ABSTRAK

Irbah Muyassari (2026). *Edukasi Pola Makan Sehat Sebagai Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Gestasional Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang.* Karya Tulis Ilmiah studi kasus. Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Kasiati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Hipertensi gestasional merupakan komplikasi kehamilan dengan tekanan darah ≥140/90 mmHg pada usia kehamilan ≥20 minggu dan berisiko bagi ibu serta janin. Salah satu faktor penyebabnya adalah pola makan tidak sehat. Penelitian ini bertujuan mengetahui edukasi pola makan sehat sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional. Penelitian menggunakan desain studi kasus pada dua subjek di wilayah kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang selama dua minggu. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi, kuesioner, skala likert, dan alat pengukur tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, pengetahuan pada subjek 1 skor 5(kurang) sesudah edukasi 10(baik), subjek 2 sebelum edukasi skor 7(cukup) sesudah edukasi 10(baik). Sikap pada subjek 1 sebelum edukasi skor 11 (cukup) sesudah edukasi 16(baik), subjek 2 sebelum edukasi skor 12(cukup) setelah edukasi 19(baik). Tindakan pada subjek 1 sebelum edukasi skor 3 (kurang) setelah edukasi 9(baik) dan subjek 2 sebelum edukasi skor 3(kurang) setelah edukasi 8(baik). Selain itu, tekanan darah subjek 1 sebelum edukasi 149/93 mmHg setelah edukasi 125/82 mmHg dan subjek 2 sebelum edukasi 141/91 mmHg setelah edukasi 127/82 mmHg. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi pola makan sehat berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, tindakan, serta membantu menurunkan tekanan darah. Sehingga dianjurkan memberikan edukasi rutin pada ibu hamil.

Kata Kunci : Edukasi, Pola Makan Sehat, Hipertensi Gestasional, Tekanan Darah

ABSTRACT

Irbah Muyassari (2026). *Healthy Diet Education as an Effort to Control Blood Pressure in Pregnant Women with Gestational Hypertension in the Working Area of Arjuno Public Health Center, Malang City.* Scientific Paper case study. Diploma III Nursing Study Program Malang, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Advisor: Kasiati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Gestational hypertension is a pregnancy complication characterized by blood pressure ≥140/90 mmHg at gestational age ≥20 weeks and poses risks to both mother and fetus. One of the contributing factors is an unhealthy diet. This study aimed to determine healthy eating education as an effort to control blood pressure in pregnant women with gestational hypertension. This study used a case study design involving two subjects in the working area of Arjuno Public Health Center, Malang City, for two weeks. Research instruments included observation sheets, questionnaires, Likert scales, and a blood pressure measuring device. The results showed that before education, subject 1's knowledge score was 5 (poor) and increased to 10 (good), while subject 2's score was 7 (fair) and increased to 10 (good). Attitude scores of subject 1 increased from 11 (fair) to 16 (good), while subject 2 increased from 12 (fair) to 19 (good). Practice scores of subject 1 increased from 3 (poor) to 9 (good), and subject 2 from 3 (poor) to 8 (good). In addition, subject 1's blood pressure decreased from 149/93 mmHg to 125/82 mmHg, and subject 2's from 141/91 mmHg to 127/82 mmHg. The conclusion of this study showed that healthy eating education plays a role in improving knowledge, attitudes, practices, and helping reduce blood pressure. Therefore, routine education for pregnant women is recommended.

Keywords: Education, Healthy Diet, Gestational Hypertension, Blood Pressure