

Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Personal Hygiene

Lalita Mafudiah¹, Vistra Veftisia²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, lalitamfdh@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Email Korespondensi: lalitamfdh@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

*Keywords: Postpartum
Mother, Personal
Hygiene*

Kata Kunci: Ibu Nifas,
Personal Hygiene

Abstract

The puerperium period begins 2 hours after the birth of the placenta until 6 weeks (42 days) after that. puerperium is from the word puer which means baby and Parous means to give birth. So, puerpurium means the period after giving birth to the baby, which is the period of recovery, starting from the time the delivery is completed until the uterine apparatus returns like pre-pregnancy(Handayani, Rini & Mulyati, Sri, 2117). One of the needs during the postpartum period is to maintain personal hygiene. Personal hygiene is an activity to meet daily needs, which can be known as daily life activities. This activity is learned over time and becomes a lifelong habit. Personal hygiene activities involve not only what to do (personal hygiene of bathing, dressing, toilet and eating) but also how much, when, where, with whom and how(Wati, 2023). From the results of the study in East Jomin Village, there are 10 postpartum mothers, of which 5 of the postpartum mothers do not do Personal Hygiene due to the lack of knowledge of mothers about Personal Hygiene. Based on the problems that arise, community service activities are needed to overcome this. The activity began with a pre-test related to Personal Hygiene during the postpartum period, then the delivery of material counseling method with a total of 10 postpartum mothers. The next activity is evaluation with Post-Test. From these activities, there was an increase in the knowledge of postpartum mothers after being given counseling on Personal Hygiene.

Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya Plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. puerperium yaitu dari kata puer yang artinya bayi dan Parous artinya melahirkan. Jadi, puerpurium berarti masa setelah melahirkan bayi yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat alat kandungan kembali seperti pra hamil (Handayani, Rini & Mulyati, Sri, 2117). Salah satu kebutuhan pada masa nifas yaitu menjaga kebersihan diri (Personal Hygiene). Personal hygiene merupakan

aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang bisa dikenal dengan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini dipelajari dari waktu ke waktu dan menjadi kebiasaan seumur hidup. Kegiatan personal.

Pendahuluan

Hygiene tidak hanya melibatkan apa yang harus dilakukan (kebersihan diri mandi, berpakaian, toilet dan makan) tetapi juga berapa, kapan, dimana, dengan siapa dan bagaimana (Wati, 2023). Dari hasil pengkajian di Desa Jomin Timur terdapat 10 ibu nifas yang dimana 5 dari ibu nifas tidak melakukan *Personal Hygiene* dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang *Personal Hygiene*. Berdasarkan masalah yang muncul, Maka diperlukanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi hal tersebut. Kegiatan diawali dengan pre-tes yang berkaitan dengan *Personal Hygiene* masa nifas kemudian penyampaian materi menggunakan metode penyuluhan dengan jumlah 10 ibu nifas. kegiatan selanjutnya adalah evaluasi dengan *Post-Test*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah setelah diberikan penyuluhan tentang *Personal Hygien*.

Masa nifas (*puerperium*) adalah dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya Plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. *puerperium* yaitu dari kata *puer* yang artinya bayi dan *Parous* artinya melahirkan. Jadi, *puerperium* berarti masa setelah melahirkan bayi yaitu masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat alat kandungan kembali seperti pra hamil (Handayani, Rini & Mulyati, Sri, 2117).

Pada masa nifas jika terjadi infeksi seperti infeksi sepsis merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu di negara berkembang. Infeksi nifas adalah keadaan yang mencakup semua peradangan alat-alat genitalia dalam masa nifas. Demam nifas adalah demam dalam masa nifas oleh sebab apapun. Morbiditas *puerperialis* adalah kenaikan suhu badan sampai 38°C atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama postpartum, kecuali pada hari pertama (Elisabeth, 2015).

Maka dari itu pada masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan, dan diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas. Infeksi disebabkan oleh *personal hygiene* yang kurang baik, oleh karena itu *personal hygiene* pada masa postpartum seorang ibu sangat penting menjaga kebersihan diri agar tidak rentan terkena infeksi. Menjaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi baik pada luka jahitan maupun kulit. Jika seorang ibu postpartum tidak melakukan *personal hygiene* dengan baik akan terjadi infeksi pada masa nifas yaitu terjadinya peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman kedalam alatalat genitalia (Seftiyani, 2015).

