

HUBUNGAN *LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA KEHAMILAN

Arie Anggraini¹ dan Eka Rahmawati²

¹Universitas Kader Bangsa

²Universitas Kader Bangsa

E-Mail : arieanggraini2@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu komplikasi pada kehamilan yang dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Menurut WHO hipertensi turut menyumbang sekitar 16% dari setiap kematian ibu di negara maju, sedangkan secara global diperkirakan sejumlah empat juta ibu hamil mengalami hipertensi lanjut dan pertahunnya sekitar 50.000 sampai 70.000 ibu meninggal dunia disebabkan preeklamsia atau hipertensi tingkat lanjut. Indonesia sendiri berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023, dilaporkan sebanyak 3.049 kehamilan dengan hipertensi. Sumatera Selatan menyumbang 3,1% atau sekitar 94 kasus hipertensi. *Lifestyle* atau gaya hidup yang baik diperkirakan mampu meminimalisir resiko terjadinya hipertensi pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *lifestyle* dengan kejadian hipertensi pada kehamilan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik, dengan pendekatan cross sectional. Populasi 64 ibu hamil dari januari sampai dengan april 2025, teknik sampel *accidental sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data dengan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pola makan terhadap hipertensi pada kehamilan dengan $p=0,013 < 0,05$, terdapat hubungan pola istirahat dengan kejadian hipertensi dengan nilai $p=0,021 < 0,05$, adanya hubungan pola olahraga terhadap hipertensi pada kehamilan dengan nilai $p=0,022 < 0,05$. Diharapkan *Lifestyle* atau gaya hidup yang baik dapat memperkecil resiko terjadinya hipertensi pada kehamilan. Penyuluhan *Lifestyle* yang baik sedini mungkin dapat membantu mengurangi angka kejadian hipertensi pada kehamilan.

Kata Kunci: Kehamilan, *Lifestyle*, Hipertensi

RELATIONSHIP BETWEEN *LIFESTYLE* AND HYPERTENSION INCIDENTS IN PREGNANCY

Hypertension is one of the complications in pregnancy that can cause morbidity and mortality in both the mother and the fetus. According to WHO, hypertension accounts for about 16% of all maternal deaths in developed countries, while globally it is estimated that four million pregnant women experience advanced hypertension and around 50,000 to 70,000 women die each year due to preeclampsia or advanced hypertension. Indonesia itself based on data from the 2023 Indonesian Health Survey, reported as many as 3,049 pregnancies with hypertension. South Sumatra contributed 3.1% or around 94 cases of hypertension. A good lifestyle is thought to be able to minimize the risk of hypertension in pregnancy. This study aims to analyze the relationship between lifestyle and the incidence of hypertension in pregnancy. This research uses analytic survey research, with a cross sectional approach. Population 64 pregnant women from January to April 2025, accidental sampling technique. The research instrument is a questionnaire. Data analysis with chi-square. The results showed

a relationship of diet to hypertension in pregnancy with $p=0.013 <0.05$, there is a relationship of rest patterns with the incidence of hypertension with a value of $p=0.021 <0.05$, there is a relationship of exercise patterns to hypertension in pregnancy with a value of $p=0.022 <0.05$. It is expected that a good lifestyle can minimize the risk of hypertension in pregnancy. Good Lifestyle counseling as early as possible can help reduce the incidence of hypertension in pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Lifestyle, Hypertension

A. PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan serta kelahiran ialah suatu proses fisiologis, namun penyulit dapat muncul kapan saja, serta mampu menyalurkan dampak serius pada ibu maupun janinnya. Faktor fisiologis dan psikologis apabila secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan untuk morbiditas dan mortalitas pada ibu ataupun janin dapat disebut dengan kehamilan beresiko atau resiko tinggi (Nabila et al., 2022). Menurut *World Health Organisation* (WHO), hipertensi menyumbang 16% dari semua kematian ibu di Negara maju, 9% kematian ibu terjadi di Afrika serta Asia, 26% terdapat di Amerika Latin Kariba, sedangkan secara global diperkirakan lebih dari empat juta ibu hamil mengalami preeklamsi setiap tahunnya, dan setiap tahun diperkirakan 50.000- 70.000 ibu meninggal dunia disebabkan oleh preeklamsi (Applied et al., 2022).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, terdapat sekitar 3.049 kejadian hipertensi pada kehamlan di Indonesia. Sumatera Selatan menyumbang 3,1% atau sekitar 94 kejadian hipertensi pada ibu hamil (SKI,2023).

