

Pemanfaatan Lembar Skoring Covid-19 Pada Ibu Hamil Oleh Praktik Bidan Mandiri di Masa Pandemi Covid-19

Nani Aisyiyah, Ari Waluyo, Akhmad Muttaqin

Universitas Respati Indonesia
Email : nacha_agni@yahoo.com

Abstrak

Di tengah pandemi Covid-19 yang belum usai, ibu hamil dikategorikan sebagai kelompok rentan terinfeksi virus corona SARS-CoV-2. Ada beberapa kondisi, yang menyebabkan ibu hamil termasuk kelompok rentan terinfeksi virus corona, Ibu hamil cenderung mengalami gangguan pada saluran pernapasan saat terinfeksi virus jenis apapun, terjadi perubahan sistem imun dan kardiovaskular pada ibu hamil, cenderung berpotensi untuk menderita penyakit berat jika terinfeksi virus, demam dengan penyebab apapun yang lebih dari 38 derajat di usia kandungan trisemester pertama akan meningkatkan angka kelainan bawaan, ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti gula dan darah tinggi harus lebih waspada dan hati-hati, kendati dinyatakan lebih rentan, hingga saat ini belum ada bukti klinis mengenai penularan infeksi Covid-19 dari ibu ke janin di dalam kandungan, keguguran dan kematian janin ketika ibu hamil positif terinfeksi Covid-19. Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya pada ibu hamil untuk selalu menjaga kesehatan di masa pandemi dan upaya monitoring oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan lembar skoring Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah Diketuainya risiko penularan covid-19 pada ibu hamil di masa pandemi. Rancangan penelitian ini cross sectional, Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 480 responden menggunakan data sekunder didapatkan dari data yang di input oleh bidan dari aplikasi Bidan Sehati yang dikumpulkan di data base server pada bulan Juli sampai dengan September 2020, analisis univariat menunjukkan gambaran risiko penularan covid-19 pada ibu hamil di masa pandemi . Hasil Penelitian ini menunjukkan gambaran risiko penularan Covid-19 yaitu ibu hamil dengan risiko sedang Covid-19 sebanyak 414 responden (86,3%), ibu hamil dengan risiko tinggi Covid-19 sebesar 38 responden (7,9%) dan ibu hamil dengan risiko rendah Covid-19 sebesar 28 (5,8%) .

Kata kunci : Covid-19; Risiko sedang;cuci tangan

Abstract

In the midst of the unfinished Covid-19 pandemic, pregnant women are categorized as a vulnerable group to be infected with the SARS-CoV-2 corona virus. There are several conditions, which cause pregnant women to be vulnerable to corona virus infection, pregnant women tend to experience respiratory tract disorders when infected with any type of virus, changes in the immune and cardiovascular systems of pregnant women, tend to have the potential to suffer from severe illness if infected with a virus, fever with any cause that is more than 38 degrees in the first trimester of pregnancy will increase the rate of congenital abnormalities, pregnant women with comorbidities such as sugar and high blood pressure should be more alert and careful, even though they are declared more susceptible, until now there is no clinical evidence regarding transmission of Covid-19 infection from mother to fetus in the womb, miscarriage and fetal death when pregnant women are positively infected with Covid-19. Therefore, it is necessary to make efforts for pregnant women to always maintain health during the pandemic and monitoring efforts by health workers using the Covid-19 scoring sheet. The purpose of this study was to determine the risk of transmission of COVID-19 to pregnant women during the pandemic. The design of this study is cross sectional, "The number of samples in this study were 480 respondents using secondary data obtained from data inputted by midwives from the Midwife Sehati application which was collected on the database server from July to September 2020, univariate analysis showed an overview of the risk of transmission. covid-19 in pregnant women during the pandemic. The results of this study show an <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

Sumbitted 13 Desember 2021, Accepted 27 Juni 2022, Published 30 Juni 2022

overview of the risk of Covid-19 transmission, namely pregnant women with moderate risk of Covid-19 as many as 414 respondents (86.3%), pregnant women with a high risk of Covid-19 by 38 respondents (7.9%) and pregnant women with low risk of Covid-19 by 28 (5.8%)”.

Key words: Covid-19; Medium risk; wash hands

PENDAHULUAN

Pemerintah telah menetapkan Covid-19 merupakan bencana non alam sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional .

Dalam situasi normal, kematian ibu dan kematian neonatal di Indonesia masih menjadi tantangan besar, apalagi pada saat situasi bencana . Saat ini, Indonesia sedang menghadapi bencana nasional non alam COVID-19 sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas . Dikhawatirkan, hal ini menyebabkan adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir .

Di tengah pandemi Covid-19 yang belum usai, ibu hamil dikategorikan sebagai kelompok rentan terinfeksi virus corona SARS-CoV-2 . Hal itu disampaikan oleh Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan di RSAB Harapan Kita, dr Mohammad Haekal SpOG . "Selama masa pandemi Covid-19, ibu hamil dianjurkan untuk ke rumah sakit apabila terdapat keadaan darurat atau emergency," kata Haekal melalui diskusi daring bertajuk "Menjalani Kehamilan di Saat Pandemi by Johnson's" pada Rabu (6/5/2020) .

Ada beberapa kondisi, yang menyebabkan ibu hamil termasuk kelompok rentan terinfeksi virus corona . Berikut penjelasannya: Ibu hamil cenderung mengalami gangguan pada saluran pernapasan saat terinfeksi virus jenis apapun, terjadi perubahan sistem imun dan kardiovaskular pada ibu hamil, cenderung berpotensi untuk menderita penyakit berat jika terinfeksi virus, demam dengan penyebab

apapun yang lebih dari 38 derajat di usia kandungan trisemester pertama akan meningkatkan angka kelainan bawaan , ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti gula dan darah tinggi harus lebih waspada dan hati-hati, kendati dinyatakan lebih rentan , hingga saat ini belum ada bukti klinis mengenai penularan infeksi Covid-19 dari ibu ke janin di dalam kandungan, keguguran dan kematian janin ketika ibu hamil positif terinfeksi Covid-19 .

Sebuah studi dari Spanyol menyebut bahwa ibu hamil berisiko lebih tinggi terkena pneumonia akibat Covid-19 daripada wanita umumnya yang berusia antara 30 dan 40 tahun . "Wanita hamil lebih tinggi dan unggul menderita pneumonia berat akibat Covid-19 daripada wanita pada usia yang sama,".

