

Pengaruh Self Manajemen Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah RW 13 Kelurahan Beringin

Heny Prasetyorini¹, Niken Sukesi¹, Wahyuningsih¹

¹Universitas Widya Husada Semarang

Email : Henybundagavin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih dalam pengukuran selama dua kali atau lebih dengan jarak waktu sekitar 6 jam bahkan lebih. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu, janin, maupun neonatus. Hipertensi dapat terjadi pada 10% dari seluruh kasus kehamilan. Pada masa pandemic covid 19 ini yang termasuk dalam kategori resiko tinggi untuk penularan covid 19 adalah lansia, ibu hamil, bayi, anak – anak dan orang yang memiliki daya tahan tubuh atau imun yang menurun. Dengan adanya kriteria ini ibu hamil merupakan salah satu yang rentan terhadap penularan covid 19. Tujuan Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil meliputi usia, paritas, riwayat keluarga, kehamilan ganda, kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti dm tipe 1, obesitas, dan resistensi urin dan untuk mengetahui hasil tekanan darah pada ibu hamil di masa pandemic covid sebelum dan setelah diberikan self management. Hasil dari penelitian sebagian besar ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid rata – rata usianya 20– 35 th, paritas multi, riwayat kehamilan ganda tidak ada, riwayat DM tidak ada, hipertensi dengan grade 1 (140-159 mmHg sistolenya dan 90 – 99 mmHg Diastolnya. Dan setelah diberikan self manajemen yaitu dengan memberikan pemantauan tekanan darah, diit hipertensi, kepatuhan minum obat dan aktivitas Rata – rata responden memiliki tekanan darah dengan sistol 145,18 menjadi 138,22 selisihnya 7,04 dan tekanan darah dengan diastol 90,13 menjadi 87,15 selisihnya 3,02.

Kata Kunci : self manajemen, hipertensi ibu hamil, pandemi covid 19

ABSTRACT

Hypertension is a condition when the blood pressure is at a value of 130/80 mmHg or more in the measurement for two or more times with an interval of about 6 hours or more. Hypertension is one of the main causes of death for mothers, fetuses and neonates. Hypertension can occur in 10% of all pregnancy cases. During the COVID-19 pandemic, those in the high risk category for Covid 19 are the elderly, pregnant women, babies, children and people who have decreased immune or immune deficiencies. With these criteria, pregnant women are among those who are vulnerable to covid transmission 19. Objective To determine the characteristics of pregnant women including age, parity, family history, multiple pregnancies, pre-existing medical conditions such as DM type 1, obesity, and urinary resistance and to find out the results of blood pressure in pregnant women during the Covid pandemic before and after being given self management. The results of the study, most pregnant women with hypertension during the Covid pandemic had an average age of 20-35 years, multiple parity, no history of multiple pregnancy, no history of DM, hypertension with grade 1 (140-159 mmHg systole and 90-99 mmHg Diastole. And after being given self-management, namely by providing blood pressure monitoring, hypertension control, medication adherence and activity The average respondent had blood pressure with systole 145.18 to 138.22 the difference was 7.04 and blood pressure with diastole 90, 13 becomes 87.15 the difference is 3.02.

Keywords: self management, pregnant women hypertension, covid pandemic 19

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih dalam pengukuran selama dua kali atau lebih dengan jarak waktu sekitar 6 jam bahkan lebih. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu, janin, maupun neonatus. Ibu hamil yang sudah menderita tekanan darah tinggi (140/90 mmHg) sebelum hamil atau sebelum usia kehamilan 20 minggu disebut dengan hipertensi kronis.

Kementerian kesehatan menjelaskan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya, terutama apabila terjadi pada wanita yang sedang hamil. Hal ini dapat menyebabkan kematian bagi ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Tanda gejala yang muncul bervariasi antara lain pusing, rasa berat di tengkuk, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, jantung berdebar dan telinga berdenging (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Hasil dari SDKI (Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia) tahun 2012, menyatakan bahwa sepanjang tahun 2007-2012 kasus kematian ibu melonjak naik. Pada tahun 2012 AKI mencapai 359 per 100.000 penduduk atau meningkat sekitar 57% bila dibandingkan dengan kondisi pada tahun 2007, yaitu sebesar 228 per 100.000 penduduk.

