

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan melalui vagina sering kali disertai dengan adanya robekan. Dalam beberapa situasi, robekan ini menjadi lebih serius, menyebabkan vagina mengalami kerusakan dan perineum sering kali terluka, terutama pada wanita yang pertama kali melahirkan. Robekan perineum adalah cedera pada area perineum yang disebabkan oleh kerusakan jaringan alami akibat tekanan dari kepala atau bahu bayi saat melahirkan. Pola robekan umumnya tidak beraturan, sehingga menjadikannya sulit untuk dijahit. Robekan ini bersifat traumatik karena perineum tidak kuat menahan regangan saat janin keluar (Apriyanti, 2024).

Nyeri pada ibu postpartum dengan robekan perineum merupakan respons fisiologis tubuh terhadap kerusakan jaringan yang terjadi selama proses persalinan. Robekan ini menyebabkan aktivasi ujung-ujung saraf nyeri (nosiseptor) di area perineum akibat rusaknya kulit, otot, dan jaringan sekitarnya. Sebagai bagian dari mekanisme pertahanan tubuh, terjadi pelepasan zat kimia seperti prostaglandin, bradikinin, dan histamin yang memperkuat sensasi nyeri dan memicu proses peradangan. Peradangan ini ditandai dengan pembengkakan, kemerahan, dan peningkatan aliran darah di area luka. Selain itu, kontraksi rahim yang masih berlangsung setelah melahirkan juga dapat memberikan tekanan tambahan pada perineum yang terluka, memperburuk rasa nyeri. Aktivitas sehari-hari seperti duduk, berjalan, atau buang air besar pun dapat meregangkan jaringan yang belum sembuh, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Meskipun nyeri ini bersifat sementara dan akan mereda seiring dengan penyembuhan, intensitasnya bervariasi tergantung tingkat keparahan robekan dan ambang nyeri masing-masing individu (Ruminem, 2021).

Nyeri post partum dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jumlah persalinan, jenis kelamin bayi, budaya, persepsi terhadap nyeri, perhatian yang diterima, kecemasan, pengalaman sebelumnya, cara mengatasi nyeri, serta dukungan keluarga. Selain itu, nyeri juga bisa timbul akibat robekan jalan lahir,

baik yang terjadi secara alami maupun akibat tindakan medis (Istiana et al., 2023). Nyeri yang terjadi saat melahirkan bisa diatasi dengan berbagai cara, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi adalah cara untuk meredakan sakit melalui pemberian obat, sementara terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan dengan relaksasi, distraksi, guided imaginary, hipnosis, massage/ pijatan, kompres hangat dan dingin (Ruminem, 2021). Salah satu metode non-farmakologi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri luka perineum adalah hidroterapi melalui terapi *sitz bath* dengan berendam dalam air hangat atau dingin, yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah di area lokal, terutama di perineum. (Salwa et al., 2022).

Terapi *sitz bath* dengan air hangat mampu mengendurkan otot-otot di sekitar perineum. Rasa panas yang dirasakan merangsang ujung saraf di permukaan kulit. Hal ini berdampak analgesik pada area genital, sehingga mengurangi nyeri luka perineum. Dari sudut pandang fisiologis, panas yang diterapkan dapat memicu vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang berujung pada peningkatan sirkulasi darah. Akibatnya, otot menjadi lebih rileks karena di dalam tubuh terdapat endorfin yang menghalangi transmisi sinyal nyeri serta menutup gerbang sinaptik untuk impuls rasa sakit. Selain itu, efek dari suhu panas ini juga mengurangi viskositas atau kekentalan darah, merelaksasi otot, meningkatkan aktivitas metabolik di jaringan, dan memperbesar permeabilitas kapiler. Dengan rendam hangat, perineum dapat meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan, mengurangi pembengkakan dan mempercepat proses penyembuhan, meningkatkan relaksasi otot serta mengurangi rasa sakit akibat kram atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan efek hangat di area tertentu, dan memperbaiki pergerakan limbah serta nutrisi dalam tubuh (Apyanti, 2024).

Sedangkan terapi *sitz bath* dengan air dingin melibatkan perendaman area perineum dalam air dingin yang menyebabkan vasokonstriksi, sehingga mengurangi aliran darah, pembengkakan, dan peradangan. Suhu dingin juga menurunkan permeabilitas kapiler, mengurangi kebocoran cairan ke jaringan, serta memperlambat aktivitas metabolik sel yang membantu mengurangi

