

SYSTEMATIC REVIEW : HUBUNGAN POLA MAKAN, TINGKAT STRES PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI

YurikaFebiyani Sambonu^{1*}, Eko Winarti²

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri^{1,2}

*Corresponding Author : sambonuyurikafebiyani@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada kehamilan merupakan 5-15% dari penyulit kehamilan yang menjadi salah satu dari tiga penyebab Tertinggi AKI. Terdapat banyak factor penyebab terjadinya hipertensi pada kehamilan. Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada kehamilan ialah pola makan dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pola makan dan tingkat stress pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian literature review yang bersumber dari jurnal tahun 2016 sampai dengan tahun 2022 yang sudah terpublikasi yang membahas tentang hubungan pola makan dan tingkat stress pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi. Penelitian berupa jurnal publikasi di google scholar sebanyak 5 jurnal tentang hipertensi pada kehamilan yang didasarkan tahun terbit untuk memberikan penanganan kasus hipertensi pada kehamilan. Hasil review dari 5 jurnal didapatkan bahwa adanya hubungan pola makan dan tingkat stress pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu pemicu terjadinya hipertensi, factor resiko meningkatnya hipertensi salah satu nya adalah pola makan. Kondisi ibu hamil yang sedang mengalami stres terus menerus akan mengakibatkan timbulnya emosi atau sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Penelitian ini telah menjelaskan tentang hubungan pola makan dan tingkat stress dengan terjadinya hipertensi pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan serta gaya hidup dan kondisi ibu yang sedang stress dapat mempengaruhi tekanan darah yang mengakibatkan terjadinya hipertensi. Semua ibu hamil wajib memeriksakan kehamilannya untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil sehingga jika terjadi adanya hipertensi dapat dilakukan penanganan.

Kata kunci : hipertensi pada ibu hamil, pola makan, tingkat stres

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy is 5-15% of pregnancy complications which is one of the three highest causes of MMR. There are many factors that cause hypertension in pregnancy. One of the factors associated with hypertension in pregnancy is diet and stress levels. The purpose of this study was to find out the relationship between diet and stress levels in pregnant women with the incidence of hypertension. This research is a literature review research originating from published journals from 2016 to 2022 which discusses the relationship between diet and stress levels in pregnant women with the incidence of hypertension. Research in the form of published journals on Google Scholar as many as 5 journals on hypertension in pregnancy based on the year of publication to provide handling of cases of hypertension in pregnancy. The results of a review of 5 journals found that there was a relationship between diet and stress levels in pregnant women with the incidence of hypertension. An unhealthy lifestyle is one of the triggers for hypertension, one of the risk factors for increasing hypertension is diet. The condition of pregnant women who are experiencing constant stress will result in emotions or cause an increase in blood pressure. This study has explained the relationship between diet and stress levels with the occurrence of hypertension in pregnant women, so it can be concluded that diet and lifestyle being stressed can affect blood pressure which results in hypertension. All pregnant women must have their pregnancy checked to find out their blood pressure so that if there is hypertension it can be treated.

Keywords : diet, stress level, hypertension in pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan yang fisiologis atau alamiah. setiap kehamilan akan berpotensi menjadi patologis sehingga para bidan atau tenaga kesehatan harus dapat melakukan upaya promotif dan preventif untuk mengantisipasi terjadinya komplikasi dan kelainan pada kehamilan. Hipertensi pada kehamilan merupakan salah satu gangguan vaskular yang terjadi pada saat kehamilan atau pada saat ibu post partum. Dapat dikatakan hipertensi pada kehamilan apabila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang disebabkan karena kehamilan itu sendiri, yang berpotensi akan menyebabkan gangguan serius pada kehamilan (Rukiyah, 2011). Menurut WHO, Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat sekitar 800 wanita setiap harinya, yang disebabkan karena kehamilan dan persalinan. Hampir seluruh kematian maternal terjadi di negara berkembang dengan tingkat mortalitas yang lebih tinggi didaerah pedesaan, komunitas miskin dan berpendidikan rendah, (WHO, 2015).

