

Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya *Personal Hygiene* Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep

Lili Purnama Sari*¹

¹Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin

*e-mail: lilipurnamasari275@gmail.com

Received: 07.02.2022	Revised: 20.02.2022	Accepted: 25.02.2022	Available online: 03.03.2022
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: *The postpartum period is a period that is very vulnerable to infection for postpartum mothers if the treatment is not appropriate. Maintaining personal hygiene or body hygiene during the postpartum period is an action taken to keep our bodies clean during the puerperium. The postpartum period lasts about 6 weeks or so. about 40 days. During the recovery period, the mother will experience many changes, namely changes both physically and psychologically. However, most of the changes are physiological and if there is no companion through midwifery care, it will not rule out the occurrence of pathological conditions. This service aims to provide knowledge and skills about the importance of Personal Hygiene during the postpartum period. The method used is counseling and practice to the community whose targets are 20 postpartum mothers whose implementation is carried out for 1 day, the results of service for all postpartum women have good knowledge and skills about the importance of personal hygiene during the postpartum period, as well as a positive attitude to apply personal hygiene independently at home, this counseling makes postpartum mothers enthusiastic to maintain personal hygiene during the postpartum period.*

Keywords: *personal hygiene, postpartum mother*

Abstrak: Masa nifas merupakan masa yang sangat rentan terhadap infeksi bagi ibu postpartum bila dalam perawatannya tidak tepat. Menjaga personal hygiene atau kebersihan tubuh pada masa nifas dalam suatu tindakan yang dilakukan untuk menjaga agar tubuh kita tetap bersih pada Saat nifas. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu atau sekitar 40 hari. Selama masa pemulihan berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan yaitu perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Namun sebagian besar perubahan bersifat fisiologis dan jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak akan menutup kemungkinan akan terjadinya keadaan patologis. pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan Tentang pentingnya Personal Hygiene di masa Nifas. Metode yang di gunakan penyuluhan dan praktek kepada masyarakat yang sasarannya adalah Ibu Nifas yang berjumlah 20 orang yang pelaksanaannya dilakukan selama 1 hari, Hasil pengabdian Semua Nifas memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang pentingnya kebersihan diri dimasa Nifas, serta adanya sikap positif untuk menerapkan personal hygiene secara mandiri di rumah. Pemberian penyuluhan ini membuat ibu nifas menjadi antusias Untuk menjaga kebersihan diri dimasa Nifas.

Kata kunci: *personal hygiene, ibu Nifas*

1. PENDAHULUAN

Kematian ibu selama masa *postpartum* merupakan salah satu aspek yang memberikan kontribusi dalam perhitungan Angka Kematian Ibu (AKI) dan merupakan indikator keberhasilan pembangunan sektor kesehatan. Perbaikan kualitas hidup manusia di suatu negara dijabarkan secara internasional dalam *Millenium Development Goal's* (MDGs) yang kemudian digantikan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada akhir tahun 2015. Salah satu tujuan SDGs adalah menurunkan 2/3 angka kematian ibu untuk target 2016-2030 (Depkes RI, 2015).

Data dari WHO, di Indonesia angka kematian ibu tergolong tinggi yaitu 420 per 100.000 kelahiran hidup bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. AKI di Singapura 14, Malaysia 62, Thailand 110, Vietnam 150, Filipina 230 dan Myanmar 380 (Wahyuni, 2012). Menurut data WHO (*World Health Organization*), sebanyak 99% kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara- negara berkembang yaitu negara yang masuk dalam ASEAN (*Association of South East Asian Nations*) seperti negara Indonesia. Rasio kematian di Negara-negara berkembang merupakan yang tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup, jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di sembilan Negara maju yaitu Jepang, Amerika Serikat, Australia, Belanda, New Zealand, Kanada, Irlandia, Jerman, dan Swedia (Wahyuni, 2012).

