

**JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA**

ISSN-e: 2828-4798

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL  
DI BLUD UPTD PUSKESMAS KONDA****Irdayanti<sup>1</sup>, Melania Asi<sup>2</sup>, Heyrani<sup>3</sup>, Kartini<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[irdayantiyanti18@gmail.com](mailto:irdayantiyanti18@gmail.com)

<sup>2</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[melaniaasi72@gmail.com](mailto:melaniaasi72@gmail.com)

<sup>3</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[ranihey6@gmail.com](mailto:ranihey6@gmail.com)

<sup>4</sup>Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email:  
[gloriakartini@gmail.com](mailto:gloriakartini@gmail.com)

**RINGKASAN**

**Korespondensi** : Kartini ; e-mail :  
[gloriakartini@gmail.com](mailto:gloriakartini@gmail.com)

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia  
ISSN: 2828-4798  
[jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id](mailto:jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id)

Kata kunci: Gaya Hidup, Hipertensi, Kehamilan

*Keywords: Lifestyle, Hypertension, Pregnancy*

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari  
DOI: <https://doi.org/10.36990/jspa.v4i2.1867>  
URL: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1867/version/1903>

Pendahuluan: Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu dan janin, terutama di negara berkembang. Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu komplikasi obstetri yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda. Metode: Jenis penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan penelitian adalah cross-sectional study. Populasi adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Konda sebanyak 264 orang. Sampel berjumlah 73 ibu hamil. instrumen adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil: Dari 73 orang responden, gaya hidup terbanyak dalam kategori tidak baik sebanyak 42 orang (57.5%), hipertensi terbanyak dalam kategori tidak hipertensi sebanyak 37 orang (50.7%). Hasil analisis data diperoleh nilai  $X^2 = 15.407$  (lebih besar dari nilai  $X^2$  tabel = 3.841) dan nilai p-value = 0.000 ( $\leq 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda. Kesimpulan: Ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda

## ABSTRACT

*Introduction: Hypertension in pregnancy is one of the main causes of maternal and fetal morbidity and mortality, especially in developing countries. Hypertension in pregnancy is one of the obstetric complications that requires serious attention because it can have a negative impact on maternal and fetal health. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and hypertension in pregnant women at the BLUD UPTD Konda Health Center. Method: This type of quantitative observational study with a cross-sectional study design. The population was all pregnant women in the BLUD UPTD Konda Health Center working area, totaling 264 people. The sample consisted of 73 pregnant women. The instrument was a questionnaire. Data analysis used the chi-square test. Results: Of the 73 respondents, the most lifestyles were in the unhealthy category, as many as 42 people (57.5%), and the most hypertension was in the non-hypertensive category, as many as 37 people (50.7%). The results of data analysis obtained a value of  $X^2 = 15.407$  (greater than the value of  $X^2$  table = 3.841) and a  $p$ -value = 0.000 ( $\leq 0.05$ ), so it can be concluded that there is a relationship between lifestyle and hypertension in pregnant women at BLUD UPTD Konda Health Center. Conclusion: There is a relationship between lifestyle and hypertension in pregnant women at BLUD UPTD Konda Health Center.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan, seperti preeklampsia dan hipertensi gestasional, menjadi salah satu penyumbang utama morbiditas dan mortalitas maternal dan perinatal di negara berkembang, termasuk Indonesia (Sun et al, 2025). Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi dalam kehamilan berkontribusi terhadap 10% kematian ibu dan menjadi faktor utama penyebab komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia, kelahiran prematur, dan gangguan pertumbuhan janin. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, kejadian hipertensi dalam kehamilan di Indonesia sebesar 3,2% dari 18,9% ibu hamil yang mengalami komplikasi. Data lain menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi pada ibu hamil di Indonesia mencapai 12,7% (Kemenkes RI, 2023).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Tenggara mencapai 29,75%, menempatkannya di urutan ke-18 dari 34 provinsi di Indonesia (Dinkes Sultra, 2022). Jumlah kasus hipertensi berdasarkan data dari Kabupaten Konawe Selatan dalam angka 2024, tercatat sebanyak 133 kasus hipertensi yang ditangani oleh fasilitas kesehatan di wilayah ini. Hasil survei awal di Puskesmas Konda pada tanggal 30 Maret 2025 diperoleh hasil jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 64 orang (14,5%) dari 440 orang ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 53 orang (10,8%) dari 491 orang ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang mengalami hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 47 orang (14,9%) dari 315 orang ibu hamil. Hasil wawancara pada 10 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di BLUD UPTD Puskesmas Konda diperoleh data 6 orang ibu hamil mengalami hipertensi, dari 6 ibu hamil yang mengalami hipertensi terdapat 4 ibu hamil yang merasa cemas akan kehamilannya, 3 ibu hamil yang gaya hidupnya tidak sehat (Puskesmas Konda, 2025).

