

PENERAPAN TERAPI *SITZ BATH* DENGAN AROMATERAPI *GERANIUM OIL* NYERI LUKA LASERASI PERINEUM IBU POST PARTUM

Silvia Rahmawati¹, Norman Wijaya Gati²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : silvia.rahma1008@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020 didunia terjadi 2,7 juta kasus perlukaan perineum ibu post partum. Di Indonesia prevalensi ibu mengalami nyeri luka perineum 75% melahirkan secara pervaginam. Luka perineum adalah terputusnya kontuinitas jaringan perineum akibat proses persalinan terjadi secara disengaja (episiotomi) atau tidak disengaja. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan yaitu terapi sitz bath dengan aromaterapi geranium oil mampu menurunkan nyeri luka perineum. Tujuan penelitian ini mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi sitz bath dengan aromaterapi geranium oil pada ibu postpartum. Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan studi kasus. Sampel sebanyak 2 ibu post partum yang mengalami nyeri luka perineum. Dilakukan dua kali seminggu selama 20 menit dengan suhu 43 C. Hasil penelitian ini sebelum dilakukan penerapan kedua responden dalam kategori skala nyeri berat terkontrol, setelah diberikan penerapan Ny. N menjadi skala nyeri ringan dan Ny.W menjadi skala nyeri sedang. Kesimpulan penelitian ini penerapan terapi sitz bath dengan aromaterapi geranium oil dapat menurunkan nyeri luka perineum pada ibu post partum.</i></p>	<p>Diajukan : 15-08-2024 Diterima : 13-10-2024 Diterbitkan : 25-12-2024</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Based on data from the World Health Organization (WHO), in 2020, there were 2.7 million cases of post-partum maternal perineal injuries. In Indonesia, the prevalence of mothers experiencing perineal wound pain is 75% giving birth vaginally. A perineal wound is a break in the continuity of the perineal tissue due to the birth process occurring intentionally (episiotomy) or unintentionally. Non-pharmacological therapy that can be carried out is sitz bath therapy with geranium oil aromatherapy which can reduce perineal wound pain. The aim of this study was to determine the results before and after applying sitz bath therapy with geranium oil aromatherapy to postpartum mothers. This research method uses a descriptive design with case studies. The sample was 2 post partum mothers who experienced perineal wound pain. Performed twice a week for 20 minutes at a temperature of 43 C. The results of this research were before the application of the two respondents in the controlled severe pain scale category, after being given the application of Ny. N is the mild pain scale and</i></p>	<p>Kata kunci: <i>Geranium oil , Nyeri Luka Perineum, Post Partum, Sitz Bath</i></p> <p>Keywords: <i>Geranium oil, Perineal Wound Pain, Post Partum, Sitz Bath</i></p>

Mrs. W is the moderate pain scale. The conclusion of this research is that the application of sitz bath therapy with geranium oil aromatherapy can reduce perineal wound pain in post partum mothers.

Cara mensitasi artikel:

Rahmawati, S., & Gati, N.W. (2024). Penerapan Terapi Sitz Bath dengan Aromaterapi Geranium Oil Nyeri Luka Laserasi Perineum Ibu Post Partum. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), hal 848-857 <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil janin dan ari-ari yang telah dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Dalam persalinan sering terjadi perlukaan pada perineum baik itu karena robekan spontan maupun episiotomi (Octa dan Rita, 2021). Luka perineum ditemukan sekitar 70% pada wanita yang melahirkan pervaginam (Rohmin et al., 2019). Luka perineum terjadi karena ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvik selama proses lahirnya bayi (Susilawati et al., 2020). Biasanya luka perineum disebabkan oleh garis tengah perineum dan bisa menjadi luas, bagian terendah janin lahir terlalu cepat, persalinan presipitatus tidak terkendali, paritas, jaringan parut, bayi besar, distosia bahu, perluasan episiotomi dan lainnya (Fauziah et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 didunia telah terjadi 2,7 juta kasus perlukaan perineum pada ibu post partum. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia luka perineum juga masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian luka perineum di dunia terjadi di Asia. Di Indonesia prevalensi ibu bersalin yang mengalami nyeri luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan secara pervaginam. Pada tahun 2020 dengan total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu dengan nyeri luka perineum, 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan. (Kemenkes RI, 2020). Pada tahun 2022 di Jawa Tengah kelahiran hidup persalinan spontan dengan luka perineum sebanyak 483.033, dengan prevalensi 26,22 % (Dinkes, 2022).