Menurut penelitian, wanita yang hamil menunjukkan gejala virus corona kemungkinan terkena pneumonia sebesar 61,5 persen . Ini berbeda dibandingkan dengan risiko rata-rata 25 persen untuk wanita berusia antara 30 dan 40 tahun di Spanyol, kata penelitian yang juga diterbitkan dalam jurnal medis The Lancet .

Para peneliti melacak 52 wanita hamil dewasa yang didiagnosis terpapar Covid-19 antara 6 Maret dan 5 April lalu . Sekitar 32 dari kelompok tertular pneumonia, di antaranya lebih dari setengahnya membutuhkan oksigen tambahan .

Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti, dkk menunjukkan bahwa terdapat 31,1% ibu hamil yang berperilaku tidak mendukung pencegahan Covid-19.

Berdasarkan data yang terbatas tersebut dan beberapa contoh kasus pada penanganan Coronavirus sebelumnya (SARS-CoV dan MERS-CoV) dan beberapa kasus COVID-19, dipercaya bahwa ibu hamil

memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum .

Efek samping pada janin berupa persalinan preterm juga dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19 . Akan tetapi informasi ini sangat terbatas dan belum jelas apakah komplikasi ini mempunyai hubungan dengan infeksi pada ibu .

Dalam dua laporan yang menguraikan 18 kehamilan dengan COVID-19, semua terinfeksi pada trimester ketiga didapatkan temuan klinis pada ibu hamil mirip dengan orang dewasa yang tidak hamil . Gawat janin dan persalinan prematur ditemukan pada beberapa kasus . Pada dua kasus dilakukan persalinan sesar dan pengujian untuk SARS-CoV ditemukan negatif pada semua bayi yang diperiksa

Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya pada ibu hamil untuk selalu menjaga kesehatan di masa pandemi . Beberapa makanan di bawah ini dapat membantu ibu hamil meningkatkan daya tahan tubuh yaitu makanan bergizi yang rendah karbohidrat tinggi protein, makanan kaya serat, makanan kaya vitamin C, D, E, makanan kaya selenium dan zinc, menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) , menjalankan aktivitas fisik ringan "Para ibu hamil pun dianjurkan melakukan olahraga ringan selama 30 menit, menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga tidak kalah pentingnya untuk menjaga kesehatan ibu hamil,". Adapun PHBS yang sebaiknya diterapkan oleh ibu hamil dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 ini yaitu rajin mencuci tangan pakai sabun dengan cara yang benar, menerapkan etika batuk, hingga menggunakan masker saat berada di luar ruangan

METODE

Rancangan penelitian Cross Sectional. Penelitian dilakukan di Wilayah DKI Jakarta . Penelitian ini dilakukan pada Bulan Juli sampai dengan September 2020, Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di Zona kuning dan merah yang memeriksakan kehamilannya ke Praktik Bidan

Mandiri yang menggunakan aplikasi Bidan Sehati . Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 480 responden . Jenis data dalam penelitian ini adalah data sekunder didapatkan dari data yang di input oleh bidan dari aplikasi Bidan Sehati yang dikumpulkan di data base server pada bulan Juli sampai dengan September 2020 . Telah melalui prosedur kaji etik di LPPM Urindo No: 267/SK.KEPK/UNR/VIII/2020 dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan. Analisis data meliputi analisis univariat .

HASIL

Dari hasil penelitian menunjukkan gambaran risiko penularan Covid-19 pada ibu hamil didapatkan ibu hamil risiko sedang sebesar 414 responden (86,3%), ibu hamil risiko tinggi sebesar 38 responden (7,9%) dan ibu hamil risiko rendah sebesar 28 (5,8%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil bepergian keluar rumah pada masa pandemi Covid-19 didapatkan ibu hamil sebagian besar tidak keluar rumah yaitu sebanyak 246 (51,2%) dan yang masih keluar rumah sebanyak 234 responden (48,8%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran penggunaan transportasi umum pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar ibu hamil tidak menggunakan transportasi umum yaitu sebanyak 323 responden (67,3%) dan yang menggunakan transportasi umum sebanyak 157 responden (32,7%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penggunaan masker oleh ibu hamil pada saat berkumpul dengan orang lain di masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar ibu hamil tidak menggunakan masker yaitu sebanyak 422 responden (87,9%) dan yang menggunakan masker sebanyak 58 responden (12,1%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil ketika bertemu orang lain di masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar ibu hamil tidak berjabat tangan yaitu sebanyak 396 responden (82,5%) dan yang berjabat tangan sebanyak 84 responden (17,5%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil sebelum memegang kemudi motor/mobil

pada masa pandemi Covid-19 di dapatkan sebagian besar tidak membersihkan tangan dengan hand sanitizer/tissue basah yaitu sebesar 408 responden (85%) dan yang membersihkan tangan dengan hand sanitizer/tissue basah sebanyak 72 responden (15%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil dalam menyentuh benda/uang yang juga disentuh orang lain pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar ibu hamil menyentuh benda/uang yang juga disentuh orang lain yaitu sebanyak 348 responden (72,5%) dan yang tidak menyentuh sebanyak 132 responden (27,5%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil ketika orang lain pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak menjaga jarak 1,5 meter sebanyak 408 responden (85%) dan yang menjaga jarak 1,5 meter sebanyak 72 responden (15%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil makan di luar rumah di masa pandemi Covid-19 di dapatkan sebagian besar tidak makan diluar rumah sebanyak 401 responden (83,5%) dan yang makan di luar rumah sebanyak 79 responden (16,5%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil setelah tiba di tempat tujuan pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak melakukan cuci tangan sebanyak 400 responden (83,3%) dan yang mencuci tangan sebanyak 80 responden (16,7%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran wilayah tempat tinggal ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak bertempat tinggal di kelurahan tempat pasien tertular yaitu sebanyak 379 responden (79%) dan yang bertempat tinggal di kelurahan tempat pasien tertular sebanyak 101 responden (21%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran di pintu masuk rumah ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar Tidak menyiapkan hand sanitizer di depan pintu masuk untuk membersihkan tangan sebelum pegang gagang pintu masuk rumah yaitu sebanyak 348 responden (72,5%) dan yang menyiapkan sebanyak 132 responden (27,5%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil setelah tiba di rumah pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak mencuci tangan dengan sabun yaitu sebanyak 439 responden (91,5%) dan yang mencuci tangan dengan sabun sebanyak 41 responden (8,5%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran menyediakan tissue basah/antiseptic, masker, sabun antiseptic bagi keluarga dirumah pada masa pandemi Covid-19 di dapatkan sebagian besar tidak menyediakan yaitu sebanyak 428 responden (89,2%) dan yang menyediakan sebanyak 52 responden (10,8%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil untuk segera merendam baju dan celana bekas pakai diluar kedalam airpanas/sabun pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak melakukan yaitu sebanyak 350 responden (72,9%) dan yang melakukan adalah sebanyak 130 responden (27,1%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil setelah tiba dirumah pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak segera mandi dan keramas setelah tiba di rumah yaitu sebesar 325 responden (67,7%) dan yang segera mandi dan keramas setelah tiba di rumah sebanyak 155 responden (32,3%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil dengan keluhan demam/batuk/sesak dalam 14 hari terakhir pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak ada keluhan yaitu sebesar 429 responden (89,4%) dan yang ada keluhan sebanyak 51 responden (10,6%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil dalam sehari terkena cahaya matahari minimal 15 menit pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak terkena cahaya matahari sebanyak 420 responden (87,5%) dan yang terkena sinar matahari sebanyak 60 responden (12,5%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran ibu hamil untuk olahraga minimal 30 menit setiap hari pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak olahraga sebanyak 386 responden (80,4%) dan yang berolahraga sebanyak 94 responden (19,6%). Hasil

