

Manajemen Kesehatan Personal Hygiene Ibu Hamil

Health Management Personal Hygiene Pregnant Women

Leni Rozani¹⁾, Ferasinta Ferasinta^{2*)}, Panzilion Panzilion³⁾

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Bengkulu, Indonesia

*Email Korespondensi : ferasinta@umb.ac.id

Abstrak

Personal Hygiene perlu diperhatikan khusus bagi ibu hamil, World Health Organization (WHO) telah mengeluarkan pentingnya kebersihan diri. Personal Hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang personal hygiene selama kehamilan serta meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk selalu dapat menjaga kebersihan diri. Kegiatan dilakukan kepada seluruh ibu hamil di Praktik Bidan Susi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan dengan metode ceramah dengan bantuan media proyektor. Waktu yang diperlukan dalam penyampaian materi adalah 50 menit. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya menjaga personal hygiene pada saat kehamilan.

Kata Kunci: *Personal Hygiene, Ibu Hamil*

Abstract

Personal Hygiene needs special attention for pregnant women, the World Health Organization Indonesia (WHO Indonesia) has issued the importance of personal hygiene. Personal Hygiene for pregnant women is cleaning performed by pregnant women to reduce the possibility of infection. The purpose of this activity is to increase the knowledge and understanding of pregnant women about personal hygiene during pregnancy and to increase the awareness of pregnant women to always be able to maintain personal hygiene. Activities carried out for all pregnant women at the Susi Midwife Practice. The activity is carried out by providing education in the form of counseling using the lecture method with the help of a media projector. The time required to deliver the material is 50 minutes. There is an increase in the knowledge of pregnant women about the importance of maintaining personal hygiene during pregnancy.

Keyword: *Personal Hygiene, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang melibatkan berbagai hormon di dalam tubuh. Ketika terjadi kehamilan maka akan terjadi perubahan fisiologis pada sistem reproduksi, sebagai upaya penyesuaian diperlukan adanya adaptasi fisiologi. Personal Hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi karena badan kotor yang banyak mengandung kuman-kuman. Tujuan dari personal hygiene adalah memelihara kebersihan diri ibu hamil, mencegah penyakit serta ibu akan merasa nyaman. Personal hygiene pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu pengetahuan. Pengetahuan personal hygiene pada ibu hamil sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan pada ibu hamil itu sendiri (Lusiana, 2020).

Personal hygiene merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan) penularan infeksi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Oleh karena itu diperlukan alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terhadap personal hygiene yaitu melalui edukasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Klinik PM Bidan Susi Kota Bengkulu mulai Bulan Maret-Mei 2023 yang diikuti oleh Ibu-Ibu hamil serta Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UM Bengkulu).

Untuk metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dengan melaksanakan kegiatan berupa pendataan terkait pengetahuan tentang cara Manajemen Kesehatan Personal Hygiene di PMB susi Kota Bengkulu. Kegiatan di bagi menjadi 4 bagian tahap perencanaan (pembentukan tim, penyusunan rencana penyuluhan), persiapan , pelaksanaan dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kegiatan Perencanaan

Kegiatan diawali dengan oleh kegiatan penerimaan TIM pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu oleh pihak PMB Susi Kota Bengkulu. Harapan dari tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diterima dengan baik oleh Ibu-Ibu Hamil sehingga dapat mengikuti setiap program kerja yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi pengkajian awal di PMB Susi Kota Bengkulu



Gambar 2. Pembimbingan akademik persiapan turun lapangan

b. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait manajemen kesehatan personal Hygiene pada Ibu Hamil dengan pembukaan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Acara dimulai pada pukul 09.00 WIB s/d selesai kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait pentingnya menjaga personal hygiene pada Ibu Hamil yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penyuluhan kesehatan diikuti oleh 30 peserta Ibu Hamil serta Tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Adapun hasil dari kegiatan ini agar Ibu Hamil memahami akan pentingnya kesehatan Personal Hygiene.



Gambar 3. Dokumentasi penyuluhan kesehatan penyampaian materi

c. Kegiatan Evaluasi

Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengetahui hasil dari penyuluhan yang telah dilakukan. Berikut adalah dokumentasi pengajian akhir penyuluhan.

c. Kegiatan Evaluasi

Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengetahui hasil dari penyuluhan yang telah dilakukan. Berikut adalah dokumentasi pengajian akhir penyuluhan.



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan evaluasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini banyak memberikan manfaat bagi seluruh peserta Ibu Hamil dan juga narasumber. Hasilnya peningkatan pengetahuan tentang manajemen kesehatan personal hygiene dan peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan ada kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan personal hygiene bagi Ibu Hamil serta bisa mengaplikasikan ilmu yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu-Ibu Hamil di PMB Susi Kota Bengkulu dapat mengetahui dan memahami manajemen kesehatan personal Hygiene dan dapat mengaplikasikan di kehidupan sehingga terhindar dari hal yang tidak diinginkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih untuk PMB Susi Kota Bengkulu dan seluruh pihak terkait sehingga program ini berjalan dengan lancar, aman dan tertib.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, B., & Sitepu, A. B. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Personal Hygiene Selama Kehamilan Di Klinik Romauli. *Elisabeth Health Jurnal*, 5(1), 113-128.
- Ferasinta, F., Novitasari, S., & Panzilion, P. (2022). Optimalisasi Tumbang Melalui Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak. *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 1(1), 24-29.
- Rozani, L., Ferasinta, F., & Andrianto, M. B. (2022). PENGALAMAN ORANG TUA DALAM MERAWAT ANAK THALASSEMIA MAYOR. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH BENGKULU*, 10(2), 145-149.
- Sunarsih, S. (2020). EDUKASI PENTINGNYA MENJAGA PERSONAL HYGIENE SAAT KEHAMILAN. *Jurnal Perak Malahayati*, 2(2), 66-70.
- Sartika, A., Ferasinta, F., & Panzilion, P. (2023). Manajemen Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN*, 1(2), 30-35.
- Hasriantirisna, H., Nanda, K. R., & Yahya, F. D. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN BERDASARKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PERSONAL HYGIENE SELAMA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DAHLIA MAKASSAR. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelamonia (JPKMP)*, 2(2), 23-27.

Anggita, R., & Ferasinta, F. (2023). PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA ANAK DENGAN PERMAINAN ENKLEK. JURNAL NERS GENERATION, 2(1).