Hal ini disebabkan karena terjadinya bumil risti (ibu hamil dengan risiko tinggi) yang salah satunya adalah terkena hipertensi dalam kehamilan (SDKI, 2012). Hipertensi dalam kehamilan atau yang disebut dengan preeklampsia, kejadian ini persentasenya 12% dari kematian ibu di seluruh dunia. Kemenkes tahun 2013 menyatakan bahwa hipertensi

meningkatkan angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil (Kemenkes, 2013). Hipertensi dapat terjadi pada 10% dari seluruh kasus kehamilan dan tergolong sering jika dibandingkan dengan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini bahkan dapat menimpa wanita hamil yang sebelumnya selalu memiliki tekanan darah normal.

Di tahun 2019 akhir Indonesia mengalami masa pandemi Covid 19 hingga saat ini wabah covid 19 belum juga sirna, pada masa pandemi ini pemerintah mengajurkan semua penduduk Indonesia untuk membatasi aktivitas diluar rumah, semua aktivitas harus dengan menggunakan prosedur yang di tetapkan seperti : menggunakan masker , mencuci tangan, melakukan pembatasan jarak antara satu dengan lainnya kurang lebih 1 meter, dianjurkan untuk makan makanan yang bergizi. Ada beberapa kriteria di masa pandemic covid 19 ini yang termasuk dalam kategori resiko tinggi untuk penularan covid 19 diantaranya adalah lansia, ibu hamil, bayi, anak – anak dan orang yang memiliki daya tahan tubuh atau imun yang menurun. Dengan adanya kriteria ini ibu hamil merupakan salah satu yang rentan terhadap penularan covid 19. Selain rentan ibu hamil juga beresiko mengalami kecemasan dan dapat berdampak pada penurunan imunitas , peningkatan tekanan darah tinggi serta kecemasan (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu upaya untuk melakukan pencegahan dan mengurangi resiko penularan covid 19 dan komplikasi hipertensi maka perlu adanya peningkatan pencegahan tentang hipertensi di masa pandemic covid 19 khususnya pada ibu hamil. Salah satu upaya

untuk melakukan pencegahan komplikasi hipertensi dimasa pandemic ini dengan memberikan intervensi Self Management untuk mengetahui pengaruh tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemi covid 19. Menurut (NCOA, 2011) Program kesehatan masyarakat yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan Hipertensi di masa pandemic covid dengan menggunakan model *self management*, Model *self management* merupakan program yang sangat murah yang dapat membantu pasien dengan kondisi kronis seperti manajemen nyeri, nutrisi, olahraga, penggunaan obat, emosi, dan komunikasi. Pelaksanaan *self-management* penderita hipertensi dapat dilihat dari tingkat pengetahuan tentang penyakit dan gejalanya, ketaatan dalam melaksanakan pengobatan, perubahan gaya hidup yang sehat dan monitoring tekanan darah (Warren & Semour, 2012). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian dengan judul pengaruh self management terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian *pre eksperimental* merupakan salah satu bentuk penelitian eksperimental yang tidak memiliki *control* grup. Pengetahuan diukur sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu pemberian self management pada ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19. Populasi pada penelitian

ini adalah ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19 di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti mengambil sampel ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19 di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. Kriteria Inklusi dalam penelitian adalah ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19 di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah ibu hamil dengan komplikasi. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin Semarang. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Juni 2020 Adapun instrument yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar Observasi self management meliputi pengukuran tekanan darah, SOP pengukuran tekanan darah dan lembar ADL (aktivitas dan latihan) ibu hamil . Lembar observasi diukur sebelum dan setelah dilakukan self management pada ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19.

