

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19

Nutritional Needs of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic

Novita Nining Anggraini¹, Riris Dwi Anjani²

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia

Korespondensi : novitanovi@unimus.ac.id,

Diterima : 04 Maret 2021/Direview : 4 April 2021/Diterbitkan : 6 Mei 2021

ABSTRACT

Nutritional needs of pregnant women are important factors, both for the fulfillment of nutrition of pregnant women and the growth and development of fetuses in the womb. Mothers must have good nutritional status and consume a variety of foods both in proportion and in number. During the Covid-19 pandemic, a balanced nutrition mix is required. Pregnant women consume foods with balanced nutrition can boost the immune system, and lower the risk of chronic diseases and infectious diseases. The purpose of this study is to find out the nutritional needs of pregnant women during the Covid-19 pandemic. The method used is a literature review study on the nutritional needs of pregnant women during the Covid-19 pandemic, literature sources using various journals from the google scholar database. Found 3 related journals consisting of national journals. The results obtained that the nutritional needs of pregnant women during the pandemic should be improved more than normal conditions because the mother must maintain the body's immunity condition well.

Keywords: *Nutrition, Pregnancy, Covid-19*

PENDAHULUAN

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Asupan gizi pada masa kehamilan tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk kesehatan kandungan. Ibu hamil harus terima asupan gizi yang baik mencakup empat sehat lima sempurna. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta jumlah dan kualitas nutrisi yang di konsumsi. Dalam masa kehamilan ibu memasok semua nutrisi untuk bayi yang sedang berkembang. Sistem pendukung kehidupan bayi ibu bertumbuh selama kehamilan, berkembang

sesuai yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat. Ibu juga perlu menyiapkan diri guna memberi makanan pada bayi segera setelah dilahirkan dengan cara menyimpan beberapa nutrisi yang akan diterima bayi dalam bentuk ASI. Maka kebutuhan nutrisi seorang ibu tidak hanya cukup untuk dirinya sendiri akan tetapi bayinya juga.

Kualitas makanan yang dimakan oleh ibu sebelum dan selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan bayinya. Oleh sebab itu, ibu hamil harus mengetahui bagaimana memberikan nutrisi yang terbaik untuk diri sendiri dan bayi yang ada dalam kandungan. Tidak ada pernah kata terlambat dalam kehamilan untuk memperbaiki kebiasaan makan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dalam

kehamilan. Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik untuk tumbuh kembang janinya, untuk itu dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Hasanah and Febrianti, 2012).

Masalah gizi seringkali muncul karena masyarakat memiliki pengetahuan, kepercayaan, nilai atau norma yang kurang memadai. Contoh umum di masyarakat adalah biasanya ibu hamil makan dengan porsi yang jauh lebih sedikit dibanding masa sebelum hamil. Makan-makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan ibu hamil dan juga bermanfaat untuk perkembangan janin sebagai generasi masa depan.

Bagi wanita yang sedang dalam masa kehamilan, kebutuhan akan vitamin dan mineral akan berbeda dibanding pada masa normal atau sebelum mengandung. Kebutuhan gizi selama masa kehamilan tersebut menjadi lebih tinggi dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik wanita. Perubahan fisiologis selama kehamilan, antara lain meliputi : bertambahnya volume plasma, meningkatnya persediaan cadangan makanan, meningkatnya aliran darah uterine, bertambahnya berat janin, cairan amniotic dan plasenta yang menyebabkan penambahan berat badan pada ibu hamil selama masa kehamilannya. Berat badan wanita rata-rata akan naik $\pm 12,5$ kg. Pengaturan gizi selama kehamilan mulai trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga pengaturan gizi selama kehamilan mulai dari trimester pertama, trimester kedua, sampai trimester perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena status gizi ibu hamil harus normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, serta bayi yang dilahirkan sehat fisik dan mental. Salah satu kebutuhan gizi yang perlu disesuaikan selama wanita menjalani masa kehamilan, yakni terkait dengan asupan vitamin dan mineral (Ahmar Hamdiah, 2020).

