



## ARTIKEL RISET

### Judul Artikel

## Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pola Makan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Puskesmas Durikumba Kabupaten Mamuju Tengah

Ummu Kalsum<sup>1</sup>, Syarifah Sahira<sup>2</sup>, Andi Tenri Angka<sup>3</sup>, Nurul Faizin<sup>4</sup>, Yenni<sup>5</sup>.

<sup>1,2,3,4,5</sup>S1 Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

Copesertasi : [ummu\\_asiri@gmail.com](mailto:ummu_asiri@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi, yang didefinisikan sebagai tekanan darah yang secara konsisten lebih tinggi dari kisaran normal, merupakan salah satu dari banyak masalah kesehatan di seluruh dunia. Abruption plasenta, pendarahan otak, gagal hati, dan gagal ginjal akut adalah beberapa masalah yang berpotensi mematikan yang mungkin timbul pada wanita hamil dengan hipertensi. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis sikap dan tingkat pengetahuan ibu hamil hipertensi di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah mengenai kebiasaan makan sehat. Metode: Penelitian ini menggunakan teknik potong lintang dan diklasifikasikan sebagai penelitian observasional prediktif. Empat puluh ibu hamil yang terdiagnosis hipertensi di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah merupakan populasi penelitian. Di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah, empat puluh ibu hamil dengan hipertensi menjadi sampel dalam penelitian ini. Total sampling digunakan untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji chi-square untuk evaluasi bivariat dan univariat (satu variabel). Hasil: Di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah, terdapat hubungan antara perilaku diet dan pendidikan ibu hamil dengan hipertensi ( $p$  value = 0,003, <0,05). Ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Durikumba Kabupaten Mamuju Tengah menunjukkan adanya hubungan antara sikap dengan perilaku diet ( $p$  value = 0.024, <0.05). Kesimpulan: Di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah, terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan hipertensi terhadap perilaku diet. Saran : Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pola makan yang tepat melalui penyuluhan atau edukasi kesehatan perlu ditingkatkan dan dievaluasi lebih lanjut.

Kata kunci : Pengetahuan, sikap, perilaku pola makan, hipertensi.

### ABSTRACT

*Background: Hypertension, defined as blood pressure that is consistently higher than the normal range, is one of the many worldwide health issues. Abruption placenta, cerebral haemorrhage, liver failure, and acute renal failure are among the potentially deadly problems that may arise in pregnant women with hypertension.. Objective: The purpose of this study is to analyse hypertensive pregnant women at the Durikumba Health Centre in Central Mamuju Regency for their attitudes and levels of knowledge on healthy eating habits. Method: This study is an analytical observational study, while the approach used is a cross-sectional study. The population in this study were all pregnant women with hypertension at the Durikumba Health Center, Central Mamuju Regency, totaling 40 people. The sample in this study was pregnant women with hypertension at the Durikumba Health Center, Central Mamuju Regency, totaling 40*

*people. In this study, the sample was taken using total sampling. In this study, the collected data were analyzed using univariate analysis techniques (one variable) and bivariate using the chi square test. Results: There is a relationship between knowledge and dietary behavior in pregnant women with hypertension at the Durikumba Health Center, Central Mamuju Regency, p value = 0.003 <0.05. There is a relationship between attitudes towards dietary behavior in pregnant women with hypertension at the Durikumba Health Center, Central Mamuju Regency, p value = 0.024 <0.05. Conclusion: In the Durikumba Health Centre in Central Mamuju Regency, there is a correlation among the knowledge and attitudes of pregnant women with hypertension on dietary behaviour. Suggestion: Efforts to increase knowledge about hypertension and proper diet through counseling or health education need to be improved and further evaluated.*

*Kata kunci : Knowledge, attitudes, dietary behavior, hypertension.*

## **PENDAHULUAN**

Pada hipertensi, kekuatan jantung memompa darah ke dinding arteri terlalu tinggi. Hipertensi didefinisikan sebagai pembacaan tekanan darah 140 lebih dari 90 mmHg atau lebih pada wanita hamil (Kontesah et al., 2023). Hipertensi, yang didefinisikan sebagai tekanan darah yang secara konsisten lebih tinggi dari kisaran normal, adalah salah satu dari banyak masalah kesehatan di seluruh dunia. Angka kematian ibu lebih dari 15% dari semua kasus kematian ibu, dengan gangguan hipertensi mempengaruhi hingga 8% dari semua kehamilan dan menduduki peringkat kedua sebagai penyebab utama, setelah emboli. Abruption plasenta, pendarahan otak, gagal hati, dan gagal ginjal akut adalah beberapa masalah yang berpotensi mematikan yang mungkin timbul pada wanita hamil dengan hipertensi. (Siregar & Makmur, 2020)

