

Personal Hygiene pada Masa Nifas

Fatihatul Hayati

Prodi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi

Email: fatihatulhayatianam@gmail.com

Submitted : 08/11/2019

Accepted: 15/11/2019

Published: 31/01/2020

Abstract

Infection during the puerperium is one of the leading causes of maternal death in developing countries. Puerperal morbidity is an increase in body temperature to 38 ° C or more for 2 days in the first 10 days postpartum, except on the first day. Infections caused by personal hygiene is not good, therefore personal hygiene during the postpartum period of a mother is very important to maintain personal hygiene so as not prone to infection. Maintain overall personal hygiene to avoid infection in both stitches and skin. If a postpartum mother does not perform personal hygiene properly, there can be an infection during the puerperium, namely inflammation caused by the entry of germs into the genetals, effective health education is needed for pregnant women, not only preparation for delivery but also preparation for the period the puerperium, including education about personal hygiene during the puerperium. This activity was carried out in March-April 2018 with the target of activities being pregnant women in the Putri Ayu Health Center in Jambi City. The results obtained after counseling pregnant women understand about the causes, signs of symptoms and prevention of puerperal infections through good personal hygiene.

Keywords: *infection, personal hygiene, puerperium*

Abstrak

Infeksi pada masa nifas merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu di negara berkembang. Morbiditas puerpuralis adalah kenaikan suhu badan sampai 38°C atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama postpartum, kecuali pada hari pertama. Infeksi disebabkan oleh personal hygiene yang kurang baik, oleh karena itu personal hygiene pada masa postpartum seorang ibu sangat penting menjaga kebersihan diri agar tidak rentan terkena infeksi. Menjaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi baik pada luka jahitan maupun kulit. Jika seorang ibu postpartum tidak melakukan personal hygiene dengan baik maka dapat terjadi infeksi pada masa nifas yaitu terjadinya peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman kedalam alat genetalia, maka diperlukan pendidikan kesehatan yang efektif pada ibu hamil, tidak hanya persiapan persalinan tapi juga persiapan menghadapi masa nifas, termasuk edukasi tentang personal hygiene pada masa nifas. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Maret- April 2018 dengan sasaran kegiatan adalah ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan penyuluhan Ibu hamil mengerti tentang penyebab, tanda gejala dan pencegahan infeksi masa nifas melalui personal hygiene yang baik.

Kata Kunci: infeksi, nifas, personal higiene

PENDAHULUAN

Menurut definisi WHO (*World Health Organization*) kematian maternal ialah kematian seorang wanita sewaktu hamil atau dalam 42 hari sesudah berakhirnya kehamilan oleh sebab apa pun, terlepas dari tuanya kehamilan dan tindakan yang dilakukan untuk mengakhiri kehamilan. Sebab-sebab kematian ini dapat dibagi dalam 2 golongan, yakni yang langsung di sebabkan oleh komplikasi-komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas, dan sebab-sebab yang lain seperti penyakit jantung, kanker dan lain sebagainya. Angka kematian maternal ialah jumlah kematian maternah diperhitungkan terhadap 1.000 atau 10.000 kelahiran hidup, kini di beberapa negara malahan terhadap 100.000 kelahiran hidup (Sarwono, 2011).

Kematian ibu akibat kehamilan, persalinan dan nifas sebenarnya sudah banyak dikupas dan dibahas penyebab serta langkah-langkah untuk mengatasinya. Meski demikian tampaknya berbagai upaya yang sudah dilakukn pemerintah masih belum mampu mempercepat penurunan AKI seperti diharapkan. Pada oktober yang lalu kita dikejutkan peningkatan dengan hasil perhitungan dari 228 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup. Diskusi sudah banyak dilakukandalam rangka membahas mengenai sulitnya menghitung AKI dan sulitnya menginterpretasi data AKI yang berbeda-beda dan fluktuasinya kadang drastis (Elisabeth, 2015).

Angka kematian yang tinggi setengah abad yang lalu umumnya mempunyai dua sebab pokok yaitu masih kurangnya pengetahuan mengenai sebab-musabab dan penanggulangan komplikasi-komplikasi penting dalam kehamilan, persalinan, serta nifas, dan masih kurangnya pengertian dan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan

kurang meratanya pelayanan kebidanan yang baik bagi semua yang hamil (Sarwono, 2009).

Periode pascapersalinan meliputi masa transisi kritis bagi ibu, bayi dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial. Baik negara maju maupun berkembang, perhatian utama bagi ibu dan bayi terlalu banyak tertuju pada masa kehamilan dan persalinan, sementara keadaan sebenarnya justru merupakan kebalikannya, oleh karena resiko kesakitan dan kematian ibu serta bayi lebih sering terjadi pada masa pascapersalinan.

Perdarahan pascapersalinan merupakan penyebab utama dari 150.000 kematian ibu setiap tahun didunia hampir 4 dari 5 kematian karena perdarahan pascapersalinaan terjadi dalam waktu 4 jam setelah persalinan, dalam waktu 4 jam setelah persalinan 88% kematian ibu sebagian besar terjadi (Sarwono, 2009).

Pada masa nifas jika terjadi infeksi seperti infeksi sepsis merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu di negara berkembang. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genetalia dalam masa nifas. Demam nifas adalah demam dalam masa nifas oleh sebab apapun. Morbiditas puerpuralis adalah kenaikan suhu badan sampai 38°C atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama postpartum, kecuali pada hari pertama (Elisabeth, 2015).

