

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI TPMB WARDAH PASURUAN
KABUPATEN MALANG**

Veronika Lede⁽¹⁾, Tut Rayani Aksohini Wijayanti⁽¹⁾

⁽¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rs. Dr.
Soepraoen, Jawa Timur, Indonesia

*email: veronikaledede828@gmail.com, tutrayani@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi terkait kehamilan merupakan penyebab utama morbiditas dan kematian ibu, dan risiko terkena hipertensi dipengaruhi oleh pengetahuan dan kebiasaan makan ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan hubungan antara prevalensi hipertensi pada wanita hamil di TPMB Wardah Pasuruan, Kabupaten Malang, dan kesadaran ibu dan praktik diet. Sebanyak 57 responden dipilih dengan menggunakan pendekatan sampel lengkap untuk penelitian analitik potong lintang ini. Recall 24 jam dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengevaluasi pola makan, dan kuesioner skala Guttman digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Sphygmomanometer aneroid yang dikalibrasi digunakan untuk mengukur tekanan darah. Uji Eksak Fisher dan uji Chi-Square digunakan untuk menganalisis data pada tingkat signifikansi $p < 0,05$. Temuan tersebut mengungkapkan korelasi yang kuat antara praktik diet dan hipertensi ($p = 0,000$) dan pengetahuan ibu dan hipertensi ($p = 0,000$). Hipertensi 13,6 kali lebih umum terjadi pada ibu hamil dengan kebiasaan makan yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kebiasaan makan sehat. Kesimpulannya, edukasi gizi dalam perawatan prenatal perlu ditingkatkan karena pemahaman yang buruk dan kebiasaan makan yang buruk meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan.

Kata kunci: Pengetahuan Ibu, Pola Makan, Hipertensi pada Kehamilan

ABSTRACT

Pregnancy-related hypertension is a leading cause of maternal morbidity and death, and the risk of developing hypertension is influenced by the mother's knowledge and eating habits. The purpose of this research was to ascertain the association between the prevalence of hypertension in pregnant women at TPMB Wardah Pasuruan, Malang Regency, and maternal awareness and dietary practices. A total of 57 respondents were chosen using the complete sample approach for this analytical cross-sectional research. A 24-hour recall and the Food Frequency Questionnaire (FFQ) were used to evaluate dietary patterns, and a Guttman scale questionnaire was used to gauge knowledge levels. A calibrated aneroid sphygmomanometer was used to take the blood pressure. Fisher's Exact Test and the Chi-Square test were used to analyze the data at a significance level of $p < 0.05$. The findings revealed a strong correlation between dietary practices and hypertension ($p = 0.000$) and maternal knowledge and hypertension ($p = 0.000$). Hypertension was 13.6 times more common in pregnant women with bad eating habits than in those with healthy eating habits. In conclusion, nutritional education in prenatal care has to be improved since poor understanding and bad eating habits raise the risk of hypertension during pregnancy.

Keywords: Maternal knowledge, Dietary pattern, Hypertension in pregnancy

PENDAHULUAN

Salah satu masalah obstetrik yang sangat meningkatkan morbiditas dan kematian ibu selama kehamilan adalah hipertensi. Penelitian WHO menyatakan bahwa penyakit ini memengaruhi 5–10% kehamilan dan menyumbang 14% kematian ibu di seluruh dunia. Salah satu dari tiga penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah hipertensi (Rastuti, 2021). Variabel biologis termasuk usia ibu, indeks massa tubuh, dan riwayat hipertensi dalam keluarga merupakan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada ibu hamil (Aryani, 2021). Selain itu, variabel pola makan yang dapat meningkatkan tekanan darah selama kehamilan meliputi konsumsi garam dan lemak jenuh yang berlebihan serta asupan kalium dan serat yang rendah (Panggayuh, 2025). Memahami ibu hamil juga penting untuk mengurangi hipertensi karena dapat membantu ibu dalam menerapkan sikap dan praktik yang sehat. Hal ini sejalan dengan gagasan Model Kepercayaan Kesehatan dan Model KAP, yang menekankan bahwa pengetahuan berfungsi sebagai landasan untuk menumbuhkan sikap dan perilaku sehat (Laili dkk., 2025).