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dari tahun 2023 menunjukkan bahwa 14% kematian ibu disebabkan oleh hipertensi. Lima persen dari semua kehamilan dipengaruhi oleh hipertensi. Di negara-negara Afrika, prevalensi

hipertensi selama kehamilan meningkat 46%. Di Amerika Serikat, kemungkinan hipertensi selama kehamilan mencapai 6-10%, dengan 4 juta wanita hamil dan diperkirakan 240.000 wanita hamil hidup dengan hipertensi setiap tahunnya. (WHO, 2023)

Angka kematian ibu hamil di Indonesia pada tahun 2023 adalah sebagai berikut: gangguan hipertensi menyumbang sekitar 33,1% dari seluruh kematian ibu, perdarahan obstetri sebesar 27,03%, masalah non obstetri sebesar 15,7%, penyulit obstetri lainnya sebesar 12,04%, infeksi terkait kehamilan sebesar 6,06%, dan penyebab lainnya sebesar 4,81%. (Kemenkes RI, 2020).

Hasil Riskesdas di Sulawesi Barat pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 8,06 persen ibu hamil mengalami hipertensi. Hipertensi selama kehamilan mempengaruhi 9,09% ibu hamil di Kabupaten Majene, 7,27% di Kabupaten Polewali Mandar, 3,59% di Kabupaten Mamasa, 6,20% di Kabupaten Mamuju, 6,19% di Kabupaten Mamuju Utara dan 5,78% di Kabupaten Mamuju Tengah, menurut kabupaten dan kota yang dianalisis. (Kemenkes RI, 2023).

Ada 325 ibu hamil yang berpartisipasi dalam uji coba pertama di Puskesmas Durikumba pada tahun 2021, dan di antara mereka, 66 di antaranya menderita hipertensi. Dari 300 ibu hamil yang ikut serta dalam penelitian pada tahun 2022, 60 di antaranya menderita hipertensi. Dari 341 ibu hamil yang ikut serta dalam penelitian pada tahun 2023, 72 di antaranya menderita hipertensi. Dari Januari hingga Juli 2024, sebanyak 262 wanita hamil terdaftar, dengan 40 di antaranya menderita hipertensi. Penelitian telah menunjukkan bahwa banyak wanita hamil dengan hipertensi makan ikan asin, makanan kaleng, makanan cepat saji, dan mie cepat saji, di antara makanan lain yang banyak mengandung garam dan pengawet.

Risiko hipertensi meningkat ketika orang terlibat dalam kebiasaan pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan yang tinggi natrium tetapi rendah kalium. Faktor lainnya adalah konsumsi makanan yang tinggi lemak, yang menyebabkan tingginya timbunan kolesterol dalam darah, yang pada gilirannya menyebabkan hipertensi ketika kolesterol tersebut menumpuk membentuk plak dan penyumbatan pada pembuluh darah (Kartika et al., 2017). Kondisi gizi seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh kebiasaan makan mereka. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan individu dan masyarakat, dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan dan minuman yang dimakan. Semua kelompok usia, termasuk neonatus,

membutuhkan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan, perkembangan fisik, dan kecerdasan yang baik.

Banyak ibu hamil di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, menderita hipertensi, oleh karena itu peneliti mengambil judul ini. Namun, banyak dari ibu-ibu ini tidak menyadari bahwa perubahan pola makan dapat mengurangi risiko hipertensi.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Makan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Durikumba Kabupaten Mamuju Tengah".

## **METODE**

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain potong lintang. Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga Juli 2024 di Puskesmas Durikumba, Kabupaten Mamuju Tengah. Populasi sebanyak 40 ibu hamil dengan hipertensi. Total sampling digunakan dalam penelitian ini dengan jumlah 40 ibu hamil. Alat penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 4 bagian yang menanyakan demografi, pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* dengan analisis bivariat dan univariat.

## **HASIL**

### **1. Karakteristik demografis peserta di Puskesmas Durikumba**

Ada empat puluh orang yang ambil bagian. Data umum, seperti usia, tingkat pendidikan, dan

pekerjaan peserta, akan mencirikan presentasi atribut individu-individu ini.