penelitian menunjukkan gambaran konsumsi vitamin C, E dan cukup tidur ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar tidak mengkonsumsi sebanyak 396 responden (82,5%) dan yang mengkonsumsi sebanyak 84 responden (17,5%).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran adanya keluhan ibu hamil mengenai kedaruratan seperti perdarahan, mual, muntah berlebih, gerak janin berkurang, sakit kepala hebat dan kejang pada masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar

tidak ada keluhan sebanyak 433 responden (90,2%) dan yang ada keluhan sebanyak 47 responden (9,8%). Hasil penelitian menunjukkan gambaran adanya riwayat penyakit jantung/diabetes/gangguan pernapasan kronik pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar responden tidak ada riwayat penyakit jantung/diabetes/gangguan pernapasan kronik sebanyak 449 responden (93,5%) dan yang ada riwayat sebanyak 31 responden (6,5%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pemanfaatan Lembar Skoring Covid-19 Pada Ibu Hamil Oleh Praktik Bidan Mandiri Masa Pandemi Covid- 19 di Wilayah Jabodetabek Tahun 2020

Lembar Skoring Covid	Jumlah	Persentase (%)
Risiko penularan Covid-19		
Ibu Hamil Risiko Rendah	28	5,8
Ibu Hamil Risiko sedang	414	86,3
Ibu Hamil Risiko Tinggi	38	7,9
Ibu hamil bepergian keluar rumah di masa pandemi Covid-19		
Ya	234	48,8
Tidak	246	51,2
Penggunaan transportasi umum pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19		
Ya	157	32,7
Tidak	323	67,3
Kebiasaan ibu hamil memakai masker pada saat berkumpul dengan orang lain pada masa pandemi Covid-19		
Ya	79	16,5
Tidak	401	83,5
Kebiasaan menyediakan tissue basah/antiseptic, masker, sabun antiseptic bagi keluarga dirumah pada masa pandemi Covid-19		
Tidak	428	89,2
Ya	52	10,8
Ibu hamil bepergian keluar rumah di masa pandemi Covid-19		
Tidak cuci tangan	400	83,3
Cuci tangan	80	16,7

Wilayah tempat tinggal ibu hamil pada masa pandemi

Covid-19

Di Kelurahan tempat pasien tertular	101	21
Tidak di Kelurahan tempat pasien tertular	379	79

Kebiasaan di pintu masuk rumah ibu hamil pada masa pandemi Covid-19

Tidak menyiapkan hand sanitizer di depan pintu masuk untuk membersihkan tangan sebelum pegang gagang pintu masuk rumah	348	72,5
Menyiapkan hand sanitizer di depan pintu masuk untuk membersihkan tangan sebelum pegang gagang pintu masuk rumah	132	27,5

Kebiasaan ibu hamil setelah tiba di rumah pada masa pandemi Covid-19

Tidak mencuci tangan dengan sabun	439	91,5
Mencuci tangan dengan sabun	41	8,5

Kebiasaan ibu hamil untuk segera merendam baju dan celana bekas pakai diluar kedalam airpanas/sabun pada masa pandemi Covid-19

Tidak	350	72,9
Ya	130	27,1

Kebiasaan ibu hamil setelah tiba dirumah pada masa pandemi Covid-19

Tidak segera mandi dan keramas setelah tiba dirumah	325	67,7
Segera mandi dan keramas setelah tiba dirumah	155	32,3

Ibu hamil dengan adanya keluhan demam/batuk/sesak dalam 14 hari terakhir pada masa pandemi Covid-19

Ya	51	10,6
Tidak	429	89,4

Ibu hamil dalam sehari terkena cahaya matahari minimal 15 menit pada masa pandemi Covid-19

Tidak	420	87,5
Ya	60	12,5

Kebiasaan ibu hamil untuk olahraga minimal 30 menit setiap hari pada masa pandemi Covid-19

Tidak	386	80,4
Ya	94	19,6

Konsumsi vitamin C, E dan cukup tidur ibu hamil pada masa pandemi Covid-19

Tidak	396	82,5
Ya	84	17,5

Keluhan ibu hamil mengenai kedaruratan seperti perdarahan, mual, muntah berlebih, gerak janin berkurang,

sakit kepala hebat dan kejang pada masa pandemi Covid-19

Ya	47	9,8
Tidak	433	90,2

Adanya riwayat penyakit jantung/diabetes/gangguan pernapasan kronik pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19

Ya	31	6,5
Tidak	449	93,5

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ibu hamil dengan risiko sedang Covid-19 sebanyak 414 responden (86,3%), ibu hamil dengan risiko tinggi Covid-19 sebesar 38 responden (7,9%) dan ibu hamil dengan risiko rendah Covid-19 sebesar 28 (5,8%).

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) merupakan gangguan saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan telah menjadi pandemi di seluruh dunia. COVID-19 telah menjangkit seluruh penduduk dunia tidak terkecuali wanita hamil . Dr. Justin Brandt selaku dokter kandungan di New Brunswick, New Jersey, menyatakan bahwa wanita hamil dengan covid-19 mungkin rentan terhadap komplikasi kehamilan .

