

PENDIDIKAN KESEHATAN EFIKASI KALSIUM SEBAGAI PENCEGAHAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA KEHAMILAN PREEKLAMPSIA

Rahayu¹, Husnul Khatimah², Tahira³, Tira Zhagira⁴, Sarjani Linggi Allo⁵, Risna Yunita Asmin⁶

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi DIII Kebidanan, Akademi Tahirah Al Baeti

^{3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

⁶Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Islam Makassar

e-mail : ayurahayu.m93@gmail.com

Abstrak

Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan masih menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas ibu dan janin. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah pemenuhan asupan kalsium yang adekuat selama kehamilan. Namun, rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai efikasi kalsium sebagai pencegahan peningkatan tekanan darah masih sering ditemukan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang efikasi kalsium dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia melalui pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar pada bulan Januari 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 15 ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan hanya 26,7% ibu hamil memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai peran kalsium dalam pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia. Pendidikan kesehatan secara berkelanjutan direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko preeklampsia.

Kata Kunci: Kalsium, Pendidikan Kesehatan, Preeklampsia, Ibu Hamil

Abstract

Preeclampsia is a pregnancy complication characterized by increased blood pressure and remains a leading cause of maternal and fetal morbidity and mortality. Adequate calcium intake during pregnancy is a key preventative measure. However, pregnant women still frequently lack knowledge about the efficacy of calcium in preventing high blood pressure. This community service activity aims to improve pregnant women's knowledge of the efficacy of calcium in preventing high blood pressure during preeclampsia through health education. The method used was health education with a pre-test and post-test design. The activity was conducted at the Kassi-Kassi Community Health Center in Makassar in January 2026, with 15 pregnant women participating. Results showed that before the education, only 26.7% of pregnant women had good knowledge, while after the education, this figure increased to 60%. This demonstrates that health education is effective in increasing pregnant women's knowledge about the role of calcium in preventing high blood pressure during preeclampsia. Continuous health education is recommended as a promotive and preventive measure to reduce the risk of preeclampsia.

Keywords: Calcium, Health Education, Preeclampsia, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Preeklampsia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan ibu yang masih menjadi perhatian utama di Indonesia. Preeklampsia ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang disertai tanda-tanda gangguan organ setelah usia kehamilan 20 minggu dan berkontribusi besar terhadap morbiditas serta mortalitas ibu dan perinatal. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa gangguan hipertensi dalam kehamilan, termasuk preeklampsia, masih menempati salah satu penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus melalui upaya pencegahan sejak masa kehamilan.

Peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia dapat menimbulkan berbagai dampak

negatif bagi ibu dan janin. Dampak pada ibu antara lain sakit kepala hebat, gangguan penglihatan, edema, risiko eklampsia, hingga komplikasi serius seperti gagal organ dan perdarahan. Sementara itu, dampak pada janin meliputi gangguan pertumbuhan intrauterin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta meningkatnya risiko kematian perinatal (Prawirohardjo, 2021).

Salah satu upaya yang berperan penting dalam pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia adalah pemenuhan asupan kalsium yang adekuat. Kalsium diketahui memiliki peran dalam regulasi tekanan darah melalui pengaruhnya terhadap kontraksi otot polos pembuluh darah dan keseimbangan vaskular. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa suplementasi kalsium pada ibu hamil, terutama pada kelompok berisiko tinggi, dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi dan preeklampsia (WHO, 2020). Namun demikian, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai efikasi kalsium sebagai upaya pencegahan masih relatif rendah.

Tingkat pengetahuan ibu hamil merupakan faktor penting dalam keberhasilan pencegahan preeklampsia. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi suplemen kalsium, menjaga pola makan seimbang, serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin (Sari & Handayani, 2023). Kenyataannya, masih banyak ibu hamil yang belum memahami manfaat kalsium, sumber makanan yang mengandung kalsium, serta dampaknya terhadap pencegahan peningkatan tekanan darah selama kehamilan.

Puskesmas Kassi-Kassi merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan yang melayani ibu hamil dari wilayah sekitar. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan ibu hamil dengan faktor risiko preeklampsia serta keterbatasan pengetahuan terkait peran kalsium dalam mencegah peningkatan tekanan darah selama kehamilan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif sebagai langkah promotif dan preventif.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai efikasi kalsium sebagai pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia melalui pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dengan desain pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar pada bulan Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui survei lokasi, pengurusan perizinan, serta penyusunan materi pendidikan kesehatan mengenai efikasi kalsium sebagai pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal ibu hamil tentang peran kalsium dalam mencegah peningkatan tekanan darah selama kehamilan. Selanjutnya, diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan media leaflet. Setelah penyuluhan, dilakukan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan yang diberikan. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner pengetahuan tentang efikasi kalsium pada kehamilan preeklampsia yang terdiri dari 20 pertanyaan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test dalam bentuk persentase.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan PKM



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa pendidikan kesehatan tentang efikasi kalsium sebagai pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan dengan risiko preeklampsia. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan dan diikuti oleh 15 orang ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal di Puskesmas Kassi-Kaai Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media leaflet. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar, dan seluruh peserta berpartisipasi aktif dengan mengikuti pre-test dan post-test melalui pengisian kuesioner.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil, sebanyak 4 orang (26,7%) memiliki pengetahuan baik tentang manfaat kalsium dalam pencegahan peningkatan tekanan darah, 8 orang (53,3%) memiliki pengetahuan cukup, dan 3 orang (20%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, di mana 9 orang (60%) memiliki pengetahuan baik dan 6 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup, serta tidak ditemukan lagi ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai peran kalsium dalam pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif yang didukung oleh media leaflet mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil. Materi yang disampaikan secara sederhana dan komunikatif memudahkan peserta dalam memahami pentingnya asupan kalsium selama kehamilan, khususnya pada ibu hamil dengan risiko preeklampsia.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Fitriani (2025) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pencegahan preeklampsia, termasuk melalui pemenuhan asupan kalsium. Pengetahuan yang baik akan mendorong ibu hamil untuk lebih patuh dalam mengonsumsi suplemen kalsium sesuai anjuran serta memperhatikan asupan nutrisi harian.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku ibu hamil, seperti kepatuhan konsumsi tablet kalsium, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta peningkatan kunjungan antenatal. Dengan demikian, pendidikan kesehatan mengenai efikasi kalsium dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam mencegah peningkatan tekanan darah dan menurunkan risiko preeklampsia pada ibu hamil.

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang efikasi kalsium sebagai pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia yang dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Terjadi peningkatan persentase pengetahuan baik dari 26,7% sebelum penyuluhan menjadi 60% setelah penyuluhan.

SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan peningkatan tekanan darah pada kehamilan preeklampsia perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan metode dan media edukasi yang lebih

variatif. Kerja sama dengan puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya juga diperlukan untuk memperluas jangkauan edukasi serta meningkatkan upaya pencegahan preeklampsia pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada pihak Puskesmas Kassi-Kassi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. serta seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Prawirohardjo, S. (2021). Ilmu Kebidanan (Edisi ke-5). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, Fitriani, Rahmaniyah R, Nurul Hidayah Bohari (2025) Efikasi Tablet Kalsium Sebagai Pencegahan Peningkatan Tekanan Darah Pada Kehamilan Wanita Dengan Riwayat Preeklampsia. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*. Vol. 7No.2November2025. 1-13.
- Sari, D. P., & Handayani, L. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kepatuhan konsumsi suplemen kalsium dalam pencegahan preeklampsia. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 17(2), 85–92.
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations on calcium supplementation before pregnancy and during pregnancy for the prevention of pre-eclampsia*. Geneva: World Health Organization.