

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, DAN SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II - III DI PUSKESMAS MARTAPURA KABUPATEN OKU TIMUR



OLEH

NAMA : BRILIANA SETYORINI

NIM : 10021181722007

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, DAN SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II - III DI PUSKESMAS MARTAPURA KABUPATEN OKU TIMUR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : BRILIANA SETYORINI
NIM : 10021181722007

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 18 Juli 2022

Briliana Setyorini, Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II-III DI PUSKESMAS MARTAPURA KABUPATEN OKU TIMUR

xv + 52 halaman + 16 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan risiko yang dialami ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan. Kematian ibu dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu pendarahan, infeksi, gangguan sistem peredaran darah, Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK), gangguan metabolik dan lainnya. Hipertensi dalam kehamilan adalah adanya tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih setelah kehamilan 20 minggu pada wanita sebelumnya normotensif, atau kenaikan tekanan darah sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg diatas nilai normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, asupan energi dan senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil trimester II-III Di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan sampel secara insidental/ accidental sampling. Pengumpulan data diambil menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 53,3% ibu hamil yang terindikasi hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat aktivitas fisik ($p=0,0001$), asupan energi ($p=0,0017$), dan senam hamil ($p=0,385$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik, asupan energi, terhadap tekanan darah. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil trimester II-III untuk sering melakukan aktivitas fisik selain pekerjaan rumah, serta diharapkan untuk mengatur pola makan dengan pemilihan makanan yang beragam dan meningkatkan porsi makanan sehari-hari.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Ibu Hamil, Asupan Energi, Senam Hamil,
Tekanan darah

Kepustakaan : 57 (1998-2021)

**NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 18 Juli 2022**

Briliana Setyorini, Guided by Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH

**THE RELATIONSHIP BETWEEN OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS,
ENERGY INTAKE, AND PREGNANT GYMNASTICS TO BLOOD
PRESSURE OF PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER II-III IN THE
MARTAPURA HEALTH CENTER, OKU TIMUR REGENCY**

xv + 52 pages + 16 tables + 2 pictures + 9 attachments

ABSTRACT

Maternal mortality rate reflects the number of maternal deaths due to risks during pregnancy and childbirth. Maternal deaths are caused by several factors such as severe bleeding, infections, circulatory disorders, gestational hypertension (pre-eclampsia), metabolic disorders, and others. Gestational hypertension or hypertension in pregnancy is when the blood pressure is equal to 140mmHg systolic or 90mmHg diastolic or greater, after 20 weeks of pregnancy to women who are previously normotensive, or an increase in systolic blood pressure of 30 mmHg and diastolic blood pressure of 15mmHg above the normal rate. This research aims to determine the relationship between physical activity level, energy intake, and pregnant gymnastics on blood pressure of pregnant women in trimester II-III in the Martapura Health Center, OKU Timur regency. The research method used is observational analytical study with cross-sectional design. The sample used is 75 subjects. The sampling technique used in this study is incidental/ accidental sampling with questionnaires. The data were analyzed by univariate and bivariate with chi-square tests. Univariate test results showed that 53,3% pregnant women indicated gestational hypertension. The research result showed physical activity level ($p=0,0001$), energy intake ($p=0017$), pregnant gymnastics ($p=0,385$) It could be concluded that there is a relationship between physical activity level and energy intake on blood pressure. But, there is no relationship between pregnant gymnastics on blood pressure of pregnant women. It is advised and recommended for pregnant women in their second to third trimester to do physical activity regularly other than house-chores, and to manage and adjust the diet with a variety of food choices and increase the daily food portion.

Keywords : Physical Activity, Pregnant Women, Energy Intake, Pregnant
Gymnastics, Blood Pressure
Literature : 57 (1998-2021)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 18 Juli 2022

Yang bersangkutan,



Brihana Setyorini

10021181722007

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah ini berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester II-III Di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 18 Juli 2022.