Ibu hamil menjadi salah satu yang harus mendapat perhatian selama pandemi Covid-19. Studi terbaru menemukan berbagai macam kemungkinan yang akan dialami ibu hamil jika terinfeksi virus corona penyebab Covid-19 . Laporan yang diterbitkan dalam jurnal BMJ pada Selasa (1/9) itu menemukan, ibu hamil yang terinfeksi Covid-19 umumnya tidak mengalami gejala seperti demam dan nyeri otot . Kendati demikian, ibu hamil pasien Covid-19 lebih mungkin harus mendapatkan perawatan intensif di rumah sakit . Selain itu, studi juga menemukan bahwa ibu hamil dengan Covid-19 berisiko tinggi melahirkan secara prematur .

Melansir CNN, para peneliti yang terdiri dari berbagai institusi di China dan Eropa ini meninjau 77 studi tentang Covid-19 pada ibu hamil yang diterbitkan dalam rentang waktu 1 Desember 2019 hingga 26 Juni 2020 . Jika

dijumlahkan, puluhan penelitian itu melibatkan 13.118 ibu hamil dengan Covid-19 . "Gejala demam dan mialgia (nyeri otot) terkait Covid-19 jarang terjadi pada ibu hamil," tulis para peneliti. "Ibu hamil dengan Covid-19 lebih berisiko memerlukan perawatan intensif di rumah sakit." Ibu hamil dengan usia lebih tua dan memiliki penyakit penyerta seperti diabetes, ginjal, atau kondisi kronis lainnya, sebut peneliti , juga memiliki risiko lebih tinggi terkena Covid-19 dengan gejala parah . Selain soal gejala, peneliti juga menemukan bahwa ibu hamil dengan Covid-19 berisiko tinggi melahirkan secara prematur . Bayi yang dilahirkan berisiko harus menjalani perawatan di unit neonatal .

Ahli ginekologi Edward Morris, yang tidak terlibat dalam penelitian, menyambut baik hasil studi tersebut . Temuan ini, lanjutnya, menyoroti risiko khusus untuk ibu hamil, Ibu hamil termasuk dalam daftar orang dengan risiko sedang

a. Gambaran ibu hamil masih bepergian ke luar rumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak bepergian keluar rumah pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 246 (51,2%) dan yang masih bepergian keluar rumah di masa pandemi Covid-19 sebanyak 234 responden (48,8%).

Peningkatan jumlah pasien positif Covid-19 yang terus meningkat membuat banyak pihak menganjurkan masyarakat untuk menerapkan physical distancing. Physical distancing merupakan istilah yang ditawarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk mendorong siapa

saja agar tetap tinggal di rumah guna mencegah penyebaran virus corona, tanpa memutus kontak dengan orang lain secara sosial.

Bepergian keluar rumah memungkinkan ibu hamil untuk bertemu dengan banyak orang, dan hal tersebut dapat meningkatkan risiko penularan Covid-19. Tetap di rumah adalah cara jaga diri paling aman di tengah pandemi virus Corona baru atau COVID-19.

b. Gambaran ibu hamil menggunakan transportasi umum (online, angkot, bus, taksi, kereta api) pada masa pandemi Covid-19 .

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak menggunakan transportasi umum (online, angkot, bus, taksi, kereta api) pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 323 responden (67,3%) dan yang menggunakan transportasi umum di masa pandemi Covid-19 sebanyak 157 responden (32,7%) .

Berita Kompas.com tanggal 6 Agustus 2020 menuliskan bahwa dari 944 pasien yang dirawat di Rumah Sakit Darurat (RSD) Covid-19 Wisma Atlet, 62% terpapar akibat menggunakan transportasi publik, akibat adanya temuan kasus penularan Covid-19 dari pengguna transportasi umum .

Penggunaan transportasi umum pada masa pandemi Covid-19 dapat meningkatkan risiko penularan Covid-19 .

c. Gambaran ibu hamil memakai masker pada saat berkumpul dengan orang lain pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak menggunakan masker pada saat berkumpul dengan orang lain di masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 422 responden (87,9%) dan yang menggunakan masker pada saat berkumpul dengan orang lain di masa pandemi Covid-19 sebanyak 58 responden (12,1%) .

Mengutip Harian Kompas, 10 Juni 2020, ilmuwan dari Mc Master University di Ontario, Kanada, Derek Chu, memimpin studi metaanalisis terhadap 44 riset yang melibatkan 25 ribu orang atau partisipan dari 16 negara . Hasil studi ini sudah dipublikasikan dalam jurnal kesehatan The Lancet, 1 Juni 2020 .

Adapun hasilnya, peluang tertular jika kita memakai masker wajah hanya 3 persen. Sementara, jika tidak menggunakan masker, peluang tertular sebesar 17 persen .

Melansir Healthline, Minggu (16/8/2020), pakar kesehatan di Universitas Michigan, AS, Dr MeiLan Han mengatakan bahwa masker menjadi pelindung fisik yang berguna mencegah droplet masuk ke tubuh dan mengurangi penyebarannya di udara . Han mengatakan, pemakaian masker menjadi semakin penting karena sebagian orang yang terinfeksi Covid-19 tidak menunjukkan gejala, tetapi bisa menularkan virus ke orang di sekitarnya . Menurut dia, hasil penelitian menemukan fakta bahwa pemakaian masker wajah bisa mengurangi penyebaran virus dari orang-orang yang tidak bergejala ini .

Dalam Pedoman Perubahan Perilaku Penanganan Covid-19, disebutkan pula pemakaian masker penting untuk melindungi diri sendiri sekaligus orang lain . Menurut panduan penggunaan masker yang dikeluarkan oleh Association of American Medical Colleges (AAMC), penggunaan masker sangat penting, baik saat berada di dalam maupun di luar ruangan .

d. Gambaran ibu hamil berjabat tangan jika bertemu dengan orang lain pada masa pandemi Covid-19 .

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak berjabat tangan jika bertemu orang lain di masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 396 responden (82,5%) dan yang berjabat tangan sebanyak 84 responden (17,5%) .

Seiring merebaknya virus corona COVID-19, berbagai langkah pencegahan pun terus dilakukan dan diperbarui bersama. Salah satu pencegahan yang direkomendasikan untuk dilakukan yaitu dengan menghindari berjabat tangan, terutama dengan orang yang sedang sakit.

Pencegahan penyebaran virus dengan menghindari jabat tangan ini pernah dijadikan eksperimen oleh Dr. Mark Slansky, seorang professor pediatric di Sekolah Kedokteran David Geffen, UCLA. Sebelum merebaknya virus corona COVID-19, masalah penularan penyakit yang dipicu dari jabat tangan di rumah sakit menjadi sebuah kekhawatiran. Oleh karena itu, Dr. Slansky melakukan percobaan dengan membuat sebuah tanda bergambar jabatan kedua tangan pada lingkaran yang diberi garis di tengahnya. Gambar tersebut ditempel di dinding rumah sakit. Area yang ditemplei gambar tersebut tidak memperbolehkan pengunjungnya untuk melakukan salam dengan jabat tangan.