Penentuan status gizi (PSG) sangat penting pada tumbuh kembang bayi balita, tujuan dari penentuan status gizi itu sebagai awal perbaikan gizi di suatu masyarakat khususnya ibu hamil agar kebutuhan gizi bayi balita terpenuhi (Kemenkes RI, 2017).

Sejak merebaknya pandemi COVID-19 banyak anjuran untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk menambah daya tahan tubuh. Suplemen merupakan produk yang mengandung satu atau lebih vitamin, mineral, asam amino, asam lemak dan serat. Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya tetapi kita tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosis, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahkan, beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek biologik dalam tubuh sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin pertama adalah memastikan apakah memang benar-benar perlu mengonsumsi atau membutuhkan suplemen. Dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan olah raga secara teratur, menjaga berat badan, menghindari stres dan tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Jika kebutuhan nutrisi harian tidak dapat dipenuhi, dapat mengonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, namun perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya (Lidia et al., 2020).

Diperlukan adanya panduan gizi seimbang ibu hamil pada masa pandemi covid-19 supaya dapat melindungi tubuh dari penularan virus corona dan cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan gizi seimbang.

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi *literature review*. Sumber

pustaka yang digunakan yaitu berasal dari penelitian artikel jurnal seperti dari NCBI, Elsevier, *pubmed*, *BMC*, dan *Google Cendekia*. Metode analisis yang mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, serta mengembangkan secara sistematis penelitian yang sudah ada dengan fokus topik tertentu yang sesuai relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan adalah proses pertemuan dan persenyawaan antara spermatozoa (sel mani) dengan sel telur (ovum) yang menghasilkan zigot dan berhasil sampai permulaan (Padila, 2014).

Virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dan *Severe Acute Respiratory* (SARS). Virus ini mampu mengakibatkan orang kehilangan nyawa sehingga WHO telah menjadikan status virus corona menjadi pandemi.

Seorang Ibu hamil perlu memperhatikan asupan zat gizi dan gizi yang masuk ke dalam tubuhnya, setiap fase pada kehamilan adalah tahapan yang penting dan amat berpengaruh pada kesehatan calon bayi serta kesehatan ibu itu sendiri, keadaan ini membuat kebutuhan gizi bagi ibu hamil berbeda pada tiap fasenya. Kebutuhan gizi ibu hamil setiap harinya harus ditambah sesuai dengan usia kehamilannya karena ada janin yang sedang tumbuh dan berkembang di dalam rahim ibu, kebutuhan nutrisi dimasa kehamilan pun akan berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, seorang ibu membutuhkan tambahan 300 kalori (Bunga Astria Paramashanti, 2019).

Ninik Azizah, (2020) melakukan penelitian dengan judul “nutrisi saat kehamilan dimasa pandemi covid-19”. Tujuan penelitian ini dalam masa pandemi kehamilan pada ibu membutuhkan lebih

banyak nutrisi untuk memenuhi kesehatan ibu hamil terutama seseorang yang hamil dengan covid-19. Metode yang digunakan adalah pencarian online untuk artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir tentang nutrisi, kehamilan serta covid-19. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bantuan yang diberikan kepada masyarakat khususnya ibu hamil pada saat pandemi dapat mencukupi kebutuhan gizi harian, suplemen, vitamin C untuk menambah kekebalan tubuh, studi ekologi menunjukkan bahwa tingkat asupan mikronutrien yang relevan, terutama vitamin D, C, B12, zat besi yang dapat mempertahankan status gizi dan mikronutrien. Mikronutrien adalah salah satu suplemen kekebalan ini, dan kemanjurannya telah ditunjukkan dengan yang lain infeksi virus. Seorang ibu hamil membutuhkan nutrisi atau gizi yang lebih banyak dari pada kebutuhan dalam keadaan normal untuk memenuhi kesehatan ibu hamil sendiri dan calon bayi yang masih dikandungnya dengan masa pandemi COVID-19 saat ini. Kesimpulannya bahwa seorang wanita dalam masa kehamilan baik trimester 1, 2 dan 3 dimasa pandemic covid-19 wajib memenuhi akan kebutuhan nutrisi, yang bertujuan untuk peningkatan imunitas ibu hamil itu sendiri maupun janin yang ada dalam kandungannya (Ninik Azizah, 2020).

