PROSIDING

SEMINAR HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

DENGAN TEMA :

"INOVASI DALAM PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MENJAWAB PERMASALAHAN PANDEMI COVID-19"



KEDIRI, 16 DESEMBER 2020

STIKES KARYA HUSADA KEDIRI

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19”

Kediri , 16 Desember 2020

ISBN:.....

Editor Tim:

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD Siti Asiyah,SSiT,M.Kes
Anis Setyowati,SST,M.Keb
Pria Wahyu Romadhon G,SKep,Ns,M.Kep
Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep
Dodik Arso Wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“ Inovasi dalam Penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat menjawab Permasalahan Pandemi Covid-19 “

Komite Program :
Pelindung
Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada) Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)
Penasehat
Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi,SST.,MST(Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab
Siti Asiyah,SSiT,.M.Kes

Steering Committee
Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana
Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes

Sekretaris
Anis Setyowati,SST,M.Keb

Bendahara Ahmat
Ariyanto,ST

Reviewer
Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat
Qoninah Estiningtiyas Sakilah Adnani,SST.,M.Keb.,PhD

KATA PENGANTAR

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan bagian dari Tri Dharma PerguruanTinggi. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat.

STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelengarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema " Inovasi dalam Penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat menjawab Permasalahan Pendemi Covid-19" menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan

Kediri, 16 Desember 2020

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Kata Pengantar ii
Daftar Isi iii

PENELITIAN

1. PARENT COACHING: AN EFFECTIVE INTERVENTION TO REDUCE SEDENTARY BEHAVIOUR IN PRE SCHOOL AGED CHILDREN, Laviana Nita Ludyanti, Linda Ishariani 1

2. ANALISIS WAKTU PEMERIKSAAN KADAR HB PASCA HD DENGAN TRANFUSI DURANTE HD PASIEN ESRD PALING STABIL DI UNIT HEMODIALISIS (HD) RSUD KABUPATEN KEDIRI , Moch. Maftuchul Huda, Nurul Laili 7

3. TEMPAT PERSALINAN DAN INISIASI MENYUSU DINI BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU DI MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik, Eka Sri Purwandari, Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani 13

4. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG ANC DENGAN KETEPATAN WAKTU KUNJUNGAN ANC DI PUSKESMAS CAKRANEGARA TAHUN 2019, Nurul Auliya Kamila, Linda Widyawati 18

5. UJI AKTIVITAS EKSTRAK LABU KUNING (Cucurbita maxima D) SEBAGAI KANDIDAT ANTI ACNE DAN ANTI FUNGI Istianatus Sunnah 1, Rosa Mistika Lani Lisu, Erizka Diah Rizkianawati 23

6. KETUBAN PECAH DINI DENGAN KEJADIAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH, Dwi Ertiana, Anisa Riska Fitriani 30

7. HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN SENAM PRENATAL YOGA, Ronalen Br. Situmorang 38

8. HUBUNGAN ANTICIPATORY GUIDANCE IBU DENGAN KEJADIAN PICKY EATER PADA ANAK USIA 3-6 TAHUN, Widyasih Sunaringtyas, Laviana Nita Ludyanti, Okta Novia Purwandari..... 43

9. EFEKTIFITAS NIPPLE STIMULATION DALAM MENCEGAH KALA II LAMA PADA PERSALINAN PERVAGINAM, Linda Andri Mustofa, Evi Nuraviah.. 53

10. PERAN IBU DALAM PENCEGAHAN CACING PADA ANAK BALITA, Dodik Arso Wibowo 59

11. PENGGUNAAN GADGET PADA JAM KERJA BERHUBUNGAN DENGAN KINERJA PERAWAT DALAM PELAYANAN KEPERAWATAN DI INSTALASI RAWAT INAP RS. AMELIA PARE KEDIRI, Dwi Setyorini, Farida Hayati, Tanti Winarni..... 65

12. KEMAMPUAN KELUARGA MELAKUKAN DETEKSI DINI GEJALA STROKE DENGAN DERAJAT KECACATAN STROKE, Pria Wahyu Romadhon Girianto, Widyasih Sunaringtyas, Mia Rahayu Murti..... 77

13. IMPLEMENTASI PELAYANAN KESEHATAN IBU DAN ANAK PADA MASA PENDEMI COVID-19, Brivian Florentis Yustanta, Lia Herlinasari 85

