

**PENDAMPINGAN IBU HAMIL RESIKO TINGGI PADA MASA PANDEMI
COVID-19 DI GANET RT 05/RW 04 KELURAHAN
PINANG KENCANA TANJUNGPINANG**

**Nining Sulistyowati, Devi Andrianika
Akademi Kebidanan Anugerah Bintan
Email : nining_sulistyowati@yahoo.co.id**

ABSTRAK

Bidan adalah salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting dalam melayani masyarakat khususnya para wanita. Secara umum, tugas seorang bidan yaitu sebagai tenaga kesehatan profesional yang membantu wanita mulai dari sejak masa kehamilan hingga melahirkan. Peran bidan sangat penting dalam menjaga kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, anda perlu memilih bidan yang kompeten untuk mendampingi anda selama kehamilan dan membantu dalam persalinan. Kehamilan, tanpa adanya keadaan pandemi pun sudah menjadi hal yang membutuhkan perhatian ekstra bagi seorang wanita. Apalagi di masa-masa seperti saat ini, seorang calon ibu harus mempersiapkan dirinya lebih baik lagi dalam menjalani kehamilan dan persalinan nantinya. Salah satunya adalah dengan memperkaya ilmu dan informasi mengenai kehamilan dan Covid-19 melalui sumber-sumber yang dapat dipercaya. Subyek dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu hamil resiko tinggi. Pelaksaan kegiatan ini selama kehamilan dilakukan kunjungan kerumah ibu hamil. Lokasi pengabdian di Ganet RT 05/RW 04 Kelurahan Pinang Kencana. Pelaksanaan kegiatan berupa pertemuan secara berkala untuk ibu hamil beresiko untuk tetap rutin memeriksakan kehamilannya kemudian pemantauan kunjungan di rumah-rumah ibu hamil.

Kata Kunci: Pendampingan, Covid-19, Ibu Hamil Resiko Tinggi

PENDAHULUAN

Peran seorang bidan di dalam dunia kesehatan juga tak kalah pentingnya dengan tenaga medis lainnya, karena kesehatan ibu saat hamil harus terpantau dan ditangani dengan baik dan hati-hati. Tak hanya pendampingan dari segi kesehatan fisik yang harus diperhatikan melainkan juga pendampingan secara mental agar para ibu tetap tenang dan bahagia saat menjalani

masa-masa kehamilan terutama di tengah pandemic covid 19 ini. Karena situasi pandemi yang belum tahu kapan akan berakhir maka pendampingan ibu hamil tetap bisa dilakukan lewat konsultasi baik bertemu langsung maupun secara online. Pemanfaatan online ini sebagai upaya meminimalisirkan penularan COVID-19 terhadap ibu hamil guna meminimalisirkan penularan COVID-19 terhadap ibu

hamil. Ibu hamil disarankan untuk melanjutkan pemeriksaan secara rutin meskipun terdapat beberapa modifikasi, kecuali ibu hamil yang memerlukan isolasi mandiri karena dicurigai atau sudah terkonfirmasi Covid-19.

Bidan selaku tenaga kesehatan melakukan inovasi dan modifikasi dalam pelayanan kebidanan. Bawa ibu hamil ibu bersalin dan ibu nifas adalah orang sehat, bukan orang sakit. Sehingga yang perlu kita berikan adalah edukasi. Seorang bidan harus mampu memberikan pendampingan, penyuluhan dan edukasi yang tepat sehingga para calon ibu mampu melewati masa kehamilan dengan tenang. Edukasi tak hanya diberikan kepada calon ibu, melainkan juga para calon ayah agar selalu menjadi sosok siaga saat mendampingi istrinya. Apalagi di tengah pandemik COVID-19 saat ini, kesehatan ibu hamil harus benar-benar terjaga.

Perlunya kegiatan ini karena berguna untuk pendampingan pada ibu hamil resiko tinggi, untuk rutin memeriksakan kehamilannya pada ibu hamil secara umumnya di Ganet Pinang Kencana Tanjungpinang.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini

adalah dengan dirancang dengan metode *participatory rural appraisal*. Metode pelaksanaan lebih mengutamakan pada keterlibatan aktif khalayak dalam kegiatan.