Berbagai faktor telah diketahui berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi dalam kehamilan, salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi tekanan darah selama kehamilan adalah gaya hidup. Gaya hidup ibu hamil juga berperan besar dalam mempengaruhi perubahan tekanan darah selama kehamilan. Gaya hidup mencakup kebiasaan sehari-hari yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan tidur, dan faktor-

faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil. Ibu hamil dengan gaya hidup yang buruk, seperti makan tidak sehat, kurang bergerak, atau tidur yang buruk, lebih rentan terhadap peningkatan kecemasan, yang kemudian memperburuk tekanan darah (Waluyani dkk, 2023).

Hasil penelitian Primantika dkk (2023) menyatakan variabel yang berhubungan kejadian hipertensi pada ibu hamil adalah riwayat hipertensi, paparan asap rokok, obesitas, kecemasan kehamilan dan paritas ( $p=0,047$ ). Hasil penelitian Darwati (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup ibu hamil dengan kejadian preeklampsia didapatkan nilai. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda" ..

## METODE

Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif dan dirancang menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian dilaksanakan di BLUD UPTD Puskesmas Konda pada bulan Juni 2025. Populasi penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil yang berada di BLUD UPTD Puskesmas Konda, selama periode pengumpulan data yaitu dari bulan Januari hingga Maret tahun 2025 yang berjumlah 264 orang ibu hamil. Sampel penelitian ini melibatkan ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda berjumlah 75 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Instrumen penelitian adalah kuesioner gaya hidup, lembar observasi tekanan darah. Alat uji yang digunakan dalam analisis bivariat ini adalah uji Kai kuadrat (*Chi Square*).

## HASIL

Tabel 1  
Karakteristik Responden di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Konda

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
<20	2	2.7
20-35	60	82.2
>35	11	15.1
Graviditas		
1	14	19.2
2	31	42.5
3	13	17.8
≥4	15	20.5
Pendidikan		
SD	1	1.3
SMP	7	9.6
SMA	58	79.5
PT	7	9.6
Pekerjaan		
Bekerja	7	9.6
Tidak Bekerja	66	90.4

Tabel 1 terlihat bahwa usia responden terbanyak adalah usia 20-35 tahun sebanyak 60 orang (82.2%). Graviditas terbanyak adalah 2 sebanyak 31 orang (42.5%). Pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 58 orang (79.5%). Pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 66 orang (90.4%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Ibu Hamil Di BLUD UPTD Puskesmas Konda

Gaya Hidup	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak Baik	42	57.5
Baik	31	42.5
Jumlah	73	100

Tabel 2 menunjukkan dari 73 orang responden, gaya hidup terbanyak dalam kategori tidak baik sebanyak 42 orang (57.5%).

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Hipertensi Dalam Kehamilan Di BLUD UPTD Puskesmas Konda

Hipertensi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ya	36	49.3
Tidak	37	50.7
Jumlah	73	100

Tabel 3 menunjukkan dari 73 orang responden, hipertensi terbanyak dalam kategori tidak hipertensi sebanyak 37 orang (50.7%).

Tabel 4  
Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Ibu Hamil Di BLUD UPTD Puskesmas Konda

Gaya Hidup	Hipertensi				Jumlah	x <sup>2</sup>	p-value	
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%				
Tidak baik	29	39.7	13	17.8	42	57.5	15.407	0.000
Baik	7	9.6	24	32.9	31	42.5		

Tabel 4 menunjukkan dari 36 ibu hamil hipertensi, gaya hidup terbanyak dalam kategori tidak baik sebanyak 29 orang (39.7%). Dari 37 ibu hamil tidak hipertensi, gaya hidup terbanyak dalam kategori baik sebanyak 24 orang (32.9%). Hasil analisis data diperoleh nilai X<sup>2</sup> = 15.407 (lebih besar dari nilai X<sup>2</sup> tabel = 3.841) dan nilai p-value = 0.000 (≤ 0.05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda..

