



OPTIMALISASI KESEHATAN IBU HAMIL DI ERA ADAPTASI BARU

Risqi Dewi Aisyah¹⁾; Fitriyani²⁾;

^{1,2)}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jl. Raya Ambokembang No 8 Pekalongan 51172

Abstrak

Pandemi Covid-19 dimulai pada akhir 2019 dan menyebar ke seluruh dunia dalam durasi waktu yang singkat. Infeksi virus menimbulkan konsekuensi serius bagi ibu dan kesehatan neonatal. Selama 2 dekade terakhir, kehidupan manusia terancam oleh infeksi yang disebabkan oleh SARS-CoV-1. Tindakan pencegahan anti-virus harus dilaksanakan dengan benar untuk menghindari penyebaran lebih lanjut dari COVID-19. Setiap orang harus menjaga kebersihan pribadi, khususnya ibu hamil dalam menjaga kehamilannya. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi bagaimana menjaga kesehatan khususnya pada ibu hamil di era adaptasi baru. Hasil pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Covid 19 dan pencegahannya, nutrisi kehamilan di era adaptasi baru, persiapan persalinan di era adaptasi baru dan vaksinasi covid 19 pada ibu hamil. Bagi bidan untuk bisa melakukan kelas ibu hamil dengan protokol kesehatan yang ketat, untuk membantu ibu hamil tetap mendapatkan informasi mengenai kehamilannya, menjaga kesehatan di era adaptasi baru dan mengurangi kecemasan.

Kata Kunci : Covid 19, Kesehatan Ibu Hamil;

Abstract

[HEALTH OPTIMIZATION OF PREGNANT WOMEN IN THE NEW ADAPTATION ERA] The Covid-19 pandemic began in late 2019 and spread around the world in a short period of time. Viral infections have serious consequences for the mother and neonatal health. For the past two decades, human life has been threatened by infections caused by SARS-CoV-1. Anti-virus precautions should be implemented properly to avoid further spread of COVID-19. Everyone should maintain personal hygiene, especially pregnant women in maintaining their pregnancy. The purpose of community service is to provide education on how to maintain health, especially in pregnant women in the new adaptation era. The results of community service are able to increase the knowledge of pregnant women about Covid 19 and its prevention, pregnancy nutrition in the new era of adaptation, preparation of childbirth in the new adaptation era and vaccination of covid 19 in pregnant women. For midwives to be able to do classes of pregnant women with strict health protocols, to help pregnant women stay informed about their pregnancy, health care is in the middle of new adaptations and reduce anxiety.

Keyword : Covid 19, Pregnant woman

1. Pendahuluan

Coronavirus Disease (COVID-19) adalah penyakit baru yang menunjukkan peningkatan pesat dalam hal kasus dan kematian sejak pada bulan Desember 2019. Penyebarannya yang cepat, sifat fatal dan kurangnya pengobatan meningkatkan efek penyakit. Pada bulan

Februari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan penyakit ini sebagai COVID-19, virus penyebab sebagai "pernapasan akut yang parah sindrom coronavirus 2 (SARS-CoV-2)" dan menyatakannya sebagai pandemic (Hayakawa et al., 2020).

Beberapa penelitian melaporkan potensi risiko positif COVID-19 selama kehamilan pada

*) Correspondence Author (Risqi Dewi Aisyah)
E-mail: aisyahrisqidewi@gmail.com

ibu dan janin. Hasil studi menunjukkan adanya persalinan premature pada ibu hamil dengan COVID-19. Hasil penelitian lain juga menunjukkan ibu hamil yang dinyatakan positif COVID-19 melahirkan bayi yang juga positif COVID 19, meskipun virus itu tidak ada dalam cairan ketuban atau plasenta. Ada laporan tentang neonatus yang dites positif untuk COVID-19 30 jam setelah lahir, mengkonfirmasi bahwa penularan tidak intrauterine (Uwambaye et al., 2020)

Infeksi virus menimbulkan konsekuensi serius bagi ibu dan kesehatan neonatal. Selama 2 dekade terakhir, kehidupan manusia terancam oleh infeksi yang disebabkan oleh SARS-CoV-1. Tindakan pencegahan anti-virus harus dilaksanakan dengan benar untuk menghindari penyebaran lebih lanjut dari COVID-19. Setiap orang harus menjaga kebersihan pribadi, khususnya ibu hamil dalam menjaga kehamilannya (Omer et al., 2020).

Di Indonesia, kematian ibu dan kematian neonatal masih menjadi tantangan besar dan perlu mendapatkan perhatian dalam situasi bencana COVID-19. Berdasarkan data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 per tanggal 14 September 2020, dari total pasien terkontaminasi positif COVID-19, sebanyak 5.316 orang (2,4%) adalah anak berusia 0- 5 tahun dan terdapat 1,3% di antaranya meninggal dunia. Untuk kelompok ibu hamil, terdapat 4,9% ibu hamil terkonfirmasi positif COVID-19 dari 1.483 kasus terkonfirmasi yang memiliki data kondisi penyerta. Data ini menunjukkan bahwa ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir juga merupakan sasaran yang rentan terhadap infeksi COVID-19 dan kondisi ini dikhawatirkan akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir (Kemenkes RI, 2020)

Saat ini bangsa Indonesia harus memulai adaptasi kebiasaan baru agar tetap dapat hidup sehat dalam situasi pandemi COVID-19. Adaptasi kebiasaan baru harus dilakukan agar masyarakat dapat melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari COVID-19. Dengan adaptasi kebiasaan baru diharapkan hak masyarakat terhadap kesehatan dasar dapat tetap terpenuhi (Kemenkes RI, 2020)

Salah satu peran tenaga kesehatan yaitu melakukan sosialisasi kepada ibu hamil, bagaimana agar kesehatan balita tetap terjaga selama menghadapi era new normal. Sosialisasi dan informasi ini bisa dilakukan di kelas ibu hamil yang mereapkan protokol kesehatan. Data

Covid -19 Kabupaten Pekalongan Per 11 Januari 2021, 1549 terkonfirmasi (62 dirawat, 1127 sembuh, 290 isolasi mandiri, 70 meninggal Desa Pekajangan adalah salah satu daerah dimana jumlah balitanya banyak, dan angka kejadian COVID juga sempat menjadi zona merah pada bulan September 2020. Hal tersebut melatar belakangi untuk memberikan edukasi bagaimana menjaga kesehatan khususnya pada ibu hamil di era adaptasi baru.

2. Metode

Pelaksanaan kegiatan

Tim pengabdian masyarakat dari Fakultas kesehatan melakukan pendekatan untuk melakukan sosialisasi kepada ibu hamil di era adaptasi baru dengan memberikan penyuluhan mengenai covid 19, meliputi Nutrisi selama kehamilan di era adaptasi baru, persiapan persalinan di era adaptasi baru, pencegahan covid 19 diantaranya mengenai vaksinasi ibu hamil. Kegiatan ini akan dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan dan dilaksanakan 1 bulan sekali (Maret - Agustus 2021) di Desa Pekajangan wilayah kerja Puskemas Kedungwuni II. Dalam pelaksanaan kegiatan kami memberikan informasi dan edukasi dengan penerapan protokol kesehatan yaitu kelas ibu hamil dengan maksimal peserta 10 orang, menggunakan masker wajib cuci tangan dan menjaga jarak.

Prosedur kerja:

1. Koordinasi dengan beberapa pihak yaitu Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator Puskesmas, Kepala Desa dan Bidan Desa terkait perizinan adanya kelas ibu hamil dengan maksimal 10 orang dan protokol kesehatan.
2. Kesepakatan penyediaan sarana tempat dari mitra, untuk alat protokol kesehatan, alat bantu media semua dari Tim pengabdian
3. Menyiapkan tempat dan sarana prasarana yang telah disepakati
4. Mempersiapkan alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil serta materi yang akan disampaikan.
5. Pemberian penyuluhan kesehatan yang tercakup dalam tujuan
6. Penggunaan media penyuluhan yang menarik berbasis teknologi
7. Monitoring dan evaluasi kegiatan pada pertengahan kegiatan dan akhir kegiatan

Partisipasi Mitra:

1. Menyediakan tempat untuk terlaksananya kelas ibu hamil di era adaptasi baru
2. Mengikuti kelas ibu hamil dengan aktif dan membawa buku KIA

Evaluasi Program

1. Pada pertengahan program di evaluasi berlangsungnya kelas ibu hamil dari tempat, sarana prasarana, konsumsi dan pendanaan
2. Melihat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang materi yang diberikan pada akhir setiap sesi pertemuan dan review pada saat sesi awal pertemuan berikutnya selama kelas ibu hamil

3. Hasil dan Pembahasan

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini berlangsung selama 6 bulan, dan sempat berhenti dibulan Juli dan Agustus (dikarenakan ada Covid 19 Gelombang 2), berlanjut kembali bulan September dan Oktober 2021. Peserta dalam hal ini ibu hamil sebelum memasuki ruangan kelas hamil dilakukan pengukuran suhu terlebih dahulu. Ibu hamil dengan ukuran suhu lebih dari 37,2 derajat celcius diminta untuk beristirahat dan pulang ke rumah. Ibu hamil dengan suhu yang normal dipersilahkan masuk dengan mengganti masker yang dipakai dengan masker yang sudah disediakan oleh tim pengabdian dan diwajibkan mencuci tangan.

Ibu hamil, bidan desa, dan dari pihak puskesmas menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap pelaksanaan pengabdian ini, karena bisa menjadi contoh untuk pelaksanaan kelas ibu hamil ditempat yang lain yang masih dalam cakupan wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II

b. Dukungan Mitra

Bentuk dukungan mitra dari Puskesmas diantaranya memberikan masker, memfasilitasi anantara tim pengabdian dengan bidan desa, ikut memantau jalannya proses pengabdian. Dari bidan desa juga sangat aktif bekerja sama dari awal hingga proses pengabdian berakhir, dan juga bertanggung jawab untuk peyediaan tempat.

c. Kondisi dan Situasi Sasaran

Pada saat pengabdian berlangsung kondisi ibu hamil sehat. Kecemasan yang meraka

rasakan diawal-awal gelombang covid 19 pertama sudah mulai berkurang. Ibu hamil sangat aktif bertanya khususnya terkait persiapan persalinan yang membutuhkan tes swab dulu, sehingga ibu hamil harus mempersiapkan 2 minggu sebelum kelahiran. Kelas ibu hamil ini juga menjadi hiburan bagi mereka setelah selama ini vacum karena pandemic, ibu hamil mencurahkan segala hal yang selama ini dirasakan baik dengan bidan, tim pengabdian maupun dengan sesama peserta yang lain.

d. Hasil untuk Mitra

Tabel 1. menunjukkan peningkatan pengetahuan di semua materi yang telah disampaikan tim pengabdian masyarakat. Selain itu, ibu hmail juga bersedia melakukan vaksinasi ibu hamil yang sudah diperbolehkan sejak bulan Juli 2021 berdasarkan rekomendasi POGI (Persatuan dan Obsetri Ginekologi Indonesia) dan kementerian Kesehatan.

Tabel 1 Distribusi rata-rata pengetahuan responden berdasarkan pengetahuan sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat.

Pengetahuan	Mean		Beda mean	P value
	Sebe lum	Sesu dah		
Covid 19, Pencegahannya	8,20	17,85	9,65	0,001
Nutrisi selama era adaptasi baru	8,80	14,35	5,5	0,001
Persiapan Persalinan di era adaptasi baru	7,5	16,80	9,3	0,001
Vaksinasi Covid 19 bagi ibu hamil	9,25	17,95	8,7	0,001

Ibu hamil yang melakukan vaksinasi tetap diingatkan untuk melakukan langkah-langkah pencegahan Covid 19 seperti memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan (Jamieson & Rasmussen, 2021)

Pemberian pengetahuan ibu hamil akan meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama era adapatasi baru (Agung Budhi & Maryanah, 2021). Ibu hamil bisa tetap melakukan kunjungan kehamilan agar dapat terus memantau kondisi kehamilannya dan mendaptkan informasi mengenai kehamilannya. Hal ini dapat mengurangi kecemasan ibu akibat wabah pandemic covid 19 yang berlangsung lama dan mengganggu kondisi psikologis ibu

hamil (Rosalinna, 2021)

Salah satu manfaat kelas hamil juga dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan, dengan adanya pendidikan atau edukasi selama dilaksanakannya kelas hamil (Aisyah et al., 2020). Selain itu pelayanan dengan protokol kesehatan juga harus terus dilaksanakan agar ibu hamil merasa aman dan nyaman untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan kembali melakukan kunjungan kelas ibu hamil (Ncube, 2021)



Gambar 1. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Pertama dengan materi pencegahan covid selama kehamilan

Kegiatan ini memberikan informasi mengenai Covid 19, bagaimana cara pencegahan selama kehamilan, persiapan persalinan selama kehamilan. Informasi ini penting diberikan karena penyedia layanan kesehatan harus terus memantau dan mendampingi ibu hamil untuk tetap sehat di era adaptasi baru ini.

Langkah-langkah pencegahan, termasuk sering mencuci tangan, menahan diri dari kegiatan luar ruangan yang berlebihan kecuali keadaan darurat, dan menghindari individu yang terinfeksi, tempat-tempat ramai dan

pertemuan publik, harus diikuti secara ketat oleh wanita hamil. Mereka harus memeriksa suhu mereka secara teratur dan segera memberi tahu petugas kesehatan mereka jika mengalami Sesak napas, batuk atau demam. Ibu hamil harus memantau dengan cermat tanda-tanda vital mereka (denyut nadi, pernafasan dan suhu). Penting mengkonsultasikan jika terjadi perubahan tanda-tanda vital pada ibu hamil, sehingga bisa mendeteksi jika ada penyakit di tubuh mereka (Omer et al., 2020)

Pada kegiatan pengabdian ini, tim juga menjelaskan bagaimana mekanisme ibu hamil periksa ke tenaga kesehatan. Karena beberapa waktu lalu terjadi pembatasan dan ibu hamil sendiri mengalami kecemasan jika akan periksa ke puskesmas atau RS. Jadi dijelaskan bagaimana supaya ibu tidak perlu khawatir jika akan memeriksakan kehamilannya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa wanita hamil tidak melakukan ANC karena takut penularan COVID-19 dan kekhawatiran ini lebih signifikan dari yang diperkirakan sebelumnya. Dukungan psikososial juga harus diberikan kepada ibu hamil dan pasangannya dan juga acara bagaimana agar wanita hamil tetap memanfaatkan layanan ANC yang aman dan berkualitas baik (Till, 2021)

Selama masa pandemi ibu hamil harus selalu meningkatkan imun dengan menjaga kesehatan, salah satunya dengan nutrisi yang baik. Dari sudut pandang nutrisi, langkah-langkah terbaik di seluruh dunia adalah asupan makanan sehat dan berkualitas tinggi sambil mengurangi kontaminasi dan penyebaran virus. Ibu hamil diberikan dukungan untuk makan makanan yang berenergi cukup (setidaknya kira-kira 2500 kkal/d), protein (sekitar 3-4 porsi per hari), Susu (sekitar 4 porsi per hari), suplemen asam folat (400 mcg/d), kalsium, zat besi, kolin, omega 3, dan vitamin D pada tingkat yang direkomendasikan WHO, serta penggunaan Masker dan disinfektan alkohol untuk wanita hamil terutama di keluarga berpenghasilan rendah dan keluarga di mana ada kehilangan pekerjaan atau penyakit dan kematian pencari nafkah atau wanita hamil sendiri karena COVID-19. Pengaturan makanan yang sehat dan seimbang, termasuk sayuran segar dan buah-buahan dengan warna hijau / merah / kuning, kacang-kacangan, utuh biji-bijian, kacang-kacangan, teh hijau, dan minyak zaitun murni yang menyediakan Fitokimia bioaktif, mikronutrien, dan mineral. Seperti vitamin C, E, dan A serta seng, tembaga,

dan selenium, direkomendasikan selama kehamilan (Amini et al., 2021), (Rahfiludin & Dharmawan, 2019)



Gambar 2. Pertemuan kelas ibu hamil ke 2 dengan materi nutrisi ibu hamil dan vaksinasi ibu hamil

Hasil penelitian Zhang et al (2020) merekomendasikan terakit nutrisi di masa adaptasi baru diantaranya layanan psikologis dan pendidikan, seperti konseling psikologis selama pemeriksaan kehamilan rutin atau konseling online, diperlukan untuk membantu wanita mengatasi dan melepaskan stres di daerah yang terdampak COVID-19 dan kebijakan lockdown, Pendidikan dan intervensi nutrisi sangat penting untuk mendorong diet yang lebih seimbang dalam kehamilan (Zhang et al., 2020)

Perkembangan kasus COVID-19 menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan kasus ibu hamil terkonfirmasi COVID-19 di sejumlah kota besar di Indonesia dalam keadaan berat (severe case). Wanita hamil memiliki peningkatan risiko menjadi berat apabila terinfeksi COVID-19, khususnya pada wanita hamil dengan kondisi medis tertentu. Dengan mempertimbangkan semakin tingginya jumlah ibu hamil yang terinfeksi COVID-19 dan tingginya risiko bagi ibu hamil apabila terinfeksi COVID-19 menjadi berat dan berdampak pada kehamilan dan bayinya, maka diperlukan upaya untuk memberikan vaksinasi COVID-19 bagi ibu hamil (POGI, 2021), (Kemenkes, 2021)

Ibu hamil sebaiknya mengerti mengenai vaksin COVID-19 pada ibu hamil, untuk mengurangi kecemasan mengenai efek samping yang timbul akibat vaksinasi COVID 19, dengan mengetahui lebih banyak ibu hamil akan

berkurang ke khawatirannya mengenai vaksinasi COVID 19.



Gambar 3. Pelaksanaan vaksinasi Covid 19 bagi ibu hamil

e. Rencana Tindak Lanjut

Pelaksanaan rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian ini akan ditekankan pada edukasi mengenai vaksinasi covid 19 dan tim pengabdian juga membantu dalam melakukan vaksinasi covid 19 tersebut pada ibu hamil. Rencana kegiatan akan berlangsung di Puskesmas atau kelurahan yang masih dalam wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni II. Hal tersebut untuk dilakukan untuk mengurangi kecemasan warga terhadap efek samping yang timbul saat vaksinasi covid 19 dan meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk tetap menjaga protokol kesehatan meskipun sudah melakukan vasinasi covid 19.

4. Simpulan dan Saran

Hasil pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai Covid 19 dan pencegahannya, nutrisi kehamilan di era adaptasi baru, persiapan persalinan di era adaptasi baru dan vaksinasi covid 19 pada ibu hamil. Bagi bidan untuk bisa melakukan kelas ibu hamil dengan protokol kesehatan yang ketat, untuk membantu ibu hamil tetap mendapatkan informasi mengenai kehamilannya, menjaga kesehatan di era adaptasi baru dan mengurangi kecemasan.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada lembaga penelitian dan pengabdian Universitas Muammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai pengabdian ini, terimakasih kepada seluruh mitra yakni Bidan Desa, Puskesmas Kedungwuni II, Ibu Hamil yang telah bekerjasama dalam pengabdian ini dan tetap menindaklanjuti keberlangsungan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Agung Budhi, N. G. M. A., & Maryanah, M. (2021). The Effect of Antenatal Care During Covid -19 on Complications of Pregnant. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1), 111-125. <https://doi.org/10.32668/jitek.v9i1.619>
- Aisyah, R. D., Fitriyani, F., & Prafitri, L. D. (2020). Kegiatan Revitalisasi Kelas Ibu Hamil (Kertas Bumil). *Link*, 16(2), 105-110. <https://doi.org/10.31983/link.v16i2.6343>
- Amini, S., Mohseni, H., Kalantar, M., & Amani, R. (2021). Nutrition in caring for pregnant women during the COVID-19 pandemic in low-income countries. *Nutrition Today*, 56(2), 80-84. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000467>
- Goyal, M., Singh, P., & Melana, N. (2020). Review of care and management of pregnant women during COVID-19 pandemic. *Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology*, 59(6), 791-794. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.09.001>
- Hayakawa, S., Komine-Aizawa, S., & Mor, G. G. (2020). Covid-19 pandemic and pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(10), 1958-1966. <https://doi.org/10.1111/jog.14384>
- Jamieson, D. J., & Rasmussen, S. A. (2021). An update on COVID-19 and pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2021.08.054>
- Kemendes. (2021). *Surat Edaran HK.02.01/I/2007/2001. 4247608(021)*.
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru*.
- Ncube, M. M. (2021). COVID-19 and antenatal care: An update. *European Journal of Midwifery*, 5(3), 1-2. <https://doi.org/10.18332/ejm/132882>
- Omer, S., Ali, S., & Babar, Z. ud D. (2020). Preventive measures and management of COVID-19 in pregnancy. *Drugs and Therapy Perspectives*, 36(6), 246-249. <https://doi.org/10.1007/s40267-020-00725-x>
- POGI. (2021). *Rekomendasi POGI Terkait Melonjaknya Kasus Ibu Hamil dengan Covid-19 dan Perlindungan Terhadap Tenaga Kesehatan* (p. 5).
- Rahfiludin, M. Z., & Dharmawan, Y. (2019). *JOURNAL OF PUBLIC HEALTH FOR TROPICAL AND COASTAL Description of Daily Nutritional Intake of Pregnant Women in Temanggung District , Central Java , Indonesia . 1*.
- Rosalinna, R. (2021). Differences In Pregnancy Care Service Visits Before And During Covid 19 Pandemic In Midwifery Independent Practice. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 118-127. <https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.296>
- Till, A. (2021). The Effect of Covid 19 Pandemic on Antenatal Care Behavior of Pregnant Women, Burdur. *The Anatolian Journal of Family Medicine*, 4(2), 178-181. <https://doi.org/10.5505/anatoljfm.2021.42744>
- Uwambaye, P., Nyiringango, G., Musabwasoni, S. M. G., Husain, A., Nessa, K., & Razzaque, M. S. (2020). COVID-19 Pandemic: Adaptation in Antenatal Care for Better Pregnancy Outcomes. *Frontiers in Global Women's Health*, 1(November), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.599327>
- Zhang, J., Zhang, Y., Huo, S., Ma, Y., Ke, Y., Wang, P., & Zhao, A. (2020). Emotional eating in pregnant women during the covid-19 pandemic and its association with dietary intake and gestational weight gain. *Nutrients*, 12(8), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu12082250>