Data perawatan antenatal dari Pusat Kesehatan Prenatal Wardah Pasuruan (TPMB) menunjukkan kejadian hipertensi terkait kehamilan selama tahun 2024. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara praktik dan pengetahuan diet dengan prevalensi hipertensi di fasilitas tersebut. Untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu di tingkat primer, kondisi ini menyoroti kekosongan penelitian penting yang harus diisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara kejadian hipertensi pada ibu hamil di Pusat Kesehatan Prenatal Wardah Pasuruan dengan pengetahuan dan kebiasaan makan mereka.

METODE

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kebiasaan dan pengetahuan diet dengan prevalensi hipertensi pada ibu hamil di TPMB Wardah Pasuruan dengan menggunakan metodologi analitik potong lintang. Pada bulan Oktober 2025, data dikumpulkan. Semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal pada bulan Oktober 2025 menjadi populasi penelitian. Sebanyak 57 responden dipilih secara lengkap (total sampling). Kuesioner Guttman digunakan untuk menguji pengetahuan, yang dibagi menjadi tiga kategori: sangat baik (80–100%), cukup (60–79%), dan buruk (<60%). FFQ dan recall 24 jam digunakan untuk mengevaluasi pola diet, yang dibagi menjadi dua kategori: sangat baik (≥ 4 jenis makanan/hari) dan buruk (<4 jenis makanan/hari). Tensimeter aneroid terkalibrasi dengan kategori tidak hipertensi (<140/90 mmHg) dan hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg) digunakan untuk menilai kejadian hipertensi. Uji Fisher's Exact digunakan untuk menganalisis data, dengan ambang signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Tabel berikut menyajikan temuan dari sebuah penelitian yang melibatkan 57 peserta:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		f	%
Umur	<20 Tahun	4	7
	20-35 Tahun	41	71,9
	>35 Tahun	12	21,1
Pendidikan Terakhir	SMP	13	22,8
	SMA	44	77,2
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	37	64,9
	Wirausaha	19	35,1
Paritas	Primigravida	27	47,4
	Multigravida	30	52,6
Riwayat Alergi	Ada	0	0
	Tidak	57	100
Pengetahuan	Baik	20	35,1
	Cukup	28	49,1
	Kurang	9	15,8
Pola Makan	Baik	21	36,8
	Buruk	36	63,2
Kejadian Hipertensi	Tidak Hipertensi	29	50,9
	Hipertensi	28	49,1

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia antara 20–35 tahun, yaitu 41 orang (71,9%). Dari segi pendidikan, mayoritas memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA, sebanyak 44 orang (77,2%). Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu 37 orang (64,9%). Untuk karakteristik reproduksi, kelompok multigravida mendominasi dengan 30 orang (52,6%), dan seluruh responden tidak memiliki riwayat alergi (57 orang; 100%). Dari segi pengetahuan, sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu 28 orang (49,1%), sementara pola makan terbanyak masuk dalam kategori buruk, sebanyak 36 orang (63,2%). Mengenai kondisi kesehatan, proporsi responden yang tidak mengalami hipertensi adalah yang terbanyak, yaitu 29 orang (50,9%).

Tabel 2. Pengetahuan terhadap Kejadian Hipertensi

Pengetahuan	Kejadian Hipertensi				Total		Sig Fisher's Exact
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%	
	F	%	f	%			
Baik	19	33,3	1	1,8	20	35,1	0,000
Cukup	10	17,5	18	31,6	28	49,1	
Kurang	0	0	9	15,8	9	15,8	
Total	29	50,9	28	49,1	57	100	

Berdasarkan Tabel 2, responden dengan pengetahuan baik didominasi oleh mereka yang tidak mengalami hipertensi, yaitu 19 orang (33,3%), sedangkan hanya 1 orang (1,8%) yang mengalami hipertensi. Pada kategori pengetahuan cukup, sebagian besar

responden justru mengalami hipertensi sebanyak 18 orang (31,6%), dan hanya 10 orang (17,5%) yang tidak hipertensi. Sementara itu, responden dengan pengetahuan kurang, yaitu 9 orang (15,8%), semuanya mengalami hipertensi. Pola ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan, semakin tinggi kejadian hipertensi. Uji Fisher's Exact menunjukkan $p = 0,000$, menandakan hubungan signifikan antara pengetahuan ibu dan hipertensi.