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi karakteristik peserta penelitian (N = 40)**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20 tahun	3	7,5
20-35 tahun	27	67,5
> 35 tahun	10	25,0
Pendidikan	1	2,5
SD		
SMP	8	20,0
SMA	21	52,5
Sarjana	10	25,0
Pekerjaan	30	75,0
IRT		
Honorar	4	10,0
Bidan	1	2,5
PNS	2	7,5
Wiraswasta	2	5,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 partisipan, usia rata-rata adalah 27 tahun (atau 67,5%), dengan usia termuda 3 tahun (atau 7,5%), dan sebagian besar partisipan berusia antara 20 dan 35 tahun. Menurut Tabel 4.1, dari 40 partisipan, 21 (52,5%) memiliki ijazah SMA atau sederajat, sedangkan 1 (2,5%) hanya berpendidikan SD. Sebanyak 30 partisipan (75,0%) diidentifikasi sebagai ibu rumah tangga, sedangkan 1 partisipan (2,5%) diidentifikasi sebagai bidan, menurut Tabel 4.1.

**2. Analisis data**

a. Analisis Univariat

**Tabel 2**

**Pemahaman tentang layanan hipertensi di Puskesmas untuk ibu hamil**

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total

peserta, 11 (27,5%) memiliki pengetahuan tinggi, 25 (62,5%) memiliki informasi yang dapat diterima, dan 4 (10%) memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai makanan apa saja yang harus dihindari oleh ibu hamil dengan hipertensi.

**Tabel 3**

**Sikap ibu hamil yang mengalami hipertensi di Puskesmas**

Sikap	Frekuensi	Presentase (%)
Positif	17	42,5
Negatif	23	57,5
Total	40	100

Terkait makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil dengan hipertensi, Tabel 3 menunjukkan bahwa 17 partisipan (42,5%) memiliki sikap yang baik, sementara 23 partisipan (57,5%) memiliki sikap yang buruk.

**Tabel 4**

**Perilaku diet ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas**

Perilaku pola makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	13	32,5
Cukup	27	67,5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 4, setengah dari peserta (13 orang) makan dengan sehat, sedangkan separuh lainnya (27 orang) makan dengan

tidak sehat (67,5%).

b. Analisis Bivariat

**Tabel 5**  
**Hubungan pengetahuan dengan perilaku diet pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Durikumba**

Pengetahuan	Perilaku Pola Makan Pada Ibu hamil Dengan Hipertensi						Nilai P
	Perilaku sehat		Perilaku tidak sehat		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Baik	8	20,0	3	7,5	11	27,5	0,003
Cukup	4	10,0	21	52,5	25	62,5	
Kurang	1	2,5	3	7,5	4	10,0	
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>32,5</b>	<b>27</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari total peserta, 11 (27,5%) memiliki pengetahuan yang sangat baik. Dari jumlah tersebut, 8 (20%) memiliki kebiasaan makan yang baik dan 3 (7,5%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Dari 25 orang (62,5%) yang memiliki informasi yang cukup, 4 orang (10,0%) memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan 21 orang (52,5%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Dari empat orang (10%) yang kurang memiliki informasi yang cukup, satu orang (2,5%) memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan tiga orang (7,5%) memiliki

kebiasaan makan yang buruk.

Di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, ibu hamil dengan hipertensi ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku diet mereka, seperti yang dikonfirmasi oleh hasil analisis yang menghasilkan nilai p sebesar 0,003 <0,05.

**Tabel 6**  
**Hubungan Sikap terhadap Perilaku Makan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas**

Sikap	Perilaku Pola Makan Pada Ibu hamil Dengan Hipertensi						Nilai P
	Perilaku sehat		Perilaku tidak sehat		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Positif	9	22,5	8	20,0	17	42,5	0,04
Negatif	4	10,0	19	47,5	23	57,5	
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>32,5</b>	<b>27</b>	<b>67,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari total sampel peserta, 17 (42,5%) memiliki sikap yang baik terhadap makanan. Dari jumlah tersebut, 9 (22,5%) memiliki kebiasaan makan yang sehat, sedangkan 8 (20,0%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Ada 23 orang (57,5%) dengan sikap negatif terhadap makanan. Dari jumlah tersebut, 4 orang (10,0%) memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan 19 orang (47,5%) memiliki kebiasaan makan

yang buruk.

Di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, ibu hamil dengan hipertensi memiliki hubungan antara persepsi mereka terhadap perilaku diet dan hasil pemeriksaan, yang menghasilkan nilai  $p$  sebesar  $0,042 < 0,05$ . Oleh karena itu,  $H_a$  diterima.