Luka perineum merupakan suatu keadaan dimana terputusnya kontuinitas jaringan perineum akibat proses persalinan yang dapat terjadi secara disengaja (episiotomi) atau tidak disengaja, terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya yang akan mengakibatkan nyeri perineum (Octa & Rita, 2021). Masalah utama yang sering dialami oleh ibu yang menjalani proses persalinan dengan luka perineum adalah nyeri. Sebagian besar persalinan (90%) selalu disertai rasa nyeri luka perineum. Murray melaporkan di Indonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15%, persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat (Rejo, 2024).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri luka perineum, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat analgesik. Tetapi pemberian analgesik masih menimbulkan pertentangan karena menyebabkan efek samping pada penggunaannya. Sedangkan secara nonfarmakologis lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis. Terapi non farmakologi

yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, *biofeedback*, hipnosis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi kutaneus, aromaterapi, massase, serta *sitz bath* (Octa & Rita, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri luka perineum adalah *sitz bath* dan aromaterapi. Metode ini menjadi pilihan yang bersifat sederhana, murah, simpel, efektif, dan minimal efek samping. *Sitz bath* dan aromaterapi dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan akibat luka perineum, serta meningkatkan sirkulasi dan mendukung penyembuhan nyeri luka perineum. *Sitz bath* dapat menghantarkan panas melalui daerah yang diberikan terapi air hangat. adanya panas dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, dapat mempengaruhi transmisi impuls nyeri dan dapat meningkatkan elastisitas kolagen. Sebuah kenaikan dalam sirkulasi darah lokal dapat mengurangi metabolik yang mengaktivasi reseptor nyeri pada perineum kemudian nyeri dapat berkurang (Yudha et al., 2022).

Aromaterapi salah satu metode terapi keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang. Aromaterapi dari jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagianbagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Ada banyak jenis aromaterapi, seperti *rosemary, sandalwood, jasmine, orange, basil, ginger, lemon, tea tree, ylang-ylang, lavender dan geranium* (Nuraeni dan Nurholipah, 2021). Salah satu jenis minyak atsiri aromaterapi yang bisa digunakan yaitu aromaterapi *essential oils* geranium. Pemberian aromaterapi geranium dapat menurunkan derajat nyeri pada wanita yang mengalami nyeri luka perineum.

Dalam penelitian menunjukkan hasil bahwa terapi *sitz bath* dan *geranium oil* mampu mengurangi nyeri luka perineum dan dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka dan pada ibu post partum di Puskesmas Sumberlawang. Peneliti membuktikan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi *sitz bath* dengan aromatherapy geranium lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan perawatan luka saja pada ibu post partum.

Studi pendahuluan dilakukan di Kabupaten Sukoharjo yang memiliki 12 kecamatan dan puskesmas. Prevalensi kelahiran dengan luka perineum di wilayah Sukoharjo pada tahun 2022 adalah 11,83 % dengan kasus sebanyak 10.753. Pada beberapa Puskesmas di Sukoharjo didapatkan prevalensi sebagai berikut : Bulu sejumlah 371 kasus dengan prevalensi 3,45%, Gatak sejumlah 574 kasus dengan prevalensi 5,33%, Weru sejumlah 601 kasus dengan prevalensi 5,58%, Bendosari sejumlah 604 kasus dengan prevalensi 5,61 %, Tawansari sejumlah 638 kasus dengan prevalensi 5,93%, Nguter sejumlah 646 kasus dengan prevalensi 6.00 % dan wilayah Baki sejumlah 815 kasus dengan prevalensi 7.57%. Dari data tersebut Puskesmas Baki memiliki angka tertinggi kelahiran dengan luka perineum paling banyak. Pada tahun 2023 di Puskesmas Baki didapatkan data dengan jumlah kelahiran 810, 70% diantaranya secara normal sejumlah 568 dan 30% dengan tindakan sejumlah 242. Dari 70% kelahiran normal 60% diantaranya mengalami luka perineum dengan jumlah 341, 20% mengalami ruptur perineum dengan jumlah 101 dan 40% mengalami luka episiotomi sejumlah 240 . Pada tahun 2024 bulan Januari-Mei

didapatkan data jumlah kelahiran 350, 60% diantaranya secara normal sejumlah 210 dan 40% dengan tindakan sejumlah 140. Dari 60% kelahiran normal 70% diantaranya mengalami perlukaan perineum sejumlah 147, 30% mengalami ruptur perineum dengan jumlah 21 dan 40% mengalami luka episiotomi sejumlah 126.

