JURNAL ABDIMAS KESOSI
Halaman Jurnal: https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas
Halaman Utama Jurnal : https://ejournal.stikeskesosi.ac.id

SOSIALISASI PENGUNAAN KANTONG ES DAN BANTALAN GEL PENDINGIN UNTUK LUKA PASKA MELAHIRKAN

Abu Bakar
(Program studi S1 Keperawatan, STIKes KESOSI, Jakarta, Indonesia)
e-mail : stikeskesosi@gmail.com

ABSTRACT

Pain management can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological pain management is risky for infants because it enters the blood circulation that collects in breast milk, while non-pharmacologically it is safer to apply because it has a smaller risk, does not cause side effects and uses physiological processes. One way to treat non-pharmacological pain is by giving a cold compress in the form of an ice pack, which is an ice pack that is packaged using rubber gloves filled with ice cubes and wrapped in something clean, such as a disposable washcloth or disposable towel. Pain can be relieved because the ice pack reduces prostaglandins that strengthen pain receptors, inhibits the inflammatory process, stimulates the release of endorphins, thereby reducing pain transmission through the reduced diameter of C fibers and activating the faster and larger transmission of A-beta sensory nerve fibers. Counseling is conducted online to provide general information about the use of ice packs and cooling gel pads for postpartum wounds. The evaluation was carried out during the activity, until finally, by looking at the presence of mothers and families, the responses of participants when given the opportunity to ask questions. Overall, this activity shows a change in the knowledge of mothers and families about the risks to pregnant women, which can be seen from the enthusiasm of mothers in asking and answering questions.
Keywords: *wound care, ice pack, childbirth wound.*

ABSTRAK

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis berisiko bagi bayi karena masuk ke dalam peredaran darah yang terkumpul pada air susu ibu sedangkan secara nonfarmakologis lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis. Salah satu cara penanganan nyeri nonfarmakologis dengan pemberian kompres dingin dalam bentuk kantong es (ice pack) yakni sebuah kompres es yang dikemas dengan menggunakan sarung tangan karet yang diisi batu es dan dibungkus dengan sesuatu yang bersih seperti kain lap sekali pakai atau handuk sekali pakai. Nyeri dapat mereda karena ice pack mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil serta mengaktivasi transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih cepat dan besar. Penyuluhan dilakukan secara daring untuk menyampaikan informasi secara umum tentang pengunaan kantong es dan bantalan gel pendingin untuk luka paska melahirkan. Evaluasi dilaksanakan selama kegiatan berlangsung, sampai terakhir yaitu dengan melihat kehadiran dari ibu ibu serta keluarga, respon dari peserta ketika diberikan kesempatan untuk bertanya. Secara keseluruhan dari kegiatan ini menunjukan adanya perubahan tentang pengetahuan dari ibu ibu dan keluarga tentang risiko pada ibu hamil yang terlihat dari antusianisme ibu-ibu dari bertanya dan menjawab pertanyaan.
Kata Kunci: *penanganan luka, kantong es, luka melahirkan.*

1. PENDAHULUAN

Received Juli 10, 2021; Revised Juli 17, 2021; Accepted Juli 24, 2021

Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dan berlangsung selama kurang lebih 6 minggu. Pada masa nifas terjadi perubahanperubahan fisiologi, meliputi perubahan fisik, involusi uterus, pengeluaran lokhia, laktasi, perubahan sistem tubuh lain, dan perubahan psikis dari ibu nifas. Masa nifas ini merupakan masa kritis baik bagi ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam. Nyeri perineum setelah episiotomi sering memiliki banyak konsekuensi negatif bagi banyak wanita dan nyeri terkait dapat mendominasi pengalaman menjadi ibu dini (Steen, 2001). Adalah penting bahwa ada perawatan yang tersedia untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang terkait. Penting juga bahwa perawatan tidak akan memiliki efek buruk pada penyembuhan dan dapat digunakan oleh wanita.

