



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

**KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
Nomor : 26 Tahun 2021**

Tentang

**PENERIMA HIBAH PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

Bismillahirrahmanirrahim
Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta :

- Menimbang : a. Bahwa sehubungan dengan telah diumumkannya Penerima Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Internal Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan b maka dipandang perlu ditetapkan dengan keputusan Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta;
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor : 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang Nomor : 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Keputusan PPM tentang Qaidah Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
4. Keputusan Rektor Nomor : 277 Tahun 2020 tentang Pengelolaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Jakarta;
5. Surat Keputusan Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor: 146/KEP/I.0/D/2021 tentang Pengangkatan Pelaksana Tugas Rektor UMJ tanggal 26 Januari - 25 Mei 2021;
6. Keputusan Rektor nomor : 673 Tahun 2019 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta periode 2019-2023, tanggal 23 Desember 2019 sampai dengan 23 Nopember 2023;
7. Statuta Universitas Muhammadiyah Jakarta;
- Memperhatikan : Surat Memo Ka. UPT Penelitian dan Pengmas FKK UMJ tanggal 26 Februari 2021 tentang Permohonan SK pemenang Hibah Pengabdian kepada masyarakat internal FKK UMJ;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menetapkan Nama Penerima Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Internal Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021 seperti termuat dalam lampiran keputusan ini;
Kedua : Penerima Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Internal Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun 2021 berkewajiban melaksanakan pengabdian kepada masyarakat sesuai panduan pengabdian kepada masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta;
Ketiga : Penerima hibah Pengabdian Masyarakat sebagaimana dimaksud dalam diktum pertama wajib menghasilkan PkM yang berkontribusi untuk kepentingan umum atau nasional harus disebarluaskan dengan diseminarkan, dipublikasikan, dipatenkan, dan/atau cara lain untuk penyampaian hasil PkM kepada masyarakat;
Keempat : Dalam melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat, para penerima Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Internal Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta bertanggung jawab kepada Dekan melalui ketua UPT Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta;
Kelima : Segala biaya yang timbul akibat diterbitkannya keputusan ini dibebankan kepada Anggaran Pendapatan dan Belanja Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta;
Keenam : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini, akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya;

Ditetapkan : J A K A R T A
Pada tanggal : 8 Maret 2021
Dekan,


Dr. dr. Muhammad Fachri, SP.P., FAPSR., FISR.
NID. 20.1096

Tembusan :

1. Kasubag Keuangan dan SDM
2. Ybs
3. Arsip

Lampiran : 26
Nomor : /F.7-UMJ/III/2021
Tanggal : 8 Maret 2021

DAFTAR HIBAH PENELITIAN KEPADA MASYARAKAT FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021

No	Ketua	Anggota	Lokasi	Judul Penelitian	Jumlah Biaya			
1	Hirfa Turrahmi, SPd., SST., MKM	<table border="1"><tr><td>1. Meli Deviana, SST., M.Tr.Keb</td></tr><tr><td>2. Della Adisti Rosadi</td></tr><tr><td>3. Syafa Kamila Permata A</td></tr></table>	1. Meli Deviana, SST., M.Tr.Keb	2. Della Adisti Rosadi	3. Syafa Kamila Permata A	Wilayah Kerja Puskesmas Jakarta Utara	Konseling Online Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi (KONEKSI) dimasa Pandemi Covid 19	Rp. 5.000.000,-
1. Meli Deviana, SST., M.Tr.Keb								
2. Della Adisti Rosadi								
3. Syafa Kamila Permata A								

Dekan,



Dr. dr. Muhammad Fachri, SP.P., FAPSR., FISR.
NID. 20.1096

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA**

Judul Pengabdian Masyarakat : Konseling Online Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi (KONEKSI) dimasa Pandemi Covid 19

Ketua Tim Pengusul :

Nama Lengkap dan Gelar : Hirfa Turrahmi, SPd., SST, MKM

NIDN : 0323057004

Prodi : Program Studi Kebidanan

Alamat Email : hirfaturrahmi@umj.ac.id

No Hp : 0812-9790-804

Anggota Pengusul I :

Nama Lengkap dan Gelar : Meli Deviana, SST., M.Tr.Keb

NIDN : 0329059202

Prodi : Program Studi Kebidanan

Anggota Pengusul II:

Nama Lengkap dan Gelar : Syafa Kamila Permata

NIM : 20200710300038

Prodi : Program Studi Kebidanan

Anggota Pengusul III :

