



## **KOMPRES DINGIN PADA PENURUNAN INTENSITAS NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS: STUDI LITERATUR**

**Irmania Azzah, Arika Indah Setyarini\*, Mika Mediawati**

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. KH Wachid Hasyim No.64 B, Bandar Lor, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64114, Indonesia

\*[arika\\_indah@poltekkes-malang.ac.id](mailto:arika_indah@poltekkes-malang.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kejadian luka perineum di Indonesia dikatakan masih tinggi, mayoritas ibu bersalin memperoleh jahitan pada bagian perineum disebabkan karena episiotomi dan robekan spontan. Luka perineum ini mengakibatkan kesulitan mobilisasi ibu, kemampuan untuk BAK dan BAB menjadi berkurang, hal ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari ibu dalam merawat bayinya. Solusi untuk masalah ini adalah dengan memberikan terapi non farmakologi berupa kompres dingin yang diaplikasikan pada luka perineum paska persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan artikel yang telah ditemukan tentang Kompres Dingin Pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas. Jenis penelitian yang dilakukan ialah penelitian studi literature dengan design studi traditional review, dimulai dengan mengurutkan tahun publikasi dari jurnal terlama sampai terbaru selanjutnya ditelaah berbagai persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang dilakukan dari berbagai sumber dengan nyeri luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin. Penelusuran artikel dan jurnal menggunakan databases PubMed dan Google Scholar. Ditemukan 10 artikel yang membahas intensitas nyeri perineum dengan sebagian besar ibu nifas mengalami nyeri sedang sampai berat, selain itu 10 artikel menjelaskan penggunaan metode non farmakologi yakni kompres dingin dalam penurunan nyeri luka perineum ibu nifas. Seluruh artikel juga menyebutkan bahwa adanya perbedaan skor nyeri perineum ibu postpartum antara sebelum dan sesudah pemberian kompres dingin. Terdapat Kompres Dingin Pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas.

Kata kunci: ibu nifas; kompres dingin; nyeri luka perineum

## ***COLD COMPRESSES ON REDUCING THE INTENSITY OF PERINEAL WOUND PAIN IN NIFAS MOTHERS: LITERATURE STUDIES***

### **ABSTRACT**

*The incidence of perineal injuries in Indonesia is said to be still high, the majority of women giving birth receive stitches on the perineum caused by episiotomy and spontaneous tears. This perineal wound causes difficulties in mobilizing the mother, the ability to urinate and defecate is reduced, this can hinder the mother's daily activities in caring for her baby. The solution to this problem is to provide non-pharmacological therapy in the form of cold compresses that are applied to the perineal wound after childbirth. This study aims to determine the similarities and differences in articles that have been found about cold compresses on reducing the intensity of perineal wound pain in postpartum women. The type of research carried out is a literature study research with a traditional review study design, starting with sorting the publication year from the longest to the latest journals, then reviewing various similarities and differences in research conducted from various sources with perineal wound pain before and after a cold compress. Search articles and journals using the PubMed and Google Scholar databases. We found 10 articles discussing the intensity of perineal pain with most mothers experiencing moderate to severe pain, in addition 10 articles explaining the use of non-pharmacological methods such as cold compresses in reducing perineal pain in postpartum women. All articles also mention that there is a difference in postpartum maternal perineal pain scores between before and before giving cold compresses. There is an effect of cold compresses on decreasing the intensity of perineal wound pain in postpartum women.*

*Keywords: cold compress; nifas; nifas mothers; perineal wound pain*

## **PENDAHULUAN**

Sebesar 75% ibu yang melahirkan dengan persalinan pervaginam mengalami luka perineum berdasarkan pernyataan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016. Hasil studi di tahun 2016 menerangkan dari total 1.951 persalinan dengan cara pervaginam spontan, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum 8% karena episiotomi dan 29% disebabkan oleh robekan spontan (Sondakh et al., 2020). Sebuah penelitian di Amerika Serikat terhadap 2.400 wanita menemukan dari 1.656 wanita yang melahirkan pervaginam, 40% dilaporkan mengalami nyeri perineum dalam dua bulan pertama setelah melahirkan. Enam bulan kemudian, beberapa pasien masih melaporkan nyeri perineum sebagai masalah yang persisten (Istiana et al., 2020). Menurut WHO terdapat 2,7 juta kasus robekan perineum pada ibu melahirkan di tahun 2009. Jumlah ini diprediksi mampu mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 (Triyanti et al., 2017). Prevalensi ibu melahirkan di Indonesia yang mengalami ruptur perineum pada kelompok usia 25 – 30 tahun adalah 24 % dan 62 % pada ibu bersalin usia 32 –39 tahun (Wahyuningtyas & Zulaikha, 2020). Penelitian (Mulati, 2017) menemukan bahwa dari 91 ibu nifas dengan laserasi perineum menghasilkan 2% ibu tidak nyeri, 44% ibu nyeri ringan, 22% ibu nyeri sedang, dan 32% ibu nyeri berat. Menurut studi (Kurniawan et al., 2020) terdapat 441 kelahiran pada tahun 2016, 110 ibu melahirkan dengan ruptur (24,94%), dan terdapat 511 kelahiran pada tahun 2017 yang 75 orang ibu mengalami ruptur perineum (13,61%). Pada tahun 2018 terjadi 673 persalinan dengan 132 orang mengalami ruptur (19,61%) (Rekam Medik, RSUD Aliyah Kendari).

