

PERAWATAN MASA NIFAS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BANDA ACEH

Postpartum Care at The Bhayangkara Hospital In Banda Aceh

Chairanisa Anwar¹⁾, Faradilla Safitri²⁾

1 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

email: 2 Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah

Korespondensi Penulis: chaira.anwar@uui.ac.id, faradilla@uui.ac.id

Abstrak

Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa setiap perguruan tinggi wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

KKN juga diselenggarakan oleh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan oleh Dosen akan diselenggarakan dalam bentuk Penyuluhan Kesehatan “Kesehatan Unggas di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melakukan promosi kesehatan tentang perawatan ibu nifas pada ibu nifas yang secara signifikan efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terhadap kesehatan nifas. Promosi kesehatan merupakan inti dari peran tenaga kesehatan yang memiliki dampak positif yang nyata dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam meningkatkan kesehatan ibu khususnya ibu nifas, masyarakat dan bangsa pada umumnya.

Kata kunci: ibu nifas, perawatan nifas

Abstract

In Law Number 20 of 2003 concerning the National Education System, it is stated that every university is obliged to implement the Tri Dharma of Higher Education, namely teaching, research, and community service.

The Community Service Program is also organized by Lecturers of the Faculty of Health Sciences, Ubudiyah University, Indonesia. One form of community service that can be carried out by Lecturers will be held in the form of Health Counseling on "Poulatural Health at Bhayangkara Hospital Banda Aceh".

Community service activities carried out health promotions regarding postpartum care for postpartum mothers which significantly effectively increased maternal knowledge and attitudes towards postpartum health. Health promotion is the essence of the role of health workers which has a real positive impact in increasing participation

community in improving maternal health, especially postpartum mothers, society and the nation in general.

Keywords: *postpartum mother, postpartum care*

1. PENDAHULUAN

Post partum adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan serta plasenta dari rahim, dan membutuhkan waktu 6 minggu, yang disertai pemulihan organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan dengan proses persalinan (Suherni, 2009). Perlukaan yang terkait dengan proses persalinan adalah luka perineum. Luka perineum adalah

adanya suatu robekan jalan lahir di bagian perineum akibat proses persalinan baik itu luka akibat episiotomi maupun robekan spontan. Robekan pada perineum hampir semua terjadi pada proses persalinan pertama atau primigravida (Wiknjosaatro, 2008). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. Data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun

2007 angka kematian ibu 228/100.000 kelahiran hidup, namun data pada tahun 2012 AKI di Indonesia meningkat kembali menjadi 359/100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian utama pada kasus maternal adalah penyebab langsung akibat komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Salah satu penyebab langsung pada masa nifas adalah infeksi sejumlah 11 % sampai 30 % kasus (Fibriana, 2007).

Penyebab terjadinya infeksi pada masa nifas antara lain : pelayanan kebidanan yang masih jauh sempurna, daya tahan tubuh ibu yang kurang, perawatan masa nifas yang kurang baik, kurang gizi/malnutrisi, anemia, hygiene yang kurang baik, serta kelelahan. Pencegahan terkait dengan resiko infeksi pada masa nifas akibat adanya luka pada perineum antara lain : perawatan luka perineum, pemberian nutrisi yang baik, personal hygiene dan mobilisasi dini. Ibu nifas dengan kondisi sosial ekonomi yang rendah akan berisiko mengalami permasalahan yang tidak hanya terhadap kesehatannya melainkan akan berpengaruh terhadap peran ibu tersebut didalam keluarga. Peran ibu didalam keluarga diantaranya peran dalam pendidikan (asah, asih dan asuh) terhadap anak anaknya juga keluarga yang lain tentunya akan menambah beratnya beban ibu nifas. Mengingat begitu pentingnya masalah ini untuk diselesaikan dengan baik, maka pengabdian masyarakat ini mengangkat tema mengenai “Perawatan Masa Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh”

1.1 Masa Nifas

1.1.1 Pengertian Masa Nifas

Masa nifas atau post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “Puer” yang artinya bayi dan “Parous” berarti melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan (Anggraeni, 2010). Masa nifas (puerperium) dimulai sejak plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu. Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati dan Wulandari, 2010). Jadi masa nifas adalah masa yang dimulai dari plasenta lahir sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, dan memerlukan waktu kira-kira 6 minggu.

