
PENANGANAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Pratiwi Puji Lestari¹, Fika Aulia², Suryati³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Co.E-mail: pratiwipuji@umbjm.ac.id¹

Author E-Mail : fikaaulia@umbjm.ac.id²

Article History:

Received: 03-06-2021

Revised: 06-07-2021

Accepted: 01-08-2021

Keywords:

Maternal discomfort;
Physiological; Pandemic; Covid
19; Midwifery care

Abstrak:

Ketidaknyamanan ibu hamil;
Fisiologis; Pandemi; Covid 19;
Asuhan kebidanan

Abstract: *The limited access of pregnant women to health facilities during the COVID-19 pandemic does not allow pregnant women to have direct contact with health workers, so the need for information to deal with discomfort that commonly occurs in pregnant women must be met. The purpose is to provide an understanding of some of the physiological discomforts that occur in pregnant women, their causes, and how to overcome the discomfort. The method of implementing this community service activity includes socialization to the Coordinator Midwife of the Alalak Health Center for the implementation of community service activities regarding Handling Pregnancy Discomfort During the Covid-19 Pandemic. After the implementation of this community service activity, it is hoped that pregnant women can apply the simple solutions offered at home when experiencing state of discomfort.*

Abstrak: Keterbatasan akses ibu hamil ke fasilitas kesehatan selama masa pandemi covid tidak memungkinkan ibu hamil kontak langsung dengan tenaga kesehatan sehingga kebutuhan informasi untuk penanggulangan ketidaknyamanan yang lazim terjadi pada ibu hamil harus dipenuhi. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberi pemahaman tentang beberapa ketidaknyamanan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil, penyebabnya, cara mengatasi ketidaknyamanan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah sosialisasi kepada Bidan Koordinator Puskesmas Alalak untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid- 19. Setelah terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan solusi sederhana yang ditawarkan di rumah pada saat mengalami keadaan ketidaknyamanan.

Pendahuluan

Dalam proses kehamilan terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan tersebut ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti kelelahan, keputihan, ngidam, sering buang air kecil dan emesis gravidarum.

Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan [1].

Selama kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Seringkali kita mendengar seorang wanita mengatakan betapa bahagianya dia karena akan menjadi seorang ibu dan bahwa dia sudah memilih dan menyiapkan sebuah nama untuk bayi yang akan dilahirkannya. Namun tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir kalau terjadi masalah dalam kehamilannya, khawatir kalau ada kemungkinan dia kehilangan kecantikannya, atau bahwa ada kemungkinan bayinya tidak normal [2]. Wanita hamil secara ekstrim rentan. Dia takut mati baik dirinya maupun bayinya, ini membuat banyak wanita lebih bergantung dan menuntut. Inilah waktu paling tepat untuk memberikan nasehat, seperti mencari dukungan baru. Sebagai seorang bidan kita harus menyadari adanya perubahan-perubahan tersebut pada wanita hamil agar dapat memberi dukungan dan memperhatikan keprihatinan, kekhawatiran, ketakutan dan pertanyaan-pertanyaan.

WHO mendeklarasikan “Darurat Kesehatan Masyarakat Kepedulian Internasional” Pada 30 Januari 2020, dan memberi nama Covid-19 untuk penyakit coronavirus baru pada tanggal 11 Februari 2020. Pada tanggal 26 Februari 2020, penyakit ini telah terdeteksi di semua benua, kecuali Antartika. Pembaruan tentang penyakit ini telah menjadi berita utama di seluruh dunia setiap hari selama tahun 2020. Pembaruan harian telah muncul sejak awal Februari 2020. Pada tanggal 2 Maret 2020, informasi terbaru (yang dapat dengan cepat menjadi usang) untuk seluruh dunia dan 20 negara utama terkemuka Cluster adalah Coronavirus Covid-19 Outbreak [3]. Di Indonesia sendiri pembatasan dilakukan untuk mengurangi penyebaran infeksi Covid-19.

Maka dari itu, karena keterbatasan akses ibu hamil ke fasilitas kesehatan selama masa pandemi covid tidak memungkinkan ibu hamil kontak langsung dengan tenaga kesehatan sehingga kebutuhan informasi untuk penanggulangan ketidaknyamanan yang lazim terjadi pada ibu hamil harus dipenuhi. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19” adalah untuk memberi pemahaman tentang beberapa ketidaknyamanan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil, penyebabnya, cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan serta diharapkan pula apa yang telah disampaikan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya adalah sosialisasi kepada Bidan Koordinator Puskesmas Alalak untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19.

Pada awal realisasi, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi bersama Bidan Koordinator Puskesmas Alalak Kota Banjarmasin. Setelah terjalin kerja sama dengan mitra, kemudian dilakukan pemberian materi. Isi materi meliputi pemberian edukasi tentang Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19.