Kejadian yang sering ditemui saat memasuki masa nifas seorang ibu, ialah robeknya bagian perineum ibu. Dampak yang ditimbulkan dari nyeri luka perineum pada ibu nifas akan mempengaruhi terhadap gerakan ibu, kebiasaan makan, ibu menjadi kesulitan beristirahat, mempengaruhi suasana hati, mengganggu buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB), mengganggu aktivitas harian, termasuk perawatan bayi, menghambat kegiatan dalam rumah tangga, mengurangi interaksi dengan lingkungan masyarakat, serta menghambat kegiatan berkarir ibu. Nyeri perineum juga menimbulkan trauma seperti laserasi perineum yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dispareunia (Widayani, 2017).

Metode farmakologi dan non farmakologi dapat menjadi solusi bagi ibu nifas yang mengalami nyeri perineum. Penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis masih menjadi kontroversi, hal ini karena menggunakan obat-obatan dengan zat kimiawi yang akan memberikan efek negatif pada ibu dan bayi. Contohnya penggunaan analgesik anti nyeri seperti asam mefenamat yang menyebabkan efek samping nyeri pada lambung dan berbahaya bagi bayi apabila masuk tubuh dan terakumulasi dalam ASI yang dimungkinkan menimbulkan reaksi alergi dan diare pada bayi. Oleh karena itu metode non. farmakologi dirasa lebih aman penerapannya sebab hampir tidak ada efek samping dan bergantung pada peran fisiologis tubuh. (Dwienda Ristica & Afni, 2021).

Beberapa jenis terapi non farmakologi untuk meredakan nyeri perineum yang selama ini sudah digunakan diantaranya biofeedback, hypnosis diri, stimulasi kutaneus, distraksi, masase, pemberian kompres hangat dan dingin. Pemberian kompres hangat dapat dilakukan secara mandiri di rumah, namun perlu diperhatikan beberapa jenis kompres hangat harus dipantau dan harus dilakukan oleh tenaga medis. Berdasarkan suatu studi (Fondy, 2012), dijelaskan bahwa kompres hangat mampu melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah sebagai akibat dari peningkatan elastisitas otot. Hal ini akan mengurangi kekakuan otot dan mempercepat proses penyembuhan. Metode kompres hangat memang berhasil mengurangi

nyeri namun mempertimbangkan proses pendinginan lebih tinggi dibandingkan laju hantaran panas, maka hal ini menjadi pembatas keunggulan kompres hangat. Sensasi dingin yang diperoleh dari kompres dingin diketahui lebih cepat diindera oleh jaringan dibandingkan sensasi panas. Secara teoritis kompres dingin ini mampu mengurangi nyeri melalui menyempitan pembuluh darah atau disebut juga dengan vasokonstriksi sehingga mengurangi metabolisme dalam jaringan (Arovah, 2016).

Usaha mengurangi nyeri dan kondisi tidak nyaman pada ibu setelah post partum dan mengalami nyeri akibat luka bagian perineum salah satunya dengan metode non farmakologi kompres dingin yang sederhana dan mudah dilakukan. Pemberian kompres dingin adalah bentuk pemberian stimulasi kulit dengan memanfaatkan suhu. Kompres dingin memberi keunggulan berupa pengurangan aliran darah ke daerah luka, hal ini mampu mengurangi risiko perdarahan dan oedema. Kompres dingin diketahui memberikan efek analgetik yakni berupa perlambatan kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit. Pemberian kompres dingin diketahui juga bermanfaat untuk mengurangi jumlah prostaglandin sebagai penyebab kinerja reseptor rasa sakit, menghambat proses inflamasi, dan merangsang pelepasan hormon endorfin (Tri Utami & Ganik Sakitri, 2020). Aplikasi kompres dingin merupakan suatu tindakan dengan beberapa keunggulan yaitu sederhana, mudah, murah dan non invasive sehingga pengaruhnya sangat besar terhadap kenyamanan pasien (Kristiyan et al., 2019)

Pada studi (Rismawati, 2019) mengatakan jika pemberian kompres dingin berpengaruh pada tingkat nyeri luka perineum. Nyeri yang dirasakan ibu nifas ini sangat wajar tetapi apabila dibiarkan dan tidak ditangani mampu menimbulkan peningkatan rasa sakit. Sesuai dengan terapi non farmakologi sebagai metode pengurangan rasa nyeri luka perineum pada ibu nifas. Kompres dingin juga membantu untuk meningkatkan penyembuhan luka perineum. Maka tujuan dilakukan studi literature ini adalah peneliti ingin mengetahui lebih dalam Kompres Dingin Pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas.

## **METODE**

Desain dalam penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan metode *Traditional Review*. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari jurnal penelitian sebelumnya. Dimana penelusuran *literature review* didapatkan dari beberapa sumber melalui *database PubMed* dan *Google Scholar* yang mencakup sejumlah telah terdaftar dan memiliki DOI (*Digital Object Identifier*) dan ISSN menggunakan keywords dari dua bahasa. Keywords Bahasa Indonesia adalah Kompres Dingin, Nyeri Luka Perineum, Robekan Perineum, Trauma Perineum, Pendinginan Lokal, dan Pengobatan Nyeri Perineum. Sedangkan *Keywords* dalam Bahasa Inggris adalah *Cold Compress, Perineal Wound Pain, Perineal Tear, Perineal Trauma, Perineal Pain, Local Cooling, dan Perineal Pain Treatment*. Didapatkan jurnal sejumlah 3097 sesuai dengan keywords selanjutnya di skrining berdasarkan tahun publikasi 2017-2021 menjadi 315 diseleksi lagi menggunakan PICOS menjadi 22 jurnal terakhir diseleksi dengan penilaian kualitas CASP didapatkan 10 jurnal yang dianalisis dengan dimulai mengurutkan tahun publikasi dari jurnal terlama sampai terbaru selanjutnya ditelaah berbagai persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang dilakukan dari berbagai sumber dengan nyeri luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin.