Nama Lengkap dan Gelar : Della Adisti Rosadi

NIM : 2018760004

Prodi : Program Studi Kebidanan

Lokasi kegiatan/ Mitra : Wilayah Kerja Puskesmas Jakarta Pusat

Jumlah Dana Usulan : Rp. 5.000.000,00

Sumber Dana : Hibah Fakultas

Jakarta, 25 Februari 2022

Menyetujui,
Kaprod

Ketua Pengabdian Masyarakat



Hirfa Turrahmi, SPd., SST., MKM
NIDN: 0323057004



Hirfa Turrahmi, SPd., SST., MKM
NIDN: 0323057004

Mengetahui,
Ketua UPT Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat

Dekan



Rieke Syahniar, M.Biomed
NIDN: 0316019102



Dr.dr. Muhammad Fachri.,Sp.P., FAPSR., FISR
NIDN: 0308097905

Konseling Online Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi (Koneksi) sebagai Pencegahan Anemia dan Mendukung Kesehatan Mental Ibu Hamil di Masa Pandemic Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Jakarta Pusat DKI Jakarta

¹⁾Hirfa Turrahmi*, ²⁾Melli Deviana, ³⁾Syafa Kamila

^{1,2,3)}Program Studi Kebidanan program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: hirfaturrahmi@umj.ac.id

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah mengubah seluruh pelayanan kesehatan bersalin di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama seperti Puskesmas. Kunjungan ke Puskesmas terbatas dan ibu hamil enggan berkunjung karena cemas dan prosedur yang ketat. Hal ini cenderung meningkatkan risiko anemia dan menurunkan kondisi mental ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mempererat komunikasi dengan ibu hamil melalui konsultasi online secara bertahap sesuai usia kehamilan, masa nifas, dan proses menyusui.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan kesehatan reproduksi serta mendukung kesehatan mental ibu. Penyuluhan dilakukan melalui Zoom Meeting dan Whatsapp bagi ibu hamil dari delapan Puskesmas wilayah Jakarta Pusat sebagai lokasi pengabdian masyarakat. Menyampaikan pesan secara bertahap sesuai trimester kehamilan dan akan dilanjutkan setelah melahirkan mengenai kesehatan ibu nifas dan menyusui.

Pesan penyuluhan dikemas melalui zoom meeting dengan tema gizi seimbang untuk ibu hamil, konsumsi makanan yang beragam, melakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), pemantauan berat badan ibu, aktivitas fisik. Sedangkan pengaduan ibu hamil dilakukan melalui Whatsapp pribadi. Dalam pengabdian masyarakat ini, pesan-pesan disampaikan kepada 167 ibu-ibu. Pada tahap pertama ini diberikan kepada ibu hamil <20 minggu dari lokasi secara serial dengan 15-20 ibu hamil, setiap zoom meeting yang dilaksanakan dari bulan November 2021 – Februari 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan persentase ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang terkait pencegahan anemia pada ibu hamil dari 46,4% pada pre-test menjadi 24% pada post-test.

Selain itu, dengan menggunakan skala HARS, persentase rata-rata skor kecemasan menurun terutama kecemasan berat dari 28,5% menjadi 25,2% dan kecemasan berat dari 31,1% menjadi 18,6% setelah konseling.

Ibu hamil diharapkan dapat menjaga kesehatan reproduksinya. Melalui pendampingan bidan, ibu hamil dapat memiliki kehamilan yang sehat, baik ibu maupun bayinya, serta dapat menjalani masa nifas dan menyusui dengan baik.

Selanjutnya, kegiatan PKM ini akan melanjutkan kesehatan ibu hamil pada trimester kedua dan selanjutnya dalam persiapan persalinan, nifas, dan menyusui.

Kata kunci: Ibu hamil, anemia, penyuluhan, gizi seimbang, pandemi covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed the whole maternity health services at the first level health Facilities such as Puskesmas. Visiting Puskesmas are limited, and pregnant women are reluctant to visit for anxiety and strict procedures. This tends to increase the anemia risk and mentally lower the condition of pregnant women. One effort that can be done is to strengthen communication with pregnant women through online consultations in stages by stage according to gestational age, postnatal period, and breastfeeding process.

The purpose of this community service (PKM) is to enhance the knowledge of pregnant women about nutrition and reproductive health and to support maternal mental health. Counseling is conducted through Zoom Meeting and Whatsapps for pregnant women from eight Puskesmas areas of Central Jakarta as the location of community service. Convey messages in stages according to the trimester of pregnancy and will be continued after delivery regarding the health of postpartum and breastfeeding mothers.