Hipertensi pada kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan yang menjadi salah satu dari tiga penyebab Tertinggi AKI (Prawirohardjo, 2017). Hipertensi pada kehamilan juga dapat menyebabkan komplikasi pada ibu seperti kejang/eklampsia, pendarahan otak, edema paru (cairan di dalam paru), gagal ginjal akut, dan pengentalan darah didalam pembuluh darah, serta pada janin dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terhambat, kematian janin di dalam rahim, solusio plasenta, dan kelahiran prematur (Laura, 2015). terjadi selama kehamilan (Laurensius Arliman S, 2017).

Terdapat banyak factor penyebab terjadinya hipertensi pada kehamilan. Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada kehamilan ialah pola makan dan tingkat stres. Pola makan yang kurang baik seperti terlalu banyak mengkonsumsi garam dapat memicu terjadinya hipertensi dalam kehamilan (Aulia, 2018). Sedangkan stress juga dapat memicu hipertensi pada kehamilan karena adanya ketegangan dari emosional yang dapat menyebabkan system kardiovaskuler terganggu. Stress adalah suatu reaksi yang disebabkan karena adanya beban yang tidak spesifik yang dapat mengakibatkan salah satu factor penyebab terjadinya suatu penyakit, (Seke et al, 2016).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pola makan dan tingkat stress pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Systematic Literature Review* yang bersumber dari jurnal tahun 2016 sampai dengan tahun 2022 yang sudah terpublikasi. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel atau jurnal yang membahas tentang hubungan pola makan dan tingkat stres pada ibu Hamil, artikel yang membahas tentang status gizi ibu hamil dengan kejadian hipertensi. Artikel hasil penelitian ini berupa tinjauan sistematis, meta-analisis, atau analisis konsep, artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dari tahun 2016-2022, serta artikel tersedia dalam teks lengkap. Kriteria eklusi yang digunakan pada artikel ini yaitu artikel yang tidak ada hubungannya dengan topic penelitian, artikel yang diterbitkan dibawah 2016, artikel yang tidak tersedia full-text. Database yang digunakan dalam mencari jurnal ialah Google Scholar, mencari artikel menggunakan kata kunci "pola makan", "Tingkat Stres", "Hipertensi pada ibu hamil". Berdasarkan hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci yang sesuai peneliti menemukan 78 artikel yang cocok dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapat kemudian diperiksa duplikasinya, dan ditemukan tidak ada artikel yang serupa. Peneliti kemudian melakukan penyaringan dengan menggunakan teknik Screening Record menggunakan kriteria inklusi (n = 45), meninjau kelayakan artikel dengan mengunduh dan membaca artikel teks lengkap (n = 20), dan pada akhirnya mendapatkan beberapa artikel yang sesuai. Penelitian ini meliputi pemetaan bukti (n = 5) sesuai dengan tema penelitian

kepustakaan. Penelitian dilakukan berdasarkan kecukupan kriteria inklusi dan eksklusi yang diperoleh dari 5 artikel yang dapat digunakan dalam literature ini.

HASIL

Setelah dilakukan penelusuran jurnal melalui kanal Google Scholar dengan penelitian yang sudah dipublikasikan antara tahun 2016-2022, yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Jurnal yang Dianalisa