inflamasi. Selain itu, efek pendinginan menurunkan kecepatan transmisi impuls saraf, memberikan analgesik lokal dan mengurangi rasa nyeri. Meskipun dingin bisa menimbulkan kontraksi otot, terapi ini tetap dapat meredakan spasme dan kejang otot, sehingga secara keseluruhan membantu mengurangi pembengkakan, nyeri, dan peradangan di area perineum (Girsang & Elfira, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), 90% wanita yang melahirkan mengalami robekan perineum baik secara alami maupun akibat episiotomi. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat mengingat banyaknya ibu pasca melahirkan yang belum memiliki pengetahuan tentang perawatan diri atau kebersihan pribadi di rumah, terutama dalam hal perawatan perineum. Di Indonesia, frekuensi robekan perineum paling tinggi terjadi pada wanita berusia 25-30 tahun mencapai 24%, dan pada usia 32-39 tahun sebesar 62% (Salwa et al., 2022). Tingkat kejadian ruptur perineum di Amerika Serikat mencapai 40%, sementara di Asia, angkanya lebih tinggi yaitu sebesar 50%. Proporsi ibu yang melahirkan dan mengalami ruptur perineum bersamaan dengan infeksi pada luka operasi mencapai sekitar 5%, dan angka perdarahan mencapai 7%, sedangkan kematian setelah melahirkan mencapai 8% (Hardiyanti et al., 2022).

Informasi dari Departemen Data Kementerian Kesehatan menyampaikan bahwa peristiwa ruptur perineum terjadi pada 75% wanita yang melahirkan secara pervaginam di Indonesia. Data dari tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 1951 kelahiran spontan pervaginam, sebesar 57% ibu menjalani tindakan jahitan perineum, di mana 28% disebabkan oleh episiotomi dan 29% akibat robekan yang terjadi secara spontan. Penelitian yang dilakukan oleh Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) di Bandung di beberapa Provinsi di Indonesia menampilkan bahwa satu dari lima wanita yang bersalin dengan ruptur perineum memiliki risiko kematian, dengan persentase mencapai 21,74% (Mar'atussaliha et al., 2024).

Berdasarkan data yang didapatkan di Kabupaten Sukoharjo terdapat 12 puskesmas. Data yang diperoleh di Puskesmas Sukoharjo terdapat 145 kasus persalinan normal dengan luka perineum pada tahun 2023, pada tahun 2024

mengalami penurunan menjadi 113 kasus persalinan normal dengan luka perineum, dan di tahun 2025 didapatkan data bahwa pada bulan Januari terdapat 11 kasus persalinan normal dengan luka perineum dan di bulan Februari mengalami kenaikan menjadi 15 kasus persalinan normal dengan luka perineum.

Wawancara dilakukan kepada ibu post partum yang sedang control di Pustu Puskesmas Sukoharjo. Hasil wawancara diperoleh bahwa nyeri yang dirasakan oleh 2 ibu post partum hari ke-4 masih dalam kategori nyeri sedang, sedangkan 2 ibu post partum hari ke-7 dalam kategori nyeri ringan. Nyeri yang dirasakan ibu post partum ini diukur dengan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Ibu post partum mengatakan cara mengatasi nyeri dengan mengonsumsi obat dari Puskesmas. Setelah itu, ibu post partum diberikan penjelasan mengenai terapi non-farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri. Setelah diberikan penjelasan, dilakukan pemilihan responden sesuai dengan kriteria dan dilanjutkan kontrak waktu kepada responden. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa ibu post partum yang sedang melakukan kontrol di Puskesmas Sukoharjo belum mengetahui cara melakukan terapi *Sitz Bath* dengan air hangat. Sehingga penulis ingin memberikan terapi *Sitz Bath* yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah untuk mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi nyeri di area perineum.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Apriyanti, (2024), membuktikan bahwa terapi *sitz bath* dapat mengurangi nyeri luka perineum pada ibu post partum sehingga mampu mengurangi rasa tidak nyaman pasca melahirkan. Selain itu hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Dwienda Ristica & Afni (2021) juga membuktikan bahwa terapi *sitz bath* berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri luka perineum ibu nifas.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi *sitz bath* mampu mengurangi nyeri pada luka perineum dan dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka perineum ibu post partum. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang mendapatkan

implementasi terapi *sitz bath* lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan Tindakan perawatan luka perineum post partum.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk mempelajari dan membahas lebih lanjut mengenai metode non-farmakologi dalam sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum di Puskesmas Sukoharjo”

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil dari penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo.
- c. Mendeskripsikan perbandingan tingkat nyeri dari 2 responden yang mengalami nyeri luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat Khususnya Ibu Post Partum

Hasil implementasi penerapan terapi *sitz bath* diharapkan mampu menambah pengetahuan terutama bagi ibu post partum dengan luka perineum sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dari hasil penerapan terapi *sitz bath* ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk intansi kesehatan mengenai pengobatan non-farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum.

3. Bagi Penulis

Diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan terapi untuk penderita nyeri luka perineum dari penelitian sebelumnya, khususnya dengan terapi *sitz bath*.