Untuk upaya mencegah atau mengendalikan hipertensi mengatur gaya hidup atau modifikasi *lifestyle* telah direkomendasikan (Mohebi et al., 2018). Gaya hidup atau *Lifestyle* sangat berpengaruh sekali terhadap prilaku kesehatan, gaya hidup ibu hamil sangat berpengaruh sekali terhadap kesehatannya maupun janin yang dikandungnya. *Lifestyle* yang merugikan ini antara lain tentang masalah mengkonsumsi alkohol, merokok, konsumsi kopi, nutrisi yang tidak mencukupi, obat- obatan, kesehatan mulut dan gigi, serta aktivitas fisik (Oechsle et al., 2020). Menurut Javidi dkk: 2022, kualitas hidup ditentukan oleh gaya hidup (*lifestyle*) individu. Menurut Martini Santi: 2014, Gaya hidup/ *lifestyle* sendiri mencakup pola makan, aktivitas fisik, kehidupan sosial dan komunikasi. Hal ini adalah salah satu alasan peneliti ingin mengetahui pengaruh *Lifestyle* terhadap hipertensi selama kehamilan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan *lifestyle* dengan Kejadian Hipertensi Selama Kehamilan”

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional, yang dilaksanakan di PMB Anisa Banyuasin. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 49 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya ke PMB Anisa dari Januari sampai dengan April 2025, untuk teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data dengan uji chi-square.

D. HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Pengaruh Pola Makan, Pola Istirahat, dan Pola Olahraga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan Di PMB Anisa Banyuwangi

Faktor yang Berhubungan	Tekanan Darah				Total		P Value
	Hipertensi		Tidak Hipertensi		(f)	%	
	(f)	%	(f)	%	(f)	%	
Pola Makan							
Baik	7	15,60	26	57,80	33	73,30	0,013
Kurang Baik	10	22,20	2	4,40	12	26,70	
Pola Istirahat							
Baik	7	15,60	20	44,40	27	60,97	0,021
Kurang	10	22,20	8	17,80	18	39,02	
Pola Olahraga							
Teratur	2	4,50	24	53,32	26	57,80	0,022
Tidak Teratur	15	33,30	4	8,88	19	42,20	
Total	17	37,80	28	62,20	45	100	

Sumber: Data Primer, 2025

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Pada Tabel 1 dapat dilihat hasil analisis dengan uji chi-square didapatkan hasil dari 45 responden sebagian besar yaitu sebanyak 33 ibu hamil memiliki pola makan yang baik. Pola makan baik dengan hipertensi yaitu sebanyak 7 orang (15,60%), dan pola makan baik tidak hipertensi yaitu sebanyak 26 orang (57,80%). Pola makan yang kurang baik yaitu terdapat sebanyak 12 orang, pola makan yang kurang baik dan mengalami hipertensi yaitu sebanyak 10 orang (22,20%) dan pola makan yang kurang baik namun tidak hipertensi yaitu sebanyak 2 orang (4,40%). Perolehan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* yaitu nilai $p = 0,013 \leq \alpha 0,05$, dapat dimaknai adanya hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan.

2. Hubungan Pola Istirahat dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Hasil analisis yang didapatkan pada pola istirahat dengan kejadian hipertensi pada kehamilan yaitu sebagian besar ibu hamil mempunyai pola istirahat yang baik sebanyak 27 orang, pola istirahat baik dengan hipertensi sebanyak 7 orang (15,60%) dan pola istirahat baik dan tidak terjadi hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (44,40%). Sedangkan untuk pola istirahat yang kurang baik yaitu terdapat sebanyak 18 orang, dengan sebanyak 10 orang (22,20%) pola makan yang kurang baik mengalami hipertensi dan sebanyak 8 orang (17,80%) yang pola makan kurang baik tidak mengalami hipertensi. Hasil uji statistik yaitu $p = 0,021 \leq \alpha 0,05$ yang berarti adanya hubungan antara pola istirahat dengan kejadian hipertensi pada kehamilan.

