



## EDUKASI PERSONAL HYGIENE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI PADA IBU NIFAS

<sup>1\*)</sup>Ernik Rustiana,<sup>2)</sup>Erren Widya Ramadhani

<sup>(1)(2)</sup> Prodi D3 Kebidanan Universitas Tulungagung

Jl. Kimangunsarkoro Beji, Kab. Tulungagung

email: [ernik.rustiana14@gmail.com](mailto:ernik.rustiana14@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa nifas merupakan tahapan yang perlu mendapatkan perhatian khusus agar ibu dapat melakukan pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Pada masa ini perubahan fisiologi dan psikologis dalam masa nifas dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu sehingga perlu adanya perhatian dan pendampingan tenaga kesehatan dan keluarga terutama terkait kebersihan diri untuk mencegah terjadinya infeksi. Kurangnya pemahaman dan praktik kebersihan diri yang benar terutama dalam perawatan daerah genitalia pasca persalinan dapat beresiko terjadinya infeksi pada masa nifas. Tujuan kegiatan adalah menambah pengetahuan dan kemampuan dalam mencegah infeksi ibu nifas di Desa Jepun Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 September melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan ibu nifas dengan pengetahuan baik 9 orang (75%) dan pengetahuan kurang 3 orang (25%). Pengabdian masyarakat memberikan dampak peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu serta sikap positif untuk melakukan pencegahan infeksi nifas.

**Kata Kunci** : Edukasi Kesehatan, Personal Hygiene

### ABSTRACT

*The postpartum period is a stage that requires special attention so that mothers can recover their health after giving birth. During this period, physiological and psychological changes during the postpartum period can affect the mother's health, so attention and support from health workers and families are needed, especially regarding personal hygiene to prevent infection. A lack of understanding and proper personal hygiene practices, especially in postpartum genital care, can increase the chances of developing an infection during the postpartum phase. The objective of this activity was to increase knowledge and skills in preventing postpartum maternal infections in Jepun Village, Tulungagung District, Tulungagung Regency. The activity was carried out on September 26 through counseling and demonstrations. The results showed that 9 postpartum mothers (75%) had good knowledge and 3 (25%) had poor knowledge. Community service resulted in increased maternal impact knowledge and skills, as well as a positive attitude towards preventing postpartum infections.*

**Keywords:** Health Education, Personal Hygiene

## PENDAHULUAN

Pasca persalinan merupakan tahapan yang perlu mendapatkan perhatian khusus agar ibu dapat melakukan pemulihan kesehatan setelah melahirkan, yaitu dimulai saat plasenta sudah keluar sampai alat reproduksi kembali seperti saat sebelum hamil (Hayati, 2022.). Pada masa ini perubahan fisiologi dan psikologis dalam masa nifas dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu sehingga perlu adanya perhatian dan pendampingan tenaga kesehatan dan keluarga terutama terkait kebersihan diri untuk mencegah terjadinya infeksi.

Di negara-negara berkembang seperti Indonesia, infeksi masa nifas merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu. Kasus infeksi nifas dari 2,7% dan 0,7% berubah menjadi infeksi berat.

Kurangnya pemahaman dan praktik kebersihan diri yang benar terutama dalam perawatan daerah genitalia pasca persalinan dapat beresiko terjadinya infeksi pada masa nifas (Wijayanti et al., n.d. 2023) Menurut Suharja et al (2022) bahwa dalam menurunkan resiko terjadinya infeksi masa nifas dapat dilakukan dengan perawatan personal hygiene yang benar. Selain itu personal hygiene juga dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka perineum (Suharja et al., 2022). Penelitian lain juga menyatakan bahwa masih adanya ibu pasca bersalin di daerah pedesaan yang belum mengetahui bagaimana cara menjaga kebersihan diri secara benar, seperti membersihkan tubuh, cuci tangan dan cara cebok area genitalia yang benar (Hayati, 2020) . Studi di Nigeria menyatakan bahwa resiko terjadinya infeksi masa nifas disebabkan kerana praktik kebersihan tubuh yang kurang maksimal (Nalule et al., 2020)