## **HASIL**

### **Karakteristik Studi**

Sebanyak 10 artikel yang telah ditemukan dalam studi ini telah memenuhi kriteria inklusi dengan topik kompres dingin pada intensitas nyeri luka perineum ibu setelah melahirkan.

Sebagian besar hasil penelitian yang telah di temukan menggunakan desain *Quasi Experimental*, sedangkan yang lainnya menggunakan *Pre Eksperimental* dan *Randomized Controlled Trial*. Studi yang sesuai dengan tinjauan ini rata-rata dilakukan di Indonesia. Dari penelitian *literature review* ini sebagian besar hasil menunjukkan bahwa kompres dingin mampu mengurangi nyeri pada luka perineum yang dirasakan ibu nifas. 10 studi ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1.  
 Karakteristik Studi

6	f	%	Peneliti dan Tahun Terbit
<b>Tahun Publikasi</b>			
2017	2	20	(Shehta et al., 2017) (Senol & Aslan, 2017)
2018	2	20	(Khalefa El-Saidy, 2018) (Francisco et al., 2018)
2019	4	40	(MarieWiwin,2019) (Susilawati & Ilda, 2019) (Choirunissa & Oktafia, 2019) (Bini et al., 2019)
2020	2	20	(Saleng, 2020) (Ulfa & Monica, 2020)
<b>Desain Penelitian</b>			
Pre Eksperimental	3	30	(Mariene Wiwin, 2019) (Saleng, 2020) (Ulfa & Monica, 2020)
Quasi Eksperimental	5	50	(Susilawati & Ilda, 2019) (Choirunissa & Oktafia, 2019) (Shehta et al., 2017) (Khalefa El-Saidy, 2018) (Bini et al., 2019)
Randomized Control Trial	2	20	(Senol & Aslan, 2017) (Francisco et al., 2018)
<b>Intrumen Penelitian</b>			
Numeric Rating Scale	4	40	(Susilawati & Ilda, 2019) (Choirunissa & Oktafia, 2019) (Khalefa El-Saidy, 2018) (Francisco et al., 2018)
Visual Analog Scale	2	20	(Shehta et al., 2017) (Senol & Aslan, 2017)
Wong BakerFaces Pain Rating Scale	2	20	(Saleng, 2020) (Bini et al., 2019)
SOP	1	10	(Ulfa & Monica, 2020)
Tidak ada keterangan	1	10	(Mariene Wiwin, 2019)

Tabel 2.  
 Karakteristik Responden

Kategori	f	%	Peneliti dan Tahun Terbit
<b>Jumlah Sampel</b>			
<100	7	70	(Mariene Wiwin, 2019) (Susilawati & Ilda, 2019) (Choirunissa & Oktafia, 2019) (Saleng, 2020) (Ulfa & Monica, 2020) (Francisco et al., 2018)

Kategori	f	%	Peneliti dan Tahun Terbit
			(Bini et al., 2019)
>100	3	30	(Shehta et al., 2017) (Senol & Aslan, 2017) (Khalefa El-Saidy, 2018)
Usia			
20-35	8	80	(Mariene Wiwin, 2019) (Susilawati & Ilda, 2019) (Choirunissa & Oktafia, 2019) (Saleng, 2020) (Ulfa & Monica, 2020) (Senol & Aslan, 2017) (Khalefa El-Saidy, 2018) (Bini et al., 2019)
<20->35	2	20	(Shehta et al., 2017) (Francisco et al., 2018)

Responden penelitian ini rata-rata adalah ibu nifas yang mengalami nyeri pada perineum mulai terjadi pada 2 jam postpartum sampai 7 hari postpartum. Dalam studi ini responden sebagian besar akan dilakukan intervensi berupa pemberian kompres dingin pada daerah perineum untuk mengurangi nyeri.