Tingginya kematian ibu *post partum* merupakan masalah berkepanjangan dan kompleks yang sulit diatasi. AKI merupakan tolak ukur untuk menilai keadaan pelayanan obstetri di suatu negara. Bila AKI masih tinggi berarti sistem pelayanan obstetri masih buruk, sehingga memerlukan perbaikan. Upaya pemerintah dalam menurunkan AKI yaitu dengan mengadakan kerjasama pada seluruh petugas kesehatan yang terdiri dari beberapa profesi seperti dokter, perawat, bidan, farmasi, ahli gizi dan lain-lain serta peran aktif kepada seluruh masyarakat. Hal ini dipengaruhi juga dengan cakupan pelayanan ibu hamil yang juga menunjukkan peningkatan, begitu pula dengan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan (Wahyuni, 2012).

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan, dan diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas. Selama ini, perdarahan pascapersalinan merupakan penyebab kematian ibu, namun dengan meningkatnya persediaan darah sistem rujukan, maka infeksi menjadi lebih menonjol sebagai penyebab kematian dan morbiditas ibu. Dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu, pelayanan pascapersalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi (Walyani & Endang, 2015).

Salah satu contoh pelayanan yang kurang memadai seperti pemeriksaan setelah masa nifas yang tidak banyak mendapat perhatian ibu, karena sudah merasa baik dan selanjutnya semua berjalan lancar. Masih tingginya persentase infeksi ini disebabkan oleh luka perineum. Maka diperlukan tindakan pencegahan infeksi yaitu dengan melakukan teknik personal hygiene yang benar, agar luka tersebut cepat sembuh dalam waktu 6-7 hari. Salah satu penyebab morbiditas pada ibu adalah infeksi pada masa nifas yaitu ketika terjadi infeksi yang berasal dari adanya ruptur perineum. Beberapa faktor terjadinya rupture perineum adalah faktor janin dan faktor persalinan. Penyebab mortalitas yang terjadi bisa disebabkan infeksi yang berasal dari tingkat kebersihan diri ibu nifas. Bila dikombinasikan dengan resiko tinggi perilaku, masalah ini dapat menyebabkan prevalensi penyakit yang lebih tinggi dan tingkat kematian pada komunitas ibu nifas (Pratiwi & R, 2018).

Faktor-faktor yang menyebabkan masih tingginya angka kematian ibu adalah karena masih rendahnya pengetahuan perempuan dalam kebersihan dirinya dengan baik dan mengasuh anak. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap orang lain menuju kearah cita-cita tertentu, semakin tinggi nya pendidikan seseorang akan semakin tinggi tingkat pengetahuannya (Anggraini Y, 2010). Perilaku ibu nifas terhadap kebersihan diri selama ini masih cukup rendah, hal ini sebagaimana ditunjukkan pada penelitian (Oktarina, 2017) yang meneliti pelaksanaan *personal hygiene* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. Penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan personal hygiene pada ibu nifas masih rendah, yaitu terdapat 58,5% dari responden yang tidak melakukan tindakan *personal hygiene* dengan baik.

Infeksi nifas masih berperan sebagai penyebab utama kematian ibu terutama di negara berkembang seperti Indonesia ini, masalah itu terjadi akibat dari pelayanan kebidanan yang masih jauh dari sempurna. Faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas diantaranya, daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi atau malnutrisi, anemia, *hygiene* yang kurang baik, serta kelelahan. Upaya pemantauan yang melekat dan asuhan pada ibu dan bayi yang baik pada masa nifas di harapkan dapat mencegah kejadian tersebut. Perilaku *personal hygiene* atau kebersihan diri adalah suatu usaha kesehatan perorangan untuk dapat memelihara kesehatan diri

sendiri, memperbaiki dan mempertinggi nilai-nilai kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit. *Personal hygiene* meliputi kebersihan badan, tangan, kulit/kuku, gigi dan rambut (Wijaya, 2011) Jika tidak melaksanakan perilaku *personal hygiene* yang benar, hal ini beresiko menyebabkan infeksi post partum karena adanya luka di perineum, laserasi pada saluran genital termasuk pada perineum, dinding vagina dan serviks.

Maka dari itu kebersihan diri ibu sangat membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal. Ibu harus tetap bersih, segar dan wangi. Merawat perineum dengan baik dengan menggunakan antiseptik dan selalu diingat bahwa membersihkan perineum dari arah depan kebelakang. Jaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit (Walyani & Endang, 2015). Upaya pencegahan infeksi pada masa nifas harus dilakukan langkah dasar dengan cara menjaga kebersihan diri yaitu tentang menjaga kebersihan *personal hygiene* atau kebersihan genetalia agar tidak menjadi tempat masuk utama bakteri, dan kebersihan tubuh sangat penting juga untuk mencegah terjadinya infeksi (Sarwono, 2009).

