

Pengalaman Hidup Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Cianjur

Dhinny Novryanthi, Eva Martini, Papat Patimah
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi
dhinny481@ummi.ac.id

Abstrak

Penyebaran covid-19 semakin luas, bagi kelompok yang memiliki faktor komorbid, jika terinfeksi covid-19 dapat menimbulkan masalah yang cukup berat. Salah satu kelompok yang rentan terpapar virus covid-19 adalah ibu hamil, hal tersebut didukung dengan fakta bahwa selama masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisiologis baik pada kardiovaskular, pernapasan dan koagulasi sistem yang dapat meningkatkan resiko morbiditas. Pada masa kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis yang mengakibatkan penurunan kekebalan parsial. Tujuan penelitian ini untuk menggali lebih dalam pengalaman hidup ibu hamil di masa pandemi covid-19 di Kabupaten Cianjur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa tema yang disusun berdasarkan pengalaman yang diceritakan oleh partisipan. Adapun tema tersebut terbagi menjadi empat. Tema satu perubahan pada fisik, psikologis dan sosial ibu hamil saat masa pandemi covid 19, perubahan tersebut dipengaruhi meningkatnya hormone estrogen dan progesterone. Tema dua perbedaan prosedur pemeriksaan kehamilan sebelum dan sesudah masa pandemi covid 19, penerapan protocol Kesehatan bagi ibu hamil yang hendak melakukan pemeriksaan. Tema tiga bahaya covid 19 terhadap kehamilan di masa pandemi. Tema empat upaya menjaga kehamilan di masa pandemi covid 19 lebih menjaga diri saat keluar, selalu memakai masker serta rajin mencuci tangan. Dapat disimpulkan bahwa ibu hamil pada masa pandemi covid-19 ini mengalami perubahan dan selalu menjaga protocol Kesehatan.

Kata kunci: ibu hamil, pandemi covid-19

Abstract

The spread of covid-19 is getting wider, for groups that have comorbid factors, if infected with covid-19 it can cause quite a serious problem. One of the groups who are vulnerable to being exposed to the COVID-19 virus is pregnant women, this is supported by the fact that during pregnancy, mothers will experience physiological changes both in the cardiovascular, respiratory and coagulation systems which can increase the risk of morbidity. During pregnancy there are various physiological changes that result in a partial decrease in immunity. The purpose of this study was to dig deeper into the life experiences of pregnant women during the COVID-19 pandemic in Cianjur Regency. This research method uses a qualitative phenomenological approach. The results of this study indicate several themes that are arranged based on the experiences told by the participants. The themes are divided into four. The theme is a change in the physical, psychological and social conditions of pregnant women during the COVID-19 pandemic, these changes are influenced by the increase in the hormones estrogen and progesterone. The theme of two different pregnancy examination procedures before and after the COVID-19 pandemic is the application of health protocols for pregnant women who want to have an examination. The theme of the three dangers of covid 19 on pregnancy during a pandemic. The theme of four efforts to maintain pregnancy during the COVID-19 pandemic is to take care of yourself when going out, always wear a mask and wash your hands diligently. It can be concluded that pregnant women during the COVID-19 pandemic have undergone changes and always maintain health protocols.

Key words: pregnant mother, covid-19 pandemic.

Pendahuluan

Penyebaran covid-19 semakin luas, tidak memandang usia ataupun jenis kelamin. Bagi kelompok yang memiliki faktor kormobid, umumnya jika terinfeksi covid-19 dapat menimbulkan masalah yang cukup berat, bahkan dapat berakhir dengan kematian terutama akibat terjadinya gangguan sistem pernafasan. Salah satu kelompok yang rentan untuk terpapar virus covid-19 adalah ibu hamil dikarenakan berisiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum. Pada masa kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis yang mengakibatkan penurunan kekebalan parsial (Liang & Acharya, 2020).

