

Perilaku Perawatan Luka Perinium, Pola Hidup Sehat dan Kondisi Kesehatan Ibu Post Partum Masa Pandemi Covid-19

Islah Wahyuni

Email: islah_fattan@yahoo.co.id

D-III Kebidanan Stikes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Jalan Tamtama No.6 Kelurahan Labuh Baru Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru Riau, Indonesia

Telp. (0761) 885214

Abstrak

Masa pandemic covid-19 perlunya upaya penanganan pencegahan infeksi kepada ibu dan bayi serta keluarga yang lain. Infeksi pada ibu dalam kehamilan menyumbang 11% penyebab morbiditas ibu maternal, masa yang paling rentan untuk terjadinya infeksi adalah pada masa nifas atau masa setelah persalinan. Faktor yang memudahkan terjadinya infeksi nifas adalah luka jalan lahir. Luka ini dapat menjadi jalan masuk mikroorganisme. Pola hidup sehat juga merupakan factor mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada ibu nifas, didapatkan hubungan antara pengetahuan, gizi, olahraga dan *personal hygiene* ibu nifas. Luka perineum membutuhkan waktu untuk sembuh selama 2-3 minggu dan selama proses penyembuhan tersebut dibutuhkan perawatan luka perineum yang baik agar terhindar dari infeksi. Tujuan penelitian mengidentifikasi Perilaku Perawatan Luka Perinium, Pola Hidup Sehat dan kondisi kesehatan ibu post partum Masa Pandemi Covid-19 di BPM Islah Wahyuni. Sampel penelitian 30 responden adalah ibu post partum pada 10 Maret – 25 Juni 2020. Hasil penelitian didapatkan Perilaku Perawatan Luka Perinium baik 27 responden (90%), Lama Penyembuhan < 3 minggu 20 responden (80%), Kejadian Infeksi Perinium 0%, kondisi fisik sehat (96,7%). Diharapkan agar ibu post partum mempertahankan praktek perawatan luka perineum dan kewaspadaan dalam menjaga kesehatan serta mencegah penularan infeksi post partum dalam masa pandemic covid-19.

Kata Kunci: luka perinium; pola hidup sehat; pandemi covid-19; post partum.

Abstract

The pandemic covid-19 needs to be an effort to handle infection prevention for mothers and infants. Infection in pregnancy accounts for 11% of the causes maternal morbidity, the most vulnerable period for infection is in the puerperium or after delivery. One of the factors that facilitate infection is wound the birth canal. It can be a pathway for microorganisms. A healthy lifestyle is also a factor influencing the healing of perineal wounds. There is a relationship between of knowledge, nutrition, exercise and personal hygiene. Perineal injury requires time to heal for 2-3 weeks and it takes good care of the perineal wound to avoid infection. The purpose of the study was to identify the behavior of perineal Wound Care, Healthy Lifestyle and post partum maternal health conditions during the Covid-19 Pandemic at BPM Islah Wahyuni. The sample of 30 respondents were post partum on March 10 to June 25, 2020. The results obtained from the Behavioral Care of Perineal Injury both 27 respondents 90%, Healing Time <3 weeks 20 respondents (80%), Perineal Infection 0%, conditions physically healthy (96.7%). Post partum mothers should maintain perineal wound care, promote health and preventing transmission of post partum infection during this pandemic covid-19.

Keywords: *perinium injury; healthy lifestyle; covid-19 pandemic; post partum.*

1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia disebabkan oleh 75 % perdarahan pasca lahir, infeksi post partum dan hipertensi, partus lama, aborsi yang tidak aman.⁽¹⁾ Infeksi Post Partum memberikan kontribusi kesakitan dan kematian pada ibu maternal hingga 11%.⁽²⁾ Ini menunjukkan infeksi postpartum pada ibu merupakan komplikasi yang dapat terjadi dari persalinan dan perlu upaya pencegahan terhadap resistensi antimikroba.⁽²⁾

Wabah pandemic Covid-19 yang berkembang saat ini sudah ditetapkan pemerintah Bencana Non Alam sesuai dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020.⁽³⁾ Penyebaran Covid-19 sudah menyebar dari waktu ke waktu sehingga telah merugikan kesehatan masyarakat di Indonesia⁽⁴⁾. Hal ini tentunya sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan anak, yang mana dalam kondisi normal masih meningkat jumlah kesakitan dan kematian ibu dan anak masih tinggi⁽⁵⁾. Saat wabah Covid-19 pelayanan kesehatan ibu dan anak dibatasi karena dikhawatirkan penularannya yang cepat kepada ibu dan anak⁽³⁾. Begitu juga dengan pelayanan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir mesti mendapatkan perhatian khusus dari petugas kesehatan. Ada beberapa hal yang mesti diperhatikan ibu nifas dalam menjaga kesehatan ibu dan bayinya, kunjungan nifas tetap dilaksanakan 4 kali dengan membuat perjanjian dengan tenaga kesehatan kunjungan rumah atau hanya melalui media online.⁽³⁾

