Journal Of Community Engagement in Nursing
Empowerment

SEHATI: Pendidikan Kesehatan Self-Care Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Kehamilan

Nurul Fadhilah Gani [*1], *Nuhidayah*[1], *Hasnah*[1], Arbianingsih[1], Muthahharah[1], Wahdaniah[1], Inayah Safitri Letahit[1], Nita Aryani[1], Nurul Qurani[1], Sri Wahyuni[1]

[1,2,3-10]*Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*

e-mail: Nurul.fadhilah@uin-alauddin.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai perawatan diri (self-care) berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya hipertensi selama kehamilan. Program SEHATI (Self-Care Ibu Hamil) merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang praktik self-care sebagai upaya pencegahan hipertensi kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Poli Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Puskesmas Pattallassang dengan sasaran ibu hamil trimester I, II, dan III. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif dan diskusi dengan media leaflet dan banner. Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi peserta serta kemampuan ibu hamil dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengertian hipertensi kehamilan, faktor risiko, serta bentuk-bentuk self-care yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik ringan, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap pemeriksaan antenatal. Program SEHATI disimpulkan mampu meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menerapkan self-care sebagai dasar pencegahan hipertensi kehamilan. Program ini berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal rutin sebagai upaya promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: SEHATI, self-care, ibu hamil, hipertensi kehamilan, pendidikan kesehatan

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy remains one of the leading causes of maternal and perinatal morbidity and mortality. Limited understanding of self-care practices among pregnant women contributes to an increased risk of hypertensive disorders during pregnancy. SEHATI (Self-Care for Pregnant Women) is a community engagement program aimed at improving pregnant women's knowledge and awareness of self-care as a preventive approach to pregnancy-related hypertension. This public service activity was conducted at the Maternal and Child Health Clinic of Pattallassang Primary Health Center and involved pregnant women in the first, second, and third trimesters. The program was implemented through health education using interactive lectures and group discussions, supported by educational media in the form of leaflets and banners. Program evaluation was carried out qualitatively through observation of participant engagement and the ability of pregnant women to restate key concepts delivered during the session. The results showed improved understanding among participants regarding the definition of hypertension in pregnancy, associated risk factors, and practical self-care measures, including healthy dietary practices, safe physical activity, stress management, and adherence to antenatal care visits. The SEHATI program enhanced pregnant women's readiness to apply self-care principles as a foundational effort in preventing hypertension during pregnancy. This program demonstrates potential for integration into routine antenatal services as a promotive and preventive strategy within primary health care settings.

Keywords: *SEHATI, self-care, pregnant women, pregnancy hypertension, health education*

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan, yang mencakup hipertensi gestasional, preeklampsia, hingga eklampsia, merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada ibu dan bayi secara global. Kondisi ini umumnya ditandai dengan peningkatan tekanan darah ≥140/90 mmHg setelah usia kehamilan 20 minggu dan dapat berkembang menjadi komplikasi serius yang mengancam jiwa apabila tidak terdeteksi dan ditangani secara dini. Di Indonesia, preeklampsia dan eklampsia masih memberikan kontribusi yang signifikan terhadap angka kematian ibu, sehingga hipertensi kehamilan tetap menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan maternal (American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2020); (WHO, 2022); (Kementerian Kesehatan RI, 2023)).

Secara global, hipertensi dalam kehamilan (hypertensive disorders of pregnancy/HDP) diperkirakan memengaruhi sekitar 5–10% dari seluruh kehamilan dan berkontribusi besar terhadap kematian maternal, dengan preeklampsia menyumbang sekitar 10–16% dari total kematian ibu di dunia. Selain dampak jangka pendek seperti solusio plasenta, gagal ginjal, dan persalinan prematur, ibu dengan riwayat hipertensi kehamilan juga memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskular dibandingkan perempuan tanpa riwayat tersebut.(Heidari et al., 2025; WHO, 2025).

Salah satu strategi penting dalam mendukung kehamilan yang sehat adalah penerapan self-care atau perawatan diri (Gani et al., 2017; Irwan et al., 2024). Dalam konteks kehamilan, self-care mencakup pengaturan nutrisi, aktivitas fisik yang aman, manajemen stres, istirahat yang cukup, serta kepatuhan terhadap pemeriksaan Antenatal Care (ANC). Praktik self-care yang baik berperan sebagai fondasi pencegahan komplikasi kehamilan, termasuk hipertensi dan preeklampsia (Zhianian et al., 2015).

