

PEMANFAATAN YOGURT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA IBU HAMIL HIPERTENSI

Anggun Diaz Rizka Saputri¹, Linda Yanti², Arlyana Hikmanti³

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, , Kabupaten Banyumas, 53182, Indonesia

¹anggundiazrizkas@gmail.com, ²lindayanti@uhb.ac.id, ³arlyanahikmanti@shb.ac.id

ABSTRACT

Someone who suffers from hypertension during pregnancy can cause preeclampsia, preeclampsia has a risk of seizures. One non-pharmacological treatment is consuming yogurt. Yogurt contains lactic acid which is processed through fermentation by including high quality organism cultures which have the potential to reduce high blood pressure. The prevalence of pregnant women experiencing hypertension is 16% in Central Java. The aim of this community service is to determine the effectiveness of yogurt in reducing high blood pressure in pregnant women with hypertension. Pretest/Posttest and question and answer are the methods used in this research. This community service carried out a trial of 130 ml of yogurt a day for 14 days on pregnant women with hypertension and blood pressure was measured every day. The population in this service is pregnant women with hypertension in the second and third trimesters. Community service given to pregnant women with hypertension for 14 days resulted in a reduction in systolic blood pressure of 20-30 mmHg and diastolic blood pressure of 20-30 mmHg.

Keywords: Hypertension; Pregnant Women; Yogurt; Blood pressure

ABSTRAK

Seseorang yang menderita hipertensi pada saat hamil dapat mengakibatkan terjadinya preeklamsia, preeklamsia memiliki risiko kejang. Salah satu pengobatan nonfarmakologi yaitu mengonsumsi yogurt. yogurt mengandung asam laktat yang diproses melalui fermentasi dengan memasukkan kultur organisme berkualitas tinggi yang berpotensi menurunkan tekanan darah tinggi. Prelevansi ibu hamil yang mengalami hipertensi sebesar 16 % di Jawa Tengah. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini guna untuk mengetahui efektifitas yogurt dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil dengan hipertensi. Pretest/Posttest serta tanya jawab merupakan metode yang di pakai dalam penelitian ini. Pengabdian kepada masyarakat ini melakukan percobaan yogurt sebanyak 130 ml sehari selama 14 hari pada ibu hamil dengan hipertensi dan dilakukan pengukuran tekanan darah setiap hari. Populasi dalam pengabdian ini ialah ibu hamil hipertensi trimester II dan III. Dari pengabdian kepada masyarakat yang diberikan pada ibu hamil dengan hipertensi selama 14 hari memberikan hasil penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20-30 mmHg dan diastolik 20-30 mmHg.

Kata kunci: Hipertensi; Ibu Hamil; Yogurt; Tekanan darah



PENDAHULUAN

World Health Organization menerangkan prevalensi hipertensi secara umum pada kehamilan Mempengaruhi 5 sampai 10% wanita hamil di seluruh dunia. Pada tahun 2019 diperhitungkan sekitar 76.000 ibu dan 500.000 kematian prenatal secara global per tahun. Ini adalah penyebab umum kedua kematian ibu di seluruh dunia. Rata-rata wanita hamil dengan hipertensi menghasilkan ibu dan prenatal yang buruk (WHO, 2019). Pada tahun 2021 di Indonesia jumlah angka kematian ibu menunjukkan 7.389 jumlah ini menunjukkan peningkatan di banding 2020 yaitu 4.627 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Sementara di Kabupaten Banjarnegara tahun 2021 terdapat kematian ibu sebesar 41 kasus dan 1 kasus disebabkan oleh hipertensi kehamilan (Banjarnegara & Kesehatan, 2021).

Tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. (Perdani,dkk2021). Dampak..jika..hipertensi..tidak..diatasiyaitu..preeklampsia, Preeklampsia adalah penyakit yang ditandai dengan hipertensi dan dapat disertai dengan peningkatan resistensi pembuluh darah, koagulopati, proteinuria, dan disfungsi endotel yang difus (Pardede, dkk 2022). Hipertensi pada ibu hamil masih sangat berpengaruh terhadap kematian ibu secara global, Indonesia, dan daerah karena dapat mengganggu fungsi organ, terutama organ vital seperti jantung, ginjal, dan mata.