Sistem imun dapat ditingkatkan oleh nutrisi yang mendukung dari aneka makanan, sayur atau buah-buah. Sumber dari vitamin B terdapat di beberapa makanan, buah-buah maupun sayuran seperti ragi, beras, pisang, alpukat, telur, keju, ikan, daging sapi, sayuran, kacang dan lain-lain. Vitamin B ini sangat diperlukan oleh tubuh dan jika kekurangan dapat menyebabkan gangguan, seperti misalnya kekurangan vitamin B6 dan B12 dapat menyebabkan anemia. Vitamin C diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Sementara itu, sumber vitamin C alami dapat diperoleh dari buah-buahan yang kaya vitamin C seperti strawberry,

kiwi dan buah-buahan sitrus. Sumber dari vitamin A dapat diperoleh antara lain dari minyak ikan, wortel, brokoli, telur, dan susu. Vitamin D penting untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang dengan membantu absorpsi kalsium di usus. Vitamin D dapat diperoleh dari paparan sinar matahari, dapat juga diperoleh dari makanan seperti ikan salmon, telur, keju dan produk susu olahan. Sumber vitamin E diantaranya dari buah kiwi, kacang almond, alpukat, telur, susu, dan kacang dan sumber dari vitamin K umumnya berasal dari sayuran hijau seperti seldri, alpukat dan buah kiwi (Tri Murti,2020).

Penelitian Kartini, L. (2020), "Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19". Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk kegiatan penyediaan bahan pangan dan suplemen bagi keluarga terkena dampak pandemi Covid-19 pada jemaat GKPB MDC Kupang dapat terlaksana dengan baik, sebagai wujud nyata pengabdian dosen FK Undana dalam masa pandemi Covid-19. Meskipun hasil yang diharapkan adalah berupa peningkatan pengetahuan mengenai pengetahuan mengenai konsumsi gizi seimbang dan konsumsi suplemen di masa pandemi Covid-19 masih harus terus dievaluasi, tetapi kegiatan seperti ini perlu untuk terus dilakukan karena merupakan bagian dari promosi kesehatan dan ikut serta dalam program sosialisasi meningkatkan kesehatan dengan konsumsi gizi seimbang ditengah pandemi pada masa pandemi Covid-19 pemenuhan kebutuhan pangan dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang menjadi hal yang sangat penting. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Dalam penelitian ini masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai konsumsi gizi seimbang dan konsumsi suplemen yang rasional di masa pandemi dan dapat membantu warga masyarakat

yang terdampak pandemi covid-19 secara ekonomi dalam memenuhi salah satu kebutuhan pangan berupa susu dan suplemen (Kartini L, 2020).

Tabel 1. Tanda-tanda Kecukupan Gizi Pada Ibu Hamil

Status	Tanda kecukupan gizi
Berat badan	Normal (berat badan sesuai dengan tinggi badan)
Bibir	Warna tidak pucat, lembab. Dan tidak bengkak
Gusi	Merah normal dan tidak ada perdarahan
Gigi	Bersih, mengkilap, tidak berlubang, dan tidak ada perdarahan
Jantung	Detak dan irama jantung normal
Keadaan umum	Gesit dan responsive
Kulit	Tidak kusam, cukup lembab, dan tidak kering
Kuku	Keras dan warnanya kemerahan
Kelenjar	Tidak ada pembesaran
Kaki	Tidak bengkak
Leher	Warna sama dengan muka, cukup lembab, tampak segar dan sehat
Pencernaan	Nafsu makan baik

Sumber : Ana Samiatul Millah, 2018

Status kesehatan dan asupan gizi ibu hamil tidak boleh dilupakan, ibu hamil sangat dianjurkan mengonsumsi tablet yang mengandung zat besi atau makanan yang mengandung zat besi seperti hati, bayam dan sebagainya, sedangkan demi suksesnya kehamilan keadaan gizi ibu hamil selama pandemi harus mendapat tambahan protein, mineral, vitamin dan energi. Ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, anemia akan menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap berbagai infeksi termasuk infeksi covid-19 dan penyakit yang ditimbulkannya. Selain itu, anemia pada ibu

hamil akan meningkatkan bayi berat lahir rendah, yang tentunya akan meningkatkan risiko terjadinya *stunting* (Kemenkes,2020).

