



PENERAPAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI LUKA PERINEUM IBU POST PARTUM

Ika Widya Ning Tias*¹, Hermawati²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: lkawidyaaa19@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan sering menyebabkan nyeri luka perineum akibat episiotomi atau laserasi, yang intensitasnya bervariasi dan memengaruhi kenyamanan, mobilitas, serta menyusui, sehingga memperlambat pemulihan ibu. Di seluruh dunia, ada sekitar 2,7 juta kasus nyeri ini. Kompres dingin telah diteliti dan menunjukkan potensi dalam meredakan nyeri melalui vasokonstriksi, pengurangan pembengkakan, dan penurunan konduksi saraf. Penelitian ini bertujuan membandingkan intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah kompres dingin pada dua ibu post partum. Studi kasus deskriptif ini melibatkan dua ibu post partum dengan luka perineum di RSUD Kabupaten Karanganyar. Mereka diberikan kompres dingin 15°C menggunakan *ice bag* selama 10 menit, dua kali sehari selama tiga hari. Nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri. Responden pertama dari nyeri berat menjadi ringan, sedangkan responden kedua dari nyeri sedang menjadi ringan. Penerapan kompres dingin efektif mengurangi nyeri luka perineum pada ibu post partum. Ini menjadikannya alternatif non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Kompres, Luka Perineum, Post Partum.

ABSTRACT

Childbirth often leads to perineal wound pain due to episiotomy or lacerations. The intensity of this pain varies, impacting comfort, mobility, and breastfeeding, thereby slowing maternal recovery. Globally, there are approximately 2.7 million cases of this type of pain. Cold compression has been researched and shows potential in pain relief through vasoconstriction, swelling reduction, and decreased nerve conduction. This study aimed to compare the intensity of perineal wound pain before and after cold compression in two postpartum mothers. This descriptive case study involved two postpartum mothers with perineal wounds at RSUD Kabupaten Karanganyar. They received cold compresses at 15°C using an ice bag for 10 minutes, twice a day for three days. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Both respondents experienced a decrease in their pain scale. The first respondent's pain decreased from severe to mild, while the second respondent's pain decreased from moderate to mild. The application of cold compression is effective in reducing perineal wound pain in postpartum mothers. This makes it an easy, inexpensive, and safe non-pharmacological alternative in nursing practice.

Keywords: Cold, Compress, Perineal Wound, Postpartum.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan adalah bagian alami dari kehidupan seorang wanita. Selain masa kehamilan, periode setelah melahirkan juga sangat penting untuk diperhatikan, karena banyak masalah bisa muncul setelah persalinan (Verawati et al., 2022). Nyeri biasanya dirasakan setelah proses melahirkan. Pada persalinan pervaginam, nyeri muncul sebelum bayi lahir, yang terjadi selama fase pembukaan serviks, saat pengeluaran bayi, saat plasenta keluar, dan saat penjahitan perineum jika terjadi robekan (Munafiah et al., 2022).

Masalah yang umum dialami oleh ibu post partum yang menyebabkan rasa nyeri dan tidak nyaman adalah robekan perineum yang terjadi saat melahirkan. Luka di area perineum ini sering menjadi penyebab utama nyeri selama masa nifas (windayani, 2024). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, terdapat 2,7 juta kasus luka perineum di kalangan ibu post partum di seluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia, masalah luka perineum cukup signifikan, dengan 50% dari total kasus di dunia terjadi di kawasan ini. Di Indonesia, sekitar 75% ibu yang melahirkan secara vaginal mengalami nyeri akibat luka perineum. Pada tahun 2020, dari total 1.951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mengalami nyeri luka perineum, dengan 28% disebabkan oleh episiotomi dan 29% oleh robekan spontan (Article, 2024).

Banyak masalah yang dialami ibu post partum tentunya, diantaranya adalah mengalami rasa nyeri di lokasi jalan lahir. Salah satunya adalah negara India sebagai negara yang memiliki tingkat nyeri perineum tertinggi pada ibu bersalin tahun 2022 sekitar 53-79% wanita di India mengalami nyeri perineum saat melahirkan. Diperkirakan data dari WHO tahun 2022 ada 13.966.130 ibu hamil.

Angka kematian ibu dan bayi di Indonesia menjadi perhatian pemerintah karena menempati peringkat tiga besar di ASEAN. Salah satu daerah dengan angka kematian tertinggi di Indonesia adalah Jawa Barat, dimana sebanyak 131 ibu meninggal karena pendarahan. Indonesia sebagai salah satu negara di Asia yang jumlah kelahiran nya sebanyak 4.467.158 jiwa pada tahun. Provinsi di Pulau Jawa mendominasi secara jumlah kelahiran terbanyak, Jawa Barat 164.230 jiwa, Jawa Tengah 145.800 jiwa, dan Jawa Timur 133.010 jiwa menempati posisi teratas (Kemenkes RI, 2023). Diperkirakan sekitar 287.000 perempuan meninggal dunia setiap tahun akibat masalah terkait kehamilan dan persalinan, atau sekitar 800 perempuan setiap hari (Statistik B P, 2020).