Indralaya, 18 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

1. Yuliarti S.KM., M.Gizi
NIP.198807102019032018

()

Anggota:

1. Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M
NIP.199208022019032020
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH
NIP.199005052016072201

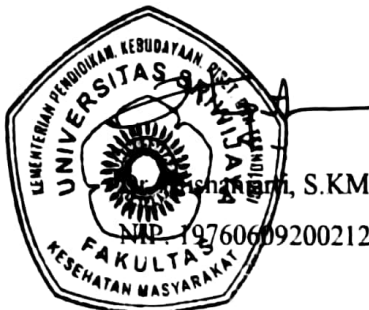
()

()


Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinasi Program Studi Gizi



Nurmalia Ermi, S.KM., M.KM
NIP.197606092002122001

()
Fatmalina Feory, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI, DAN SENAM HAMIL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II-III DI PUSKESMAS MARTAPURA KABUPATEN OKU TIMUR

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

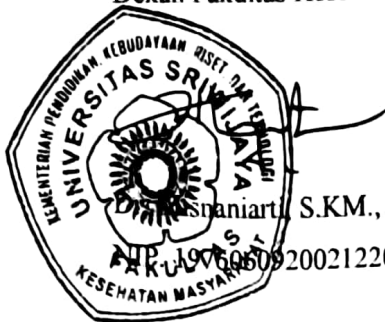
oleh:

BRILIANA SETYORINI
10021181722007

Indralaya, 18 Juni 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dina Saniarti, S.KM., M.KM

NIP.197605092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ditia Fitri Arinda'.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH

NIP.199005052016072201

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Briliana Setyorini
Nim : 10021181722007
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat tanggal lahir : Martapura, 03 Mei 1999
Alamat : Kumpulmuyo Perjaya Barat R6 RW2 Kecamatan
Martapura Kabupaten OKU Timur Sumatera
Selatan.
No. telpon/HP : 082278565165
Email : brilianasetyorini@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2003-2005 : RA Miftahul Huda
2. 2005-2011 : SD N 1 Kumpulmulyo
3. 2011-2014 : SMP N 1 Martapura
4. 2014-2017 : SMA N 1 Martapura
5. 2017- sekarang : Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi :

1. 2018-2019 : Sekretaris departemen Rungga Himapura
2. 2019-2020 : Bendahara Umum II Himapura

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pada Allah Subhanahuwata'ala atas rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester II-III Di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur” guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Penelitian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.K.M, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat dan dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan dan saran-saran serta membimbing dan membantu peneliti selama mengikuti pendidikan.
3. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si, selaku Kepala Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk, bimbingan koreksi serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Yuliarti, S.KM., M.Gizi, dan Nurmalia Ermi, M.KM, selaku Dosen penguji I, II, yang telah memberikan petunjuk dan saran kepada peneliti untuk memaksimalkan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi sehingga seluruh urusan mengenai skripsi dapat terselesaikan.
7. Maslinda, S.KM, selaku Kepala Puskesmas Martapura yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk memperoleh data dan informasi selama melakukan penelitian.

8. Keluarga tercinta Ayahanda Eko Suprayitno, Ibunda Purwaningsih, serta saudaraku Mas Arif, Mbak Indah, dan Adik Tyas, terimakasih atas doa dan dukungan kalian selama proses pendidikan ini.
9. Sahabat seperjuanganku Ariza, Firda, Prima, Ratna, Sarah, Isti, Ayu, Indah, dan Tari yang selalu menghibur, mendukung dan menghabiskan waktu bersama peneliti selama perkuliahan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 di Fakultas Kesehatan Masyarakat khususnya di Program Studi Gizi yang telah menghabiskan waktu bersama peneliti selama perkuliahan dan dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
12. Almamaterku tercinta Universitas Sriwijaya.

Akhirnya kepada Allah Subhanahu wa ta'ala peneliti serahkan segalanya dan kepada rekan-rekan yang telah membaca skripsi ini, kiranya bersedia memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun. Demi lebih sempurnanya penelitian skripsi dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan rmanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi kita semua

Indralaya, 18 Juli 2022

Peneliti

Briliana Setyorini

10021181722007

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Briliana Setyorini
NIM : 10021181722007
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / tidak menyetujui *) (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Senam Hamil Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester II-III Di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 18 Juli 2022
Yang Menyatakan,