Oleh karena itu Kegiatan pengabdian pendidikan kesehatan pada ibu nifas dilakukan untuk menambah pengetahuan ibu nifas dalam menghadapi masa nifas terutama tentang *Personal Hygiene* serta keterampilan yang baik tentang kebersihan diri pada masa nifas.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah puskesmas Bowong cindea, Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Persiapan dilakukan pada bulan Oktober hingga Desember 2021
- 2) Survey lokasi dengan melakukan kunjungan ke lokasi mitra dan kelompok masyarakat yang akan dijadikan sasaran Ibu nifas di wilayah Puskesmas Bowong Cindea
- 3) Mengumpulkan data-data serta berdiskusi dan berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan koordinator Bidan di puskesmas bowong cindea
- 4) Persiapan bahan administrasi yaitu surat tugas, surat izin melakukan kegiatan
- 5) Persiapan petugas yaitu pembagian tugas dan tanggung jawab dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam PKM
- 6) Persiapan materi dan media yang akan digunakan dalam kegiatan PKM yaitu Laptop, LCD, Leaflet, *powerpoint*

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM menggunakan metode penyuluhan kepada masyarakat yaitu melibatkan masyarakat dan mahasiswa selama proses pelaksanaan. Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 20 Desember 2021. Adapun kegiatan pelaksanaan yang akan dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

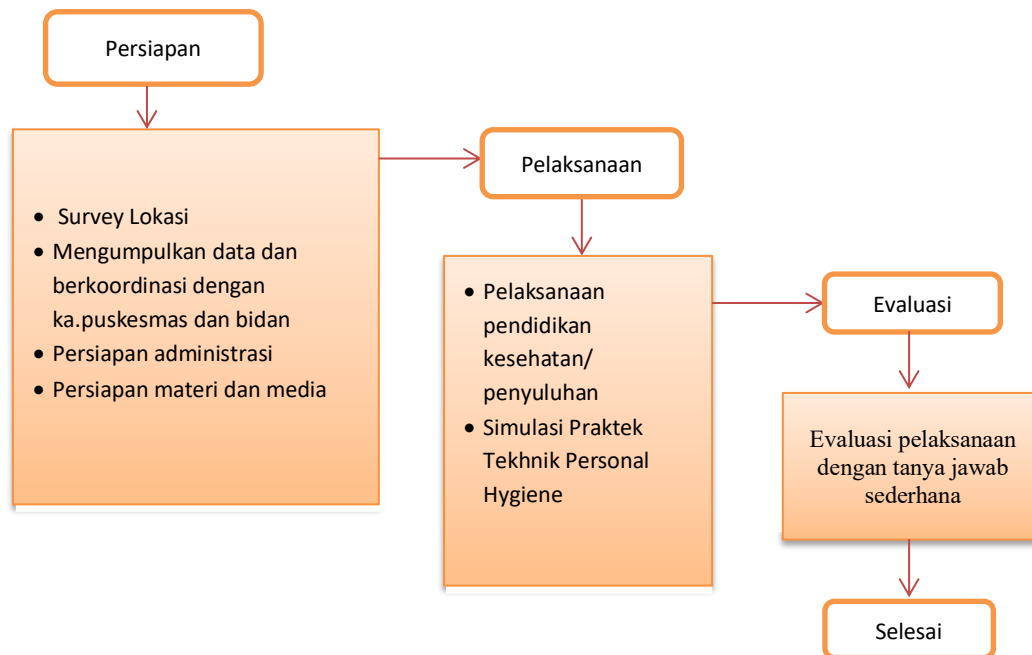
- 1) Penyuluhan
Pada tahap pelaksanaan ini dosen memberikan penyuluhan tentang Pentingnya Menjaga *personal hygiene* dimasa Nifas.
- 2) Praktek

Pada tahap pelaksanaan ini Dosen melakukan simulasi teknik Personal hygiene yang baik dan benar diantaranya teknik kebersihan rambut, gigi,kuku,kaki,payudara, daerah perineum, dan perawatan luka postpartum dirumah pada masa nifas.