Prevalensi kejadian ibu melahirkan pada tahun 2023 sebanyak 578.645 kasus persalinan yang tercatat di wilayah Jawa Tengah. (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat di ketahui bahwa angka kejadian ibu melahirkan pada tahun 2023, terdapat 11.214 ibu yang melahirkan di Kabupaten Karanganyar (Dinkes Karanganyar, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan penelitian di RSUD Kabupaten Karanganyar menunjukkan bahwa angka kelahiran pada tahun 2024 sebanyak 1.111 jiwa, dengan 18 jiwa yang mengalami nyeri perineum.

Robekan pada perineum sering terjadi saat ibu melahirkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan rasa sakit di awal masa nifas (windayani, 2024). Robekan perineum yang terjadi saat persalinan dapat menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu setelah melahirkan. Tingkat nyeri yang dirasakan bervariasi tergantung pada seberapa parah robekan tersebut. Robekan yang lebih parah tentu saja akan menyebabkan rasa sakit yang lebih besar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan robekan perineum antara lain persalinan yang terlalu cepat dan tidak terkontrol, mengejan terus-menerus, tekanan pada bagian atas rahim saat persalinan, kondisi perineum yang lemah atau bengkak, panggul yang sempit sehingga kepala bayi terdorong ke belakang, dan perluasan luka episiotomi (Mardiah, 2022).

Luka pada vagina dan perineum umumnya bersifat ringan dan dapat sembuh secara alami. Namun, jika luka yang terjadi cukup luas, maka dapat melibatkan area perineum (Ulfa

& Monica, 2020). Luka perineum dapat terjadi karena adanya robekan di area perineum, baik secara spontan maupun melalui tindakan episiotomi untuk mempermudah proses kelahiran bayi. Robekan ini hampir selalu terjadi pada persalinan pertama dan sering juga terjadi pada persalinan selanjutnya. Sekitar 90% proses persalinan melibatkan robekan perineum, baik dengan episiotomi maupun tanpa episiotomi (Kasmiati, 2023).

Ibu yang mengalami episiotomi setelah melahirkan seringkali merasakan nyeri yang bisa berlangsung hingga beberapa minggu, bahkan sebulan. Oleh karena itu, penting untuk memiliki rencana dan penanganan yang tepat agar nyeri tidak semakin parah. Penanganan nyeri ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu menggunakan teknik farmakologis dan cara-cara non-farmakologis (Saadah, 2022).

Banyak ibu yang mengalami rasa nyeri selama masa nifas, meskipun persalinan berjalan normal tanpa komplikasi. Beberapa jenis nyeri yang sering dialami adalah kram perut (*after pain*), pembengkakan payudara, nyeri perineum, konstipasi, hemoroid, dan diuresis. Nyeri yang dialami oleh ibu setelah melahirkan dapat menyebabkan ketidaknyamanan, seperti rasa sakit dan ketakutan untuk bergerak karena khawatir jahitan akan robek atau lepas (Satriani, 2021). Ibu post partum mengalami nyeri pada luka perineum dari 2 jam setelah melahirkan hingga 7 hari post partum (windayani, 2024).

Rasa nyeri dan tidak nyaman di area perineum dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri yang tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan komplikasi masa nifas, seperti infeksi, perdarahan dalam masa nifas (windayani, 2024). Nyeri pada luka perineum dapat mengganggu kenyamanan ibu, yang berdampak pada kesulitan saat buang air besar, buang air kecil, serta gangguan dalam pola tidur (Ulfa & Monica, 2020). Ketidaknyamanan dan nyeri yang dirasakan oleh ibu pasca persalinan akibat robekan perineum sering kali membuat ibu merasa takut untuk bergerak setelah melahirkan. Nyeri tersebut dapat mempengaruhi mobilitas, pola istirahat, pola makan, kondisi psikologis ibu. Selain itu, nyeri ini juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu, seperti menyusui dan merawat bayi. (Mauluddina, 2023). Selain itu, robekan perineum juga dapat menyebabkan masalah seksual seperti nyeri saat berhubungan (*dispareunia*), yang dapat memengaruhi kualitas hidup seksual dan hubungan suami istri (Dian Anisya, 2023).

Berbagai teknik dapat membantu meredakan nyeri, seperti distraksi, biofeedback, self-hypnosis, stimulasi kulit, kompres dingin, dan pijat. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang paling mudah untuk mengatasi ketidaknyamanan, terutama bagi ibu yang mengalami luka perineum setelah melahirkan, adalah penggunaan kompres dingin. Memanfaatkan kompres dingin dapat meningkatkan kenyamanan ibu dan mengurangi kecemasan yang terkait dengan gerakan (Mauluddina, 2023).

Nyeri pada luka perineum dapat dikurangi dengan salah satu cara yaitu dengan menggunakan kompres dingin (Munafiah et al., 2022). Terapi kompres dingin adalah salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri perineum. Efek analgetiknya diperoleh melalui mekanisme perlambatan kecepatan hantaran impuls saraf, sehingga jumlah impuls nyeri yang diteruskan ke otak menjadi berkurang (Ulfa & Monica, 2020). Pemberian kompres dingin di area luka perineum memberikan efek analgesik, yang membantu meredakan rasa nyeri dan mempercepat proses penyembuhan. Menggunakan kompres dingin selama 10-15 menit setiap hari selama 3 hari terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada luka perineum (windayani, 2024). Pengukuran nyeri terkait dengan robekan perineum menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) (Ulfa & Monica, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan terapi kompres dingin terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, khususnya pada luka perineum pada ibu nifas (Ulfa & Monica, 2020). Dilanjutkan juga hasil penelitian oleh windayani, (2024) hasil menunjukkan bahwa penggunaan kompres dingin dapat mengurangi nyeri pada luka perineum setelah

