

Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu Hamil untuk Tetap Sehat di Masa Pandemi *Covid-19*

Dewi Pitriawati^{1*}, Rosa Purwanti²

STIKES Pemkab Jombang

e-mail: pitriawatidewi@gmail.com¹, rosapurwanti@gmail.com²

* Penulis Korespondensi: E-mail: pitriawatidewi@gmail.com

Abstract

Midwives as health workers have a competence obligation to be able to carry out reproductive health promotion activities for women, families and communities. The Covid-19 pandemic caused changes in healthcare regulations that were interpreted to reduce the spread of covid-19 transmission. This change requires all parties both givers and recipients of health services to be able to adapt. Pregnant women are also subjects who have to adapt to stay healthy during the covid-19 pandemic. Physiological and psychological changes experienced by pregnant women require special attention so that pregnant women and their families are able to adapt so that by being able to adapt, the level of health of pregnant women can be maintained during the covid-19 pandemic even though access to health services is limited to prevent the transmission of covid-19. This community service was carried out from February to September 2021 with a peak event on April 17, 2021, in Plengan Village Sumberingin Village, Jombang Regency Kabuh District in collaboration with LAZ-UQ in a socialization event for the physiologic and psychological adaptation of pregnant women to stay healthy during the covid-19 pandemic. The results of interviews on the target subjects of pregnant women showed that before the socialization of pregnant women and families, the physiological and psychological changes experienced by the mother as an inconvenience that must be treated in health facilities, but after socialization, it was obtained that the knowledge of pregnant women and families improved to be able to adapt, accept and maintain normality of the quality of life of pregnant women to changes both physiological and psychological during pregnancy so that it can stay healthy in the time of the covid-19 pandemic. It is hoped that the results of community service can be used as a reference in efforts to improve the health of pregnant women during the covid-19 pandemic.

Keywords: Adaptable, Physiological and Psychological, Pregnant.

Abstrak

Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki kewajiban kompetensi untuk mampu melakukan kegiatan promosi kesehatan reproduksi bagi perempuan, keluarga dan masyarakat. Pandemi *Covid-19* menyebabkan perubahan regulasi layanan kesehatan yang dimaksudkan untuk mengurangi penyebaran penularan *covid-19*. Perubahan ini menuntut semua pihak baik pemberi maupun penerima layanan kesehatan untuk mampu beradaptasi. Ibu hamil juga menjadi subyek yang harus beradaptasi agar tetap sehat di masa pandemi *covid-19*. Perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil memerlukan perhatian khusus agar ibu hamil dan keluarganya mampu beradaptasi sehingga dengan mampunya beradaptasi maka derajat kesehatan ibu hamilpun dapat tetap terjaga dimasa pandemi *covid-19* meskipun akses ke pelayanan kesehatan dibatasi guna mencegah penularan *covid-19*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan bulan Februari sampai September 2021 dengan acara puncak pada tanggal 17 April 2021 di Dusun Plengan Desa Sumberingin Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang yang bekerjasama dengan LAZ-UQ dalam sebuah acara sosialisasi adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil agar tetap sehat di masa pandemi *covid-19*. Hasil wawancara pada subyek sasaran ibu hamil menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya sosialisasi ibu hamil dan keluarga menganggap bahwa perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu sebagai suatu ketidaknyamanan yang harus diobati di fasilitas kesehatan, namun setelah dilakukan sosialisasi, didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu hamil dan keluarga meningkatkan untuk mampu beradaptasi, menerima dan mempertahankan kenormalan kualitas hidup ibu hamil terhadap perubahan baik fisiologis maupun psikologis selama kehamilan sehingga dapat tetap sehat dimasa pandemi *covid-19*. Diharapkan hasil

pengabdian masyarakat ini dapat digunakan sebagai referensi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil dimasa pandemi *covid-19*.

Kata kunci: Adaptasi, Fisiologis dan Psikologis, Hamil.

