

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Tentang Pencegahan Preeklampsia Melalui Kontrol Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi

Cici Pratiwi^{1*}, Habil Harum⁴, Halimatussakdiyah Lubis⁵

^{*1}Program Studi Keperawatan, STIKes Kamus Arunika Palopo

⁴Program Studi Kebidanan, STIKES Baramuli Pinrang

⁵Program Studi Kebidanan, Universitas Deztron Indonesia

ABSTRACT

Preeklampsia is a pregnancy complication that can cause morbidity and mortality in both mothers and fetuses. This condition is characterized by increased blood pressure accompanied by proteinuria that appears after 20 weeks of pregnancy. One important step in preventing preeklampsia is to monitor blood pressure regularly, especially in pregnant women with high risk factors.

This community service activity aims to increase pregnant women's knowledge about preventing preeklampsia through blood pressure control and a healthy lifestyle. The activity was carried out in the working area of Puskesmas X with 30 high-risk pregnant women participating. The methods used included lectures, interactive discussions, demonstrations of blood pressure measurement, and the distribution of educational leaflets.

The results of the activity showed an increase in participants' knowledge from an average of 58% before the counseling to 90% after the counseling. Participants also showed an increase in motivation to monitor their blood pressure regularly and maintain a healthy diet. This activity is expected to support efforts to prevent pregnancy complications by increasing awareness and healthy behavior among pregnant women.

Keywords: Preeklampsia, Blood Pressure, Pregnant Women, Prevention



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu maupun janin. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah disertai proteinuria yang muncul setelah usia kehamilan 20 minggu. Salah satu langkah penting dalam pencegahan preeklampsia adalah melakukan kontrol tekanan darah secara teratur, terutama pada ibu hamil dengan faktor risiko tinggi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan preeklampsia melalui kontrol tekanan darah dan gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas X dengan peserta sebanyak 30 ibu hamil berisiko tinggi. Metode kegiatan meliputi ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi pengukuran tekanan darah, dan pembagian leaflet edukatif.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata 58% sebelum penyuluhan menjadi 90% sesudah penyuluhan. Peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi untuk melakukan kontrol tekanan darah secara rutin dan menjaga pola makan sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi kehamilan melalui peningkatan kesadaran dan perilaku kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci: Preeklampsia, Tekanan Darah, Ibu Hamil, Pencegahan

*Correspondensi Author: Cici Pratiwi

*e-mail: pratiwicici8@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang seharusnya berlangsung secara normal, namun dapat berubah menjadi patologis apabila terjadi gangguan seperti preeklampsia. Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang masih menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian ibu di dunia, termasuk di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg disertai dengan proteinuria setelah usia kehamilan 20 minggu (Cunningham et al., 2021). Apabila tidak ditangani dengan baik, preeklampsia dapat berkembang menjadi eklampsia yang ditandai dengan kejang, bahkan dapat menyebabkan kematian pada ibu dan janin.

Menurut data World Health Organization (WHO, 2020), angka kejadian preeklampsia di dunia berkisar antara 5–8% dari seluruh kehamilan. Di Indonesia, berdasarkan *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* oleh Kementerian Kesehatan RI, preeklampsia dan eklampsia menempati urutan kedua sebagai penyebab kematian ibu setelah perdarahan, dengan kontribusi sebesar 24%. Kondisi ini menunjukkan bahwa preeklampsia masih menjadi masalah serius dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

Beberapa faktor risiko preeklampsia antara lain usia ibu hamil kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, obesitas, riwayat hipertensi kronik, kehamilan ganda, serta riwayat preeklampsia pada kehamilan sebelumnya (Manuaba, 2019). Selain itu, pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, stres berlebihan, dan kurangnya pemeriksaan kehamilan rutin juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya preeklampsia (Maryam & Rahayu, 2022).