No	Judul	Nama Penulis & Tahun Terbit	Metode	Hasil
1.	Hubungan Pola Makan dengan Risiko Hipertensi dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rejo Sari Pekanbaru	Sarlis, 2018	Metode penelitian menggunakan desain cross sectional, Penelitian dilakukan di Puskesmas Rejosari Pekanbaru. Teknik sampling : menggunakan consecutive sampling, Populasi : 2.304 orang, Sampel : 96 orang.	Terdapat hubungan antara pola makan dengan risiko hipertensi pada kehamilan Mayoritas responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 58 orang (60,4%) dan tidak beresiko mengalami hipertensi kehamilan sebanyak 75 orang (78,1%).
2.	Hubungan Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sulili	Ramdani, 2020	Metode penelitian : observasional analitik dengan pendekatan retrospektif. Teknik sampling : consecutive sampling Populasi dan sampel : jumlah populasi 129 orang, sampel yang digunakan 57 ibu hamil Teknik pengambilan sampel : non probability sampling.	Ada hubungan antara status gizi ibu hamil dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Sulili. Didapatkan bahwa dari 57 responden sebagian besar memiliki tekanan darah tidak hipertensi dengan indek masa tubuh (IMT) tidak beresiko yaitu sebanyak 31 responden (54,4%) dan yang mengalami tekanan darah hipertensi memiliki indeks massa tubuh beresiko yaitu sejumlah 6 responden (10,5%) Hasil analisis bivariat diketahui bahwa nilai p value diperoleh 0,006 berarti $P < 0,05$.
3.	Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Hipertensi di Desa Sidolaju	Hasanah, 2022	Penelitian menggunakan desain kolerasi dengan pendekatan cross sectional Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling Sampel : 81 responden	Hasil dari penelitian menunjukkan responden sebagian besar mengalami stress berat (45,7%), pola makan yang cukup (79%), dan responden mendapatkan dukungan keluarga yang baik (49,4%) sedangkan untuk variabel tingkat kekambuhan hipertensi sebagian besar responden sering mengalami kekambuhan (58%)
4.	Factor – factor yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi	Surianti, 2021	Penelitian observasional analitik dengan cross sectional. Populasi : 30 orang ibu hamil dengan usia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami hipertensi sebanyak 30 orang (100.0%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa usia ($p = 0.000$), riwayat hipertensi ($p = 0,002$),

	pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Wosu Kec.Bungku Barat, Kab.Morowali.	kehamilan 20 – 32 minggu. Sampel : semua populasi dijadikan sampel, yaitu 30 ibu hamil.	paparan asap rokok ($p = 0,000$), dan stress kehamilan ($p = 0,001$). Ada hubungan usia, riwayat hipertensi, paparan asap rokok dan stress kehamilan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Wosu Kec. Bungku Barat Kab. Morowali.
5.	Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Grade 1 dan 2 Pada Ibu Hamil di Wilaya Kerja Puskesmas Kamonji Kec.Palu Barat.	Taslim,2016 Survey analitik, menggunakan coss sectional. Teknik pengambilan sampel : total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden.	Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian hipertensi grade 1 dan 2 pada ibu hamil dengan p-value 0,012 ($<0,05$) serta ada hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi grade 1 dan 2 pada ibu hamil, dengan p-value 0,000 ($<0,05$)

PEMBAHASAN

Hasil review dari 5 jurnal didapatkan bahwa adanya hubungan pola makan dan tingkat stres pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi. Menurut WHO (2015), Hipertensi dalam kehamilan merupakan kenaikan tekanan darah 140/90 mmHg, dengan kenaikan tekanan sistolik 15 mmHg lebih besar dibandingkan dengan tekanan darah sebelum hamil atau pada kehamilan trimester pertama. Hipertensi dalam kehamilan masih merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu dan janin hingga saat ini. Keadaan ini dimulai pada tiga bulan terakhir usia kehamilan atau kehamilan trimester tiga.

Hipertensi pada ibu hamil memiliki dampak yang berbeda yaitu, mulai dari hipertensi ringan, hingga hipertensi berat. Hipertensi pada kehamilan di bagi menjadi hipertensi ringan, hipertensi berat, preeklamsi/eklamsia, dan hipertensi sumperimposed (kondisi ibu yang sudah mengalami hipertensi sebelum hamil dan akan terus mengalami hipertensi selama kehamilan). Kehamilan dapat mengubah selera makan dan pola makan pada ibu hamil, hal ini menjadi penyebab diet makan menjadi tidak seimbang, karena pada saat hamil selera makan dan pola makan akan berubah, hal ini yang menyebabkan komplikasi seperti hipertensi pada kehamilan. (Hanifa, 2015). Sedangkan hubungan antara stress dan hipertensi terjadi pada saraf simpatis yang mampu meningkatkan tekanan darah secara tidak tetap, sehingga apabila keadaan stress berlangsung lama dapat meningkatkan tingginya tekanan darah yang menetap. (Suyono,2014). Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu pemicu terjadinya hipertensi, factor resiko meningkatnya hipertensi salah satu nya adalah pola makan.faktor makanan cepat saji merupakan salah satu faktor utama penyebab hipertensi karena kandungan dalam makanan cepat saji yang tinggi akan lemak.