Peningkatan risiko infeksi mesti dicegah pada masa pandemic wabah Covid-19 ini, Ibu nifas

beresiko terjadi infeksi pasca persalinan yang meningkat dengan luka perineum yang tidak terawat dengan baik, dimana jalan masuk bagi mikroorganisme penyebab infeksi dan jaringan nekrosis di sekitar perineum yang luka merupakan media yang paling subur bagi perkembangan mikroorganisme⁽⁶⁾ perilaku yang dianjurkan bagi ibu nifas adalah mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker dengan menjaga kebersihan diri dan bayinya.⁽³⁾

Asuhan kebidanan pada masa nifas asuhan kebidanan difokuskan untuk upaya *preventif*. Resiko infeksi luka perineum ini dapat dicegah atau diminimalkan salah satunya yaitu dengan melakukan perawatan perineum yang benar⁽⁷⁾. Infeksi perineum akan berdampak kepada lamanya proses penyembuhan luka perineum dan memberikan efek buruk bagi kesehatan ibu dan bayi⁽²⁾. Luka perineum akan sembuh dalam 2-3 minggu pasca melahirkan⁽⁷⁾. Pentingnya peran tenaga kesehatan dan perilaku kesehatan yang tepat saat masa wabah covid ini akan membantu dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak dan mencegah kejadian infeksi pada mereka⁽⁵⁾. Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme dalam berespon atau bereaksi terhadap rangsangan atau stimulus dari luar dirinya yang dapat menjadi *behavior* atau habit pada dirinya⁽⁸⁾. Perilaku yang baik dalam perawatan luka perineum akan mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum.

Agar tidak terjadi infeksi maka dapat dilakukan dengan melakukan perawatan luka perineum yang benar. Menjaga daerah perineum senantiasa bersih dan kering, jangan biarkan lembab. Mencuci

tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut atau menyentuh daerah kelamin. Bersihkan vagina dari arah depan ke belakang untuk mencegah kontaminasi bakteri dari anus. Keringkan daerah kemaluan dengan gerakan menepuk. Mengganti pembalut secara teratur 4-5 kali sehari. Hindari menyentuh bagian pembalut yang menempel ke kulit⁽⁶⁾. Pentingnya pola hidup sehat selama masa Nifas juga mendukung untuk proses penyembuhan luka dan menjaga kondisi ibu tetap sehat selama menjalani masa nifas.

Studi pendahuluan pada 3 ibu hamil dan 5 ibu post partum di BPM Islah Wahyuni tanggal 4-5 Maret 2020, diperoleh informasi bahwa pada masa pandemi ini banyak ibu hamil yang menolak melahirkan di rumah sakit atau di puskesmas, dengan alasan ketakutan dalam isolasi yang akan dilakukan dan prosedur tindakan yang mesti dilaluinya lebih banyak saat dirawat di rumah sakit. Saat ini bidan praktek swasta masih memberikan pelayanan pertolongan persalinan yang aman dengan mengikuti protocol APD tingkat 2. Dari 5 ibu post partum terdapat 3 orang memiliki luka perineum, mereka membersihkan genetalia dan mencuci luka perineum dengan air sabun, dan 2 orang tidak mengeringkan daerah genetalia setelah BAB dan BAK, tidak ada tanda-tanda infeksi jalan lahir, lama penyembuhan 2-3 minggu, 3 orang diantaranya adanya gangguan pola istirahat dan mobilitas ibu dalam beraktivitas sehari-hari.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Perawatan Luka Perinium, Pola

Hidup Sehat dan kondisi kesehatan Ibu Post Partum Dalam Masa Pandemi Covid-19” Di BPM Islah Wahyuni.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* dengan Desain *crosssectional*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran suatu objek dengan suatu keadaanlainnya secara objektif. Dalam penelitian ini menggambarkan Perilaku Perawatan Luka Perinium, Pola Hidup Sehat dan kondisi kesehatan Ibu Post Partum Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di BPM Islah Wahyuni.

Populasi penelitian adalah ibu bersalin dari 2018-2019 sebanyak 105 orang, pengambilan sampel secara *Purposive sampling*, yaitu peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian⁽⁹⁾. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang melahirkan dari bulan Maret sampai Juni 2020 yang memiliki luka perineum baik Primipara maupun Multipara.