14. DUKUNGAN KADER DAN MOTIVASI IBU DENGAN KUNJUNGAN BALITA KE POSYANDU DI ERA NEW NORMAL, Dewi Taurisiawati Rahayu, Siti Sultoniyah Qudsiazahro..... 92

15. PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH SAAT MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA, Julaecha... 101

16. HUBUNGAN PEGETAHUAN NUTRISI IBU HAMIL DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL, Nunuk Nurhayati, Partina..... 106

17. RESIKO TINGKAT KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA DI POSYANDU NUSA INDAH KABUPATEN KEDIRI, Fadhila Tati'Badiyah, Enggar Anggraeni, SST.,M. Gizi..... 113

18. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG GIZI DENGANSTATUS GIZI BALITA USIA 3-5 TAHUN (STUDY CROSS-SECTIONAL DI DUSUN MANGUNREJO DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI) Resti Faujiah, Mirthasari Palupi, Enggar Anggraeni..... 121

19. PENDIDIKAN KESEHATAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KECELAKAAN TERHADAP KETERAMPILAN PELAJAR EKSTRA KURIKULER PMR SMPN 2 PARE, Sutiyah Heni..... 125

20. PENGARUH SCAPULAR STABILIZATION EXERCISES TERHADAP NYERI BAHU PADA PENGENDARA SEPEDA MOTOR MAHASISWA STIKES KARYA HUSADA KEDIRI, Farida Hayati, Dina Zakiyyatul Fuadah, Muhamad Iqballudin 132

21. SKRINING BIDAN DALAM PELAYANAN KEBIDANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 (SURVEY PADA BIDAN DI JAWA TIMUR, Ita Eko Suparni..... 139

22. KESIAPSEDIAAN BIDAN DALAM MEMBERIKAN PELAYANAN KEBIDANAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 (STUDI FENOMENOLOGI PADA BIDAN DI JAWA TIMUR) Anis Setyowati 145

PENGABMAS

23. STRATEGI EDUKASI MANAJEMEN PREVENTIF COVID19 BERBASIS SELF EMPOWERMENT PADA REMAJA, Dhina Widayati, Nian Afrian Nuari 152

24. DETEKSI DINI KANKER SERVIKS DENGAN PEMERIKSAAN INSPEKSI VISUAL ASAM ASETAT, Nurlina..... 157

25. PEMBENTUKAN SELF HELP GROUP KADER KESEHATAN DALAM MANAJEMEN BENCANA DAN BANTUAN HIDUP DASAR PENGABDIAN MASYARAKAT DI DESA PONDOK AGUNG KEC. KASEMBON KABUPATEN MALANG, Moch. Maftuchul Huda 161

26. PELATIHAN MASASE PERINEUM dan PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL untuk MENCEGAH COVID-19 PADA IBU HAMIL, Sulastry Pakpahan, Ganda Agustina Simbolon 169

27. HEALTH EDUCATION TENTANG BAHAYA COVID-19 DAN POTENSI GAGAL NAFAS AKIBAT COVID-19 SERTA PENCEGAHANNYA PADA SISWA SMA, Melani Kartika Sari..... 174

28. KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK, Rahma Dian Hanifarizani, Mega Ulfah, Yulia Silvani 177

29. SKRINING DAN EDUKASI PENANGANAN SINDROM NOMOPHOBIA PADA REMAJA, Linda Ishariani 180

30. PENATALAKSANAAN ASUHAN KEBIDANAN PADA BALITA DENGAN MASALAH GIZI KURANG BERBASIS KOMUNITAS, Siti Asiyah..... 184

31. SARASEHAN KEPO RISTI DAN KEPO AIR SUSU IBU, Tintin Hariyani, Novilia Arum, Yetan Susantri Nokas 189

32. OPTIMALISASI PERAN SATGAS DALAM MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN MASA PANDEMI COVID-19 , Nurul Laili 194

33. PERAN KELUARGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN IBU DAN ANAK DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU, Anik Latifah, Setiawandari, Yefi Marliandini 200

34. HOME LEARNING KELAS IBU BALITA UNTUK MENCEGAH STUNTING DAN PEMANTAUAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI DESA WANDANPURO, BULULAWANG, Ulfah Mega, Silvani Yulia, Dewi Mustika, Sariati Yuseva, Fatmawati, Proborini Astri 206

35. PENDAMPINGAN IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA MASA PANDEMI COVID-19, Reni Yuli Astutik Eka Sri Purwandari 209