Metode pengumpulan data yang diterapkan pada penelitian ini adalah menggunakan data primer yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan self management. Adapun jalanya penelitian meliputi : Melakukan identifikasi terhadap pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi pemilihan sampel, Memberikan penjelasan, tujuan penelitian, prosedur penelitian kepada pasien yang memenuhi kriteria inklusi, kemudian memberikan formulir *informed consent* untuk menjadi subjek penelitian, Bagi subjek penelitian yang menyetujui langsung

menandatanganinya, Melakukan anamnesa dan melengkapi data yang terdiri dari identitas pasien (usia, paritas, riwayat keluarga kehamilan ganda, kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti dm tipe 1, Obesitas, dan resistensi urin, Peneliti akan memberikan self management untuk mengetahui pengaruh dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan self management , Peneliti melakukan observasi pada lembar observasi self management dan lembar ADL sebelum dan setelah diberikanya self managemen pada pasien.

Metode pengolahan data yang dilakukan adalah setelah Data terkumpul melalui kuesioner, diedit dan diberi kode kemudian diolah. Selanjutnya data dianalisis untuk menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis data yang dipergunakan pada penelitian ini dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariabel dan bivariabel . Analisis univariabel adapun variabel yang disajikan meliputi usia, paritas, riwayat keluarga, kehamilan ganda, kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti dm tipe 1, obesitas, dan resistensi urin. Dan Analisis Bivariabel dengan menggunakan menggunakan uji Wilcoxon. Untuk mengetahui pengaruh pemberian self managment terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid 19 sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil di wilayah RW 13 Kelurahan Beringin yang mengalami tekanan darah tinggi saat kehamilan. Penelitian dilakukan pada periode

Mei – Juni 2020. Selama kurun waktu tersebut diperoleh 10 pasien ibu hamil dengan tekanan darah tinggi. Yang memenuhi kriteria inklusi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Dengan Hipertensi

Karakteristik Ibu Hamil	Dilakukan Tindakan Self Managemen	
	N	%
Usia		
20-35 Tahun	8	80%
>35 Tahun	2	20%
	10	100%
Paritas		
Primi	4	40%
Multi	6	60%
	10	100%
Riwayat Keluarga Hamil Ganda		
Ada	-	0%
Tidak ada	10	100%
	10	100%
DM Tipe 1		
Ada	0	0%
Tidak ada	10	100%
	10	100%
Hipertensi		
Grade 1 (140-159/90-99)	10	100%
Grade 2 ($\geq 160/\geq 100$)	0	0%
	10	100%

Berdasarkan karakteristik responden yang memiliki usia 20-35 th sebanyak 8 (80%), yang memiliki usia 35 th sebanyak 2 (20%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan paritas primi sebanyak 4 (40%), multi sebanyak 6 (60%), karakteristik responden berdasarkan Riwayat Keluarga Hamil Ganda ada sebanyak 0 (0%), tidak ada sebanyak 10 (100%), karakteristik responden

berdasarkan DM Tipe 1 ada sebanyak 0 (0%), tidak ada sebanyak 10 (100%), karakteristik responden berdasarkan Hipertensi Grade 1 (140-159/90-99) sebanyak 10 (100%), Grade 2 ($\geq 160/\geq 100$) sebanyak 0 (0%)

No	Self Manajemen Hipertensi	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1 Minum Obat Sesuai Anjuran					
	Baik	2	20%	8	80%
	Cukup	4	40%	2	20%
	Kurang	4	40%	0	0%
2 Pemantauan Tekanan darah					
	Baik	4	40%	6	80%
	Cukup	4	40%	2	20%
	Kurang	2	20%	2	0%
3 Melakukan Aktivitas olah raga					
	Baik	4	40%	6	60%
	Cukup	4	40%	2	20%
	Kurang	2	20%	2	20%
4 Diit Hipertensi					
	Baik	4	40%	8	80%
	Cukup	4	40%	2	20%
	Kurang	2	20%	0	0%
5 Self Manajemen Hipertensi					
	Baik	2	40%	8	80%
	Cukup	6	40%	2	20%
	Kurang	2	20%	0	0%