Tabel 3. Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi

Pola Makan	Kejadian Hipertensi				Total		Sig Fisher's Exact	OR
	Tidak Hipertensi		Hipertensi		f	%		
	f	%	f	%				
Baik	18	31,6	3	5,3	21	36,8	0,000	13,636
Buruk	11	19,3	25	43,9	36	63,2		
Total	29	50,9	28	49,1	57	100		

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden dengan pola makan baik tidak mengalami hipertensi, yaitu 18 orang (31,6%), sedangkan hanya 3 orang (5,3%) yang mengalami hipertensi. Sebaliknya, pada responden dengan pola makan buruk, mayoritas mengalami hipertensi sebanyak 25 orang (43,9%), dan 11 orang (19,3%) tidak hipertensi. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 13,636 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan buruk memiliki risiko sekitar 13,6 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Hasil uji Fisher's Exact dengan $p = 0,000$ memperkuat adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan hipertensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 20–35 tahun (71,9%), yaitu usia reproduktif sehat yang memiliki risiko lebih rendah terhadap komplikasi kehamilan, meskipun faktor gaya hidup tetap berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi (Kurniati, 2022). Dari aspek pendidikan, sebagian besar berpendidikan SMA (77,2%), yang mencerminkan literasi kesehatan menengah; pendidikan semacam ini belum tentu menjamin pemahaman mendalam mengenai risiko hipertensi, sesuai dengan temuan Mulyaningsih (2024).

Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (64,9%), sehingga pola makan dapat dipengaruhi kondisi ekonomi dan kebiasaan konsumsi makanan rumah tangga. Temuan ini selaras dengan Yunus (2023) yang menjelaskan bahwa konsumsi makanan olahan tinggi natrium dipengaruhi pola sosial ekonomi. Hal tersebut terlihat dari dominasi pola makan buruk pada responden (63,2%). Pada aspek reproduksi, sebagian responden adalah multigravida (52,6%), kelompok yang menurut Anita et al. (2025) dapat memiliki risiko hipertensi lebih tinggi, terutama bila jarak kehamilan tidak ideal.

Pengetahuan responden yang mayoritas berada pada kategori cukup (49,1%) dan pola makan buruk menunjukkan bahwa pemahaman dan perilaku kesehatan belum optimal. Kondisi ini dapat memengaruhi kejadian hipertensi, sesuai teori Health Belief Model yang menegaskan bahwa pengetahuan merupakan dasar perubahan perilaku (Purwodihardjo, 2020). Dengan proporsi hipertensi yang hampir seimbang dengan tidak hipertensi, temuan ini menegaskan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif dalam pelayanan antenatal di TPMB Wardah Pasuruan.

Pengetahuan terhadap Kejadian Hipertensi

Temuan penelitian menunjukkan korelasi substansial ($p = 0,000$) antara pengetahuan ibu hamil dan hipertensi. Meskipun semua responden dengan pengetahuan terbatas (15,8%) menderita hipertensi, mayoritas responden dengan pengetahuan tinggi (33,3%) tidak menderita hipertensi. Kelompok hipertensi terdiri dari mayoritas ibu dengan pemahaman memadai (31,6%). Sesuai dengan hasil penelitian Cahy dkk. (2025), tren ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan ibu dan tekanan darah selama kehamilan. Namun, karena desain penelitian potong lintang tidak memungkinkan untuk memastikan arah sebab-akibat, hubungan ini tidak dapat dianggap kausal.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan Model KAP, yang menyatakan bahwa pengetahuan memengaruhi pembentukan sikap dan praktik kesehatan. Dalam kerangka Model Keyakinan Kesehatan (HBM), pengetahuan yang rendah dapat menurunkan persepsi risiko dan manfaat tindakan pencegahan, sehingga memengaruhi perilaku ibu dalam mencegah hipertensi (Rosaline, 2023). Lebih lanjut, pengetahuan selama kehamilan juga berkaitan dengan pola makan dan kepatuhan terhadap perawatan antenatal (Maadi, 2023), meskipun hubungan ini bersifat asosiatif dan bukan kausal.

Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. Fransiska (2023) mengamati hubungan negatif antara tekanan darah dan kesadaran akan pola makan, sementara Ikhsan dkk. (2023) menemukan bahwa ibu dengan pengetahuan yang rendah lebih mungkin mengalami hipertensi. Menurut penelitian global oleh Islamy dkk. (2025), prevalensi preeklamsia yang lebih tinggi juga berkaitan dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Meski demikian, penelitian-penelitian tersebut tetap menekankan bahwa hubungan ini memerlukan kajian longitudinal untuk memastikan apakah pengetahuan benar-benar bertindak sebagai prediktor kausal. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat dipahami sebagai asosiasi signifikan, bukan hubungan sebab-akibat langsung.

Secara fisiologis, ibu dengan pengetahuan lebih baik cenderung lebih mampu menerapkan perilaku yang mendukung regulasi tekanan darah, seperti pembatasan natrium atau peningkatan konsumsi buah dan sayur. Mekanisme ini berkaitan dengan retensi cairan, aktivitas RAAS, dan stres oksidatif (Hu & McLean, 2025). Namun, dalam konteks penelitian ini, mekanisme biologis tersebut tidak dapat dianggap sebagai bukti kausal, melainkan penjelasan teoretis yang mendukung pola asosiasi yang ditemukan.

Relevansi temuan ini juga sejalan dengan kebijakan ANC terpadu yang menekankan pentingnya edukasi melalui Buku KIA dan konseling rutin (Kemenkes RI, 2020). Meskipun sebagian besar responden berpendidikan SMA, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masih belum optimal, sehingga peningkatan kualitas edukasi dan komunikasi risiko sangat diperlukan (Mulyaningsih, 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk potensi bias jawaban pada kuesioner dan tidak dianalisisnya faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, atau kualitas tidur yang juga dapat memengaruhi tekanan darah. Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, temuan ini menekankan perlunya peningkatan edukasi kesehatan, tetapi tidak cukup untuk menetapkan pengetahuan sebagai prediktor kausal. Intervensi edukasi yang lebih terstruktur serta peningkatan kualitas ANC tetap diperlukan untuk mendukung pencegahan hipertensi pada kehamilan (Kumalasari, 2025).

Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi

Berdasarkan temuan penelitian, gizi ibu hamil dan hipertensi berkorelasi signifikan ($p = 0,000$). Mayoritas ibu dengan pola makan buruk menderita hipertensi (43,9%), sementara mayoritas ibu dengan pola makan sehat tidak menderita hipertensi (31,6%). Nilai OR sebesar 13,636 mengindikasikan adanya perbedaan proporsi hipertensi yang cukup mencolok antara kedua kelompok, meskipun hubungan ini bersifat asosiasi dan belum dapat disimpulkan sebagai hubungan kausal karena desain penelitian *cross-sectional*.

Secara ilmiah, hubungan ini sejalan dengan teori gizi yang menjelaskan bahwa pola makan tinggi natrium, makanan olahan, dan lemak jenuh dapat meningkatkan retensi cairan, resistensi insulin, inflamasi, serta stres oksidatif—mekanisme yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dalam kehamilan (Baroutis et al., 2025). Sebaliknya, pola makan kaya buah dan sayur meningkatkan asupan kalium dan antioksidan yang membantu relaksasi pembuluh darah dan menurunkan vasokonstriksi. Dengan demikian, variasi kualitas diet dapat memengaruhi kondisi tekanan darah, meskipun secara ilmiah hubungan ini membutuhkan penelitian longitudinal untuk memastikan arah kausalitas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Ibu hamil yang mengonsumsi banyak garam lebih mungkin mengalami hipertensi, menurut Guruh dkk. (2024). Perry dkk. (2022) menyatakan bahwa pola makan olahan yang kekurangan mikronutrien meningkatkan risiko preeklamsia. Lebih lanjut, Sapuan (2025) menyatakan bahwa pola makan yang buruk berkontribusi terhadap hipertensi gestasional. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor perilaku krusial yang perlu dipertimbangkan dalam pencegahan hipertensi, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi penyebabnya.

