



**EFEKTIFITAS KONSUMSI BAYAM DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA
IBU HAMIL DI TPMB MULYANI, SST TAHUN 2022**

***Effectiveness of Spinach Consumption in Reduce Hypertension in Pregnant Women at TPMB
Mulyani, SST 2022***

Muzdalifah, Rahayu Khairiah

STIKES Abdi Nusantara Jakarta

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Juni 2023

Diterima: 19 Juli 2023

Penulis Korespondensi:

- Muzdalifah
- STIKES Abdi
Nusantara

e-mail:

lifahmuzdalifah00@gmail.com

Kata Kunci:

Spinach, Hypertension,
Pregnant Women

Abstrak

Pendahuluan: Penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia diantaranya adalah karena hipertensi dalam kehamilan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes 2018 prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 persen. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bayam konsumsi dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil trimester III di TPMB Mulyani, SST tahun 2022. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan november 2022. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Analisa uji statistik ini menggunakan uji t (Uji Paired Sampel T Test). **Hasil** penelitian ini didapatkan p value = 1.055 > 0,05 sehingga dapat dikatakan bayam tidak efektif untuk menurunkan tekanan darah. Pada kelompok ibu hamil yang mengonsumsi bayam secara teratur mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 8,4 mmHg sehingga dapat dikatakan ada pengaruh namun tidak terlalu signifikan dikarenakan keterbatasan waktu penelitian sehingga penurunan tekanan darah tidak terlalu signifikan.

Abstract

The biggest cause of maternal death in Indonesia is hypertension during pregnancy. Based on 2018 Ministry of Health Basic Health Research (Riskesdas) data, the prevalence of hypertension continues to increase from year to year. Hypertension in Indonesia is 34.1 percent. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consumption of spinach in reducing blood pressure in third trimester pregnant women at TPMB Mulyani, SST in 2022. This study used a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The research was conducted in November 2022. The sample in this research was 20 people. This statistical test analysis uses the t test (Paired Samples T Test). The results of this study obtained p value = 1.055 > 0.05 so that it can be said that spinach is not effective for lowering blood pressure. In the group of pregnant women who consumed spinach regularly, their blood pressure decreased by 8.4 mmHg so that it can be said that there was an effect but not too significant due to the limited time of the study so that the decrease in blood pressure was not too significant. This research is the first time it has been conducted, so there needs to be further research to find out whether spinach is really effective for lowering blood pressure in pregnant women.

PENDAHULUAN

Penyebab langsung kematian ibu sebesar 90% adalah komplikasi yang terjadi pada saat persalinan dan setelah bersalin. Penyebab tersebut dikenal dengan “Trias Klasik” yaitu perdarahan (30,0%), hipertensi (27,1%), infeksi (7,3%), partus lama (1,8%), abortus (1,6%) dan lain-lain (40,8%,). Sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu antara lain anemia, diabetes, kurang energy kronis (KEK) sebesar 37% dan anemia (Hb < 11gr) sebesar 40%. Penyebab tersebut sebenarnya dapat dicegah dengan pemeriksaan kehamilan (antenatal care) yang memadai (Kemenkes RI, 2020).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes 2018 prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 persen.

Hipertensi pada kehamilan termasuk dalam komplikasi kehamilan, sebagai salah satu dari trias komplikasi selain pendarahan dan infeksi. Sejumlah kehamilan 2 sekitar 10-15% disertai komplikasi hipertensi (preeklamsia) dan berkontribusi besar dalam morbiditas dan mortalitas neonatal dan materna (Plaet dan Krishnachetty, 2014). Lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia diantaranya adalah karena hipertensi dalam kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penting pada penyakit kardiovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah perifer, stroke dan penyakit ginjal. Untuk menghindari komplikasi tersebut diupayakan pengendalian tekanan darah dalam batas normal baik secara farmakologis maupun non farmakologis (Nadar, 2015; Rani et al., 2006).

Bayam merupakan salah satu jenis tanaman hijau yang paling banyak ditemui di Indonesia. Tanaman satu ini merupakan jenis sayuran yang mudah diolah untuk makanan sehari-hari mulai dari sup, pecel, gado-gado, sampai keripik. Bagi para penderita hipertensi, bayam dapat menjadi salah satu solusi alternatif untuk menjaga tekanan darah. Kandungan kalium pada bayam mampu melemaskan dinding pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan darah dan melindungi dari kram otot. Selain itu risiko terkena hipertensi pun bisa berkurang karena kandungan folat yang berfungsi menenangkan pembuluh darah.