Counseling messages are packaged via a zoom meeting with the theme of balanced nutrition for pregnant women, consumption of diverse foods, conducting a Clean and Healthy lifestyle (PHBS), maternal weight monitoring, physical activity. Meanwhile, complaints of pregnant women are carried out via personal Whatsapp. In this community service, messages were given to 167 mothers. At this first stage given to <20 weeks pregnant from the location serially with 15-20 pregnant women, every zoom meeting which held from November 2021 - February 2022.

The results showed that there was a decrease in the percentage of mothers with less knowledge about balanced nutrition related to preventing anemia in pregnant women from 46.4% at the pre-test to 24% at the post-test.

In addition, using the HARS scale, the average percentage of anxiety scores decreased, especially severe anxiety from 28.5% to 25.2% and severe anxiety from 31.1% to 18.6% after counseling.

Pregnant women are expected to maintain their reproductive health. Through the assistance of midwives, pregnant women can have a healthy pregnancy, both mother and baby, and can carry out the postpartum and breastfeeding periods properly.

Next, this PKM activity will continue the health of pregnant women in the second trimester and subsequently in preparation for childbirth, postpartum, and breastfeeding.

Keywords: *Pregnant women, anemia, counseling, balanced nutrition, covid-19 pandemic*

PENDAHULUAN

Kematian ibu dan kematian neonatal merupakan tantangan besar sejak sebelum pandemi, dengan angka mencapai 700 kematian ibu dan 4500 kematian bayi pada 2019. Resiko semakin besar ketika terjadi pandemi COVID-19, akibat pelayanan kesehatan yang tidak bisa dilaksanakan maksimal. Hingga saat ini, penularan virus covid 19 dari ibu ke anak belum terkonfirmasi, walaupun telah ditemukan indikasi rute penularan tersebut. Untuk mencegah penularan virus, anak dari ibu ODP, PDP, maupun positif COVID-19 mendapat pelayanan neonatal esensial tanpa IMD. Hal ini dilakukan untuk menghindari kontak fisik yang berisiko penularan. Bayi yang lahir dari ibu ODP dapat dirawat bersama di ruang isolasi. Namun, sebagai langkah antisipasi penularan COVID-19 dari ibu ke anak, bayi yang lahir dari ibu PDP maupun positif COVID-19 harus dirawat terpisah di ruang isolasi khusus COVID-19

Selain itu, penularan ibu ke anak erat kaitannya dengan menyusui. Ibu ODP bisa menyusui langsung dengan prosedur pencegahan penularan COVID-19. Ibu dengan PDP maupun positif COVID-19 diharuskan memberikan ASI dengan cara diperah, dengan tetap memperhatikan prosedur pencegahan penularan COVID-19, seperti tidak menggunakan pompa ASI bersama dan menjaga kebersihan alat pemberian ASI perah. Walaupun begitu, potensi penularan tetap ada, sehingga permintaan bantuan orang lain yang sehat untuk menyusui dapat dipertimbangkan. Ibu PDP dapat menyusui langsung setelah hasil pemeriksaan swab negatif, sementara ibu positif COVID-19 dapat menyusui langsung setelah 14 hari dari pemeriksaan swab kedua negatif. Langkah-langkah ini dilakukan untuk mengantisipasi anak terpapar COVID-19 dari ibu. Hal ini penting karena sistem imun bayi yang masih lemah.

Sebagai upaya dalam pemecahan permasalahan ini sangat penting untuk menyebarluaskan kepatuhan terhadap protokol kesehatan, guna pencegahan paparan terhadap ibu dan anak, meningkatkan imunitas ibu dan anak dengan asupan Gizi seimbang serta tidak kalah pentingnya adalah menjaga kesehatan ibu termasuk organ reproduksi. Dalam masa pandemi dan demi menjalankan protokol kesehatan maka media online sangatlah penting untuk menjaga komunikasi ibu dengan tenaga kesehatan termasuk bidan melalui konseling kesehatan reproduksi dan edukasi gizi (KONEKSI). Kegiatan ini nantinya diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada perempuan sepanjang siklus hamil, nifas dan ibu yang memiliki balita dalam meningkatkan kesehatannya, meningkatkan kesadaran asupan gizi sehingga mampu mencegah penyakit dalam masa pandemi covid 19 serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan, perilaku asupan gizi seimbang yang berdampak pada gaya hidup yang positif serta dapat menjadikan tenaga kesehatan bidan sebagai mitra konsultasi dengan memanfaatkan media online.