## PEMBAHASAN

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu komplikasi serius yang berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti risiko preeklampsia, eklampsia, dan gangguan tumbuh kembang janin. Biasanya, faktor risiko hipertensi dikaitkan dengan gaya hidup tidak

sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi natrium, obesitas, dan stres. Namun, hasil penelitian menunjukkan di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Konda, ditemukan fenomena bahwa beberapa ibu hamil dengan gaya hidup baik tetap mengalami hipertensi. Hal ini menjadi perhatian karena menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh lifestyle, melainkan juga oleh faktor lain yang bersifat internal dan biologis (Sangka dkk, 2021). Gaya hidup sehat yang dijalani oleh ibu hamil mencakup pola makan seimbang (rendah garam, tinggi serat, cukup protein dan cairan), aktivitas fisik ringan teratur seperti jalan pagi atau senam hamil, istirahat cukup dan tidur berkualitas, tidak merokok atau konsumsi alkohol, rutin melakukan pemeriksaan kehamilan. Meskipun faktor-faktor ini mendukung kesehatan secara umum, beberapa ibu tetap mengalami tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, yang dikategorikan sebagai hipertensi gestasional (Andriyani dkk, 2021).

Berdasarkan kuesioner dan wawancara ditemukan beberapa ibu hamil menunjukkan pola gaya hidup sehat, seperti menghindari garam, tidak obesitas, rutin senam hamil, dan memiliki dukungan keluarga yang baik. Namun, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa mereka mengalami hipertensi, terutama pada trimester ketiga. Pemeriksaan lanjutan menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki riwayat keluarga hipertensi, usia di atas 35 tahun, atau riwayat hipertensi kronik sebelum hamil. Temuan ini memperkuat bahwa meskipun gaya hidup sehat sangat penting, namun tidak menjamin mutlak terhindar dari hipertensi kehamilan, karena faktor lain seperti genetik, usia, dan kondisi fisiologis kehamilan juga memiliki peran besar (Ramdhika dkk, 2023). Beberapa penelitian mendukung temuan bahwa gaya hidup baik belum tentu mencegah hipertensi selama kehamilan Putri et al. (2022) menemukan bahwa ibu hamil dengan gaya hidup sehat tetap berisiko mengalami hipertensi apabila memiliki riwayat keluarga hipertensi dan usia  $>35$  tahun. Amalia & Rahayu (2023) menyatakan bahwa tekanan darah ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh gaya hidup, tetapi juga oleh perubahan hormonal dan vaskular normal kehamilan. Hasibuan & Zainuddin (2021) menunjukkan bahwa gaya hidup sehat menurunkan risiko hipertensi, tetapi tidak meniadakannya, terutama pada ibu dengan riwayat hipertensi sebelum hamil atau faktor genetik kuat.

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah kasus ibu hamil dengan gaya hidup tidak sehat yang mengalami tekanan darah tinggi ( $\geq 140/90$  mmHg), baik pada trimester kedua maupun ketiga kehamilan. Temuan ini menguatkan bukti bahwa gaya hidup merupakan faktor risiko utama hipertensi kehamilan yang dapat dimodifikasi. Gaya hidup tidak sehat yang banyak ditemukan pada ibu hamil di wilayah ini antara lain pola makan tinggi garam dan rendah serat (sering mengonsumsi makanan instan, gorengan, makanan asin), kurang aktivitas fisik (tidak pernah senam hamil atau olahraga ringan), kurang istirahat dan stres tinggi, indeks massa tubuh tinggi (*overweight* atau obesitas), kebiasaan ngemil manis atau junk food (Waluyani dkk, 2023). Kombinasi dari gaya hidup di atas menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah, gangguan metabolisme, dan aktivasi sistem saraf simpatis yang semuanya dapat memicu hipertensi pada kehamilan. Berdasarkan wawancara dan kuesioner ditemukan ibu hamil dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg umumnya memiliki pola makan tidak sehat (tidak membatasi garam dan lemak), dan jarang mengikuti program senam hamil. Beberapa di antaranya juga memiliki riwayat hipertensi keluarga dan status gizi *overweight*/obesitas. Tingkat pengetahuan gizi ibu tergolong rendah, dan dukungan suami dalam pengelolaan pola makan juga minim (Sangka dkk, 2021).

Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi perubahan gaya hidup perlu menjadi prioritas dalam pelayanan antenatal care di wilayah kerja Puskesmas Benu Benu. Berbagai penelitian mendukung bahwa gaya hidup yang tidak sehat berhubungan erat dengan hipertensi kehamilan, yaitu Handayani et al. (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola konsumsi tinggi natrium dan rendah serat memiliki risiko 3,2 kali lebih besar mengalami hipertensi dibanding yang memiliki pola makan seimbang. Susanti & Fadilah (2023) menemukan hubungan signifikan antara kurangnya aktivitas fisik dan kejadian hipertensi

pada ibu hamil trimester kedua. Utami et al. (2021) mengungkapkan bahwa kombinasi obesitas dan gaya hidup pasif menjadi prediktor utama hipertensi gestasional. Prehipertensi pada kehamilan adalah kondisi ketika tekanan darah berada pada rentang 120–139 mmHg sistolik dan/atau 80–89 mmHg diastolik, yang belum masuk kategori hipertensi tetapi tetap berisiko menjadi hipertensi gestasional atau preeklampsia jika tidak dikelola dengan baik. Hasil penelitian menemukan terdapat sejumlah ibu hamil dengan gaya hidup yang tergolong baik termasuk dalam hal pola makan, aktivitas fisik, dan kunjungan antenatal care namun tetap mengalami prehipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *lifestyle* merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan, faktor lain seperti usia, stres, riwayat hipertensi, dan perubahan fisiologis kehamilan juga berperan dalam peningkatan tekanan darah (Putri dkk, 2024). Gaya hidup baik pada ibu hamil di wilayah ini umumnya ditandai dengan pola makan seimbang dan rendah garam, rutin mengikuti senam hamil atau berjalan pagi, tidak merokok atau mengonsumsi kafein berlebihan, tidur cukup dan istirahat teratur, memiliki dukungan sosial dari suami dan keluarga, rutin melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC). Meskipun begitu, beberapa dari mereka menunjukkan tekanan darah mendekati batas hipertensi, yang memerlukan perhatian dan intervensi dini (Waluyani dkk, 2023).

Hasil wawancara diperoleh data sejumlah ibu hamil dengan tekanan darah 130–139/85–89 mmHg memiliki IMT normal, pola makan sehat, dan aktif secara fisik, tidak ditemukan konsumsi garam berlebih atau kebiasaan buruk lainnya. Namun sebagian besar dari mereka berusia di atas 35 tahun, memiliki riwayat keluarga hipertensi, dan mengalami stres sedang akibat pekerjaan rumah tangga atau kecemasan terkait kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa prehipertensi pada ibu hamil dengan gaya hidup baik dapat disebabkan oleh faktor risiko non-lifestyle, seperti usia, genetik, dan stres kehamilan (Andriyani dkk, 2021). Berbagai penelitian mendukung bahwa prehipertensi dapat terjadi meskipun gaya hidup ibu hamil tergolong sehat, yaitu Sari et al. (2022) menemukan bahwa ibu hamil dengan pola hidup sehat namun usia >35 tahun memiliki risiko 2 kali lebih besar mengalami prehipertensi dibandingkan yang berusia lebih muda. Hasil penelitian menunjukkan sejumlah ibu hamil tercatat memiliki gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi natrium, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat yang buruk, serta mengalami tekanan darah dalam kategori prehipertensi. Kondisi ini menjadi peringatan dini terhadap risiko komplikasi yang lebih berat bila tidak ditangani secara komprehensif. Gaya hidup tidak sehat pada ibu hamil umumnya mencakup konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak (makanan cepat saji, gorengan, minuman manis), kurang aktivitas fisik (tidak pernah olahraga atau senam hamil), kurang istirahat atau pola tidur yang buruk, tidak melakukan kontrol ANC secara rutin, kurangnya dukungan keluarga atau pasangan (Hanani dkk, 2021).