melahirkan. Selain itu hasil penelitian Pratama, (2021) menunjukkan bahwa penerapan kompres dingin secara efektif ibu bersalin terbukti dapat mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Februari 2025 di RSUD Kabupaten Karanganyar kepada 10 ibu post partum di bangsal teratai 1 tentang kompres dingin untuk menurunkan nyeri luka perineum. Didapatkan hasil bahwa 8 orang ibu post partum belum mengetahui apa itu kompres dingin, 2 orang ibu sudah pernah mendengar apa itu kompres dingin tetapi belum pernah melakukannya. Selain itu perawat di RSUD Kabupaten Karanganyar belum pernah melakukan tindakan kompres dingin untuk mengurangi nyeri pada ibu post partum. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik menerapkan judul “Penerapan Kompres Dingin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di RSUD Kabupaten Karanganyar.”

METODE PENELITIAN

Rancangan yang diterapkan adalah penelitian dengan pendekatan studi kasus serta mengamati kejadian atau peristiwa yang telah berlangsung. Peristiwa disampaikan secara jujur tanpa adanya pengubahan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari penerapan Kompres Dingin terhadap rasa nyeri pada luka perineum pada ibu pasca melahirkan. Peneliti tidak menyelidiki alasan di balik terjadinya peristiwa tersebut, sehingga penelitian ini tidak memerlukan sebuah hipotesis. Rancangan penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan dengan meneliti suatu masalah melalui kasus yang terdiri dari satu unit saja. Unit tunggal dapat merujuk pada satu individu atau sekelompok orang yang mengalami suatu permasalahan. Subjek penelitian ini adalah ibu pasca melahirkan yang merasakan nyeri akibat luka perineum setelah melahirkan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2025. Pengolahan data dilakukan dengan cara analisa deskriptif. Analisa deskriptif merupakan suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan atau meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel kemudian dinarasikan.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi penelitian

Penelitian hari pertama dilaksanakan di RSUD Kabupaten Karanganyar yang beralamat di Jalan Laksda Jl. Yos Sudarso, Jengglong, Bejen, Kec. Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah 57716. Tempat pelaksanaan di bangsal teratai I. Kemudian penelitian kedua dan ketiga dilakukan di rumah responden pertama yang beralamat di Jongke, Karanganyar dan responden kedua beralamat di Tasikmadu, Karanganyar. Keduanya merupakan responden post partum.

Hasil penerapan

Penelitian ini melibatkan dua responden, yaitu Ny. S dan Ny. A, dengan profil sebagai berikut: Ny.S, berusia 31 tahun, beragama islam, menjalani proses persalinan spontan pada tanggal 22 Mei 2025 pukul 19.00 WIB. Keadaan umum: baik, kesadaran: composmetis, hasil TTV: TD:125/80, N: 98x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,3°C, SpO2: 94%. Pola nutrisi Ny.S makan 3x sehari, makanan yang di konsumsi sayur sayuran, buah buahan dan daging, nafsu makan Ny.S tinggi. Pemeriksaan laboratorium pada tanggal 22 Mei 2025 di dapatkan hasil, Hemoglobin: 11.7 g/dl, Hematokrit : 35.0%, Leukosit 8.6 μ L, Trombosit: 271 μ L, Eritrosit 4.40 μ L. Terapi obat yang diberikan kepada Ny.S antara lain injeksi clindamicin 300mg/12jam (antibiotik untuk mengatasi peradangan), injeksi asam mefenamat 500mg/8jam (peredda nyeri), obat oral matergin 1x1 (membantu menghentikan perdarahan).Mengacu pada

riwayat obstetrinya, Ny.S teridentifikasi sebagai G2P1A1. Ini menunjukkan bahwa ia telah mengalami dua kali kehamilan, dengan satu hasil kelahiran hidup dan satu riwayat abortus. Persalinan terakhir yang dialaminya menghasilkan kelahiran seorang bayi berjenis kelamin perempuan dengan BB: 2700gr, PB: 47cm. Ny.S mengatakan sebelumnya belum pernah Keluarga Berencana (KB) dan selanjutnya ingin menggunakan KB suntik. Kondisi ini memberikan konteks penting mengenai pengalaman melahirkan dan riwayat reproduksi Ny.S yang mungkin memengaruhi pengalaman nyeri pasca-persalinan.

