



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

TATA LAKSANA PENYEMBUHAN
LUKA PERINEUM DENGAN JUS
JAMBU

Novi Anggraeni, S.SiT. MPH

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
2018/2019**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Tata laksana penyembuhan Luka perineum dengan Jus jambu
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Novi Anggraeni, S.ST., MPH
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIP/NIDN/NUPN : 0728058101
 - d. Pangkat/Golongan : D-3 Kebidanan
 - e. Program Studi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - f. Departemen : Divabima_mylove@yahoo.com
 - g. Institusi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - h. Email : Divabima_mylove@yahoo.com
 - i. HP : 081231604999
3. Anggota :
 1. Nurul Khalifah (17153010051)
 2. Puput Andriana (17153010052)
 3. Rindawati (17153010053)
4. Waktu Pelaksanaan (Bulan dan Tahun Mulai) : 20 Maret 2019
5. Lama Pelaksanaan :
6. Lokasi : Asrama Ngudia Husada Madura
7. Sumber Dana : Dana Operasional Stikes Ngudia Husada Madura
8. Jumlah Biaya : Rp. 3.700.000

Bangkalan, 25 Maret 2019

Ketua Program Studi

Hamimatus Zainiyah, S.ST., M. Keb
NIDN. 07231118401

Ketua Tim Pelaksana

Novi Anggraeni, S.ST., MPH
NIDN. 0728058101

Mengetahui

STIKes Ngudia Husada Madura

Ketua,

Dr. M. Hasinuddin, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 072305800

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,

M. Suhron, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0703038402

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

Tata laksana penyembuhan Luka perineum dengan Jus jambu

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Penelitian
Kebidanan	Nifas	1 hari

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
Novi Anggraeni, S.SiT. MPH Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan		0
Nurul Khalifah Anggota Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan		0
Puput Andriana Anggota Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan		0
Rindawati Anggota Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan		

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
Asrama Ngudia Husada madura	

4. RINGKASAN PENELITIAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

||

5. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Masa nifas merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya dan diperkirakan 50% kematian terjadi dalam 24 jam pertama setelah persalinan. Adapun salah satu komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah ruptur perineum yang terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang pada persalinan berikutnya, yang dapat menyebabkan perdarahan dan infeksi sehingga mengakibatkan tingginya morbiditas dan mortalitas ibu (Prawirohardjo, 2005)

Ruptur perineum adalah salah satu masalah dalam persalinan yang dapat menimbulkan komplikasi perdarahan dan infeksi, ruptur perineum dapat menjadi hebat khususnya pada ruptur derajat dua dan tiga atau jika ruptur meluas ke samping atau naik ke vulva mengenai clitoris.

Trauma perineum adalah luka pada perineum sering terjadi saat proses persalinan. Hal ini karena desakan kepala atau bagian tubuh janin secara tiba-tiba, sehingga kulit dan jaringan perineum robek.

Penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor nutrisi, yang paling penting untuk penyembuhan luka adalah protein dan vitamin C, protein dan vitamin C sangat penting peranannya dalam proses penyembuhan luka, protein adalah dasar untuk membentuk kulit baru dan memperbaiki sel yang rusak. Dari hasil studi literatur yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa vitamin C berperan aktif untuk mempercepat proses penyembuhan luka, dan buah yang mengandung banyak vitamin C salah satunya adalah jambu biji merah

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

Mengedukasi ibu nifas dan keluarga tentang perawatan ibu nifas menjadi point penting yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk membantu ibu nifas berhasil melewati masa nifas dan terhindar dari kejadian-kejadian yang tidak

diinginkan yaitu infeksi masa nifas. Solusi dari permasalahan diatas adalah memberikan penyuluhan, melaksanakan kunjungan neonatal, mendampingi ibu nifas sampai masa nifas selesai, memperkenalkan bahan makanan disekitar kita yang bias membantu penyembuhan luka perineum |

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

Metode yang dilaksanakan adalah

1. **Penyuluhan tentang perawatan luka perineum**
2. **Mendemonstrasikan prosedur perawatan luka perineum**

Jahitan pada luka perineum tentu akan sembuh setelah beberapa waktu. Namun, penting bagi Mums untuk mengikuti instruksi dari dokter mengenai perawatan setelah melahirkan normal. Instruksi tersebut berguna untuk mengurangi rasa nyeri, mencegah infeksi, dan mempercepat penyembuhan.

Secara garis besar, biasanya bidan akan menyarankan beberapa tips berikut untuk merawat luka perineum:

- Untuk membersihkan vagina dan bagian perineum setelah buang air, gunakan air hangat.
- Keringkan area vagina dan perineum menggunakan tisu atau kain yang bersih.
- Ganti pembalut setiap 4-6 jam.
- Biarkan perineum dan vagina sembuh dengan sendirinya. Artinya, jangan terlalu sering mengecek dan menyentuhnya.
- Jangan takut untuk BAB karena jahitannya tidak akan robek. Namun untuk memudahkan dan melancarkan BAB, minumlah banyak cairan dan konsumsilah buah dan sayuran segar.