Pada pasien yang mengalami preeklamsi dan eklamsi maka persalinan sebagian besar tidak dapat dilalukan secara normal dan pervagina. Dokter dan tenaga kesehatan tentunya akan melakukan terminasi kehamilan. Akan tetapi keputusan terminasi kehamilan tetap harus mempertimbangkan beberapa faktor diantaranya usia kehamilan, kondisi janin, status serviks dan adanya kondisi gawat darurat (Yanti et al., 2020).

Untuk mendeteksi hipertensi pada kehamilan pada ibu hamil dapat dilakukan pemeriksaan *cold pressor test*. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa skrining pada ibu hamil dengan *cold pressor test* dengan hasil hiperaktif meningkatkan resiko risiko 23,619 kali lipat terkena hipertensi kehamilan (Yanti & Ulfah, 2020).

Untuk mengatasi hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi Farmakologi atau penanganan hipertensi dilakukan dengan pemberian obat penurun hipertensi seperti metildopa, walaupun aman dan tidak berefek samping pada ibu dan janin (Fitri R dkk 2022). Terapi nonfarmakologi juga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi yaitu menggunakan yogurt. Yogurt adalah salah satu olahan susu yang diproses melalui fermentasi dan memasukkan kultur organisme yang bermanfaat, salah satunya bakteri asam laktat yang dapat membantu mengurangi tekanan darah tinggi (Karisma, dkk2019).

Hasil survey yang dilakukan pada bulan Mei 2023 didapatkan data di Puskesmas Banjarnegara 1 terdapat 10 kasus setiap bulan. Ini menjadi bahan evaluasi besar bagi Puskesmas banjarnegara 1 untuk menurunkan kasus hipertensi pada kehamilan. Hasil penelitian terkait pemberian yogurt untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada kehamilan yang diberikan responden. Adapun penelitian sebelumnya oleh (Evrianasari,dkk 2018) ibu hamil hipertensi yang diberikan yogurt selama 14 hari efektif menurunkan tekanan darah tinggi dan jumlah pemberian perharinya 130cc. Sebagai probiotik, bakteri asam laktat (BAL) mengandung asam amino pendek yang dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menghentikan enzim pembentuk kolesterol untuk mengurangi kolesterol tubuh (Beltrán-Barrientos et al., 2016). Berdasarkan penemuan masalah ini, penulis ingin melakukan asuhan kebidanan. Masalah tersebut, penulis ingin melakukan asuhan kebidanan. yaitu berupa pemberian "Yogurt untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi". Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan hipertensi tentang yogurt untuk menurunkan tekanan darah di sebelum dan sesudah edukasi. Mengurangi tekanan darah ibu hamil yang menderita hipertensi dengan pemanfaatan yogurt untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Pretest-Postest serta tanya jawab merupakan metode yang dipakai dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Data dikumpulkan terbagi menjadi 2 yaitu primer berupa anamnesa langsung dan juga pemeriksaan fisik berupa inspeksi, auskultasi, palpasi, perkusi serta pemeriksaan penunjang dan sekunder yang didapatkan dari buku KIA pasien, pretest-postest dan pemberian edukasi. Partisipasi yang diambil untuk pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden yaitu ibu hamil hipertensi. Pemberian yogurt dilakukan selama 14 hari dengan dosis perhari yaitu 130ml diminum saat pagi hari.

Tempat yang digunakan dalam memberikan asuhan adalah Puskesmas Banjarnegara 1 dan rumah responde. Pengambilan dilakukan pada tanggal 2 Mei – 10 Juni 2023. Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat ini adalah alat tulis seperti buku, bolpoint, alat pengukur tekanan darah/ *Sphygmomanometer*, cup.