1.1.2 Tahap Masa Nifas

Tahapan masa nifas adalah sebagai berikut:

- a. Puerperium Dini
Kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Dalam agama Islam dianggap bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.
- b. Puerperium Intermedial
Kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.
- c. Remote Puerperium
Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna bisa berminggu-minggu, bulanan, tahunan (Anggraeni, 2010).

1.1.3 Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Sistem tubuh ibu akan kembali beradaptasi untuk menyesuaikan dengan kondisi post partum. Organ-organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan antara lain (Anggraeni, 2010) :

- a. Perubahan Sistem Reproduksi
 - 1) Uterus
Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uterinya (TFU).
 - 2) Lokhea
Lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea berbau amis atau anyir dengan volume yang berbeda-beda pada setiap wanita. Lokhea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lokhea mempunyai perubahan warna dan volume karena adanya proses involusi. Lokhea dibedakan menjadi 4 jenis berdasarkan warna dan waktu keluarnya:
 - a) Lokhea rubra
Lokhea ini keluar pada hari pertama sampai hari ke-4 masa post partum. Cairan yang keluar berwarna merah karena terisi darah segar, jaringan sisa-sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), dan mekonium.
 - b) Lokhea sanguinolenta

- Lokhea ini berwarna merah kecokelatan dan berlendir, serta berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 post partum.
- c) Lokhea serosa
Lokhea ini berwarna kuning kecokelatan karena mengandung serum, leukosit, dan robekan atau laserasi plasenta. Keluar pada hari ke-7 sampai hari ke-14.
 - d) Lokhea alba
Lokhea ini mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati. Lokhea alba ini dapat berlangsung selama 2-6 minggu post partum. Lokhea yang menetap pada awal periode post partum menunjukkan adanya tanda-tanda perdarahan sekunder yang mungkin disebabkan oleh tertinggalnya sisa atau selaput plasenta.
Lokhea alba atau serosa yang berlanjut dapat menandakan adanya endometritis, terutama bila disertai dengan nyeri pada abdomen dan demam. Bila terjadi infeksi, akan keluar cairan nanah berbau busuk yang disebut. Pengeluaran lokhea yang tidak lancar disebut “lokhea statis”.
- 3) Perubahan Vagina
Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu, vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali, sementara labia menjadi lebih menonjol.
 - 4) Perubahan Perineum
Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada post partum hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum hamil.
- b. Perubahan Sistem Pencernaan
Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan, kurangnya asupan makan, hemoroid dan kurangnya aktivitas tubuh.
 - c. Perubahan Sistem Perkemihan
Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”.
 - d. Perubahan Sistem Muskuloskeletal
Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada di antara anyaman otot-otot uterus akan terjepit, sehingga akan menghentikan perdarahan. Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan.
 - e. Perubahan Sistem Kardiovaskuler
Setelah persalinan, shunt akan hilang tiba-tiba. Volume darah bertambah, sehingga akan menimbulkan dekompensasi kordis pada penderita vitum cordia. Hal ini dapat diatasi dengan mekanisme kompensasi dengan timbulnya hemokonsentrasi sehingga volume darah kembali seperti sediakala. Pada umumnya, hal ini terjadi pada hari ketiga sampai kelima postpartum.
 - f. Perubahan Tanda-tanda Vital
Pada masa nifas, tanda – tanda vital yang harus dikaji antara lain :
 - 1) Suhu badan
Dalam 1 hari (24 jam) post partum, suhu badan akan naik sedikit (37,50 – 38° C) akibat dari kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Apabila dalam keadaan normal, suhu badan akan menjadi biasa. Biasanya pada hari ketiga suhu badan

naik lagi karena ada pembentukan Air Susu Ibu (ASI). Bila suhu tidak turun, kemungkinan adanya infeksi pada endometrium.

- 2) Nadi
Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Denyut nadi sehabis melahirkan biasanya akan lebih cepat. Denyut nadi yang melebihi 100x/menit, harus waspada kemungkinan dehidrasi, infeksi atau perdarahan post partum.
- 3) Tekanan darah
Tekanan darah biasanya tidak berubah. Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan. Tekanan darah tinggi pada saat post partum menandakan terjadinya preeklampsia post partum.
- 4) Pernafasan
Keadaan pernafasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu nadi tidak normal, pernafasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran nafas. Bila pernafasan pada masa post partum menjadi lebih cepat, kemungkinan ada tanda-tanda syok.