Hasil penelitian Knight et al tahun 2020 di UK, diketahui jumlah kasus ibu hamil yang memerlukan perawatan di rumah sakit akibat terinfeksi covid-19 mencapai 4,9% per 1000 ibu. 56% diantaranya ibu hamil yang berasal dari kelompok kulit hitam, 69% mengalami obesitas, 41% dari kelompok usia 35 tahun atau lebih, dan 34% memiliki riwayat penyakit penyerta, 62% mengalami abortus, 73% melahirkan cukup bulan, 10% membutuhkan bantuan pernapasan dan 1% meninggal, serta 5% atau 12 dari 265 bayi yang diperiksa menunjukkan tes positif covid-19. Hasil penelitian terhadap 55 ibu hamil dan 46 neonatus terinfeksi covid-19 tidak dapat dipastikan ada distribusi vertikal dan belum tidak diketahui apakah itu meningkatkan kasus pembukaan dan lahir mati.

Ibu hamil lebih mudah terinfeksi covid-19 dibandingkan dengan yang tidak hamil dengan persentase 13,7 % berdasarkan data Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia (POGI). Jumlah kasus ibu hamil yang terkonfirmasi positif covid-19 di Indonesia pada periode April 2020-April 2021 sebanyak 536 orang dan 3% diantaranya meninggal dunia. Sekitar 72% terpapar saat usia gestasi 37 minggu dan 9,51% ibu hamil termasuk kategori Orang Tanpa Gejala. Kondisi ibu hamil seperti ini sangat mengkhawatirkan karena tanpa disadari berpotensi untuk menularkan virus covid-19 baik kepada keluarganya maupun lingkungan sekitarnya, tidak terkecuali pada tenaga kesehatan. 4.5% dari total ibu hamil yang terkonfirmasi positif covid-19, memerlukan perawatan di ruang ICU (Kompas, 2021).

Situasi pandemi covid-19 saat ini sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan, dapat menimbulkan dampak terhadap fisik dan psikologis. Banyak orang yang merasa khawatir dan takut tertular virus covid-19, terutama ketika harus mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan. Padahal kesehatan merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap manusia. Demikian pula dengan masalah kesehatan reproduksi perempuan. Banyak perempuan menghadapi perubahan sebagai dampak pembatasan (*social dan physical distancing*), termasuk

juga untuk pemeriksaan kesehatan reproduksinya (Suwarti, Ratnasari F, Winarni M.L. 2021).

Berbagai perubahan yang terjadi, menuntut adaptasi perubahan atau situasi yang mau tidak mau harus dijalani. Selama masa pandemi covid-19, ibu hamil beraktivitas di rumah saja, pemenuhan kebutuhan sehari-hari dibantu oleh orang lain (termasuk kebutuhan mencari makanan), membatasi kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan jika tidak ada keluhan (termasuk ANC yang rutin), tidak tahu tindakan yang harus dilakukan di rumah untuk memonitor kesehatan ibu dan janinnya, membeli vitamin sendiri, mencari sumber informasi kesehatan selain dari tenaga kesehatan, lebih mengandalkan sumber informasi dari internet, sosial media dan aplikasi online, memerlukan media konsultasi virtual, merasa bingung dan cemas, rasa ketidakpastian pemilihan tempat persalinan, takut tertular (baik diri sendiri maupun bayinya), tidak ada acara adat menyambut kelahiran bayi, mengikuti anjuran untuk tetap menjaga kesehatan, melakukan perawatan mandiri di rumah (*selfcare*), membutuhkan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan (Desrinah, 2021, diakses dari webinar IPEMI Jatim).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang pengalaman hidup ibu hamil di masa pandemic covid-19 di Kabupaten Cianjur.

Metode penelitian

Secara khusus penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Metoda ini digunakan karena peneliti ingin mengeksplorasi lebih dalam pengalaman ibu hamil di masa pandemic Covid 19. Studi fenomenologi merupakan metoda untuk melihat perspektif partisipan, serta memahami kerangka berpikir yang telah dikembangkan oleh masing-masing individu dari waktu ke waktu, sampai membentuk suatu tanggapan terhadap peristiwa dan pengalaman dalam kehidupan.

