
IMPLEMENTASI HOLISTIC MIDWIFERY CARE MELALUI GAYA HIDUP SEHAT DALAM MENCEGAH PREEKLAMSI

Nur Azizah¹, Sri Luluk² Liliانا nur
kholifah³

1,2,3 STIKes Rajekwesi Bojonegoro

Article history

Received : 17 November 2024

Revised : 17 Januari 2025

Accepted : 04 April 2025

*Corresponding author

Nur Azizah

Email : nurazizah@gmail.com

Abstrak

Preeklampsia adalah salah satu komplikasi serius yang dapat terjadi selama kehamilan, yang berpotensi menyebabkan rasa sakit yang hebat, kecacatan jangka panjang, serta berisiko fatal bagi ibu, janin, dan bayi baru lahir. Untuk mengatasi masalah ini, upaya kesehatan dilakukan melalui berbagai kegiatan dengan pendekatan yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif, dilaksanakan secara terpadu, menyeluruh, dan berkelanjutan. Statistik menunjukkan bahwa angka kejadian preeklampsia di Indonesia masih tinggi. Menurut data yang dirilis oleh WHO, insiden preeklampsia di negara berkembang mencapai tujuh kali lipat dibandingkan dengan negara maju, dengan prevalensi berkisar antara 1,8% hingga 18%. Berdasarkan keputusan Kementerian Kesehatan pada tahun 2017, kasus preeklampsia di Indonesia mencapai 128.273 per tahun, atau sekitar 5,3% dari total kehamilan. Melalui penerapan holistic midwifery care dan promosi gaya hidup sehat, telah terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Setelah pelaksanaan program, tercatat bahwa 65% ibu hamil menunjukkan pengetahuan yang baik tentang gaya hidup sehat, meningkat signifikan dari hanya 30% sebelumnya. Ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dalam pemahaman ibu hamil terkait cara hidup sehat sebagai upaya pencegahan preeklampsia. Kata Kunci: Preeklamsi; gaya hidup sehat; ibu hamil

Abstract

Preeclampsia is one of the serious complications that can occur during pregnancy, which has the potential to cause severe pain, long-term disability, and is fatal for the mother, fetus, and newborn. To overcome this problem, health efforts are carried out through various activities with a promotive, preventive, curative, and rehabilitative approach, implemented in an integrated, comprehensive, and sustainable manner. Statistics show that the incidence of preeclampsia in Indonesia is still high. According to data released by WHO, the incidence of preeclampsia in developing countries is seven times higher than in developed countries, with a prevalence ranging from 1.8% to 18%. Based on the decision of the Ministry of Health in 2017, cases of preeclampsia in Indonesia reached 128,273 per year, or around 5.3% of total pregnancies. Through the implementation of holistic midwifery care and promotion of a healthy lifestyle, it has been proven to increase the understanding of pregnant women about the importance of maintaining health during pregnancy. After the implementation of the program, it was recorded that 65% of pregnant women showed good knowledge of a healthy lifestyle, a significant increase from only 30% previously. This shows significant progress in the understanding of pregnant women regarding healthy lifestyles as an effort to prevent preeclampsia. Keywords: Preeclampsia; healthy lifestyle; pregnant women

Keywords: Preeclampsia; healthy lifestyle; pregnant woman

PENDAHULUAN

Menurut WHO, konsep kesehatan mencakup keadaan utuh yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar terbebas dari penyakit. Kehamilan yang sehat berarti ibu dan janin yang dikandungnya berada dalam kondisi fisik dan mental yang baik. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, beragam, bervariasi, dan proporsional.

Upaya kesehatan dilaksanakan melalui berbagai kegiatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Semua ini dilakukan secara terpadu, menyeluruh, dan berkesinambungan. Komplikasi yang mungkin muncul saat kehamilan adalah preeklampsia. Preeklampsia merupakan penyulit kehamilan, persalinan dan nifas yang ditandai oleh hipertensi yang muncul pada kehamilan, disertai dengan adanya protein dalam urin setelah usia kehamilan mencapai 20 minggu (sementara sebelum 20 minggu, kondisi ini belum terdeteksi). (Aulia et al., 2019).