3. Hubungan Pola Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sejumlah 26 responden dengan pola olahraga yang teratur, 2 orang (4,50%) yang olahraga teratur mengalami hipertensi sedangkan sebanyak 24 orang (53,32%) yang teratur olahraga tidak mengalami hipertensi pada kehamilannya. Pola olahraga yang tidak teratur

yaitu terdapat 19 orang, 15 orang (33,30%) diantaranya mengalami hipertensi, dan 4 orang lainnya (8,88%) tidak mengalami hipertensi. perolehan dari uji statistik yaitu $p = 0,022 \leq \alpha 0,05$ yang dapat diartikan adanya hubungan antara pola olahraga terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan.

E. PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, memperlihatkan hasil sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik yaitu 33 ibu hamil, dan sebanyak 12 ibu hamil memiliki pola makan yang kurang baik. Hasil uji statistik chi-square p -value didapatkan $0,013 \leq \alpha 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan hipertensi pada kehamilan.

Ibu-ibu dengan pola makan baik selain jam nya teratur menu makananpun mereka lebih menyukai makanan yang *real food*, berbeda dengan ibu hamil dengan pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 12 ibu hamil, selain jam makan yang tidak beraturan mereka juga lebih menyukai makanan *fast food* atau cepat saji.

Pola makan merupakan suatu aturan makan, yang mana hal ini dapat mempengaruhi kinerja tubuh manusia. Makan- makanan yang bergizi seimbang dapat membantu kinerja tubuh manusia, namun sebaliknya memakan makanan yang tidak seimbang seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, natrium dan sebagainya hal ini tentu dapat memperburuk keadaan tubuh manusia. Menurut Juniartati & Marsita (2021), mengkonsumsi makanan yang didalamnya terkandung pengawet seperti contoh makanan didalam kaleng, keripik kemasan, biskuit, makanan yang diasinkan serta banyak lagi lainnya, hal ini dapat memicu naiknya tekanan darah apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Beberapa makanan yang dipercaya dapat memperkecil faktor resiko hipertensi pada kehamilan yaitu: ibu hamil dapat mengkonsumsi tomat, apel, pisang, jeruk, kentang makanan ini mengandung banyak kalium didalamnya. Makanan lain yaitu mengandung antioksidan ialah, tempe dan kacang kedelai, sedangkan makanan yang mengandung kalsium serta magnesium antara lain, sayuran hijau, susu dan kacang- kacangan (Juniartati & Marsita, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan P & Haswita., (2020), yang berjudul Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Genteng Kulon, dari 9 faktor yang diteliti didapatkan 4 faktor yang berhubungan terhadap hipertensi salah satunya yaitu pola makan, dengan hasil uji statistik nilai $p=0,008 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan hipertensi pada kehamilan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendrik et al., (2021), yang berjudul Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil di Poliklinik Obygn RSUD Muhammadiyah Medan, dengan hasil signifikansi $0,005 < 0,05$, yang artinya terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan.

Penelitian lainnya oleh Amalina et al., (2022), yang berjudul Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil, salah satunya faktor pola makan terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil didapatkan hasil uji chi square dengan nilai $p=0,003 < 0,05$ yang dapat diartikan adanya hubungan antara pola makan terhadap kejadian preeklamsia pada ibu hamil.

Penelitian terdahulu tersebut memperlihatkan bahwa pola makan dapat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi pada kehamilan. Sedangkan menurut Hendrik et al., (2021), pola makan yang tidak sesuai pada kehamilan yaitu pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi selama hamil, seperti kurangnya makan sayur- sayuran, buah-buahan, protein, produk susu serta karbohidrat.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan ibu hamil yang baik maka akan berdampak baik pula untuk kesehatan kehamilannya, namun sebaliknya apabila pola makan ibu hamil kurang baik maka berdampak kurang baik pula pada tubuh dan janin yang dikandungnya. Adapun pola makan yang sudah baik namun masih mengalami hipertensi dapat disebabkan karena faktor keturunan atau faktor lainnya.

2. Hubungan Pola Istirahat dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebagian besar ibu hamil yang menjadi responden mempunyai pola istirahat yang baik yaitu sebanyak 27 ibu hamil dan terdapat 18 ibu hamil mempunyai pola istirahat yang kurang baik. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p\text{-value } 0,021 \leq \alpha 0,05$ yang bermakna adanya hubungan pola istirahat terhadap hipertensi pada kehamilan.