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis berisiko bagi bayi karena masuk ke dalam peredaran darah yang terkumpul pada air susu ibu sedangkan secara nonfarmakologis lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis (Bobak et al, 2005). Salah satu cara penanganan nyeri nonfarmakologis dengan pemberian kompres dingin dalam bentuk kantong es (ice pack) yakni sebuah kompres es yang dikemas dengan menggunakan sarung tangan karet yang diisi batu es dan dibungkus dengan sesuatu yang bersih seperti kain lap sekali pakai atau handuk sekali pakai (Bobak et al, 2005). Nyeri dapat mereda karena ice pack mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil serta mengaktivasi transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih cepat dan besar (Andarmoyo, 2013).

Nyeri dapat terjadi pada hari pertama sampai hari ke empat post episiotomi karena proses inflamasi dan terjadi pelepasan zat-zat kimia seperti prostaglandin yang dapat meningkatkan transmisi nyeri. Hal ini diperkuat oleh Rukiyah dkk yang mengatakan prostaglandin akan meningkat ketika proses inflamasi terjadi namun

kondisi ini dapat diturunkan melalui pemberian terapi ice pack pada daerah episiotomi (Rukiyah dkk, 2009). Hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri dari 7,60 sebelum diberikan terapi ice pack menurun hingga 4,27 setelah diberikan terapi ice pack. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahishale, et al. menunjukkan setelah diberikan intervensi Cooling Gel Pad 2 kali sehari responden mengalami penurunan rata-rata skala nyeri post episiotomi dari skala 7,2 menjadi skala 3,2 (Mahishale et al, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Cooling Gel Pad yang dikombinasikan dengan terapi ultrasound dapat menurunkan nyeri yang dirasakan ibu post episiotomi. Hal ini dikarenakan Cooling Gel Pad memilki kesamaan dengan terapi ice pack yang dapat mengurangi metabolisme sel dan vasokontriksi sehingga terapi ini memberikan efek analgesik untuk mengurangi nyeri. Hal ini juga diperkuat oleh Kozier, et al., menyatakan bahwa ice pack dapat memperlambat metabolisme selular, menurunkan aliran darah, dan menurunkan permeabilitas kapiler selama proses inflamasi (Kozier et al, 2009).

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi perencanaan kegiatan dari membuat proposal,survey tempat, persiapan materi, penyuluhan kepada masyarakat, dan evaluasi hasil kegiatan. Beberapa metode tersebut akan dilaksanakan dengan cara ceramah, tanya jawab, demonstrasi, evaluasi dan observasi. Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 tahapan diantaranya: (1) Pada tahapan ini pelaksana akan melakukan survei tempat dan melakukan perijinan dengan menghubungi Ketua RW dan Ketua RT setempat; (2) Pada tahapan ini khalayak sasaran diberikan penyuluhan secara daring; (3) Pada tahapan ini pelaksana melakukan analisis dan membuat laporan akhir. Kegiatan pengabdian pada masyarakat akan dilakukan di RT.02/ RW.01 Kelurahan Rawa Buaya. Kegiatan ini dijadwalkan akan berlangsung selama 3 minggu yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap survei lokasi, tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan monitoring,tahap evaluasi program, pelaporan dan seminar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Penyuluhan dilakukan secara daring untuk menyampaikan informasi secara umum tentang pengunaan kantong es dan bantalan gel pendingin untuk luka paska melahirkan. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk daring melalui penyuluhan kesehatan khususnya kepada ibu hamil dengan metode ceramah dan diskusi, demonstrasi, dan simulasi. Pelaksanaan kegiatan ini adalah secara tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan. Dalam penyuluhan ini disampaikan gambaran dari efektivitas pengunaan kantong es dan bantalan gel pendingin untuk luka paska melahirkan yang bersumber dari beberapa penelitian. Seperti penurunan nyeri yang terjadi disebabkan karena terapi ice pack yang dilakukan dapat memberikan anastesi lokal dan kemudian membuat daerah disekitar perineum menjadi mati rasa. Hal ini juga didukung oleh Kozier, et al., menyatakan bahwa terapi ice pack dapat memperlambat kecepatan konduksi saraf dan menghambat impuls saraf sehingga menyebabkan mati rasa. Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula persipan untuk menjelang dan sesudah melahirkan.