Tabel 3.  
 Hasil Telaah Jurnal Tentang Kompres Dingin

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Metode kompres	Media kompres	Suhu	Durasi	Waktu Pemberian
1.	(Mariene Wiwin, 2019)	Handuk kecil yang dicelupkan air dingin dicampur es batu yang dihancurkan dikompreskan pada luka perineum	Handuk kecil yang dicelupkan air dingin dicampur es batu yang dihancurkan ditempatkan pada baskom	15 <sup>0</sup> C	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan
2.	(Susilawati & Ilda, 2019)	Ice pack dikompreskan pada luka perineum	Ice pack	15 <sup>0</sup> C	20 menit	6 jam postpartum
3.	(Choirunissa & Oktafia, 2019)	Kain yang dicelupkan pada air es yang dihancurkan dikompreskan pada luka perineum	Kain yang dicelupkan pada air es yang dihancurkan	10 <sup>0</sup> C	20 menit	8 jam postpartum
4.	(Saleng, 2020)	Ice pack dikompreskan pada luka perineum	Ice pack	15 <sup>0</sup> C	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Metode kompres	Media kompres	Suhu	Durasi	Waktu Pemberian
5.	(Ulfa & Monica, 2020)	Kantong es yang diisi es batu dibungkus dengan waslap atau kasa steril dikompreskan pada luka perineum	Kantong es yang diisi es batu dibungkus dengan waslap atau kasa steril	15 <sup>0</sup> C	5-10 menit	Tidak disebutkan
6.	(Shehta et al., 2017)	mengoleskan cold gel pack pada garis jahitan episiotomi	cold gel pack	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	2 jam postpartum, 4 jam postpartum, 2 hari postpartum
7.	(Senol & Aslan, 2017)	Cold gel pad dioleskan pada perineum ibu	Cold gel pad	10 <sup>0</sup> C	20 menit	2 jam postpartum, 4 jam postpartum
8.	(Khalefa El-Saidy, 2018)	Mengoleskan bantalan es gel yang dihancurkan	Bantalan es gel yang dihancurkan	Tidak disebutkan	20 menit	Hari pertama, setelah 3 hari dan tujuh hari postpartum
9.	(Francisco et al., 2018)	Mengoleskan Ice pack yang dibungkus dengan kasa katun tipis ke perineum	Ice pack yang dibungkus dengan kasa katun tipis	15 <sup>0</sup> C	10 menit	Tidak disebutkan
10.	(Bini et al., 2019)	Mengoleskan Ice pack	Ice pack	15 <sup>0</sup> C	15-20 menit	Hari pertama dan hari kedua postpartum

Tabel 4.  
 Hasil Telaah Nyeri Luka Perineum

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Alat Ukur dan Cara Mengukur Nyeri	Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Dingin	Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Dingin
1.	(Mariene Wiwin, 2019)	Tidak disebutkan	7 responden (46,7%) nyeri sedang 8 responden (53,3%) nyeri sedang	2 responden (13,3%) nyeri ringan 13 responden (86,7%) tidak nyeri

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Alat Ukur dan Cara Mengukur Nyeri	Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Dingin	Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Dingin
2.	(Susilawati & Ilda, 2019)	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	Nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80	Nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum setelah diberikan terapi kompres dingin adalah 1,33
3.	(Choirunissa & Oktafia, 2019)	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	Nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80	Nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum setelah diberikan terapi kompres dingin adalah 1,38
4.	(Saleng, 2020)	Wong Baker Faces Pain Rating Scale dengan cara memperhatikan mimik wajah pasien selama berhadapan muka tanpa harus menanyakan keluhan pasien.	0 responden nyeri sangat ringan 15 responden (50,0%) nyeri ringan 10 responden (33,3%) nyeri sedang 5 responden (16,7%) nyeri berat	11 responden (36,7%) nyeri sangat ringan 13 responden (43,3%) nyeri ringan 6 responden (20,0%) nyeri sedang 0 responden nyeri berat
5.	(Ulfa & Monica, 2020)	Menggunakan alat ukur SOP	6 responden (75,0%) nyeri berat 2 responden (25,0%) nyeri sedang	0 responden nyeri berat 8 responden (100,0%) nyeri sedang
6.	(Shehta et al., 2017)	Skala analog visual (VAS) dengan cara Nyeri ringan (menusuk, mencubit, dan sakit) derajatnya berkisar antara 1 hingga 3,5 Nyeri sedang (menekan, kram, tajam dan terbakar) derajatnya berkisar antara 4,5 hingga 7,5	2 jam postpartum : 3 responden (5,8%) nyeri ringan 26 responden (50%) nyeri sedang 23 responden (46,7%) nyeri berat 4 jam postpartum : 3 responden (5,8%) tidak nyeri 5 responden (9,6%) nyeri ringan 36 responden (69,2%) nyeri sedang 8 responden (15,4%) nyeri berat 2 hari postpartum : 4 responden (7,7%) tidak nyeri	2 jam postpartum: 41 responden (78,8%) nyeri ringan 11 responden (21,2%) nyeri sedang 0 responden (0%) nyeri berat 4 jam postpartum: 26 responden (50%) tidak nyeri 24 responden (46,2%) nyeri ringan 2 responden (3,8%) nyeri sedang 0 responden (0%) nyeri berat  2 hari postpartum: 27 responden (51,9%) tidak nyeri 23 responden (44,2%) nyeri ringan 2 responden (3,8%) nyeri sedang 0 responden (0%) nyeri berat

