



SOSIALISASI PENTINGNYA MAKANAN DENGAN GIZI YANG SEIMBANG PADA IBU NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM

Dortea Lewen^a, Siti Astuti^b, Emil^c

^{ab} Program Studi Profesi NERS, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia, Jakarta, Indonesia
e-mail : dortealewen@stikeskesosi.ac.id
No Tlp WA : 08998300300

ABSTRACT

Childbirth often results in tearing of the birth canal, both in primigravida and in multigravida with a rigid perineum. As a result of improper perineal care, the condition of the perineum affected by lochia becomes moist and will greatly support the proliferation of bacteria that can cause infection in the perineum which can inhibit the wound healing process. The purpose of this service is for postpartum mothers to know about perineal care with perineal wound healing on the sixth day of postpartum women. The method used in this service is to provide education on how postpartum mothers can perform perineal care independently to accelerate wound healing after childbirth. The result of this service is that postpartum mothers are able to carry out perineal care independently at home so as to minimize or even avoid infection in postpartum mothers which aims to bring agents of change that perineal wound care is not absolutely only done entirely by nurses.

Keyword: Nutrition, Perineal wound healing, postpartum mothers

ABSTRAK

Persalinan sering kali mengakibatkan robekan jalan lahir, baik pada primigravida maupun pada multigravida dengan perineum yang kaku. Akibat perawatan perineum yang tidak benar, mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lochea menjadi lembab dan akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum yang dapat menghambat proses penyembuhan luka. Tujuan pengabdian ini agar ibu nifas mengetahui perawatan perineum dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas hari keenam. Adapun metode yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu dengan memberikan edukasi bagaimana ibu nifas dapat melakukan perawatan perineum secara mandiri untuk mempercepat kesembuhan luka pasca persalinan. Hasil dari pengabdian ini adalah ibu nifas mampu melakukan perawatan perineum secara mandiri dirumah sehingga meminimalkan bahkan menghindari terjadinya infeksi terhadap ibu nifas yang bertujuan membawakan agen perubahan bahwa perawatan luka perineum itu tidak mutlak hanya dilakukan sepenuhnya oleh perawat saja.

Kata Kunci: Gizi, Penyembuhan luka perineum, Ibu nifas

1. PENDAHULUAN

Persalinan sering kali mengakibatkan robekan jalan lahir, baik pada primigravida maupun pada multigravida dengan perineum yang kaku. Untuk mengendalikan robekan perineum spontan maka dilakukan episiotomi sehingga mengurangi rasa nyeri dan menjamin agar luka teratur (Manuaba, 2002). Kebanyakan robekan pada perineum terjadi sewaktu melahirkan dan penanganannya merupakan masalah kebidanan.

Robekan perineum dibagi atas empat tingkat/ derajat. Robekan terjadi bisa karena robekan spontan bisa juga karena tindakan episiotomi. Beberapa cedera jaringan penyokong, baik cedera akut maupun nonakut, baik telah diperbaiki atau belum, dapat menjadi masalah ginekologis dikemudian hari. Kerusakan pada penyokong panggul biasanya segera terlihat dan diperbaiki setelah persalinan (Bobak, 2005).

Luka laserasi jalan lahir biasanya terdapat sedikit jaringan yang hilang karena luka ini hasil tindakan episiotomi atau laserasi. Pada kenyataan fase-fase penyembuhan akan tergantung pada beberapa faktor termasuk ukuran dan tempat luka, kondisi fisiologis umum pasien, cara perawatan luka perineum yang tepat dan bantuan ataupun intervensi dari luar yang ditujukan dalam rangka mendukung penyembuhan (Moya, 2003).

Salah satu budaya pada masa nifas yang sampai saat ini masih tetap dilakukan adalah pantang makanan, dimana ibu nifas dilarang makan telur, daging, udang, ikan laut, lele, buah-buahan dan makanan yang berminyak dan setelah melahirkan ibu hanya boleh makan tahu, tempe, ibu dilarang banyak makan dan minum, serta makanan harus dibakar terlebih dahulu sebelum dikonsumsi karena dianggap dapat menghambat proses penyembuhan luka perineum. Budaya tersebut akan berdampak negatif pada ibu nifas yaitu proses penyembuhan luka perineum ibu tidak berlangsung dengan baik (Fitri, 2015). Dampak apabila penyembuhan luka perineum tidak berjalan dengan baik dapat menyebabkan terjadinya infeksi, dimana infeksi masa nifas merupakan salah satu penyebab kematian ibu post partum.

2. METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan warga masyarakat yang ada di lingkungan Kelurahan Rawa Buaya, Cengkareng, Jakarta Barat. Tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain mempersiapkan materi penyuluhan mengenai sosialisasi peran pentingnya makanan dengan gizi yang seimbang pada ibu nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum di kelurahan rawa buaya, dilanjutkan ceramah dengan melakukan presentasi menggunakan Power Point serta melakukan diskusi, dan tanya jawab dengan para peserta penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pentingnya makanan dengan gizi yang seimbang pada ibu nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum Di Kelurahan Rawa Buaya, Kecamatan Cengkareng Kota Jakarta Barat. Acara dimulai dengan melakukan perkenalan diri terlebih dahulu kemudian dilakukan diskusi dengan dengan warga yang hadir. Pemateri juga mengadakan kegiatan Tanya jawab. Kemudian pemateri melakukan presentasi untuk memaparkan materi “sosialisasi pentingnya makanan dengan gizi yang seimbang pada ibu nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum.”

Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 45 menit. Pada akhir sesi sosialisasi ini pemateri memberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Setelah sesi Tanya jawab pemateri mengadakan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi pentingnya makanan dengan gizi yang seimbang pada ibu nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum Di Kelurahan Rawa Buaya, Kecamatan Cengkareng Kota Jakarta Barat ini diharapkan dapat membuat kader posyandu yang telah hadir menjadi lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi makanan yang seimbang pada ibu hamil guna mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Besarnya manfaat yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka diharapkan kegiatan sosialisasi perlu dilakukan secara berkelanjutan dalam rangka peran kader dalam optimalisasi pelaksanaan pelayanan kesehatan posyandu. Kami berharap bahwa seluruh dosen STIK KESOSI dapat meningkatkan komitmen terhadap pengabdian kepada masyarakat dalam rangka menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis berterimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia yang telah memberikan support materiil maupun nonmateriil sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas izin dan dukungan pelaksanaan yang telah diberikan Ketua RT dan RW di Kelurahan Rawa Buaya

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz dan Musrifatul U. (2006). Ketrampilan dasar Praktik Klinik Kebidanan. Salemba Medika: Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakrik. PT. Asdi Mahasatya Azwar: Jakarta.
- Azrul. (2003). Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. BinarupaAksara: Batam.
- Bobak. (2004). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
- Danim, Sudarwan. (2003). Metode Peneltian Kebidanan, Prosedur, Kebijakan dan Etik. Jakarta : EGC.
- Fitri. 2015. Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Paritas, Pendapatan, Jarak Rumah dan Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi ANC. Skripsi: Unismus. FK UNPAD. Obstetri Fisiologi. Eleman: Bandung.
- Henderson, Christin. (2005). Buku Ajar Konsep Kebidanan . Jakarta : EGC
- Henderson, M A. (2001). Ilmu Bedah Untuk Perawat . Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.
- Hidayat, A A. (2007). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Salemba Medika: Jakarta.
- Kartika. (2008). Sehat Setelah Melahirkan. Kawan Kita: Klaten.
- Mansjoer, A. (1999). Kapita Seleкта Kedokteran Edisi III Jilid 1 . Media Aesculapius: Jakarta.
- Mansjoer, A. (2000). Kapita Seleкта Kedokteran Edisi III Jilid 2. Media Aesculapius: Jakarta.

- Manuaba, I G B. (1998). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk pendidikan Bidan. EGC: Jakarta.
- Mochtar, R. (1998). Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi. EGC: Jakarta.
- Morison, Moya J. (2003). Manajemen Luka. EGC: Jakarta.
- Narbuko, dkk. (2001). Metodologi Penelitian. Bumi Aksara: Jakarta.
- Notodatmojo, S. (2002). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Nursalam. (2003). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika: Jakarta.
- Nursalam dan Siti Pariani. (2002). Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan. Salemba Medika: Jakarta.
- Johnson, Ruth et all. (2004). Buku Ajar Praktek Kebidanan. EGC: Jakarta.
- Stevens. (1999). Ilmu Keperawatan Jilid 2. EGC : Jakarta.
- Saifussin, AB, Wiknjosastro, HG, Affandi, B, Waspodo, D. (2002). Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Ed 1 Cet I. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo: Jakarta.
- Sumiardi K. dan Bob Bachsinar. (1998). Bedah Minor. Hipokrates: Jakarta