Pencegahan anemia gizi pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD) selama kehamilan dan dimulai sedini mungkin. Pemberian TTD setiap hari selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal 70% dan defisiensi besi 57%. Sedangkan untuk pengobatan anemia mengacu pada Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah (Kemenkes, 2015).

Ellyani Abadi, (2020) melakukan penelitian dengan judul “konsumsi *makeonutrien* pada ibu hamil kekurangan energi kronik (KEK) di masa pandemi covid-19. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsumsi makronutrien ibu hamil KEK di masa Pandemi covid-19. Metode penelitian dilakukan secara deskriptif dengan rancangan survei. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi energi ibu hamil masih rendah yakni bawah sadar kebutuhan energi selama kehamilan, hal ini berdasarkan jumlah konsumsi makanan masih kurang khususnya dari aspek kuantitas, serta kualitas makanan yang di konsumsi bervariasi yakni terdapat makanan sumber karbohidrat seperti nasi dan sagu, makanan sumber protein seperti ikan, telur, daging ayam, serta konsumsi sayuran dan buah-buahan, namun jumlah makanan yang dikonsumsi sedikit sehingga tidak mencukupi kebutuhannya. Ibu hamil perlu mengubah cara makannya, meskipun ibu hamil sudah merasa makan dengan baik, jika melakukan diet, maka diet makanan pun harus mengikuti diet makanan untuk ibu hamil, karna saat hamil ibu membutuhkan lebih banyak konsumsi protein, kalori (untuk energi), vitamin dan mineral untuk perkembangan bayi dan ibu hamil. Pengetahuan ibu sangat berperan dalam meningkatkan asupan ibu hamil, semakin meningkatnya pengetahuan akan membantu dalam mencapai status gizi yang

baik.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kecukupan Makronutrien pada Ibu Hamil KEK (n=35)

Tingkat kecukupan makronutrien	Ener gi (%)	Prot ein (%)	Lem ak (%)	Karb ohid rat (%)
Defisit tingkat tinggi	35 (100)	32 (91,4)	29 (57,1)	35 (100)
Defisit tingkat rendah	0	3 (8,6)	2 (8,6)	0
Defisit tingkat ringan	0	0	7 (20)	0
Normal	0	0	5 (14,3)	0

Keterangan : Standar kecukupan asupan berdasarkan WNPNG, 2012.

Rendahnya konsumsi makronutrien juga diduga disebabkan karena kondisi pandemi covid-19 sehingga akses ibu untuk memperoleh makanan bergizi menjadi berkurang, pandemi juga berdampak pada rendahnya pendapatan keluarga sehingga daya beli makanan bergizi juga menurun, selain itu faktor pengetahuan ibu hamil yang kurang juga berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi gizi ibu hamil. Hal ini terjadi karena kurangnya informasi yang diperoleh ibu hamil dari tenaga kesehatan diakibatkan selama covid-19, pelayanan diarahkan ke pencegahan dan penanggulangan covid-19. Olehnya itu pengetahuan ibu sangat berperan dalam meningkatkan asupan ibu hamil, semakin meningkatnya pengetahuan akan membantu dalam peningkatan kepedulian tentang konsumsi yang tepat pada ibu hamil yang diharapkan pada hasil akhirnya membantu dalam mencapai status gizi yang baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat konsumsi makronutrien pada ibu hamil KEK sebagian besar dalam kategori defisit berat, yakni untuk konsumsi energi dan karbohidrat mengalami defisit berat. Konsumsi protein sebagian besar