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Alat Ukur dan Cara Mengukur Nyeri	Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Dingin	Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Dingin
			15 responden (28,8%) nyeri ringan 26 responden (50%) nyeri sedang 7 responden (13,5%) nyeri berat	
7.	(Senol & Aslan, 2017)	Skala analog visual (VAS)	2 jam postpartum : Pada kelompok primipara rata-rata (SD) nya 6,68 (1,63) Pada kelompok multipara rata-rata (SD) nya 6,78 (1,74) 4 jam postpartum : Pada kelompok primipara rata-rata (SD) nya 6,72 (1,51) Pada kelompok multipara rata-rata (SD) nya 6,00 (1,69)	2 jam postpartum: Pada kelompok primipara rata-rata (SD) nya 2,50 (1,19) Pada kelompok multipara rata-rata (SD) nya 2,68 (1,28) 4 jam postpartum: Pada kelompok primipara rata-rata (SD) nya 1,96 (0,80) Pada kelompok multipara rata-rata (SD) nya 2,06 (1,20)
8.	(Khalefa El-Saidy, 2018)	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	Hari pertama t= 3,1 (nyeri ringan) Hari ke 3 t=1,2 (nyeri ringan) Hari ke 7 t=7,7 (nyeri berat)	Hari pertama t= 0,2 (tidak nyeri) Hari ke 3 t= 1,53 (nyeri ringan) Hari ke 7 t=4,8 (nyeri sedang)
9.	(Francisco et al., 2018)	<i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	5,1 (SD= 1,7) (nyeri sedang)	1,1 (SD=2,0) (nyeri ringan)
10.	(Bini et al., 2019)	Skala penilaian nyeri wajah <i>Wong Baker</i>	Hari pertama : 8,40 (SD= 0,61) Hari ke dua : 4,30 (SD= 0,80)	Hari pertama : 5,56 (SD= 0,89) Hari ke dua : 0,73 (SD= 0,58)

Tabel 5.

Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Hasil Analisis	Kesimpulan
1.	(Mariene Wiwin, 2019)	Hasil uji statistik menggunakan uji statistik T-Berpasangan . Didapatkan hasil menunjukan bahwa $p = 0.001$ karna nilai $p < 0.005$ maka $H_0$ ditolak	Ada pengaruh pemberian kompres air dingin terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum di Rumah Sakit Bhayangkara Ambon

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Hasil Analisis	Kesimpulan
2.	(Susilawati & Ilda, 2019)	Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney. Didapatkan hasil terdapat perbedaan intensitas nyeri luka perineum ibu post partum sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin ( $p = 0,003$ ) dengan nilai mean rank pada kelompok kompres dingin lebih rendah yaitu 10,87 dibandingkan dengan nilai mean rank pada kelompok kompres hangat yaitu 20,13	Kompres dingin lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri luka perineum dibandingkan kompres hangat.
3.	(Choirunissa & Oktafia, 2019)	Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney. Didapatkan hasil nilai $p = 0,003$ ( $p < 0,05$ ) sesudah dilakukan kompres dingin sedangkan, nilai $p = 0,575$ ( $p > 0,05$ ) sesudah dilakukan kompres hangat. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.	Terapi yang lebih efektif untuk mengurangi intensitas nyeri laserasi perineum pada ibu postpartum primipara adalah kompres dingin dibandingkan kompres hangat.
4.	(Saleng, 2020)	Hasil uji statistik menggunakan uji T Sampel Berpasangan. Hasil output paired sample test diperoleh nilai mean atau rata-rata = 0,833, nilai t hitung = 8,601 dengan sig (2-tailed) atau nilai $P = 0,000$ . Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ( $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ ), maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima.	Bahwa ada pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum
5.	(Ulfa & Monica, 2020)	Hasil uji statistik Fisher Exact Probability Test antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan 8 responden (100%) kelompok perlakuan berada pada kategori nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol 6 responden (75%) mengalami nyeri dan 2 responden (25%) berada pada kategori nyeri sedang. Berdasarkan hasil Fisher Exact Probability Test diperoleh nilai signifikansi = 0,003. Tingkat signifikansi yang ditetapkan berada pada $\alpha = 0,05$ .	Pemberian terapi kompres dingin dapat menurunkan nyeri luka perineum ibu nifas
6.	(Shehta et al., 2017)	Hasil uji statistik menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tingkat nyeri kelompok studi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, Ada perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara kelompok studi dan kontrol ( $p = 0,000$ ).	Bahwa ada pengaruh cold gel pack terhadap pengurangan nyeri episiotomi.
7.	(Senol & Aslan, 2017)	Hasil uji statistik menggunakan SPSS. Pada kelompok eksperimen, skor skala analog visual pertama adalah $6,73 \pm 1,68$ ; setelah aplikasi bantal gel dingin, tingkat rasa sakit menurun menjadi $2,59 \pm 1,20$ pada ibu primipara dan multipara. Selain itu, skor kuesioner kenyamanan	Hasil uji statistik menggunakan uji statistik SPSS didapatkan hasil bahwa kompres dingin efektif dalam menghilangkan nyeri