Briliana Setyorini
10021181722007

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| RIWAYAT HIDUP | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| 1.4.1 Manfaat teoritis | 4 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis | 5 |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian | 5 |
| 1.5.1 Lingkup Materi | 5 |
| 1.5.2 Lingkup Responden | 5 |
| 1.5.3 Lingkup Waktu | 5 |
| 1.5.4 Lingkup Tempat..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Ibu Hamil..... | 6 |
| 2.1.1 Definisi..... | 6 |

| | | |
|----------------|---|-----------|
| 2.1.2 | Karakteristik Ibu Hamil | 6 |
| 2.1.3 | Status Kesehatan Yang Mempengaruhi Kehamilan..... | 7 |
| 2.2 | Aktivitas Fisik..... | 8 |
| 2.2.1 | Definisi..... | 8 |
| 2.2.2 | Manfaat aktivitas fisik atau latihan fisik | 9 |
| 2.2.3 | Klasifikasi Aktivitas Fisik..... | 9 |
| 2.2.4 | Jenis Aktivitas fisik pada ibu hamil | 10 |
| 2.2.5 | Prinsip- prinsip Aktivitas Fisik | 11 |
| 2.2.6 | Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah | 11 |
| 2.3 | Pola Makan | 12 |
| 2.3.1 | Definisi..... | 12 |
| 2.3.2 | Komponen Pola Makan..... | 13 |
| 2.3.3 | Pola Makan Ibu Hamil | 13 |
| 2.3.4 | Kebutuhan Asupan Gizi Ibu Hamil..... | 14 |
| 2.3.5 | Hubungan Pola Makan Dengan Tekanan Darah..... | 15 |
| 2.4 | Senam Hamil | 16 |
| 2.4.1 | Definisi..... | 16 |
| 2.4.2 | Tujuan dan Manfaat Senam Hamil | 16 |
| 2.4.3 | Syarat-syarat Senam Hamil..... | 17 |
| 2.4.4 | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ibu untuk Senam Hamil | 17 |
| 2.5 | Tekanan Darah..... | 18 |
| 2.5.1 | Definisi..... | 18 |
| 2.5.2 | Tekanan Darah Ibu Hamil..... | 18 |
| 2.5.3 | Hipertensi Dalam Kehamilan..... | 18 |
| 2.5.4 | Dampak Hipertensi Dalam Kehamilan | 19 |
| 2.5.5 | Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah..... | 20 |
| 2.6 | Kerangka Teori | 21 |
| 2.7 | Kerangka Konsep..... | 22 |
| 2.8 | Definisi Operasional | 23 |
| 2.9 | Hipotesis | 25 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 26 |
| 3.1 | Desain Penelitian | 26 |
| 3.2 | Populasi dan Sampel Penelitian..... | 26 |