mengalami defisit tingkat berat, demikian pula dengan konsumsi lemak sebagian besar mengalami defisit tingkat berat. Tingkat konsumsi makronutrien serum pada wanita hamil dengan COVID-19 lebih rendah dari nilai batas. Nilai-nilai yang rendah ini mungkin telah berkontribusi pada defisiensi dalam respons imun mereka dan dengan demikian membuatnya menjadi pasien yang rentan terhadap infeksi COVID-19. Suplementasi makronutrien selama pandemi bisa bermanfaat sebagai pencegahan selama kehamilan. Diharapkan bagi ibu hamil untuk meningkatkan jumlah konsumsi zat gizi makronutrien sehingga dapat mendukung perkembangan janin dan kesehatan ibu hamil (Elliyani Abadi, 2020).

Rata-rata jumlah konsumsi makanan masih kurang khususnya aspek kuantitas, secara kualitas makanan yang dikonsumsi bervariasi yakni terdapat makanan sumber karbohidrat seperti nasi dan sagu, makanan protein seperti ikan, telur, daging ayam serta mengonsumsi sayur dan buah-buahan, namun jumlah makanan yang dikonsumsi masih kurang sehingga tidak mencukupi kebutuhannya. Asupan energi yang masuk ke dalam tubuh diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sedangkan pengeluaran energi digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek termik makanan. Keseimbangan antara pemasukan energi dan pengeluarannya akan menciptakan status gizi normal (Qamariyah & Nindya, 2018). Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah angka kecukupan zat gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencegah terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi (Narasian et al., 2016).

Berdasarkan teori yang didapat ibu hamil dengan kurang energi kronik (KEK) disebabkan beberapa faktor penyebab yaitu, asupan makanan yang kurang dan penyakit kronis. Sedangkan, faktor risiko yang bisa mempengaruhi yaitu, asupan

makanan yang kurang, tingkat pendidikan, tinggi badan ibu, ibu tidak bekerja, posisi ibu dalam rumah tangga, lingkungan rumah di pedesaan, ibu hamil tidak dalam ikatan perkawinan, serta status Ekonomi. Adapun komplikasi yang dapat dialami, yaitu berat badan ibu tidak bertambah normal, keguguran, prematur, pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, IUFD, BBLR, gizi kurang, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan pemberian makanan tambahan ini adalah untuk pemulihan gizi berbasis makanan lokal bagi ibu hamil dengan KEK. PMT dilakukan selama 90 hari dan evaluasi setiap bulan dengan melihat pertambahan berat badan dan LiLA, sehingga status gizi ibu menjadi normal. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan di Kota Surabaya, mengemukakan bahwa pemberian makanan tambahan mampu memberikan perubahan status gizi ibu hamil KEK menjadi normal (Arsy Prawita, 2017).

Penelusuran literatur pada penelitian Silawati dan Nurpadillah (2018) menemukan bahwa ada pengaruh pemberian makanan tambahan dan susu ibu hamil terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang. Penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengemukakan bahwa Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relative atau absolut satu atau lebih zat gizi. Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya.

Hira Shakoor (2020) melakukan penelitian dengan judul "*Immune-boosting role of vitamins D, C, E, Zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against*