Ny. A berusia 35 tahun beragama islam, melahirkan secara spontan pada tanggal 28 Mei 2025 pukul 23.00 WIB. Keadaan umum: baik, kesadaran: composmetis hasil TTV: TD:120/90, N:82x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,4°C, SpO2: 99%. Ny.A mengatakan aktivitas masih di bantu oleh keluarga. Pemeriksaan laboratorium pada tanggal 28 Mei 2025 di dapatkan hasil, Hemoglobin: 12.8 g/dl, Hematokrit : 37,0%, Leukosit 11.1 μ L, Trombosit: 232 μ L, Eritrosit 4.05 μ L. Terapi obat yang diberikan kepada Ny.S antara lain injeksi clindamicin 300mg/12jam (antibiotik untuk mengatasi peradangan), injeksi asam mefenamat 500mg/8jam (pereda nyeri), obat oral matergin 1x1 (membantu menghentikan perdarahan). Riwayat obstetri Ny.A adalah G2P2A0, mengindikasikan bahwa ia telah menjalani dua kali kehamilan yang keduanya berakhir dengan kelahiran hidup. Anak yang dilahirkan pada persalinan terakhir Ny.A berjenis kelamin laki-laki dengan BB: 3.300gr. Riwayat Keluarga Berencana (KB) Ny.A sebelumnya menggunakan KB suntik, dan rencana KB berikutnya menggunakan IUD.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Kompres Dingin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Perineum ibu post partum, Mei 2025

No	Nama	Tanggal	Tingkat Nyeri
1.	Ny.S	20 Mei 2025	Skala 7 (Nyeri Berat)
2.	Ny.A	26 Mei 2025	Skala 6 (Nyeri Sedang)

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum intervensi kompres dingin dimulai, didapatkan gambaran awal kondisi nyeri pasien. Ny. S menunjukkan skala nyeri 7, yang dikategorikan sebagai nyeri berat. Adapun Ny. A tercatat memiliki skala nyeri 6, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan Kompres Dingin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Perineum ibu post partum, Mei 2025

No	Nama	Tanggal	Tingkat Nyeri
1.	Ny.S	22 Mei 2025	Skala 3 (Nyeri Ringan)
2.	Ny.A	28 Mei 2025	Skala 2 (Nyeri Ringan)

Sumber : Data Primer, 2025

Setelah penerapan kompres dingin, hasil pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan adanya penurunan signifikan. Ny. S kini melaporkan tingkat nyeri 3, sedangkan Ny. A menunjukkan tingkat nyeri 2. Kedua nilai ini tergolong dalam kategori nyeri ringan.

Tabel 3 perkembangan Hasil akhir antara Ny.S Dan Ny.A Mei 2025

No	Nama	Tanggal	Sebelum (Skor)	Sesudah (Skor)	Keterangan
1.	Ny.S	20/05/2025	7	7	Tidak ada perubahan
		08.00 WIB			
		20/05/2025	7	6	Turun 1 skor
		14.00 WIB			
		21/05/2025	6	6	Tidak ada perubahan
		08.00 WIB			
		21/05/2025	6	5	Turun 1 skor
		14.00 WIB			
		22/05/2025	5	4	Turun 1 skor
2.	Ny.A	08.00 WIB			
		22/05/2025	4	3	Turun 1 skor
		14.00 WIB			
		26/05/2025	6	6	Tidak ada perubahan
		08.00 WIB			
		26/05/2025	6	5	Turun 1 skor
		14.00 WIB			
		27/05/2025	5	5	Tidak ada perubahan
		08.00 WIB			
		27/05/2025	5	4	Turun 1 skor
		14.00 WIB			
		28/05/2025	4	3	Turun 1 skor
		08.00 WIB			
		28/05/2025	3	2	Turun 1 skor
		14.00 WIB			

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5, pengukuran skala nyeri pada kedua responden menunjukkan penurunan skor yang sama. Ny.S mengalami penurunan 4 skor (dari 7 menjadi 3), sementara Ny.A juga turun 4 skor (dari 6 menjadi 2). Ini berarti perbandingan penurunan skala nyeri antara kedua responden adalah sama.

Tabel 4 Perbandingan hasil akhir antara Ny.S dan Ny.A

No	Nama	Tanggal	Rata-rata perubahan	Keterangan
1.	Ny.S	22/05/2025	Turun 4 skor	Terjadi penurunan
2.	Ny.A	28/05/2025	Turun 4 skor	Terjadi penurunan

Sumber : Data primer. 2025

Perbandingan hasil akhir antara Ny. S dan Ny. A menunjukkan pola perubahan yang serupa. Meskipun tanggal observasi berbeda, yaitu Ny. S pada 22 Mei 2025 dan Ny. A pada 28 Mei 2025, keduanya mengalami penurunan rata-rata skor sebanyak 4 poin.

PEMBAHASAN

Hasil Pembahasan Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Kompres Dingin

Sebelum dilaksanakannya intervensi kompres dingin, diperoleh gambaran awal mengenai kondisi nyeri pada kedua responden. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. S mengalami nyeri dengan skala 7, yang terklasifikasi sebagai kategori nyeri berat. Sementara itu, Ny. A tercatat memiliki skala nyeri 6, termasuk dalam kategori nyeri sedang. Pada hari pertama post partum, trauma akibat proses kelahiran seringkali menyebabkan cedera jaringan perineum yang bersifat *discontinue* (terputus). Putusnya kontinuitas jaringan ini melibatkan pembuluh darah dan serabut saraf, sehingga menimbulkan respon nyeri yang signifikan. Besarnya ukuran luka episiotomi atau laserasi memiliki korelasi langsung dengan tingkat keparahan nyeri dan luasnya kerusakan jaringan.