| | | |
|-----------------------------|--|-----------|
| 3.2.1 | Populasi Penelitian..... | 26 |
| 3.2.2 | Sampel Penelitian..... | 26 |
| 3.3 | Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data..... | 27 |
| 3.3.1 | Jenis Data..... | 27 |
| 3.3.2 | Cara Pengumpulan Data | 28 |
| 3.3.3 | Alat Pengumpulan Data | 28 |
| 3.4 | Pengolahan Data | 30 |
| 3.5 | Validitas Data | 31 |
| 3.5.1 | Uji Validitas..... | 31 |
| 3.5.2 | Uji Reliabilitas | 31 |
| 3.6 | Analisis Penyajian Data..... | 31 |
| 3.6.1 | Analisis Univariat | 31 |
| 3.6.2 | Analisis Bivariat..... | 31 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN..... | 33 |
| 4.1 | Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 33 |
| 4.2 | Hasil Penelitian..... | 34 |
| 4.2.1 | Karakteristik Responden | 34 |
| 4.2.2 | Analisis Univariat | 36 |
| 4.2.3 | Analisis Bivariat..... | 37 |
| BAB V | PEMBAHASAN | 40 |
| 5.1 | Keterbatasan Penelitian | 40 |
| 5.2 | Pembahasan | 40 |
| 5.2.1 | Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tekanan darah | 40 |
| 5.2.2 | Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Tekanan Darah | 41 |
| 5.2.3 | Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Tekanan Darah | 43 |
| BAB VI | PENUTUP | 45 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 45 |
| 6.2 | Saran | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 47 |
| LAMPIRAN..... | | 52 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII 2003 | 19 |
| Tabel 2.2 | Definisi Operasional | 23 |
| Tabel 3.1 | Perhitungan besar sampel minimum | 27 |
| Tabel 3.2 | Angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air yang dianjurkan untuk orang Indonesia (per orang per hari) ... | 29 |
| Tabel 4.1 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu..... | 34 |
| Tabel 4.2 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan | 34 |
| Tabel 4.3 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan | 35 |
| Tabel 4.4 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan..... | 35 |
| Tabel 4.5 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat hipertensi | 35 |
| Tabel 4.6 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik..... | 36 |
| Tabel 4.7 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan senam hamil..... | 36 |
| Tabel 4.8 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan energi | 37 |
| Tabel 4.9 | Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah..... | 37 |
| Tabel 4.10 | Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas martapura | 37 |
| Tabel 4.11 | Hubungan asupan energi dengan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas martapura | 38 |
| Tabel 4.12 | Hubungan senam hamil dengan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas martapura | 39 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori..... | 21 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep..... | 22 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Lolos Uji Kaji Etik
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 4 Surat Pernyataan Protokol Kesehatan
- Lampiran 5 Formulir Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Tabulasi Data
- Lampiran 8 Hasil Olahan SPSS Univariat
- Lampiran 9 Hasil Olahan SPSS Bivariat
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dalam kehamilan adalah tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi, atau peningkatan tekanan darah sistolik 30 mmHg dan tekanan darah diastolic 15 mmHg diatas normal, setelah 20 minggu kehamilan pada wanita dengan tekanan darah sebelumnya (Indriani, 2013). Hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab utama kematian dan kesakitan ibu dan janin. Hipertensi terjadi pada 5-10% kehamilan. Masalah utama yang dihadapi Indonesia dan Negara berkembang adalah tingginya angka kematian perinatal dan ibu (Republika, 2014). Hipertensi dalam kehamilan adalah sesuatu yang mungkin dialami oleh semua wanita hamil, sehingga sangat penting bagi semua staf medis di pusat dan kabupaten untuk mendapatkan informasi lengkap tentang pengelolaan hipertensi dalam kehamilan. WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2010 terdapat 287.000 kematian ibu termasuk yaitu Afrika Sub-Sahara (56%) dan Asia Selatan (29%) atau sekitar (85%) kematian ibu di Negara berkembang. Sementara di negara Asia Tenggara yaitu 150 ibu per 100.000 kelahiran hidup (Christina, 2013).

Angka Kematian Ibu (AKI) mencerminkan risiko yang dihadapi ibu-ibu selama kehamilan dan melahirkan. Kematian ibu dapat disebabkan oleh berbagai faktor yaitu pendarahan, infeksi, gangguan sistem peredaran darah (stroke, jantung), Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK), gangguan metabolik (DM), dan sebab lainnya (Dinkes, 2019). Menurut profil kesehatan provinsi sumatera selatan tahun 2018, Angka kematian ibu di provinsi Sumatera Selatan untuk tahun 2017 sebanyak 107 orang, yang disebabkan Hipertensi Dalam Kehamilan (35 orang), pendarahan (37 orang), infeksi (4 orang), gangguan metabolik (2 orang), gangguan peredaran darah (8 orang), dan sebab lain (21 orang) (*Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*, 2018). Pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebanyak 120 orang. Penyebab kematian tersebut karena pendarahan (46 orang), hipertensi dalam

kehamilan (29 orang), infeksi (2 orang), gangguan peredaran darah (14 orang), gangguan metabolik (1 orang), dan lain-lain (28 orang) (Dinkes, 2019).

Penyebab hipertensi dalam kehamilan dipengaruhi oleh riwayat genetik, ras atau etnis, obesitas dan perilaku, umur ibu, dan jumlah anak yang dilahirkan. Ibu hamil harus melakukan aktivitas fisik untuk memenuhi kebutuhan dasar lainnya agar kesehatan bayi dan ibu hamil terpenuhi. *American Heart Association* (2009), menyarankan untuk melakukan kegiatan 30-60 menit per minggunya dari aktivitas sedang sampai berat secara teratur untuk memberikan dan meningkatkan kesehatan (Nurlaela & Aryati, 2018).