Langkah awal berupa identifikasi dari semua sasaran, kemudian pertemuan secara berkala untuk ibu hamil beresiko untuk tetap rutin memeriksakan kehamilannya kemudian pemantauan kunjungan di rumah-rumah ibu hamil di kampung Ganet Tanjungpinang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran seorang bidan di dalam dunia kesehatan juga tak kalah pentingnya dengan tenaga medis lainnya, karena kesehatan ibu saat hamil, melahirkan hingga menyusui harus terpantau dan ditangani dengan baik dan hati-hati. Tak hanya pendampingan dari segi kesehatan fisik yang harus diperhatikan melainkan juga pendampingan secara mental agar para ibu tetap tenang dan bahagia saat menjalani masa-masa kehamilan hingga memberikan ASI eksklusif pada buah hati.

Hasil pelaksanaan pendampingan ibu hamil beresiko adalah ibu hamil menjadi rutin memeriksakan kehamilan tanpa merasa cemas dan khawatir.



Gambar 1.
Kunjungan Rumah Ibu Hamil



Gambar 2.
Kunjungan Rumah Ibu Hamil

Momen kehamilan adalah momen yang dinantikan oleh semua calon ibu. Rasa was-was dan khawatir tentu saja dapat menghampiri kapan saja, disnalah seorang bidan harus mampu memberikan pendampingan, penyuluhan dan bahkan edukasi yang tepat sehingga para calon ibu mampu melewati masa kehamilan dengan tenang.

Edukasi tak hanya diberikan kepada calon ibu, melainkan juga para calon ayah agar selalu menjadi sosok siaga saat mendampingi istrinya. Apalagi di tengah pandemik COVID-19 saat ini, kesehatan ibu

hamil harus benar-benar terjaga baik itu dari asupan yang dimakan sehari-hari hingga kehigienisan makanan.

Pola hidup sehat dan rajin cuci tangan setiap selesai beraktivitas harus selalu dipraktikkan hingga kapanpun meskipun telah melahirkan dan memiliki balita, karena sejatinya balita juga sangat rentan terhadap penularan COVID-19 sehingga edukasi terkait pencegahan penularan COVID-19 perlu diberikan secara tepat dengan tenaga kesehatan yang berkompeten. bidan juga harus mampu menginfokan bahwa kunjungan ibu hamil pada saat pandemik sebaiknya dikurangi selama tidak ada gejala darurat. Hal ini diperuntukkan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19 yang memang sangat berbahaya bagi ibu hamil dan menyusui karena kondisi kesehatannya dikhawatirkan sangat rentan tertular. Bahkan saat ini para ibu hamil diwajibkan untuk mengikuti Rapid tes pada saat melahirkan.

Di sinilah tugas seorang bidan mampu menyampaikan informasi dengan tepat dan membantu para ibu mengikuti rapid tes dengan kondisi yang nyaman dan tenang, Pasca melahirkan juga masa-masa yang sangat rentan dengan kondisi pandemik saat ini sehingga seorang bidan memberikan informasi untuk

semua orang tua baru untuk mengikuti protokol kesehatan yang telah ditentukan seperti tidak berkerumun, sering mencuci tangan, menjaga jarak dan menggunakan masker. Terlebih saat bayi mulai dikunjungi banyak orang, protokol kesehatan harus tetap terjaga, seperti wajib cuci tangan sebelum menggendong bayi, sebisa mungkin tidak menggendong bayi saat berkunjung itu jauh lebih baik karena kita tidak tahu siapa yang membawa virus atau bukan. Meskipun tubuh kita sehat, tapi kita tetap harus menjaga dan mengerti bahwa bayi sangat rentan terhadap COVID-19.