Dalam konteks lokal, mayoritas responden memiliki pola makan buruk, yang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi garam berlebih, rendah buah dan sayur, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, sebagaimana juga dilaporkan oleh Rahmawati (2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi gizi selama kehamilan. Pola makan sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi memiliki potensi besar untuk diperbaiki melalui konseling diet dan intervensi sederhana seperti pembatasan garam, peningkatan konsumsi sayur-buah, dan pengurangan makanan olahan (Izati, 2025).

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama karena pengukuran pola makan menggunakan FFQ dan *recall* sangat bergantung pada akurasi ingatan responden. Selain itu, faktor-faktor tambahan seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan kualitas tidur tidak diteliti meskipun kemungkinan berdampak pada tekanan darah. Penelitian lebih lanjut menggunakan analisis multivariat dan desain longitudinal diperlukan untuk lebih memahami hubungan sebab akibat ini. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara hipertensi dan nutrisi ibu selama kehamilan. Perawatan obstetrik harus mencakup edukasi berkelanjutan, manajemen nutrisi yang lebih baik, dan pemantauan ANC yang memadai untuk menurunkan risiko hipertensi (Mudlikah, 2025).

Keterbatasan studi

Saat mengevaluasi temuan, penting untuk mempertimbangkan berbagai keterbatasan penelitian ini. Karena responden mungkin tidak mengingat jenis dan frekuensi makanan yang mereka konsumsi, survei laporan diri yang mengevaluasi pengetahuan dan pola

makan berisiko menimbulkan bias, terutama bias memori. Selain itu, penelitian ini tidak mengendalikan beberapa faktor perancu penting seperti aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, status sosial ekonomi, maupun riwayat keluarga hipertensi yang dapat memengaruhi hasil. Ukuran sampel yang relatif kecil serta penggunaan uji *Fisher's Exact* akibat adanya sel berfrekuensi rendah menunjukkan distribusi data yang tidak merata, sehingga generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas menjadi terbatas. Penelitian ini juga dilakukan hanya pada satu fasilitas pelayanan kesehatan, sehingga karakteristik populasi mungkin tidak mewakili ibu hamil di wilayah lain.

Implikasi praktik kebidanan

Temuan penelitian ini memiliki dampak signifikan bagi praktik kebidanan, terutama terkait diagnosis dini dan pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Bidan perlu meningkatkan edukasi kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesadaran ibu tentang faktor risiko, tanda-tanda peringatan, dan inisiatif pencegahan hipertensi, termasuk edukasi gizi selama kehamilan, karena ditemukan bahwa pengetahuan dan praktik diet berkaitan erat dengan insiden hipertensi. Setiap kunjungan prenatal harus mencakup intervensi seperti perubahan gaya hidup dan saran nutrisi, terutama bagi ibu yang sakit dan memiliki pola makan yang buruk. Selain itu, bidan perlu memilih ibu berisiko tinggi untuk observasi lebih dekat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Hasil ini juga dapat menjadi dasar untuk menciptakan kerja sama lintas sektor dan inisiatif promosi kesehatan berbasis masyarakat guna meningkatkan akses ibu hamil terhadap sumber makanan sehat. Praktik kebidanan memiliki kemampuan untuk menurunkan risiko dan insiden hipertensi selama kehamilan, melindungi kesehatan ibu dan bayi, dengan meningkatkan edukasi, pemantauan, dan perawatan berkelanjutan.

Implikasi penelitian selanjutnya

Studi ini meletakkan dasar bagi penelitian selanjutnya, terutama yang mengkaji variabel lain yang memengaruhi hipertensi selama kehamilan, seperti stres, olahraga, pola makan, dan genetika. Untuk lebih memahami hubungan sebab akibat dan memberikan temuan yang lebih representatif, penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain longitudinal, alat ukur yang lebih teliti, dan ukuran sampel yang lebih besar. Hasil ini dapat mendukung pengembangan terapi diet dan edukasi kesehatan untuk mencegah hipertensi pada ibu hamil.