Disamping folat, ada juga kandungan nitrat alami yaitu senyawa yang berfungsi untuk membuka pembuluh darah dalam meningkatkan aliran darah dan meringankan beban kerja pada jantung (DKPP, 2022).

Hipertensi pada ibu hamil diwilayah cikarang utara khususnya didesa karang raharja masih tergolong cukup tinggi, hal ini dibuktikan dengan data dari seksi kesehatan ibu dan anak dinas kesehatan kabupaten bekasi pada tahun 2020 menunjukkan penyebab angka kematian ibu hipertensi sebanyak 47,60% perdarahan sebanyak 35,70% covid-19 sebanyak 17% (Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2020).

Berdasarkan Uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap efektifitas bayam dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil trimester III di TPMB Mulyanah, SST karang raharja - Cikarang Utara. Penelitian ini merupakan penelitian yang pertama dilakukan sehingga perlu ada penelitian selanjtnya mengenai efektifitas bayam dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yang dilakukan di TPMB Mulyanah, SST Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan pada bulan november – desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memiliki tekanan darah > 130/80 mmHg.

Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami hipertensi pada bulan Januari – Oktober 2022 20 orang. Jadi pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Cara pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yang di ambil langsung dari responden dengan cara men-ceklist lembar observasi. suami dan keluarga turut serta memantau responden dan mengisi ceklist lembar observasi agar responden memang betul mengonsumsi bayam selama 30 hari.

Penelitian ini terdiri dari 1 kelompok ibu hamil trimester III yang di survey tekanan darah Sebelumnya kemudian setelah pemberian bayam rebus. Pembuatan bayam rebus ini dilakukan dengan cara merebus air secukupnya ,setelah mendidih masukkan bayam, tunggu 1-

2 menit kemudian angkat rebusan bayam dan siap dikonsumsi setelah dingin. Pemberian bayam 200 gram dengan cara direbus ini diberikan setiap hari selama 30 hari. Penilaian tekanan darah menggunakan alat tensimeter dengan hasil terjadi penurunan tekanan darah dan tidak menurun apabila tekanan darah masih > 130/80 mmHg.

Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat, untuk uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat adalah uji *paired T test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Pemberian Bayam Rebus 200 gr Dan Sesudah Pemberian Bayam Rebus 200 gr Di TPMB Mulyanah SST

		Mean	N	t	P
Pair 1	Tekanan Darah sistolik sebelum Konsumsi	135.05	20	4.718	1.055
	Tekanan Darah Sistolik Setelah Konsumsi	126.65	20		

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil uji *paired* tekanan darah sebelum dan setelah pemberian bayam rebus 200 gram didapatkan nilai $p = 1.055$. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian bayam rebus sebanyak 200gr namun tidak terlalu signifikan dengan hasil selisih rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah konsumsi bayam rebus sebanyak 200gr yang menunjukkan penurunan tekanan darah sebesar 8.4 mmHg.

Tabel 2 Perbedaan Tekanan Darah pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Bayam Rebus 200 gram Di TPMB Mulyanah, SST

Frekuensi	N	Mean	t	P
Tidak Teratur Konsumsi Bayam Setiap Hari	4	130.50	1.663	0.114

Teratur Konsumsi Bayam Setiap Hari	16	125.69		
------------------------------------	----	--------	--	--