Nyeri luka perineum yang tidak tertangani secara adekuat dapat menimbulkan dampak negatif berupa ketidaknyamanan pada ibu, gangguan pola tidur, peningkatan tekanan darah, labilitas emosi, serta berpotensi menghambat produksi ASI. Oleh karena itu, intervensi seperti kompres dingin menjadi krusial untuk manajemen nyeri pada kondisi ini. Teori yang diungkapkan Ulfa & Monica (2020), nyeri akibat luka di perineum sangat mengganggu kenyamanan ibu. Bisa menyebabkan ibu kesulitan Buang Air Besar, Buang Air Kecil (BAK), dan tidur. Rasa tidak nyaman dan nyeri akibat robekan perineum setelah persalinan sering kali membuat ibu takut bergerak. Mauluddina (2023) Kondisi ini berdampak luas pada berbagai aspek pemulihan ibu, mulai dari kemampuan bergerak, pola istirahat dan makan, kondisi psikologis, hingga kesulitan buang air besar atau kecil, bahkan mengganggu aktivitas menyusui dan merawat bayi.

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum intervensi, kedua responden Ny.S dan Ny.A) menghadapi nyeri luka perineum yang signifikan pasca-persalinan. Tingkat nyeri ini, yang dikonfirmasi oleh teori Ulfa & Monica, (2020) dan Mauluddina, (2023) sebagai faktor yang mengganggu kenyamanan, mobilitas, pola istirahat, hingga aspek psikologis dan perawatan bayi. Oleh karena itu, data awal ini memperkuat perlunya tindakan manajemen nyeri non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas pemulihan ibu *post partum*.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan Kompres Dingin

Setelah implementasi intervensi kompres dingin, hasil pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan penurunan signifikan pada kedua responden, meskipun dengan nilai akhir yang berbeda. Ny.S kini melaporkan tingkat nyeri 3, yang terklasifikasi sebagai nyeri ringan. Ini merupakan penurunan 4 poin dari skala nyeri awal 7 yang termasuk dalam kategori nyeri berat. Di sisi lain, Ny.A menunjukkan tingkat nyeri 2, yang juga tergolong dalam kategori nyeri ringan. Penurunan pada Ny.A juga sebesar 4 poin dari skala nyeri awal 6 yang termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Meskipun keduanya mencapai penurunan total skor yang sama (4 poin) dan berada dalam kategori nyeri ringan pada hasil akhir, perlu dicatat bahwa Ny.A mencapai tingkat nyeri yang lebih rendah secara absolut (skala 2 dibandingkan skala 3 pada Ny.S). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun intervensi efektif pada keduanya, Ny.A menunjukkan respons penurunan nyeri yang sedikit lebih optimal dalam mencapai skor terendah. Penurunan ini didukung oleh berbagai faktor, termasuk proses penyembuhan luka yang progresif, peningkatan kelancaran produksi ASI yang terbukti dari kemampuan ibu untuk menyusui, serta status nutrisi yang baik pada kedua responden. Asupan protein, sayuran, dan buah-buahan yang adekuat, ditambah tidak adanya alergi makanan, mendukung pertumbuhan jaringan granulasi yang vital untuk perbaikan luka. Integritas persarafan dan regenerasi sel yang membaik seiring dengan penyembuhan luka juga berkontribusi pada penurunan nyeri.

Ny.S memulai dengan nyeri yang lebih parah dan memiliki faktor psikologis seperti

riwayat abortus dan kecemasan yang berpotensi menghambat pemulihan nyeri, efektivitas kompres dingin terbukti mampu menurunkan nyerinya secara signifikan hingga mencapai kategori ringan. Sementara itu, Ny.A, yang memiliki nyeri awal sedang dan tingkat mobilisasi yang lebih baik, berhasil mencapai skor nyeri yang lebih rendah lagi.

Temuan ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya. Kompres dingin merupakan metode non-farmakologis yang sangat efektif. Ini karena dingin memberikan stimulasi analgetik yang memperlambat kecepatan transmisi sinyal saraf, sehingga meminimalkan sensasi nyeri yang dirasakan (Ulfa & Monica, 2020). Kompres dingin akan memberikan kenyamanan pada ibu *post partum* karena efek analgesiknya yang memperlambat hantaran saraf. Ini menyebabkan lebih sedikit impuls nyeri yang mencapai otak, sehingga sensasi nyeri yang dirasakan berkurang. Selama periode 2 jam hingga 7 hari *postpartum*, ibu sering mengalami nyeri pada luka perineum, aplikasi kompres dingin pada area tersebut dapat memberikan kenyamanan yang signifikan. Ini karena kompres dingin tidak hanya mengurangi rasa sakit (efek analgesik) tetapi juga mempercepat pemulihan luka (Mauluddina, 2023).

Dari pembahasan tersebut dapat di simpulkan bahwa Penerapan kompres dingin efektif menurunkan intensitas nyeri luka perineum pada ibu *postpartum*, dari nyeri berat/ sedang menjadi ringan, melalui efek analgesik yang memperlambat transmisi saraf dan mempercepat penyembuhan luka, selaras dengan teori yang ada.