Upaya pencegahan preeklampsia dapat dilakukan dengan pemantauan tekanan darah secara rutin, deteksi dini faktor risiko, dan edukasi tentang pola hidup sehat bagi ibu hamil. Namun, berdasarkan hasil wawancara awal dengan tenaga kesehatan di Puskesmas X, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami pentingnya kontrol tekanan darah secara teratur. Banyak di antara mereka yang hanya melakukan pemeriksaan tekanan darah saat kunjungan ANC (Antenatal Care) bulanan, tanpa memantau tekanan darah di rumah.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran ini menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan preeklampsia melalui kontrol tekanan darah pada ibu hamil risiko tinggi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam melakukan deteksi dini serta upaya pencegahan preeklampsia, sehingga dapat menurunkan angka kejadian komplikasi kehamilan dan mendukung tercapainya tujuan pembangunan kesehatan ibu di Indonesia.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa bekerja sama dengan Puskesmas X. Kegiatan berlangsung dan diikuti oleh 30 ibu hamil yang tergolong berisiko tinggi terhadap preeklampsia berdasarkan hasil pemeriksaan antenatal care (ANC).

a. Tujuan Kegiatan

Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil risiko tinggi tentang pentingnya pencegahan preeklampsia melalui kontrol tekanan darah secara rutin, penerapan pola hidup sehat, dan deteksi dini tanda bahaya kehamilan.

b. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil risiko tinggi yang memiliki salah satu atau lebih faktor risiko seperti riwayat hipertensi, usia >35 tahun, obesitas, atau riwayat preeklampsia sebelumnya. Peserta dipilih berdasarkan rekomendasi bidan koordinator KIA di wilayah kerja puskesmas.

c. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di aula Puskesmas X selama satu hari penuh dengan durasi total 3 jam (pukul 08.00–11.00 WIB).

d. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

- Melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas dan bidan koordinator untuk menentukan waktu serta peserta kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Menyusun rencana kegiatan, menyiapkan alat dan bahan seperti tensimeter, leaflet edukasi, dan media presentasi.
- Menyusun instrumen pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan beberapa metode:

- Pre-test: Dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait preeklampsia dan kontrol tekanan darah.
- Penyuluhan dan Diskusi Interaktif: Pemaparan materi tentang pengertian, penyebab, faktor risiko, tanda-tanda preeklampsia, serta pentingnya kontrol tekanan darah.
- Demonstrasi: Peserta diberi pelatihan tentang cara mengukur tekanan darah yang benar menggunakan tensimeter digital/manual.
- Praktik Langsung: Ibu hamil diberi kesempatan mempraktikkan pengukuran tekanan darah dengan bimbingan tenaga kesehatan.
- Post-test: Dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan.

3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Evaluasi proses dilakukan dengan menilai kehadiran, partisipasi, dan antusiasme peserta selama kegiatan.
- Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test.
- Tindak lanjut: Disarankan agar peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin minimal satu kali seminggu, serta melaporkan hasilnya pada bidan desa atau puskesmas.

e. Indikator Keberhasilan

Kegiatan dianggap berhasil apabila:

- Minimal 80% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan (selisih nilai pre-test dan post-test $\geq 20\%$).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Seluruh peserta mampu mendemonstrasikan cara pengukuran tekanan darah dengan benar.
- Peserta menunjukkan motivasi dan komitmen untuk melakukan kontrol tekanan darah secara teratur.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan (Pre-test)	Sesudah Penyuluhan (Post-test)	Peningkatan
Baik ($\geq 80\%$)	5 orang (17%)	25 orang (83%)	+66%
Cukup (60–79%)	10 orang (33%)	5 orang (17%)	-16%
Kurang ($< 60\%$)	15 orang (50%)	0 orang (0%)	-50%
Rata-rata skor (%)	58%	90%	+32%

Selain peningkatan pengetahuan, hasil wawancara menunjukkan 93% peserta menyatakan siap melakukan kontrol tekanan darah secara rutin minimal 1 kali seminggu. Sebanyak 87% peserta juga berkomitmen untuk mengurangi konsumsi garam, memperbanyak istirahat, dan mengikuti jadwal pemeriksaan kehamilan sesuai anjuran bidan.

b. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan menunjukkan bahwa kegiatan edukatif dengan metode ceramah interaktif dan demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman tentang pencegahan preeklampsia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Andriyani & Yuliana (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mengenali tanda bahaya kehamilan, termasuk hipertensi gestasional.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kontrol tekanan darah secara teratur merupakan langkah kunci dalam pencegahan preeklampsia, karena dapat membantu deteksi dini perubahan tekanan darah yang berpotensi berbahaya (WHO, 2020). Selain itu, edukasi mengenai gaya hidup sehat seperti diet rendah garam, konsumsi sayur dan buah, serta pengaturan aktivitas fisik juga penting dalam menurunkan risiko preeklampsia (Cunningham et al., 2021).