SIMPULAN

Di TPMB Wardah Pasuruan, penelitian ini menemukan korelasi yang kuat antara kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan pengetahuan dan kebiasaan makan mereka. Hasil uji Fisher's Exact menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah memiliki persentase hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil dengan pengetahuan yang tinggi ($p = 0,000$). Risiko hipertensi juga dipengaruhi oleh gizi; ibu dengan kebiasaan makan yang buruk lebih mungkin mengalami hipertensi dibandingkan ibu dengan kebiasaan makan yang baik ($OR = 13,636$). Hasil ini menyoroti perlunya peningkatan edukasi dan kesadaran gizi ibu dalam upaya mencegah hipertensi terkait kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, A., A. Aprina, dan T. Astuti. 2025. "Faktor usia, paritas, jarak kehamilan, obesitas dan riwayat hipertensi dengan terjadinya preeklampsia ibu hamil di Kota Agung Kabupaten Tanggamus." *MANUJU: Malahayati Nursing Journal* 7(7): 2767–2780.
- Aryani, N. P., B. R. Afrida, dan S. Idyawati. 2021. "Studi kasus hipertensi dalam kehamilan." *Journal of Fundus* 1(1): 22–29.
- Barir, B. 2020. "Analisis faktor determinan status gizi ibu hamil di MombyKids Jombang." *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 6(2).
- Baroutis, D., E. Katsianou, D. Athanasiou, A.-G. Giannakaki, P. Antsaklis, M. Theodora, G. Daskalakis, dan M. Eleftheriades. 2025. "DASH Diet and Preeclampsia Prevention: A Literature Review." *Nutrients* 17. <https://doi.org/10.3390/nu17122025>.
- Cahya, V. T. R., dan M. Masruroh. 2025. "Pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang hipertensi." *Journal of Holistics and Health Sciences* 7(2): 411–420. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i2.634>.
- Fransiska, P. 2020. "Hubungan antara pengetahuan dan status gizi ibu hamil dengan kejadian preeklampsia pada ibu hamil." *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung* 4(1): 22–29.
- Guruh, J. M. J., M. R. A. Nizar, M. A. S. R. Aulia, S. Damayanti, S. Fatimah, S. Pulungan, dan S. P. Aulia. 2024. "Konsumsi natrium, status gizi dan kejadian hipertensi pada ibu hamil di Kota Tasikmalaya." *Nutrition Scientific Journal* 3(1): 35–43.
- Hu, N., dan R. McLean. 2025. "Lowering Sodium Intake: Reduction and Substitution for Cardiovascular Health." *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* 95(3): 362–389. <https://doi.org/10.31083/IJVN3628>.
- Islamy, N., M. Sayuti, D. Rinaldy, A. R. Bazar, O. Wijaya, E. Imantika, A. Yonata, C. S. Masri, dan L. Amiro. 2025. "Strategi pencegahan preeklampsia melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan deteksi dini preeklampsia." *JPM Ruwa Jurai* 10(1): 30–36. <https://doi.org/10.23960/jpmrj.v10i1.3524>.
- Izati, D. N., dan N. Novita. 2025. "Hubungan pola makan dengan kejadian preeklampsia berat pada ibu hamil trimester 3 di RSUD Aulia Pandeglang." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 5(4): 1362–1372.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Cerita Indonesia Berbagi Pengalaman tentang Buku KIA (Versi 2020)*.
- Kumalasari, I., M. D. Putri, S. Julima, S. Sumira, M. M. H. D. Putra, dan S. D. Fadhila. 2025. "Optimalisasi pemeriksaan antenatal sebagai upaya meningkatkan kesehatan ibu dan anak." *Solusi Bersama: Jurnal Pengabdian dan Kesejahteraan Masyarakat* 2(2): 30–40. <https://doi.org/10.62951/solusibersama.v2i2.1385>.
- Kurniati, N. K. S., N. K. E. Astiti, dan L. Cintari. 2021. "Status gizi ibu hamil dengan berat bayi lahir di UPTD Puskesmas Kuta Selatan." *Jurnal Midwifery Update*. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>.
- Laili, N., E. N. Aini, dan P. Rahmayanti. 2023. "Hubungan Health Belief Model dengan kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi." *Jurnal Kesehatan Holistic* 7(2).
- Mudlikah, S., F. Nabila, S. A. Triastin, S. Sulasthia, dan A. M. Nadhiroh. 2025. "Pencegahan hipertensi kehamilan melalui promosi dan edukasi komplikasi hipertensi, gizi seimbang dan sikap pada kader kesehatan." *CARADDE: Jurnal*