Hasil Kegiatan

Pendidikan kesehatan dapat membantu individu, keluarga, atau kelompok dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun ketrampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal. Perubahan pengetahuan yang signifikan pada partisipan yang telah diberikan intervensi dipengaruhi oleh usia partisipan dan pemberian informasi melalui proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan. Partisipan sebagian besar berada pada umur dewasa sehingga mudah dalam memahami apa yang didiskusikan dalam focus group discussion. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh proses pembelajaran. Pembelajaran dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi untuk terjadinya perubahan perilaku. Namun

jika diproses pembelajarannya kurang optimal akan mempengaruhi persepsi orang tersebut sehingga perubahan perilaku akan susah didapatkan.

Evaluasi dilaksanakan selama kegiatan berlangsung, sampai terakhir yaitu dengan melihat kehadiran dari ibu ibu serta keluarga, respon dari peserta ketika diberikan kesempatan untuk bertanya. Secara keseluruhan dari kegiatan ini menunjukan adanya perubahan tentang pengetahuan dari ibu ibu dan keluarga tentang risiko pada ibu hamil yang terlihat dari antusianisme ibu-ibu dari bertanya dan menjawab pertanyaan.

4. KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai, didapatkan disimpulkan bahwa ibu-ibu yang mengikuti penyuluhan ini sudah memahami salah satu perawatan yang dapat digunakan untuk luka sesudah melahirkan. Hasil evaluasi dari kegiatan penyuluhan ini diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu yang dapat dilihat dari keaktifan ibu-ibu dalam bertanya dan memberikan jawaban.

5. DAFTAR PUSTAKA

Albers LL, Sedler KD, Bedrick EJ, Teaf D, Peralta P (2005) Midwifery care measures in the second stage of Labor and reduction of genital tract trau- ma at birth: A randomized trial. J Midwifery Womens Health 50(5): 365–72

Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogjakarta: Ar-Ruzz Media

Bobak., Lowdermilk., Jensen. (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, edisi 4. Jakarta: EGC

Brayshaw, E. (2008). Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC

Bahiyatun. (2013). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC

Hidayat, A.A. (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisi Data. Jakarta: Salemba Medika

Hilmiati, Elty (2011). Evaluasi Pelaksanaan Standar Asuhan Antenatal Dengan Metode Manajemen Kebidanan Oleh Bidan Puskesmas Di Kabupaten Banyumas Tahun 2011. Masters Thesis. Universitas Diponegoro

Kozier, et al. (2009). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis, edisi 5. Jakarta: EGC

Kuncahyana, dkk. (2013). Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas terhadap Psikologis Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen. Prosiding Seminar Nasional 2013 Menuju Masyarakat Madani dan Lestari, ISBN: 978-979-98438-8-3

Mahishale, et al. (2013). Effect of Therapeutic Ultrasound and Maternal Cooling Gel Pad for Perineal Pain Following Vaginal Delivery with Episiotomy.

Mohamed, H.A., & El-Nagger, N.S. (2012). Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women. Journal of American Science. 2012; 8 (6):640-650. ISSN: 1545-1003.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Oliviera, et al. (2012). Comparison of Application Times for Ice Packs Used to Relieve Perineal Pain after Normal Birth: A Randomised Clinical Trial. Journal of Clinical Nursing, Hoboken, v. 21, n. 23-24, supl. 4, Part 1, pp. 3382-3391,dec,2012.

Rohani., Saswita, R., Marisah. (2011). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika

Rukiyah, dkk. (2009). Asuhan Kebidanan II (Persalinan). Jakarta: Trans Info Media

Steen MP (2001) Do we care enough about perineal wounds? British Journal of Midwifery 9(5): 316–20

Steen, et al. (2007). Ice Packs and Cooling Gel Pads Versus No Localised Treatment for Relief of Perineal Pain: a Randomised Controlled Trial. Evidence Based Midwifery 5 (1): 16-22.