

TETAP SEHAT MENJALANI KEHAMILAN DAN TEKNIK MENGELOLA KECEMASAN SELAMA PANDEMIC COVID-19

Debby Yolanda^{1*}, Kriscillia Molly Morita², Siska Damayanti³, Junaidy S Rustam⁴

^{1,2,3}STIKes Yarsi Sumatera Barat

*Email Korespondensi: debbydiko@gmail.com¹

Info Artikel

Masuk: 07 Desember 2021

Review: 08 Desember 2021

Diterima: 14 Desember 2021

Keyword: Pregnant Women, Anxiety, Knowledge, Perception, Covid-19.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Pengetahuan, Persepsi, Covid-19.

e- ISSN: 2775-2402

Abstract

The occurrence of physiological changes during pregnancy resulted in partial immunity decreased so that the data had a serious impact on pregnant women, this is the cause of pregnant women being made vulnerable groups at risk of being infected with COVID-19. The purpose of this PKM is given knowledge and understanding about staying healthy through pregnancy and techniques to manage anxiety during the Covid-19 pandemic and Covid-19 vaccination in pregnant women. PKM results obtained before counseling, many pregnant women have low knowledge about the prevention of covid 19 transmission, low knowledge about the covid 19 vaccine and low knowledge of anxiety lobbying during the pandemic. After counseling, many pregnant women have high knowledge about the prevention of covid 19 transmission, high knowledge about the covid 19 vaccine and high knowledge of anxiety during the pandemic. It is expected for the government to raise the profile of information about good covid-19 vaccination and put warning labels on bad information by blocking websites that spread false information about the covid-19 vaccine circulating on social media.

Abstrak

Terjadinya perubahan fisiologis semasa kehamilan mengakibatkan kekebalan parsial menurun sehingga data berdampak serius pada ibu hamil, hal inilah penyebab ibu hamil dijadikan kelompok rentan risiko terinfeksi COVID-19. Tujuan dari PKM ini diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang tetap sehat menjalani kehamilan dan teknik mengelola kecemasan selama pandemic covid-19 serta vaksinasi Covid-19 pada ibu hamil. Hasil PKM diperoleh sebelum dilakukan penyuluhan, banyak ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang tatalaksana pencegahan penularan covid 19, pengetahuan rendah tentang vaksin covid 19 dan pengetahuan rendah pengelolaan kecemasan selama masa pandemic. Setelah penyuluhan, banyak ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi tentang tatalaksana pencegahan penularan covid 19, pengetahuan tinggi tentang vaksin covid 19 dan pengetahuan tinggi pengelolaan kecemasan selama masa pandemic. Diharapkan kepada pemerintah untuk meningkatkan profil informasi tentang vaksinasi covid-19 yang baik dan menempatkan label peringatan pada informasi yang kurang baik dengan cara memblokir website yang menyebarkan informasi palsu mengenai vaksin covid-19 yang beredar di sosial media.

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh virus corona baru dan pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Cina (Zhong dkk., 2020). Pandemi COVID-19 semakin menyebar keseluruh dunia sehingga banyak menimbulkan masalah kesehatan. Pada ibu hamil yang merupakan subjek rentan sangat berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin apabila terpapar (Arisanti, 2021).

Terjadinya perubahan fisiologis semasa kehamilan mengakibatkan kekebalan parsial menurun sehingga data berdampak serius pada ibu hamil, hal inilah penyebab ibu hamil dijadikan kelompok rentan risiko terinfeksi COVID-19 (Liang,2020). Hampir semua layanan kesehatan terdampak oleh penyakit COVID-19 termasuk pelayanan kesehatan maternal, neonatal dan pelayanan pada kesehatan ibu dan anak baik secara akses maupun kualitas, seperti ibu hamil menjadi enggan pergi ke puskesmas karena takut tertular, adanya anjuran penundaan pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil (Kemenkes RI,2020).

Pada masa pandemi, ibu hamil harus tetap melakukan pemeriksaan antenatal guna mengurangi dan mencegah factor risiko terjadinya gangguan psikologis. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menekan penularan virus dan ibu hamil tetap bisa mendapatkan pelayanan antenatal, dukungan, dan perawatan yang dibutuhkan selama masa pandemi antara lain dengan konsultasi telemedicine denan bidan atau dokter (Bender WR,dkk, 2020).

Tata laksana virus COVID-19 mendapatkan rekomendasi dari WHO untuk tindakan pencegahan penyebaran COVID-19 antara lain adalah melakukan handy hygiene, social distancing, memakai masker, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, salah satunya yaitu mengkonsumsi makanan yang bergizi, olah raga, menghindari stress, dan mengkonsumsi suplemen kesehatan. (Izazi dan Kusuma 2020).

Vaksin Covid-19 merupakan salah satu terobosan pemerintah untuk melawan dan menangani Covid-19 yang ada didunia khususnya Negara Indonesia. Tujuan dari vaksinasi Covid-19 adalah untuk mengurangi penyebaran Covid-19, menurunkan angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh Covid-19, mencapai kekebalan dan melindungi

masyarakat dari Covid-19, sehingga dapat menjaga masyarakat dan perekonomian (Kemenkes RI Dirjen P2P, 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. Upaya pemberian vaksinasi covid-19 bagi ibu hamil tersebut juga telah direkomendasikan oleh Komite Penasihat Ahli Imunisasi Nasional. Sesuai dengan surat edaran dari Surat Edaran KEMENKES RI nomor HK.02.02/I/2007/2021, tentang Vaksinasi Covid-19 bagi Ibu Hamil dan Penyesuaian Skrining dalam Pelaksanaan Vaksinasi Covid-19, ibu hamil bisa diberikan vaksinasi COVID-19.