No	Penulis dan Tahun Publikasi	Hasil Analisis	Kesimpulan
		postpartum meningkat dari 2,58 ± 0,14 hingga 2,69 ± 0,14 pada penilaian kedua setelah aplikasi bantalan gel dingin dan perbedaannya signifikan secara statistik ( $p < .001$ ).	perineum setelah persalinan pervaginam.
8.	(Khalefa El-Saidy, 2018)	Hasil uji statistik menggunakan Uji ANOVA. Ditemukan keparahan nyeri berkurang (18,0%, 0,0%) dan penyembuhan luka membaik selama post test. Uji ANOVA ukuran berulang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pra "hari pertama", pasca 3 hari dan pasca 7 hari ( $p < 0,001$ ).	Bantalan es gel yang dihancurkan aman dan efektif untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan penyembuhan luka episiotomi.
9.	(Francisco et al., 2018)	Hasil uji statistik menggunakan ANOVA. Hasil menunjukkan Segera setelah aplikasi kompres es, rata-rata intensitas nyeri perineum pada kelompok eksperimen menurun dari 5,1 (SD = 1,7) menjadi 1,1 (SD = 2,0), pada kelompok kontrol berkurang dari 5,1 (SD = 1,6) menjadi 4,4 (SD = 2,2). Penurunan tingkat nyeri perineum dari sebelum intervensi (T0) hingga segera setelah intervensi (T1) pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (4,0 melawan 0,7, masing-masing, $p < 0,0001$ )	Aplikasi kompres es secara rutin merupakan cara yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan juga dapat mengurangi kebutuhan analgesia oral untuk mencapai pereda nyeri yang memadai.
10.	(Bini et al., 2019)	Hasil uji statistik menggunakan uji T Sampel Berpasangan. Ada penurunan yang signifikan dalam rata-rata post-test nyeri episiotomi (pada hari I, MD=1,97, $t=9,85$ , $p < 0,001$ , pada hari II – MD=3,57, $t=31,72$ , $p < 0,001$ ) dari kelompok eksperimen. Pada hari I rata-rata skor post-test nyeri episiotomi pada kelompok eksperimen adalah 5,56, lebih rendah dari kelompok kontrol 7,53 (MD=1,97, $t=9,85$ , $p < 0,001$ ). Pada hari II, rata-rata skor post-test nyeri episiotomi pada kelompok eksperimen adalah 0,73, lebih rendah dari kelompok kontrol 5,63 (MD=4,90, $t=24,74$ , $p < 0,001$ ).	Aplikasi dingin adalah intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri episiotomi pada ibu postnatal

## PEMBAHASAN

### Kompres Dingin

Berdasarkan studi ditemukan hasil perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres dingin. Menurunkan nyeri luka perineum dilakukan dengan cara menyiapkan kantong es yang diisi es batu dibungkus dengan waslap atau kasa steril, cold gel pack, cold gel pad, bantalan es gel yang dihancurkan, ice pack yang dibungkus dengan kasa katun tipis dengan rata-rata suhunya  $10^0\text{ C} - 15^0\text{ C}$ . Durasi yang dipakai untuk melakukan kompres dingin yaitu sekitar 5-20 menit. Pada penelitian (Susilawati & Ilda, 2019), (Choirunissa & Oktafia, 2019), (Senol & Aslan, 2017), (Khalefa El-Saidy, 2018), (Bini et al., 2019) menggunakan durasi 20

menit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muharyani, 2016) durasi dalam melakukan intervensi pengurangan rasa nyeri luka perineum pada ibu nifas yang efektif dilakukan selama 20 menit dan sebaiknya menghindari menggunakan kompres dingin terlalu lama karena dapat menghambat sirkulasi darah dan mengganggu proses penyembuhan.

Beberapa literature yang telah peneliti dapatkan, terdapat 4 dari 10 artikel (Susilawati & Ilda, 2019), (Saleng, 2020), (Francisco et al., 2018), (Bini et al., 2019) yang menjelaskan bahwa penelitian dengan menggunakan kompres dingin dengan media ice pack dalam melakukan intervensi untuk mengurangi rasa nyeri luka perineum pada ibu nifas. *Ice pack* merupakan media yang baik untuk melakukan kompres untuk meredakan nyeri karena ice pack mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat peradangan, merangsang pelepasan endorfin, sehingga mengurangi transmisi nyeri dengan mengurangi diameter serabut C, serta mengaktivasi transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih cepat dan besar (Andarmoyo, 2013).

### **Nyeri Luka Perineum**

Penelitian (Senol & Aslan, 2017) mengatakan bahwa nyeri dan ketidaknyamanan perineum membatasi aktivitas ibu, mengurangi gerakan ibu, menunda buang air kecil dan buang air besar, dan meningkatkan kesulitan dalam perawatan bayi dan menyusui dengan mempengaruhi mobilitas. Hal yang sama juga dijelaskan pada penelitian (Saleng, 2020) yang menyatakan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas berbeda-beda, hal ini karena nyeri merupakan perasaan emosional masing-masing tentu tidak nyaman sehingga mampu mengganggu aktivitas. Tingkat kesakitannya bergantung pada kondisi penerimaan emosional ibu nifas dan berdasarkan riwayat persalinan.

Sejalan dengan penelitian (Mariene Wiwin, 2019) bahwa didapatkan tingkat nyeri sebelum diberikan kompres dingin 7 responden merasakan nyeri sedang menjadi 2 responden dengan nyeri ringan setelah diberikan kompres dingin dan 8 responden dengan nyeri sedang menjadi 13. responden tidak mengalami nyeri setelah menerima kompres dingin. (Susilawati & Ilda, 2019) menyebutkan bahwa skor rerata intensitas nyeri luka perineum sebelum terapi kompres dingin adalah 4,80 dan menjadi 1,33 setelah diberikan terapi kompres dingin. Kemudian pada penelitian (Choirunissa & Oktafia, 2019) pada kelompok kompres dingin sesudah diberikan intervensi nilai rerata intensitas nyeri luka perineum menjadi 1,38 dari skor rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin sebesar 4,80.

Studi (Saleng, 2020) juga menyebutkan bahwa perubahan nyeri sebelum dan sesudah menerima kompres dingin dari 30 responden, sebanyak 0 responden merasakan nyeri sangat ringan menjadi 11 responden setelah diberikan kompres dingin, nyeri ringan hingga 15 responden menjadi 13 responden, nyeri sedang sebanyak 10 responden menjadi 6 responden, nyeri berat sebanyak 5 responden menjadi 0 responden. Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Monica, 2020) didapatkan 6 responden mengalami nyeri berat menjadi 0 responden setelah diberikan kompres dingin, 2 responden nyeri sedang menjadi 8 responden mengalami nyeri sedang setelah mendapatkan kompres dingin.