Dari hasil penelitian didapatkan data responden sebelum dilakukan self manajemen yang Minum Obat Sesuai Anjuran baik sebanyak 2 (20%) dan setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil kurang menjadi 0 (0%), di dapatkan hasil Pemantauan Tekanan Darah sebelum

diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 0 (0%), di dapatkan hasil responden yang Melakukan aktivitas olah raga sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 6 (60%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%), di dapatkan hasil responden yang Melakukan Diit Hipertensi sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 0 (0%), di dapatkan hasil responden yang Melakukan Self Manajemen Hipertensi sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 0 (0%), di dapatkan hasil responden yang Melakukan Self Manajemen Hipertensi sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang

menjadi 0 (0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rata – Rata Tekanan Darah Pada Ibu Hamil

Uraian	Sebelum	Sesudah	Selisih
Sistol	145,18	138,22	7,04
Diastol	90,13	87,15	3,02

Dengan Hipertensi Sebelum dan setelah diberikan Self manajemen didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan self manajemen. Sebelum diberikan self manajemen tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi rata rata sistolnya 145,18 mmHg dan setelah dilakukan self manajemen hasil tekanan darah ibu dengan hipertensi rata rata sistolnya menjadi 138,22 mmHg hasil selisih tekanan darah sistol ibu sebelum dan setelah diberikan self manajemen menjadi 7,04 mmHg.

Sebelum diberikan self manajemen tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi rata rata diastolnya 90,13 mmHg dan setelah dilakukan self manajemen hasil tekanan darah ibu dengan hipertensi rata rata diastolnya menjadi 87,15 mmHg hasil selisih tekanan darah diastol ibu sebelum dan setelah diberikan self manajemen menjadi 3,02 mmHg.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self manajemen terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi pada masa pandemic covid. Adapun karakteristik responden yang didapatkan dari penelitian responden ibu hamil yang memiliki usia 20-35 th sebanyak 8 (80%) dan yang memiliki usia 35 th sebanyak 2 (20%),

sedangkan karakteristik responden berdasarkan paritas primi sebanyak 4 (40%), multi sebanyak 6 (60%). Dari penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan bahwasanya hipertensi lebih banyak terjadi pada primigravida, namun dalam penelitian ini lebih banyak pada multigravida, hipertensi lebih banyak pada multigravida bisa disebabkan oleh karena factor genetik, dan bisa juga disebabkan oleh obesitas, atau pengaruhnya bisa disebabkan oleh pola makan yang banyak mengandung garam, atau bisa juga karena makan yang fast food (Prawirohardjo,2014).

Dari hasil penelitian didapatkan data responden sebelum dilakukan self manajemen yang Minum Obat Sesuai Anjuran baik sebanyak 2 (20%) dan setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%) , sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil kurang menjadi 0 (0%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gwadry-Sridhar et al., 2013) bahwa kepatuhan seseorang yang mengkonsumsi obat secara efektif dapat meningkatkan kualitas hidup, kemudian ketidak patuhan menjadi faktor kegagalan dalam pelaksanaan manajemen terapi.

Di dapatkan hasil Pemantauan Tekanan Darah sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan

intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 0 (0%). Hal ini menunjukkan responden cukup rajin dalam melakukan kontrol terhadap perubahan tekanan darah. Pengukuran ini sangat penting untuk mengetahui hasil dari tekanan darah ibu hamil atau status hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Koizer, et al, (2010) tingkat kepatuhan dapat dimulai dari tindak mengindahkan dari setiap aspek anjuran hingga mematuhi semua rencana terapi, termasuk dalam kepatuhan melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Di dapatkan hasil responden yang melakukan aktivitas olah raga sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 6 (60%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%). Hal ini dikarenakan aktifitas fisik adalah suatu kegiatan dimana melakukan kegiatan sehari-hari termasuk aktifitas fisik, selain itu aktifitas fisik adalah suatu kegiatan yang murah, mudah dan menyehatkan karena dengan melakukan aktivitas fisik membuat tekanan darah pada sistolik turun sebesar 4-9 mmHg (Paul A et al., 2015).