Berbagai langkah yang diambil untuk mengarahkan peneliti dalam menguraikan pengalaman hidup seseorang adalah dengan menelaah fenomena berdasarkan enam elemen dasar. Keenam elemen dasar tersebut adalah menelaah fenomena, menelaah esensi dan pola hubungan antar esensi dari suatu fenomena, menelaah pola dari suatu fenomena, mengeksplorasi struktur fenomena dalam kesadaran manusia, *bracketing*, dan menginterpretasikan makna implisit dari sebuah fenomena (Streubert & Carpenter, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang ibu hamil yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditentukan yaitu ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil di

wilayah Kabupaten Cianjur. Partisipan dalam penelitian ini di wilayah Kabupaten Cianjur. Pengumpulan data dilakukan melalui interview atau wawancara secara online yang kemudian menggunakan voice recorder dari laptop. Pengkodean partisipan berdasarkan urutan saat wawancara oleh peneliti dengan kode P sebagai partisipan yaitu P1, P2, P3, P4, P5, P6. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri.

Hasil penelitian

Proses menentukan tema dimulai dengan pengumpulan data, Menyusun transkrip verbatim, dan Analisa data. Didapatkan empat tema yang telah teridentifikasi melalui proses analisa data. Proses ini dilakukan dengan metode Colazzi dengan menggunakan content analysis untuk menemukan tema-tema penting dari data hasil wawancara yang menggambarkan perasaan, pemikiran dan persepsi partisipan atas pengalamannya hamil pada masa pandemic covid 19.

Dari hasil penelitian ini didapatkan beberapa tema:

Tema 1 perubahan pada fisik, psikologis dan social ibu hamil saat masa pandemic covid 19, tema ini didapatkan berdasarkan gambaran dari partisipan

“P (1) : ada kecemasan yaa... lebih-lebih mengkhawatirkan kondisi janin, Kita khan takut keluar rumah, takut ber papasan sama orang lain, takut terpapar covid, jadi proteksinya lebih, melebihi dari yang (kehamilan) pertama”

“P (2) : sebagai ibu hamil sudah mah merasa pengap karena kehamilan kemudian dipaksa harus menggunakan masker disegala tempat dan segala aktivitas, jadi yang saya rasakan adalah lebih sering merasa cepat Lelah kalau beraktivitas, secara psikologis memang yang jelas ada kecemasan tersendiri bagi ibu hamil yang memang berada di tengah-tengah kondisi pandemic covid-19 ini karena justru dalam kondisi hamil artinya memang kita memiliki dua, eh kita harus menjaga dua orang, ibu hamilnya sendiri dan bayi yang berada di dalam kandungannya gitu sehingga memang perlu safety extra atau perlindungan extra kalau bagi ibu hamil, dan memang kecemasannya lebih meningkat dibandingkan dengan orang yang tidak hamil

“P (3) : perubahan fisiknya, memang pada saat itu kehamilan kedua kerasa berbeda dengan saat kehamilan pertama secara fisiknya kerasa saat TM II itu dimulai bagian punggung sering kerasa sakit sampai ke bagian vaginanya, memang itu tidak terlalu intens sih bu, Cuma masih kadang-kadang kerasa kadang ngga jadi memang kehamilan kedua itu banyak kerasa berbeda dengan kehamilan pertama, kalau secara psikis lebih kearah khawatirnya aja bu

khawatir karena kondisi lagi hamil takut gitu bu jadi memang khawatir nya lebih kearah pandeminya bagaimana nanti ke janinnya.“

“P (4) : saya merasa kalau kehamilan yang kedua ini cepet cape, trus kan saya punya penyakit asma jadi cepet cape. Dimasa pandemi ini saya aga takut kalau mau kemana-mana takut ketemu orang apalagi saya lagi hamil.”

“P (5) : ini kehamilan saya yang pertama pas masa pandemi saya jadi hawatir kalau tertular covid nya karena ngga cuma saya tapi ada janin, jadi saya ngga kemana mana, kehamilan ini ada perubahan fisik kalau yang biasa nya saya bisa turun naek tangga kalau sekarang mah suka langsung cape, eungap.”