Dalam upaya meningkatkan motivasi ibu terhadap pencegahan infeski dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan tentang personal hygiene. Melalui pengabdian masyarakat berupa edukasi, ibu dapat memperoleh pengetahuan tentang perawatan diri, menjaga kebersihan genetalia dan perineum. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi personal hygiene untuk mencegah infeksi pada ibu nifas di desa sangat penting sebagai upaya

menurunkan angka kejadian infeksi masa nifas dan meningkatkan derajat kesehatan ibu.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian adalah berupa penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 26 September 2025. Peserta yang hadir adalah ibu nifas yang ada di Desa Jepun sebanyak 12 orang. Media yang digunakan adalah leflet dan lembar balik. Untuk mengetahui pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan dan demonstrasi ibu di berikan pre test dan post test.

## HASIL

Hasil pemberian edukasi pada ibu nifas dapat dilihat pada table di bawah ini :

**Tabel 1. Pengetahuan *Personal Hygiene***

| Pengetahuan | <i>Pre Test</i> |       | <i>Post Test</i> |     |
|-------------|-----------------|-------|------------------|-----|
|             | $\Sigma$        | %     | $\Sigma$         | %   |
| Kurang Baik | 8               | 66,67 | 3                | 25  |
| Baik        | 4               | 33,33 | 9                | 75  |
| Total       | 12              | 100   | 12               | 100 |

Pada tabulasi di atas diperoleh pengetahuan ibu meningkat secara tajam sesudah di berikan penyuluhan oleh petugas pengabmas yaitu sebesar 9 orang (75%) yang memiliki pengetahuan baik dan 3 orang (25 %) yang memiliki pengetahuan kurang

**Tabel 1.2. Sikap Ibu Nifas tentang *Personal Hygiene***

| Sikap   | <i>Personal Hygiene</i> |       |
|---------|-------------------------|-------|
|         | $\Sigma$                | %     |
| Negatif | 1                       | 8,33  |
| Positif | 11                      | 91,67 |
| Total   | 12                      | 100   |

Hampir semua ibu (91,67%) atau 11 orang memiliki sikap positif dimana ibu siap bersedia menjaga kebersihan tubuh masa nifas seperti yang di praktikkan.

## PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan adalah aktifitas pemberian informasi pada masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan

sehingga masyarakat dapat melakukan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan baik individu maupun keluarga termasuk pada ibu nifas.

Pada sesi pertama ibu antusias mendengarkan penjelasan yang di berikan. Beberapa ibu juga mengajukan pertanyaan terkait materi penyuluhan yang di sampaikan. Respon yang di berikan peserta menunjukkan keinginan untuk meningkatkan pengetahuan dalam perawatan masa nifas. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukn penyuluhan.

Hasil evaluasi yang didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 41,66 % menggambarkan bahwa penyuluhan yang di berikan bisa dipahami oleh ibu nifas sehingga mampu menambah pengetahuan personal hygiene. Hal ini sesuai pada pengabdian masyarakat Sari (2022) yang menyatakan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada ibu (Sari, 2022)

Sesi kedua dilajutkan dengan penjelasan tentang penerapan personal hygiene pada ibu nifas. Petugas juga melakukan demonstrasi bagaimana cara mencuci tangan dan cara cebok yang benar. Petugas juga menjelaskan bagaimana cara membersihkan genitalia terutama pada ibu dengan luka jahitan perineum secara rinci dan pelan serta menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu dengan harapan ibu dapat mengulang kembali dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari selama masa nifas.