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama kejadian mortalitas dan morbiditas pada ibu dan janin, menempati peringkat kedua setelah penyebab lainnya. Kejadian preeklampsia umumnya terjadi antara usia kehamilan 28 hingga 42 minggu, meskipun tidak jarang juga muncul pada usia kehamilan 13 hingga 28 minggu. terdapat berbagai faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya preeklampsia, yang dikenal sebagai multiple causation. Tingginya angka kejadian preeklampsia dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah usia ibu, paritas, riwayat preeklampsia sebelumnya, hipertensi, dan diabetes mellitus), serta riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal.

Kejadian preeklampsia di Indonesia tergolong tinggi, sebagian besar disebabkan oleh keterlambatan dalam pengenalan awal / deteksi gejala hipertensi, edema umum atau lokal, serta proteinuria pada tahap awal. Data dari WHO menunjukkan bahwa kasus preeklampsia terjadi tujuh kali lebih banyak di negara berkembang dibandingkan di negara maju, dengan prevalensi berkisar antara 1,8% hingga 18%.

Menurut Kepmenkes (2017) jumlah kasus pr

eeklampsia di Indonesia mencapai 128. 273 per tahun, atau sekitar 5,3%. Preeklampsia juga merupakan penyebab utama kematian ibu, dengan total 162 kematian, diikuti oleh perdarahan sebesar 24,23% dan penyebab lainnya sebesar 23,1% (Dinkes Jawa Timur, 2020). Pada tahun 2021, jumlah kematian ibu meningkat menjadi 33 kasus, setara dengan 200,3 kematian per 100. 000 kelahiran hidup. Sayangnya, angka ini masih belum memenuhi target yang ditetapkan, yaitu 100,93 kematian per 100. 000 kelahiran hidup. (Dinkes Bojonegoro, 2022).

Preeklampsia memerlukan perhatian khusus untuk mengurangi risiko kematian pada ibu dan bayi. Berbagai upaya dilakukan untuk mencapai hal ini, antara lain dengan meningkatkan frekuensi dan kualitas pelayanan antenatal care (ANC) oleh tenaga kesehatan profesional. Selain itu, penting juga untuk memastikan bahwa persalinan ditangani oleh tenaga kesehatan yang terlatih, serta memberikan akses terhadap layanan obstetri darurat, baik yang bersifat dasar maupun komprehensif, untuk mengatasi kehamilan dan persalinan yang berisiko tinggi.

Dalam konteks pelayanan kebidanan, diharapkan bahwa asuhan yang diberikan dapat bersifat holistik, yang mencakup berbagai aspek antara lain: fisik, mental, emosional, dan spiritual. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang upaya mencapai kesehatan yang menyeluruh, tidak hanya bagi mereka sendiri tetapi juga untuk anak yang sedang dikandung. Dengan demikian, diharapkan akan tercipta kondisi di mana ibu dan anak menjadi sehat dan cerdas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul Implementasi Holistic Midwifery Care melalui gaya hidup sehat dalam mencegah preeklamsia ditujukan untuk seluruh ibu hamil di desa sumodikan, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko preeklamsia sebelumnya. Kegiatan ini telah dikoordinasikan dan dijalin kerjasama antara pihak desa dengan puskesmas untuk emenentukan sasaran yang mengalami masalah terkait preeklamsia. Puskesmas ngumpak dalem juga telah melaksanakan tindak lanjut terhadap kegiatan tersebut. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini menggunakan beberapa pendekatan