Meski tidak secara langsung menunjukkan penurunan jumlah orang yang terinfeksi, percobaan tersebut setidaknya membuat banyak pekerja dan pengunjung di rumah sakit mulai sadar akan pentingnya menghindari jabat tangan untuk mencegah virus dan bakteri.

e. Gambaran ibu hamil membersihkan tangan dengan hand sanitizer/tissue basah sebelum pegang kemudi mobil/motor pada masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden tidak membersihkan tangan dengan hand sanitizer/tissue basah sebelum pegang kemudi mobil/motor pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebesar 408 responden (85%) dan yang membersihkan tangan dengan hand sanitizer/tissue basah sebanyak 72 responden (15%).

Antiseptik sendiri ialah senyawa kimia untuk membunuh atau menghambat perkembangan bakteri yang hidup seperti pada permukaan kulit. Antiseptik biasa dipakai untuk tubuh. Penggunaannya pun disarankan ketika terjadi epidemi penyakit untuk membunuh virus atau bakteri yang menempel pada tangan. Membersihkan tangan menggunakan hand sanitizer yang mengandung antiseptik tidak dapat membunuh semua jenis kuman atau tidak seampuh cuci tangan dengan air dan sabun. Caranya dengan mengusap hand sanitizer ke seluruh bagian tangan. Lalu gosokan pada seputaran tangan termasuk sela-sela jari selama 20 detik. Setelah diusap pada bagian tangan, biarkan mengering sendiri.

f. Gambaran ibu hamil menyentuh benda/uang yang juga disentuh orang lain

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden menyentuh benda/uang yang juga disentuh orang lain di masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 348 responden (72,5%) dan yang tidak menyentuh sebanyak 132 responden (27,5%).

Uang jenis apa pun, baik uang kertas atau uang logam, dapat berpindah dari satu tangan ke banyak tangan lainnya setiap saat. Uang bisa mengangkut virus, bakteri, dan kuman yang berpindah tangan dari satu orang ke orang lainnya serta membuatnya dapat hidup lebih lama. Beberapa hasil penelitian terdahulu ada yang menganalisis peluang hidup jenis-jenis virus corona sebelumnya pada kertas dan uang berbahan dasar kertas. Hasil studi tersebut yang dilakukan pada virus corona jenis Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) mengemukakan bahwa virus corona dapat hidup hingga 72 jam pada kertas. Berdasarkan kesamaan struktural di antara berbagai jenis virus corona, masuk akal bila hal ini berlaku pula pada jenis COVID-19.

g. Gambaran ibu hamil menjaga jarak 1,5 meter dengan orang lain ketika :

belanja, bekerja, belajar, ibadah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak menjaga jarak 1,5 meter dengan orang lain ketika : belanja, bekerja, belajar, ibadah di masa pandemi Covid-19 sebanyak 408 responden (85%) dan yang menjaga jarak 1,5 meter sebanyak 72 responden (15%).

Deputi Bidang Pencegahan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Lilik Kurniawan mengatakan, terkait jaga jarak idealnya interaksi yang dilakukan masyarakat dapat berjarak paling tidak 2 meter . Jarak 2 meter dirasa aman untuk menghindari droplet yang dapat terpercik maksimum kurang dari 2 meter .

Juru bicara Satgas Covid-19 dr Reisa Broto Asmoro saat konferensi pers virtual pada Senin (12/10) lalu, menyebut dari hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) pada September lalu menunjukkan dari 90.000 responden, lebih dari 75% warga sudah menjalankan cuci tangan dengan sabun dan sudah menjaga jarak .

Namun Reisa menambahkan, pada survei John Hopkins Bloomberg School of Public Health, menyatakan 80% dari 6.000 responden di Indonesia sudah menerapkan pakai masker dan cuci tangan . Sayangnya untuk jaga jarak ternyata masih kurang dari 80% responden yang melakukannya .

Menurut salah satu penelitian yang diklaim paling komprehensif, disebutkan bahwa jarak fisik paling optimal untuk mencegah penularan Covid-19 adalah minimal satu meter . Namun, yang paling efektif ternyata dua meter . “Jarak fisik lebih dari satu meter dapat mengurangi infeksi virus secara signifikan . Setiap jarak ini bertambah satu meter lebih jauh, efektivitas pencegahannya bertambah dua kali lipat,” tulis peneliti dalam laporannya di jurnal The Lancet . Perlu diingat ini adalah jarak optimal, sebab ada penelitian yang mengatakan bahwa

dalam kondisi tertentu , droplet bersin dapat menyebar hingga 6-8 meter . Covid-19 menular melalui droplet, terutama ketika orang batuk dan bersin . Droplet yang membawa virus itu lalu masuk melalui mata, hidung, dan mulut, atau lewat tangan yang terkontaminasi ketika menyentuh permukaan di tempat umum .

h. Gambaran ibu hamil makan diluar rumah (warung/restoran) pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak makan diluar rumah (warung/restoran) pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 401 responden (83,5%) dan yang makan di luar rumah sebanyak 79 responden (16,5%).

Merangkum dari Global News, cara lain Covid-19 dapat menyebar adalah melalui kontak permukaan . Ketika seseorang yang terinfeksi virus corona batuk atau bersin, tetesannya bisa jatuh ke permukaan di sekitarnya . Saat berbagi makanan di restoran, tetesan batuk dan bersin tersebut mungkin saja mengenai makanan, piring, alat makan, atau meja . Jika tak sengaja menyentuh permukaan yang terkena tetesan tersebut lalu menyentuh mulut, hidung, atau mata; maka penularan Covid-19 bisa terjadi .

i. Gambaran ibu hamil mencuci tangan dengan sabun setelah tiba dirumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak melakukan cuci tangan dengan sabun setelah tiba dirumah pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 400 responden (83,3%) dan yang mencuci tangan sebanyak 80 responden (16,7%).