Mitra pengabdian kepada Masyarakat, yaitu delapan wilayah kerja puskesmas yang terletak di Jakarta Pusat. Masing-masing puskesmas memiliki karakteristik yang sama walaupun jumlah pasien yang dilayani berbeda sesuai dengan kepadatan penduduk. Provinsi dengan jumlah kasus positif covid-19 dan CFR tertinggi yaitu meliputi Provinsi DKI Jakarta, Provinsi Jawa Timur, dan Provinsi Jawa Barat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Protokol Kesehatan dalam pelayanan pasien dijalankan dengan keterbatasan kunjungan dan memanfaatkan media online. Dengan demikian, berdasarkan masalah prioritas di wilayah tersebut, dimana prevalensi yang tinggi terutama di masa pandemic Covid-19 yang belum menunjukkan penurunan secara indikator epidemiologi, maka dengan ini diperlukan upaya edukasi tentang gizi seimbang selama masa kehamilan, Kesehatan reproduksi, PHBS dan pendampingan dalam Kesehatan mental ibu selama masa pandemic covid-19 sebagai salah satu pesan yang harus diberikan kepada masyarakat, melalui media online. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan *mental healing* pada ibu hamil mengenai pesan gizi

seimbang, kesehatan reproduksi sepanjang siklus kehamilan, nifas dan menyusui yang diberikan secara berseri melalui media sosial di wilayah kerja puskesmas Jakarta pusat.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan kepada dinas kesehatan dan secara teknis operasional bekerja sama dengan puskesmas dengan meminta data ibu hamil, lalu ibu hamil di hubungi melalui nomor *Whatsapp* sebagai persetujuan untuk mengikuti *zoom meeting* dan konsultasi kesehatan melalui *Whatsapp* pribadi. Pada kegiatan *zoom meeting* dengan memberikan pesan secara berseri sesuai dengan 4 (empat) pilar gizi seimbang yang mencakup 1) konsumsi makanan beraneka ragam, 2) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), 3) pemantauan berat badan, 4) aktivitas fisik. Pesan diberikan kepada 167 ibu hamil yang dilakukan selama Bulan November 2021-Februari tahun 2022. Selanjutnya untuk konsultasi kesehatan reproduksi ibu dilakukan melalui media *Whatsapp* pribadi Kuesioner diisi melalui google forms. Materi edukasi yang disampaikan dalam edukasi ini bersumber dari materi yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI tahun 2020 tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020), seperti contoh berikut (Gambar 1 dan 2).

Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui gambaran karakteristik sosiodemografi, serta pengetahuan dan gambaran kecemasan ibu hamil. Peningkatan persentase pengetahuan dan penurunan kecemasan ibu antara sebelum dan setelah diberikan konseling melalui pesan *Whatsapp* pribadi.



Gambar 1. Pesan Gizi Seimbang mengenai Konsumsi Aneka Ragam Makanan
Sumber : Pedoman Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19
(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)



