

EDUKASI PENTINGNYA MENJAGA PERSONAL HYGIENE SAAT KEHAMILAN

Sunarsih¹, Ana Mariza²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Email: sunarsih@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Personal Hygiene perlu diperhatikan pada musim pandemi Covid-19. Khusus bagi ibu hamil, World Helath Organization Indonesia (WHO Indonesia) telah mengeluarkan lima pedoman mencegah penularan COVID-19 salah satunya kebersihan diri (personal hygiene) 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 telah dilaksanakan pada hari kamis, 08 Oktober 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Liman Benawi Kecamatan Simbar Waringin Kabupaten Lampung Tengah. 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, Tingkat Pengetahuan, Penyuluhan, Kehamilan

ABSTRACT

Personal hygiene needs to be paid attention to during the Covid-19 pandemic season. Especially for pregnant women, the Indonesian World Health Organization (WHO Indonesia) has issued five new ways to prevent transmission of COVID-19, one of which is personal hygiene. Personal Hygiene for pregnant women is hygiene performed by pregnant women to reduce the possibility of infection. The purpose of this activity is to understand the knowledge and understanding of pregnant women during pregnancy and to increase awareness of pregnant women to always maintain personal hygiene. The activity was held on Thursday, October 8, 2020. The subjects in this study were all pregnant women in Liman Benawi Village, Simbar Waringin District, Central Lampung Regency. Activities carried out by providing education in the form of counseling with the lecture method with the help of projector media. The time needed 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.

Keywords : Anemia of teenager, level of knowledge, counseling, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Personal Hygiene perlu diperhatikan pada musim pandemi Covid-19. Personal Hygiene ini merupakan penerapan pola hidup bersih dan sehat yang ditujukan pada diri sendiri sehingga dapat menjaga kebersihan diri /

meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh terhadap virus dan bakteri dimasa pandemi Covid-19 saat ini (Nurwani, Ade Irawan. 2020).

Khusus bagi ibu hamil, World Helath Organization Indonesia (WHO Indonesia) telah mengeluarkan lima pedoman mencegah penularan COVID-19, yaitu mencuci tangan dengan ir dan sabun secara teratur, menjaga jarak dengan orang lain minimal dua meter, menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menutup mulut dan hidung saat batuk dan bersin menggunakan siku dan tisu, mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang serta menjaga kebersihan diri (personal hygiene) (Gani, T. A., Wahyuni, P., & Fahrina, A. (Eds.).2020)

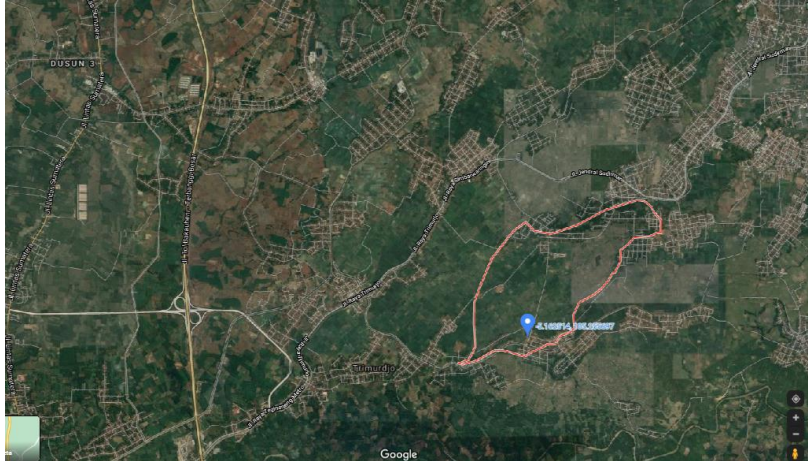
Personal Hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi karena badan kotor yang banyak mengandung kuman - kuman. Tujuan dari personal hygiene adalah memelihara kebersihan diri ibu hamil, mencegah penyakit serta ibu akan merasa nyaman (Lusiana Gultom, S. S. T., Hutabarat, J., Psi, S., & Keb.2020)

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 Gultom, S. S. T., Hutabarat, J., Psi, S., & Keb.2020)

Personal hygiene merupakan salah satu upaya preventif (pencegahan) penularan infeksi COVID-19 yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Oleh karena itu diperlukan alternatif untuk memingkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terhadap peresonal hygiene yaitu melalui edukasi.

2. MASALAH

Desa Liman Benawi Kecamatan Simbar Waringin Kabupaten Lampung Tengah merupakan desa yang terletak di pinggiran kabupaten Lampung Tengah dan berbatasan dengan kota Metro. Kegiatan ini dilakukan atas dasar belum adanya program edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya personal hygiene pada masa kehamilan. Ibu hamil belum mengetahui mengenai kebersihan diri (personal hygiene) terutama pada masa pandemi COVID-19. 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. Tujuan jangka panjang adalah ibu hamil terhindar dari infeksi sehingga dapat melahirkan secara sehat.



GAMBAR 2.1 Peta Lokasi Desa Liman Benawi

3. METODE

Kegiatan telah dilaksanakan pada hari Kamis, 08 Oktober 2020 Pukul 09.30 hingga selesai. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Liman Benawi Kecamatan Simbar Waringin Kabupaten Lampung Tengah. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan dengan beberapa tahapan. Tahap pertama adalah mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang personal hygiene, pengukuran dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan. Tahap berikutnya adalah memberikan materi tentang pentingnya personal hygiene pada saat kehamilan yang dikaitkan dengan adaptasi kebiasaan baru pada masa Pandemi COVID-19, Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dengan bantuan media proyektor. Waktu yang diperlukan dalam penyampaian materi adalah 50 menit. Tahap akhir dari kegiatan tersebut adalah mengukur kembali tingkat pengetahuan ibu hamil dengan memberikan pertanyaan yang sama pada tahap awal. Pertanyaan diberikan secara lisan.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil di Desa Lima Benawi berjalan dengan lancar tanpa kendala. Penyuluhan diikuti sekitar 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, kader serta bidan. Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan :



Gambar 4.1 Edukasi: penyuluhan pentingnya menjaga personal hygiene pada saat kehamilan

Peserta cukup antusias terhadap materi yang diberikan. Upan balik yang diberikan- pun cukup positif. Terdapat beberapa pertanyaan dan sanggahan dari peserta penyuluhan terkait materi. Materi penyuluhan dapat diterima dengan baik, terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar (50%) dimana sebelum materi disampaikan kemampuan menjawab dengan benar sebesar 30% sedangkan setelah materi disampaikan kemampuan menjawab peserta meningkat menjadi 80%.

5. SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan di Desa Liman Benawi Kecamatan Simbar Waringin adalah: Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya menjaga personal hygiene pada saat kehamilan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Gani, T. A., Wahyuni, P., & Fahrina, A. (Eds.). (2020). *Antologi dari Bumi Paguntaka: Covid-19: Dampak dan Solusi*. Syiah Kuala University Press.
- Lusiana Gultom, S. S. T., Hutabarat, J., Psi, S., & Keb, M. *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*. Zifatama Jawara.
- Nurwani, Ade Irawan. 2020. Pentingnya Personal Hygiene di Masa Pandemi Covid-19. Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/pblldr24uinsu/5f3b51b4097f3676a2179404/pentingnya-personal-hygiene-di-masa-pandemi-covid-19?page=all>