Dari tabel 5.B menggunakan uji *independent t-test* menunjukkan perbedaan penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Di dapatkan nilai $p = 0,114$ artinya terdapat perbedaan selisih tekanan darah pada ibu hamil yang teratur mengonsumsi bayam rebus dengan ibu hamil yang mengonsumsi bayam namun tidak teratur di TPMB Mulyanah. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bayam terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil namun tidak signifikan dikarenakan nilai $p > 0.05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.A, dapat diketahui bahwa hasil uji *paired* tekanan darah sebelum dan setelah pemberian bayam rebus 200 gram didapatkan nilai $p = 1.055$. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian bayam rebus sebanyak 200gr namun tidak terlalu signifikan dengan hasil selisih rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah konsumsi bayam rebus sebanyak 200gr yang menunjukkan penurunan tekanan darah sebesar 8.4 mmHg. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya waktu mengonsumsi bayam, konsumsi bayam teratur sebaiknya dimulai dari trimester kedua kehamilan yaitu sejak usia kehamilan 13 minggu. Hal ini dikarenakan Volume darah total ibu hamil meningkat 30-50%, yaitu kombinasi antara plasma 75% dan sel darah merah 33% dari 19 nilai sebelum hamil. Peningkatan volume darah mengalami puncaknya pada pertengahan kehamilan dan berakhir pada usia kehamilan 32 minggu, setelah itu relatif stabil (Priyatni, 2018) sehingga sebaiknya ibu hamil mengonsumsi bayam pada trimester ke-2 kehamilan.

Dari tabel 5.B menggunakan uji *independent t-test* menunjukkan perbedaan penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Di dapatkan nilai $p = 0,114$ artinya terdapat perbedaan selisih tekanan darah pada ibu hamil yang teratur mengonsumsi bayam rebus dengan ibu hamil yang mengonsumsi bayam namun tidak teratur di TPMB Mulyanah. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bayam terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil namun tidak signifikan dikarenakan nilai $p > 0.05$. Penurunan tekanan darah terjadi karena Dalam bayam terkandung zat angiotensin dan peptida yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan

darah tinggi, Dan juga memiliki mineral yang tinggi dan bermanfaat bagi penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Folat yang terkandung dalam bayam juga membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan melembaskan pembuluh darah yang ada akhirnya dapat mempertahankan kelancaran sistem aliran darah (DKPP,2022).

Dalam tubuh kita memerlukan zat gizi untuk menjaga kesehatan tubuh, diantara zat gizi yang diperlukan dalam tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Jadi makanan yang dikonsumsi sehari-hari dalam kehidupan perlu diperhatikan guna menjaga kestabilan tubuh seperti halnya mengkonsumsi sayuran yang merupakan bagian dari nutrisi tersebut. Kandungan gizi yang kaya akan nutrisi pada bayam juga dapat menurunkan kolesterol, gula darah, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan peredaran darah serta dapat mencegah kanker usus, diabetes, dan gagal ginjal.

Penelitian ini merupakan penelitian yang pertama kali dilakukan, sehingga perlu adanya penelitian lanjutan mengenai bayam dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Penelitian tentang bayam sebelumnya sudah banyak, tetapi untuk meningkatkan kadar haemoglobin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih antara tekanan darah sebelum pemberian bayam dengan sesudah pemberian bayam dengan P value = 1,055 namun penurunan tekanan darah tidak terlalu signifikan. Terdapat selisih antara frekuensi ibu hamil yang mengonsumsi teratur setiap hari mengonsumsi bayam dengan ibu hamil yang mengonsumsi namun tidak teratur dengan p value= 0,114. Bagi ibu hamil bayam bisa menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada saat kehamilan yakni dengan mengonsumsinya sejak dini pada kehamilan memasuki trimester ke 2, sehingga dapat mencegah dan mengurangi terjadinya kejadian hipertensi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Desi Evitasari (2020). Efektifitas Buah Pisang Ambon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil”Jurnal Ilmiah Indonesia p-ISSN: 2541-0849 e-ISSN : 2548-1398 Vol. 5, No. 10, Oktober 2020
- Lazulfa Inda Lestari (2019). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH> Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp; 85-89 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
- Priyatni (2018), <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1305/4/BAB%20II.pdf>
- Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan (2022), <http://dkpp.jabarprov.go.id/post/693/manfaat-bayam-untuk-kesehatan>
- Kemenkes RI (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Riskesdas Kemenkes RI (2018). <https://www.jawapos.com/kesehatan/12/05/2022/kemenkes-ungkap-penderita-hipertensi-di-indonesia-terus-meningkat/>
- ProfilKesehatanKabupatenBekasi(2020).<https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/16.%20PROFIL%20KESEHATAN%20KABUPATEN%20BEKASI%20TAHUN%202020.pdf>
- Jannah, Nurul.2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: ANDI.
- Dinas Pertanian Kabupaten Buleleng (2015), <https://distan.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/bayam-merah-92>
- Cara Tepat Mengolah Bayam 2018, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-tepat-mengolah-bayam>