

EDUKASI MENJAGA IMUNITAS IBU HAMIL DI ERA NEW NORMAL

Sri Tanjung Rejeki¹, Yuni Fitriani², Natiqotul Fatkhiyah³
Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhamada Slawi
Email: tanjungrejeki88@gmail.com

ABSTRACT

Pregnant women are one of the vulnerable groups at risk of being infected with COVID-19. One way to prevent the transmission of COVID-19 is to maintain the immune system which includes the consumption of balanced nutrition, adequate exercise and washing hands with soap and running water. Of the 30 pregnant women in Dukuhwaru Village, 9 pregnant women are at high risk and one of them is confirmed positive for COVID-19. The purpose of the service activity is to increase knowledge of pregnant women about maintaining immunity in the new normal era. Community service was carried out on February 26 in Dukuhwaru Village, Dukuhwaru District, Kab. Tegal as many as 28 pregnant women. Implementation of activities with the method of providing health education using leaflets as the medium. The result of the service is that pregnant women give a positive response regarding information on how to maintain immunity in the new normal era.

Keywords: *Immunity, Pregnant Women, New Normal*

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan beresiko terinfeksi COVID-19. Salah satu cara untuk mencegah penularan COVID-19 yaitu dengan menjaga daya tahan tubuh yang meliputi konsumsi gizi seimbang, olahraga cukup dan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Dari 40 ibu hamil yang ada di Desa Dukuhwaru, 9 ibu hamil termasuk resiko tinggi dan salah satunya terkonfirmasi positif COVID-19. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang menjaga imunitas di era new normal. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 31 Maret di Desa Dukuhwaru Kec. Dukuhwaru Kab. Tegal sebanyak 28 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan dengan media leaflet. Hasil dari pengabdian adalah ibu hamil memberikan respon positif terkait informasi bagaimana cara menjaga imunitas di era new normal.

Kata Kunci: *Education, Imunitas Ibu Hamil, New Normal*

I. PENDAHULUAN

Covid-19 menjadi pandemik semenjak akhir tahun 2019. Virus tersebut dikatakan cukup berbahaya dan penyebarannya begitu cepat. Menurut Supriyatna E (2020) Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization (WHO)* mendeklarasikan wabah coronavirus 2019-2020 sebagai Kesehatan Masyarakat Darurat Internasional atau

Public Health Emergency Of International Concern (PHEIC) Pada 30 Januari 2020 lalu berlanjut menjadi pandemi pada 11 Maret 2020. Sejumlah negara termasuk pemerintah Indonesia melakukan pencegahan dan pengendalian infeksi COVID-19 dan yang menjadi perhatian utama adalah pada kelompok rentan yang potensi resiko lebih besar salah satunya adalah kelompok ibu hamil. (Aritonang, 2020)

Ibu hamil tercatat salah satu kelompok rentan resiko terinfeksi COVID-19 dikarenakan pada masa kehamilan terjadinya perubahan fisiologi yang mengakibatkan penurunan kekebalan parsial (Aritonang, 2020) dan dapat menyebabkan dampak yang serius bagi ibu hamil (Saputra, 2020).

Ibu hamil yang terinfeksi SARS-COV2 berisiko lebih tinggi mengalami abortus dan prematuritas serta dapat meningkatkan risiko pneumonia pada wanita hamil dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil (WHO, 2020). Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) 2021 mengatakan di Jawa Tengah terdapat 536 ibu hamil yang terpapar Covid-19 pada periode April 2020-April 2021. Sebanyak 3% atau setidaknya 16 ibu hamil diantaranya meninggal dunia, data tersebut merupakan data sebelum lonjakan kasus Covid-19 di Indonesia yang terjadi pada periode Juni-Juli 2021 karena serangan Varian Delta.

Upaya pemerintah Indonesia untuk mencegah penyebaran virus ini salah satunya dengan memutus mata rantai penyebaran COVID-19 yaitu dengan menerapkan 3M yaitu sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan masker serta menjaga jarak, pencegahan penularan Covid-19 juga dapat dilakukan dengan menjaga daya tahan tubuh dengan konsumsi gizi seimbang (Kemenkes RI, 2020). Asupan gizi seimbang sangat diperlukan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi pada dirinya dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin apalagi dimasa pandemi covid-19 ibu hamil memerlukan kekebalan tubuh yang tinggi untuk mencegah tertularnya covid-19.

Upaya Ibu hamil dalam meningkatkan kekebalan tubuh salah satunya dengan perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan, cukup istirahat, olahraga dan terpapar cukup cahaya matahari, berperilaku hidup bersih dan sehat, serta konsumsi zat gizi yang berperan aktif dalam meningkatkan daya tahan tubuh yaitu vitamin A,C,E,Zink dan Zat besi (Kemenkes,2020). Pandemi Covid-19 tidak hanya membatasi aktivitas masyarakat tetapi juga berdampak pada ekonomi masyarakat sehingga dikhawatirkan tidak

tercukupinya gizi pada ibu hamil dan hal tersebut dapat menurunkan kekebalan tubuh sehingga ibu hamil rentan tertular Covid-19 (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas Dukuhwaru terdapat 40 ibu hamil di Desa Dukuhwaru dan 9 (22%) ibu hamil berisiko tinggi, dan satu ibu hamil terkonfirmasi positif. Pentingnya menjaga imunitas selama kehamilan maka perlu dilakukan pemberian edukasi tentang bagaimana cara menjaga imunitas selama kehamilan agar terhindar dari penularan Covid-19.