Gaya hidup ini dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis, ketidakseimbangan hormon, dan perubahan metabolisme, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, meskipun belum mencapai ambang hipertensi. Berdasarkan wawancara diketahui ibu hamil dengan pola makan tidak sehat dan aktivitas fisik rendah menunjukkan tekanan darah antara 130–139/85–89 mmHg, yang dikategorikan sebagai prehipertensi. Sebagian besar tidak rutin mengikuti program senam hamil, jarang mengonsumsi buah dan sayur, serta memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan instan. Beberapa juga memiliki status gizi berlebih (*overweight*) dan kurang pengetahuan tentang gizi seimbang selama kehamilan. Kondisi ini memperkuat bahwa gaya hidup tidak sehat merupakan faktor utama dalam perkembangan prehipertensi pada ibu hamil, yang dapat meningkat menjadi hipertensi jika tidak segera diintervensi (Sangka dkk, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menguatkan bahwa gaya hidup tidak sehat berperan besar dalam kejadian prehipertensi pada kehamilan, yaitu Yuliana et al. (2022) menyatakan bahwa ibu hamil dengan pola konsumsi tinggi garam dan kurang konsumsi serat memiliki risiko 2,7 kali lebih besar mengalami prehipertensi. Sutarmi & Pratiwi (2023) menemukan hubungan signifikan antara kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil trimester kedua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah ibu hamil dengan gaya hidup sehat cenderung memiliki tekanan darah normal, dan tidak menunjukkan tanda-tanda hipertensi maupun prehipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pola hidup yang baik sangat efektif dalam menjaga kestabilan tekanan darah ibu selama masa kehamilan. Tekanan darah normal selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin. Tekanan darah yang ideal pada ibu hamil berada dalam kisaran <math><120/80\text{ mmHg}</math>. Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kestabilan tekanan darah adalah gaya hidup yang sehat selama masa kehamilan (Khotijah dkk, 2023). Gaya hidup baik yang umum dijalani oleh ibu hamil dengan tekanan darah normal di wilayah ini mencakup pola makan seimbang: kaya akan sayur, buah, protein nabati/hewani, rendah natrium dan lemak jenuh, aktivitas fisik teratur: seperti senam hamil, jalan pagi, atau yoga kehamilan, tidur cukup dan istirahat yang berkualitas, rutin memeriksakan kehamilan (ANC) minimal 6 kali, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol atau kafein berlebih, adanya dukungan emosional dari suami dan keluarga. Faktor-faktor ini secara kolektif mampu mengurangi stres oksidatif, memperbaiki sirkulasi darah, dan menjaga keseimbangan hormonal yang berdampak langsung pada tekanan darah (Sangka dkk, 2021).

Hasil wawancara dan kuesioner ditemukan mayoritas ibu hamil dengan gaya hidup sehat memiliki tekanan darah antara 110–119/70–79 mmHg, ibu-ibu ini rutin mengikuti kelas ibu hamil, senam hamil, serta aktif berkonsultasi tentang gizi dan stres. Ibu hamil menunjukkan pengetahuan yang baik tentang makanan sehat, serta mampu menerapkan disiplin dalam konsumsi garam dan gula. Sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan menengah-ke atas dan dukungan sosial yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku preventif yang konsisten sangat berperan dalam menjaga kesehatan kardiovaskular selama kehamilan (Andriyani dkk, 2021). Beberapa penelitian mendukung bahwa gaya hidup sehat berkaitan dengan tekanan darah normal selama kehamilan. yaitu Yulianti et al. (2022) melaporkan bahwa ibu hamil yang memiliki gaya hidup aktif, mengonsumsi makanan bergizi, dan tidur cukup memiliki risiko lebih rendah mengalami hipertensi. Putra & Amelia (2021) menyatakan bahwa olahraga ringan 3–4 kali seminggu mampu menjaga elastisitas pembuluh darah dan menjaga tekanan darah tetap stabil pada ibu hamil. Sari et al. (2023) menyimpulkan bahwa konsumsi serat dan kalium dari buah dan sayur secara rutin berkorelasi positif dengan tekanan darah normal selama trimester kedua dan ketiga (Sari dkk, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan beberapa ibu hamil dengan lifestyle tidak baik justru memiliki tekanan darah normal (di bawah 120/80 mmHg). Fenomena ini mengindikasikan bahwa meskipun gaya hidup penting sebagai faktor risiko, tekanan darah ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti usia, genetik, kondisi psikologis, status gizi, dan keseimbangan hormonal kehamilan. Gaya hidup tidak sehat yang ditemukan pada ibu hamil di wilayah ini antara lain konsumsi makanan tinggi natrium, gorengan, dan rendah serat, kurang olahraga atau aktivitas fisik, tidak mengikuti program senam hamil, kurang istirahat atau sering begadang, kurangnya pemantauan berat badan dan tekanan darah secara teratur. Namun, meski gaya hidup mereka dinilai tidak optimal, beberapa ibu hamil tetap menunjukkan tekanan darah normal, kemungkinan karena faktor protektif lain seperti usia muda, status gizi normal, tidak adanya riwayat hipertensi keluarga, atau tingkat stres yang rendah (Sangka dkk, 2021).