Senam hamil adalah tindakan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga bermanfaat secara optimal untuk persalinan normal (manuaba, 2010) Menurut *The Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine (CDC-ACSM)* bahwa latihan dengan waktu 20-60 menit tiga sampai lima hari seminggu akan diperoleh tingkat kesegaran fisik yang tinggi (Suryani et al., 2015).

Senam hamil dianjurkan bagi ibu hamil dengan tekanan darah tinggi atau yang berisiko mengalami preeklampsia untuk mengurangi efek buruk dari tekanan darah tinggi, termasuk mengurangi kejadian preeklampsia. Tujuannya adalah untuk mencegah perkembangan preeklampsia selama kehamilan dengan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan mekanisme kardiovaskular (Kasawara, 2013). Senam aerobik sebagai upaya pencegahan preeklampsia masih menjadi bahan perdebatan sehingga masih perlu dikaji agar dapat menjadikan acuan dalam asuhan kehamilan. Namun, berdasarkan bukti latihan aerobik intensitas rendah tidak berbahaya bagi kesehatan ibu dan janin serta tidak terkait dengan kejadian kelahiran prematur (Mascio, 2016).

Harus diingat bahwa akan menimbulkan kekhawatiran jika terjadi peningkatan tekanan darah setelah usia kehamilan 20 minggu pada ibu yang sebelumnya normotensi karena dapat mengalami gangguan yang progresif. Salah satu faktor yang berhubungan dengan hipertensi dalam kehamilan adalah pola makan. Pola makan yang kurang baik misalnya seperti terlalu banyak mengonsumsi garam dapat memicu terjadinya hipertensi dalam kehamilan. (Sarlis, 2018). Pola makan merupakan makanan yang dikonsumsi

sehari-hari dengan pilihan menu seimbang. Pola makan ibu hamil harus disesuaikan dengan prinsip asuhan yaitu beraneka ragam, proporsional, bergizi, serta variatif. Ibu hamil yang memiliki tensi tinggi harus mengurangi konsumsi makanan asin (Mularsih & Elliana, 2018).

Diet yang mengandung bahan pengawet yang tidak sesuai dengan diet ibu hamil. Pola makan erat kaitannya dengan frekuensi makan dan jenis makanan yang dimakan. Kecukupan gizi yang memenuhi anjuran merupakan upaya untuk mengatasi dan mencegah peningkatan tekanan darah ibu hamil. Diet rendah kalium dan magnesium pada ibu hamil merupakan salah satu faktor predisposisi terjadinya hipertensi. Ibu hamil yang makan terlalu banyak gula, lemak, dan garam dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi yang dapat membahayakan ibu dan janin. Pendekatan diet untuk mengendalikan hipertensi dengan *The Dietary Approach to stop Hypertension* (DASH) direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi (Jurniarti & Marsita, 2021).

Setiap kehamilan dalam masa kehamilannya dapat memiliki masalah karenanya ibu hamil memerlukan pemantauan secara teratur. Pelayanan antenatal yang diberikan tenaga kesehatan sebaiknya dilakukan minimal 4x selama kehamilan untuk dapat mendeteksi dini masalah yang mungkin terjadi. Pada setiap kunjungan pelayanan antenatal akan mengukur pemeriksaan fisik sesuai standar yang ditetapkan pemerintah. Salah satu pemeriksaan fisik yang dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah. Apabila tekanan darah ibu hamil >140/90 mmHg maka berkemungkinan mengalami tekanan darah tinggi (Mularsih & Elliana, 2018)