Namun demikian, pada praktiknya masih banyak ibu hamil yang belum menerapkan self-care secara optimal. Aspek-aspek penting seperti nutrisi yang tepat, aktivitas fisik, dan manajemen stress masih kurang dilakukan ibu (Gani et al., 2017; Irwan et al., 2024). Kurangnya praktik perawatan diri ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko infeksi, persalinan prematur, serta peningkatan tekanan darah yang menjadi awal terjadinya hipertensi kehamilan. Edukasi kesehatan

yang menekankan pada pemberdayaan ibu hamil untuk mengenali kebutuhan diri dan menerapkan teknik relaksasi menjadi sangat diperlukan (Prihatin et al., 2025; Karimi et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pendidikan kesehatan mengenai self-care bagi ibu hamil di Puskesmas Pattallassang menjadi sangat relevan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Intervensi ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil bahwa menjaga kesehatan mental, emosional, dan fisik memiliki peran yang sama pentingnya dalam pencegahan hipertensi kehamilan. Melalui pemberian edukasi yang mencakup pengaturan pola makan, aktivitas fisik ringan, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap kunjungan ANC, diharapkan ibu hamil dapat berperan aktif dalam menjaga kesejahteraannya sendiri guna mendukung tercapainya luaran kehamilan yang optimal bagi ibu dan janin.

Sehubungan dengan hal tersebut, dilaksanakan program pengabdian kepada masyarakat SEHATI (Self-Care Ibu Hamil) di Puskesmas Pattallassang. Program SEHATI dirancang sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai praktik self-care, meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik ringan, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap kunjungan Antenatal Care (ANC). Program ini menekankan perawatan diri selama kehamilan mendukung kehamilan yang sehat dan mencegah terjadinya hipertensi kehamilan. Melalui pelaksanaan program SEHATI, diharapkan ibu hamil mampu menjadi partisipan aktif dalam menjaga kesejahteraannya sendiri sebagai dasar pencegahan hipertensi kehamilan, sehingga dapat mendukung tercapainya luaran kehamilan yang optimal bagi ibu dan janin.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan *Community Development* dengan strategi pendidikan kesehatan partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada upaya pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran sebagai dasar perubahan perilaku kesehatan, khususnya pada ibu hamil. Program pengabdian ini dikemas dalam bentuk Program SEHATI (Self-Care Ibu Hamil dalam mencegah hipertensi), yang dirancang sebagai intervensi promotif dan preventif untuk mendukung pencegahan hipertensi dalam kehamilan.

Subjek kegiatan pengabdian adalah ibu hamil trimester I, II, dan III yang berkunjung ke Poli Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Puskesmas Pattallassang. Pemilihan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa seluruh ibu hamil memiliki risiko mengalami hipertensi kehamilan dan membutuhkan pemahaman yang memadai mengenai praktik self-care sejak dini. Selain itu, ibu hamil pada lokasi pengabdian ini sekitar 20% berada pada kelompok beresiko berdasarkan usia ibu yaitu kurang dari 20 tahun. Selain ibu hamil, pihak yang terlibat dalam kegiatan ini meliputi keluarga ibu hamil, tenaga kesehatan di Puskesmas Pattallassang serta tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa profesi Ners yang berperan sebagai edukator dan fasilitator kegiatan.

Pelaksanaan Program SEHATI dilakukan melalui metode pendidikan kesehatan interaktif, yang mencakup ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi dalam kehamilan, faktor risiko, dampak terhadap ibu dan janin, serta konsep dan bentuk-bentuk self-care yang dapat diterapkan oleh ibu hamil, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik ringan, manajemen stress dengan pendekatan integrasi spiritual, dan kepatuhan terhadap kunjungan Antenatal Care (ANC). Untuk mendukung proses pembelajaran, digunakan media edukasi berupa leaflet dan banner yang berisi informasi ringkas dan mudah dipahami.