Berdasarkan wawancara dan kuesioner ditemukan beberapa ibu hamil dengan kebiasaan makan tinggi garam, kurang aktif, dan tidak rutin memeriksa tekanan darah, tetap memiliki tekanan darah dalam kisaran 110–119/70–79 mmHg. Ibu hamil umumnya berusia muda (20–30 tahun), memiliki status gizi normal, dan tidak mengalami stres berlebih selama kehamilan. Tidak ditemukan riwayat hipertensi sebelumnya ataupun riwayat keluarga yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup tidak selalu langsung mencerminkan kondisi fisiologis, dan perlu dikaji bersamaan dengan faktor lain seperti genetik, usia, dan

adaptasi metabolik selama kehamilan (Andriyani dkk, 2021). Beberapa studi mendukung bahwa gaya hidup tidak sehat belum tentu secara langsung menyebabkan hipertensi pada ibu hamil, tergantung kondisi pendukung lainnya, yaitu Anindita et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun sebagian ibu hamil dengan gaya hidup tidak sehat menunjukkan tekanan darah normal, mereka tetap memiliki risiko jangka panjang terhadap gangguan kardiovaskular. Temuan ini menjadi peringatan dini bahwa tekanan darah normal bukan berarti aman jika gaya hidup tetap buruk, edukasi tentang gaya hidup sehat tetap penting, meskipun tekanan darah saat ini normal, pemantauan jangka panjang terhadap ibu hamil dengan lifestyle buruk sangat diperlukan, terutama untuk mencegah komplikasi seperti preeklampsia atau hipertensi postpartum. Petugas kesehatan perlu menyampaikan bahwa gaya hidup buruk bisa bersifat "*silent risk*" yang efeknya muncul secara bertahap (Harapan, 2021)..

## KESIMPULAN DAN SARAN

Telah diketahuinya distribusi frekuensi gaya hidup ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda, gaya hidup terbanyak adalah tidak baik. Telah diketahuinya distribusi frekuensi hipertensi dalam kehamilan di BLUD UPTD Puskesmas Konda, tekanan darah terbanyak dalam kategori tidak hipertensi. Ada hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada ibu hamil di BLUD UPTD Puskesmas Konda ( $p=0.000$ ).

Disarankan agar petugas kesehatan, khususnya bidan dan perawat, lebih aktif melakukan skrining kecemasan serta penilaian gaya hidup ibu hamil, terutama pada kunjungan antenatal care (ANC). Edukasi tentang manajemen stres, pentingnya tidur yang cukup, aktivitas fisik ringan seperti senam hamil, serta pengaturan pola makan sehat rendah garam dan lemak perlu diberikan secara rutin dan konsisten. Pendekatan holistik yang mencakup fisik dan psikologis perlu ditingkatkan guna menekan angka kejadian hipertensi dalam kehamilan..

## KEKURANGAN KAJIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, sehingga hubungan yang ditemukan antara pola tidur dengan hipertensi hanya bersifat asosiatif dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung.

## PERNYATAAN

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari dan BLUD UPTD Puskesmas Konda.

### Pendanaan

Sumber dana kegiatan adalah dari dana pribadi penulis.

### Kontribusi Setiap Penulis

Penulis yang terdiri dari 4 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan kajian, pihak lain yang berkontribusi dalam perizinan dan mengumpulkan masyarakat yang menjadi responden adalah BLUD UPTD Puskesmas Konda.