Instrument penelitian menggunakan kuesioner dan catatan partus pasien yang ada di klinik Bidan, dengan mengidentifikasi praktek perawatan perineum saat dirumah, lama penyembuhan, kejadian infeksi perineum dan pola hidup sehat ibu dalam masa Pandemi Covid-19.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

a. Data Umum

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di BPM Islah Wahyuni

No	Perilaku	N	Jumlah	Persentase (%)
1	Umur	30		
	- <20		0	0
	- 20-35		27	90
	- 35-45		3	10
2	Pendidikan:	30		
	- Pendidikan Dasar		12	40,0
	- Pendidikan Menengah		13	43,3
	- Pendidikan Tinggi		5	16,7
3	Pekerjaan :	30		
	- Bekerja		8	26,7
	- Tidak Bekerja		22	73,3
4	Lama Pasca Bersalin	30		
	- Minggu Ke-3		5	33,3
	- Minggu Ke-4		20	66,7
5	Paritas	30		
	- Primipara		19	63,3
	- Multipara		11	36,7

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020 berdasarkan umur mayoritas 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%), mayoritas berpendidikan Menengah sebanyak 13 orang (43,3 %), mayoritas tidak bekerja sebanyak 22 orang (73,3%), mayoritas pasca persalinan minggu ke-4 sebanyak 20 orang

(66,7%), mayoritas paritas ibu Primipara sebanyak 19 orang (63,3%).

2. Sumber Informasi

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi tentang perawatan luka perineum dan pola hidup sehat di BPM Islah Wahyuni

No	Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
1	Tenaga kesehatan	20	66,7
2	Non tenaga kesehatan	10	33,3
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1.2 dapat diketahui bahwa, mayoritas responden di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020 mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan sebanyak 20 orang (66,7%).

b. Data Khusus

Hasil penelitian Perilaku Perawatan Luka Perineum Dan Perilaku Kesehatan Ibu Post Partum Dalam Masa Pandemi Covid-19 responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

1. Perilaku Perawatan Luka Perineum

a. Perilaku perawatan luka perineum

Tabel 1.3 Perilaku perawatan luka perineum Ibu Nifas di BPM Islah Wahyuni

No	Uraian	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	27	90
2	Tidak Baik	3	10
	Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 1.3 diketahui bahwa mayoritas perilaku perawatan luka perineum responden di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020 adalah Baik yaitu 27 orang (90%).

b. Pengetahuan dan sikap ibu dalam perawatan luka perineum

Tabel 1.4 Pengetahuan dan sikap ibu dalam perawatan luka perineum Ibu Nifasdi BPM Islah Wahyuni

No	Uraian	N	Jumlah	Persentase (%)
1	Pengetahuan	30		
	- Baik		4	13,3
	- Cukup		17	56,7
	- Kurang		9	30
2	Sikap :	30		
	- Positif		26	86,7
	- Negatif		4	13,3

Berdasarkan Tabel 1.4 diketahui bahwa mayoritas pengetahuan responden di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020 berpengetahuan Cukup yaitu 17 orang (56,7%), mayoritas sikap responden positif yaitu 26 orang (86,7%).

2. Pola Hidup Sehat Ibu Masa Nifas masa pandemi Covid 19

Tabel 1.5 Pola Hidup sehat Ibu dalam masa Pandemi Covid 19 di BPM Islah Wahyuni

No	Pola Hidup sehat Ibu	N	Jumlah	Persentase (%)
1	Asupan Nutrisi :	30		
	- Baik		28	93,3
	- Kurang		2	6,7
2	Personal Higiene:	30		
	- Baik		27	90
	- Kurang		3	10
3	Olahraga Nifas :	30		
	- Dilakukan		20	66,7
	- Tidak dilakukan		10	33,3
4	Istirahat	30		
	- Cukup		20	66,7
	- Kurang		10	33,3
5	Pencegahan Covid :			
	- Social Distancing	30		
	- Baik		25	83,3
	- Kurang baik		5	16,7
	- Mencuci Tangan	30		
	- Baik		14	46,7
	- Kurang baik		16	53,3
	- Penggunaan Masker	30		
	- Baik		13	43,3
	- Kurang baik		17	56,7

Berdasarkan Tabel 1.5 diketahui bahwa mayoritas perilaku kesehatan responden dalam masa Pandemi Covid 19 di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020, berdasarkan Asupan Nutrisi mayoritas Baik yaitu 28 orang (93,3%), Personal Higiene Baik yaitu 27 orang (90%).Olahraga Nifas dilakukan yaitu 20 orang (66,7%), Istirahat Cukup yaitu 20 orang (66,7%),

Pencegahan penularan Covid-19 dengan Social Distancing Baik yaitu 25 orang (83,3%), Mencuci Tangan Kurang Baik yaitu 16 orang (53,3%), Penggunaan Masker Kurang Baik yaitu 17 orang (56,7%).