## PEMBAHASAN

1. Wanita hamil dengan hipertensi dan hubungan antara pengetahuan dan perilaku diet mereka

Penelitian ini menemukan bahwa dari total jumlah peserta, 11 orang (atau 27,5%) memiliki pengetahuan yang sangat baik tentang pola makan sehat, 8 orang (20%) menunjukkan perilaku makan yang sehat, dan 3 orang (atau 7,5%) memiliki perilaku makan yang buruk. Terdapat 25 orang (62,5%) yang memiliki informasi yang cukup; 4 orang (10,0%) memiliki perilaku makan yang sehat, sedangkan 21 orang (52,5%) memiliki perilaku makan yang buruk. Dari total empat orang (10%), satu orang (2,5%) memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan tiga orang (7,5%) memiliki kebiasaan makan yang buruk. Pada ibu hamil yang menderita hipertensi di Puskesmas Durikumba Wilayah Kerja Puskesmas Mamuju Tengah, hasil penelitian menunjukkan nilai  $p$  value sebesar 0,003, yang kurang dari 0,05. Hal ini berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku makan.

Wanita hamil lebih mungkin mengalami hipertensi, suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi yang tidak normal yang

terdeteksi selama perawatan prenatal. Beberapa faktor memengaruhi prevalensi hipertensi selama kehamilan. Faktor-faktor tersebut antara lain: peran sosial budaya, sikap dan perilaku petugas kesehatan, ekonomi, pekerjaan, budaya, nilai, aksesibilitas ke pelayanan kesehatan, kebijakan pemerintah terkait usaha kesehatan, keterampilan petugas kesehatan, pengetahuan dan sikap tokoh masyarakat. (Rica Dayani & Yuke Widyantari Kadek, 2023).

Meskipun hipertensi selama kehamilan dapat menyebabkan rasa sakit pada ibu (misalnya, kejang eklampsia, pendarahan otak, edema paru, gagal ginjal akut, dan pembekuan darah atau penebalan pada pembuluh darah), hipertensi juga dapat menyebabkan morbiditas pada bayi yang dikandungnya (misalnya, pertumbuhan janin yang terhambat, kematian janin, solusio plasenta, kelahiran prematur, dan solusio plasenta). (Rohmani et al., n.d.).

Makanan yang banyak mengandung garam, makanan yang dievaluasi dan makanan cepat saji, lemak jenuh, gula, kafein, alkohol, makanan laut berbahaya yang mengandung merkuri, dan makanan mentah atau setengah matang adalah beberapa pantangan makanan yang harus dihindari oleh wanita hamil dengan hipertensi.

Penelitian ini menemukan bahwa dari total peserta, 11 (27,5%) memiliki pengetahuan yang sangat baik, 25 (62,5%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 4 (10%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil dengan hipertensi. Jadi, sepertinya sebagian besar orang memiliki

pengetahuan yang cukup tentang apa yang harus dihindari oleh ibu hamil dengan hipertensi.

Memahami gagasan baru adalah langkah pertama untuk mendapatkan pengetahuan, yang pada gilirannya memotivasi orang untuk mengubah tindakan mereka sesuai dengan prinsip baru. Orang akan lebih cenderung mengambil tindakan ketika mereka merasa akan mendapatkan sesuatu darinya, dan lebih kecil kemungkinannya untuk melakukannya ketika mereka merasa akan kehilangan sesuatu. Ranah pengetahuan peserta, atau kemampuan kognitif, sangat penting dalam menentukan perilaku mereka. Sesuatu yang didasarkan pada informasi akan bertahan lebih lama daripada tindakan yang tidak didasarkan pada pengetahuan, menurut pengalaman dan penelitian.

Orang yang sedang hamil dan memiliki hipertensi memiliki pemahaman yang cukup, kurang, dan sangat baik mengenai makanan apa saja yang harus dihindari. Pengetahuan wanita hamil dipengaruhi, sebagian, oleh usia mereka. Ada 11 wanita hamil dengan pengetahuan yang sangat baik menurut temuan penelitian. Tidak ada yang berusia di bawah 20 tahun yang memiliki pengetahuan yang kuat, tetapi mereka yang berusia antara 20 dan 35 tahun memiliki pengetahuan yang baik. Empat orang berpartisipasi, dan sebanyak tujuh orang memiliki pengetahuan yang sangat baik jika mereka berusia di atas 35 tahun. Menurut temuan penelitian, dari total jumlah peserta, 4 orang merupakan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang. Di antara mereka, 3 di antaranya berusia di bawah 20 tahun, 1 berusia

antara 20 hingga 35 tahun, dan 3 lainnya berusia di atas 35 tahun.