Berdasarkan data Kabupaten OKU Timur memiliki jumlah kematian ibu dengan penyebab kematian Hipertensi Dalam Kehamilan dalam kategori tinggi di Sumatera Selatan dengan 7 kasus di tahun 2018 (Dinkes, 2019). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil trimester II-III di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan tingkat aktivitas fisik, asupan energi, dan senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil trimester II-III di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu menganalisis hubungan aktivitas fisik, asupan energi, dan senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil trimester II-III di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada ibu hamil selama kehamilan.
2. Mengetahui gambaran pola makan pada ibu hamil selama kehamilan.
3. Mengetahui gambaran senam hamil pada ibu hamil selama kehamilan.
4. Mengetahui tingkat tekanan darah pada ibu hamil trimester II-III
5. Mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah
6. Mengetahui adanya hubungan antara asupan energi dengan tekanan darah
7. Mengetahui adanya hubungan senam hamil terhadap tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ilmu dan menambah wawasan terkait hubungan aktivitas fisik, asupan energi, dan senam hamil terhadap tekanan darah pada ibu hamil trimester II-III, yang manfaatnya dapat dijadikan sumber referensi ilmiah oleh akademisi untuk tindak lanjut penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sumber informasi bagi masyarakat umum utamanya ibu hamil dan sebagai bahan pertimbangan tenaga kesehatan dan pemerintah agar dapat lebih kritis terhadap kesehatan ibu hamil sehingga tercapai kesehatan yang optimal.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Materi

Lingkup materi penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik, asupan energi, dan senam hamil terhadap tekanan darah ibu hamil trimester II-III di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur.

1.5.2 Lingkup Responden

Semua ibu hamil dengan umur kehamilan pada trimester II-III.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian dimulai pada Desember 2021 – Maret 2022

1.5.4 Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Martapura Kabupaten OKU Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, Haidar. (2019). *Hipertensi Pada Kehamilan*. Herb-Medicine Journal 2(2) 27-51.
- Alhuda, Tan Robin., Prastiwi, Swito., & Dewi, Novita. (2018). *Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-49 Tahun Di Wiyah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang*. Nursing News. 3(1) 550-562.
- Darose, T. D. (2017). *Hubungan Kadar Gula Darah Dengan tekanan Darah Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang*. [Skripsi] Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Dinkes. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2019*. Palembang: Dinkes Pemprov.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, D. J. P. dan P. P. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas*.
- Elsanti, devita., Yulistika, Diyah., & Yulianti. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Preeklamsi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas kalibagor*. 6(1) 177-186.
- Fahrudin, E. P. (2018). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Suli Kabupaten Luwu* [Skripsi]. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Fatimah, N.I. (2017). *Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tongauna Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Juniarti, Erni & Marsita, Elma. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas*. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa. 7.46.10.30602/jkk.v7i1.705.
- Karim, N.A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro*. Jurnal Keperawatan. 6 (1).
- Kasawara KT et al., (2013). *Maternal And Perinatal Outcomes Of Exersice In Pregnant Women With Chronic Hypertension And/or Previous Preeclampsia: A Randomized Controlled Trial*. Hindawi Publishing Corporation. ISRN Obstetrics And Gynecology Volume 2013, Article ID 857047.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas*. Kementerian Kesehatan RI 2009.

- Kemenkes RI. (2014). *Hipertensi*. Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 1-7.
- Kemenkes RI. (2019). *Permenkes RI No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laili, Uliyatul. (2015). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS Nina Surabaya*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 8(2), 171-174.
- Lalage, Zerlina. (2013). *Menghadapi Kehamilan Resiko Tinggi*. Klaten: Abata Press.
- Lindarwati. (2012). *Hubungan Antara Frekuensi Kehamilan Dengan Hipertensi Di Rsud Pandan Arang Boyolali*. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maharani. (2019). *Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil Di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Medan Marelan Tahun 2019*. [Skripsi]. Institut Kesehatan Hevetia Medan.
- Manuaba, I. A. C., & Manuaba, I. B. F. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. B. G. (1998). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, I. B. G. (2000). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Manurung, N., Manurung, R., & Magdalena, C. (2007). *Asuhan Keperawatan Sistem Endokrin dan Asuhan Keperawatan Nanda NIC NOC*. Yogyakarta: Deepublish.
- Maudi, Y. N., Platini, H., Pebrianti, S. (2021). *Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi*. JKA. 8 (1) 25-38.
- Mascio D., Maloso ER., Saccone G., Marhefka GD., Berghella V. (2016). *Systematic Review, Exercise During Pregnancy In Normal-Weight Women And Risk Of Preterm Birth: A Systematic Review And Meta-analysis Of Randomized Controlled Trial*. American Journal Of Obstetrics Gynecology. 215(5), 561-571.
- Mastuoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (tahun 2018). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Mellinia, Wilma. (2021). *Faktor yang Berhubungan Dengan Pola Makan Hidup Sehat Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sungai Tutung Kab. Kerinci Tahun 2020*. [Skripsi]. Universitas Jambi.