3. Kondisi kesehatan Ibu Post partum

Tabel 1.6 Kondisi kesehatan Ibu Post partum dalam masa Pandemi Covid 19 di BPM Islah Wahyuni

No	Kondisi Ibu	No	Jumlah	Persentase (%)
1	Lama penyembuhan luka	30		
	- \geq 3 minggu		2	6,7
	- $<$ 3 minggu		28	93,3
2	Kejadian Infeksi perinium	30		
	- Ada		0	0
	- Tidak ada		30	100
3	Kondisi fisik Ibu Post partum			
	- Sakit		1	3,3
	- Sehat		29	96,7
4.	Kondisi Psikis Post partum			
	- Terganggu		4	13,3
	- Sehat		26	86,7

Berdasarkan Tabel 1.6 diketahui bahwa mayoritas kondisi kesehatan responden dalam masa Pandemi Covid 19 di BPM Islah Wahyuni Tahun 2020 berdasarkan lama penyembuhan luka perinium responden mayoritas $<$ 3 minggu yaitu 28 orang (93,3%), dan tidak ada mengalami kejadian infeksi luka perinium yaitu 30 orang (100%), mayoritas

kondisi ibu post partum adalah sehat yaitu 29 orang (96,7%), mayoritas kondisi psikis ibu post partum adalah sehat yaitu 26 orang (86,7%).

a. Perilaku Perawatan Luka Perinium

Perawatan luka perineum yang benar menjadi sangat *urgent* dalam mencegah infeksi masa nifas pada ibu-ibu yang memiliki luka jalan lahir saat persalinannya, pengetahuan seputar kebersihan genitalia pasca bersalin harus dimiliki oleh ibu, luka menjadi bersih dan terawat apabila adanya kesadaran dan sikap peduli ibu terhadap kebersihan organ reproduksinya tersebut⁽¹⁰⁾

Pengetahuan tentang luka pasca bersalin wajib diberikan bidan atau tenaga kesehatan lainnya setelah ibu berada dirumahnya, agar ibu dapat mengerti prosedur yang tepat dalam merawat luka perineum⁽⁷⁾. Robekan perineum pada masa persalinan yang diakibatkan oleh keluarnya kepala dan tubuh bayi atau melalui tindakan episiotomi akan menimbulkan masalah dikemudian hari jika luka dibiarkan kotor dan tidak

terawat⁽⁶⁾. Hal ini menimbulkan risiko infeksi pasca bersalin dan mengakibatkan demam pada ibu nifas⁽¹¹⁾. Luka perineum yang terinfeksi adalah rute potensial untuk infeksi sistemik dimana sepsis dan syok septik dapat terjadi dan menyebabkan masalah fisik, psikologis dan social pada penderita⁽¹²⁾.

Idealnya proses penyembuhan luka akan terjadi dalam 21 hari, didahului oleh periode inflamasi 2-3 hari pertama, periode Proliferasi yaitu hari ke 3 sampai ke 21, yang diawali oleh aktivitas *fibroblast* men-sintesis kolagen dan proteoglikan yang membantu granulasi jaringan luka atau penyembuhan luka, serta periode Maturasi yang terjadi hingga 1-2 tahun, pada proses ini *fibroblast* secara berkelanjutan akan mensintesis kolagen, yang berdampak pada mengecilnya area luka dan epitelisasi jaringan luka⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾.

Perilaku seseorang dibentuk dari adanya respon terhadap stimulus dari luar dirinya yang dibangun oleh persepsi, pengetahuan/kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang itu dalam menerima stimulus⁽⁶⁾.

Perilaku yang benar dalam merawat luka perineum akan mempercepat penyembuhan luka⁽¹⁵⁾.

Hasil penelitian Nurrahmaton, Dewi Sartika 2018, tentang Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Luka *Perineum* Dengan Proses Penyembuhan Luka Di Klinik Bersalin Hj. Nirmala Sapni Medan, yaitu ada hubungan praktek perawatan *perineum* dengan lama penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dimana hasil chi-square hitung $17,545 > \text{chi-square tabel } 5,991$ dengan nilai value $0,000 < 0,05^{(7)}$

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang diantaranya adalah umur, pengalaman, paritas, pengetahuan, sikap, pendidikan dan lain-lain⁽⁸⁾. Pada penelitian ini mayoritas responden penelitian berusia 20-35 tahun 27 orang (90%), berdasarkan paritas mayoritas responden adalah primipara yaitu 19 orang (63,3%).