Seorang bidan tidak hanya memberikan pelayanan di fasilitas kesehatan, seorang bidan juga dilatih mampu memberikan pelayanan home care dengan standar kesehatan yang telah ditetapkan. Pencegahan penularan covid-19 pada ibu hamil adalah Pakai masker saat hamil dan menyusui dapat dilakukan ketika berada di luar ruangan atau sedang berada di tempat yang ramai. Pastikan tidak membawa bayi Anda keluar di tempat yang ramai, dan pastikan agar bayi tidak disentuh oleh orang asing maupun orang yang mungkin sudah Anda kenal (Ini berguna mencegah penularan virus pada bayi). Tutup Mulut Batuk atau Bersin.

Menutup mulut saat batuk dan bersin wajib menggunakan tisu atau tangan. Cuci terlebih dahulu tangan Anda menggunakan air dan sabun, baru Anda boleh memegang dan menggendong bayi Anda. Masak Makanan Sehat dan Matang. Anda juga wajib memasak makanan hingga matang, hindari makanan mentah selama wabah virus corona belum dipastikan selesai. Selain itu, makan makanan yang tidak matang secara menyeluruh juga bisa memberikan dampak buruk bagi kesehatan bayi dalam kandungan. Perhatikan Gejala Tertentu. Apabila terdapat gejala seperti demam tinggi, batuk dan sesak nafas segera periksakan diri ke rumah sakit. Deteksi gejala dari awal dapat mencegah meluasnya penularan virus corona pada orang lain.

Menjaga Daya Tahan atau Imun Tubuh. Ibu hamil dan menyusui juga wajib menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, tidak merokok, dan pastikan waktu tidur cukup. Ibu hamil juga bisa melakukan olahraga secara rutin (minimal 30 menit dalam sehari), misalnya dengan jalan-jalan di kompleks perumahan atau yoga.

Metode pencegahan infeksi salah satunya adalah dengan memakai masker (Di et al, 2020).

Masker medis dapat secara signifikan mengurangi paparan COVID-19. Masker N95 dapat memblokir setidaknya 90% virus yang ada di aerosol (Leung et al, 2020).

Penggunaan perlindungan diri perlu konsisten, benar, serta wajar dapat mengurangi penyebaran patogen. Masker medis yang efektif dapat digunakan dengan hati-hati. Masker harus menutupi bagian hidung dan mulut. Ketika menggunakan masker, hindari menyentuh wajah. Tidak disarankan untuk menggunakan masker kain (WHO, 2020). Tetap berada di rumah dan terapkan kebijakan isolasi sosial agar memutus rantai penularan COVID-19.

Perawatan prenatal (ANC) pharus dilakukan pada wanita agar memastikan janin dan ibu dalam keadaan sehat dan siap untuk melahirkan (Brahmana, 2020). Cuci tangan memakai air dan sabun minimal 20 detik (cara mencuci tangan yang benar ada di halaman 28 KIA manual). Jika air dan sabun tidak ada, maka memakai hand sanitizer berbahan dasar alkohol berkandungan minimal berkadar 70%.

Mencuci tangan terutama setelah buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK), serta sebelum makan (KEMENKES RI, 2020).

Perawatan prenatal sangat penting. Ibu yang tidak mendapatkan perawatan prenatal memiliki risiko kematian ibu yang lebih tinggi maternal dan mengalami komplikasi kehamilan lainnya seperti preeklamsia, anemia, diabetes, perkembangan janin yang terhambat, infeksi saluran kemih asimtotik (PERKI, 2020). Direkomendasikan untuk melakukan minimal 6 kali tatap muka prenatal check up selama kehamilan. Terlepas dari status zona COVID-19 area di daerah tersebut, medical check up jarak jauh juga dapat dilakukan sesuai kebutuhan (PERKI, 2020).

Saat ini terdapat 3 jenis vaksin (vaksin mRNA, vaksin vektor virus, vaksin subunit protein) (Amanda et al, 2021). Tak satu pun dari jenis vaksin ini yang dapat menyebabkan COVID-19 karena vaksin tersebut mengandung antigen yang merangsang tubuh sistem kekebalan untuk menghasilkan antibodi terhadap protein SARS-CoV-2 (CDC, 2020). Vaksin ini dapat ditoleransi dengan baik di semua populasi tanpa mengkhawatirkan keamanan yang serius. Efek samping ringan termasuk kelelahan dan sakit kepala setelah dosis vaksin kedua. Sangat dianjurkan agar vaksin tersebut diberikan harus digunakan pada wanita hamil dan menyusui (Zahn, 2020)

Asupan gizi pada ibu hamil sangat penting dan tidak boleh diabaikan karena membantu menunjang kesehatan dan perkembangan janin. Meminum vitamin C menjadi salah satu cara peningkatan kekebalan tubuh di masa pandemi COVID-19 (Hidayah, 2020).