Meski begitu, tidak bisa dipungkiri masih banyak kelompok masyarakat yang menolak vaksinasi termasuk ibu hamil. Kelompok yang menolak divaksinasi memiliki banyak alasan, mulai dari masalah kesehatan hingga alasan agama. Berawal dari kepedulian terhadap kesehatan, terdapat beberapa kelompok masyarakat dengan latar belakang yang berbeda-beda. Dikarenakan kekhawatiran tentang peningkatan kematian atau korban akibat vaksin. Hal ini disebabkan karena dikhawatirkan tubuh tidak pandai menangani vaksin dan justru akan menyerang orang yang telah divaksinasi yang berujung pada penyakit dan kematian (Enggar Furi H, 2020).

Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi, Oleh karena itu perlunya pengetahuan dan pemahaman tentang tetap sehat menjalani kehamilan dan teknik mengelola kecemasan selama pandemic covid-19 serta vaksinasi Covid-19 pada ibu hamil.

METODE KEGIATAN

Berdasarkan latar belakang diatas banyaknya ibu hamil masih belum memutuskan dan masih bingung untuk divaksinasi. Hal tersebut karena banyak sekali isu-isu yang mempengaruhi tentang informasi mengenai vaksin Covid-19 seperti faktor kehalalan

dan keamanan dari vaksin Covid-19. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang tetap sehat menjalani kehamilan dan teknik mengelola kecemasan selama pandemic covid-19 serta vaksinasi Covid-19 pada ibu hamil. Perlunya peningkatan informasi yang diberikan pada ibu hamil tentang informasi mengenai tetap sehat menjalani kehamilan dan teknik mengelola kecemasan selama pandemic covid-19 serta vaksinasi Covid-19 pada ibu hamil. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan mengenai “Tetap Sehat Menjalani Kehamilan Dan Teknik Mengelola Kecemasan Selama Pandemic Covid-19”. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah serta tanya/jawab.

HASIL KEGIATAN

Sebelum dilakukan penyuluhan tentang “Tetap Sehat Menjalani Kehamilan Dan Teknik Mengelola Kecemasan Selama Pandemic Covid-19” didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan rendah tentang tatalaksana pencegahan penularan covid 19, pengetahuan rendah tentang vaksin covid 19 dan pengetahuan rendah pengelolaan kecemasan selama masa pandemic. Setelah dilakukan penyuluhan tentang “Tetap Sehat Menjalani Kehamilan Dan Teknik Mengelola Kecemasan Selama Pandemic Covid-19” didapatkan banyak ibu hamil memiliki pengetahuan tinggi tentang tatalaksana pencegahan penularan covid 19, pengetahuan tinggi tentang vaksin covid 19 dan pengetahuan tinggi pengelolaan kecemasan selama masa pandemic. Selama kegiatan PKM ini tidak ada hambatan yang berarti selama dilaksanakannya peningkatan tentang “Tetap Sehat Menjalani Kehamilan Dan Teknik Mengelola Kecemasan Selama Pandemic Covid-19”.

SIMPULAN

Vaksinasi bertujuan untuk memberikan kekebalan spesifik terhadap suatu penyakit tertentu sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut maka tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan. Ibu hamil memiliki sistem imunitas tubuh yang rendah, sehingga lebih rentan untuk mengidap penyakit atau infeksi. Mengingat ibu hamil memiliki sistem imunitas tubuh yang rendah, COVID-19 bisa saja menginfeksi kapanpun. Vaksin Covid-19 merupakan salah satu terobosan pemerintah untuk melawan dan

menangani Covid-19. Tujuan dari vaksinasi Covid-19 adalah untuk mengurangi penyebaran Covid-19, menurunkan angka kesakitan dan kematian yang disebabkan oleh Covid-19, mencapai kekebalan dan melindungi masyarakat dari Covid-19, Diharapkan kepada pemerintah untuk meningkatkan profil informasi tentang vaksinasi covid-19 yang baik dan menempatkan label peringatan pada informasi yang kurang baik dengan cara memblokir website yang menyebarkan informasi palsu mengenai vaksin covid-19 yang beredar di sosial media.

DAFTAR PUSTAKA

- Zhong, B.L., Wei, L., Hai, M.L., Qian-Qian, Z., Xiao-Ge, L., Wen-Tian, L. 2020. Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey. *International Journal of Biological Sciences*. 16(10): 1745, 1750.
- Kemkes RI. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru. 2020. 98 p.
- Liang H, Acharya G. Novel corona virus disease (COVID-19) in pregnancy : What clinical recommendations to follow ? 2020;439-42.
- Bender WR, Hirshberg A, Srinivas S, Coutifaris P, Acker A. The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. 2020;19104.
- Izazi, Farizah, dan Astrid Kusuma. 2020. "Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) dan Kencur (Kaemferia galanga) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer." *Journal of Pharmacy and Science* 5(2):93-97
- Kemkes RI Dirjen P2P (2020) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Vaksinasi Dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)', Kementerian Kesehatan RI, 5(1), p. 1. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebabkematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Enggar Furi H (2020) Vaksin dan Pandemi Covid-19, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Available at: <https://fpscs.uui.ac.id>.