1.2 *Personal Hygiene*

1.2.1 *Pengertian Personal Hygiene*

Dalam kehidupan sehari-hari kebersihan merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kebersihan akan memengaruhi kesehatan dan psikis seseorang. Kebersihan itu sendiri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan. Jika seseorang sakit, masalah kebersihan biasanya kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah sepele. Personal hygiene adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikis (Tarwoto, 2010). Pemenuhan personal hygiene diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Kebutuhan personal hygiene diperlukan baik pada orang sehat maupun pada orang sakit. Praktik personal hygiene bertujuan untuk peningkatan kesehatan dimana kulit merupakan garis tubuh pertama

dari pertahanan melawan infeksi. Dengan implementasi tindakan hygiene pasien, atau membantu anggota keluarga untuk melakukan tindakan itu maka akan menambah tingkat kesembuhan pasien (Potter dan Perry, 2006).

1.2.2 **Tujuan perawatan personal hygiene**

- a. Meningkatkan derajat kesehatan seseorang
- b. Memelihara kebersihan diri seseorang
- c. Memperbaiki personal hygiene yang kurang
- d. Pencegahan penyakit
- e. Meningkatkan percaya diri seseorang
- f. Menciptakan keindahan (Tarwoto, 2010)

1.2.3 **Faktor-faktor yang mempengaruhi personal hygiene**

Menurut Tarwoto (2010), sikap seseorang melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh sejumlah faktor antara lain :

- a. Citra tubuh
Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang tentang penampilan fisiknya. Personal hygiene yang baik akan mempengaruhi terhadap peningkatan citra tubuh individu. Gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik sehingga individu tidak peduli terhadap kebersihannya.
- b. Praktik sosial
Kebiasaan keluarga, jumlah orang di rumah, dan ketersediaan air panas atau air mengalir hanya merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan personal hygiene. Praktik personal hygiene pada lansia dapat berubah dikarenakan situasi kehidupan, misalnya jika mereka tinggal dipanti jompo mereka tidak dapat mempunyai privasi dalam lingkungannya yang baru. Privasi tersebut akan mereka dapatkan dalam rumah mereka sendiri, karena mereka tidak mempunyai kemampuan fisik untuk melakukan personal hygiene sendiri.
- c. Status sosio ekonomi
Personal hygiene memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, shampo dan alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.
- d. Pengetahuan
Pengetahuan personal hygiene sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan. Seseorang harus termotivasi untuk memelihara perawatan diri. Seringkali pembelajaran tentang penyakit atau kondisi yang

mendorong individu untuk meningkatkan personal hygiene.

- e. Budaya
Kepercayaan kebudayaan dan nilai pribadi mempengaruhi personal hygiene. Orang dari latar kebudayaan yang berbeda mengikuti praktik perawatan diri yang berbeda. Disebagian masyarakat jika individu sakit tertentu maka tidak boleh dimandikan.
- f. Kebiasaan seseorang
Setiap individu mempunyai pilihan kapan untuk mandi, bercukur dan melakukan perawatan rambut. Ada kebiasaan orang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan diri seperti penggunaan shampo, dan lain-lain.
- g. Kondisi fisik
Pada keadaan sakit, tentu kemampuan untuk merawat diri berkurang dan perlu bantuan untuk melakukannya.

1.2.4 Macam-macam personal hygiene

Pemeliharaan personal hygiene berarti tindakan memelihara kebersihan dan kesehatan diri seseorang untuk kesejahteraan fisik dan psikisnya. Seseorang dikatakan memiliki personal hygiene baik apabila, orang tersebut dapat menjaga kebersihan tubuhnya yang meliputi kebersihan kulit, gigi dan mulut, rambut, mata, hidung, dan telinga, kaki dan kuku, genitalia, serta kebersihan dan kerapian pakaiannya. Menurut Potter dan Perry (2006) macam-macam personal hygiene adalah:

- a. Perawatan kulit
Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi pelindung, sekresi, ekskresi, pengatur temperatur, dan sensasi. Kulit memiliki tiga lapisan utama yaitu epidermis, dermis dan subkutan. Epidermis (lapisan luar) disusun beberapa lapisan tipis dari sel yang mengalami tahapan berbeda dari maturasi, melindungi jaringan yang berada di bawahnya terhadap kehilangan cairan dan cedera mekanis maupun kimia serta mencegah masuknya mikroorganisme yang memproduksi penyakit. Dermis, merupakan lapisan kulit yang lebih tebal yang terdiri dari ikatan kolagen dan serabut elastik untuk mendukung epidermis. Serabut saraf, pembuluh darah, kelenjar keringat, kelenjar sebacea, dan folikel rambut bagian yang melalui lapisan dermal. Kelenjar sebacea mengeluarkan sebum, minyak, cairan odor,

kedalam folikel rambut. Sebum meminyaki kulit dan rambut untuk menjaga agar tetap lemas dan liat. Lapisan Subkutan terdiri dari pembuluh darah, saraf, limfe, dan jaringan penyambung halus yang terisi dengan sel-sel lemak. Jaringan lemak berfungsi sebagai insulator panas bagi tubuh. Kulit berfungsi sebagai pertukaran oksigen, nutrisi, dan cairan dengan pembuluh darah yang berada dibawahnya, mensintesa sel baru, dan mengeliminasi sel mati, sel yang tidak berfungsi. Sirkulasi yang adekuat penting untuk memelihara kehidupan sel. Kulit sering kali merefleksikan perubahan pada kondisi fisik dengan perubahan pada warna, ketebalan, tekstur, turgor, temperatur. Selama kulit masih utuh dan sehat, fungsi fisiologisnya masih optimal.

- b. Mandi
Mandi adalah bagian perawatan hygiene total. Mandi dapat dikategorikan sebagai pembersihan atau terapeutik. Mandi di tempat tidur yang lengkap diperlukan bagi individu dengan ketergantungan total dan memerlukan personal hygiene total. Keluasan mandi individu dan metode yang digunakan untuk mandi berdasarkan pada kemampuan fisik individu dan kebutuhan tingkat hygiene yang diperlukan. Individu yang bergantung dalam kebutuhan higienenya sebagian atau individu yang terbaring di tempat tidur dengan kecukupan diri yang tidak mampu mencapai semua bagian badan memperoleh mandi sebagian di tempat tidur.
- c. Perawatan Mulut
Hygiene mulut membantu mempertahankan status kesehatan mulut, gigi, gusi, dan bibir. Menggosok membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan, plak, dan bakteri, memasase gusi, dan mengurangi ketidaknyamanan yang dihasilkan dari bau dan rasa yang tidak nyaman. Beberapa penyakit yang muncul akibat perawatan gigi dan mulut yang buruk adalah karies, radang gusi, dan sariawan. Hygiene mulut yang baik memberikan rasa sehat dan selanjutnya menstimulasi nafsu makan.
- d. Perawatan mata, hidung dan telinga
Secara normal tidak ada perawatan khusus yang diperlukan untuk membersihkan mata, hidung, dan

- telinga selama individu mandi. Secara normal tidak ada perawatan khusus yang diperlukan untuk mata karena secara terus-menerus dibersihkan oleh air mata, kelopak mata dan bulu mata mencegah masuknya partikel asing ke dalam mata. Normalnya, telinga tidak terlalu memerlukan pembersihan. Namun, telinga yang serumen terlalu banyak telinganya perlu dibersihkan baik mandiri atau dibantu oleh keluarga. Hygiene telinga mempunyai implikasi untuk ketajaman pendengaran. Bila benda asing berkumpul pada kanal telinga luar, maka akan mengganggu konduksi suara. Hidung berfungsi sebagai indera penciuman, memantau temperatur dan kelembapan udara yang dihirup, serta mencegah masuknya partikel asing ke dalam sistem pernapasan.
- e. Perawatan rambut
Penampilan dan kesejahteraan seseorang seringkali tergantung dari cara penampilan dan perasaan mengenai rambutnya. Penyakit atau ketidakmampuan mencegah seseorang untuk memelihara perawatan rambut sehari-hari. Menyikat, menyisir dan bershampo adalah cara-cara dasar higienis perawatan rambut, distribusi pola rambut dapat menjadi indikator status kesehatan umum, perubahan hormonal, stress emosional maupun fisik, penuaan, infeksi dan penyakit tertentu atau obat-obatan dapat mempengaruhi karakteristik rambut. Rambut merupakan bagian dari tubuh yang memiliki fungsi sebagai proteksi serta pengatur suhu, melalui rambut perubahan status kesehatan diri dapat diidentifikasi.
- f. Perawatan kaki dan kuku
Kaki dan kuku seringkali memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi, bau, dan cedera pada jaringan. Tetapi seringkali orang tidak sadar akan masalah kaki dan kuku sampai terjadi nyeri atau ketidaknyamanan. Menjaga kebersihan kuku penting dalam mempertahankan personal hygiene karena berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh melalui kuku. Oleh sebab itu, kuku seharusnya tetap dalam keadaan sehat dan bersih. Perawatan dapat digabungkan selama mandi atau pada waktu yang terpisah.
- g. Perawatan genitalia/Vulva Hygiene
- 1) Pengertian
Vulva hygiene adalah pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah antar paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil. Menjaga kebersihan pada masa nifas untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan atau kulit (Anggraeni, 2010).
 - 2) Tujuan Vulva Hygiene
 - a) Mencegah terjadinya infeksi sehubungan dengan penyembuhan jaringan.
 - b) Pencegahan terjadinya infeksi pada saluran reproduksi yang terjadi dalam 28 hari setelah kelahiran anak atau aborsi.
 - 3) Perawatan Luka Perineum
Menurut APN adalah sebagai berikut :
 - a) Menjaga agar perineum selalu bersih dan kering.
 - b) Menghindari pemberian obat tradisional.
 - c) Menghindari pemakaian air panas untuk berendam.
 - d) Mencuci luka dan perineum dengan air dan sabun 3 – 4 x sehari.
 - e) Kontrol ulang maksimal seminggu setelah persalinan untuk pemeriksaan penyembuhan luka.