Pada penelitian oleh Shehta et al., (2017) mendapatkan hasil tingkat nyeri sebelum dan sesudah pengaplikasian kompres dingin pada 2 jam postpartum pada kelompok primipara dengan rata-rata SD nya 6,68 (1,63) menjadi rata-rata SD nya 2,50 (1,19), sedangkan pada kelompok multipara dengan rata-rata SD nya 6,78 (1,74) menjadi rata-rata SD nya 2,68 (1,28). Kemudian pada 4 jam postpartum pada kelompok primipara dengan rata-rata SD nya 6,72 (1,51) menjadi rata-rata SD nya 1,96 (0,80), sedangkan pada kelompok multipara dengan rata-rata SD nya 6,00

(1,69) menjadi rata-rata SD nya 2,06 (1,20). Penelitian (Khalefa El-Saidy, 2018) didapatkan hasil bahwa tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan kompres dingin pada hari pertama  $t=3,1$  (nyeri ringan) menjadi  $t=0,2$  (tidak nyeri), kemudian pada hari ke 3  $t=1,2$  (nyeri ringan) menjadi  $t=1,53$  (nyeri ringan), selanjutnya pada hari ke 7  $t=7,7$  (nyeri berat) menjadi  $t=4,8$  (nyeri sedang). (Francisco et al., 2018) mengatakan bahwa skor intensitas nyeri untuk luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 5,1 (SD= 1,7) (nyeri sedang) menjadi 1,1 (SD=2,0) (nyeri ringan) sesudah diberikan terapi kompres dingin. Tidak jauh berbeda dengan penelitian (Bini et al., 2019) didapatkan nilai intensitas nyeri luka perineum sebelum pemberian kompres dingin pada hari pertama yaitu 8,40 (SD=0,61) menjadi 5,56 (SD=0,89) sesudah diberikan terapi kompres dingin, kemudian pada hari ke 2 yaitu 4,30 (SD=0,80) menjadi 0,73 (SD=0,58) sesudah diberikan terapi kompres dingin.

Sejalan dengan penelitian (Girsang, 2020) terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan adanya perbedaan rerata skala nyeri dari hari pertama dan kedua setelah aplikasi cold gel. Faktanya, hampir semua ibu nifas mengalami penurunan respon nyeri dan tidak ditemukan peningkatan setelah pengaplikasian cold gel. Pengaplikasian cold gel selama dua hari berturut-turut berdampak pada pengurangan nyeri. Hal ini dibuktikan dengan penurunan nilai pengukuran respon nyeri dari hari pertama aplikasi. Hal ini dapat memberikan respon baik terhadap penurunan nyeri luka perineum.

### **Kompres Dingin Pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas**

Kompres Dingin Pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas telah berhasil dinilai dari keseluruhan 10 artikel, dimana sebagian besar artikel menunjukkan hasil yang signifikan. Pada penelitian (Mariene Wiwin, 2019) Hasil uji statistik menggunakan uji statistik T-Berpasangan didapatkan hasil menunjukkan bahwa  $p = 0.001$  karena nilai  $p < 0.005$ , maka  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres dingin pada ibu nifas berpengaruh terhadap nyeri luka perineum. Sedangkan penelitian dari (Saleng, 2020) hasil uji statistik menggunakan uji T Sampel Berpasangan. Hasil output paired sample test diperoleh nilai mean atau rata-rata = 0,833, nilai t hitung.=8,601 dengan sig (2- tailed) atau nilai  $P=.0,000$ . Nilai ini lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $P=0,000 < \alpha=0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum.

Francisco et al (2018) melakukan penelitian dengan hasil uji statistik menggunakan ANOVA, hasil menunjukkan segera setelah aplikasi kompres es, rata-rata intensitas nyeri perineum pada kelompok eksperimen menurun dari 5,1 (SD = 1,7) menjadi 1,1 (SD = 2,0), pada kelompok kontrol berkurang dari 5,1 (SD = 1,6) menjadi 4,4 (SD = 2.2). Penurunan tingkat nyeri perineum dari sebelum intervensi ( $T_0$ ) hingga segera setelah intervensi ( $T_1$ ) Secara signifikan lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibandingkan pada kelompok kontrol (4,0 melawan 0,7, masing-masing,  $p < 0,0001$ ) artinya ada pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum. Menurut penelitian yang telah dikaji, banyak ibu nifas sebagai subjek penelitian yang merasakan nyeri sebelum dilakukan intervensi. Tingkat nyeri berkurang secara signifikan pada kelompok kontrol dan intervensi. Hal ini dapat dikatakan bahwa kompres dingin dapat menurunkan intensitas nyeri luka perineum. Hal ini sesuai dengan penelitian (Khotijah, 2011) bahwa kompres dingin berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas dan juga mempermudah mobilisasi dini. Dengan pemberian kompres dingin terjadi pergeseran persepsi nyeri sehingga ibu merasa nyaman. Dapat dikatakan bahwa penggunaan kompres dingin sangat efektif.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah pemilihan studi yang dilakukan masih bersifat heterogen, dimana terdapat beberapa artikel yang mengkomparasikan kompres dingin dengan teknik

manajemen nyeri yang lain, adanya perbedaan karakteristik responden dalam artikel yang diteliti, selain itu instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri luka perineum berbeda-beda setiap artikel. Metode dan media kompres dingin yang digunakan pada setiap artikel juga berbeda-beda.