Mengurangi Nyeri Luka Perineum

Untuk membantu mengurangi nyeri pasca-pemulihan luka perineum, Mums bisa melakukan beberapa tips berikut:

- Coba tempelkan kompres es batu yang dibungkus dengan kain flanel di area perineum untuk meredakan peradangan.
- Berendam menggunakan metode sitz bath dengan air hangat selama 20 menit bisa dilakukan 3 kali sehari untuk mengurangi ketidaknyamanan.
- Dokter juga biasanya akan merekomendasikan anestetik supaya bagian perineum mati rasa.
- Hindari melakukan aktivitas yang bisa menyebabkan peregangan. Sebaiknya mungkin jangan berdiri atau duduk terlalu lama, karena bisa meningkatkan nyeri perineum.
- Gunakan bantal berbentuk donat yang biasanya dijual untuk penderitaambeien. Bantal tersebut dapat memberikan kenyamanan saat Mums duduk.

Cara Mempercepat Pemulihan Luka Perineum

Melakukan olahraga kegel dan [pijat perineum](#) 1 bulan sebelum melahirkan memang membantu area perineum lebih elastis saat meregang pada proses kelahiran. Setelah melahirkan, tetap lanjutkan senam kegel sesegera mungkin untuk menstimulasi sirkulasi dan mempercepat proses pemulihan.

Senam kegel memang baik untuk otot vagina. Selain itu, senam kegel setelah melahirkan bisa menurunkan risiko Mums terkena inkontinensia urine, kondisi ketika seseorang kehilangan kontrol kandung kemih, sehingga bisa buang air kecil secara tiba-tiba.

3. Penyuluhan tentang jus jambu merah |

- a. Kelebihan Jambu Biji Merah karena mengandung vitamin C yaitu dua kali lipat jeruk manis yang hanya 49 mg/100 g buah. Fungsi vitamin C banyak berkaitan dengan pembentukan kolagen meskipun dasar sintesis kolagen bergantung pada usia (Phillips et al., 1994). Vitamin C diperlukan untuk

hidroksilasi prolin dan lisin menjadi hidroksiprolin, bahan penting dalam pembentukan kolagen. Kolagen merupakan senyawa protein yang mempengaruhi integritas struktur sel di semua jaringan ikat, seperti tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, membrane kapiler, kulit dan tendon (urat otot). Dengan demikian vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, Vitamin C meningkatkan daya tahan terhadap infeksi, kemungkinan karena pemeliharaan terhadap membrane mukosa atau pengaruh terhadap fungsi kekebalan (Almatsier, 2009)

- b. konsumsi jus jambu biji merah berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum, sehingga dapat diterapkan dalam perawatan pasca persalinan terutama untuk penyembuhan luka perineum. Buah Jambu biji mudah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari dan dengan harga yang cukup terjangkau dan dengan cara pembuatan jus yang mudah. Pengetahuan tentang jus jambu biji merah bisa didapatkan melalui buku-buku maupun artikel ilmiah. Sehingga dapat memanfaatkan jambu biji merah sebagai produk makanan lain selain jus. Selain itu penerapan konsumsi jus jambu merah juga harus memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi waktu penyembuhan luka seperti obat-obatan pasca persalinan dan makanan yang dikonsumsi sehingga kolaborasi antara dua hal tersebut diharapkan dapat memberikan hasil penyembuhan luka yang optimal.

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
[2019]	[Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi]	[Accepted/Published]	[Jurnal Penelitian Nursing Update atau Obsgyn]

8. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENGABDIAN MASYARAKAT

No	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan		Total	
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp	200,000	Rp	200,000
2	Bahan	Waslap (Habis Pakai)	Unit	50	Rp	5,000	Rp	250,000
3	Bahan	Handuk (Habis Pakai)	Unit	2	Rp	50,000	Rp	100,000
4	Bahan	Waskom & termos	Unit	2	Rp	175.000	Rp	350.000
5	Pelaksanaan Penyuluhan	HR Pembantu Pengabmas	OJ	2	Rp	50,000	Rp	100,000
6	Pelaksanaan latihan / demonstrasi	Transport	2(kali)	2	Rp	50,000	Rp	100,000
7	Bahan	Hadiah (Pasien)	Unit	50	Rp	20.000	Rp	1.000.000
8	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
9	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Luaran KI (paten, hak cipta, dll)	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
10	Jus jambu merah	Jus jambu merah	Paket	1	Rp	600,000	Rp	600,000
Total RAB							Rp	3.700.000

9. JADWAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan		X										
2	Persamaan persepsi		X										
3	Persiapan instrument & tempat/ruangan		X	X									
4	Pelaksanaan Kegiatan			X									
5	Follow Up Kegiatan			X									
6	Penyusunan laporan			X									
7	Penyusunan luaran			X									

12. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARKAT

Selama proses persiapan sampai dengan pelaksanaan berjalan dengan lancar.

Kader, kepala asrama, bidan penanggung jawab wilayah juga mahasiswa bekerjasama

dengan baik. Antusias ibu nifas juga bias dilihat dari beberapa permintaan untuk melaksanakan hal serupa dibulan berikutnya



13. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

Phillips, C. L., Combs, S. B., & Pinnell, S. R. (1994). Effects of ascorbic acid on proliferation and collagen synthesis in relation to the donor age of human dermal fibroblasts. *Journal of Investigative Dermatology*, 103(2), 228-232

Pratami, E. R., & Kuswanti, I. (2015). Hubungan Paritas Dengan Derajat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 6(1). Prawirohradjo, 2006. Ilmu Bedah. Jakarta : EGC

14. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

Pengabdian masyarakat ini sudah atas persetujuan dari Kepala Asrama NHM

15. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

Menerapkan system audio visual untuk mengenalkan ke ibu nifas terkait dengan skegiatan ini.