

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Hipertensi pada kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi gestasional perlu mendapatkan perhatian khusus karena bisa menjadi preeklampsia atau bahkan eklampsia yang dapat berujung pada kematian.
2. Faktor-faktor resiko terjadinya hipertensi dalam kehamilan diantaranya umur, paritas (primigravida) dan obesitas.
3. Penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil diantaranya : mengkonsumsi suplemen kalsium 500 mg/hari selama 180 hari atau lebih, mengkonsumsi buah pisang karena kandungan kalium pada pisang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil, melakukan terapi relaksasi nafas dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah sehingga terasa lebih rileks, melakukan terapi rendam air hangat dikarenakan air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh yaitu meningkatkan aliran darah pada bagian kaki. Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi gestasional yaitu memberikan penyuluhan tentang tanda-tanda terjadinya hipertensi

dalam kehamilan, dan faktor resiko terjadinya hipertensi dalam kehamilan, mengkonsumsi suplemen kalsium, motivasi diet bagi ibu yang mengalami obesitas, olahraga, melakukan kunjungan prenatal secara teratur, dan wanita yang beresiko hipertensi dalam kehamilan diperlukan pengawasan sedini mungkin.

5.2 Saran

1. Bagi ibu

Diharapkan bagi ibu hamil melakukan kunjungan antenatal secara rutin untuk mendeteksi adanya masalah, faktor resiko yang membahayakan kehamilannya sehingga jika terdapat komplikasi dapat diatasi sedini mungkin, menjaga pola hidup terutama kebutuhan nutrisi dan melakukan semua anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan.

2. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan harus memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai tanda bahaya dan faktor resiko terjadinya komplikasi pada kehamilan. Petugas dapat memberikan perawatan prenatal dengan perhatian khusus pada ibu hamil yang memiliki faktor resiko terjadinya hipertensi gestasional.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memperbanyak referensi, dan menambah wawasan serta mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan sehingga dapat dijadikan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan hipertensi gestasional.