PELATIHAN MASASE PERINEUM dan PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL untuk MENCEGAH COVID-19 PADA IBU HAMIL

Sulastry Pakpahan[1], Ganda Agustina Simbolon [2]
[1]Prodi Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan, lastryp@gmail.com, 082164003898
[2]Prodi Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan, agustinahartati81@gmail.com,081263851111

ABSTRAK

Situasi pandemi Covid-19 memerlukan upaya pengendalian dan pencegahannya, diantaranya dengan meningkatkan imunitas tubuh dan persiapan persalinan diantaranya melakukan masase perineum untuk persalinan tanpa risiko laserasi. Hal ini dapat dilakukan dengan pemanfaatan tanaman herbal tradisional, seperti jahe, temulawak, lengkuas, sereh. Penggunaan tanaman herbal untuk ibu hamil harus melalui pertimbangan manfaat dan risiko. sehingga ibu hamil dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak untuk menghadapi Covid-19. Penelitian menunjukkan bahwa pada proses persalinan sekitar 40-80 % wanita mengalami laserasi pada jalan lahir. Dampak laserasi jalan lahir adalah perdarahan dan risiko infeksi, salah satu upaya untuk mengurangi risiko laserasi jalan lahir adalah perineum masase, dimulai pada trimester III kehamilan. Berdasarkan data Puskesmas Siborong-borong diperoleh dari 63 persalinan terhitung Januari – Juni 2020 terdapat 95% ibu bersalin mengalami laserasi perineum. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan penularan covid-19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk peningkatan imunitas dan keterampilan melakukan perinenum masase. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 3 hari, bertempat di Pustu Desa Hariara I dan Puskesmas Siborong-borong dengan jumlah peserta 32 orang. Setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman herbal menjadi kategori sangat baik 65,6%, cukup 25%, kurang 9,3% dibandingkan dengan sebelum penyuluhan pada kategori baik 12,5 %, cukup 37,5%, kurang 50%. Sedangkan tingkat keterampilan ibu melakukan perineum masase menjadi kategori sangat tinggi 28,2 %, tinggi 62,5 %, rendah 6,3 %, dibandingkan dengan sebelum pelatihan pada kategori tinggi 25%, rendah 75%. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan covid 19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk menjaga imunitas tubuh, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan masase perineum untuk persiapan persalinan tanpa laserasi jalan lahir.

Kata kunci: Ibu hamil, Tanaman Herbal, Perineum masase,

Abstract

PREVENTION OF COVID-19, UTILIZATION OF HOME HERBAL PLANTS AND PERINEUM MASSAGE TRAINING IN PREGNANT WOMEN

Pandemic Covid-19 situation requires efforts to control and prevent it, including by increasing body immunity. This can be done by utilizing traditional herbal plants, such as ginger, ginger, galangal, lemongrass. The use of herbal plants for pregnant women must consider the benefits and risks. so that pregnant women can choose and use them appropriately and wisely to deal with Covid-19. Research shows that during labor, about 40-80% of women experience lacerations in the birth canal. The impact of birth canal laceration is bleeding and the risk of infection, one of the efforts to reduce the risk of laceration of the birth canal is perineal massage, starting in the third trimester of pregnancy. Based on data from the Siborong-borong Community Health Center, it was obtained from 63 deliveries from January to June 2020, there were 95% of mothers who gave birth experienced perineal lacerations. This activity was carried out with the aim of increasing the knowledge of pregnant women about the prevention of covid-19 transmission, the use of home herbal plants to increase immunity and the skills to carry out perinenum massage. The implementation of the activity lasted for 3 days, taking place at the Pustu Desa Hariara I and Puskesmas Siborong-borong with 32 participants. After being given counseling, there was an increase in the mother's knowledge to be very good category 65.6%, enough 25%, less 9.3% compared to before counseling in the good category 12.5%, enough 37.5%, less 50%. Meanwhile, the level of skills of mothers in performing perineum massage was categorized as very high 28.2%, high 62.5%, low 6.3%, compared to before training in the high category 25%, low 75%. There is an increase in the knowledge of pregnant women about the prevention of Covid 19, the use of home herbal plants to maintain immunity, and an increase in the knowledge and skills of mothers in performing perineal massage to prepare for labor without birth canal laceration