Pola istirahat yaitu suatu kebiasaan atau rutinitas istirahat individu atau ibu hamil seperti tidur, kebiasaan tidur jam tidur dan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al.,(2020), yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil di RB Bidan Nuril, diperoleh hasil adanya hubungan antara kualitas tidur pada ibu hamil dengan tekanan darah sistolik dan diastolic di RB Bidan Nuril dengan nilai $p=0,002 < 0,05$ untuk sistolik dan $p=0,024 < 0,05$ untuk diastolik.

Penelitian lain yang serupa oleh Corry et al.,(2016), yang berjudul Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Istirahat Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. Hasil penelitian tersebut menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara istirahat tidur dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan nilai $p=0,036 < 0,05$.

Pola tidur yang singkat atau terlalu lama keduanya akan meningkatkan resiko tekanan darah tinggi. Kualitas istirahat atau tidur yang buruk dapat memberikan efek yang tidak baik bukan bagi fisik saja namun juga dapat merusak memori serta kemampuan kognitif seseorang (Alfi & Yuliwar, 2018). Kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh beberapa faktor pula antara lain: faktor fisiologis, psikologis, gaya hidup, serta lingkungan. Kualitas tidur dikatakan baik apabila individu merasa segar ketika bangun dari tidurnya (Sukorini, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa keadaan ibu hamil yang terjadi lonjakan hormon sangat butuh untuk istirahat agar ibu hamil tidak terlalu kelelahan yang mana kelelahan ini dapat membuat daya tahan tubuh ibu hamil menurun. Apabila daya tahan tubuh menurun maka segala macam bentuk penyakit akan mudah menyerang tubuh ibu hamil. Beberapa ibu dengan pola istirahat yang sudah baik namun masih mengalami hipertensi dapat dikaitkan dengan faktor lain seperti faktor keturunan ataupun faktor lainnya.

3. Hubungan Pola Olahraga dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan

Hasil dari analisis yang dilakukan didapatkan yaitu sebanyak 26 ibu hamil melakukan olahraga yang teratur dan sebanyak 19 orang ibu hamil dengan pola olahraga yang tidak teratur. Sedangkan dari hasil uji *chi-square* didapatkan hasil nilai $p\text{-value } 0,022 \leq \alpha 0,05$ yang dapat bermakna adanya hubungan antara pola olahraga terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan.

Pola olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan ibu selama kehamilan diluar kegiatan sehari-hari. Pola olahraga bisa mencakup senam hamil, yoga hamil dan lain sebagainya. Aktifitas ini apabila rutin dilakukan diketahui mampu mencegah terjadinya komplikasi pada kehamilan termasuk juga hipertensi. Sedangkan menurut Raehan et al., (2021), aktivitas fisik atau olahraga merupakan suatu kegiatan latihan fisik yang dapat dilakukan sehari-hari secara rutin sehingga mampu memberikan rasa bugar pada jasmani, minimal 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam seminggu.

Penelitian Carolin et al., (2023), yang berjudul Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Ibu Hamil, salah satunya yaitu faktor aktivitas fisik pada ibu hamil dengan kejadian hipertensi didapatkan hasil $p=0,019 < 0,05$ dengan artian adanya hubungan antara aktivitas fisik pada ibu hamil terhadap kejadian hipertensi.

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil secara rutin atau teratur dapat menurunkan resiko terjadinya kenaikan tekanan darah atau darah tinggi, manfaat lainnya juga dapat mengurangi gejala yang umum terjadi pada kehamilan seperti bengkak pada kaki, kelelahan dan nyeri pada punggung selama kehamilan (Carolin et al., 2023). Penelitian Nurhidayah & Khotimah.,(2020), dengan judul Pengaruh Latihan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Ibu Hamil Berbasis Teori Self Care Orem. Menurut *The American Collage of Obstetrians and Gynecologists*, Prenatal gentle yoga termasuk dalam salah satu aktivitas fisik, yang mana pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa Prenatal Gentle Yoga efektif pada penurunan tekanan darah sistolik dengan $p=0,007 < 0,05$.

Menurut Hidayati: (2019), adapun latihan fisik yang dapat dilakukan selama kehamilan yaitu yoga dan senam hamil. Latihan fisik apabila dilakukan secara teratur dapat memberikan efek baik bagi kesehatan ibu hamil. Namun berbeda dengan hasil penelitian.

