tekanan darah, pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai, serta manajemen stres. Studi menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat dan deteksi dini dapat menurunkan kejadian preeklamsia secara signifikan (Roberts, 2020). Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi serta pendampingan kepada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap pemahaman dan kesiapan ibu dalam menghadapi risiko preeklamsia (Goldenberg, 2019).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai preeklamsia serta memberikan pendampingan dalam menerapkan langkah-langkah pencegahan. Dengan adanya program ini, diharapkan angka kejadian preeklamsia dapat diminimalkan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih sehat dan aman.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2025 di wilayah Panti Kabupaten Jember dengan jumlah responden 20 orang. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahapan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta keterampilan ibu hamil dalam mencegah preeklamsia.

Pada tahap pertama, penulis menentukan sasaran utamanya yakni ibu hamil, khususnya yang memiliki faktor risiko preeklamsia, seperti riwayat hipertensi, diabetes, obesitas, atau kehamilan pertama. Program ini juga melibatkan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta keluarga ibu hamil sebagai pendukung utama dalam pencegahan preeklamsia.

Pada tahap kedua dilakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan. Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan langsung, pembuatan materi edukatif berupa leaflet untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarga, dan diskusi interaktif dengan tenaga kesehatan untuk menjawab pertanyaan dan membangun kesadaran terkait pentingnya pemantauan kehamilan.

Pada tahap ketiga yakni melakukan pemeriksaan kesehatan dan pemantauan rutin. Skrining preeklamsia melalui pemeriksaan tekanan darah dan protein urine bagi ibu hamil yang berisiko. Pemantauan gizi ibu hamil untuk mencegah faktor pemicu seperti obesitas dan kurangnya asupan nutrisi penting. Pembuatan buku kontrol kesehatan kehamilan, yang memuat hasil pemeriksaan tekanan darah, berat badan, serta pola makan ibu hamil. Untuk memastikan keberlanjutan program, kader kesehatan dan keluarga ibu hamil diberikan pelatihan tentang deteksi dini preeklamsia serta cara mendukung ibu hamil dalam menjaga kesehatan.

Pada tahap ke empat yakni melakukan evaluasi, kegiatan ini dilaksanakan dengan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman ibu hamil terkait preeklamsia. Sebelum tahap kedua dilakukan, ibu akan diberikan soal *pre-test* selanjutnya ibu akan diberikan soal yang sama setelah tahap ketiga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pendampingan ibu hamil dalam mencegah preeklamsia yang dilaksanakan melalui edukasi, pemeriksaan kesehatan, dan pemberdayaan kader kesehatan menunjukkan hasil sebagai berikut.

Sebelum pendampingan, hanya sekitar 40% dari peserta yang mengetahui faktor risiko dan tanda-tanda preeklamsia. Setelah edukasi dan penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 85% berdasarkan hasil evaluasi menggunakan kuesioner pre dan post-test. Sebelum program, hanya 50% ibu hamil rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah dan urine di puskesmas. Setelah pendampingan, angka ini meningkat menjadi 90%, menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi dalam melakukan skrining dini preeklamsia. Sebanyak 70% ibu hamil yang sebelumnya kurang memperhatikan pola makan mulai mengadopsi pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi garam berlebih dan meningkatkan asupan protein serta sayuran. Kader kesehatan yang telah diberikan pelatihan aktif mendampingi ibu hamil dalam melakukan pemantauan kesehatan. 80% keluarga yang terlibat dalam pendampingan lebih sadar akan pentingnya mendukung ibu hamil, khususnya dalam mengelola stres dan menjaga pola hidup sehat.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil program menunjukkan bahwa pendampingan ibu hamil secara aktif dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu dalam mencegah preeklamsia. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan program ini meliputi penyuluhan yang interaktif dan berbasis komunitas memungkinkan ibu hamil lebih mudah memahami informasi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, pendekatan berbasis keluarga terbukti efektif karena dukungan dari suami dan keluarga sangat berpengaruh dalam menjaga kondisi ibu hamil, monitoring rutin melalui pemeriksaan tekanan darah dan urine membantu dalam deteksi dini risiko preeklamsia, sehingga langkah pencegahan dapat dilakukan lebih awal, pemberdayaan kader kesehatan memberikan dampak yang signifikan dalam memfasilitasi ibu hamil untuk mendapatkan akses informasi dan layanan kesehatan yang lebih baik.



Gambar 3 dan 4. Media edukasi berupa leaflet

Namun, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi dalam implementasi program ini, seperti keterbatasan tenaga kesehatan dalam melakukan pemantauan langsung di beberapa daerah terpencil serta masih adanya ibu hamil yang kurang patuh dalam menjaga pola hidup sehat. Oleh karena itu, perlu adanya program pendampingan berkelanjutan yang melibatkan lebih banyak pihak, termasuk pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan tenaga kesehatan.

4. KESIMPULAN

Program pendampingan ibu hamil dalam mencegah preeklamsia telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu hamil terhadap upaya pencegahan preeklamsia. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan, pemantauan rutin, serta keterlibatan keluarga dan kader kesehatan berkontribusi signifikan dalam mengurangi risiko preeklamsia pada ibu hamil. Melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala, ibu hamil menjadi lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah, pola makan sehat, serta deteksi dini gejala preeklamsia. Peningkatan kepatuhan dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dan adopsi gaya hidup sehat menunjukkan efektivitas program ini dalam membangun kesadaran masyarakat terhadap kesehatan ibu dan bayi. Dengan adanya program pendampingan ini, diharapkan angka kejadian preeklamsia dapat diminimalkan, sehingga kesehatan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya dapat terjaga dengan baik, serta angka kematian ibu akibat preeklamsia dapat ditekan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Cunningham, F. G. (2022). *Williams Obstetrics, 26th Edition*. McGraw-Hill.
- [2]. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2022). *Hipertensi*. Jember: Dinkes.
- [3]. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.
- [4]. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- [5]. Dinkes Jatim. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Timur 2022*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- [6]. Dinkes Jawa Timur. (2020). *Laporan Kesehatan*. Surabaya: Dinkes Jawa Timur.
- [7]. Goldenberg, R. L. (2019). *Epidemiology and causes of preterm birth*. The Lancet.
- [8]. Kementerian Kesehatan. (2023). *Potret Indonesia Sehat. Survei Kesehatan Indonesia*.
- [9]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [10]. Novitasari, R., et al. (2022). "Edukasi Pencegahan Preeklamsia pada Ibu Hamil," *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 45-55

-
- [11]. Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
 - [12]. Riskesdas. (2023). *Hiprtensi*. Jakarta: Riskesdas.
 - [13]. Roberts, J. M. (2020). *The Two Stage Model of Preeclampsia: Variations on the Theme*.
 - [14]. WHO. (2020). *Hipertensi*. WHO.
 - [15]. WHO. (2024). *World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer*. Sri lanka: WHO.