1.3 Penyembuhan Luka

1.3.1 Pengertian

Penyembuhan luka adalah proses penggantian dan perbaikan fungsi jaringan yang rusak (Boyle, 2008). Pada ibu yang baru melahirkan, banyak komponen fisik normal pada masa postnatal membutuhkan penyembuhan dengan berbagai tingkat. Pada umumnya, masa nifas cenderung berkaitan dengan proses pengembalian tubuh ibu ke kondisi sebelum hamil, dan banyak proses di antaranya yang berkenaan dengan proses involusi uterus, disertai dengan penyembuhan pada tempat plasenta (luka yang luas) termasuk iskemia dan autolisis. Keberhasilan resolusi tersebut

sangat penting untuk kesehatan ibu, tetapi selain dari pedoman nutrisi (yang idealnya seharusnya diberikan selama periode antenatal) dan saran yang mendasar tentang higiene dan gaya hidup, hanya sedikit yang bisa dilakukan bidan untuk mempengaruhi proses tersebut.

1.3.2 Fisiologi Penyembuhan Luka

Menurut Smeltzer dan Suzanne (2002) beragam proses seluler yang saling tumpang tindih dan terus menerus memberikan kontribusi terhadap pemulihan luka, regenerasi sel, proliferasi sel, dan pembentukan kolagen. Respon jaringan terhadap cedera melewati beberapa fase yaitu :

- a. Fase inflamasi
Respon vaskuler dan seluler terjadi ketika jaringan terpotong atau mengalami cedera. Vasokonstriksi pembuluh terjadi dan bekuan fibrinoplatelet terbentuk dalam upaya untuk mengontrol perdarahan. Reaksi ini berlangsung dari 5 menit sampai 10 menit dan diikuti oleh vasodilatasi venula. Mikrosirkulasi kehilangan kemampuan vasokonstriksinya karena norepinefrin dirusak oleh enzim intraseluler. Sehingga histamin dilepaskan yang dapat meningkatkan permeabilitas kapiler. Ketika mikrosirkulasi mengalami kerusakan, elemen darah seperti antibodi, plasma protein, elektrolit, komplemen, dan air menembus spasium vaskuler selama 2 sampai 3 hari, menyebabkan edema, teraba hangat, kemerahan dan nyeri. Sel-sel basal pada pinggir luka mengalami mitosis dan menghasilkan sel-sel anak yang bermigrasi. Dengan aktivitas ini, enzim proteolitik disekresikan dan menghancurkan bagian dasar bekuan darah. Celah antara kedua sisi luka secara progresif terisi, dan sisinya pada akhirnya saling bertemu dalam 24 sampai 48 jam.
- b. Fase proliferasi
Fibroblas memperbanyak diri dan membentuk jaring-jaring untuk sel-sel yang bermigrasi. Sel-sel epitel membentuk kuncup pada pinggir luka, kuncup ini berkembang menjadi kapiler yang merupakan sumber nutrisi bagi jaringan granulasi yang baru. Fibroblas melakukan sintesis kolagen dan mukopolisakarida. Banyak vitamin, terutama vitamin C sangat

membantu proses metabolisme yang terlibat dalam penyembuhan luka.