Penyerapan zat besi dapat dibantu dengan mengonsumsi vitamin C. Kekurangan vitamin C dikaitkan dengan peningkatan respon imun dan kerentanan terhadap infeksi. Seseorang yang kekurangan vitamin C juga lebih berisiko terkena COVID-19 karena sistem kekebalan melemah (Hidayah, 2020).

Pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan covid-19 sangat penting untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada masa pandemic covid-19. Sebagai persiapan fisik dan psikologis ibu untuk persiapan persalinan nantinya dan menjaga kehamilannya.

Pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan covid-19 sangat penting untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil pada masa pandemic covid-19. Sebagai persiapan fisik dan psikologis ibu untuk persiapan persalinan nantinya dan menjaga kehamilannya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berupa pertemuan secara berkala untuk ibu hamil beresiko berlanjut dengan lancar. Ibu hamil bersedia tetap rutin memeriksakan kehamilannya kemudian pemantauan kunjungan di rumah-rumah ibu hamil.

Diharapkan keluarga dan suami melakukan semua yang sudah disampaikan dalam materi secara bersama dan mandiri dirumah dan keluar rumah jika ada keperluan saja dan tetap dengan protokol kesehatan jika keluar rumah. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memfasilitasi pendampingan pada ibu hamil pemantauan kesehatan ibu hamil di tempat pelayanan Kesehatan dan dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

Burhan, E., Isbaniah, F., Susanto, AD., et al. (2020). Pneumonia Covid_19 Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia. Vol 55. doi:10.1331/JAPhA.2015.14093

Bender L. (2020). Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. Publikasi UNICEF.

Tim Kerja kemenkes. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-Ncov). Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Surveilans dan

- Karantina Kesehatan Sub Direktorat Penyakit Infeksi Emerging : Jakarta Tim Kerja
- Kementerian Dalam Negeri untuk Dukungan Gugus Tugas Covid-19. (2020). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosa dan Manajemen. Jakarta: Kementerian Dalam Negeri.
- Nur Eliyun dan Faizah Betty, 2021, Literatur Reviewer Pencegahan Covid-19 Pada Ibu Hamil, Proseding UMS Surakarta
- World Health Organization. (2020). Advice on the use of masks in the community, during home care and in health care settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. [serial on The Internet]. Available on: <https://www.who.int/ith/2020-24-01-outbreak-of-Pneumonia-caused-by-new-coronavirus/en/>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing. Jakarta: Kemenkes RI.
- Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia. (2020). Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) pada Maternal (Hamil, Bersalin Dan Nifas). POKJA Infeksi Saluran Reproduksi. Dari: <https://pogi.or.id/publish/wpcontent/uploads/2020/03/Rekomendasi>
- Zahn, CM. (2020) Re: Docket no. CDCE2020 e0100; Advisory Committee on Immunization Practices; notice of meeting; establishment of a public docket; request for comments. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2020.
- Hidayah, SH., Izah, N., Andari, ID. (2020). Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil untuk Cegah Corona di Kota Tegal. Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 4 (1), 2020, 170-174 Available online at: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PP>
- Leung, NHL., Chu, DKW., Shiu, EYC., Chan, KH., McDevitt, JJ., Hau, BJP., Yen, HL., Li, Y., Ip, JSD.. Peiris, M., Seto, WH., Leung, G.M., Milton, DK., Cowling, BJ., Nat. Med. 2020, 26, 676
- Zahn, CM. (2020) Re: Docket no. CDCE2020 e0100; Advisory Committee on Immunization Practices; notice of meeting; establishment of a public docket; request for comments. American College of Obstetricians and Gynecologists. 2020.