Rupture perineum dapat terjadi secara spontan atau melalui episiotomy. Episiotomi merupakan tindakan memperlebar jalan lahir melalui insisi atau sayatan pada perineum,

melalui 3 bentuk sayatan: episiotomi medio-lateral, median, lateral⁽¹⁶⁾. Persalinan pada usia dibawah 20 tahun berpotensi terjadi *rupture* perineum, karena elastisitas vagina belum sempurna. Vagina merupakan rongga berotot yang berhubungan langsung dengan rahim dan cervik ke organ genitalia luar wanita yaitu vulva. Terdapat daerah perineum yang berada antara *commisura posterior* dan anus. Daerah perineum sering *rupture* saat persalinan akibat keluarnya kepala dan tubuh bayi saat persalinan. Penyembuhan luka terjadi karena pembentukan fibroblast dalam memicu pembentukan collagen dan granulasi sel luka berkontraksi dan menyatu seperti sedia kala⁽¹⁷⁾.

Kejadian *rupture* perineum lebih sering terjadi pada primipara, seperti hasil penelitian Prakirtia Primadona dan Dewi Susilowati 2015 tentang Penyembuhan Luka Perineum Fase Proliferasi Pada Ibu Nifas, diperoleh data berdasarkan umur responden terbanyak berusia antara 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 responden (60%), berdasarkan pendidikan responden terbanyak 26

responden (57,78%) berpendidikan menengah, berdasarkan *paritas* responden paling banyak dengan karakteristik *primipara* yaitu sebanyak 23 responden (51,11%), dan berdasarkan status gizi responden paling banyak dengan karakteristik status gizi normal yaitu sebanyak 30 responden (66,67%).

Umur yang matang akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam menjaga kebersihan vaginanya saat pasca melahirkan. Begitu juga Paritas, berkaitan dengan pengalaman seseorang dalam melakukan perawatan perineum, karena dipersalinan yang lalu pernah mengalami luka perineum sehingga lebih faham dalam merawat lukanya,⁽¹⁵⁾

Masa Pandemi Covid 19ibu nifas diharapkan memiliki Pengetahuan perawatan luka perineum yang benar serta pemahaman tentang pencegahan infeksi dan penularan terhadap COVID-19 dalam hubungannya dengan kehamilan, bersalin dan nifas serta BBL yang sampai saat ini masih terbatas dan belum memiliki rekomendasi spesifik untuk penanganan kasusnya. Social distancing, pencucian

tangan dan pemakaian APD adalah protocol umum yang selalu disampaikan pemerintah agar semua orang termasuk ibu bersalin dan post partum terhindar dari infeksi covid 19. Untuk mewujudkan itu perlu upaya sinergi bidan, perawat dan tenaga kesehatan lainnya dan kesadaran ibu nifas dalam melakukan perawatan perinium ibu dan melakukan prosedur pencegahan Covid 19 sesuai protocol umum yang sudah ada⁽¹⁸⁾.

Diharapkan selama masa pandemi ini perempuan nifas dapat mengisolasi diri dirumah dan menghindari kontak fisik dengan orang lain selain keluarga, dan meminimalkan upaya untuk keluar dari rumah⁽¹⁹⁾. Membatasi kunjungan keluarga atau tamu yang berkunjung kerumah, jika terinfeksi demam, maka diharapkan segera akan memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan⁽⁵⁾.

b. Pola hidup sehat dan kondisi kesehatan Ibu Nifas Masa Pandemi Covid-19

Perilaku yang diharapkan pada ibu nifas dalam menjaga kesehatannya pasca bersalin adalah *healthy life style*⁽⁵⁾. Factor gizi, nutrisi, istirahat,

olahraga nifas, dan pencegahan penularan covid 19 akan mempengaruhi kondisi kesehatan ibu saat nifas⁽²⁰⁾. Bagi ibu nifas yang ingin menyusui, tindakan pencegahan harus diambil untuk membatasi penyebaran virus covid 19 ke bayi dapat dilakukan dengan cara: Mencuci tangan saat memegang bayi, menggunakan pompa payudara atau botol jika ibu tidak memberikan ASI sepenuhnya, Ibu mesti menggunakan masker saat menyusui, dan mengurangi kontak fisik dengan orang luar atau tamu⁽⁵⁾.

Disamping itu gizi yang adekuat sangat membantu peningkatan imunitas tubuh melawan infeksi serta bermanfaat untuk proses penyembuhan luka, makanan yang kaya akan protein dan vitamin mineral sangat dianjurkan pada ibu post partum dengan luka perineum maupun tidak ada luka perineum⁽²¹⁾. Makanan yang kaya protein akan membentuk kollagen dan retikulin pada kulit sehingga *fibroblast* akan memicu proses penyembuhan luka atau granulasi jaringan akan lebih cepat terjadi⁽²²⁾, disamping itu Proses penyembuhan luka akan melibatkan aktivitas jaringan seluler : sel

darah, *tissue types*, *cytokines*, dan *growth factors* yang akan menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi pada luka. Kondisi Kekurangan nutrisi dapat menghalangi penyembuhan luka, oleh karena itu perlu penambahan Vitamin A diperlukan untuk pembentukan epitel dan tulang, seluler diferensiasi, dan fungsi kekebalan tubuh. Vitamin C diperlukan untuk pembentukan kolagen, tepat fungsi kekebalan tubuh, dan sebagai antioksidan jaringan. Vitamin E adalah antioksidan utama yang larut dalam lemak di kulit⁽²³⁾.