(1) Peer Group Support: Pembentukan kelompok yang

- (2) terdiri dari individu-individu dengan pengalaman pengalaman serupa, yang memungkinkan mereka untuk berdiskusi dan menggali lebih dalam mengenai upaya pencegahan preeklamsi. (2) Focus Group Discussion: Strategi Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) untuk merumuskan permasalahan preeklamsi yang ada di Desa Sumodikaran. (3) Advokasi: melakukan pendekatan dengan para pemangku kebijakan untuk mendukung penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan preeklamsi dengan pendekatan Holistic Midwifery Care. Setiap program pastinya memerlukan kerjasama yang sinergis antara berbagai program dan sektor. (4) Kolaborasi Komunitas: Pendekatan kolaboratif dengan mitra di dalam komunitas memiliki peranan yang sangat krusial dalam membangun kerjasama antara seluruh elemen masyarakat dalam pelaksanaan program kemitraan.

Dengan demikian, harapannya adalah tercipta lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi ibu hamil untuk mencegah preeklamsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya mencegah preeklamsi. Aktivitas ini dilaksanakan dengan pendekatan Holistic Midwifery Care dalam bentuk kelas yang mencakup penyampaian materi, sosialisasi, dan edukasi. Sebelum memulai, dilakukan penilaian awal untuk menilai pengetahuan dan pemahaman ibu hamil melalui pre-test serta sesi tanya jawab. Setelah itu, kegiatan sosialisasi dan edukasi dilanjutkan dan diakhiri dengan penilaian post-test untuk menilai perkembangan pemahaman. Tabel 1. Hasil tes pemahaman Ibu hamil terhadap implementasi gaya hidup sehat dalam mencegah preeklamsi

No	Kategori pemahaman	Pre test	%	Post test	%
1	Baik	6	30	13	65

2	Cukup	10	50	5	25
3	Kurang	4	20	2	10
	Total	20	100	20	100

Sumber : Data primer pengabdian tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman para ibu hamil mengenai gaya hidup sehat sebagian besar berada pada kategori cukup, dengan jumlah mencapai 10 orang (50%). Namun, setelah dilakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai holistic Midwifery care, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 13 orang setelah dilakukan kegiatan implementasi memiliki pemahaman yang baik (65%).

Sosialisasi dan edukasi mengenai gaya hidup sehat sangat krusial dalam upaya mencegah preeklamsia. Hal ini mencakup pengaturan pola makan yang seimbang, menjaga berat badan ideal, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Edukasi juga harus menekankan pemahaman tentang risiko dan cara pencegahan preeklamsia, serta pentingnya berkonsultasi dengan dokter jika muncul gejala.

Kebutuhan gizi bagi ibu hamil sangat penting untuk dipenuhi selama kehamilan. Ibu hamil memerlukan asupan gizi yang lebih banyak, dan komposisi gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung proses kehamilan itu sendiri, mendukung metabolisme nutrisi, Serta memastikan perkembangan janin yang sehat, gaya hidup mencakup berbagai aspek penting, seperti pola makan, aktivitas fisik, interaksi sosial, dan cara berkomunikasi. Namun, saat ini banyak orang yang cenderung mengadopsi gaya hidup tidak sehat. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif, penyakit tidak menular, serta masalah kardiovaskular, termasuk hipertensi yang semakin marak di masyarakat. Salah satu konsekuensi dari gaya hidup yang tidak sehat adalah preeklampsia, yang kerap dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah, kemunculan protein dalam urine, serta pembengkakan (edema). (Epidemiologi et al., 2014)

Konsumsi makanan tidak sehat, seperti yang tinggi gula, dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan. Hal ini berpotensi menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko

terjadinya preeklamsia. Gaya hidup yang tidak sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan manis, merupakan salah satu faktor risiko utama preeklamsia, karena dapat mengganggu pengaturan tekanan darah pada ibu hamil. (Mangkuluhur et al., 2024)

Salah satu cara untuk mencegah preeklamsia dengan langkah-langkah yang menyenangkan, yaitu BAHAGIA. Pertama, bangga diri Anda dalam menjaga berat badan (B). Selanjutnya, aturlah pola makan yang sehat dan bergizi (A). Hindarilah paparan asap rokok (H), dan rutinkan memeriksa tekanan darah Anda (A). Pastikan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (G), serta tambahkan kalsium dalam menu harian Anda (I). Terakhir, atur jadwal untuk pemeriksaan kehamilan (A) secara berkala.