II. TARGET LUARAN

Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan kepada ibu hamil tentang cara pencegahan Covid-19 dengan cara menjaga imunitas ibu hamil di era new normal, memberikan kesadaran kepada masyarakat agar selalu menjaga imunitas tubuh sehingga terhindar dari penularan Covid-19 serta Publikasi jurnal ilmiah pengabdian masyarakat ber ISSN.

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemaparan proposal yang dihadiri Ka. LP2M, reviewer, dan tim pengabdian masyarakat, selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Dukuhwaru untuk meminta ijin melakukan pengabdian masyarakat di Desa Dukuhwaru, dilanjutkan koordinasi dengan bidan desa dan kader untuk melakukan pendataan jumlah ibu hamil serta koordinasi waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 31 Maret 2022 di Desa Dukuhwaru, sasaran dalam kegiatan ini adalah 28 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini dengan metode promosi yaitu pemberian KIE (komunikasi, informasi dan konseling) tentang menjaga imunitas pada ibu hamil di era new normal dan pembagian susu hamil serta vitamin sebagai suplemen untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet tentang menjaga imunitas ibu hamil di era new normal.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan karakteristik Data Sasaran Kegiatan

Tabel 1 Karakteristik Sasaran Kegiatan (Ibu Hamil)

Variabel	F	%	N
Usia Ibu			
Usia <20 tahun	0	0	28
Usia 20-35 tahun	7	25	
Usia >35 tahun	21	75	
Graviditas			
Primigravida(1)	8	29	28
Multigravida (2-3)	20	71	
Pendidikan			
SD	6	21	28
SLTP	9	32	
SLTA	13	47	
Perguruan Tinggi	0		

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui sebagian besar ibu hamil berusia 20-35 tahun sebanyak 21 orang (75%), status multigravida 20 orang (71%) dan tingkat pendidikan sasaran kegiatan sebagian besar berpendidikan SLTA sejumlah 13 orang (47%).

Tabel 2 Materi Edukasi Menjaga Imunitas Ibu Hamil Di Era New Normal

No	Materi edukasi
1.	Asupan gizi seimbang untuk ibu hamil
2.	Tata cara cuci tangan yang benar
3.	Olahraga yang dianjurkan bagi ibu hamil

Tabel 2 berisi materi yang disampaikan kepada ibu hamil.

Pandemi Covid-19 berdampak pada segala aspek kehidupan, salah satunya adalah penurunan ekonomi masyarakat. Hal ini dapat mengakibatkan tidak tercukupinya asupan gizi seimbang bagi ibu hamil. Tidak terpenuhinya asupan gizi seimbang pada ibu hamil dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Dukuhwaru diikuti oleh 28 ibu hamil. kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kemudian pemberian susu dan vitamin. Ibu hamil sangat antusias mendengarkan informasi yang diberikan dengan menggunakan media leaflet, hal ini dikarenakan

sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara menjaga imunitas di masa pandemi agar terhindar dari penularan covid-19.

Dengan adanya edukasi ini, ibu hamil mengetahui salah satu cara untuk mencegah penularan covid-19 adalah menjaga imunitas tubuh yang dapat dilakukan dengan konsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga 30 menit secara rutin 3-5 kali seminggu dan rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah melakukan kegiatan. Hal ini sesuai dengan Effendy (2011) pemberian pendidikan kesehatan bertujuan berubahnya perilaku kearah yang positif, terjadinya peningkatan pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*) dan praktik (*practice*) masyarakat sebagai perilaku sehat dan bertanggung jawab.

Pemberian edukasi kepada masyarakat merupakan upaya promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat salah satunya edukasi tentang gizi seimbang dan pemberian suplemen untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit infeksi.



Gambar 1. Pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil



Gambar 2 & 3 Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil

V. SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi menjaga imunitas ibu hamil di era new normal, ibu hamil mengetahui, memahami dan bersedia untuk menjaga imunitas selama pandemi sebagai upaya pencegahan penularan COVID.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J. Dkk (2020). *Peningkatan Pemahaman Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Covid-19*. Jurnal Solma, 9(2). ISSN : 2614-1531
- Dirjen Kesehatan Masyarakat. (2020). *Pedoman Pelayanan gizi pada masa tanggap darurat COVID-19*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- Effendy, O. (2011). *Ilmu Komunikasi: Teori dan prakteknya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- _____. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Di Era Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- POGI. (2021) . *Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (Covid-19) pada maternal (hamil, bersalin dan Nifas)*. Jakarta: POKJA Infeksi Sauran Reproduksi POGI
- Saputra, D. (2020). *Fenomena Informasi Palsu (Hoax) pada Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Islam* Devid Saputra. Jurnal Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2(1)
- Supriyatna, E. (2020). *Wabah Corona Virus Disease (Covid-19) dalam Pandangan Islam. Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*, 7(6).
- WHO. 2020. *Tatalaksana Klinis Saluran Pernapasan Akut Berat (SAR) Suspek Penyakit COVID-19*. Jakarta: Lisensi CC BY-NC-SA 3.0 IGO