Maka dari itu kebersihan diri ibu sangat membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. *Personal hygiene* merupakan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang bisa dikenal dengan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini dipelajari dari waktu ke waktu dan menjadi kebiasaan seumur hidup. Kegiatan *personal hygiene* tidak hanya melibatkan apa yang harus dilakukan (kebersihan diri mandi, berpakaian, toilet dan makan) tetapi juga berapa, kapan, dimana, dengan siapa dan bagaimana (Wati, 2123).

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal. Ibu harus tetap bersih, segar dan wangi. Merawat perineum dengan baik dengan menggunakan antiseptik dan selalu diingat bahwa membersihkan perineum dari arah depan ke belakang. Jaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit (Sitanggang, 2022).

Tujuan melakukan *personal hygiene* yaitu meningkatkan derajat kesehatan seseorang, memelihara kebersihan seseorang, memperbaiki personal hygiene yang kurang, mencegah penyakit, menciptakan keindahan, dan meningkatkan rasa percaya diri (Wati, 2123).

Berdasarkan penelitian Agnes (2021), didapatkan hasil analisis Chi Square diperoleh nilai P Value = 0,047 yang artinya P Value < 0,05 atau sama dengan Ho ditolak dan sama artinya dengan ada hubungan antara pengetahuan ibu nifas terhadap perilaku *Personal Hygiene* selama masa nifas. Pengkajian di Desa Jomin Timur terdapat 10 ibu nifas yang dimana 5 dari ibu nifas tidak melakukan *Personal Hygiene* dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang pentingnya menjaga kebersihan diri (*Personal Hygiene*) pada masa nifas sehingga penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan tema Peningkatan Pengetahuan ibu nifas tentang *Personal Hygiene*.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di desa Jomin Timur dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu anggota kelompok masyarakat di Desa Jomin Timur baik kelompok ibu nifas, kader ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan Bidan Desa, serta Kader Desa untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah Desa Jomin Timur, maka dilakukan pengkajian tiap KK dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu ibu nifas. (4) study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan tokoh masyarakat, Bidan Desa dan Kader Desa Data yang dipelajari berupa data ibu nifas yang bermasalah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 04 Juni 2024 di rumah kader Desa Jumin Timur yang berjumlah 10 orang. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan *Pree Test*, kedua penyampaian materi tentang *Personal Hygiene* pada ibu nifas, ketiga penutup dan *Post Tes*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan tentang *Personal Hygiene*. Media penyuluhan menggunakan *leaflet* dan Power Point.

Hasil dan Pembahasan Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
1	Umur		
	20-30 tahun	7	70%
	30-40 tahun	3	30%
	>40 tahun	0	0%
	Total	10	100%
2	Pendidikan		
	SD	4	40%
	SMP	1	10%
	SMA	3	30%
	Perguruan Tinggi	2	20%
	Total	10	100%
3	Pekerjaan		
	Bekerja	4	40%

Tidak Bekerja	6	60%
Total	10	100%

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan materi tentang *Personal Hygiene* dilakukan dengan memberikan pre tes berupa 15 pernyataan yang akan diisi oleh responden dengan memberikan tanda cek (√) di kolom jawaban benar/salah menurut responden dan hasil dari pre-test secara keseluruhan dapat kita jelaskan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2. Pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan materi tentang Personal Hygiene

	Mean	Median	Min	Max
Pre	50,83	59,75	10.00	90.00
Post	81,76	70,50	80.00	100.00

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil *pre-test* ibu nifas didapatkan nilai terendah 10,00 dan nilai tertingginya adalah 90,00. Sementara nilai rata-ratanya adalah 50,83 hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang *personal hygiene*. Hal ini disebabkan kurangnya informasi tentang personal hygiene dari bidan atau tenaga kesehatan setempat. Sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi terkait hal tersebut.