Asumsi peneliti, ibu hamil yang rutin melakukan olahraga atau aktivitas seperti senam hamil ataupun yoga untuk kehamilan dapat membantu ibu hamil meminimalisir resiko pada kehamilan terutama hipertensi. Selain itu olahraga yang dilakukan rutin mampu menghindari ibu hamil dari perasaan yang cemas untuk menghadapi persalinan pula. Terdapat beberapa ibu dengan olahraga yang teratur tapi mengalami hipertensi, hal ini dapat disebabkan karena faktor pemicu lainnya seperti faktor riwayat hipertensi dari keluarga ataupun faktor lainnya.

F. PENUTUP

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB Anisa Banyuasin tentang hubungan *Lifestyle* terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan yaitu:

1. Ada hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di PMB Anisa Banyuasin
2. Ada hubungan pola istirahat dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di PMB Anisa Banyuasin
3. Ada hubungan pola olahraga dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di PMB Anisa Banyuasin

Saran:

1. Bagi PMB Anisa
Kepada PMB Anisa diharapkan adanya penyuluhan yang rutin dilakukan pada ibu hamil mengenai *Lifestyle* pada masa kehamilan sehingga memperkecil resiko terjadinya hipertensi dikemudian hari.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Kepada peneliti yang akan datang diharapkan mampu untuk mngkaji lebih dalam tentang faktor yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi pada masa kehamilan, agar resiko dari hipertensi itu sendiri dapat diminimalisir sejak dini.

G. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih pada pihak terkait yang sudah membantu dalam penelitian ini terutama Universitas kader bangsa, dan PMB Anisa banyuasin. Semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap penurunan angka kesakitan dan kematian Ibu yang diakibatkan oleh hipertensi.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>.
- Amalina, N., Kasoema, R. S., & Mardiah, A. (2022). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN PREEKLAMPSIA PADA IBU HAMIL. *JURNAL VOICE OF MIDWIFERY*, 12, 8–23.
- Applied, M., Study, U., Haji, U., & Utara, S. (2022). *Factors Influencing the Occurrence of Preeclampsia in Pregnant Women at Sibuhuan Hospital , Barumon District , Regency The Old Field in 2022*. 10(5).
- Carolyn, B. T., Safitri, L., Rukmaini, & Novelia, S. (2023). FAKTOR–FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA HIPERTENSI PADA IBU HAMIL. 5(2), 159–165.
- Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2(1), 68–75.
- Hendrik, H., Wijaya, J. F., & Nazimuddin, N. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Poliklinik Obgyn Rsu Muhammadiyah Medan. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 6(1), 122–125. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v6i1.16324>.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>.
- Javidi, N., Ghanei, M., Ahmadi, K., Ahmadizadeh, M. J., & Ebadi, A. (2022). Indicators of Intellectual Thinking as Healthy Thinking and Its Relation with Health-Promoting Lifestyle: A New Perspective in Clinical Psychology and

- Public Health. *Iranian Journal of Public Health*, 51(6), 1355–1363. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i6.9681>.
- Juniartati, E., & Marsita, E. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.705>.
- Martini Santi. (2014). Hubungan antara Gaya Hidup Selama Masa Kehamilan dan Kejadian Pre Eklampsia. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 122–125.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>.
- Nabila, H., Tri, K., & Immawati. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(juni), 203.
- Nurhidayah, & Khotimah, N. K. (2020). Pengaruh latihan prenatal gentle yoga terhadap kestabilan tekanan darah ibu hamil berbasis teori self care orem. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 36–42.
- Oechsle, A., Wensing, M., Ullrich, C., & Bombana, M. (2020). Health knowledge of lifestyle-related risks during pregnancy: A cross-sectional study of pregnant women in germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228626>.
- P, R. Y., & Haswita. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Genteng Kulon. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 7(2), 149–154. <https://doi.org/10.55500/jjkr.v7i2.127>.
- Raehan, Irmayanti, Pattola, Bakri, S. H., & Asrianti. (2021). GAMBARAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 1(1), 65–79.
- Rahayu, H., Kustriyanti, D., & Indra, O. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bidan Nuril. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(2), 92. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i2.380>.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>.