Pada perbandingan persentase gejala infeksi genetalia pada masa nifas di indonesia yang mengalami infeksi nyeri perut bawah sebanyak 15,2%, demam tinggi sebanyak 13,4%, dan vagina berbau 4,5% jika dinegara lainya seperti bangladesh 19,0% mengalami nyeri perut bawah, 16,5% mengalami demam tinggi, 10,2% mengalami vagina berbau. Negara mesir juga memiliki persentase nyeri perut bawah sebanyak 21,9%, demam tinggi sebanyak 15,5% serta vagina berbau sebanyak 9,8% (Sarwono, 2009).

Berdasarkan penelitian Seftiyani, (2015) yang berjudul personal hygiene pada masa nifas menerangkan, bahwa ibu hamil yang melakukan personal hygiene pada masa nifas dengan pengetahuannya sebanyak 54,8% dan masih banyak yang belum mengetahui personal hygiene dengan baik. Dan masih banyak ibu hamil yang menanggapi personal hygiene itu tidak penting dan tidak perlu dilakukan karena tidak membuat hasil yang baik atau bernilai positif bagi ibu tersebut.

Maka dari itu pada 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 (Elisabeth, 2015).

Infeksi disebabkan oleh personal hygiene yang kurang baik, oleh karena itu personal hygiene pada masa postpartum seorang ibu sangat penting menjaga kebersihan diri agar tidak rentan terkena infeksi. Menjaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi baik pada luka jahitan maupun kulit. Jika seorang ibu postpartum tidak melakukan personal hygiene dengan baik akan terjadi infeksi pada masa nifas yaitu terjadinya peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman kedalam alat-alat genitalia (Seftiyani, 2015).

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 (Elisabeth, 2015).

Upaya pencegahan infeksi pada masa nifas harus dilakukan langkah dasar dengan cara menjaga kebersihan diri yaitu tentang menjaga kebersihan personal hygiene atau kebersihan genitalia agar tidak menjadi tempat masuk utama bakteri, dan kebersihan tubuh sangat penting juga untuk mencegah terjadinya infeksi (Sarwono, 2009).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas diperlukan pendidikan kesehatan pada ibu hamil tidak hanya tentang kehamilan dan persalinan tapi juga tentang persiapan masa nifas, salah satunya berkaitan dengan personal hygiene pada masa nifas.

TARGET DAN LUARAN

1. Target

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan infeksi diperlukan peran tenaga kesehatan sejak kehamilan, sehingga ibu dapat melakukan perawatan dan pencegahan infeksi secara mandiri sejak awal masa nifas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tentang pencegahan infeksi

2. Luaran

Adapun luaran kegiatan pengabdian

ini adalah publikasi pada jurnal ilmiah dan perubahan pengetahuan ibu hamil tentang:

- a. Pengertian infeksi masa nifas
- b. Penyebab infeksi masa nifas
- c. Tanda dan gejala infeksi masa nifas
- d. Pencegahan infeksi masa nifas

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Maret- April 2018 dengan sasaran kegiatan adalah ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

Persiapan
1. Sosialisasi : Pertemuan dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi, kemudian mengurus administrasi dan menyepakati jadwal pelaksanaan pengabdian masyarakat.

2. Mengidentifikasi masalah

3. Perumusan solusi : memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang personal hygiene pada masa nifas.
Pelaksanaan

1. Melakukan *pretest* (menggali pemahaman ibu hamil tentang personal hygiene masa nifas).

2. Memberikan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene masa nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar ibu hamil memahami pentingnya perawatan kebersihan diri pada masa nifas guna mencegah infeksi. Selain itu diharapkan ibu hamil dapat mengidentifikasi tanda gejala infeksi, sehingga apabila mengalaminya dapat segera konsultasi ke petugas kesehatan. Kegiatan hari pertama adalah melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang pengertian infeksi masa nifas dan penyebab infeksi masa nifas.



Gambar 1. Penyuluhan kesehatan

Hari kedua tim melakukan pendidikan kesehatan lanjutan tentang tanda gejala infeksi masa nifas dan pencegahan infeksi masa nifas. Ibu hamil terlihat antusias ditunjukkan dengan menyimak dan bertanya, terutama ibu dengan kehamilan pertama dimana ia belum pernah mengalami masa nifas.



Gambar 2. Peserta Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Masa Nifas

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen STIKBA tentang personal hygiene pada masa nifas berjalan dengan lancar dan didukung penuh oleh pihak Puskesmas. Ibu hamil mengerti tentang penyebab, tanda gejala dan pencegahan infeksi masa nifas melalui personal hygiene yang baik.

2. Saran

1. Melakukan kegiatan secara rutin pada setiap ibu hamil trimester III yang berkunjung ke puskesmas sehingga semua ibu hamil mengerti tentang perawatan kebersihan masa nifas.
2. Memasukkan materi pencegahan infeksi masa nifas dalam kurikulum kelas ibu di puskesmas.
3. Mengajukan kepada institusi pendidikan perguruan tinggi agar dapat mengatur jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengajak mahasiswa dalam kegiatan penyuluhan.

Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Penerbit PT Bina Pustaka. Jakarta

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih Kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim yang telah memfasilitasi kegiatan ini, kepada Bapak Kepala Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi beserta jajarannya yang banyak membantu kegiatan ini, ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Putri Ayu yang bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dama.Dian, 2015.*Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Refika Aditama. Bandung
- Dinkes Kota Jambi. 2016. *Data Ibu Antenatal di Puskesmas Kota Jambi Tahun 2015-2016*. Jambi
- Elisabeth dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Penerbit Pustaka Baru Press. Jakarta
- Puskesmas Putri Ayu. 2017.*Profil Puskesmas. Jambi*
- Prasetya Lestari. 2016. *Usia Berpengaruh Dominan terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas*. Yogyakarta
- Reni. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Penerbit CV. Trans Info Media. Jakarta
- Saleha. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Salemba Medika. Jakarta