PENDAHULUAN

Bidan dalam standar keprofesiannya sebagai tenaga kesehatan diwajibkan untuk mampu merancang dan mengembangkan kegiatan promosi kesehatan reproduksi pada perempuan, keluarga dan masyarakat. Pandemi *Covid-19* yang terjadi saat ini membuat banyak perubahan regulasi sistem pelayanan kesehatan yang membuat semua pihak baik tenaga kesehatan sebagai pemberi layanan maupun pasien sebagai penerima layanan harus beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang ada agar supaya tetap sehat dimasa pandemi *covid-19*.

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang fisiologis dialami seorang wanita, Selama masa kehamilan ibu akan mengalami masa transisi akibat banyaknya perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi dalam tubuh ibu. Perubahan fisiologis dan psikologis yang telah terjadi apabila tidak dapat diadaptasi dengan baik oleh ibu maka dapat menimbulkan permasalahan atau bahkan komplikasi dalam masa kehamilan. Dalam proses adaptasi tentunya dibutuhkan beberapa faktor yang mendukung suksesnya proses adaptasi seorang ibu hamil diantaranya adalah pengetahuan, penerimaan, pertahanan dan dukungan yang dapat mensukseskan proses adaptasi ibu hamil. Kegagalan ibu dalam beradaptasi di masa transisinya dapat ditunjukkan dengan adanya berbagai keluhan ketidaknyamanan ibu hamil dan bahkan berbagai reaksi emosional negatif mulai dari kecemasan hingga depresi. Kondisi pandemi *Covid-19* yang juga tidak menentu dan belum diketahui kapan berakhirnya tentunya menimbulkan tambahan beban permasalahan baru bagi ibu hamil untuk dapat berhasil mampu beradaptasi akan perubahan baik fisiologis maupun psikologis yang dialaminya selama masa kehamilan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tanton (2020) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil akibat terjadinya pandemi *Covid-19* ini. Yuliani dan Aini (2020) dalam penelitiannya juga menjelaskan terdapat 64% dari ibu hamil sebagai respondennya mengalami kecemasan ringan, 11% kecemasan berat dan hanya 25% ibu hamil yang tidak menunjukkan kecemasan selama pandemi *Covid-19* (Kostania et al., 2021).

Perubahan regulasi layanan kesehatan dan berbagai informasi mengkhawatirkan tentang kondisi adaptasi ibu hamil di masa pandemi *covid-19* ini membuat penulis tergerak untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi cara adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil untuk tetap sehat di masa pandemi *covid-19* agar supaya proses adaptasi ibu hamil di masa pandemi *covid-19* ini tetap berlangsung baik dan tentunya dapat meningkatkan kualitas derajat kesehatan ibu hamil dimasa pandemi *covid-19*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan puncak acara pengabdian masyarakat tentang sosialisasi cara adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil untuk tetap sehat di masa pandemi *covid-19* dilakukan di Dusun Plengan Desa Sumberingin Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang pada tanggal 17 April 2021 yang diselenggarakan penulis bekerjasama dengan LAZ-UQ sebagai lembaga masyarakat berbasis islami. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mulai direncanakan penulis pada awal Februari hingga akhir Maret mulai dari menyusun proposal, penyusunan materi sosialisasi, perizinan kepada intitusi penulis Stikes Pemkab Jombang, negosiasi mitra kerjasama LAZ-UQ hingga penentuan sasaran subyek, waktu dan lokasi

pengabdian masyarakat yakni ibu hamil di daerah pedesaan saat bulan Ramadhan di masa pandemi *covid-19*.