- Mularsih, S., & Elliana, D. (2018). *Hubungan pola makan ibu hamil dengan tekanan darah ibu hamil di kota semarang. II(3)*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhidayati, E. (2013). *Hubungan Jalan Pagi Dengan Pre-Eklampsia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Moncek Tengah Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2013*. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja Medika,"* 9–20.
- Nurhudhariani, R., Febriyanti, S. N. U., & Putri, V. A. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*.
- Nurlaela, E., & Aryati, D. P. (2018). *Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 11(2).
- Nuryani. (2012). *Hubungan Pola Makan, Sosial Ekonomi, Antenatal Care dan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kasus Preeklampsia Di Kota Makassar*. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*.
- Prasetyo, Y. (2015). *Olahraga Bagi Wanita Hamil. Medikora, 1*.
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018*. (2018). Dinkes Prov.
- proverawati, A. (2010). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Medical Book: Jogjakarta
- Pujiastuti, A. (2014). *Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas*. *Artikel Kesehatan Nasional*, 1–9.
- Rafsanjani, T. M., Yasir, & Masyudi. (2019). *Hubungan Pola Makan, Umur Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar*. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(1), 63–70.
- Rahmawati, D. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri*. 7(2), 112–117.
- Rodiani, Soleha Tri Umiana, & Astrid Ananda. (2019). *Hubungan Antara Prenatal Yoga Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi dalam Kehamilan Pada Kelompok Prenatal Yoga Klinik Krakatau*. *Majority*. 8(1), 147-151.
- Romauli. (2014). *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi Di RSUD Dr.H. Kumpulan Pane Tebing Tinggi*. *Universitas Sumatera Utara*.
- Sari, Yanita Nur Indah. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

- Sarlis, N. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rejo Sari pekan Baru Tahun 2017*. Ensiklopedia of Journal. Vol. 1 No. 1 Oktober 2018.
- Sartika, W., & Qomatiah, S. (2019). *Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM hj. Dince Safrina SST*. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 3(1), 57–63.
- Sihotang, P. Corry., Rahmayanti, E. Ihda., Tebisi, J. Meldasari., & Bantulu, F. Mirnawati. (2016) *Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru*. Jurnal Kesehatan Tandulako. 2 (1) 1-75.
- Sofiati, Fia., & Melani, siti Evi. (2018). *Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Cianjur Periode Bulan Januari-Maret Tahun 2018*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi. 1 (1) 416-423.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastrri. (2012). *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Psikologi Perkembangan, 08(October 2013).
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suryani, I., Mose, J. C., Tarawan, V. M., Husin, F., & Prasetyo, D. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi (Studi Eksperimen di Puskesmas Pagarsih dan Padasuka Bandung)*. IJEMC, 2(3).
- Taslim, R.W. R., Kuandre, R., & Masi, Gesty. (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Stress Dan Kejadian Hipertensi Grade 1 dan 2 pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat*. E-Journal Keperawatan (ekp). 4(1) 1-8.
- Trisari, D., Kurniawati, D., & Perdani, P. (2019). *Correlation Between Physical Activity With Preeclampsia In Pregnant Women In Work Area Of Tempurejo Public Health Center, Jember*. Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science), 7(2).
- Wahiduddin, H. Mannan., & Rismayanti (2013). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Di Kecamatan Bangkala Kabupaten Jeneponto Sulawesi Selatan*. <http://respiratory.unhas.ac.id>. Diakses pada 18 Juni 2022.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama: Yogyakarta.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

Wulandari, R. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan Pada Trimester III Di RB Harapan Bunda Surakarta.*

Yudasmara, (2010). *Hipertensi Kehamilan.*

[http://: dancewithmommyoci.Wordpress.com/tag/kehamilan](http://dancewithmommyoci.Wordpress.com/tag/kehamilan). Diunduh pada tanggal agustus 2020.

Zsafira, R. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Selama Kehamilan Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Cilongok Kabupaten Banyumas.* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.