Rangkaian kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pihak puskesmas dan penyusunan materi edukasi. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyampaian materi dan diskusi interaktif bersama ibu hamil. Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi peserta serta kemampuan ibu hamil dalam menjelaskan kembali materi yang telah diberikan sebagai indikator pemahaman. Evaluasi kegiatan difokuskan pada pencapaian tujuan program, yaitu peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya self-care dalam pencegahan hipertensi kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan SEHATI telah dilaksanakan pada hari Jum’at, 12 Desember 2025 di Poli KIA Puskesmas Pattallassang. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I, II, dan III beserta keluarga atau pendamping yang sedang berkunjung. Secara umum, kegiatan berjalan sesuai rencana, peserta hadir tepat waktu dan mengikuti rangkaian dari awal hingga akhir.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak bagi ibu dan janin, serta konsep dan bentuk self-care. Pendekatan edukasi dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan bahasa yang sederhana. Selama sesi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan mengenai materi terutama pola makan, aktivitas fisik yang aman, serta komplikasi yang ditimbulkan sebagai dampak hipertensi dalam kehamilan. Beberapa peserta juga berbagi pengalaman pribadi mengenai berbagai keluhan dalam kehamilan dan tantangan dalam beristirahat selama masa kehamilan.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan di akhir sesi, diperoleh hasil bahwa:

1. Peserta mampu menjelaskan kembali definisi hipertensi dalam kehamilan.
2. Peserta dapat menyebutkan faktor risiko pemicu kondisi tersebut.
3. 70% peserta mampu menguraikan bentuk-bentuk self-care secara mandiri, seperti membatasi asupan garam, melakukan aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi untuk mengelola stres, dan kepatuhan kunjungan Antenatal Care (ANC).
4. Peserta menyatakan komitmen dan kesediaan untuk menerapkan perilaku self-care dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Peserta edukasi kesehatan

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan (SEHATI) secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan ibu hamil dalam melakukan perawatan diri secara mandiri. Perawatan diri (self-care) dan pemantauan dini merupakan fondasi utama dalam menghadapi risiko hipertensi dalam kehamilan dan preeklamsia, yang sering disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya yang sering tidak terlihat jelas (Junaidi & Amni, 2024). Perilaku perawatan diri bukan sekadar pemeriksaan kehamilan, melainkan proses aktif dalam menjaga kesehatan, seperti mengatur pola nutrisi tepat, keseimbangan aktivitas dan istirahat, kepatuhan konsumsi vsuplemen dan obat-obatan, serta manajemen stress, memantau tanda-tanda penyakit, dan merespons gejala dengan segera. (Ahmadinejad et al., 2022; Irwan et al., 2024).

Metode ceramah tetap menjadi pendekatan yang relevan karena memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara tenaga kesehatan dan audiens. Penggunaan bahasa yang sederhana dan

contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari selama sesi ceramah sangat membantu peserta dalam memahami materi yang kompleks, seperti gejala hipertensi dalam kehamilan,. Selain itu, efektivitas ceramah juga disertai dengan sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman, yang mendorong partisipasi aktif serta memperkuat retensi informasi,

Leaflet adalah media cetak berupa selebaran yang berisi informasi ringkas dan padat yang disertai gambar. Media ini dianggap efektif karena mengandalkan indra penglihatan, yang menurut riset mampu menyalurkan 75% hingga 87% pengetahuan ke otak. (Wulandari dkk, 2024). Leaflet relatif murah, tahan lama, tidak memerlukan listrik, mudah dibawa, serta dapat dibaca berulang kali secara mandiri sesuai kebutuhan ibu hamil. (Wardani & Sulastri, 2023). Selain itu, juga digunakan media poster, poster atau banner berfungsi sebagai media visual yang efektif dalam memperkuat pesan edukasi selama kegiatan berlangsung. Media visual membantu menghubungkan penjelasan verbal dengan representasi visual, sehingga meningkatkan pemahaman kolektif peserta. Penggunaan poster dan banner dinilai sangat sesuai dalam konteks puskesmas atau poli KIA sebagai sarana edukasi kelompok (Milena et al, 2023).