Perbandingan pengukuran hasil akhir 2 responden

Meskipun kedua responden, Ny.S dan Ny.A, menunjukkan total penurunan skor nyeri yang identik, yaitu sebanyak 4 poin, terdapat perbedaan signifikan dalam perjalanan penurunan nyeri dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Perbedaan ini terutama terkait dengan karakteristik individu dan respons psikologis, meskipun keduanya memiliki kesamaan dalam paritas (gravida kedua). Ny.S memiliki riwayat abortus (G2P1A1), berbeda dengan Ny.A (G2P2A0). Riwayat abortus pada Ny.S ini sangat berpotensi menimbulkan trauma psikologis dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pascapersalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi diketahui dapat memengaruhi persepsi dan ambang nyeri, sehingga membuat nyeri dirasakan lebih intens. Hal ini konsisten dengan temuan awal bahwa Ny.S mengeluhkan nyeri berat (skala 7), sementara Ny.A merasakan nyeri sedang (skala 6), meskipun keduanya pada akhirnya mengalami penurunan skor yang sama.

Aspek usia juga menjadi pembanding yang relevan, di mana Ny.A (35 tahun) empat tahun lebih tua dari Ny.S (31 tahun). Secara teoritis, usia yang lebih tua dapat diasosiasikan dengan kematangan fisiologis dan psikologis yang lebih baik, namun temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya, bahkan dengan paritas yang sama atau usia yang lebih matang, tidak serta-merta menjadi prediktor tunggal terhadap respons nyeri pascapersalinan. Buktinya, meskipun Ny.A lebih tua, intensitas nyeri awalnya lebih rendah. Ini menekankan bahwa faktor psikologis dan riwayat obstetri spesifik individu memiliki peran lebih dominan dalam memodulasi pengalaman nyeri.

Perbedaan mencolok terlihat dari data penunjang menunjukkan bahwa kondisi hematologis Ny.A secara umum lebih optimal dibandingkan Ny.S. Ini terlihat dari kadar Hemoglobin (Hb) Ny.A sebesar 12.8 g/dL yang berada dalam rentang normal, sementara Hb Ny.S 11.7 g/dL sedikit di bawah batas normal. Demikian pula pada Hematokrit (Ht), Ny.A dengan 37.0% berada dalam rentang normal, sedangkan Ny.S dengan 35.0% sedikit di bawah normal.

Personal hygiene kedua responden baik, dapat dilihat dari, area genital bersih dan pasien tampak segar. Berdasarkan observasi, kedua responden menunjukkan tanda-tanda fase inflamasi pada area luka, meliputi kemerahan (rubor) dan nyeri (dolor) pada area luka, yang selanjutnya menimbulkan ketidaknyamanan signifikan saat mobilisasi atau pergerakan. Dan

keduanya juga mengonsumsi makanan seperti sayur, buah, dan protein.

Untuk parameter leukosit, kedua responden menunjukkan nilai dalam batas normal. Ny.A dengan 11.1 μL berada di batas atas rentang normal, sementara Ny.S dengan 8.6 μL berada di tengah rentang normal. Nilai ini masih wajar mengingat leukositosis fisiologis sering terjadi pada masa post partum. Pada parameter trombosit, kedua responden memiliki nilai dalam batas normal, dengan Ny.S (271 μL) sedikit lebih tinggi dibandingkan Ny.A (232 μL). Begitu pula dengan eritrosit, keduanya dalam batas normal, dan Ny.S (4.40 μL) memiliki jumlah yang sedikit lebih tinggi dari Ny.A (4.05 μL). Terapi obat yang diberikan kepada masing-masing responden juga mencerminkan kondisi klinis yang berbeda. Ny.S menerima *pioit* (peredai nyeri) dan *Maltiron* (untuk anemia), *bucain* (anestesi). Di sisi lain, Ny.A menerima *Opioit* (peredai nyeri), *nsaid* (demam, nyeri), *bucain* (anestesi).

Secara keseluruhan, meskipun kedua responden berada dalam kondisi yang stabil, data hematologis Ny.A menunjukkan status yang sedikit lebih baik dalam hal kadar Hb dan Ht, sementara terapi obat pada masing-masing mengonfirmasi penanganan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mereka.

Perbedaan juga terlihat dalam respons psikologis dan kemandirian mobilisasi. Ny.S menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, mengalami gangguan tidur, dan masih dibebani kekhawatiran terkait anaknya. Kondisi psikologis ini dapat memperburuk persepsi nyeri, membentuk siklus nyeri-kecemasan. Ketergantungan Ny.S pada bantuan keluarga untuk mobilisasi post partum juga merefleksikan tingkat ketidaknyamanan dan nyeri yang lebih dominan. Sebaliknya, Ny.A menunjukkan kemandirian mobilisasi yang lebih baik, mampu duduk sendiri dan berjalan ke kamar mandi, mengindikasikan strategi koping nyeri yang lebih adaptif dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kondisi psikologis dan tingkat kemandirian ini secara langsung memengaruhi cara individu mengatasi nyeri dan proses pemulihan. Riwayat abortus Ny.S tampaknya memicu kembali trauma, meningkatkan tingkat kecemasannya.

Meskipun demikian, kedua responden menunjukkan kondisi tanda-tanda vital (TTV) yang stabil dan baik, serta tidak memiliki riwayat penyakit kronis sebelumnya yang dapat memperumit kondisi. Ini memastikan bahwa respons terhadap intervensi kompres dingin dapat dievaluasi secara lebih murni.