c. Fase maturasi

Jaringan parut tampak lebih besar, sampai fibrin kolagen menyusun kedalam posisi yang lebih padat. Hal ini sejalan dengan dehidrasi yang mengurangi jaringan parut tetapi meningkatkan kekuatannya.

1.3.3 Proses penyembuhan luka

Proses penyembuhan luka menurut Smeltzer dan Suzanne (2002) yaitu:

- a. Per Primam yaitu penyembuhan yang terjadi setelah segera diusahakan bertautnya tepi luka biasanya dengan jahitan.
- b. Per Sekunden yaitu luka yang tidak mengalami penyembuhan perprimam. Proses penyembuhan terjadi lebih kompleks dan lebih lama. Luka jenis ini biasanya tetap terbuka. Biasanya dijumpai pada luka-luka dengan kehilangan jaringan, terkontaminasi atau terinfeksi. Penyembuhan dimulai dari lapisan dalam dengan pembentukan jaringan granulasi.
- c. Per Tertiam atau per primam tertunda yaitu luka yang dibiarkan terbuka selama beberapa hari setelah tindakan debridemen. Setelah diyakini bersih, tepi luka dipertautkan (4-7 hari).

1.3.4 Faktor Eksternal Penyembuhan Luka

Menurut Smeltzer dan Suzanne (2002) faktor – faktor eksternal yang mempengaruhi penyembuhan luka yaitu :

- a. Lingkungan
Dukungan dari lingkungan keluarga, dimana ibu akan selalu merasa mendapatkan perlindungan dan dukungan serta nasihat – nasihat khususnya orang tua dalam merawat kebersihan pasca persalinan.
- b. Tradisi
Di Indonesia ramuan peninggalan nenek moyang untuk perawatan pasca persalinan masih banyak digunakan, meskipun oleh kalangan masyarakat modern. Misalnya untuk perawatan kebersihan genital, masyarakat tradisional menggunakan daun sirih yang direbus dengan air kemudian dipakai untuk cebok.
- c. Pengetahuan
Pengetahuan ibu tentang perawatan pasca persalinan sangat menentukan

lama penyembuhan luka perineum. Apabila pengetahuan ibu kurang terlebih masalah kebersihan maka penyembuhan lukapun akan berlangsung lama.

- d. Sosial ekonomi
Pengaruh dari kondisi sosial ekonomi ibu dengan lama penyembuhan perineum adalah keadaan fisik dan mental ibu dalam melakukan aktifitas sehari-hari pasca persalinan. Jika ibu memiliki tingkat sosial ekonomi yang rendah, bisa jadi penyembuhan luka perineum berlangsung lama karena timbulnya rasa malas dalam merawat diri.
- e. Penanganan petugas
Pada saat persalinan, pembersihannya harus dilakukan dengan tepat oleh penanganan petugas kesehatan, hal ini merupakan salah satu penyebab yang dapat menentukan lama penyembuhan luka perineum.
- f. Kondisi ibu
Kondisi kesehatan ibu baik secara fisik maupun mental, dapat menyebabkan lama penyembuhan. Jika kondisi ibu sehat, maka ibu dapat merawat diri dengan baik.
- g. Gizi
Makanan yang bergizi dan sesuai porsi akan menyebabkan ibu dalam keadaan sehat dan segar. Dan akan mempercepat masa penyembuhan luka perineum.

1.3.5 Penyembuhan Luka Perineum

Penyembuhan luka perineum adalah mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka perineum dalam jangka waktu 6-7 hari post partum. Kriteria penilaian luka adalah: 1) baik, jika luka kering, perineum menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa); 2) sedang, jika luka basah, perineum menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa); 3) buruk, jika luka basah, perineum menutup/membuka dan ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa) (Mas'adah, 2010).