Nilai dari informasi yang baru didapat akan menurun seiring bertambahnya usia. Seiring bertambahnya usia, otak dan pemahaman mereka meningkat, yang mengarah pada pengetahuan yang lebih tinggi (Rahmawati, 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa usia seseorang merupakan elemen terpenting yang mempengaruhi pengetahuan mereka, karena orang cenderung lebih dewasa dan berpengalaman seiring bertambahnya usia. (Defi & Wawan, A., 2016) Fakta bahwa seorang ibu terlalu muda, menurut Sutarno (2019), juga dapat mempengaruhi pengambilan keputusan terkait kesehatan partisipan. (Sutarno, 2019)

Wanita dengan hipertensi yang sedang hamil mungkin memiliki pemahaman yang lebih terbatas mengenai makanan apa saja yang harus dihindari karena tingkat pendidikan mereka, yang dipengaruhi oleh usia dan penyakit itu sendiri. Penelitian ini menemukan bahwa dari total jumlah partisipan, 11 di antaranya adalah wanita hamil dengan pengetahuan yang baik. Jika dirinci berdasarkan tingkat pendidikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada partisipan dari sekolah dasar atau sekolah menengah pertama yang memiliki pengetahuan yang baik, tetapi dua dari sekolah menengah atas dan sembilan dari sarjana memiliki pengetahuan yang baik. Penelitian ini menemukan bahwa dari total sepuluh partisipan, empat orang adalah ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang, tiga orang berpendidikan SD, satu orang

berpendidikan SMP, dan tidak ada satupun yang berpendidikan SMA dan sarjana.

Para peneliti berpendapat bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mampu menyerap dan memproses pengetahuan saat ini, yang mengarah pada peningkatan pengetahuan secara keseluruhan. Wulandini (2020) mendukung hal ini dengan mengatakan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mudah menerima informasi dibandingkan dengan ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. (Wulandini & Triska T, 2020).

2. Korelasi antara hipertensi dan pandangan ibu hamil mengenai perilaku makanan

Seratus tujuh puluh lima persen dari peserta memiliki sikap yang baik, menurut temuan penelitian ini. Dari mereka, dua belas persen memiliki kebiasaan makan yang sehat dan delapan persen memiliki kebiasaan makan yang buruk. Dari 23 orang yang memiliki sikap negatif, 57,5% memiliki kebiasaan makan yang buruk, sedangkan 10,0% memiliki kebiasaan makan yang sehat dan 47,5% memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, ibu hamil dengan hipertensi memiliki hubungan antara persepsi mereka terhadap perilaku makan dengan nilai p-value, yaitu  $0,042 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa  $H_a$  dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menjadi responden merasa sangat menghindari makanan tertentu.

Sikap peserta adalah reaksi atau evaluasi yang belum selesai yang berdampak pada kecenderungan mereka untuk terlibat atau

menahan diri dari perilaku tertentu. Kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam suatu kegiatan-"tindakan" mereka dalam menanggapi stimulus-berkorelasi positif dengan sikap mereka terhadap perilaku tersebut.

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan terlalu sering sehingga menyebabkan terjadi penumpukan lemak dalam darah yang menghambat penyebaran darah ke seluruh tubuh dan jenis makanan yang dikonsumsi seperti makanan yang asin dan jumlah makanan. (Walida Sopia et al., 2022)

Makanan yang banyak mengandung garam tidak boleh dikonsumsi oleh wanita hamil yang menderita hipertensi. Natrium diperlukan untuk fungsi tubuh, meskipun dalam jumlah yang sangat kecil. Konsumsi makanan asin yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Bahkan dalam masakan biasa, makanan yang mengandung banyak garam tidak digunakan. Penggunaan makanan kemasan yang asin juga menjadi perhatian lain. Wanita hamil harus membatasi asupan makanan olahan dan makanan cepat saji karena kandungan natrium yang tinggi dan bahan-bahan lain yang dapat menyebabkan hipertensi. Mengemil makanan kemasan yang tinggi natrium dapat menyebabkan penumpukan cairan arteri dan peningkatan tekanan darah.

Makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol tidak baik untuk penderita hipertensi. Mengapa? Karena kadar kolesterol jahat yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular pada wanita hamil.