Keywords: Covid-19, Herbal, Perineum massage, Pregnant

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang terjadi hampir di seluruh dunia termasuk Indonesia tidak hanya memberikan dampak pada sektor kesehatan tetapi juga ke berbagai sektor kehidupan lainnya. *Virus corona disease 2019* (COVID-19) merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome virus corona* 2 (SARS-CoV-2), atau yang sering disebut virus Corona. Virus ini memiliki tingkat mutasi yang tinggi dan merupakan patogen zoonotik yang dapat menetap pada manusia dan binatang dengan presentasi klinis yang sangat beragam, mulai dari asimptomatik, gejala ringan sampai berat, bahkan sampai kematian.(1) Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan Coronavirus Disease (COVID-19) dan pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemic. (2)

Pemerintah telah menetapkan bencana non alam ini sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional.(3) Saat ini, karena dampak bencana nasional non alam COVID-19 sehingga pelayanan kesehatan maternal dan neonatal menjadi salah satu layanan yang terkena dampak baik secara akses maupun kualitas. Dikhawatirkan, hal ini menyebabkan adanya peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir.(1). Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.(1)

Sampai saat ini, pengetahuan tentang infeksi COVID-19 dalam hubungannya dengan kehamilan dan janin masih terbatas dan belum ada rekomendasi spesifik untuk penanganan ibu hamil dengan COVID-19. Berdasarkan data yang terbatas tersebut dan beberapa contoh kasus pada penanganan Corina Virus sebelumnya (SARS-CoV dan MERS-CoV) dan beberapa kasus COVID-19, dipercaya bahwa ibu hamil memiliki resiko lebih tinggi untuk terjadinya penyakit berat, morbiditas dan mortalitas dibandingkan dengan populasi umum.(5) Efek samping pada janin berupa persalinan preterm juga dilaporkan pada ibu hamil dengan infeksi COVID-19. Akan tetapi informasi ini sangat terbatas dan belum jelas apakah komplikasi ini mempunyai hubungan dengan infeksi pada ibu. Dalam dua laporan yang menguraikan 18 kehamilan dengan COVID-19, semua terinfeksi pada trimester III didapatkan temuan klinis pada ibu hamil mirip dengan orang dewasa yang tidak hamil. Gawat janin dan persalinan premature ditemukan pada beberapa kasus. Pada dua kasus dilakukan persalinan sesar dan pengujian untuk SARS-CoV-2 ditemukan negative pada semua bayi yang diperiksa.(6)

Menghadapi situasi seperti ini maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan covid19 diantaranya pemanfaatan obat tradisional sebagai upaya memelihara kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa kedaruratan kesehatan masyarakat atau bencana nasional Covid-19.(7) Menjaga daya tahan tubuh dapat mengurangi risiko terserang penyakit. Daya tahan tubuh yang lemah menjadi sasaran bagi kuman penyebab penyakit untuk menyerang pertahanan tubuh. Akibatnya, tubuh akan jatuh sakit dan aktivitas keseharian pun terganggu. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan utamanya dengan kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik ditambah dengan penggunaan ramuan/ herbal tradisional.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan keanekaragaman hayati yang besar. Tidak kurang dari 30.000 species tumbuhan ada di hutan tropis Indonesia, dan 9.600 species diantaranya diketahui memiliki khasiat sebagai obat herbal. Beberapa contoh tanaman obat meliputi jahe merah, jahe, temulawak, kunyit, kencur, lengkuas, bawang putih, kayu manis, sereh, daun kelor, daun katuk, jambu biji, lemon, jeruk nipis, dan jinten hitam. Penggunaan tanaman herbal untuk ibu hamil penggunaannya harus tetap melalui pertimbangan antara manfaat dan risiko. sehingga ibu hamil dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak untuk menghadapi Covid-19.

Persalinan normal merupakan persalinan yang pada umumnya diharapkan oleh semua ibu hamil. Salah satu kondisi yang sering terjadi pada saat persalinan adalah laserasi atau robekan perineum, mencapai 85%. Robekan jalan lahir bahkan dapat mencapai sfingter ani jika mengalami derajat yang lebih berat. Robekan jalan lahir ini memberikan efek anatomi maupun

fungsi pada ibu. Meskipun telah dilakukan penjahitan atau perbaikan laserasi, seperti keluhan nyeri perineum pasca salin maupun disfungsi dasar panggul yang lebih berat.