Kurangnya pengetahuan responden dapat disebabkan oleh faktor pendidikan responden yang berpengetahuan kurang mayoritas berpendidikan SD dengan jumlah 4 responden (40%) dan SMP dengan jumlah 1 responden (10%). Diketahui bahwa pendidikan SD dan SMP termasuk kedalam kategori pendidikan dasar atau rendah. Masyarakat yang termasuk responden yang berpendidikan yang rendah kurang memahami masalah kesehatan, mereka cenderung tidak mudah untuk menerima dan memahami informasi tentang *Personal Hygiene* seperti tidak mengetahui tentang manfaat, dan tujuan dari melakukan *Personal Hygiene* pada diri sendiri. Hal ini didukung oleh teori Budiman & Riyanto A (2014), yang menyatakan pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang. Pendidikan sangat mempengaruhi proses pembelajaran, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi dan semakin luas pengetahuannya. Didukung hasil penelitian Muhammad (2019), mendukung yang ditunjukkan dengan uji *Chi Square* mendapatkan hasil $p=0,02$ yang menunjukkan ada hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan.

Hasil post test ibu nifas didapatkan nilai terendah adalah 80,00 dan nilai tertinggi 100,00. Sementara nilai rata-ratanya 81,76 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Tabel. 3 Distribusi frekuensi jawaban ibu nifas sebelum diberikan pendidikan kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1	Personal hygiene adalah perawatan diri yang dilakukan ibu nifas untuk memelihara kebersihan. diri yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikis	8	80%	2	20%
2	Personal hygiene adalah kebutuhan diri	9	90%	1	10%
3	Pemenuhan kebutuhan untuk	5	50%	5	50%
	menyehatkan daerah vagina, vulva dan anus merupakan tujuan perawatan luka perimerium pada saat setelah melahirkan	7	70%	3	30%

4	Tujuan dari melakukan perawatan luka perineum di daerah kemaluan dapat mencegah terjadinya infeksi				
5	Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan	2	80%	8	80%
6	Ibu dapat melakukan perawatan luka perineum yaitu pada waktu mandi dan setelah BAK, BAB dan jika pembalutnya sudah mulai tidak nyaman untuk di pakai	7	70%	3	30%
7	Kebersihan area Vagina penting bagi ibu setelah melahirkan	8	80%	2	20%
8	Membersihkan luka perineum sebaiknya menggunakan air saja	5	50%	5	50%
9	Kondisi luka jalan lahir yang terkena darah kotor setelah melahirkan dan lembab tidak menjadi berkembangnya kuman	5	50%	5	50%
10	Cara menjaga kebersihan diri, kulit, rambut ibu nifas yaitu Mandi lebih sering dan jaga agar kulit tetap kering dan rambut terlihat rapi dan bersih	8	50%	5	50%
11	Masa nifas masa setelah melahirkan sampai pulihnya alat-alat kandungan seperti sebelum hamil	7	70%	3	30%
12	Tujuan melakukan personal hygiene meningkatkan derajat kesehatan seseorang	8	80%	2	20%
13	Akibat kurang atau tidak melakukan personal hygiene ibu terlihat kotor atau kurang bersih	1	10%	9	90%
14	Kegiatan personal hygiene tidak hanya melibatkan apa yang harus dilakukan (kebersihan diri mandi, berpakaian, toilet dan makan). Tapi juga berapa, kapan, dimana, dengan siapa dan bagaimana	8	80%	2	20%
15	Apakah yang terjadi bila ibu tidak melakukan perawatan luka perineum maka luka cepat sembuh	3	30%	7	70%

Pengetahuan yang kurang juga dapat dilihat dari responden yang banyak menjawab salah pada pernyataan nomor 5 berjumlah 8 orang (80%) "Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan". Sebagian responden hanya mengetahui bahwa perawatan luka perineum hanya bertujuan untuk mempercepat penyembuhan apabila ada luka jahitan pasca persalinan. Menurut teori Sitanggang (2022), Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan.

Pernyataan lainnya yang responden banyak menjawab salah terdapat pada nomor 13 berjumlah 9 responden (90%) "Akibat kurang atau tidak melakukan personal hygiene ibu terlihat kotor atau kurang bersih". Beberapa responden beranggapan bahwa ketika ibu sudah mandi ibu sudah merasa bersih. Menurut teori Hariyani (2020), yang berpendapat bahwa perilaku *Personal Hygiene* atau kebersihan diri adalah suatu usaha kesehatan perorangan untuk dapat memelihara kesehatan diri, memperbaiki dan mempertinggi nilai-nilai kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit. *Personal Hygiene* meliputi kebersihan badan, tangan, kulit/kuku, gigi dan rambut.