COVID-19??. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah peran komponen makanan dalam kekebalan tubuh serta efeknya secara spesifik pada pasien COVID-19 dan untuk mengetahui suplementasi nutrisi ini dapat digunakan sebagai modalitas terapeutik yang berpotensi menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pasien dengan COVID-19. Efek vitamin C, D, E, seng, selenium dan lemak omega-3 asam pada sistem kekebalan dan sangat bermanfaat bagi penderita COVID-19. Nutrisi disebutkan memiliki peran yang layak dalam mendukung pasien COVID-19. Suplementasi dosis tinggi vitamin D, C dan seng mungkin positif efek selama infeksi COVID-19. Hasil uji coba tersebut akan memperjelas penggunaan mikronutrien selama Infeksi SARS-CoV-2. Dan sangat bermanfaat juga mikronutrien imunomodulator seperti vitamin B dalam COVID-19, sehingga mengeksplorasi lebih lanjut peran nutrisi dalam diagnosis penyakit (Shakoor et al., 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam *literature review* ini adalah seorang ibu hamil dalam masa pandemi ini membutuhkan nutrisi tambahan karna di masa pandemi ini ibu harus lebih menjaga imunitas tubuh maupun janin yang ada dalam kandungannya, bila biasanya seorang ibu hamil memerlukan 80.000 kalori selama kehamilan, maka kebutuhan pada masa pandemi harus lebih ditingkatkan dan diperhatikan lagi. Gizi lebih yang harus ditambahkan lagi pada ibu hamil masa pandemi adalah kebutuhan gizi harian, suplemen, zat besi, vitamin C dan kebutuhan makronutrien yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Kehamilan juga dapat berdampak pada masalah makanan, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil pada saat pandemi, ibu hamil dianjurkan untuk makan pagi setiap hari, makan makanan berserat tinggi dan perbanyak asupan

cairan, terapkan pola makan sehat dan rajin berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Padila. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lidia, K. (2020). Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63-68.
- Prawita, A., Indra Susanti, A., & Sari, P. (2017). Survei Intervensi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Kecamatan Jatinangor Tahun 2015. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(4).
- Prawita, A., Susanti, A. I. & Sari, P. (2018). Survei Intervensi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) Di Kecamatan Jatinangor Tahun 2015. *Jurnal Sistem Kesehatan*. From http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/12492/5688
- Soewondo, P., Sakti, G. M. K., Irawati, D. O., Pujisubekti, R., Rahmayanti, N. M., Sumartono, A. H. I., & Nurfitriyani, M. (2020). Potret Adaptasi Dan Inovasi Layanan Gizi Di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Di 8 Kabupaten/Kota Di Indonesia. In *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI*.
- Shakoor, H., Feehan, J., Al Dhaheri, A. S., Ali, H. I., Platat, C., Ismail, L. C., ... & Stojanovska, L. (2020). *Immune-boosting role of vitamins D, C, E, zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19?*. *Maturitas*. From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7415215/>
- Aaseth, J. (2020). *Early Nutritional Interventions with Zinc, Selenium Against Progressive COVID-19*. From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32784601/>

- Pecora, F. (2020). *The Role of Micronutrients in Support of the Immune Response against Viral Infections*. *Nutrients*. From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33092041/>
- Permatasari, T. A. E., Turrahmi, H. H., & Illavina, I. (2021). Edukasi Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19 sebagai Pencegahan Balita Stunting bagi Kader Posyandu. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 67-78.
- Akseer, N., Kandru, G., Keats, E. C., & Bhutta, Z. A. (2020). *COVID-19 pandemic and mitigation strategies: implications for maternal and child health and nutrition*. *The American journal of clinical nutrition*, 112(2), 251-256. From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7337702/>
- Azizah, A., & Adriani, M. (2017). Tingkat kecukupan energi protein pada ibu hamil trimester pertama dan kejadian kekurangan energi kronis. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 21-26.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan total energy expenditure dengan status gizi anak sekolah dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 59-65.
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62-69.
- Bahat, P. Y. (2020). *Mikronutrients in COVID-19 Positive Pregnancies*, 12(9). From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7515144/>
- Samiatul Milah, A. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. *Media Informasi*, 14(2), 95-109.
- Pérez-Escamilla, R., Cunningham, K., & Moran, V. H. (2020). *COVID-19 and maternal and child food and nutrition insecurity: a complex syndemic*. From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267083/>
- Kementrian kesehatan RI. 2020. Pedoman pelayanan gizi pada masa tanggap darurat covid-19. Jakarta.
- Junaid, K., Ejaz, H., Abdalla, A. E., Abosalif, K. O., Ullah, M. I., Yasmeen, H., ... & Rehman, A. (2020). *Effective immune functions of micronutrients against Sars-Cov-2*. *Nutrients*, 12(10), 2992. From <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7599934/>
- Abadi, E., & Putri, L. A. R. (2020). Konsumsi Makronutrien pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 85-90.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). Penilaian status gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.