Terkait penurunan nyeri, observasi menunjukkan bahwa baik Ny.S maupun Ny.A mengalami penurunan intensitas nyeri sejak hari pertama pascapersalinan pada sore hari. Penurunan ini diasumsikan sebagai efek berkelanjutan dari aplikasi kompres dingin yang telah diberikan pada pagi hari. Pada hari kedua dan ketiga, penurunan nyeri terus berlanjut, dan pada akhirnya menunjukkan penurunan signifikan. Hal ini disebabkan oleh efek kumulatif kompres dingin yang semakin optimal seiring berjalannya waktu aplikasi, ditunjang oleh perbaikan kondisi luka secara keseluruhan.

Dukungan terhadap keberhasilan kompres dingin ini juga terlihat dari hasil pengkajian langsung pada pasien, di mana Ny.S dan Ny.A menyatakan bahwa luka mereka sudah tidak mengalami nyeri. Selain itu, pola nutrisi yang baik dengan konsumsi sayur-sayuran dan makanan sehat secara teratur turut mempercepat proses penyembuhan luka, termasuk pertumbuhan jaringan granulasi. Regenerasi jaringan yang optimal serta pemulihan integritas saraf dan sel pada area luka merupakan faktor pendukung krusial yang berkontribusi terhadap efektivitas kompres dingin dalam meredakan nyeri dan mempercepat pemulihan luka perineum pada kedua responden.

Pernyataan tersebut didukung oleh Mauluddina, (2023) Masa nifas umumnya berlangsung selama enam minggu penuh, memungkinkan tubuh untuk kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Windayani, (2024) Jika luka perineum tidak dirawat dengan baik, dampak serius dapat terjadi pada ibu pasca-persalinan. Komplikasi yang mungkin timbul meliputi infeksi dan perdarahan, yang secara signifikan memengaruhi morbiditas dan mortalitas ibu selama

masa nifas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap dua responden ibu post partum di RSUD Kabupaten Karanganyar, dapat disimpulkan bahwa Penerapan kompres dingin terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum. Intervensi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10 menit, dua kali sehari, menggunakan *ice bag* bersuhu 15°C yang diletakkan pada area perineum. Hasil pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres dingin, Ny. S menunjukkan skala nyeri berat. Adapun Ny. A tercatat memiliki skala nyeri sedang. Hasil penerapan setelah kompres dingin, menunjukkan adanya penurunan. Ny. S menunjukkan skala nyeri sedang, sedangkan Ny. A menunjukkan skala nyeri ringan. Kedua responden tergolong dalam kategori nyeri ringan. Perbandingan tingkat nyeri perineum sebelum dan setelah dilakukan penerapan kompres dingin, kedua responden menunjukkan penurunan skor yang sama. Ny.S mengalami penurunan empat skor (dari nyeri berat menjadi nyeri sedang), sementara Ny.A juga turun empat skor (dari nyeri sedang menjadi ringan).

Saran Bagi Masyarakat: Diharapkan masyarakat, khususnya ibu post partum, dapat mengenal dan memanfaatkan terapi kompres dingin sebagai alternatif penanganan nyeri yang efektif dan aman. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan bahan dan alat sederhana. Edukasi dari tenaga kesehatan sangat penting agar ibu mampu menerapkannya dengan benar dan mendapatkan manfaat maksimal. Bagi Pelayanan Kesehatan: Tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat, disarankan untuk menerapkan terapi kompres dingin dalam asuhan keperawatan post partum, terutama bagi ibu yang mengalami nyeri akibat luka perineum. Penggunaan kompres dingin dapat dijadikan bagian dari intervensi standar nonfarmakologis di fasilitas kesehatan guna meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan ibu nifas. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi awal dalam pengembangan metode intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan maternitas. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pengembangan ilmu keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang melibatkan lebih banyak responden dan variabel yang lebih kompleks. Bagi Penulis Selanjutnya: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan studi lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat, seperti eksperimen dengan kelompok kontrol. Selain itu, pengembangan kombinasi intervensi antara kompres dingin dengan teknik lain seperti aromaterapi atau pijat relaksasi juga patut untuk diteliti, guna memperkaya inovasi dalam penatalaksanaan nyeri luka perineum post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- Article, R. (2024). *Penerapan Terapi Sitz Bath Dengan Aromaterapi Geranium Oil Nyeri Luka Laserasi Perineum Ibu Post Partum* Silvia Rahmawati 1 , Norman Wijaya Gati 2 1,2. 2(4), 848–857.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Astuti, I., Angriani, D. R., & Nurhasanah, R. (2024). *Latar belakang: . Post partum merupakan masa transisi setelah persalinan dimana terdapat rasa nyeri pada perineum akibat robekan pada jalan lahir dan timbulnya kecemasan dan hal ini sering menimbulkan kesakitan bagi seorang ibu sehingga menimbulkan rasa .* 4(1), 6631622–6631624.
- Dian Anisya. (2023). Asuhan Kebidanan Postpartum pada Ny. Y dengan Nyeri Luka Jahitan