HASIL KEGIATAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat adalah lima wanita hamil yang menderita hipertensi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu: Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan. Berikut 3 kategori tingkat pengetahuan yaitu:

1. Pengetahuan Baik 80-100 %
2. Pengetahuan Cukup 60-70 %
3. Pengetahuan Kurang 0-50 %

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kategori	Pengetahuan pretest		Pengetahuan Post	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	0	0%	4	80%
Cukup	4	80%	1	20%
Kurang	1	20%	0	0%
Total	5	100%	5	100%

Berdasarkan Tabel 1 pengetahuan responden tentang hipertensi kehamilan memiliki pengetahuan sebelum diedukasi kategori cukup sebanyak 4 responden dan 1 memiliki pengetahuan kurang setelah diberikan edukasi dikategorikan baik sebanyak 4 responden dan 1 dikategorikan cukup.

Tabel 2. Hasil Pengabdian Masyarakat Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Selama 14 hari

Responden	Tanggal	Hari ke 1	Hari ke 14
Responden 1	3/5/2023 s/d 10/5/2023	140/91	120/80
Responden 2	5/5/2023 s/d 18/5/2023	140/90	110/60
Responden 3	11/5/2023 s/d 24/5/2023	145/90	115/60
Responden 4	27/5/2023 s/d 10/6/2023	140/95	100/75
Responden 5	27/5/2023 s/d 10/6/2023	143/95	110/70

Berdasarkan Tabel 2 tentang hasil penurunan tekanan darah ibu hamil hipertensi selama 14 hari. Dapat disimpulkan bahwa dari 5 responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan yogurt sebanyak 130cc perhari selama 14 hari.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tahap pertama yaitu pretest terdapat 4 responden yang memiliki pengetahuan cukup dan 1 responden memiliki pengetahuan kurang. Rata-rata responden kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berpendidikan SD. Sehingga mereka memiliki keterbatasan untuk mengakses informasi. Padahal faktor pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas manusia (Prasetya, 2015). Selain itu berdasarkan informasi dari responden mereka tidak pernah mendapat informasi tentang hipertensi kehamilan secara lengkap dan jelas. Setelah pretest dilakukan tahapan kedua yaitu pemberian edukasi tentang hipertensi kehamilan meliputi, pengertian, etiologi, tanda gejala, cara pencegahan, penanganan hipertensi dan manfaat yogurt dengan metode ceramah dan tanya jawab, selain itu responden juga dibekali buku saku dan leaflet yang dapat dibaca setiap saat sehingga pengetahuan responden meningkat. Selama kegiatan berlangsung responden sangat semangat dan memiliki rasa ingin tahu tinggi terlihat dari responden yang mengajukan beberapa pertanyaan. Menurut penelitian (Wahyuningsih, 2021) menunjukkan bahwa edukasi menggunakan buku saku memiliki beberapa keuntungan, meskipun kecil tetap memberikan penjelasan yang menyeluruh.

Tahap ketiga adalah, ibu diberikan posttest dengan hasil 4 responden memiliki pengetahuan baik 1 responden memiliki pengetahuan cukup. Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh adanya edukasi serta pemberian buku saku dan leaflet. Minat baca responden terhadap buku saku dan leaflet tentang hipertensi dalam kehamilan sangat besar sehingga berpengaruh terhadap bertambahnya pengetahuan ibu. Peningkatan pengetahuan tersebut hasil dari penginderaan manusia atau pengamatan dari suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Penginderaan tersebut, seperti persepsi, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Notoamodjo, 2014). Pada kegiatan ini ibu hamil menggunakan pancaindranya untuk memaksimalkan informasi yang diberikan seperti mendengarkan penjelasan, melihat dan membaca buku saku serta leaflet tentang hipertensi kehamilan.

Tahapan berikutnya yaitu pemberian yogurt serta pengukuran tekanan darah kepada responden selama 14 hari dengan hasil responden 1 diberikan yogurt selama 8 hari dikarenakan pada hari ke 9 responden melahirkan, terjadi penurunan tekanan darah sistole 20 mmhg dan diastole 11 mmhg, namun untuk responden 1 karena memiliki riwayat hipertensi pada kehamilan sebelumnya setiap pagi setelah sarapan mengkonsumsi obat yang dianjurkan oleh dokter yaitu metildopa 250 mg dan pengkonsumsian yogurt 1 jam setelah mengkonsumsi obat tersebut.

