

## ABSTRAK

“Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya”

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab angka kematian Ibu dan janin, dengan angka kejadian yang cukup tinggi. Gaya hidup tidak sehat dapat meningkatkan risiko preeklampsia. Faktor penyebab terjadinya hipertensi dalam kehamilan adalah gaya hidup tidak sehat yaitu makanan buruk, kurang berolahraga, dan efek psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat dalam meningkatkan pengetahuan kejadian preeklampsia di wilayah kerja puskesmas Jagir Surabaya

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment with control group*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Jagir Surabaya berjumlah 78 klien dengan jumlah sampel 65 klien. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan metode *Accidental Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan gaya hidup sehat. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki pengetahuan kurang dan kelompok eksperimen sebagian besar memiliki pengetahuan kurang. sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki pengetahuan kurang dan kelompok eksperimen hampir seluruhnya memiliki pengetahuan baik. Ada efektivitas pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat dalam meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil. (P value=0,000).

Ibu hamil hendaknya tetap menjaga gaya hidup sehat seperti pola makan sehat dan seimbang, minum vitamin prenatal, rajin berolahraga, menjaga berat badan tetap ideal, cukup minum air putih, tidur cukup, mengendalikan stress dan emosi

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Gaya Hidup Sehat, Pengetahuan

## **ABSTRACT**

“The Effectiveness Of Health Education About a Healthy Lifestyle In Increasing Knowledge Of Pregnant Women In The Working Area Of The Jagir Health Center Surabaya”

Preeclampsia is one of the causes of maternal and fetal mortality, with a fairly high incidence. An unhealthy lifestyle can increase the risk of preeclampsia. Factors that cause hypertension in pregnancy are unhealthy lifestyles, namely bad food, lack of exercise, and psychological effects. The purpose of this study was to determine the effectiveness of health education about a healthy lifestyle in increasing knowledge of pregnant women in the working area of the jagir health center surabaya.

This study uses a type of quantitative research with a quasi-experimental research design with a control group. The population in this study were all pregnant women who had an examination at the Jagir Health Center in Surabaya, totaling 78 clients with a total sample of 65 clients. The sampling technique used is Non Probability Sampling with the Accidental Sampling method. The data collection instrument used a healthy lifestyle knowledge questionnaire. The data obtained were then analyzed using the Paired T-Test.

The results of this study indicate that prior to conducting health education in the control group, most of them had less knowledge and the experimental group mostly had less knowledge. after health education was carried out in the control group most of them had less knowledge and almost all of the experimental group had good knowledge. There is the effectiveness of health education about healthy lifestyles in increasing knowledge of pregnant women. (Pvalue=0.000).

Pregnant women should maintain a healthy lifestyle such as eating a healthy and balanced diet, taking prenatal vitamins, exercising diligently, maintaining an ideal body weight, drinking enough water, getting enough sleep, controlling stress and emotions.

Keywords : Health Education, Healthy Lifestyle, Knowledge