Begitu juga dengan kegiatan senam atau olahraga pada masa nifas. Olahraga yang rutin akan menjadikan aliran darah menjadi lancar sehingga tubuh menjadi lebih bugar⁽²⁴⁾ membantu badan lebih sehat dan mempercepat pemulihan organ reproduksi⁽²⁵⁾. Olahraga yang dianjurkan adalah yoga, senam kegel dan senam nifas yang sudah bisa dilaksanakan sejak 6 jam post partum.

Hasil penelitian Rania Eid Farrag, Abeer Saad Eswi, Haitham Badran, 2016 tentang *Effect Of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and*

Wound Healing Among Primiparous Women diperoleh data bahwa terdapat perbedaan signifikan ditemukan ($P = 0,00$) antara kelompok, (perlakuan & kontrol) pada 8 dan 14 hari setelah intervensi, dimana ibu postpartum dalam kelompok melakukan senam kegel memiliki skor rata-rata lebih sedikit mengalami intensitas nyeri dibandingkan pada kelompok yang tidak melakukan⁽¹⁶⁾

Demikian juga dengan hasil penelitian Rasumawati, Marlinda, 2017 tentang Efektifitas Latihan Senam Yoga Terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas di Praktek Mandiri Bidan di Bogor diperoleh data bahwa ibu yang melakukan senam atau yoga akan mengalami proses penurunan involusi uterus 8,97 hari dan yang tidak melakukan mengalami 13,70 hari, dengan nilai *p value* 0,0005. Sehingga responden yang melakukan senam dan yoga akan mengalami involusi uterus lebih cepat 4,8 hari dibandingkan responden yang tidak melakukannya⁽²⁶⁾.

Hasil penelitian Dalila, S, 2015 tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penguatan Otot Perut Post Partum

terhadap 13 responden post partum diperoleh data bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penguatan otot perut dengan nilai $p=0,005 < = 0,05^{(27)}$

BPM Islah wahyuni sudah menerapkan Senam Kegel dan Senam Nifas serta Yoga pada masa post Partum, dimulai sejak 6 jam pasca bersalin saat ibu masih di klinik, sampai 4 hari post partum saat kunjungan Nifas (KF) *homecare*, selanjutnya semua diserahkan kepada ibu Nifas untuk melakukannya sendiri dirumah. Namun pada data penelitian masih terdapat 10 orang ibu nifas (66,7%) yang belum patuh melakukannya saat dirumah, dimana 6 diantaranya adalah ibu-ibu yang primipara, mereka merasa masih takut bergerak dan merasa nyeri pada luka periniumnya, sehingga banyak dari mereka yang mengabaikan latihan senam yang dianjurkan.

Disamping itu istirahat yang cukup juga akan membantu kenyamanan dan kesehatan ibu masa nifas, saat tidur hormone *serotonin* akan membuat seseorang menjadi relaks dan bugar saat bangun. Kecukupan istirahat pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa hal seperti: tingkat stress, makanan, aktivitas fisik, perubahan hormone estrogen dan progesterone, dukungan keluarga, kesehatan bayi, dan lain-lain⁽²⁸⁾

Kebutuhan istirahat ibu nifas pada minggu pertama kehidupan bayi sangat

berkurang, karena proses adaptasi ibu dalam menyesuaikan kebutuhan pemberian ASI pada bayinya, seringkali ibu mengeluhkan kurang istirahat dan tidur dimalam hari akibat bayi mereka terbangun dan rewel akibat jumlah ASI yang belum memadai⁽²⁹⁾. seiring jumlah ASI semakin meningkat dan asupan nutrisi ibu sudah mencukupi sehingga bayi bisa kenyang dan tidak terlalu rewel dimalam hari, sehingga ibu bisa memenuhi kebutuhan istirahatnya jauh lebih baik dari minggu-minggu sebelumnya⁽²⁸⁾. Proses menyusui juga memberikan tantangan tersendiri bagi ibu yang baru melahirkan sehingga kualitas tidur ibupun tidak baik, disamping itu tidak banyak penelitian yang membahas tentang kualitas tidur ibu selama masa post partum ini⁽²⁹⁾

Penelitian Creti, et.all, 2017, tentang *Sleep in the Postpartum: Characteristics of First-Time, Healthy Mothers* menyatakan bahwa 50% respondennya saat <18 minggu pasca melahirkan masih memiliki tingkat mengantuk yang sangat tinggi di siang hari, akibat malam kurang tidur⁽²⁹⁾.