Pernyataan lainnya yang responden banyak menjawab salah terdapat pada nomer 15 berjumlah 7 responden (70%) “Apakah yang terjadi bila ibu tidak melakukan perawatan luka perineum maka luka cepat sembuh”. Beberapa responden beranggapan bahwa luka perineum dapat sembuh ketika makan makanan yang amis saja. Menurut teori Divina et, al (2017), yang berpendapat bahwa faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas diantaranya, daya taha tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi dan malnutrisi, anemia, hygiene yang kurang baik serta kelelahan. Jika tidak melakukan perilaku *Personal Hygiene* yang benar hal ini beresiko menyebabkan infeksi postpartum karena adanya luka di perineum, laserasi pada saluran genital termasuk pada perineum, dinding vagina dan serviks.

Tabel 4. Distribusi frekuensi jawaban ibu nifas sesudah diberikan pendidikan kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Bener	Presentase	Salah	Presentase
1	Personal hygiene adalah perawatan diri yang dilakukan ibu nifas untuk memelihara kebersihan. diri yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikis	10	100%	0	0%
2	Personal hygiene adalah kebutuhan diri	10	100%	0	0%
3	Pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah vagina, vulva dan anus merupakan tujuan perawatan luka perimerium pada saat setelah melahirkan	10	100%	0	0%
4	Tujuan dari melakuakan perawatan luka perineum di daerah kemaluan dapat mencegah terjadi nya infeksi	9	90%	1	10%
5	Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan	8	80%	2	20%
6	Ibu dapat melakukan perawatan luka perineum yaitu pada waktu mandi dan setelah BAK, BAB dan jika pembalutnya sudah mulai tidak nyaman untuk di pakai	9	90%	1	10%
7	Kebersihan area Vagina penting bagi ibu setelah melahirkan	9	90%	1	10%
8	Membersihkan luka perineum sebaiknya menggunakan air saja	9	90%	1	10%
9	Kondisi luka jalan lahir yang terkena darah kotor setelah melahirkan dan lembab tidak menjadi berkembang nya kuman	8	80%	2	20%
10	Cara menjaga kebersihan diri, kulit, rambut ibu nifas yaitu Mandi lebih sering dan jaga agar kulit tetap kering dan rambut terlihat rapi dan bersih	9	90%	1	10%
11	Masa nifas masa setelah melahirkan sampai pulih nya alat-alat kandungan seperti sebelum hamil	9	90%	1	10%
12	Tujuan melakukan personal hygiene <u>meningkatkan derajat</u>	9	90%	1	10%
13	Akibat kurang atau tidak melakukan personal hygiene ibu	8	80%	2	20%

	terlihat kotor atau kurang bersih				
14	Kegiatan personal hygiene tidak hanya melibatkan apa yang harus di lakukan (kebersihan diri mandi, berpakaian, toilet dan makan). Tapi juga berapa, kapan, dimana, dengan siapa dan bagaimana	9	90%	1	10%
15	Apakah yang terjadi bila ibu tidak melakukan perawatan luka perineum maka luka cepat sembuh	8	80%	2	20%

Setelah pengumpulan soal *Post Test* hasil jawaban responden dianalisis untuk mengevaluasi pengetahuan, pemahaman dan sikap responden terkait *Personal Hygiene*. Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa seluruh responden sebanyak 10 responden (100%) berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi meningkatnya pengetahuan peserta yaitu dari faktor usia dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat usia 20-30 tahun sebanyak 7 orang (70%) yang dimanakan usia 20-30 tahun termasuk ke dalam usia dewasa awal. Ketika bertambahnya usai seseorang maka diharapkan tingkat kematangan dalam berpikir akan semakin baik dan luas sehingga dapat mempermudah menerima dan memahami setiap informasi tentang hal baru yang didpaatkan yang dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini sesuai dengan teori Badri (2020), yang berpendapat bahwa faktor usia menggambarkan kematanga fisik, psikis dan sosial seseorang yang mempengaruhi proses belajar sehingga meningkat pengetahuan.

Faktor lainnya yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan kesehatan, dalam pengabdian masyarakat ini setelah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden. Menurut penelitian oleh Yola Rizki (2022), terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang perawatan luka perineum melalui media booklet pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai $p=0,000$.