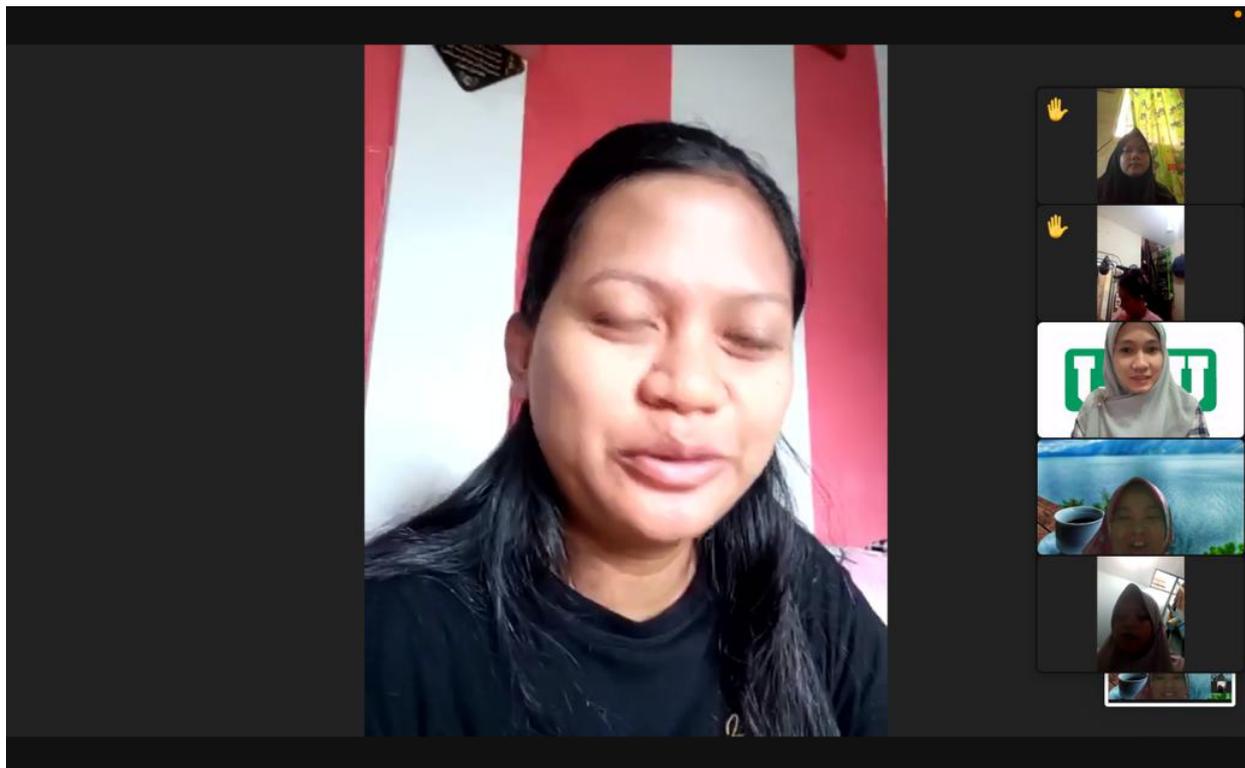
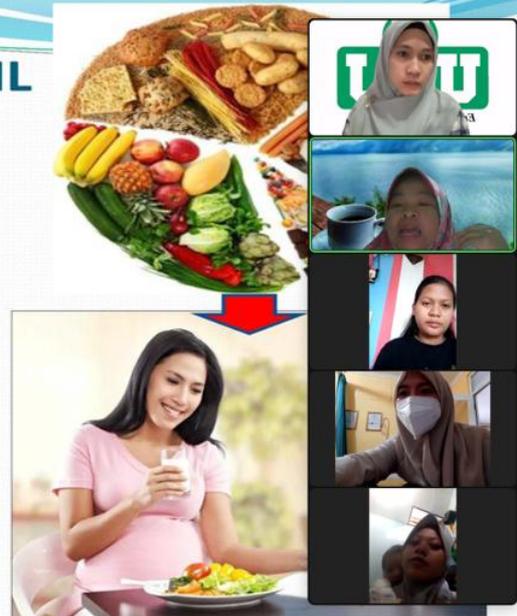
Gambar 2. Pesan Gizi Seimbang mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

Gambar 3. Proses Zoom Meeting penyampaian pesan Gizi dan kesehatan Reproduksi ibu hamil