“P (6) : hamil saya kali ini lebih terasa capenya apalagi kalau ke luar rumah meski ke depan harus pakai masker eungap rasanya, lebih hawatir dan cemas saat kehamilan di masa pandemi ini, takut ada apa apa dengan janin.”

Tema 2 perbedaan prosedur pemeriksaan kehamilan sebelum dan sesudah masa pandemic covid 19.

Tema ini didapatkan berdasarkan partisipan yang sudah menggambarkan dengan jelas.

“P (1) dari kehamilan pertamapun, kalau konsul selalu ke tempat dokter praktik ya bu. Cuman ada perbedaan, kehamilan sekarang periksa ke dokter A cukup punya nama yaa, jadi ngantrinya itu.. lumayan..gitu ya. Nah, akhirnya di masa pandemik ini saya cuma kontrol ke tersebut satu kali, terus karena melihat pasiennya lumayan banyak, khawatir riskan, akhirnya cari-cari informasi, dokterr yang bagus selain beliau, pasien dokter B tidak terlalu banyak seperti di dr A, jadi pada saat kita melakukan ANC juga lebih nyaman. Tempatnya lebih luas dan dibatasi pada saat mau kontrol dibatasi hanya 20 orang, dan di ruang tunggu itu hanya 5 orang maksimal. Jadi kita merasa lebih nyaman dan aman saat diperiksa di dokter tersebut, gitu bu.”

“P (2) saya selalu periksa kehamilan ke klinik dokter obgin rutin sebulan sekali, cuma dokter obgyn menyarankan tidak perlu control setiap bulan karena untuk control ke dokter obgyn bisa menimbulkan risiko ada risiko antri ketemu dengan orang banyak, jadi dokter obgyn mengatakan bisa control setiap dua bulan sekali atau ada gejala yang dirasakan gawat.”

“P (3) saat pandemic pemeriksaan biasa ke dokter ada sih rasa takutnya, tapi berusaha mengalihkannya tidak ke rumah sakit gitu bu tapi langung ke tempat praktik dokternya.”

“P (4) saya periksa kehamilan pas masa covid awalnya ke klinik dokter cuma kata

dokternya ga usah tiap bulan bisa konsul via telepon saja selama tidak ada keluhan, soalnya takut kalau harus ketemu orang banyak.”

“P (5) saya pernah periksa ke tempat praktik dokter satu kali tapi takut penuh sekali pasien nya, sehingga dokter menyarankan kalau tidak ada keluhan ibu cukup ambil vitamin setiap bulannya di apotek klinik tersebut dengan memperlihatkan salinan resepnya dan itu bisa diwakilkan tapi kalau ada keluhan ibu datang periksa langsung.”

“P (6) selama kehamilan di masa covid ini saya hanya periksa dua bulan sekali.”

Tema 3 bahaya covid 19 terhadap kehamilan di masa pandemic covid 19.

Tema ini didapatkan berdasarkan pengetahuan partisipan dan informasi yang didapatkan :

“P(1) saya rasa ibu hamil yang terpapar covid, cukup membahayakan, itu sangat berbahaya.”

“P (2) iya saya tahu kalau ibu hamil akan bahaya bila terpapar covid.”

“P (3) saya takut kalau ketemu orang banyak apalagi mereka yang ga sadar ga pakai masker kalau tertular takut bahaya buat saya dan janin saya.”

“P (4) saya punya riwayat penyakit asma jadi semoga saya tidak terpapar covid karena takut jadi bahaya buat saya dan janin.”

“P (5) iya saya sebisa mungkin terus menjaga kalau ke luar ngga ke tempat rame biar ngga jadi matak (bahaya) buat saya sama janin saya.”

“P (6) saya tahu kalau melihat di tv tv bahwa angka covid meningkat dan itu akan bisa membahayakan bila ibu hamil terpapar.”

Tema 4 upaya menjaga kehamilan di masa pandemic covid 19.

Tema ini didapatkan berdasarkan seluruh partisipan,

“P (1) saya tetep menjaga kondisi badan dengan minum multivitamin yang diresepkan dokter, kemudian selalu memakai masker kalau keluar rumah, jangan lupa sering cuci tangan.”