Untuk mengurangi risiko laserasi jalan lahir ibu hamil dapat melakukan salah satunya masase perineum yang dilaksanakan mulai kehamilan trimester III. Dampak dari terjadinya robekan jalan lahir yaitu terjadinya perdarahan dan meningkatnya resiko terjadinya infeksi pada laserasi perineum. Masase perineum adalah tekanan dan pijatan lembut di area jalan lahir yang berfokus pada area vagina guna membuatnya menjadi lebih lentur jelang persalinan. dikutip dari. **Melakukan pijat perineum secara rutin pada trimester akhir kehamilan hingga waktunya bersalin dapat membuat otot-otot jalan lahir ibu hamil menjadi lebih lentur. Dengan begitu, risiko terjadinya robekan jalan lahir saat persalinan juga akan lebih rendah.[8])**

Dari hasil penjajakan lokasi yang dilakukan kepada bidan setempat, diperoleh data pada bulan April 2020 terdapat sekitar 35 orang ibu hamil Trimester III di wilayah Puskesmas Siborong-borong, Kabupaten Tapanuli Utara dan diperoleh informasi bahwa selama masa pandemi Covid 19, pemeriksaan kehamilan rutin sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana biasanya. Sehingga tidak dapat dipungkiri selama menjalani kehamilan dan persiapan melahirkan saat pandemic Covid 19 memang menambah kecemasan ibu dan keluarga. Dan berdasarkan data Puskesmas Siborong-borong diperoleh bahwa dari 25 persalinan terhitung Januari – Juni 2020 diperoleh bahwa 95% ibu bersalin mengalami laserasi perineum,

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan penularan covid-19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk peningkatan imunitas dan keterampilan melakukan perinemum masase sebagai salah satu upaya upaya mencegah laserasi perineum pada saat persalinan, sehingga diharapkan ibu dapat menjalani masa kehamilan dan persalinannya dengan nyaman dan selamat.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang upaya pencegahan covid19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk meningkatkan imunitas ibu hamil pada masa pandemi Covid-19, dan mendemonstrasikan masase perineum dalam upaya mencegah laserasi perineum dengan menggunakan bahan/alat peraga yang sudah disiapkan.

Pelaksanaan kegiatan ini bekerjasama dengan Puskesmas Siborong-borong, Bidan desa dan TP PKK Desa, berlangsung selama 3 hari dengan tempat dan peserta yang berbeda. Sebelum dan sesudah kegiatan peserta dibagikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang upaya pencegahan Covid-19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan dan masase perineum untuk mencegah risiko laserasi jalan lahir.

METODE PENGUMPULAN DATA

Subjek sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang datang untuk memeriksakan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Siborong-borong pada bulan September-Oktober Tahun 2020, sebanyak 32 orang. Untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu dilakukan dengan membagikan kuesioner, dan menghitung persentase dari jawaban, selanjutnya dikategorikan sebagai berikut: [(9)]

1) Baik, jika peserta dapat menjawab 76-100% dengan benar dari total pertanyaan [1]
2) Cukup bila peserta dapat menjawab 56-75% dengan benar dari total pertanyaan
3) Kurang, bila peserta dapat menjawab <56% dengan benar dari total pertanyaan.

Ketrampilan melakukan perineum masase diukur dengan menggunakan checklist, kemudian hasilnya diinterpretasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada kegiatan ini adalah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 3 hari, bertempat di Pustu Desa Hariara I dan Puskesmas Siborong-borong dengan jumlah peserta 32 orang.
b. Proses pembuatan minuman dari tanaman herbal rumahan yaitu jahe, temulawak, sereh dan gula merah dibantu oleh ibu2 PKK Desa,

Nama : Sulastry Pakpahan
Email : lastryp@gmail.com

Alamat : Prodi Kebidanan Tarutung, Poltekkes Kemenkes Medan. Jln. Raja Toga Sitompul, Kec. Siatas Barita, Tapanuli Utara. 22417

selanjutnya dibagikan ke peserta dan masyarakat di sekitar lokasi kegiatan.

c. Karakteristik ibu hamil peserta kegiatan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PuskesmasSiborong-borong