GIZI SEIMBANG IBU HAMIL

- adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

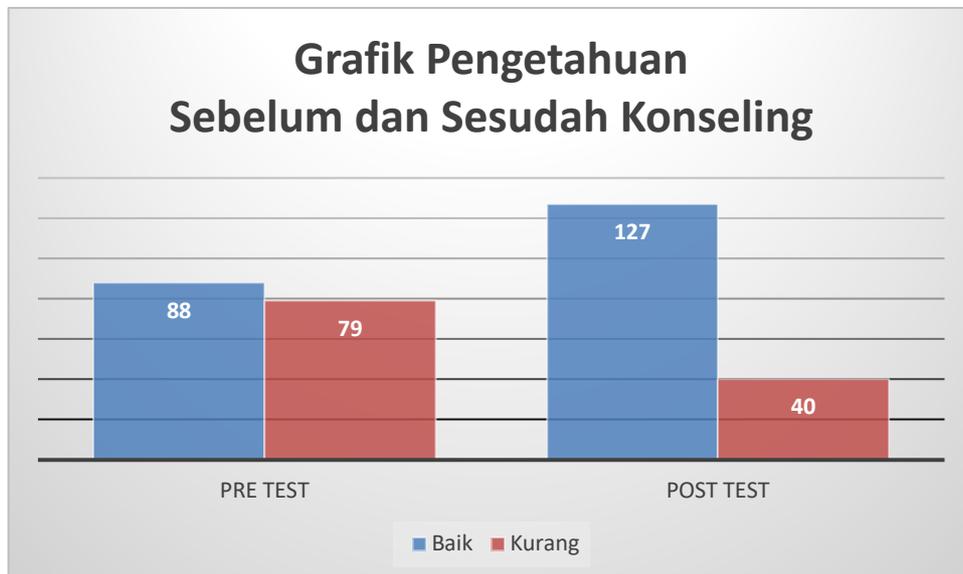


Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Ibu Hamil Trimester Satu

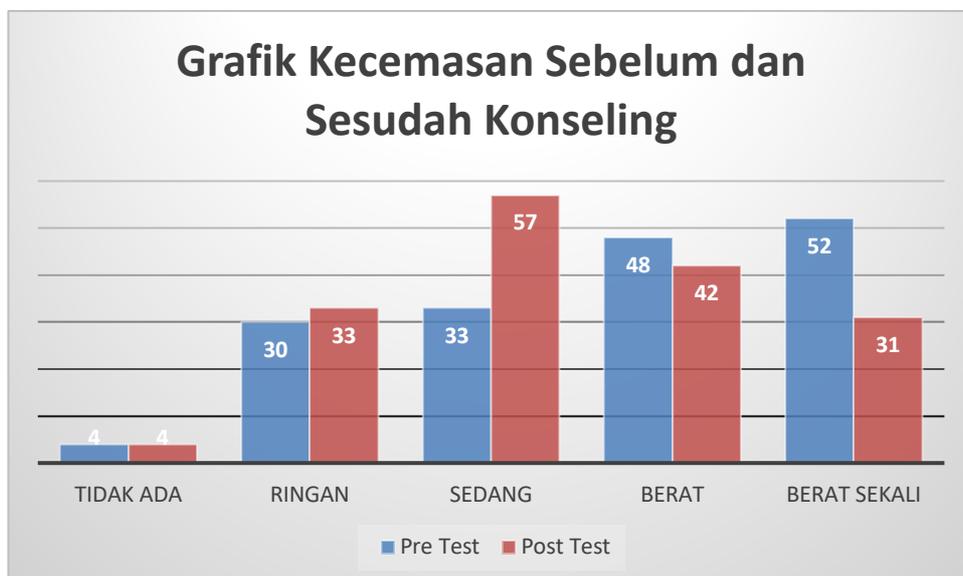
Karakteristik Kader	Jumlah (n=167)	Persentase (%)
Umur ibu hamil		
< 20 Tahun	2	1,4
20 – 25 Tahun	45	27
>25 – 30 Tahun	42	25
>30 – 35 Tahun	46	27,5
>35 – 40 Tahun	26	15,5
> 40 Tahun	6	3,6
Tingkat Pendidikan		
SD	22	13,2
SMP	38	22,8
SMA	92	55
SARJANA	15	9
Pekerjaan		
IRT	134	80
Kary. Swasta	30	18
PNS	3	2
Gravida/Kehamilan Ke-		
1	38	22,8
2	52	31,2
3	51	30,5
4	19	11,4
>4	7	4,1
Lingkar Lengan Atas (LILA)		
< 23,5 cm	13	7,8
>23,5 cm	154	92,2
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
<18,5	9	5,4
18,5 – 22,9	41	24,5
23 – 24,9	32	19,2
25 – 29,9	58	34,7
≥ 30	27	16,2

Tabel 2. Peningkatan persentase pengetahuan dan penurunan persentase kecemasan Ibu Hamil

Variabel	Pre Konseling		Post Konseling		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pengetahuan						
Baik	88	52,7%	127	76,0%	67	100%
Kurang	79	46,4%	40	24,0%		
Kecemasan						
Tidak ada	4	2,4%	4	2,4%	67	100%
Ringan	30	18,0%	33	19,8%		
Sedang	33	19,8%	57	34,1%		
Berat	48	28,7%	42	25,1%		
Berat sekali	52	31,1%	31	18,6%		



Gambar 3. Peningkatan Pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah konseling



Gambar 4. Penurunan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah konseling