Pemilihan waktu puncak acara pengabdian masyarakat pada tanggal 17 April 2021 didasari oleh pertimbangan penulis yang mengharapkan materi sosialisasi pengabdian masyarakat ini akan lebih bermanfaat, mengingat pada tanggal tersebut bertepatan dengan bulan Ramadhan tahun hijriah yang mana pada bulan tersebut masyarakat muslim yang merupakan mayoritas subyek sasaran pengabdian masyarakat ini sedang melakukan ibadah puasa sehingga sangat penting untuk subyek sasaran yakni ibu hamil untuk lebih mengetahui tentang cara beradaptasi secara fisiologis maupun psikologis di masa pandemi covid-19 dan di bulan Ramadhan saat melaksanakan ibadah puasa. Pemilihan mitra kerjasama LAZ-UQ oleh penulis juga atas dasar pertimbangan kebutuhan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kabupaten Jombang dengan mayoritas masyarakatnya muslim dan juga dilaksanakan dibulan Ramadhan tahun hijriah sehingga sebagai lembaga masyarakat berbasis islami penulis yakin akan kualitas lembaga mitra dalam mengkoordinir pelaksanaan acara dengan subyek sasaran masyarakat muslim. Pemilihan lokasi sasaran subyek dilakukan oleh mitra kerjasama LAZ-UQ atas dasar pertimbangan masyarakat pedesaan yang sangat memerlukan perhatian dalam perolehan informasi layanan kesehatan di masa pandemi *Covid-19*.

Pelaksanaan acara puncak pada awal April disiapkan mulai dari koordinasi dengan tokoh masyarakat dan pemerintahan desa setempat lokasi pengabdian masyarakat, penyebaran informasi undangan acara hingga pelaksanaan acara pada tanggal 17 April 2021 yang dikemas dalam sebuah acara sosialisasi atau penyuluhan dengan metode ceramah mulai dari pembukaan kemudian dilanjutkan dengan metode wawancara singkat guna mengkaji tingkat pengetahuan ibu hamil tentang adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil yang dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan metode *focus group discussion* tentang cara adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil di masa pandemi covid-19 dan diakhiri dengan sesi tanya jawab serta evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode wawancara. Berikut adalah jadwal tahapan kegiatan pengabdian masyarakat mulai dari penyusunan proposal hingga pelaporan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1 .Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

Tahapan	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September
Pembuatan proposal	■							
Pengajuan proposal		■						
Monitoring dan Evaluasi Proposal oleh Reviewer		■						
Pengumuman Hasil			■					
Monitoring dan Evaluasi Penandatanganan Kontrak (MoU)			■					
Pelaksanaan dan Pembuatan Pelaporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat			■	■	■			
Monitoring dan Evaluasi Pelaporan						■	■	
								■

HASIL dan PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang tahapannya dilakukannya dilakukan mulai Februari hingga September 2021 dengan puncak acara pada tanggal 17 April 2021 dilakukan di Dusun Plengan Desa Sumberingin Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang telah dihadiri

oleh subyek sasaran yakni ibu hamil yang juga didampingi oleh keluarganya (anak, suami, ibu) selain itu dalam acara ini juga dihadiri oleh tokoh masyarakat dan perangkat desa setempat. Acara yang dimulai pukul 15.00 WIB berakhir pada 18.00 WIB terdiri dari susunan acara sebagai berikut :

Tabel 2. Susunan Acara Pengabdian Masyarakat.