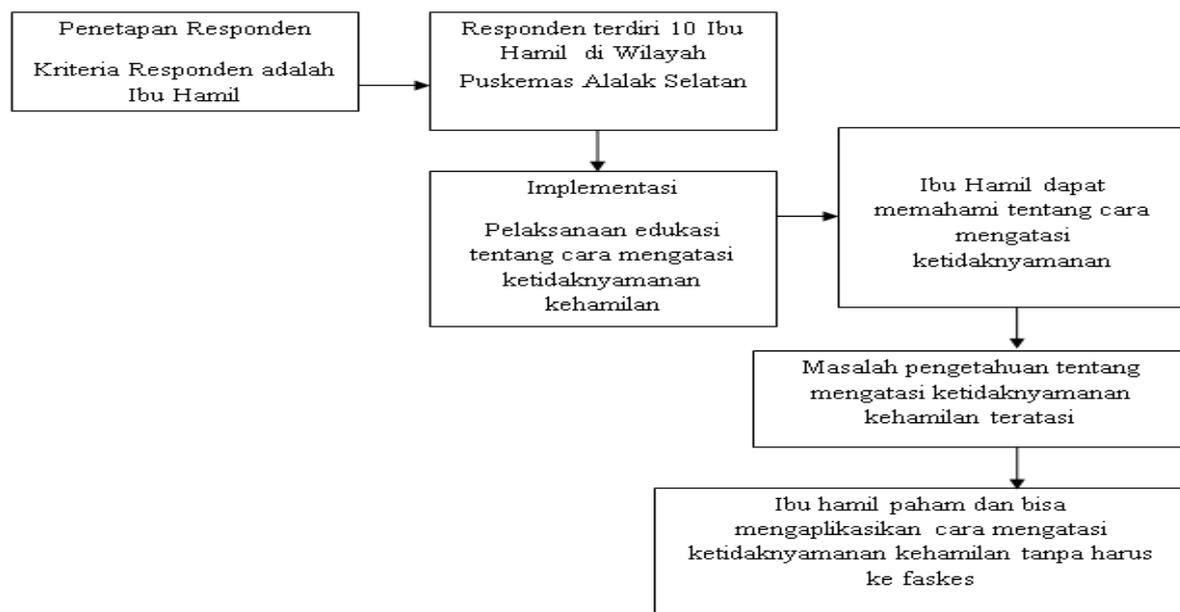
Sasaran pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester 1, trimester 2 dan trimester 3 di Kecamatan Alalak Selatan Kota Banjarmasin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Kelurahan Alalak Selatan Kecamatan Alalak Kota Banjarmasin

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang beberapa ketidaknyamanan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil, penyebabnya, cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan serta diharapkan pula apa yang telah disampaikan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan solusi sederhana yang ditawarkan di rumah pada saat mengalami keadaan ketidaknyamanan.

Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu hamil mengenai Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19 dan bagaimana solusi yang bisa dilakukan dengan sederhana di rumah. Dimulai dari pengetahuan tentang perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidaknyamanan kehamilan terjadi serta penanganan yang bisa dilakukan dengan sederhana dirumah. Pada pelaksanaan kegiatan juga masing- masing peserta melakukan diskusi dan sharing mengenai pengalaman yang terkait dengan ketidaknyamanan yang dialami



Gambar 1. Bagan Ilmu pengetahuan yang ditransfer ke sasaran

Diskusi

Kegiatan ini dilaksanakan bekerja sama di Puskesmas Alalak Kota Banjarmasin. Target yang ditetapkan untuk setiap peserta adalah minimal dalam masing-masing peserta mengerti dan tau apa yang harus dilakukan ketika mengalami keadaan ketidaknyamanan kehamilan yang fisiologis. Pada masa pandemi Covid-19, ibu hamil sangat terbatas dapat kontak langsung dengan bidan ataupun ke fasilitas kesehatan, sehingga ibu hamil memerlukan pengetahuan yang tepat tentang bagaimana menangani ketidaknyamanan umum yang normal terjadi. Sejalan dengan pemikiran tersebut, pada penelitian yang menguji pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan umum kehamilan, hasil menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil terutama primigravida minim sekali pengetahuan tentang ketidaknyamanan umum kehamilan [4].

Hampir seluruh tubuh wanita secara alami melakukan proses adaptasi selama kehamilan, dan dalam banyak kasus adaptasi ini terjadi secara normal. Namun mungkin ada ketidakseimbangan yang terjadi yang dapat menyebabkan komplikasi atau patologi [5]. Adaptasi ini yang kemudian menyebabkan ketidaknyamanan terjadi selama kehamilan [6]. Ketika ketidaknyamanan ini tidak bisa dikendalikan, maka kemungkinan komplikasi bisa terjadi [7].

Pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah Monitoring dan evaluasi kepada peserta edukasi. Pemberian edukasi atau informasi kepada ibu hamil dinilai sangat efektif dilakukan, sejalan dengan pendapat tersebut, pemberian informasi tentang ketidaknyamanan ringan kehamilan, masa antenatal yang lancar dan pendidikan kesehatan untuk peningkatan pengetahuan ibu tentang kehamilan yang diterapkan sangat membantu untuk mengembangkan pengetahuan ibu hamil [8].

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah di buat. Materi di buat menyesuaikan dengan targepat sasaran mitra yakni ibu hamil. Pada pelaksanaannya beberapa kali mengatur jadwal karena kegiatan yang akan di laksanakan pada masa covid sehingga perijinan agak sulit dilakukan dan juga harus memenuhi protokol Covid-19 [9], serta jumlah peserta ibu hamil harus di batasi menjadi hanya 10 orang saja. Pada pelaksanaan pemberian materi, menerapkan protokel kesehatan, yaitu menjaga jarak aman untuk setiap peserta, memakai masker dan sebelumnya harus mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan di jaga oleh pihak Babinsa Kecamatan alalak.

Setelah pelaksanaan kegiatan, ibu hamil harus mendapatkan pengetahuan baru, yang bisa langsung secara sederhana diimplementasikan dirumah. Selain itu, ketika ada komplikasi yang terjadi, ibu hamil tetap harus ke fasilitas kesehatan. Bidan diharapkan terus memantau ibu hamil walaupun tidak kontak langsung, seperti prinsip asuhan kebidanan berkelanjutan sangat baik dilaksanakan untuk antisipasi awal komplikasi dari keluhan umum yang terjadi [10].

Kesimpulan

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang beberapa ketidaknyamanan secara fisiologis yang terjadi pada ibu hamil serta penyebab terjadinya ketidaknyamanan tersebut, Ibu hamil mengetahui dan bisa menerapkan cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilannya.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, saran yang dapat diusulkan adalah tetap berkoordinasi secara berkelanjutan, kegiatan dapat diadakan secara kontinu. Jika dimungkinkan, kegiatan tidak hanya dilaksanakan di satu wilayah kecamatan saja dan diharapkan kegiatan ini dapat dijadikan acuan untuk dilaksanakan di wilayah lain.

Daftar Referensi

- [1] Soma-Pillay P, Nelson-Piercy C, Tolppanen H, Mebazaa A. Physiological changes in pregnancy: review articles. *Cardiovasc J Afr.* 2016;27(2):89–94.
- [2] Van den Heuvel MI, Van Assen MALM, Glover V, Claes S, Van den Bergh BRH. Associations between maternal psychological distress and salivary cortisol during pregnancy: a mixed-models approach. *Psychoneuroendocrinology.* 2018;96:52–60.
- [3] McAleer M. Prevention is better than the cure: Risk management of COVID-19. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute;* 2020.

-
- [4] Khalil HM, Hamad KJ. Knowledge of Minor Discomforts during Pregnancy among Pregnant Women Attending Maternal and Pediatric Hospital in Soran City. *Polytech J.* 2019;9(2):20–4.
- [5] Perales M, Nagpal TS, Barakat R. Physiological changes during pregnancy: main adaptations, discomforts, and implications for physical activity and exercise. In: *Exercise and Sporting Activity During Pregnancy.* Springer; 2019. p. 45–56.
- [6] Tahmasbi SF. Discomforts in Pregnancy: Varicose Veins. *Int J Childbirth Educ.* 2017;32(1).
- [7] Nurhidayah N, Handayani D, Lestari PP, Yulastini F. Knowledge Of Side Effects And Its Association To Compliance In Iron Tablets Consumption Among Third Trimester Pregnant Women. In: *Proceedings of the International Conference on Applied Science and Health.* 2017. p. 305–9.
- [8] Kazem SM, Khaleel MA. Pregnant Mothers Knowledge Toward Minor Discomforts During Pregnancy In Al-Hilla City. *J Crit Rev.* 2020;7(12):2440–5.
- [9] Shoults B, Barber M, Millham L, Mulla M, Nanji N, Steele G, et al. Feasibility and limitations of proning protocol for nonintubated patients with COVID-19. *J Patient Exp.* 2021;8:2374373520981486.
- [10] Lestari PP, Wati DP. Implementasi Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity Of Care Midwifery) Di Wilayah Kerja Puskesmas Gadang Hanyar Kota Banjarmasin. *J Kaji Ilm Kesehat dan Teknol.* 2021;3(1):23–9.