Kelelahan yang dialami ibu dalam merawat bayi apabila tidak disertai dengan dukungan keluarga dan suami akan membuat ibu mudah sakit dan stress, karena masa ini ibu memerlukan perhatian dan tingkat ketergantungan (*dependen*) yang sangat tinggi pada suami dan keluarga, efek

ketidaknyamanan awal yang dapat dirasakan adalah ibu bisa mengalami keluhan nyeri kepala, kram perut, pusing, nafsu makan berkurang, letih dan tidak bersemangat, demam meriang, dan perasaan tidak nyaman diperut yang diakibatkan pola hidup yang kurang sehat dalam menjalani perubahan perannya menjadi seorang ibu pasca bersalin, namun demikian perubahan pola istirahat ayah juga mesti menjadi perhatian agar tidak menjadi masalah stress antara suami istri dalam hal pengasuhan bayi mereka⁽²⁸⁾.

Menurut hemat peneliti, hal lain yang mesti kita cermati sebagai bidan, perawat dan tenaga kesehatan dalam memfasilitasi kesehatan ibu dan keluarga pada masa nifas adalah perubahan status ekonomi yang dialami keluarga selama masa Covid-19 ini, dimana *lockdown* mempengaruhi pemasukan ekonomi kepala keluarga, ada kepala keluarga yang tidak bekerja sama sekali, bekerja lepas harian sebagai buruh atau tukang, jualan dipasar dan lain-lain. Adanya penambahan pengeluaran keluarga akibat kedatangan anggota keluarga baru yaitu bayi baru lahir, penambahan pembelian kuota internet bagi anak yang sedang sekolah dan kuliah daring online, sehingga hal ini akan mempengaruhi tingkat stres dan pikiran ibu nifas yang tentunya juga akan mempengaruhi kondisi kesehatannya selama masa post partum ini.

Dari data dapat dilihat bahwasanya ada 4 orang ibu

yang mengalami masalah gangguan psikis terkait dengan perubahan ekonomi dalam keluarga yaitu 4 orang (13,3%) yang mengaku adanya beban pikiran, dan merasa berat dengan kondisi ekonomi keluarga pada masa covid-19 ini, manifestasi yang mereka perlihatkan adalah emosi agak sulit terkontrol, lebih sensitive, kadang-kadang cemas untuk biaya makan, namun sejauh pemantauan penulis mereka masih tetap bisa bersabar dan beraktivitas seperti biasanya dan masih dapat menyusui bayinya dengan baik, sehingga secara fisik mayoritas ibu nifas masih tetap dalam keadaan sehat yaitu 29 orang (96,7%), dimana Keadaan Umumnya baik, Tanda-tanda Vital Normal, tidak mengalami sakit dan infeksi saat pasca melahirkan, luka perineum kering dan tidak meradang. Perantenna kesehatan sangat penting dalam membantu menciptakan derajat kesehatan ibu post partum dalam masa Pandemi Covid-19 ini, memberikan edukasi dan informasi tentang seputar cara menjaga kesehatan, dan perlunya kunjungan ulang nifas (KF 1- KF 4) selama 6 minggu post partum wajib diterapkan dengan baik, dapat dilakukan dengan langsung mengunjungi dan *follow up* via telepon juga sangat disarankan pada masa pandemic Covid 19 ini⁽³⁾⁽⁵⁾.

3. Kesimpulan

Perilaku Perawatan Luka Perinium, Pola Hidup Sehat dan kondisi kesehatan Ibu Post Partum Dalam Masa Pandemi Covid-19

pada 30 responden penelitian menunjukkan hasil yang baik, dimana mayoritas responden memperlihatkan perilaku yang benar dan mematuhi saran bidan dalam merawat dirinya saat sudah berada dirumah, sehingga ini dibuktikan dengan kondisi temuan pola hidup yang sehat sudah terlaksana dengan baik, serta efeknya tidak ada responden yang memiliki kondisi sakit pasca melahirkan dan tidak ada yang mengalami infeksi luka jalan lahir postpartum dan rata-rata penyembuhan luka perineum juga cepat (<3 minggu), untuk itu sangat dibutuhkan peran aktif Bidan, Perawat dan tenaga kesehatan selama masa covid-19 ini dalam pelayanan *homecare* dan pelayanan *by phone* dalam *follow-up* kesehatan ibu sebagai bentuk tugas bidan dalam memantau kesehatan ibu nifas dalam kegiatan KF 1- KF 4.