3) Evaluasi

Pada tahap pelaksanaan ini melakukan evaluasi sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan tentang pentingnya menerapkan personal hygiene pada masa nifas , sebelum dan setelah mendapatkan penyuluhan dengan melakukan tanya jawab sederhana pada peserta.

b. Diagram Alur Kegiatan



Gambar 1. Diagram alur kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar ibu nifas memahami pentingnya perawatan kebersihan diri pada masa nifas guna mencegah infeksi. Selain itu diharapkan ibu nifas dapat mengidentifikasi tanda gejala infeksi, sehingga apabila mengalaminya dapat segera konsultasi ke petugas kesehatan. Kegiatan tahap pertama melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang pentingnya personal hygiene pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Bowong cindea.

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yang berarti personal yang artinya perorangan dan hygiene berarti sehat. Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Depkes RI, 2010)

Personal hygiene adalah salah satu kemampuan dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya guna mempertahankan kehidupannya, kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kondisi kesehatannya, klien dinyatakan terganggu keperawatan dirinya jika tidak dapat melakukan perawatan diri (Direja, 2011).

Faktor penyebab terjadinya infeksi nifas diantaranya daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi/mal nutrisi, hygiene yang kurang baik, serta kelelahan. Faktor penyebab utama terjadinya infeksi pada masa nifas ialah adanya perlukaan pada perineum (Widyastuti et al., 2016).



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan pada Ibu Nifas

Pada tahap evaluasi post test dilaksanakan pada tanggal 26-29 desember 2021, oleh tim PKM menunjukkan Ibu Nifas semakin paham tentang manfaat dan teknik melakukan *personal hygiene*. Ibu memberikan sikap yang positif setelah terlaksananya kegiatan PKM. Hal ini terlihat bahwa dimana ibu nifas mengatakan telah memahami manfaat dan teknik *personal hygiene* setelah mendengar pemateri, Hasil evaluasi terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam menerapkan *personal hygiene* di tunjukkan dari kemampuan ibu melakukan secara mandiri dan enjoy.



Gambar 3 Foto bersama Team Pengabdian Masyarakat dengan Peserta Penyuluhan

Dalam kegiatan penyuluhan ini, ibu Nifas sangat antusias dan aktif dalam memberikan pertanyaan sehingga pemateri dapat dengan mudah menjelaskan hal yang dibutuhkan oleh ibu Nifas. Dengan adanya penyuluhan ini diharap ibu dapat memahami pentingnya Menjaga *personal hygiene* dimasa nifas sebagai langkah awal menurunkan resiko infeksi pada masa Nifas. Kesehatan dan kelangsungan ibu dan bayi sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pelayanan kebidanan yang diberikan kepada ibu, anak, keluarga dan masyarakat (Sari & Marbun, 2021).

Pelatihan tentang teknik membersihkan dan merawat daerah perineum pada masa nifas serta Kebersihan vulva dan sekitarnya. Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan. Perawatan luka perineum dapat

dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari. Bila pembalut yang dipakai ibu bukan pembalut habis pakai, pembalut dapat dipakai kembali dengan dicuci, dijemur dibawah sinar matahari 1 dan disetrika (Arami, 2017). Perilaku ibu nifas dalam Personal Hygiene dapat dipengaruhi oleh faktor genetik atau keturunan dan faktor lingkungan seseorang. Proses belajar merupakan pertemuan antara faktor keturunan dengan faktor lingkungan untuk mempengaruhi perilaku seseorang. Jika dengan adanya pertemuan antara individu dengan kelompok masyarakat lainnya, maka pengetahuan seseorang akan bertambah (Wawan & Dewi, 2011).

Hal yang menyebabkan perilaku ibu nifas kurang baik yaitu karena pengetahuan yang dimiliki oleh ibu nifas masih kurang, sebab terpengaruh oleh faktor lingkungan, media massa, pendidikan, pendapatan dan sosial budaya ibu nifas, karena dari beberapa faktor tersebut membuat ibu nifas kurang mendapatkan informasi yang akurat dan benar mengenai perilaku personal hygiene, sehingga menjadi dampak dalam tindakan ibu untuk menjaga kebersihan atau personal hygiene selama masa nifas (Astuti, 2021).