Penghambat keberhasilan penyembuhan luka menurut Boyle (2008) adalah sebagai berikut :

- 1) Malnutrisi
Malnutrisi secara umum dapat mengakibatkan berkurangnya kekuatan luka, meningkatkan dehisensi luka,

meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan parut dengan kualitas yang buruk. Defisien nutrisi (sekresi insulin dapat dihambat, sehingga menyebabkan glukosa darah meningkat) tertentu dapat berpengaruh pada penyembuhan.

- 2) Merokok
Nikotin dan karbon monoksida diketahui memiliki pengaruh yang dapat merusak penyembuhan luka, bahkan merokok yang dibatasi pun dapat mengurangi aliran darah perifer. Merokok juga mengurangi kadar vitamin C yang sangat penting untuk penyembuhan.
- 3) Kurang tidur
Gangguan tidur dapat menghambat penyembuhan luka, karena tidur meningkatkan anabolisme dan penyembuhan luka termasuk ke dalam proses anabolisme.
- 4) Stres
Ansietas dan stres dapat mempengaruhi sistem imun sehingga menghambat penyembuhan luka.
- 5) Kondisi medis dan terapi
Imun yang lemah karena sepsis atau malnutrisi, penyakit tertentu seperti AIDS, ginjal atau penyakit hepatic dapat menyebabkan menurunnya kemampuan untuk mengatur faktor pertumbuhan, inflamasi, dan sel-sel proliferasi untuk perbaikan luka.
- 6) Apusan kurang optimal
Melakukan apusan atau pembersihan luka dapat mengakibatkan organisme tersebar kembali disekitar area kapas atau serat kasa yang lepas ke dalam jaringan granulasi dan mengganggu jaringan yang baru terbentuk.
- 7) Lingkungan optimal untuk penyembuhan luka
Lingkungan yang paling efektif untuk keberhasilan penyembuhan luka adalah lembab dan hangat.
- 8) Infeksi
Infeksi dapat memperlambat penyembuhan luka dan meningkatkan granulasi serta pembentukan jaringan parut.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dengan tema "Perawatan Masa Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh". Media yang

digunakan berupa Laptop, proyektor dan brosur. Penyuluhan ini telah dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh pada hari Senin Tanggal 10 Januari 2022, yang dimulai pukul : 09.00 s/d 12.30 Wib

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdri Aisyah (Mahasiswi program studi S1 Kesehatan Masyarakat), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Masa Nifas”, dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu Ibu Faradilla Safitri, S.ST., M.Kes (Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan) dengan materi tentang “Cara Perawatan Perineum pada Masa Nifas”.

Media yang digunakan adalah Laptop dan Infocus. Ibu-ibu sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini dan ada beberapa ibu-ibu yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi oleh kedua narasumber, maka narasumber memilih 3 orang untuk dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dengan harapan apa yang telah disampaikan tadi dapat diserap dengan baik oleh para ibu nifas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Perawatan Masa Nifas di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh”.

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 Wib yang dibuka oleh Sdri Aisyah (Mahasiswi program studi S1 Kesehatan Masyarakat), dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh pemateri pertama oleh Ibu Chairanisa Anwar, S.ST M.K.M yaitu tentang “Masa Nifas”, dilanjutkan oleh pemateri kedua yaitu Ibu Faradilla Safitri, S.ST., M.Kes

(Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan) dengan materi tentang “Cara Perawatan Perineum pada Masa Nifas”. Media yang digunakan adalah laptop dan infocus. Media yang digunakan adalah laptop dan infocus.

5. REFERENSI

Ambarwati, dkk. 2009. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta : Mitra Cendikia Prees

Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Pustaka Rihana
Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal. Jakarta : EGC

Depkes RI. 2007. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta

Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2011. Profil Kesehatan Kabupaten Rembang. Rembang : Dinkes

Hermawanto, Hery. 2010. Menyiapkan Karya Tulis Ilmiah Panduan Untuk Menyusun Karya. Jakarta: EGC

Hidayah, A. Aziz Alimul. 2008. Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Cetakan II. Jakarta : Salemba Medika.

_____. 2009. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 369/ Menkes/ SK/ III/ 2007 tentang Standar Profesi Bidan.

Manuaba. 2009. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta : EGC.

_____. 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta : EGC.

Marmi, dkk. 2014. Asuhan Kebidanan Patologi. Yogyakarta : Pusta Pelajar

Meiliya, dkk. 2010. Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC
Norma, dkk. 2013. Asuhan Kebidanan Patologi. Yogyakarta: Nuha Medika.