Di dapatkan hasil responden yang Melakukan Diet Hipertensi sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan

intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 0 (0%). Diet hipertensi salah satunya adalah diet rendah garam, pentingnya diet rendah garam seperti dijelaskan oleh penelitian Puspita, et al (2012) menjelaskan diet merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius karena metode pengendaliannya yang alami. Mengurangi asupan garam, memperbanyak serat, menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, minum kopi, mengonsumsi alkohol, memanfaatkan sayuran dan bumbu dapur serta mengonsumsi obat secara teratur akan membantu dalam menurunkan tekanan darah. Pada penelitian ini pasien yang patuh dalam melakukan diet rendah garam tingkat kekambuhannya rendah.

Di dapatkan hasil responden yang Melakukan Self Manajemen Hipertensi sebelum diberikan intervensi hasil baik sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil baik sebanyak 8 (80%), sebelum diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 4 (40%) setelah diberikan intervensi hasil cukup sebanyak 2 (20%), sebelum diberikan intervensi hasil kurang sebanyak 2 (20%) setelah diberikan intervensi hasil kurang menjadi 0 (0%). Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari & Isnaini, 2018) Semakin tinggi self management maka akan semakin rendah tekanan darah (diastolik), sebaliknya semakin rendah self management maka akan semakin tinggi tekanan darah (diastolik). Berdasarkan

kedua analisa tersebut diatas dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh negatif yang sangat signifikan antara self management dengan tekanan darah baik sistolik dan diastolik.

Dari hasil penelitian tampak bahwa self manajemen berpengaruh terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di masa pandemic covid. Di dapatkan Hasil tekanan darah sistol ibu hamil sebelum dan setelah diberikan self management menjadi 7,04 mmHg dan hasil tekanan darah diastol ibu hamil sebelum dan setelah diberikan self management menjadi 3,02 mmHg. Hal ini sesuai dengan teori dari kemenkes RI, 2020 bahwa penatalaksanaan hipertensi pada masa pandemic covid 19 berpengaruh terhadap tekanan darah pada ibu hamil salah satunya adalah Ibu hamil diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan aktivitas fisik berupa senam ibu hamil/yoga/pilates/aerobic/peregangan secara mandiri di rumah agar ibu tetap bugar dan sehat, selain itu juga Ibu hamil harus memeriksa kondisi dirinya sendiri seperti pemantauan tekanan darah dan

SIMPULAN

Peneliti menyarankan kepada ibu hamil di masa pandemic covid 19 yang memiliki tekanan darah tinggi dapat melakukan self manajemen dengan merubah diri dan perilakunya untuk melakukan aktivitas olah raga, patuh minum obat, pemantauan tekanan darah serta melakukan diit hipertensi. Self manajemen sangat berpengaruh terhadap

perubahan tekanan darah tinggi menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil di masa pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi. (2015). *HIPERTENSI Manajemen Komperhensif*. Surabaya: pusat penerbitan dan percetakan UNAIR.
- Dalimarta, S. (2010). *Care Your Self/Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Plus .
- Gantina & Wahyudi, E. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Pt Indeks.
- Gie, T.L. 2000. Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa (Edisi Kedua). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Karthikeyan. (2015). *Hypertension in pregnancy*. Oxford: Oxford Cardiology Library.
- Kemenkes.2013. Situasi dan Analisis Keluarga Berencana. Jakarta. www.depkes.go.id
- Kemenkes RI. 2014. Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2020. Pedoman Bagi Ibu Hamil , Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing.
- Kemenkes RI.2020. Pusat Krisis Kesehatan . Artikel Covid 19
- Khosravi, S. D. (2014). study of the prevalence of hypertension and complications of hypertensive disorders in pregnancy. *open journal of preventive medicin* ,vol 4 : 860 - 7.
- Malha. (2018). *hypertension in pregnancy in hypertension*. Elsevier.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. Ilmu Kebidanan. Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta. 2014.

- Rismanto. 2016. Meningkatkan self management dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. *Jurnal penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2. (2)
- Rita, R. (2009). *Menu dan resep untuk ibu hamil*. Jakarta: Penebar Plus.
- SDKI. 2012. *Survei Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triana, A. (2015). *Buku Ajar Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wagiyo, N. (2016). *asuhan keperawatan antenatal, intranatal, dan bayi baru lahir fisiologis dan patologis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.