## **SIMPULAN**

Salah satu metode nonfarmakologi dalam manajemen nyeri luka perineum yang dianggap aman tanpa efek samping bagi ibu nifas yaitu penggunaan kompres dingin. Durasi dalam melakukan intervensi pengurangan rasa nyeri luka perineum pada ibu nifas yang efektif dan disarankan dilakukan selama 20 menit karena menghindari menggunakan kompres dingin terlalu lama yang dapat menghambat sirkulasi darah dan mengganggu proses penyembuhan. Media yang digunakan untuk menurunkan nyeri luka perineum sangat beragam, dari berbagai macam media yang digunakan ice pack merupakan media yang baik untuk melakukan kompres untuk meredakan nyeri. Hasil pemberian terapi menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan, sebagian responden tidak lagi nyeri bahkan tidak mengalami nyeri berat. Berdasarkan 10 artikel yang telah di analisis, seluruhnya menyatakan bahwa kompres dingin dapat menurunkan nyeri pada perineum dengan adanya data perbedaan data *pre* dan *post* pada ibu nifas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Ar- Ruzz Media.
- Arovah, N. I. (2016). ). *Diagnosa dan Manajemen Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bini, Solomon, R. J., & Ahitha, V. (2019). Effectiveness of Cold Application on Episiotomy Pain among Postnatal Mothers in selected Hospitals at Kanyakumari District. *Asian Journal of Nursing Education and Research*,9(2),188.<https://doi.org/10.5958/2349-2996.2019.00039.9>
- Choirunissa, R., & Oktafia, I. (2019). *Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara Di Depok 2019*. 3(6), 8.
- Dwienda Ristica, O., & Afni, R. (2021). Efektifitas Teknik Sitz Bath Untuk Mengurangi Nyeri Rupture Perineum Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina, Sst Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 105–112. <https://doi.org/10.25311/prosiding.Vol1.Iss1.67>
- Fondy, T. (2012). *Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Banten: Pustaka Tumbuh.
- Francisco, A. A., De Oliveira, S. M. J. V., Steen, M., Nobre, M. R. C., & De Souza, E. V. (2018). Ice pack induced perineal analgesia after spontaneous vaginal birth: Randomized controlled trial. *Women and Birth*, 31(5), e334–e340. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.12.011>
- Girsang, B. M. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum DI BPM Siti Julaeha Pekanbaru*. 4.
- Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2020). *Pengaruh derajat laserasi perineum terhadap skala nyeri perineum pada ibu postpartum*.9. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.53-60>
- Khalefa El-Saidy, T. M. (2018). Effect of Applying Crushed Ice Gel Pads on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Postpartum Primiparous Women. *International Journal of Nursing Didactics*, 08(07),19–29. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v8i07.2223>

- Khotijah, S. (2011). *Efektifitas Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Paien Fraktur di Rindu B RSUP. H. Adam Malik Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Kristiyan, A., Purnomo, H. D., & Ropyanto, C. B. (2019). Pengaruh Kompres Dingin dalam Penurunan Nyeri Pasien Post Percutaneous Coronary Intervention (PCI). *Journal of Holistic Nursing and Health Science* 2019, 2.
- Kurniawan, F., Jingsung, J., Baeda, A. G., Anam, A., & Siagian, H. J. (2020). The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. *Jurnal Kebidanan*,10(2),138–142. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6326>
- Mariene Wiwin, D. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum*. 03, 4.
- Mulati, T. S. (2017). Nyeri Perineum Berdasarkan Karakteristik Pada Ibu Post Partum. *Poltekkes Kemenkes Surakarta Jurusan Kebidanan*, 7(13), 11.
- Nursalam. (2020). *Penulisan Literature Review dan Sytematic Review Pada Pendidikan Kesehatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Rismawati. (2019). *Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Rskdia Pertiwi Makassar 2017* [Preprint]. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/kpuq3>
- Saleng, H. (2020). *Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partun di RSKDIA Pertiwi*. 9(1), 7.
- Senol, D. K., & Aslan, E. (2017). The Effects of Cold Application to the Perineum on Pain Relief After Vaginal Birth. *Asian Nursing Research*, 11(4),276–282. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.11.001>.
- Shehta, M. S., Fahmy, N. M., Ramadan, S. A., & Abd Almeniem, S. O. (2017). Effect of Cold–Gel Packing on Episiotomy Pain among Postnatal Mothers. *Egyptian Journal of Health Care*, 8(3),86–102. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2017.44980>
- Sondakh, L., Adam, J., & Musa, D. S. (2020). *Hubungan Vulva Hygiene Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Mm Dunda Limboto*. 8(2), 9.
- Tri Utami & Ganik Sakitri. (2020). Pemberian Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Hemoroidektomi Di Rsud Simo Boyolali: Studi Kasus. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.52236/ih.v8i1.169>
- Triyanti, D., Ningsih, S. S., Anesty, T. D., & Rohmawati, S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Bpm Fauziah Hatta Palembang Tahun 2017. *Masker Medika*, 5(1).
- Wahyuningtyas, A. P., & Zulaikha, L. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Rupture Perineum Pada Persalinan Kala Ii Di Bps Yuni Sri Rahayu Desa Pagendingan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri ( Sakti Bidadari )*, 3(2), 7.