

## [Kesehatan Ibu dan Anak Era Covid-19 \(1\): Kehamilan Sehat, Prokes, dan Nutrisi Seimbang](#)

Ditulis oleh Andina Firmandari Imani, S.Keb.,Bd. pada Rabu, 01 September 2021

**Pandemi Covid-19 masih marak terjadi di Indonesia. Pada perkembangannya jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 bulan Agustus 2021 telah mengalami penurunan. Sebagaimana digambarkan pada grafik peta penyebaran dalam [covid.go.id/23/08/2021](https://covid.go.id/23/08/2021), pada 22 Agustus 2021 sebanyak 12.408 kasus terkonfirmasi perhari, setelah sebelumnya mengalami lonjakan sejak Mei hingga Juli 2021 dengan total kasus dalam sepekan sebesar 125.396 kasus.**

Ibu hamil merupakan kelompok berisiko Covid-19. Sebagaimana ditulis [cnnindonesia.com/02/07/2021](https://cnnindonesia.com/02/07/2021), Persatuan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI) melaporkan sebanyak 536 ibu hamil terinfeksi Covid-19 pada periode April 2020-April 2021 dan 3% diantaranya meninggal dunia. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat pada Mei – Juli 2021.

*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* ini utamanya menyerang sistem pernapasan dan meningkatkan risiko penyakit parah pada kelompok yang berisiko atau memiliki komorbid (penyakit bawaan). *Center of Disease Control and Prevention (CDC)* menjelaskan bahwa ibu hamil berisiko lebih tinggi mengalami sakit parah akibat Covid-19 dibandingkan dengan orang yang tidak hamil. Misalnya berisiko mengalami persalinan prematur dan berbagai komplikasi lainnya (CDC, 2021). Hormon yang muncul saat hamil menyebabkan berbagai perubahan dalam tubuh seorang wanita. Kapasitas paru ibu hamil berkurang karena terdesak oleh rahim yang semakin membesar, menimbulkan keluhan sesak nafas ringan. Dapat semakin parah apabila ibu terinfeksi Covid-19 yaitu gagal nafas.

Baca juga: 1 dari 3 Ulama Perempuan Pakar Hadits

### **Menerapkan Prokes untuk Menjaga Ibu Hamil**

Menjalani kehamilan ditengah pandemi merupakan tantangan besar bagi ibu dan keluarga.

Ibu harus lebih ketat menerapkan protokol kesehatan agar terhindar dari paparan virus Covid-19. Keluarga harus menerapkan protokol kesehatan (prokes) agar tidak turut serta menyebarkan virus Covid-19 kepada ibu hamil. Protokol kesehatan yang diterapkan antara lain : memakai masker dengan benar, melakukan *physical distancing* dengan orang di luar rumah, menghindari kerumunan dan ruangan dengan ventilasi yang buruk, rajin mencuci tangan, melakukan vaksinasi, menutup hidung dan mulut saat batuk atau bersin, melakukan desinfektan, dan memeriksa status kesehatan mandiri secara berkala (CDC, 2021).

Ibu hamil harus mengurangi frekuensi bepergian keluar rumah. *World Health Organization* (WHO) menganjurkan pemeriksaan antenatal di fasilitas kesehatan dilakukan delapan kali. Berdasarkan anjuran POGI, kunjungan antenatal dilakukan minimal enam kali yaitu 1x pada trimester 1, 2x pada trimester 2 dan 3x pada trimester 3 (POGI, 2020). Jadwal tersebut berlaku bagi ibu dengan risiko rendah dan jika diperlukan dapat dilanjutkan dengan *telemedicine* (telepon/video call). Pada ibu hamil dengan risiko tinggi kunjungan antenatal secara langsung dapat disesuaikan anjuran dari bidan/dokter. Selain jadwal tersebut, ibu hamil dapat berkunjung ke fasilitas kesehatan apabila merasakan tanda bahaya kehamilan seperti mual muntah hebat, demam tinggi, kepala berkunang-kunang, bengkak pada muka tangan dan kaki, keluar darah atau cairan dari jalan lahir, dan kejang.

Baca juga: Mengapa Perempuan Lebih Religius daripada Laki-Laki?

## **Vaksinasi Covid bagi Ibu Hamil**

Pada awal Juli 2021 muncul rekomendasi dari POGI terkait vaksinasi Covid-19 bagi ibu hamil. Berdasarkan rekomendasi tersebut dijelaskan bahwa tidak ditemukan bahaya pada vaksin Covid-19 apabila diberikan pada ibu hamil. Anjuran yang muncul ditengah lonjakan kedua kasus Covid-19 dikarenakan banyak ibu hamil yang terkonfirmasi Covid-19 dan memperluas sasaran vaksinasi. Maka, ibu hamil perlu melakukan vaksinasi.

Vaksinasi tidak membuat tubuh ibu hamil kebal terhadap virus Corona, namun dapat menurunkan risiko persalinan prematur, mencegah ibu hamil bergejala berat dan mengurangi kemungkinan komplikasi lainnya. Kelompok ibu hamil yang mendapat vaksinasi terutama dengan kondisi sebagai berikut : (1) Ibu hamil dengan risiko tinggi, yaitu usia diatas 35 tahun, *Body Mass Index* (BMI) lebih dari 40, ibu dengan diabetes dan

hipertensi; (2) Ibu hamil dengan risiko tinggi terpapar, terutama petugas kesehatan; (3) Ibu hamil risiko rendah yang telah mendapatkan penjelasan mengenai vaksinasi Covid-19 (POGI, 2020).

Vaksinasi pada ibu hamil harus ditunda hingga ibu memasuki usia kehamilan 12 minggu. Dosis pertama dapat diberikan saat usia kehamilan 13 minggu, dosis kedua diberikan 8 sampai 12 minggu setelah dosis pertama (RCOG, 2021).

### **Konsumsi Nutrisi Seimbang untuk Menjaga Kesehatan**

Covid-19 merupakan penyakit yang berdampak buruk bagi sistem imun. Perburukan kondisi pada ibu hamil yang terkena Covid-19 dipengaruhi oleh kekurangan mikronutrien dan rendahnya asupan nutrisi. Penelitian yang dilakukan oleh Nawsherwan, et al (2020) menunjukkan bahwa mikronutrien berperan dalam meningkatkan kekebalan untuk mencegah komplikasi kehamilan pada ibu yang terinfeksi Covid-19.

Baca juga: Nabi Perempuan dalam Islam

Mikronutrien adalah senyawa pada bahan makanan yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil. Mineral zat besi, kalsium, selenium, zinc, dan vitamin A, C, D, E merupakan mikronutrien penting untuk kemampuan tubuh untuk mengembangkan respons kekebalan terhadap infeksi dan berperan penting mencegah penyakit parah pada ibu hamil yang terinfeksi Covid-19. Ibu hamil dianjurkan untuk tidak sembarangan mengonsumsi makanan, seperti soda, makanan siap saji, makanan yang berminyak, minuman beralkohol, makanan yang terlalu pedas dan terlalu asin.

Ibu hamil mengonsumsi makanan tinggi zat besi seperti bayam dan hati ayam. Makanan tinggi kalsium dengan rutin minum susu hamil. Makanan tinggi selenium seperti ikan, ayam dan daging. Makanan tinggi zinc seperti makanan laut dan kacang-kacangan. Makanan kaya vitamin A, C, D, E banyak ditemukan pada buah dan sayur. Ibu hamil sebaiknya menghindari kemasan dan memperbanyak kupasan, artinya makanan yang diolah sendiri lebih banyak nutrisi dan manfaatnya bagi tubuh dari pada makanan cepat saji.