Seseorang yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memperhatikan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan, seperti pola makan, kondisi mental, kebiasaan berolahraga, serta lingkungan yang bersih. Dengan perhatian terhadap aspek-aspek ini, tingkat kesehatan individu dapat meningkat secara signifikan, yang pada gilirannya akan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Di sisi lain, peralihan menuju gaya hidup yang kurang sehat—seperti mengonsumsi makanan instan, jarang berolahraga, kebiasaan merokok, manajemen stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak mendukung—dapat memperburuk kondisi kesehatan. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat berpotensi menyebabkan masalah serius, seperti hipertensi selama kehamilan, yang tentunya akan berdampak negatif pada kualitas hidup individu tersebut. (Lilik Darwati, 2023)

Tubuh kita memerlukan natrium untuk menjaga keseimbangan cairan dan mengatur tekanan darah. Namun, jika asupan natrium terlalu banyak, tekanan darah dapat meningkat akibat retensi cairan dan peningkatan volume darah. Kelebihan natrium sering kali disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan instan yang menggantikan bahan makanan segar. Gaya hidup sehat yang diinginkan oleh banyak ibu hamil yang serba cepat mendorong mereka untuk memilih opsi makanan instan. Sayangnya, makanan

instan biasanya mengandung zat pengawet seperti natrium benzoat dan penyedap rasa seperti monosodium glutamat (MSG), yang mengandung kadar natrium yang tinggi. Jika makanan instan ini terus-menerus dikonsumsi, tubuh bisa mengalami kelebihan natrium. (Shintami & Atma Battya, 2020)

Edukasi memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai cara mengatur gaya hidup yang sehat. Dengan pengetahuan yang baik, ibu hamil dapat mencegah terjadinya preeklamsia, menjaga agar proses kehamilan berlangsung lancar, serta terhindar dari berbagai komplikasi.



Gambar : Sosialisasi dan implementasi Holistic Midwifery Care dalam mencegah preeklamsia

KESIMPULAN

Simpulan: Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berlangsung di Sumodikaran, Kecamatan Dander, Kabupaten Bojonegoro, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan edukasi yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman ibu

hamil mengenai gaya hidup sehat. Upaya ini sangat penting dalam penerapan Holistic Midwifery Care untuk mencegah preeklamsi.

Saran: Dengan dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini, diharapkan pemahaman ibu hamil mengenai gaya hidup sehat dalam pelaksanaan Holistic Midwifery Care dapat meningkat, khususnya dalam upaya pencegahan preeklamsi. Pengetahuan ini diharapkan menjadi bekal bermanfaat bagi ibu hamil, sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi terhadap pencegahan preeklamsi. Selain itu, Puskesmas Ngimpak Dalem perlu melaksanakan kegiatan serupa dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan meningkatkan keterlibatan puskesmas dalam keberlanjutan program ini..

REFERENSI

- Epidemiologi, D., Kesehatan, F., Universitas, M., Martini, S., Epidemiologi, D., Kesehatan, F., Universitas, M., & Surabaya, A. (2014). *Hubungan antara Gaya Hidup Selama Masa Kehamilan dan Kejadian Pre Eklampsia*. 122–125.
- Lilik Darwati. (2023). Hubungan Gaya Hidup Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Turi Lamongan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4), 97–102.
- Mangkuluhur, A., Azza, A., & Kholifah, S. (2024). Hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan risiko kejadian preeklamsia. *Journal of Health Research Science*, 4(2), 107–113. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i02.1212>
- Shintami, R. A., & Atma Battya, A. (2020). Hubungan Pola Hidup Sehat Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsi Di Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan. *Publikasi Kebidanan*, 11(2), 62–71.