Peneliti di Inggris menyarankan agar setiap orang mencuci tangan setidaknya enam sampai 10 kali sehari sebagai salah satu cara untuk mencegah penularan virus corona . Melansir BBC (20/5/2020), simpulan tersebut diperoleh setelah ahli dari University College London menganalisis data

penularan penyakit pada medio 2006 sampai 2009 . Ilmuwan menemukan virus di tahun tersebut secara struktural mirip dengan galur pandemi Covid-19 yang saat ini mewabah di berbagai negara . Seperti diketahui, virus corona adalah jenis virus yang kerap menyebabkan penyakit flu. Jenis virus ini bisa ditangkal, salah satunya lewat sering mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir . Dalam studi yang dipublikasikan di Wellcome Open Research, ahli meneliti 1.663 objek penelitiannya kemungkinan terinfeksi penyakit lebih kecil jika mereka mencuci tangan setidaknya enam kali sehari .

Namun, para ahli juga menemukan fakta, objek penelitian yang mencuci tangan lebih dari 10 kali sehari risiko terinfeksi penyakitnya tidak berbeda dari yang mencuci tangan enam kali sehari .

j. Gambaran ibu hamil berada di wilayah kelurahan tempat pasien tertular pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak bertempat tinggal di kelurahan tempat pasien tertular pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 379 responden (79%) dan yang bertempat tinggal di kelurahan tempat pasien tertular sebanyak 101 responden (21%).

Untuk melihat seberapa tinggi tingkat risiko penularan Covid-19 salah satunya adalah menilai keberadaan tempat tinggal . Apabila alamat tinggal berada di daerah yang menjadi zona merah, maka risiko tertular Covid-19 akan sangat tinggi, terlebih lagi jika tidak taat pada protokol kesehatan . Namun, jika taat, maka risiko tersebut dapat ditekan sedemikian rupa meskipun hanya sampai pada level tinggi saja .

k. Gambaran ibu hamil pasang handsanitizer didepan pintu masuk, untuk kebersihan tangan sebelum pegang gagang (handle) pintu masuk rumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden

tidak menyiapkan hand sanitizer di depan pintu masuk untuk membersihkan tangan sebelum pegang gagang pintu masuk rumah pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 348 responden (72,5%) dan yang menyiapkan sebanyak 132 responden (27,5%) .

Menjaga kebersihan adalah hal wajib yang harus selalu dilakukan oleh siapapun dan kapanpun . Salah satunya yang terpenting adalah menjaga kebersihan tangan, pasalnya tangan adalah bagian tubuh yang sangat rentan dan dapat dengan mudah menjadi tempat bersarangnya virus, dan bakteri .

Tangan sebagai salah satu organ tubuh yang sering kali berinteraksi, menyentuh dan dapat menjadi media penyebaran kuman, virus serta bakteri yang berbahaya . Misalnya aktivitas saat membuka pintu, memegang tangga, memencet tombol lift, keyboard komputer dan berjabat tangan . Lalu tanpa disadari, setelahnya kita makan, mengusap mata, menyentuh hidung atau mulut kita sendiri, pada saat itulah kuman atau virus dapat masuk ke tubuh kita .

Hand sanitizer adalah cairan pembersih tangan yang digunakan sebagai alternatif untuk mencuci tangan selain menggunakan sabun dan air . Hand sanitizer berbasis alkohol dengan minimal 60% dipercaya lebih efektif untuk membunuh kuman dan mikroorganisme berbahaya di tangan, termasuk pencegahan virus Corona .

Penggunaan hand sanitizer bisa menjadi salah satu solusi untuk membersihkan tangan dari kuman serta virus yang menempel apabila tidak ditemukan air mengalir .

l. Gambaran ibu hamil mencuci tangan dengan sabun setelah tiba dirumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak mencuci tangan dengan sabun setelah tiba dirumah pada masa

pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 439 responden (91,5%) dan yang mencuci tangan dengan sabun sebanyak 41 responden (8,5%) .

Anggota Tim Dokter Milenial Cut Aigia Wulan Safitri mengingatkan masyarakat untuk langsung membersihkan diri begitu tiba di rumah , setelah beraktifitas di luar. Cuci tangan serta mandi merupakan salah satu cara untuk mencegah penyebaran Covid-19, khususnya kepada sesama anggota di rumah .

Mencuci tangan sesering mungkin menjadi salah satu cara penting untuk mencegah penularan virus corona (Covid-19) . Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan otoritas kesehatan banyak negara lain, termasuk Indonesia, selama ini meminta masyarakat agar disiplin mencuci tangan; memakai masker; menjauhi kerumunan; menjaga jarak fisik dengan orang lain minimal 2 meter; untuk menghindari penularan Covid-19. Untuk mencegah penularan Covid-19, masyarakat diminta mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik .

m. Gambaran ibu hamil menyediakan tissue basah/antiseptic, masker, sabun antiseptic bagi keluarga di rumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil peneltian didapatkan sebagian besar responden tidak menyediakan tissue basah/antiseptic, masker, sabun antiseptic bagi keluarga di rumah pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 428 responden (89,2%) dan yang menyediakan sebanyak 52 responden (10,8%) .

Pandemi covid-19 menyadarkan setiap orang akan pentingnya pola hidup sehat . Mulai dari rajin mencuci tangan, menjaga badan tetap bugar dengan rajin berolahraga, makan makanan bergizi, dan menghindari stres . Untuk menerapkan pola hidup sehat pada masa pandemi, setiap orang perlu membawa enam benda demi melindungi dari tertular covid-19 .

Satgas Penanganan Covid-19

menyebutkan enam benda wajib dibawa ketika bepergian, yaitu : hand sanitizer, tisu basah, masker, tisu kering, peralatan makan pribadi serta membawa jajanan sehat .

n. Gambaran ibu hamil segera merendam baju dan celana bekas pakai di luar ke dalam air panas/sabun pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak segera melakukan merendam baju dan celana bekas pakai di luar ke dalam air panas/sabun pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 350 responden (72,9%) dan yang melakukan adalah sebanyak 130 responden (27,1%) .

Salah satu upaya mencegah penularan virus corona (Covid-19) adalah dengan menjaga kebersihan barang di sekitar kita yang kerap tersentuh tangan .

Setiap orang bisa melakukan langkah pencegahan ini dengan rutin melakukan disinfeksi terhadap semua barang yang ada di rumah, salah satunya adalah pakaian . Sejumlah studi menyimpulkan virus corona dapat menempel di setelan pakaian, sehingga berisiko menjadikan pemakainya tertular Covid-19 . Oleh sebab itu, mencuci pakaian setelah mengenaannya untuk melakukan aktivitas di luar rumah sangat disarankan di tengah pandemi corona .