Kategori		n	%
Umur	<20 tahun	5	15,6
	20-35 tahun	16	50,0
	>35 tahun	11	34,4
	Jumlah	32	100
Paritas	Primigravida	13	40,6
	Multigravida	19	59,4
	Jumlah	32	100
Pendidikan	Dasar	6	18,7
	Menengah	17	53,1
	Tinggi	9	28,2
	Jumlah	32	100
Usia kehamilan	24-36 mgg	15	46,9
	>36 mgg	17	53,1
	Jumlah	32	100
Riwayat persalinan dengan robekan perineum	Ya	27	84,4
	Tidak	5	15,6
	Jumlah	32	100

Sumber: data primer PKM 2020

Berdasarkan umur ibu hamil mayoritas pada kategori 20-35 tahun (50,0%), sedangkan umur < 20 tahun sebanyak 15,6% dan >35 tahun sebanyak 34,4%. Kehamilan di bawah 20 tahun dan diatas 35 tahun mempunyai risiko komplikasi yang lebih besar dibandingkan usia 20-35 tahun. Risiko umur dibawah 20 tahun secara biologis belum optimal karena faktor mental dan emosional masih labil sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Risiko keguguran dan kelainan genetik semakin meningkat pada usia diatas 40 tahun.

Berdasarkan paritas lebih banyak pada kategori multigravida sebanyak 59,4%. Paritas yang terlalu banyak akan mengurangi kesempatan ibu untuk memulihkan kondisi tubuh dan mengembalikan zat gizi yang terpakai selama kehamilan sebelumnya. Risiko komplikasi persalinan meningkat mulai dari persalinan ketiga dan seterusnya.

Berdasarkan pendidikan ibu hamil lebih banyak di kategori pendidikan menengah (53,1%). Pendidikan akan mempengaruhi tingkat kemampuan dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang diperoleh. Pada umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

Berdasarkan riwayat persalinan dengan robekan perineum sebanyak 84,4 %. Melakukan pijat perineum secara rutin pada trimester ketiga kehamilan hingga waktunya persalinan dapat membuat otot-otot jalan lahir menjadi lebih lentur (*flexible*), sehingga risiko terjadinya laserasi jalan lahir pada saat persalinan juga akan lebih rendah.

d. Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan Covid-19 dan pemanfaatan tanaman herbal rumahan sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada diagram berikut ini:

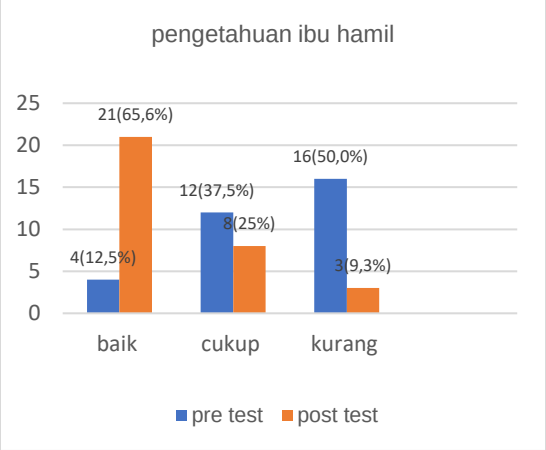


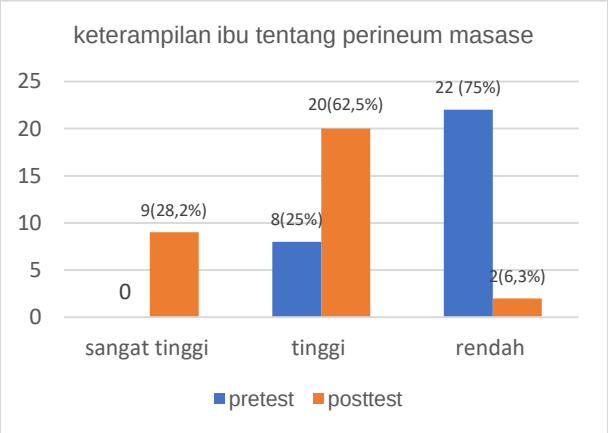
Diagram 1. Tingkat pengetahuan ibu tentang pencegahan Covid19 dan pemanfaatan tanaman herbal rumahan

Sumber: Data primer PKM Tahun 2020

Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja.([10]). Informasi tentang Covid-19 dapat diperoleh dari berbagai media misalnya: televisi, majalah, internet, surat kabar, dan lain sebagainya. Sebagai salah satu upaya meningkatkan imunitas selama masa pandemi Covid19, ibu dapat memanfaatkan tanaman herbal rumahan seperti jahe, temulawak, sereh. Tanaman ini dapat diolah menjadi minuman yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Pengetahuan ibu yang baik tentang pencegahan Covid-19 akan mempengaruhi kesadaran ataupun perilaku ibu

dalam menerapkan protokol pencegahan Covid-19.