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Sosiodemografi Ibu Hamil

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa umur ibu hamil bervariasi yang dikelompokkan sesuai umur risiko kehamilan yaitu mencakup umur <20 tahun, rentang usia 20 hingga 25 tahun, >25 hingga 30 tahun, >30 hingga 35 tahun, >35 sampai 40 tahun dan >40 tahun. Sebagian besar ibu hamil berpendidikan menengah atas (SMA) yaitu sebanyak 55%, 13,2% tamat SD dan 22,8% tamat SMP. Hampir seluruh ibu hamil merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 80%. Hanya terdapat 18,2% ibu karyawan swasta dan 2% ibu hamil berstatus sebagai PNS. Persentase ibu sedang dalam kehamilan anak ke 2 (31,2%) dan ke 3 (30,5%), persentase tidak jauh berbeda dengan jumlah ibu yang sedang hamil anak pertama sebesar 22,8%. Ibu dengan kehamilan ke-4 sebesar 11,4% dan ibu yang masuk pada kehamilan >4 sebanyak 4,1%. Sebagian besar Lingkar lengan Atas (LILA) ibu berada pada ukuran > 23,5 cm yakni 92,2% dan masih berada pada LILA <23.5 cm dengan persentase 7.8%. Separuh dari ibu hamil dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) 25 – 29,9 yaitu sebanyak 34,7%. Sedangkan persentase tertinggi lainnya adalah IMT 18,5 – 22,9 sejumlah 24,5%, IMT 23 – 24,9 yakni 19,2%, IMT >30 sejumlah 16,2%, IMT <18,5 masih pada angka 5,4%.

Persentase Peningkatan pengetahuan dan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah dilakukan konseling, peningkatan persentase pengetahuan baik saat awal adalah 52% dan saat akhir setelah konseling adalah 76%. Begitu pula tingkat kecemasan ibu mengalami penurunan dari sebelum dan setelah dilakukan konseling, penurunan kecemasan khusus pada kecemasan berat sekali saat awal adalah 31,1% dan saat akhir setelah konsultasi adalah 18,6% (Tabel 2).

Konsultasi Online terkait Gizi dan Kesehatan Reproduksi (Koneksi) telah menunjukkan manfaat yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu pada masa pandemic Covid-19. Konseling gizi dan kesehatan reproduksi dapat meningkatkan kecermatan ibu dalam implementasi praktik gizi seimbang untuk mencegah Anemia pada kehamilan, memelihara kesehatan reproduksi selama kehamilan melalui aktivitas sehat melalui kepatuhan terhadap protocol kesehatan masa pandemic covid-19 pada saat ANC terbatas di puskesmas. (Mulati, Erna. 2019)

Berbagai model intervensi untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil sudah banyak dilakukan. Namun prevalensi anemia belum menurun secara signifikan. Hal ini dapat disebabkan umumnya model yang digunakan baru menargetkan pada perubahan pengetahuan dan sikap. Salah satu model yang digunakan adalah *Emotional Demonstration* (Emo Demo), yaitu metode edukasi masyarakat melalui pendekatan baru yang mengacu pada teori *Behavior Centered Design* (BCD) (Amareta dan Ardianto, 2017). Konseling online yang telah dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pesan berseri sesuai perkembangan kehamilannya juga dapat dilakukan secara efektif dengan adanya komitmen dari bidan dan ibu hamil untuk mengaplikasikan pemilihan makanan dan perilaku kesehatan lainnya untuk mencegah anemia dan tetap sehat secara fisik dan mental selama menjalankan tugas reproduksi seorang ibu.

Metode konseling Gizi dan kesehatan reproduksi dapat dilakukan melalui berbagai cara baik diberikan oleh bidan di puskesmas maupun melalui kelas ibu hamil. Metode konseling online melalui *peer group* juga banyak dilakukan karena memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku yang dapat meningkatkan status kesehatan pada berbagai kelompok di masyarakat (Komalasari, Permatasari, Supriyatna, 2020; Permatasari, 2017). Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan tuntutan kondisi

pandemi Covid-19 yang membutuhkan edukasi menggunakan berbagai aplikasi digital yang memudahkan penyampaian pesan kepada kelompok sasaran. Beberapa contoh aplikasi yang telah dikembangkan dalam memberikan edukasi gizi dan kesehatan adalah aplikasi 'SIMENCAR' yang digunakan untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi yaitu diberikan pada remaja putri pada masa prapubertas sebagai persiapan periode menarche (Risidiana, Purwati, Permatasari, 2020). Selain itu terdapat aplikasi lainnya untuk melakukan skrining terhadap adanya anemia pada ibu hamil sekaligus memberikan edukasi gizi melalui buku pink ibu hamil dan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan kehamilan ibu termasuk pengetahuan mengenai pengenalan tanda-tanda bahaya pada kehamilan dan petunjuk meminta bantuan (Kemenkes-Modul 4 MRC, 2021).