4. Daftar Pustaka

- [1] Achadi EL. *Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia*. Rakerkernas 2019; pp.1–47, 2019.
- [2] Woodd SL, Montoya A, Barreix M, Pi L, Calvert C, Rehman AM, et al. *Incidence of maternal peripartum infection: A systematic review and meta-analysis*. PLoS Med;16(12), 2019.
- [3] RI KK. *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, dan Bayi Baru Lahir selama Social Distancing*; pp.9–12, 2020.
- [4] Keppres No. 7 Tahun 2020. Keputusan Presiden RI No. 7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) :1–8. 2020; 2019 (0107).
- [5] POGI. *Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (Covid-19) Pada Maternal (Hamil, Bersalin Dan Nifas)*.
- [6] Penanganan Infeksi Virus Corona Pada Matern;1(3):9–11, 2020. [Online].: <https://pogi.or.id/publish/rekomendasi-penanganan-infeksi-virus-corona-covid-19-pada-maternal/>
- [7] Nurjanah S, Puspitaningrum D, Ismawati R. *Hubungan karakteristik dengan perilaku ibu nifas dalam pencegahan infeksi luka perineum di RS. Roemani. Hub karakteristik dengan perilaku ibu nifas dalam Pencegah infeksi luka perineum di RS Roemani ; (September): 336–47, 2017.*
- [8] Nurrahmaton N, Sartika D. *Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Luka Perineum dengan Proses Penyembuhan Luka di Klinik Bersalin Hj. Nirmala Sapni, Am.keb Medan*. J Bidan Komunitas. ;1(1):20, 2018.
- [9] Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [10] Jajoo D, Malu SK. *Resarch Methodology. A Study Buy Decis Process Malls*; 49–64, 2014. [Online].: http://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/97412/5/chapter_3.pdf.
- [11] Kundre R. *Personal Hygiene*. ;5, 2017.
- [12] WHO. *WHO recommendations for prevention and treatment of maternal peripartum infections*. World Heal Organ ;80, 2015.

- [13] Dudley L, Kettle C, Thomas PW, Ismail KMK. *Perineal resuturing versus expectant management following vaginal delivery complicated by a dehiscenced wound (PREVIEW): A pilot and feasibility randomised controlled trial*. *BMJ Open*. ;7(2), 2017.
- [14] Puhaindran ME. *Principles of wound healing*. *Diabet Foot Probl*. ;9 (2). pp.395–402, 2008.
- [15] Schultz GS, Chin GA, Moldawer L, Diegelmann RF. *Principles of wound healing*. *Mech Vasc Dis A Ref B Vasc Spec*. 2011;:423–50, (December) 2018.
- [16] Rohmin A, Octariani B, Jania M. *Faktor Risiko yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum*. ;449–54, 2015
- [17] Farrag E, Esawi S, Badran³haitham. *Effect Of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women*. ;5(3):24–31, 2016. [Online].
www.iosrjournals.org
- [18] Khusniyati E, Purwati H. *Influence of Kegel Exercises on Duration of Healing Perineal To Women Postpartum*. *J Kesehat Ibu dan Anak*.;12(2):31–7, 2018.
- [19] Bagi P, *Hamil IBU. Selama Social Distancing*. ;11. 2020
- [20] Wednesday P. *Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy*.:1–62, May 2020.
- [21] Alatas HS. *Tanya Jawab seputar (Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Menyusui)**. 19.
- [22] Primadona P. *The Process Of Healing Proliferation*.;13 (September):1–5, 2015.
- [23] Range MH. *ar e Lt d ar e Pe Lt d*, 2018.
- [24] acKay D, Miller AL. *Nutritional Support for Wound Healing*. *Altern Med Rev*.;8(4):359–77, 2003.
- [25] Mottola MF. *CrossRef Listing of Deleted DOIs. CrossRef List Deleted DOIs*. 2007, January 2003.
- [26] Kilani HA, Shukri R. *Postnatal Exercise Programme on the Health Related Fitness of Omani Primi Postnatal Women*, May 2012.
- [27] Happy M, Sari N, Kebidanan J, Kebidanan J, Semarang PK, Nifas M. *Efektifitas Latihan Senam Yogaterhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah*.
- [28] Uzaimi A, Febriand Abdel J, Armaidah R. *No Acta Univ Agric Silvicae Mendelianae Brun*.;16(2):39–55, 2015.
- [29] E. Montgomery-Downs H, Stremmer R, P. Insana S. *Postpartum Sleep in New Mothers and Fathers*. *Open Sleep J*.;6(1):87–97, 2014.
- [30] Creti L, Libman E, Rizzo D, Fichten CS, Bailes S, Tran D-L, et al. *Sleep in the Postpartum: Characteristics of First-Time, Healthy Mothers*. *Sleep Disord*.;2017:1–10, 2017.