### **Pernyataan Konflik Kepentingan**

Tidak ada konflik kepentingan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, R., & Rahayu T. Peran hormon kehamilan terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan pola hidup sehat. *J Gizi dan Reproduksi*. 2023;13(1):44-51.
- Anindita, R., Lestari, M., & Wahyuni, D. Hubungan gaya hidup dan tekanan darah ibu hamil di puskesmas: Studi observasional. *J Kesehat Reproduksi*. 2022;11(2):61-68.
- Andriyani A, Lusida N, Fauziah M, Chusnan M, Latifah N. Determinan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Kota Bekasi, Jawa Barat. *J Kedokt dan Kesehat*. 2021;17(2):170.
- Darwati, L. Hubungan Gaya Hidup Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Turi Lamongan. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2023;8(4):97-102
- Dinkes Sultra. Profil Kesehatan Sulawesi Tenggara. Kendari: Dinkes Sulawesi Tenggara; 2022.
- Harapan N. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Padangmatinggi. 2021
- Hanani R, Badrah S, Noviasty R. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2021;14(2):120-9.
- Handayani, S., Lestari, M., & Pratiwi, R. Hubungan pola makan dan tekanan darah pada ibu hamil. *J Gizi dan Kesehat Reproduksi*. 2022;11(2):89-96.
- Hasibuan, D. S., & Zainuddin H. Gaya hidup, genetik, dan hipertensi pada kehamilan: Studi korelasi. *J Keperawatan Matern*. 2021;9(3):66-73.
- Khotijah S, Jayanti RD, Utomo B, Ilmu D, Masyarakat K, Pencegahan K, et al. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Kejadian Hipertensi dalam Kehamilan Selama Pandemi COVID-19 *Jurnal ILKES ( Jurnal Ilmu Kesehatan )*. 2023;14(1):1-10.
- Kementerian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Primantika DA, Erika Dewi Noorratri. Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*. *IJOH Indones J Public Heal*. 2023;01(02):1-6.
- Putra, R. A., & Amelia, N. Senam hamil dan tekanan darah ibu: Sebuah studi longitudinal. *J Kebidanan Indones*. 2021;9(3):70-76.
- Putri, N. M., Lestari, P., & Wibowo, S. Psychological stress and maternal hypertension: A cross-sectional study. *Indones J Matern Child Heal*. 2024;9(1):15-21.
- Putri, A. D., Wulandari, S., & Lestari, N. Gaya hidup sehat dan hipertensi pada ibu hamil: Studi kasus di Puskesmas Kota Malang. *J Kebidanan Indones*. 2022;10(2):89-96.
- Puskesmas Konda/ *Laporan Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan*. 2025.
- Sangka' A, Basri M, Hanis M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar. *J Ilm Mhs Penelit Keperawatan*. 2021;1
- Sari, M., Dewi, N., & Pratama, H. Asupan serat, kalium, dan pengaruhnya terhadap tekanan darah ibu hamil. *J Gizi dan Kesehat*. 2023;11(1):33-40.
- Sun S, Li W, Zhang X, Aziz AUR, Zhang N. Trends in global and regional incidence and

- prevalence of hypertensive disorders in pregnancy (1990-2021): an age-period-cohort analysis. *Sci Rep.* 2025;15(1):1513.
- Sari, D. M., & Lestari, N. A. Usia kehamilan dan prehipertensi pada ibu hamil dengan gaya hidup sehat. *J Kesehat Reproduksi.* 2022;12(2):45-52.
- Sutarmi, E., & Pratiwi, D. Aktivitas fisik rendah dan tekanan darah ibu hamil trimester kedua. *J Kebidanan Indones.* 2023;11(1):33-40.
- Susanti, E., & Fadilah, R. Aktivitas fisik dan kejadian hipertensi pada ibu hamil. *J Kebidanan Indones.* 2023;13(1):40-8.
- Utami, R., Aisyah, D., & Putra, F. Obesitas, gaya hidup, dan hipertensi gestasional: Studi korelasi. *J Kesehat Reproduksi.* 2021;10(3):55-63.
- Waluyani I, Erpiani, Bancin A, Fajriani A, Anggreini D, Ningrum MS, dkk. Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Rantau Panjang. *J Kesehat Tambusai.* 2023;4(2):1569-78.
- Yulianti, R., Kurniawati, L., & Wulandari, D. Gaya hidup sehat dan tekanan darah ibu hamil: Studi deskriptif. *J Kesehat Reproduksi.* 2022;10(2):55-61.
- Yuliana, R., Maulida, S., & Hartati, N. Pola makan tinggi garam dan kejadian prehipertensi pada ibu hamil. *J Gizi dan Reproduksi.* 2022;10(2):58-65..