Hal itu disarankan karena virus corona bisa bertahan cukup lama di permukaan benda . Mengutip dari laman lembaga kesehatan milik pemerintah AS, yakni Central of Disease Control CDC, virus corona dapat bertahan hidup beberapa jam, bahkan berhari-hari jika melekat di material tertentu . Sebuah riset yang diterbitkan New England Journal of Medicine menyimpulkan virus corona dapat bertahan hidup hingga empat jam di logam tembaga, 24 jam pada karton, dan dua hingga tiga hari pada plastik dan stainless steel . Virus corona juga dapat menempel dan bertahan di material kain, termasuk pakaian yang biasa dikenakan . Masing-masing

jenis kain memiliki perbedaan masing-masing jika terkena virus. Jenis polyester dan spandex biasanya melekatkan virus lebih lama daripada kain katun . Oleh sebab itu, setelan legging, celana dalam maupun baju berbahan polyster dan spandex mesti dicuci lebih seksama daripada jenis kain lainnya

o. Gambaran ibu hamil segera mandi dan keramas setelah tiba di rumah pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak segera mandi dan keramas setelah tiba di rumah pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebesar 325 responden (67,7%) dan yang segera mandi dan keramas setelah tiba di rumah sebanyak 155 responden (32,3%) .

Kementerian Kesehatan Indonesia mengimbau para pekerja yang masih harus beraktivitas di luar rumah untuk selalu waspada dan menerapkan langkah pencegahan COVID-19 . Salah satunya adalah menerapkan protokol kesehatan ketika sehabis keluar rumah, diantara protokol kesehatan yang harus dijalankan sehabis keluar rumah adalah segera mandi dan keramas saat tiba di rumah . Mandi merupakan salah satu cara mencegah corona saat tiba di rumah setelah bepergian yang harus dilakukan . Setelah bepergian, banyak debu dan polusi yang menempel di tubuh. Kuman maupun virus yang menempel bisa dihilangkan dengan cara mandi .

Mandi merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kuman maupun mencegah virus corona yang efektif .

p. Gambaran ibu hamil dengan adanya keluhan demam/batuk/sesak dalam 14 hari terakhir pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak ada keluhan demam/batuk/sesak dalam 14 hari terakhir pada masa pandemi Covid-19 yaitu sebesar 429 responden (89,4%) dan yang ada

keluhan sebanyak 51 responden (10,6%).

Gejala virus corona dimulai dengan batuk kering dan diikuti dengan gangguan pernapasan . Batuk ini adalah batuk yang terus menerus selama lebih dari satu jam, atau mengalami batuk rejan selama tiga kali dalam periode 24 jam . Biasanya butuh lima hari secara rata-rata hingga timbulnya gejala, kata para ilmuwan, namun bagi sebagian orang gejalanya lebih lambat terjadi . Organisasi Kesehatan Dunia, WHO mengatakan masa inkubasi Covid bisa sampai sekitar 14 hari .

James Gallagher, koresponden kesehatan dan sains BBC melaporkan, Pusat Kesehatan Masyarakat Inggris menyebut sekitar 85% orang dengan Covid akan memiliki setidaknya satu dari tiga gejala utama yaitu : Batuk yang baru dan terus menerus, batuk yang sering selama lebih dari satu jam, atau mengalami tiga atau lebih periode batuk dalam waktu 24 jam, demam - suhu di atas 37.8C dan perubahan dalam indra penciuman atau indra perasa, dapat berupa tidak bisa merasakan atau mencium apapun, serta rasa yang dialami ini berbeda dari kondisi normal .

q. Gambaran kebiasaan ibu hamil dalam sehari terkena cahaya matahari minimal 15 menit pada masa pandemi Covid-19 .

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak terkena cahaya matahari minimal 15 menit pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 420 responden (87,5%) dan yang terkena sinar matahari sebanyak 60 responden (12,5%).

Manfaat berjemur dibawah sinar matahari untuk mengoptimalkan pertumbuhan tulang, Vitamim D juga penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh seseorang . Dengan adanya Vitamin D, sel-sel kekebalan tubuh akan lebih aktif dalam melawan benda asing yang masuk ke tubuh, termasuk virus corona . "Ketika kuman

atau virus masuk ke dalam tubuh yang pertama melawan adalah sel-sel sistem imun . Dengan adanya Vitamin D, fungsi sel imun akan meningkat, sehingga virus akan ditangkap dan dimatikan”, bagi orang yang masih sehat, berjemur bisa menjadi salah satu cara mencegah penularan virus corona .

Sementara bagi yang sudah terkena, konsumsi Vitamin D juga bisa membantu mempercepat pemulihan .

r. Gambaran kebiasaan ibu hamil untuk olahraga minimal 30 menit setiap hari pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak olahraga minimal 30 menit setiap hari pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 386 responden (80,4%) dan yang berolahraga sebanyak 94 responden (19,6%).

Imunitas tubuh yang prima dapat menekan bahkan mencegah tertularnya virus corona atau COVID-19 . Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan berolahraga. Ada tips olahraga yang dilakukan dalam masa pandemi, termasuk olahraga di luar rumah . Olahraga merupakan benteng pertahanan kedua dalam upaya perlawanan terhadap COVID-19 setelah memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan . "Aktivitas olahraga menjadi benteng kedua yang melawan serangan virus corona ke dalam tubuh," ungkap dr. Arie Sutopo, SpKO., Dosen Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ), dikutip dari website resmi Satuan Tugas (Satgas) Penanganan COVID-19, Sabtu (3/9/2020).

Ada cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan kegiatan olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menangkal virus COVID-19 dalam masa pandemi . Menurut dr. Arie Sutopo, olahraga itu memiliki intensitas, frekuensi, dan durasi. Untuk intensitasnya, bisa dilakukan secara ringan atau sedang . Adapun

frekuensinya disarankan setiap hari dengan durasi minimal 30 menit atau setengah jam sehari .

s. Gambaran konsumsi vitamin C, E dan cukup tidur ibu hamil pada masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak mengkonsumsi vitamin C, E dan cukup tidur sebanyak 396 responden (82,5%) dan yang mengkonsumsi sebanyak 84 responden (17,5%).

Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber terbaik berbagai vitamin, mineral dan serat.

Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan membantu meningkatkan imunitas tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkatkan akan membantu dalam pencegahan wabah Covid-19.

Ada banyak cara untuk menjaga daya tahan tubuh dengan meningkatkan fungsi sistem imunitas di tubuh. Paling sederhana adalah dengan memperhatikan kebutuhan asupan vitamin yang masuk ke tubuh lewat makanan, terutama asupan vitamin B dan C yang dapat menunjang daya tahan tubuh.