Kemudian yang ke 2 diberikan yogurt selama 14 hari dan terjadi penurunan tekanan darah sistole 30 mmhg diastole 30 mmhg, responden ke 3 diberikan yogurt selama 14 hari terjadi penurunan sistole 29 diastole 30 mmhg, responden ke 4 diberikan yogurt selama 14 hari terjadi penurunan tekanan darah sistole 40 mmhg dan diastole 20 mmhg dan responden ke 5 terjadi penurunan tekanan darah sistole 33 mmhg diastole 25 mmhg.

Berdasarkan penelitian Evrianasari,dkk (2018) tentang pemberian yogurt pada ibu hamil hipertensi terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah karena yogurt mengandung asam laktat yang diproses melalui fermentasi dengan memasukkan kultur organisme berkualitas tinggi yang berpotensi menurunkan tekanan darah dan diberikan secara rutin selama 14 hari sebanyak 130cc perhari. Yogurt dapat menurunkan tekanan darah, jadi temuan ini mendukung saran bahwa orang yang memiliki hipertensi dapat mengonsumsinya untuk mencegah penyakit kardiovaskuler (Wade et al., 2022).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

SIMPULAN

Intervensi pemberian yogurt selain untuk masalah kehamilan juga dapat membantu menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi. Yogurt juga dapat memperkuat tulang janin. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah salah satu responden melahirkan pada hari ke 9 pemberian yogurt sehingga pemberian yogurt pada hari ke 9 dihentikan.

SARAN

Bagi ibu hamil dengan hipertensi, disarankan setelah mengikuti pengabdian masyarakat, khususnya dengan mengikuti pretest-posttest, diharapkan dapat menambah wawasan dan antisipasi terhadap hipertensi pada kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Contoh:

- Pardede, O. B., & Astri, N. D. (2022). Jurnal mitra prima (jmp). *Jurnal Mitra Prima*, 3(April), 3–5. http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/mitra_prima/article/view/2531
- Evrianasari, N., Yuviska, I. A., & Suprihatini, S. (2019). Effect Of Yogurth Adduction In Blood Pressure Degression On Pregnant Woman With Hypertension. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.121>
- Agata, A. P. (2022). *Pengelolaan Hipertensi Sebelum Kehamilan (The Management of Hypertension Before Pregnancy)*. 1(2), 95–101.
- Tesfa, E., Nibret, E., Gizaw, S. T., Zenebe, Y., Mekonnen, Z., Assefa, S., Melese, M., Fentahun, N., & Munshea, A. (2020). Prevalence and determinants of hypertensive disorders of pregnancy in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239048>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020.
- Dinas kesehatan Jawa Tengah 2021 *Sumber : Profil Kesehatan Kabupaten/ Kota Jawa Tengah Tahun 2021*

- Diana, S. 2016. "Peer Review Prosiding" Pengaruh Terapi Non Farmakologi Yogurt terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Ibu Hamil Hipertensi di Puskesmas Gayaman Kecamatan Gayaman Kabupaten Mojokerto"
- Salsabila, J. A., Kesehatan, P., & Bandung, P. K. (2021). *The Effect of Education through Pocket Books on Housewives ' Knowledge of*. 2(1), 95–101.
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329>
- Okfrianti, Y., Darwis, D., & Pravita, A. (2018). Bakteri Asam Laktat *Lactobacillus Plantarum* C410LI dan *Lactobacillus Rossiae* LS6 yang Diisolasi dari Lemea Rejang terhadap Suhu, pH dan Garam Empedu Berpotensi sebagai Prebiotik. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 49–58. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.108>
- Yanti, L., & Ulfah, M. (2020). *Cold Pressor Test for Predicting Risk of Pregnancy Hypertension: A Case Control Study*. 20(Icch 2019), 147–150. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.033>
- Yanti, L., Surtiningsih, S., & Nurhayati, C. (2020). Triplet pregnancy with severe preeclampsia: appropriate management. *Medisains*, 18(2), 75. <https://doi.org/10.30595/medisains.v18i2.7652>.