“P (2) saya makan makanan yang bergizi, pakai masker tentunya kalau keluar, pokoknya sesuai protokol kesehatan untuk upaya menjaga kehamilan saya ini masa pandemic covid ini, dan kita juga harus cuci tangan setiap memegang apapun .”

“P (3) saya sebisa mungkin tidak ke tempat tempat yang ramai kalau pun saya ke klinik dan banyak orang saya ngga lepas dari masker dan jangan lupa membawa handsnitiser untuk cuci tangan, itu ikhtiar saya dalam upaya menjaga kehamilan saya.”

“P (4) saya mah takut kalau keluar rumah jadi sebisa nya saya tetap di rumah dengan

mengonsumsi makanan sehat buat saya dan janin saya, walaupun keluar saya tetap pakai masker meski masyarakat masih banyak yang kurang sadar, ada weh yang ngga pakai masker keluar, selain itu cuci tangan juga perlu dilakukan.”

“P (5) saya selalu berdoa supaya saya tidak terpapar covid dan kehamilan saya aman di masa pandemi ini dan saya mengikuti arahan dari pemerintah tentang protokol kesehatan, memakai masker dan cuci tangan selalu dilakukan.”

“P (6) upaya menjaga kehamilan ini terlebih di masa pandemi saya lebih meningkatkan lagi nutrisi yang sehat, pakai masker, dan berusaha ngga terlalu banyak ketemu orang dan mencuci tangan selalu kalau pulang dari luar rumah.”

Pembahasan

Dari penelitian ini didapatkan beberapa tema, Tema 1 perubahan pada fisik, psikologis dan sosial ibu hamil saat masa pandemic covid 19. Beberapa partisipan mengalami perubahan fisik yaitu mengeluhkan rasa sesak nafas karena penggunaan masker. Seluruh partisipan mengalami perubahan psikologis yaitu ditandai dengan rasa cemas dan khawatir. Perubahan social seluruh partisipan selalu berupaya untuk menghindari interaksi keluar rumah atau perkumpulan.

Secara fisiologis sesak nafas memang wajar terjadi pada ibu hamil dikarenakan penekanan dari rahim ke organ pernafasan. Perubahan ini bukan semata-mata karena kondisi covid 19 hal tersebut juga bisa dipengaruhi oleh hormone pada masa kehamilan. Perubahan tersebut dipengaruhi meningkatnya hormone estrogen dan progesterone (Rahmawati, 2017). Pandemi Covid-19 sangat mengubah status kehidupan sehari-hari di seluruh dunia. Semua perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini menimbulkan beban psikologis yang sangat besar bagi semua individu dan terutama bagi wanita hamil yang kini menghadapi kehamilan dengan kecemasan dan ketidakpastian yang lebih dari sebelumnya (Nisma, Sundari, Gobel FA. 2021).

Tema 2 perbedaan prosedur pemeriksaan kehamilan sebelum dan sesudah masa pandemic covid 19 tema ini didapatkan berdasarkan partisipan yang sudah menggambarkan dengan jelas mengenai perbedaan pelayanan pemeriksaan kehamilan di masa covid 19 dan sebelum covid 19 dengan penerapan protocol kesehatan atau pun cukup hanya konsultasi via telepon apabila terdapat keluhan yang sangat berarti datang ke tempat pemeriksaan dengan protocol Kesehatan. Penerapan protokol kesehatan bagi ibu hamil yang hendak melakukan pemeriksaan kehamilan sesuai dengan peraturan yang termuat dalam buku Pedoman Bagi Ibu hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir selama Social Distacing. Selain itu anjuran pemeriksaan

kehamilan pada masa Pandemi Covid-19 sudah sesuai dengan tatalaksana persalinan dan kehamilan yang direkomendasikan oleh POGI dan Kemenkes RI (2020) (Suwarti, Ratnasari F, Winarni M.L. 2021).