Konseling gizi dan kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan anemia pada kehamilan merupakan salah satu tujuan 4-5 dari pembangunan kesehatan yang berkelanjutan dan tertuang dalam *Sustainable Development Goals* (SDG's) (WHO, 2018). Upaya pencegahan anemia dan komplikasi kehamilan secara efektif dapat dilakukan pada periode remaja dan pra-nikah, terutama pada saat kehamilan (Mistry, Hosain, Arora, 2019; Dhaded, et al, 2020). Selain itu praktik konsumsi makanan dengan gizi seimbang pada ibu hamil sangat berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan optimal pada kesehatan ibu dan janin (Millward, 2017; Uwiringiyimana, et al, 2019). Upaya konseling gizi dan kesehatan reproduksi sebagai pencegahan terjadinya anemia dan komplikasi kehamilan menjadi langkah strategis. Hal ini disebabkan kematian ibu (AKI/AKB) sebagai indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Oleh karena itu diperlukan upaya pencegahan khususnya pada kondisi pandemic yaitu salah satunya melalui konseling online gizi dan kesehatan reproduksi bagi ibu hamil dan sasaran lainnya sebagai Langkah promotive dan preventif kesehatan ibu yang secara langsung dapat mengimplementasikan pengetahuannya dalam keseharian proses kehamilan, nifas dan menyusui kelak, sehingga efektif dalam menurunkan prevalensi anemia dan komplikasi kehamilan lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling 'Koneksi' (Konseling Online Kesehatan Reproduksi dan Gizi) terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan *mental healing* bagi ibu hamil di puskesmas wilayah administrasi Jakarta Pusat yang terdiri dari 8 puskesmas. Oleh karena itu rekomendasi yang dapat diberikan dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

1. Melakukan konseling online "koneksi" secara luas, dilakukan terhadap remaja, calon pengantin selain ibu hamil, ibu nifas-menyusui lainnya di wilayah kerja puskesmas lainnya.
2. Melakukan tindak lanjut kegiatan ini dengan meneruskan konsultasi online kepada sasaran utama yaitu ibu hamil trimester I,II,III, dan elemen keluarga atau pihak terdekat lainnya yang berperan dalam kesehatan reproduksi ibu selama hamil, bersalin, nifas-menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi pelaksanaan dan pendanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Terima kasih pula kepada suku dinas kesehatan wilayah administrasi Jakarta Pusat dan puskesmas yang telah terlibat dalam perizinan secara aktif memberikan data ibu hamil dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kami juga ucapkan terima kasih kepada ibu hamil yang sangat baik bekerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka

1. Safrizal ZA, Danang Insita Putra, Safriza Sofyan, dan Bimo MPH. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 bagi Pemerintah Daerah: Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. 2020. Jakarta : Kementerian Dalam Negeri.
2. Mulati, Erna. 2019. Pedoman Pelayanan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan BBL di Era Pandemi Covid 19. 2019. Jakarta : Kemenkes RI
3. Wang Zhou MD. The Coronavirus Prevention Handbook: 101 Science Based Tips that Could Save Your Life, (Wuhan: Wuhan Center For Disease Control and Prevention. 2020 ; 28-29
4. Adityo Susilo, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini, dalam Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, Vol. 7 No. 1, 2020, Halaman 46.
5. Safrizal ZA, Danang Insita Putra, Safriza Sofyan, dan Bimo MPH, Op. Cit., Halaman 136
6. Fathiyah Isbaniah, et al. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19), (Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2020 ; 44.
7. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, Panduan untuk Ibu Hamil. Tersedia dalam <https://covid19.go.id/edukasi/ibu-dan-anak/panduan-untuk-ibu-hamil>, 3 April 2020, Diakses 7 Juli 2020
8. Nida Rohmawati, et al. Pedoman Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Pandemi COVID-19. 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Situasi terkini perkembangan Coronavirus Disease (Covid-19) 6 Mei 2020. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-6-mei-2020/#.XrTHgi2B1o4>
10. Markulis P dan Strang D. 2015. Emotional Intelligence: A Demonstration. Developments in Business Simulation and Experiential Learning, volume 42, 2015, p.184