Kebersihan individu merupakan upaya dalam menjaga kesehatan seseorang untuk mencapai kesejahteraan baik fisik ataupun psikis (Dwiana Widi Astuti, 2021) Pentingnya menjaga kebersihan tubuh pada masa nifas merupakan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya infeksi. Infeksi masa nifas adalah peradangan yang muncul karena masuknya bakteri melalui jalan lahir (Anik Maryunani, 2019). Tindakan pencegahan dapat dilakukan dengan mengajarkan teknik-teknik untuk mengurangi resiko terjadinya infeksi. Pendekatan edukasi personal hygiene pada ibu nifas efektif untuk merubah perilaku ibu dalam penerapan personal hygiene selama masa nifas. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryati (2022) penyuluhan

efektif dalam upaya penerapan perilaku PHBS (Haryati, 2022) Ibu yang memiliki pengetahuan kurang akan mempengaruhi perilaku ibu dalam melakukan personal hygiene (Dwiana Widi Astuti, 2021)

Di akhir sesi ke dua dilakukan evaluasi melalui wawancara terkait penerapan dari ketrampilan yang sudah di ajarkan. Hasil wawancara didapatkn mayoritas ibu siap untuk melakukan penerapan personal hygiene selama masa nifas sesuai yang di anjurkan sebanyak 91,67 %.

## SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan 41,66 %. Pelaksanaan demonstrasi juga memberikan dampak yang positif di mana ibu bersedia dan siap untuk menerapkan personal hygiene selama masa nifas sesuai yang di ajarkan. Pemberian informasi tentang kesehatan melalui penyuluhan kepada masyarakat hendaknya menjadi agenda rutin sebagai upaya promotif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama pada ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Haryati H. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dan Aksi Masyarakat dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*. Vol 2 No 2. 2022. Available from : <https://doi.org/10.56742/jpm.v1i2.14>
- Dwiana Widi Astuti, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Perilaku Personal Hygiene Selama Masa Nifas Di Rb Mulia Sungai Raya Dalam. *Avicenna : Journal of Health Research*, 4(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v4i2.531>
- Hayati, F. (2020). Personal Hygiene pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.62>
-

- Nalule, Y., Buxton, H., Flynn, E., Oluyinka, O., Sara, S., Cumming, O., & Dreibelbis, R. (2020). Hygiene along the continuum of care in the early post-natal period: An observational study in Nigeria. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03282-3>
- Sari, L. P. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 161–168. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.215>
- Suharja, E., Widowati, R., & Novelia, S. (2022). Factors Related to Perineal Wound Healing in Postpartum Mothers at Jawilan Public Health Center. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 41–46. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.72>
- Wijayanti, E., Heriyah, A., Kebidanan, J., Kemenkes Kalimantan Timur, P., Wolter Monginsidi No, J., Keperawatan, J., & Wolter Monginsidi, J. (n.d.). VULVA HYGIENE DENGAN REBUSAN DAUN SIRIH TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM IBU NIFAS. In *Mahakam Midwifery Journal* (Vol. 8, Number 1).
- Sari Lili Purnama. Pendidikan Kesehatan tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kabupaten Pangkep. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Vol 2 No 2. 2022. Available from : <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.215>
- M Rahmat. Pengaruh Promosi Kesehatan Personal Hygiene Terhadap Motivasi Ibu Mencegah Infeksi Masa Nifas. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 7 (2). 33-38. 2024. Available from <https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk>:
- Hayati F. Personal Hygiene pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*. Vol 2 No 1. Januari 2020. Doi 10.36565/jak.v2i1.62
- Maryunani Anik. Yulianingsih. 2019. Asuhan Kegawatdaruratan dalam Kebidanan. CV Trans Info Media ; Jakarta
- Haryati H. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dan Aksi Masyarakat dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Masyarakat Kelurahan Kambu Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*. Vol 2 No 2. 2022. Available from : <https://doi.org/10.56742/jpm.v1i2.14>
- Nalule Yolisa et all. Hygiene along the continuu of care in the early post-natal period:an observational study in Nigeria. *BMC Pregnancy and Chilbird*. 2020. Available from <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03282-3>
- Wijayanti Endah et all. Vulva Hygiene Dengan Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. *Mahakam Midwifery Journal*, Vol 8, No. 1, Mei 2023 : 1-14
- Suharja Euis Nurul Fauziah et all. Factors Related to Perineal Wound Healing in Postpartum Mothers at Jawilan Public Health Center. Vol 2 No 1 March 2022. *Nursing and Halth Sciences Journal (NHSJ)*. Available from <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.72>
-