Meskipun secara umum media leaflet dan poster efektif, namun, keberhasilan Pendidikan kesehatan, juga ditentukan oleh bagaimana educator menyapaikan informasi dan tingkat literacy dari para peserta (Barik et al., 2019). Untuk itu, peran fasilitator juga dibutukan selama kegiatan Pendidikan kesehatan berlangsung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan berbasis self-care memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam mencegah komplikasi kehamilan. Meskipun kegiatan ini belum mencakup pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku, peningkatan kesiapan self-care merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan hipertensi kehamilan serta risiko luaran buruk seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, integrasi pendidikan kesehatan berbasis self-care ke dalam pelayanan antenatal rutin perlu dipertimbangkan sebagai strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih tim pengabdian ucapkan kepada pihak Puskesmas Patallassang yang memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian, kepada [ara ibu hamil dan keluarga yang mendampingi, serta tim pengabdian dari Profesi Ners UIN Alauddin Makassar yang bekerjasama dari persiapan hingga evaluasi kegiatan.

REFERENSI

ACOG.(2020). *Clinical Management Guidelines for Obstetrician – Gynecologists*. *135*(202), 237–260.

Ahmadinejad, G. S., Khadivzadeh, T., Eftekharyazdi, M., & Esmaeili, H. (2022). *The Impact of Self-Care Counseling on Quality of Life in Pregnant Women with Gestational Hypertension*. https://doi.org/10.22038/jmrh.2022.63744.1850

Barik, A. L., Purwaningtyas, R. A., & Astuti, D. (2019). Systematic Review The Effectiveness of Traditional Media (Leaflet and Poster) to Promote Health in a Community Setting in the Digital Era : A Systematic Review. *Jurnal Ners.14*(3), 76-80.http://dx.doi.org/10.20473/jn.v14i3(si).16988.

Gani, N. F., Kadar, K., & Kaelan, C. (2017). Health Literacy and Self-Care Management of Pregnant Women at Level 1 Health Service in Makassar. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, *1*(2), 94–100.

Heidari, N., Rajati, F., Heidari, P., & Rajati, M. (2025). Lifestyle modification intervention among pregnant women with hypertension based on the self-determination theory using M-Health. *June*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1495281

Irwan, S. N., Gani, N. F., Hafid, M. A., Hasnah, & Mubarak. (2024). Hubungan Health Literacy dengan Self Care pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Samata Gowa. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *15*(1), 83–90.

Jujuk Endarwati Eka Wardani, S. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PREEKLAMPSIA DENGAN MEDIA LEAFLET UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *6*(2), 1227–1235.

Junaidi, T., & Amni, N. (2024). *Hubungan self care behavior dengan kualitas hidup pada pasien hipertensi dalam kehamilan di rumah sakit umum daerah cut nyak dhien*. *8*, 2124–2134.

Karimi, M., Nejad, M. M., Tabaeifard, R., Omid, N., Rezaei, Z., & Azadbakht, L. (2024). The association between dietary habits and self - care behavior of pregnant women with pregnancy complications. *Scientific Reports*, 1–10. https://doi.org/10.1038/s41598-024-70162-7

Prihatin, E. S., Pratiwi, E. (2025). The effect of health education with "buharti" package media (high risk pregnant women booklet) on pregnant women's readiness in facing labor. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 7*(2), 559–566.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023*.Kementerian Kesehatan RI.

Ulloa-Sabogal Iliana Milena, Pérez-Jaimes Giovanny Andrés, Arias-Rojas Edier Mauricio, C.-M. W. (2023). Health education interventions on knowledge and self-care practices for hypertensive disorders during pregnancy: systematic review and meta-analysis protocol. *Revista Cuidarte*, *14*(1), 1–12.

WHO. (2022). *WHO Guideline on Self-care Interventions for Health and Well-being*.

WHO. (2025). *New digital tool to support self-monitoring of blood pressure in pregnancy*. New digital tool to support self-monitoring of blood pressure in pregnancy

Wulandari, Indraswari, F.R., A. R. (2024). Efektifitas Media Edukasi Tentang Preeklamsia terhadap Pengetahuan Ibu Hamil : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 7(3), 523–530.

Zhianian, A., Zareban, I., Ansari-Moghaddam, A., & Rahimi, S. F. (2015). Improving Self-care Behaviours in Pregnant Women in Zahedan: Applying Self-efficacy Theory. *Caspian Journal of Health Research*, *1*(1), 18–26. https://doi.org/10.18869/acadpub.cjhr.1.1.18