e. Keterampilan ibu hamil melakukan perineum masase sebelum dan sesudah pelatihan adalah sebagai berikut



Gambar2. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pelatihan perineum masase
Sumber: data primer PkM 2020

Penelitian menunjukkan bahwa pada proses persalinan sekitar 40-80 % wanita akan mengalami robekan pada jalan lahir. Sekitar duapertiga robekan itu membutuhkan penjahitan (*hecting*). Kerusakan pada perineum dapat menyebabkan masalah pada dasar panggul, seperti inkontinensia urine atau feses, prolaps uterus dan ketidaknyamanan dalam hubungan seksual.(11) Perineum masase ataupun pijat perieum merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi prosedur episiotomi dan berisiko lebih rendah mengalami robekan pada perineum pada saat proses persalinan. Masase perineum dapat mengurangi kebutuhan jahitan sekitar 10% dan kebutuhan epsiotomi sekitar 15%.

Berdasarkan data dari diagram 2, setelah dilakukan pelatihan diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menjadi kategori sangat tinggi 28,2 %, tinggi 62,5 %, rendah 6,3 %, dibandingkan dengan sebelum pelatihan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu pada kategori tinggi 25%, rendah 75%. Sehingga dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan pelatihan terdapat peningkatan keterampilan ibu hamil dalam melakukan perineum masase. Ibu hamil dapat melakukan masase ini di rumah sendiri atau dengan bantuan suami. Para ahli merekomendasikan untuk memulai pijat perineum ini sekali atau dua kali seminggu pada usia 34-36 minggu kehamilan, selanjutnya ibu dapat mengulangi pijatan setiap hari atau dua hari sekali.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan covid 19, pemanfaatan tanaman herbal rumahan untuk diolah dan dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh selama masa pandemi covid 19. Setelah dilakukan pelatihan tentang masase perineum, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan masase perineum sebagai salah satu upaya persiapan menghadapi proses persalinan tanpa robekan jalan lahir

Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan panduan pencegahan Covid 19 pada ibu hamil, memanfaatkan tanaman herbal untuk kesehatan, serta dapat mengaplikasikan masase perineum sebagai tindakan rutin yang dilakukan selama kehamilan untuk persiapan menjalani proses persalinan tanpa robekan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Kemenkes. Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19. Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19. 2020;0–115.
[2] WHO. Coronavirus Disease 2019 Situation Report 51 - 11th March 2020. WHO Bull [Internet]. 2020;2019(March):2633. Available from: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
[3] World Health World. Situation Report 10: Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) in Indonesia. WHO [Internet]. 2020;19(June):1–20. Available from: https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/situation-reports
[4] Gugus Tugas Penanganan Covid 19. Peta Sebaran [Internet]. 2020. Available from: https://covid19.go.id/peta-sebaran
[5] Kemenkes. Selama Social Distancing. Pedoman Bagi Ibu Hamil , Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Covid-19 [Internet].

2020;Kemenkes. (2020). Selama Social Distancing. Pedoma. Available from: https://www.google.com/

[6] POGI. Rekomendasi Penanganan Infeksi Virus Corona (Covid-19) Pada Maternal (Hamil, Bersalin Dan Nifas). Penanganan Infeksi Virus Corona Pada Matern [Internet]. 2020;1(3):9–11. Available from: https://pogi.or.id/publish/rekomendasi-penanganan-infeksi-virus-corona-covid-19-pada-maternal/

[7] Rokom. Kemenkes Sarankan Masyarakat Manfaatkan Obat Tradisional. KemenkesGoId [Internet]. 2020;(021):52921669. Available from: http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20200521/4433937/kemenkes-sarankan-masyarakat-manfaatkan-obat-tradisional/

[8] American Pregnancy Assosiation. Perineal Massage During Pregnancy [Internet]. 2020. 2020. Available from: https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/perineal-massage-pregnancy-masase

[9] Arikunto S. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Rineka Cipta. 2012.

[10] Notoadmojo. Konsep Pengetahuan. ABA J. 2017;

[11] Oxford University Hospitals NHS Trust. Antenatal Perineal Massage. NHS Turst [Internet]. 2014;2–6. Available from: http://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/10938Pmassage.pdf