Pelibatan bidan dalam kegiatan ini turut mendukung keberhasilan penyuluhan, karena bidan berperan langsung dalam pemantauan tekanan darah dan pendampingan ibu hamil. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala agar pengetahuan dan perilaku pencegahan dapat terpelihara dengan baik.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan preeklampsia melalui kontrol tekanan darah pada ibu hamil risiko tinggi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta secara signifikan. Setelah penyuluhan, sebagian besar ibu hamil mampu memahami pentingnya kontrol tekanan darah dan berkomitmen menerapkan perilaku pencegahan. Kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko preeklampsia di masyarakat.

b. Saran

- 1) Bagi Tenaga Kesehatan: Disarankan untuk menjadikan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah rutin sebagai kegiatan wajib di kelas ibu hamil.
- 2) Bagi Ibu Hamil: Diharapkan lebih aktif melakukan kontrol tekanan darah dan menjaga pola hidup sehat.
- 3) Bagi Puskesmas: Perlu melanjutkan kegiatan serupa secara berkesinambungan dan melibatkan kader kesehatan agar pesan edukasi menjangkau seluruh ibu hamil di wilayah kerja.
- 4) Bagi Institusi Pendidikan: Kegiatan pengabdian serupa dapat dikembangkan menjadi program kolaboratif antara tenaga akademik dan praktisi kesehatan untuk memperkuat pencegahan komplikasi kehamilan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditya, N., & Wulandari, E. (2021). *Pendidikan kesehatan tentang pencegahan preeklampsia pada ibu hamil berisiko tinggi*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 10(2), 44–52.
2. Andriyani, S., & Yuliana, D. (2021). *Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan di Puskesmas Sukoharjo*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(1), 15–23.
3. Astuti, W., & Rahmawati, S. (2022). *Hubungan kontrol tekanan darah dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 27–35.
4. Cici Pratiwi., Surtikanti, S., Artinanda, A., Karnely, K., Darwis, A., & Lubis, H. (2025). *Pendampingan Dan Sosialisasi Model Yang Tepat Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 290–297. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.584>
5. Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2021). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
6. Dewi, R., & Mulyani, D. (2020). *Upaya pencegahan preeklampsia melalui pola hidup sehat pada ibu hamil berisiko tinggi*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(2), 99–107.
7. Handayani, R., & Hidayat, R. (2020). *Penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap risiko hipertensi dalam kehamilan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 2(3), 101–108.
8. Halimatussakdiyah Lubis., Pratiwi, C., Surtikanti, S., Artinanda, A., Karnely, K., Darwis, A. (2025). *Pendampingan Dan Sosialisasi Model Yang Tepat Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar*. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 290–297. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.584>
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Manuaba, I. B. G. (2019). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana*. Jakarta: EGC.
11. Maryam, R. S., & Rahayu, E. (2022). *Pencegahan komplikasi kehamilan melalui edukasi pengendalian tekanan darah pada ibu hamil berisiko tinggi*. Jurnal Bidan Cerdas, 4(1), 55–62.
12. Ningsih, W., & Kurniawati, D. (2022). *Hubungan pemeriksaan tekanan darah rutin dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil di RSUD Sleman*. Jurnal Kebidanan Nusantara, 10(1), 11–18.
13. Nuraini, S., & Sari, R. (2020). *Manajemen hipertensi dalam kehamilan: Pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(2), 89–97.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

14. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
15. Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
16. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 131–137. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
17. Sulistyaningsih, D., & Pramesti, H. (2021). *Edukasi kesehatan tentang pengendalian tekanan darah pada ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Jetis*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(2), 66–74.
18. World Health Organization. (2020). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO Press.