Konsumsi lemak yang tinggi akan menyebabkan tingginya simpanan kolesterol di dalam darah. Kadar kolesterol yang tinggi (> 200 mg/dL) dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah, apabila akumulasi dari endapan kolesterol bertambah akan menyebabkan penyumbatan pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Penyumbatan ini menjadikan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat. (Haqq Fani Aprillia, 2020)

Setelah mengonsumsi kopi, tekanan darah Anda dapat meningkat karena kafein. Hal ini disebabkan oleh kepercayaan yang tersebar luas bahwa kopi dapat meningkatkan sekresi adrenalin. Sehingga meningkatkan tekanan darah. Kafein tidak hanya meningkatkan tekanan darah pada wanita hamil, tetapi juga menyebabkan lebar pembuluh darah berkurang. Konsumsi minuman beralkohol meningkatkan risiko hipertensi pada ibu hamil. Alasannya, ketika seorang ibu minum alkohol, pembuluh darahnya mengerut, yang menyebabkan peningkatan aliran darah dan detak jantung. Jika Anda sedang hamil dan menderita hipertensi, Anda harus menghentikan konsumsi minuman beralkohol serta rokok, junk food, soda, dan sejumlah makanan tidak sehat lainnya.

Wanita hamil dengan hipertensi memiliki perasaan campur aduk mengenai makanan apa saja yang harus dikeluarkan dari diet mereka. Pengetahuan adalah salah satu variabel yang memengaruhi pandangan ibu hamil. Penelitian ini menemukan bahwa dari 17 ibu hamil yang

berpartisipasi, 17 orang memiliki sikap positif, 11 orang memiliki pengetahuan yang tinggi, dan 6 orang memiliki informasi yang memadai. Dari total 23 orang, 19 orang memiliki pengetahuan yang cukup dan 4 orang memiliki pengetahuan yang kurang, dan semuanya memiliki pendapat yang tidak baik.

Peserta yang memiliki informasi yang cukup tentang makanan yang harus dihindari juga cenderung memiliki pandangan yang sama. Alasannya, mereka yang memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan yang harus dihindari dapat menggunakan informasi tersebut untuk mengambil sikap. Sebagai komponen dasar dari pembentukan perilaku, sikap adalah penilaian atau respons individu terhadap beberapa aspek dari lingkungan terdekatnya (Azwar, 2017). (Notoatmodjo, 2018) ingin menekankan bahwa hal yang sebaliknya juga berlaku: bahwa informasi yang positif mempengaruhi sikap peserta.

## KESIMPULAN

Temuan dari penelitian terhadap ibu hamil hipertensi di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, serta sikap dan tingkat pengetahuan mereka tentang pola makan sehat, menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ibu hamil hipertensi di Wilayah Mamuju Tengah di Puskesmas Durikumba lebih cenderung membuat pilihan makanan sehat ketika mereka memiliki lebih banyak informasi.
2. Di Puskesmas Durikumba, Mamuju Tengah, terdapat hubungan antara perilaku ibu hamil dengan hipertensi dan perilaku diet mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* . Pustaka Pelajar.
- Haqq Fani Aprillia. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pola Makan Pada Dewasa Muda Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil*.
- Kartika, L.A., Afifah, E., & Suryani, I. (2017). Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 4(3), 139. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).139-146](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).139-146)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)?* . Direktorat P2PTM.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)* .
- Kontesah, J., Fitria, R., & Putri, A.A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya. *MAHESA: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati* , 3(10), 3117-3130. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11001>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Rineka Cipta.
- Rica Dayani, T., & Yuke Widyantari Kadek. (2023). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Rohmani, A., Setyabudi, M.T., & Puspitasari, D.R. (nd). *Faktor-faktor Risiko Hipertensi dalam Kehamilan* .
- Siregar, FA, & Makmur, T. (2020). Metabolisme Lipid dalam Tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat* , 1 (2), 60-62.
- Sutarno. (2019). *Buku Bimbingan dan Konseling (Pendidikan Formal, Non Formal dan Informal)* . Universitas Singaperbangsa.
- Wawan, & Dewi M. (2016). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*.
- Walida Sophia, Anam Khairul H., Fauzan Akhmad. (2022). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Banjarmasin Tahun 2022
- WHO. (2023). *Statistik Kesehatan Dunia 2023* . Jenewa.
- Wulandini, & Triska T. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. *MENARA Ilmu* , XIV (02), 122-128.