Pada saat proses penyuluhan dan pelatihan, ibu Nifas antusias bertanya dan meminta mengulang Teknik membersihkan dan merawat daerah perineum selama masa nifas sehingga diharapkan ibu Nifas lebih memperhatikan dan sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri khususnya selama masa Nifas. Untuk membentuk perilaku yang baik pada keluarga diperlukan waktu yang lama sehingga perlu dilakukan kegiatan pendampingan keberlanjutan yang bersifat kontinu, oleh karena itu diharapkan kader yang telah dilatih dapat menjalankan perannya secara terus menerus khususnya dalam membina sasaran dalam hal peningkatan kesehatan ibu nifas. Pengetahuan yang memadai dapat mempengaruhi kader dalam memberikan konseling kepada masyarakat guna meningkatkan atau mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakat. Pemberian edukasi kepada kader sangat penting, peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena adanya sesuatu informasi baru yang disampaikan kepada kader melalui pelatihan, dimana informasi baru yang didapat merupakan pengganti pengetahuan yang telah diperoleh sebelumnya atau merupakan penyempurnaan dari informasi sebelumnya (Lubis & Mardiyah, 2015).



Gambar 4. Foto Team Pengabdian

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep, maka dapat di peroleh kesimpulan sebagai berikut; Peserta penyuluhan yakni ibu nifas dapat memahami dan bisa mempraktekkan cara menjaga kebersihan diri dimasa nifas melalui pemberian penyuluhan dan pelatihan. Kami sebagai pelaksana PKM berharap adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan *health education* terkait Peningkatan kesehatan pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan Pegabdian Kepada Masyarakat team mengucapkan terima kasih Kepala Puskesmas, koordinator Bidan di puskesmas bowong cindea , beserta seluruh masyarakat khususnya ibu nifas di Wilayah puskesmas Bowong cindea yang telah membantu terlaksananya pegabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Arami, N. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Perawatan Luka Perineum Di Klinik Pratama Lista Kelambir Limahamparan Perak Kab.Deli Serdang Tahun 2017*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Astuti, A. D. W. (2021). Hubungan pengetahuan ibu nifas terhadap perilaku personal hygiene selama masa nifas di RB mulia sungai raya dalam. *Journal of Health Research*, 4(2), 59–68.
- Depkes RI. (2010). *Asuhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Jakarta : Buletin Departemen Kesehatan RI.
- Depkes RI. (2015). *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJBK 2005-2025), Depkes RI 2009*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Direja. (2011). *Kebersihan Pribadi Remaja*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lubis, Z., & Mardiyah, S. I. (2015). Pengetahuan dan Tindakan Kader Posyandu Dalam Pemantauan Pertumbuhan Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 65–73.
- Oktarina, M. (2017). *Pelaksanaan Personal Hygiene pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu*.
- Pratiwi, D. E., & R, F. B. (2018). Efektivitas Metode Word Square dalam Pendidikan Kesehatan tentang Kebersihan Diri Masa Nifas pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sumberagung Magetan. *Prosiding Seminar Nasional*, 41–52.
- Sari, L. P., & Marbun, U. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Nifas terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep. *UMI Medical Journal*, 6(2), 123–128. <https://doi.org/10.33096/umj.v6i2.151>
- Sarwono, P. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka.

- Wahyuni. (2012). *Angka Kematian Ibu Tinggi menurut World Organization Health*. <http://midwifecate.com/health/read>
- Walyani, E. S., & Endang, P. (2015). *Asuhan Kebidanan masa nifas dan menyusui*. Jakarta : Pustaka Baru Press. http://ucs.sulsellib.net//index.php?p=show_detail&id=132234
- Wawan, A., & Dewi. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Widyastuti, D., Indah Rahmawati, N., & Lestari, P. (2016). *Gambaran Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Di Rsud Wonosari Gunung Kidul* (Vol. 18, Issue 2).
- Wijaya. (2011). *Personal Hygiene*. Jakarta : EGC.