Pemerintah merekomendasikan menunda pemeriksaan kehamilan ke tenaga kesehatan apabila tidak ada tanda-tanda bahaya pada kehamilan, untuk pemeriksaan hamil pertama kali, buat janji dengan dokter agar tidak menunggu lama. Selama perjalanan ke fasyankes tetap melakukan pencegahan penularan COVID-19 secara umum, pengisian stiker Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dipandu bidan/perawat/dokter melalui media komunikasi, Pelajari buku KIA dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari, Ibu hamil harus memeriksa kondisi dirinya sendiri dan gerakan janinnya. Jika terdapat risiko / tanda bahaya (tercantum dalam buku KIA), maka periksakan diri ke tenaga kesehatan. Jika tidak terdapat tandatanda bahaya, pemeriksaan kehamilan dapat ditunda (Kemenkes RI, 2020). Namun ibu hamil tetap perlu mendapatkan pendidikan kesehatan terkait kehamilan agar paham dengan kondisi kehamilannya sehingga kondisi ibu dan bayi dapat terpantau dengan baik (Angraini dkk, 2021).

Ibu hamil sedapat mungkin diam di rumah untuk menjaga kesehatan janinnya di masa pandemi, kecuali keluar untuk kontrol rutin ke rumah sakit, bagi ibu hamil dengan risiko kehamilan rendah untuk cek kehamilan minimal enam kali, yakni di bawah tiga bulan, trimester kedua sekitar tujuh bulan, dan di atas tujuh bulan sampai melahirkan (Nisma, Sundari, Gobel FA. 2021).

Tema 3 bahaya covid 19 terhadap kehamilan di masa pandemic covid 19 tema ini sudah dijelaskan secara jelas oleh para partisipan bahwa bahaya yang akan dirasakan itu tidak hanya pada ibu saja tetapi pada janin yang dikandungnya.

Berdasarkan bukti ilmiah, COVID-19 dapat menular dari manusia melalui kontak erat dan droplet, tidak melalui udara. Orang yang paling beresiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan pencegahan dan Pengendalian infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (Kemenkes RI, 2020).

Rekomendasi bagi individu tanpa gejala untuk menggunakan masker wajah, sebagai intervensi kesehatan masyarakat, dapat membatasi rantai penularan dengan memblokir sumber infeksi yang tampaknya sehat. Dengan kata lain, terlepas dari apakah orang yang menggunakan masker wajah dilindungi atau tidak, penggunaannya dapat menghentikan penularan dengan membatasi penyebaran partikel infeksius. Penularan komunitas dapat dikurangi jika semua orang, termasuk orang yang tidak bergejala dan menular, menggunakan masker wajah. Orang-orang di beberapa wilayah (misalnya, Thailand, Cina, dan Jepang) memilih alternatif sementara atau penggunaan berulang dari masker bedah sekali pakai. Taiwan memiliki pandangan ke depan untuk menciptakan banyak sekali persediaan masker wajah; negara atau wilayah lain sekarang mungkin menganggap ini sebagai bagian dari rencana pandemi di masa depan. Sebab, penggunaan masker wajah yang tidak tepat, seperti tidak mengganti masker sekali pakai, dapat membahayakan efek perlindungan dan bahkan meningkatkan risiko infeksi (Nisma, Sundari, Gobel FA. 2021).

Tema 4 upaya menjaga kehamilan di masa pandemic covid 19 tema ini digambarkan oleh para partisipan bahwa selama masa pandemic covid 19 ini para partisipan lebih menjaga diri saat keluar atau bahkan meminimalisir mobilitas fisik di luar rumah, menghindari kerumunan dan selalu memakai masker apabila keluar rumah serta rajin mencuci tangan. Hal ini sudah sesuai dengan protocol Kesehatan yang diterapkan pada masa pandemic covid 19. Pencegahan penularan dilakukan dengan menerapkan berbagai macam protokol kesehatan yang harus dipatuhi oleh seluruh masyarakat tanpa terkecuali ibu hamil (Winarni LM, Farida I, Sulateri S. 2022). Selain rutin kontrol kesehatan ibu hamil diminta patuh menerapkan protokol kesehatan untuk kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya. Biasakan pakai masker jika keluar rumah, jaga jarak dan hindari kerumunan, serta cuci tangan pakai sabun di air mengalir. Sebisa mungkin tetap di rumah, kecuali keluar untuk memeriksakan kesehatan kandungan (Nisma, Sundari, Gobel FA. 2021).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan empat tema dalam pengalaman hidup ibu hamil pada masa pandemic covid 19 yaitu : perubahan pada fisik, psikologis dan social ibu hamil pada saat pandemic covid 19, perubahan prosedur pemeriksaan

