

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

Ika Widya Ning Tias¹, Hermawati²

Ikawidyaaa19@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: 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. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan membandingkan intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah kompres dingin pada dua ibu post partum. **Metode:** 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. **Hasil:** Kedua responden mengalami penurunan skala nyeri. Responden pertama dari nyeri berat menjadi ringan, sedangkan responden kedua dari nyeri sedang menjadi ringan. **Kesimpulan:** 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*