Terlalu banyak mengkonsumsi asupan lemak dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, salah satunya yaitu kolesterol yang dapat menjadi penyebab kenaikan berat badan dan dapat membuat volume darah mengalami peningkatan yang lebih besar (Firdaus & Suyaningrat, 2020). Beberapa perilaku pola makan yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi adalah mengkonsumsi makanan dengan kandungan garam yang berlebih, makanan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah, konsumsi makanan yang tidak sehat contohnya otak-

otak, keripik asin, jeroan, makanan minuman yang didalam kemasan (Subkhi, 2016). Stresor bisa berasal dari berbagai macam sumber, seperti : lingkungan, diri sendiri terhadap tuntutan keinginan yang ingin dicapai, dan pikiran yang selalu berkaitan dengan penilaian orang, serta pada pekerjaan. Kondisi ini menunjukkan seseorang memiliki stressor dalam dirinya sehingga menyebabkan stress, kegiatan atau aktivitas sehari-hari juga termasuk salah satu factor yang dapat menyebabkan stress (Musradinur, 2016).

Kondisi ibu yang sedang mengalami stress, akan selalu merasa gelisah, mudah marah, susah istirahat, dan juga susah untuk makan, atau kehilangan nafsu makannya sehingga berpengaruh juga pada kondisi ibu yang sedang hamil. Kondisi ibu hamil yang sedang mengalami stres terus menerus akan mengakibatkan timbulnya emosi atau stress yang sangat hebat, sehinggalah merubah respon fisik yang secara langsung mempengaruhi system peredaran darah dan mempengaruhi denyut jantung.reaksi fisiologis yang terjadi akan mendorong peningkatan denyut nadi, tekanan darah, pernapasan, dan aritmia. Selain itu, pelepasan hormone adrenalin yang disebabkan karena tekanan yang serius akan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Saleh et al, 2014).

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menjelaskan tentang hubungan pola makan dan tingkat stress dengan terjadinya hipertensi pada ibu hamil, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan serta gaya hidup dan kondisi ibu yang sedang stress dapat mempengaruhi tekanan darah yang mengakibatkan terjadinya hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti Mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung, memberikan bimbingan serta wawasan selama proses penulisan jurnal ini. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdaus, M., & Suryaningrat, windu C. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kapuas Hulu. 7, 110–117
- Hasanah, I. N. (2022). Hubungan Tingkat Stres, Pola Makan dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kekambuhan Hipertensi di Desa Sidolaju. *Cakra Medika*, 19-30.
- Laura, Kehamilan dan Persalinan. Jakarta, ECG, 2015.
- Laurensius Arliman S, Pertanggung Jawaban Dokter Dalam Hukum Kesehatan (Tinjauan Terhadap Dokter Coass Dan Residen), Jurnal Advokasi, Volume 8, Nomor 1, 2017.
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Prawirohardjo, S. 2009. Hipertensi dalam kehamilan dalam : Ilmu Kebidanan Edisi Keempat. Jakarta : PT Bina Pustaka. hlm 530-61
- Ramdani. (2020). Hubungan Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Sulili. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 73-81.
- Romauli, (2014). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Di RSUD Dr.H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi. November 7, 2015. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/44761>
- Sarlis, N. (2018). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN RISIKO HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI PUSKESMAS REJOSARI PEKAN BARU TAHUN 2017. *Ensiklopedia of journal*, 107-111.

- Seke, P. A., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kotaa Manado. May, 31–48.
- Subkhi, M. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Mawar Desa Sangubanyu Kabupaten Purworejo. *Journal of the American Heart Association*, 1–12. http://digilib.unisayogya.ac.id/2137/1/NASKAH_PUBLIKASI_MAHMASANI_SUBKHI_%28201210201175%29.pdf
- Sugiyono, Y. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Surianti, T. (2021) Faktor –Faktor yang Berhubungan Dengan Terjadinya Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT