

Upaya menjaga kesehatan ibu hamil di masa pandemi COVID-19

Syifa^{1*}, Abarham Martadiansyah², Hadrians Kusuma², Ardesy Melizah Kurniati³, Nyimas Fatimah⁴

¹Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

²Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

³Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

⁴Bagian Rehabilitasi Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

E-mail: dear.syifa@gmail.com

Abstrak

Melonjaknya kasus COVID-19 pada awal tahun 2021 dan munculnya varian baru akibat mutasi membuat pembatasan sosial diperketat. Modifikasi layanan diperlukan untuk membantu ibu hamil melakukan pemeriksaan *antenatal*, agar mencegah transmisi virus antara ibu hamil, petugas kesehatan, dan pengunjung lainnya. Upaya menjaga kesehatan ibu hamil sedapat mungkin dapat dilakukan setiap hari di rumah, di antaranya melakukan aktivitas fisik rutin dan menjaga asupan nutrisi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan daring mengenai perawatan *antenatal*, aktivitas fisik, dan asupan nutrisi spesifik ibu hamil dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Sebanyak 92 orang ibu hamil berpartisipasi pada kegiatan *webinar* dan aktif berdiskusi. Pengetahuan awal dinilai melalui *pretest* sebelum *webinar*, nilai rata-rata berada pada rentang skor "Baik". Kegiatan berjalan lancar dan peserta aktif bertanya. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan skor *post-test* yang berada pada rentang skor "Sangat Baik". Kegiatan *webinar* ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama pandemic COVID-19.

Kata kunci: Kesehatan, Ibu Hamil, COVID-19

Abstract

Preserving maternal health during the COVID-19 pandemic. *The early 2021 rise in COVID-19 cases, as well as the advent of novel types due to mutations, tightened social activities. To avoid transmission of the virus between pregnant women, health workers, and other visitors, service adjustments are required to assist pregnant women in doing prenatal checkups. Every day at home, efforts to maintain the maternal can be made, including normal physical activity and managing dietary intake. To boost pregnant women's understanding, community service activities such as counseling on antenatal care, physical exercise, and particular dietary intake are carried out. In total, 92 expectant mothers took part in webinars. Prior to the webinar, a pretest was used to measure initial knowledge; the average result was in the "Good" category. The activity went off without a hitch, and the attendees were eager to ask questions. The post-test score increased to the "Very Good" level, according to the evaluation data. This webinar activity will help pregnant women gain a better understanding of how to stay healthy during the COVID-19 pandemic.*

Keywords: Health, Maternal, COVID-19

1. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, ditemukan wabah penyakit baru yang disebabkan virus Corona penyebab gangguan saluran pernafasan akut yang kita sebut sebagai SARS Cov-2, penyakit akibat virus ini disebut sebagai *Corona Virus Disease-2019* (COVID-19). Hingga tanggal 22 Juli 2020, World Health Organization (WHO) melaporkan 14.971.036 kasus konfirmasi dengan 618.017 kematian di seluruh dunia (*Case Fatality Rate/CFR 4,1%*) (POGI, 2021). Penyebaran penyakit ini sedemikian luasnya sehingga menyebabkan perubahan mendasar pada berbagai dimensi kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Dilakukan pembatasan yang masif terhadap ruang gerak individu untuk bertatap muka, pemberlakuan protokol kesehatan yang ketat, serta pengurangan aktivitas di luar rumah adalah diantaranya.

Pada awal 2021, kasus COVID-19 kembali melonjak dengan berkembangnya banyak varian baru sehingga jumlah kasus semakin banyak dan keparahan COVID-19-19 menjadi semakin berat. Mutasi varian ini dikatakan berhubungan dengan kemampuan transmisi virus yang lebih tinggi dan perubahan pada tingkat morbiditas dan mortalitas (Darby A, 2021). Pembatasan terhadap aktivitas sosial masyarakat semakin diperketat. Hal ini tentu juga berpengaruh terhadap aktivitas ibu hamil. Pembatasan kunjungan perawatan ante natal, serta penghentian kegiatan olahraga di luar rumah pada ibu hamil membuat terbatasnya ruang gerak masyarakat termasuk ibu hamil untuk melakukan kegiatan fisik.

Faktor lain seperti kebutuhan nutrisi maternal selama masa pandemi COVID-19 juga perlu diperhitungkan. Pandemi COVID-19 juga mempengaruhi aspek sosio-ekonomi masyarakat, termasuk ketersediaan pangan. Kehamilan dan menyusui adalah periode yang esensial dan sangat membutuhkan nutrisi yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, mempertahankan pertumbuhan janin dan bayi, dan melindungi kesehatan ibu selama menyusui. Perubahan ini apabila tidak segera diintervensi tentu dapat mempengaruhi kualitas kehamilan dan luaran kehamilan yang dihasilkan. Selain itu, rentannya ibu hamil terpapar kasus COVID-19 tentu mengharuskan ibu hamil untuk memperbaiki nutrisi, pola makan, serta memperketat penerapan protokol kesehatan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan adalah fenomena fisiologis ketika seorang wanita mengandung fetus yang terdiri dari banyak tahapan, dimulai dari tahap konseptus sampai kelahiran. Selama kehamilan, banyak terjadi perubahan anatomi dan fisiologis sebagai bentuk adaptasi maternal terhadap janin. Perubahan ini menyebabkan banyaknya penyesuaian yang harus dilakukan oleh tubuh ibu hamil untuk mengkompensasi beban metabolic yang bertambah. Salah satunya peningkatan beban terhadap pada seluruh sendi dan tulang belakang saat berdiri yang berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah/low back pain pada wanita hamil (Wang et al., 2004).

Perubahan lain juga ditemukan pada sistem kardiovaskular. Volume darah, denyut jantung, stroke volume dan cardiac output secara fisiologis akan meningkat selama kehamilan disertai dengan penurunan resistensi vaskular (Kuhn et al., 2017) sehingga wanita hamil dengan usia kehamilan di atas 20 minggu berisiko mengalami hipotensi akibat berkurangnya aliran balik vena karena kompresi aortocaval (ACOG, 2020). Wanita hamil juga menunjukkan perubahan yang cukup signifikan pada sistem respirasi. Peningkatan volume tidal menyebabkan ventilasi per menit juga meningkat hingga 50% lebih sering (Artal et al., 1986).

Peningkatan kebutuhan nutrisi dan energi selama kehamilan juga dikarenakan proses fisiologis pada ibu dan kebutuhan janin. Kebutuhan tersebut dipenuhi oleh berbagai adaptasi fisiologis termasuk perubahan metabolisme nutrisi yang ditentukan oleh hormon-hormon plasenta. Sebenarnya kemampuan adaptif yang dimiliki ibu selama kehamilan cukup besar dan dapat menoleransi kekurangan nutrisi yang cukup besar. Akan tetapi jika kekurangan nutrisi yang dialami melebihi kemampuan adaptif tubuh tersebut, akan terjadi gangguan metabolic pada janin yang akan menimbulkan dampak pada kehidupan janin tersebut di kemudian hari, misalnya kejadian hipertensi, diabetes, stroke, atau penyakit jantung coroner di kemudian hari. (Plesinac, 2014).

Selain diet dan nutrisi, aktivitas fisik secara aktif sangat direkomendasikan bagi ibu hamil dan nifas untuk kesejahteraan ibu, janin, dan bayi yang dilahirkan. Manfaat kesehatannya diantaranya berkurangnya risiko diabetes gestasional, preeklampsia, gangguan musculoskeletal kronik, menjaga berat badan ideal, serta baik untuk kesehatan mental. Selain itu, latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskuler selama kehamilan dan mempercepat pemulihan pasca bersalin. Kehamilan adalah kejadian besar dalam hidup yang dapat mengubah secara pola aktivitas fisik secara signifikan (Borodulin, 2008).

Berbagai studi menunjukkan banyaknya manfaat latihan fisik selama kehamilan. Latihan fisik aerobik terbukti dalam memperbaiki dan menjaga kebugaran fisik wanita hamil yang cenderung menurun jika dilakukan secara rutin (Price et al., 2012). Terjaganya kebugaran fisik dan fungsi kardiorespirasi pada wanita hamil berhubungan dengan menurunnya risiko nyeri pada lumbal dan sciatica dan berkurangnya kejadian disabilitas (Marin-Jimenez, 2019). Karena itu, perlu diberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan.

Prinsip-prinsip pencegahan COVID-19 pada ibu hamil, ibu nifas dan bayi baru lahir di masyarakat meliputi *universal precaution* dengan selalu cuci tangan memakai sabun selama 20 detik atau hand sanitizer, pemakaian alat pelindung diri, menjaga kondisi tubuh dengan rajin olah raga dan istirahat cukup, makan dengan gizi yang seimbang, dan mempraktikkan etika batuk-bersin.

Asuhan antenatal penting dilakukan. Ibu yang tidak mendapatkan asuhan antenatal memiliki risiko lebih tinggi kematian maternal, stillbirth, dan komplikasi kehamilan lainnya. Asuhan antenatal rutin bermanfaat untuk mendeteksi komplikasi pada kehamilan seperti anemia, preeklampsia, diabetes melitus gestasional, infeksi saluran kemih asimtomatik dan pertumbuhan janin terhambat. Ibu hamil disarankan untuk melanjutkan asuhan antenatal rutin meskipun terdapat beberapa modifikasi, kecuali ibu hamil yang memerlukan isolasi mandiri karena dicurigai atau sudah terkonfirmasi COVID-19.

Modifikasi layanan diperlukan untuk membantu ibu hamil melakukan *social distancing*, dengan tujuan mengurangi transmisi antara ibu hamil, staf, dan pengunjung lain. Modifikasi layanan juga diperuntukkan ibu hamil yang dicurigai atau sudah terkonfirmasi COVID-19 dan sedang melakukan isolasi mandiri namun memerlukan pelayanan di rumah sakit. World Health Organization (WHO) mengeluarkan rekomendasi terbaru ibu hamil risiko rendah minimal mendapatkan asuhan antenatal delapan kali. Perubahan layanan diperlukan untuk mengurangi frekuensi ibu hamil keluar dari rumah untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Hal ini bisa dilakukan melalui konsultasi dan pemeriksaan penunjang lain seperti USG dan laboratorium dilakukan pada waktu dan tempat yang sama, atau melalui konsultasi virtual. Konsultasi antenatal langsung secara fisik dilakukan minimal enam kali pada ibu hamil risiko rendah, namun pada kasus risiko tinggi frekuensi konsultasi langsung perlu disesuaikan. Jika diperlukan dapat melakukan konsultasi antenatal melalui telemedicine (telepon/video call) di luar jadwal yang telah ditentukan (Kemenkes, 2020).

Penyuluhan yang komprehensif penting diadakan kepada ibu-ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan vitalitas selama masa pandemi COVID-19 untuk mendapatkan luaran kehamilan yang baik, mengurangi morbiditas, dan menghasilkan bayi yang sehat. Penyuluhan dapat dilakukan dalam bentuk daring (webinar), sebagai upaya mematuhi protokol kesehatan. Para ibu hamil diberi pemahaman bahwa menjaga kesehatan selama kehamilan dapat dilakukan dengan tetap membatasi aktivitas di luar rumah. Penyuluhan meliputi edukasi pola asuhan antenatal yang baik, aktivitas fisik yang tepat, dan nutrisi yang seimbang bagi ibu hamil.

3. METODE

Kegiatan berupa seminar awam dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Promosi kegiatan dijalankan melalui media sosial. Peserta yang mendaftar melalui narahubung diminta untuk mengisi biodata dan persetujuan menggunakan Google

Form. Peserta mengerjakan *pretest* dan *post-test* sebelum dan setelah kegiatan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya menjalankan pola hidup sehat selama kehamilan di masa pandemi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam dua tahap:

a. Tahap 1: Analisis potensi subjek pengabdian (dilakukan saat penyusunan proposal), melalui tanya jawab dengan beberapa wanita hamil tentang hambatan apa saja yang dihadapi ibu hamil dalam menjaga kesehatan selama masa pandemi, termasuk akibat pembatasan kegiatan di luar rumah dan pemberlakuan protokol kesehatan yang ketat.

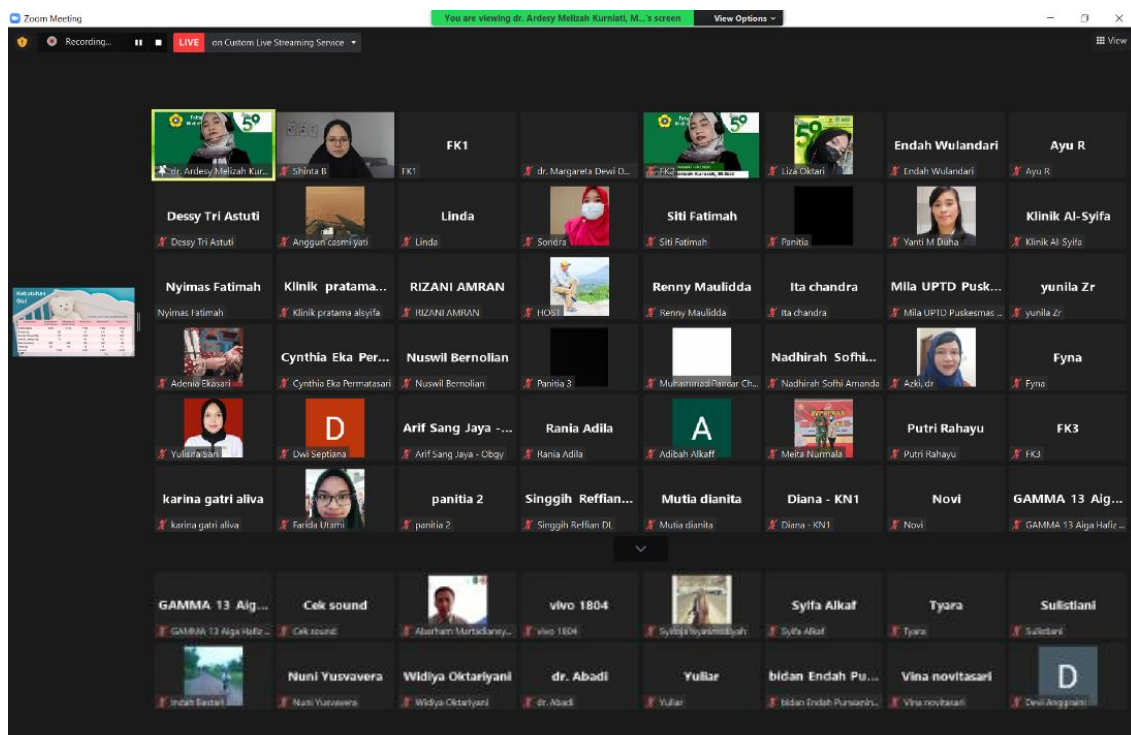
b. Tahap 2: Pada saat pemberian edukasi/penyuluhan. Evaluasi ini diperlukan untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang materi yang diberikan. Peserta diberikan 20 butir soal *pretest*, berupa pernyataan yang dijawab Benar/ Salah, untuk mengukur kadar pengetahuan awal, kemudian setelah selesai semua materi diberikan, akan dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta webinar mengenai materi yang dipaparkan. Rentang penilaian:

Sangat Baik	160-200
Baik	140- 159
Cukup	120-139
Kurang	<120

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini yang diselenggarakan pada hari Sabtu, 18 September 2021, pukul 08.00–12.00 WIB di Gedung Azwar Agoes Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya ini berjalan lancar. Kegiatan dilaksanakan secara hybrid melalui Zoom Meeting. Sebagian pembicara dan segenap panitia hadir secara luring. Sebagian pembicara dan semua peserta hadir secara daring. Kegiatan ini diikuti oleh 92 peserta ibu-ibu hamil dari berbagai lokasi di Palembang, wilayah lain di Sumatera Selatan, serta dari luar kota Palembang antara lain dari Jakarta, Bandung, dan Tangerang.

Setelah acara pembukaan, peserta mulai mengerjakan *pretest*. Hasil *pretest* menunjukkan pengetahuan peserta terhadap materi yang telah dibagikan berada pada rentang “Baik”, dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 158,7 dari nilai maksimal 200. Nilai terbesar didapat pada pernyataan pertama, yaitu “Selama Pandemi COVID-19, Ibu hamil harus tetap melakukan aktivitas dan latihan fisik walaupun hanya dilakukan di rumah”, dengan jawaban seratus persen benar. Disusul pernyataan keenam, “Berjalan merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan untuk ibu hamil”, hanya dua orang yang tidak memberikan jawaban secara tepat (Tabel 1).



Gambar 1. Peserta menyimak *webinar* melalui Zoom Meeting



Gambar 2. Pembicara di studio

Tabel 1. Daftar pernyataan *pretest/ post-test*

Pilih Pernyataan Benar atau Salah
1. Selama Pandemi COVID 19, Ibu hamil harus tetap melakukan aktivitas dan latihan fisik walaupun hanya dilakukan di rumah
2. Beraktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya DM
3. Manfaat latihan fisik saat hamil dapat menurunkan risiko lahir normal pervaginam
4. Perlu latihan utk meningkatkan kekuatan otot punggung dan perut untuk mencegah nyeri punggung
5. Ibu hamil harus menghindari latihan pada tempat yang memiliki suhu yang panas
6. Berjalan merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan untuk ibu hamil
7. Menyelam merupakan salah satu jenis latihan yang direkomendasikan untuk ibu hamil
8. Ibu hamil dengan penyakit paru restriktif tidak boleh melakukan latihan aerobik
9. Intensitas latihan pada ibu hamil adalah intensitas sedang (skala kelelahan 12-14)
10. Durasi latihan yang direkomendasikan untuk ibu hamil adalah minimal 150 menit dalam 1minggu
11. Ibu hamil harus makan dua kali lebih banyak daripada sebelum hamil
12. Ibu hamil harus mengeliminasi lemak dari menu
13. Untuk menghindari infeksi COVID-19, ibu hamil cukup makan makanan bergizi seimbang
14. Bila ibu mencukupi kebutuhan gizi saat hamil, bayi akan terhindar dari risiko penyakit
15. Status gizi ibu hamil yang optimal juga diperlukan untuk persiapan menyusui
16. Sembelit merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil
17. Seng merupakan salah satu zat gizi mikro yang spesifik untuk imunitas
18. Jeruk mengandung vitamin C dengan kadar paling tinggi dari buah-buahan
19. Zat besi, folat, vitamin B12, dan protein harus dicukupi untuk mencegah anemia
20. Kuning telur tinggi kandungan vitamin A

Acara dilanjutkan dengan pemberian materi sesuai jadwal. Terdapat 3 pembicara dengan materi tentang “ Perawatan Ante Natal di Masa Pandemi COVID”, “Aktivitas Fisik Ibu Hamil di Masa Pandemi COVID”, dan “Nutrisi yang baik bagi Ibu Hamil di masa Pandemi COVID” yang dipandu moderator.

Setelah seluruh materi dipaparkan, dilanjutkan dengan pemberian kesempatan bertanya dari peserta. Pertanyaan dari peserta bersifat umum tentang kehamilan dan ada juga yang terkait kehamilan di masa pandemi COVID-19. Beberapa pertanyaan di antaranya:

1. Apakah riwayat terkonfirmasi COVID-19 sebelumnya akan berdampak pada bayi setelah dilahirkan, sementara ibu belum sempat melakukan vaksin hingga menjelang bersalin?
2. Apa penyebab plasenta terletak di bawah, dan mengapa terus berulang di kehamilan selanjutnya? Apakah berisiko bila ibu dengan kelainan tersebut untuk melahirkan tanpa operasi?
3. Adakah makanan yang bisa merangsang kontraksi alami agar segera masuk ke tahap persalinan?
4. Apakah ibu dengan mata minus tinggi yang sudah empat kali melahirkan, tetap aman untuk melahirkan kembali tanpa melakukan skrining mata?
5. Apakah benar ibu hamil yang ering jongsok dapat melahirkan lebih mudah?
6. Bolehkah ibu hamil yang sedang senam di masa pandemi COVID-19, melepas masker bila senam di area terbuka?
7. Apakah ibu dengan gejala COVID-19 namun hasil swab negative dapat memberikan dampak pada janin dan proses persalinan?
8. Bagaimana dengan ibu hamil dengan kondisi hipertiroid, kalaupun boleh mendapatkan vaksin?
9. Apakah ibu hamil cukup hanya dengan suplementasi asam folat? Bolehkah ditambah vitamin lain?

10. Apakah ibu hamil dengan Hb rendah masih boleh divaksin? Apa dampak ibu melahirkan bila Hb rendah?
11. Apakah ibu hamil 38 minggu dapat lebih lancar melahirkan bila sering naik-turun tangga sembari menunggu HPL?
12. Apakah ibu hamil yang ambeien bisa melahirkan tanpa operasi?
13. Apa saja makanan yang harus dikonsumsi bila ibu hamil kekurangan kalsium?

Menjelang akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengerjakan soal post-test. Rata-rata nilai peserta pada hasil post-test meningkat menjadi 175 (Sangat Baik).

5. SIMPULAN

Pengetahuan peserta mengenai hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan tetap sehat selama hamil di masa pandemi COVID-19 mengalami peningkatan setelah mengikuti webinar. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi Ibu hamil dalam menerapkan pengelolaan kehamilan yang sehat secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pendanaan Hibah Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Nomor: 079//UN9.1.4/PLP-PPM/PL/VIII/2021 tanggal: 23 Agustus 2021.

Referensi

1. American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Committee Opinion No. 650. *Obstet Gynecol*, 126(6), pp.e135-142.

2. Artal, R. and O'Toole, M., 2003. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British journal of sports medicine*, 37(1), pp.6-12.
3. Borodulin K, Everson K, Wen Fang, Herring A, Benson A. Physical Activity Patterns during Pregnancy. *Med Sci Sports Exerc*. 2008 November ; 40(11): 1901–1908.
4. Darby A, Hiscox J. COVID-19 19: variants and vaccination. *BMJ* 2021;372:n771. Available at: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n771>.
5. Kuhn, J.C., Falk, R.S. and Langesæter, E., 2017. Haemodynamic changes during labour: continuous minimally invasive monitoring in 20 healthy parturients. *International journal of obstetric anesthesia*, 31, pp.74-83.
6. Marin-Jimenez N, Acosta-Manzano P, Borges-Cosic M, Baena-Garcia L, Coll-Risco I, Romero-Gallardo L, et al. Association of self-reported physical fitness with pain during pregnancy: The GESTAFIT Project. *Scand J Med Sci Sports* 2019;29:1022–30.
7. Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia, Pokja Infeksi Saluran Reproduksi. Rekomendasi Penanganan Virus Corona (COVID-19-19) pada Maternal. Pengurus Pusat POGI. Revisi 2. Agustus 2020.
8. Plecas D, Plesinac S, Vucinic O. Nutrition in Pregnancy: Basic Principles and Recommendation. *Srp Arh Celok Lek*. 2014 Jan-Feb;142(1-2).
9. Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in pregnancy: effect on fitness and obstetric outcomes-a randomized trial. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44:2263–9.
10. Wang SM, Dezinno P, Maranets I, Berman MR, Caldwell-Andrews AA, Kain ZN. Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstet Gynecol* 2004;104(1):65–70