Pengetahuan baik responden juga dapat dilihat dari yang banyak menjawab benar terdapat pada nomer 1 berjumlah 10 responden (100%) “Personal hygiene adalah perawatan diri yang dilakukan ibu nifas untuk memelihara kebersihan. diri yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikis”. Menurut teori Andarmoyo (2017), *Personal Hygiene* adalah suatu tindakan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan baik fisik maupun psikisnya, terutama selama masa nifas personal hygiene sangat penting bagi ibu post partum.

Pernyataan lainnya yang banyak dijawab benar terdapat pada nomer 2 berjumlah 10 responden (100%). “*Personal hygiene* adalah kebutuhan diri”. Menurut teori Wati, (2023), yang berpendapat bahwa *Personal hygiene* merupakan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang bisa dikenal dengan aktivitas kehidupan sehari-hari

Pernyataan lainnya yang banyak dijawab benar terdapat pada nomer 3 berjumlah 10 responden (100%). “Pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah vagina, vulva dan anus merupakan tujuan perawatan luka perimeriun pada saat setelah melahirkan”. Menurut teori Prasetyorini (2017), yang berpendapat bahwa Vulva hygiene adalah perilaku memelihara alat kelamin bagian luar (vulva) guna mempertahankan kebersihan dan kesehatan alat kelamin, serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Perilaku tersebut seperti melakukan cebok dari arah vagina ke arah anus menggunakan air bersih, tanpa memakai antiseptik, mengeringkannya dengan handuk kering atau tisu kering, mencuci tangan sebelum membersihkan daerah kewanitaan.

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 04 Juni 2024 di Desa Jomin Timur. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada Bidan Desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan penyuluhan.

Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh Bidan Desa di Desa Jomin Timur sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang.



Gambar 1. Penyuluhan *Personal Hygiene*

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang *Personal Hygiene* melalui penyuluhan dengan media *Leaflet* dan *Power Point* tentang *Personal Hygiene*. Kegiatan diawali dengan penyuluhan yang di ikuti ibu nifas sejumlah 10 ibu nifas. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama Bidan Desa dan kader untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut. Diharapkan Melalui bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang *Personal Hygiene* masa nifas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb selaku ketua program studi pendidikan profesi bidan, Bu Vistra Veftisia, S.Si.T.,M.PH selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak Bidan desa, Kader serta ibu nifas yang telah membantu kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Personal Hygiene*.

Daftar Pustaka

- Ambarwati. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Andarmoyo, S. 2017. *Personal Hygiene: Konsep, Proses Dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dale, Dewinny Septalia dan Emielda Ananda Dale. 2119. *Psikologi Kebidanan Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dina, Dewi (2010). Hubungan personal hygiene dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada ibu post partum di seluruh wilayah kerja puskesmas singosari kabupaten malang <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/kep>
- Fathony Z. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Luka Perineum dengan Kebersihan Luka Perineum pada Masa Nifas Hari Ke 2 di Ruang VK Bersalin

Rumah Sakit

- Islam Banjarmasin. *J Midwifery Reprod.* 2017;1(1):10–4.
- Nurrahmaton N, Sartika D. Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Perawatan Luka Perineum dengan Proses Penyembuhan Luka di Klinik Bersalin Hj. Nirmala Sapni, Amkeb Medan. *J Bidan Komunitas.* 2018;1(1):20–5.
- Prasetya Lestari. 2016. Usia Berpengaruh Dominan terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas. Yogyakarta
- Reni. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui.* Penerbit CV. Trans Info Media. Jakarta
- Stanto Vita Andina AM Keb., SKM ., MPH 2118 *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* Yogyakarta: PT PUSTAKA BARU
- Verby, D. 2018. Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. 2018
- Vini, O. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu Postpartum Tentang Personal Hygiene Dengan Pelaksanaan Personal Hygiene Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kota Solok Tahun 2017.
- Tulas, VDP, Kundre, R., & Bataha, Y. (2017). Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan* , 5 (1).
- Yulianisa, E., & Mardiyah, MS (2019). Sikap, Keterampilan Individu, dan Dukungan Suami terhadap Perilaku Pencegahan Infeksi Luka Perineum Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* , 9 (04), 154-162