Alokasi Waktu	Acara	Pelaksana
14.00-15.00 WIB	Persiapan	Tim Pengabdian Masyarakat
15.00-15.05 WIB	Pembukaan	Tim Pengabdian Masyarakat
15.05-15.10 WIB	Sambutan	Kepala Desa Sumberingin
15.10-15.20 WIB	Wawancara tingkat pengetahuan, penerimaan, pertahanan dan dukungan ibu tentang adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil di masa pandemi <i>covid-19</i> sebelum sosialisasi	Bd. Rosa Purwanti S.Keb.,M.Keb.
15.20-17.00 WIB	Penyampaian Materi Sosialisasi 1. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Ibu Hamil 2. Regulasi Pelayanan Fasilitas Kesehatan Di Masa pandemi <i>Covid-19</i> 3. Adaptasi Fisiologis dan Psikologis Ibu Hamil di masa pandemi <i>Covid-19</i>	Dewi Pitriawati, SST., M.Keb.
17.00-17.20 WIB	Tanya Jawab Dari Ibu Hamil	Dewi Pitriawati, SST., M.Keb.
17.20-17.30 WIB	Wawancara tingkat pengetahuan, penerimaan, pertahanan dan dukungan ibu tentang adaptasi fisiologis dan psikologis ibu hamil di masa pandemi <i>Covid-19</i> pasca sosialisasi	Bd. Rosa Purwanti S.Keb.,M.Keb.
17.30-18.00 WIB	Penutup	Tim Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah membawa perubahan sikap ibu hamil dan keluarganya dalam beradaptasi terhadap perubahan yang dialami ibu hamil secara fisiologis dan psikologisnya. Ibu hamil menjadi tahu bahwa selama ini yang dirasakan dan dianggap sebagai suatu keluhan ibu hamil seperti sering kencing, nyeri punggung, mual dan lain sebagainya adalah bagian dari perubahan normal fisiologis yang bisa dialami oleh ibu hamil dan dapat diatasi secara mandiri oleh ibu hamil tanpa harus ke pelayanan kesehatan yang dimasa pandemi *covid-19* ini sangat berisiko bagi ibu hamil bila keluar rumah. Keluarga yang hadir dalam acara juga mendapatkan tambahan pengetahuan bahwa perubahan emosi yang dialami ibu hamil selama ini juga merupakan bagian dari perubahan normal psikologis yang dapat dialami oleh ibu hamil sehingga dari peningkatan pengetahuan ini ibu dan keluarga lebih mampu beradaptasi untuk menerima dan mempertahankan kenormalan hidup terhadap perubahan-perubahan semasa kehamilan serta tetap sehat dimasa pandemi *covid-19*.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat
(Sumber: Penulis)

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi adaptasi fisiologi dan psikologi kehamilan di masa pandemi *covid-19* yang dilaksanakan di Dusun Plengan Desa Sumberingin Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang telah meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga yakni melalui wawancara evaluasi kegiatan ibu hamil menjadi tahu bahwa selama ini yang dirasakan dan dianggap sebagai suatu keluhan ibu hamil seperti sering kencing, nyeri punggung, mual dan lain sebagainya adalah bagian dari perubahan normal fisiologis yang bisa dialami oleh ibu hamil dan dapat diatasi secara mandiri oleh ibu hamil tanpa harus ke pelayanan kesehatan yang dimasa pandemi *covid-19* ini sangat berisiko bagi ibu hamil bila keluar rumah sehingga ibu hamil dan keluarga mampu beradaptasi menerima dan mempertahankan kenormalan kualitas hidup ibu hamil terhadap perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis yang dialaminya selama kehamilan sehingga dapat tetap sehat dimasa pandemi *covid-19*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini khususnya LAZ-UQ dan Pemerintah Desa Sumberingin Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kostania, G., Damayanti, M., Prabasari, S. N., Ningsih, A., Raidanti, D., Ivantarina, D., Widi, W. (2021). Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Kebidanan di Era Pandemi Covid-19. (P. . Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani, SST, M.Keb & D. R. Pangestuti, Eds.) (2nd ed.). Malang: CV Penulis Cerdas Indonesia.
- Diana, S. (2017) Model Asuhan Kebidanan Continuity Of Care. Surakarta: CV Kekata Group.
- Fitriah, A. H. et al. (2018) 'Buku Praktis Gizi Ibu Hamil', Media Nusa Creative, 53(9), p. 287.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). PMK RI No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian

- Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency).
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). PMK No 21 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan Dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi Dan Pelayanan Kesehatan Seksual. Jakarta : jdid.kemkes.go.id
- Marmi (2011) Asuhan Kebidanan pada masa antenatal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sutanto, AV & Yuni, F. (2018) Asuhan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Prawirohardjo,S. 2018. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Ed. 4, Cet 5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Direktur, K. K. et al. (2010) 'Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu', Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Available at: www.depkes.go.id.