Medical Expert Combiphar, dr Carlinda Nekawaty, menambahkan, dengan mengetahui komposisi kebutuhan vitamin yang tepat, tubuh dapat mengoptimalkan sistem imunitas hingga risiko kesehatan dapat dihindari. Dalam kondisi normal, kebutuhan vitamin C pada orang dewasa adalah 75-90 mg/hari. Sementara, kebutuhan vitamin B harian rata-rata berkisar: B1 - 1.2 mg/hari, B2 - 1.3-1.6 mg/hari, B3 - 12-15 mg/hari, B5 - 5 mg/hari, B6 - 1.3 mg/hari, B7 - 30 mcg/hari, B9 - 400 mcg/hari, dan B12 - 2.4 mcg/hari .

Asupan vitamin terbaik untuk daya tahan tubuh adalah yang alami dan

berasal dari sayur dan buah dengan kandungan vitamin C dan B .
Kebutuhan vitamin C bisa didapatkan dari buah dan sayuran seperti jeruk, jambu biji, pepaya, tomat, wortel dan bayam. Serta untuk vitamin B Kompleks dari kacang-kacangan, pisang, alpukat, ditambah dengan susu, telur, daging, dan ikan .

t. Gambaran keluhan ibu hamil mengenai kedaruratan seperti perdarahan, mual, muntah berlebih, gerak janin berkurang, sakit kepala hebat dan kejang pada masa pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak ada keluhan perdarahan, mual, muntah berlebih, gerak janin berkurang, sakit kepala hebat dan kejang pada masa pandemi Covid-19 sebanyak 433 responden (90,2%) dan yang ada keluhan sebanyak 47 responden (9,8%). Para ahli mempelajari pengaruh COVID-19 atau infeksi virus Corona pada ibu hamil. Namun, diketahui bahwa adanya perubahan fisiologis pada sistem imun selama kehamilan dapat membuat ibu hamil lebih rentan terkena infeksi, termasuk infeksi virus Corona dan kelompok ibu hamil lebih berisiko mengalami gejala penyakit yang berat. Adanya riwayat perdarahan, mual, muntah berlebih, gerak janin berkurang, sakit kepala hebat dan kejang dapat mengindikasikan adanya tanda bahaya dikehamilan. Virus yang menyebabkan COVID-19 berasal dari golongan virus yang sama dengan virus penyebab severe acute respiratory syndrome (SARS) dan Middle-East respiratory syndrome (MERS) . Dilaporkan bahwa, ibu hamil dengan SARS dan MERS mengalami risiko lebih tinggi terhadap keguguran dan kelahiran premature . Hal tersebut sangat dimungkinkan terjadi pada ibu hamil dengan COVID-19 .

u. Gambaran adanya riwayat penyakit jantung/diabetes/gangguan pernapasan kronik pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 .

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden tidak ada riwayat penyakit jantung/diabetes/gangguan pernapasan kronik di masa pandemi Covid-19. sebanyak 449 responden (93,5%) dan yang ada keluhan sebanyak 31 responden (6,5%).

Sampai saat ini, pengetahuan tentang infeksi COVID-19 dalam hubungannya dengan kehamilan dan janin masih terbatas dan belum ada rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO secara spesifik untuk penanganan ibu hamil dengan COVID-19 .

Berdasarkan data yang terbatas tersebut dan beberapa contoh kasus pada penanganan Coronavirus sebelumnya (SARS-CoV dan MERS-CoV) dan beberapa kasus COVID-19, dipercaya bahwa ibu hamil dengan komorbid memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum .

Efek samping pada janin berupa persalinan preterm juga dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19 .

Akan tetapi informasi ini sangat terbatas dan belum jelas apakah komplikasi ini mempunyai hubungan dengan infeksi pada ibu . Dalam dua laporan yang menguraikan 18 kehamilan dengan COVID-19, semua terinfeksi pada trimester ketididapatkan temuan klinis pada ibu hamil mirip dengan orang dewasa yang tidak hamil . Gawat janin dan persalinan prematur ditemukan pada beberapa kasus . Pada dua kasus dilakukan persalinan sesar dan pengujian untuk SARS-CoV-2 ditemukan negatif pada semua bayi yang diperiksa . Sampai saat ini juga masih belum jelas apakah infeksi COVID-19 dapat melewati rute transplasenta menuju bayi .

Meskipun ada beberapa laporan dimana bayi pada pemeriksaan didapatkan pemeriksaan positif dengan adanya virus beberapa saat setelah

lahir, tetapi penelitian ini perlu validasi lebih lanjut tentang transmisi ini apakah terjadi di dalam kandungan atau di post-natal. Saat ini tidak ada data yang mengarahkan untuk peningkatan risiko keguguran yang berhubungan dengan COVID-19. Laporan kasus dari studi sebelumnya dengan SARS dan MERS tidak menunjukkan hubungan yang meyakinkan antara infeksi dengan risiko keguguran atau kematian janin di trimester dua.

SIMPULAN

Gambaran ibu hamil dengan risiko sedang Covid-19 sebanyak 414 responden (86,3%), ibu hamil dengan risiko tinggi Covid-19 sebesar 38 responden (7,9%) dan ibu hamil dengan risiko rendah Covid-19 sebesar 28 (5,8%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI, 2020. Pedoman Bagi ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir di era pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
2. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/413 /2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID 19)
3. Protokol Petunjuk Praktis Layanan Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir Selama Pandemi Nomor : B4 (05 April 2020).
4. Rekomendasi POGI Penanganan Infeksi Virus Corona (COVID-19) pada Maternal (Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas)
<https://bit.ly/RekomendasiPOGIandID>
5. Rekomendasi Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia (POGI) mengenai Kesehatan Ibu pada Pandemi COVID-19, 18 April 2020.
6. Clinical Management Of Severe Acute Respiratory Infection (SARI) when COVID-19 Disease is Suspected, WHO tahun 2020
7. Materi KIE tentang Lindungi Ibu Hamil, Ibu Bersalin, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir dari COVID-19 <http://kesga.kemkes.go.id/>
8. Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) <http://kesga.kemkes.go.id/images/pe-doman/BUKU%20KIA%20REVISI%202020%20LENGKA%20P.pdf>
9. <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/10/120200723/ibu-hamil-rentan-terinfeksi-virus-corona-begitu-upaya-pencegahannya?page=all>.
10. <https://tirto.id/eKrX>
11. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/8koB443b-bahaya-covid-19-pada-wanita-hamil>
12. www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200902140657-255-541958
13. Waryana. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rahima; 2018.
14. Hastono, Sutanto. 2017. Analisa Data Kesehatan. Jakarta: Universitas Indonesia.