- Perineum. *Window of Midwifery Journal*, 03(01), 60–68.
<https://doi.org/10.33096/wom.vi.706>
- Dinengsih, 2020 dan E.S. Wahyuni et al., 2021 dan Anggraeni et al., 2021. (2018). Aplikasi Woolwich Massage Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif Pada Ny.L Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Naskah Publikasi*, 4–35.
http://eprintslib.ummgl.ac.id/2398/5/17.0601.0032_PERNYATAAN_PUBLIKASI.pdf
- Dinkes Jateng. (2023). *Tengah Tahun 2023 Jawa Tengah*.
- Dinkes karanganyar. (2023). *Buku Profil Kesehatan 2023*. 194.
- Ekasari, Yunita, H. (2022). Penatalaksanaan Vulva Hygiene gengan Penyembuhan Luka Perineum. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12(9), 45–54.
- Kasmianti. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas; Dilengkapi dengan Evidence Based Perawatan Luka Perineum Masa Nifas. In *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents* (Vol. 135, Issue 4).
- Kemendes RI. (2023). *Bab 5 kesehatan keluarga*.
- Kesehatan, J., & Buana, W. (2025). *Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil Pada Trimester Iii Universitas Wira Buana Pendahuluan Aki (Angka Kematian Ibu) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut di setiap 100 . 000 kelahiran hidup . Keberhasilan Kematian program dalam kesehatan . 8(4), 13–20.*
- Lathifah, N. S., Mustika, A., & Sunarsih, S. (2022). Pengabdian Masyarakat “Manfaat Jahe Untuk Terapi Mual Muntah” Di Balai Desa Rulungsari Kecamatan Natar Tahun 2022. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 65–70. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6794>
- Luthfiyah, W. A. (2023). *Penerapan Asuhan Keperawatan Nyeri Pada Tn. a (Fraktur Patologi Femur Sinistra) Dengan Kompres Dingin Di Paviliun Ery Sadewo* <http://repository.stikesrpadgs.ac.id/2018/>
- Mardiah. (2022). *Pengaruh Latihan Sitz Bath terhadap Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Nifas di RSUD dr . Soekardjo Kota Tasikmalaya The Exercise of Pain Intensity Sitz Bath to Touch on the Perineum dr . Soekardjo Tasikmalaya City Hospital*. 4(2), 90–93.
- Masrikhiyah, R., Wahyani, A. D., Rahmawati, Y. D., Balfas, R. F., & Fajarini, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) dan Gizi pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1428–1433. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i6.10421>
- Mauluddina, F. (2023). Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1840–1843. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13848>
- Munafiah, D., Rahayu, H., Mujahidah, S., Mustika Dewi, M., & Nuringtyas Rahayu, D. (2022). Manfaat Kompres Dingin Pada Nyeri Perineum Kala IV. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 26–33. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.7>
- Nugroho, H. F., Nuraeni, N., & Badruddin, U. (2021). Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. *Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya*, 128–133. <https://journal.umtas.ac.id/healthcare/article/download/2598/1220>
- Nurhayati, H., Mintarsih, S., & Sudarmono, A. (2024). *Efektifitas Ajufan Morfin pada Sab dalam Menekan Nyeri Pembedahan Seksio Sesaria*. 4, 3289–3297.
- Oktafiani, H., Mulyati, I., & Yuliani, M. (2022). Pemanfaatan Bungan Telang Dalam Perawatan Luka Perineum Ibu Nifas Di Praktik Bidan Kota Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 25–30. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.358>
- Pratama, R. N. (2021). Pemberian Kompres Dingin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 81–88. <https://doi.org/10.36729/bi.v13i2.836>
- Rahmayunia Kartika, I., Rezkiki, F., Nugraha, H., & Kartika, I. R. (2022). Guided Imagery

- Pain Assessment, Stimulation and Healing Application (PASHA): Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Institut Riset Dan Publikasi Indonesia (IRPI) SENTIMAS: Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2830-3083 1., 468–474. <https://journal.irpi.or.id/index.php/sentimas>
- Resmaniasih, K. (2021). The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258.
- Saadah. (2022). Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy. *Journal of Holistics and Health Science*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v4i2.167>
- Saputra, A. A., Jamaluddin, M., & Ismail, H. (2021). Pengaruh Teknik Distraksi dan Teknik Relaksasi terhadap Skala Nyeri Selama Perawatan Luka Operasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Keperawatan*, 1, 203–209. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/567/489/2658>
- Statistik B P. (2020). Hasil Sensus Penduduk 2020. *Badan Pusat Statistik*.
- Susanti, N., Wahyuningsih, W., Prihanani, N., & Istikomah, M. (2023). Pendampingan Kelas Ibu Hamil Cerdas Mandiri Melalui Pelatihan Senam Varises, KIE Gizi Seimbang, dan Strategi Pengelolaan Emosi Selama Kehamilan. *Surya Abdimas*, 7(4), 651–659. <https://doi.org/10.37729/abdimas.v7i4.3009>
- Ulfa, M., & Monica, L. P. (2020). The Effectiveness of Giving Cold Compress in Pain Reduction Intensity of Perineal Wound of Postpartum Mother. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(3), 398–403. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i3.art.p398-403>
- Verawati, B., Yuliani, I., Nugroho, S. M., Utami, J. N. W., & Nona, M. (2022). *Persalinan Dengan Aroma Terapi Lavender*. 7, 129–134.
- Widiastini, L. (2022). Literature Review: Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 204–211. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2068>
- windayani. (2024). *Economics and Digital Business Review Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Postpartum Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024*. 5(2), 555–562.
- Yaakob, H. B., Nubli, M., & Abdul, B. (2022). *Integration of Science Learning and Biofeedback Training in Improving the Performance of Science Subjects of Primary School Students*. 7(1), 26–32.
- Ziya, H., & Putri Damayanti, I. (2021). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Sering BAK di Trimester III Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.603>