kehamilan sebelum dan sesudah pandemic covid 19, bahaya covid 19 terhadap kehamilan di masa pandemic covid 19, upaya menjaga kehamilan di masa pandemic covid 19.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y., & Rachmawati, N.I. (2014.). *Metodologi penelitian kualitatif dalam riset keperawatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Anggraini ML, Amir AH, Morika HD, Sari HD, Manila HD, Arman E. 2021. Sosialisasi kelas ibu hamil pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Abdimas Saintika* Volume 3 Nomor 2 | <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>. e-ISSN : 2715-4424 p-ISSN :2746-797X.
- Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). 2020. *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi coronavirus disesase (Covid-19)*.
- Kompas. 2021. Kasus Covid-19 tanpa gejala di ibu hamil tinggi, POGI rekomendasi untuk ikut vaksin. <https://www.kompas.tv/Nasional/Kesehatan>.
- Knight, M., Bunch, K., Vousden, N., Morris, E., Simpson, N., Gale, C., O'Brien, P., Quigley, M., Brocklehurst, P., & Kurinczuk, J. (2020). Characteristics and outcomes of pregnant women hospitalised with confirmed SARS-CoV-2 infection in the UK: a national cohort study using the UK Obstetric Surveillance System (UKOSS). *Bmj*, 1–22. <https://doi.org/10.1101/2020.05.08.20089268>
- Liang, H., & Acharya, G. (2020). Novel corona virus disease (COVID-19) in pregnancy: What clinical recommendations to follow? *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*. <https://doi.org/10.1111/aogs.13836>.
- Nisma, Sundari, Gobel FA. 2021. Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Pemeriksaan ANC Pada Masa Pandemi di Poskesdes Bungadidi Kec. Tana Lili. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)* ISSN 2774-4590. Published by Postgraduate Program in Public Health, Universitas Muslim Indonesia. VOL. 2, NO. 1, JANUARI-MARET 2021
- Rahmawati, D. 20217. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 NO 1(February), 1–9.
- Rohani, Sudarmi & Irianto. (2021). Determinant of factors affecting mortality of patients covid-19 in pregnancy women in Province West Nusa Tenggara. *Indonesian Journal of Global Health Research*. Vol 3 (2), pp 209-218.
- Sriyatin. (2019) The effect of smile therapy and education in pregnancy on decreasing levels of anxiety in prim gravid. *Journal Maternity care and reproductive health*, Volume 2 Nomor 1 (2019).

Susilo A, Rumede CM, Pitoyo CW, et. al. (2020). Coronavirus disease 2019: tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7, 1.

Suwarti, Ratnasari F, Winarni M.L. 2021. Pengalaman Ibu hamil dalam menerapkan protokol Kesehatan pada Fasilitas Kesehatan. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan* Volumen 5 Nomor 2, November 2021, Hal 1-8, P-ISSN : 2599-0055, E-ISSN : 2615-1987. DOI 10.54440.

Winarni Im, farida i, sulateri s. 2022. Pengalaman adaptasi ibu hamil pada masa pandemi covid-19 di wilayah kerja puskesmas sukadiri desa pekayon kota tangerang. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i1.3989>.

<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/issue/view/187>.

Jurnal Kesehatan Tambusai. Vol. 3 Nomor 1 2022

Yulianti. (2020). Layanan Maternal di Masa Pandemi Covid-19 (pengalaman RSUP Sardjito-DIY). Divisi Manajemen PKMK FK KMK UGM. Diposted 8 Juli 2020. Diakses tanggal 21 Juli 2021 <http://www.mutupelayanankesehatan.net/3460-layanan-maternal-di-masa-pandemi-covid-19-pengalaman-rsup-sardjito-diy>