Hasil wawancara pada 5 ibu post partum yang sedang kontrol didapatkan bahwa ibu tersebut memiliki luka perineum. Luka perineum tersebut menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang dirasakan 3 ibu post partum yang sedang kontrol pada hari ke-7 post partum masih dalam kategori nyeri berat terkontrol, sedangkan 2 ibu post partum yang sedang kontrol hari ke-10 dalam kategori nyeri sedang. Nyeri yang dirasakan ibu post partum diukur menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) pada saat wawancara. Normalnya nyeri luka perineum akan hilang pada hari ke 6-7 (Karo Karo et al., 2022). Cara yang dilakukan untuk mengatasi nyeri berbeda-beda, 2 diantaranya ibu post partum hanya mengkonsumsi obat pereda nyeri dan 3 lainnya dengan cara dikompres air hangat pada bagian perut. Nyeri yang dirasakan pada ibu post partum menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan, rasa takut untuk bergerak karena takut akan jahitan yang robek dan lepas. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa ibu post partum yang sedang kontrol di Puskesmas Baki belum mengetahui cara terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil*. Penulis ingin memberikan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka dan nyeri yang dirasakan berkurang.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk mempelajari dan membahas lebih lanjut metode non-farmakologis di dalam sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* terhadap nyeri luka perineum ibu post partum".

METODE

Penelitian ini merupakan terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Studi kasus merupakan salah satu metode penerapan yang memaparkan suatu intervensi terhadap suatu keadaan atau kejadian dengan membandingkan kedua kasus tersebut dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisa informasi, dan pelaporan hasil. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian pada saat ini. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi, peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis.

Penerapan ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Baki dengan sasaran ibu post partum yang mengalami nyeri luka perineum. Lokasi ini dipilih dikarenakan di puskesmas tersebut masih banyak ibu post partum yang belum mengetahui mengenai terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil*. Adapun cara pengumpulan data yang digunakan yaitu diantaranya :

- a. Mengurus surat permohonan studi pendahuluan dan pengantar penelitian dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- b. Mengurus perijinan untuk lokasi yang akan dilakukan penelitian.
- c. Setelah mendapat perijinan dari pengurus wilayah, penelitian dimulai.

- d. Memilih responden yang sesuai kriteria, setelah itu diberikan lembar persetujuan responden.
- e. Melakukan pendekatan pada responden dengan menjelaskan manfaat terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil*.
- f. Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan, meliputi : *sitz bath*, termometer air, penggaris, kain penutup, diffuser, air hangat, *geranium oil*, SOP terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* dan lembar observasi skala nyeri NRS untuk melakukan intervensi kepada responden.
- g. Peneliti melakukan intervensi *sitz bath* selama dua kali dalam seminggu selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* terhadap penurunan terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap Ny. N dan Ny. W sebelum dilakukan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* skala nyeri Ny. N 7 dan skala nyeri Ny. W 8, keduanya dalam kategori nyeri berat terkontrol. Maka pada bab ini, peneliti akan melakukan pembahasan yang lebih lanjut yang bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian membandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penerapan.

1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi *Sitz Bath* Dengan Aromaterapi *Geranium Oil*

Berdasarkan data observasi sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* pada Ny. N dan Ny. W di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. Hasil skala nyeri sebelum diberikan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* yang dikaji pada tanggal 27 Juli 2024 pada Ny. N didapatkan skala nyeri 7 dan Ny. W didapatkan skala nyeri 8. Kedua responden dikatakan nyeri berat terkontrol sesuai dengan teori Ruminem, (2021) yang mengatakan skala nyeri 7-9 termasuk dalam kategori nyeri berat terkontrol. Nyeri yang dirasakan responden merupakan akibat dari luka perineum. Luka perineum merupakan suatu keadaan dimana terputusnya kontinuitas jaringan perineum akibat proses persalinan yang dapat terjadi secara disengaja (episiotomi) atau tidak disengaja, terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya yang akan mengakibatkan nyeri perineum (Octa & Rita, 2021).

Terdapat faktor resiko yang mempengaruhi skala nyeri yaitu usia. Pada Ibu melahirkan dengan kategori usia yang tidak beresiko (20-35 tahun) dikarenakan usia reproduksi sehat sedangkan usia tua (diatas 35 tahun) dapat menyebabkan elastisitas perineum berkurang sehingga memudahkannya terjadi luka perineum. Ibu melahirkan dengan kategori usia (20-35 tahun) tidak beresiko. Hal ini menunjukkan usia mempunyai pengaruh terhadap pemulihan nyeri pada luka perineum (Yudha et al., 2022). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan data pada Ny. N yang berusia 30 tahun dan Ny. W berusia 32 tahun.

Kedua responden mengalami nyeri berat terkontrol karena masih terbatas dalam melakukan mobilisasi karena takut jahitan putus. Hal ini sejalan dengan teori Atalia Pili

Mangngi, (2022) menunjukkan adanya kecemasan pada ibu post partum terhadap nyeri luka jahitan perineum sehingga mengakibatkan ibu takut untuk melakukan mobilisasi dini. Kecemasan sendiri dapat menyebabkan nyeri bertambah. Otot menjadi tegang sehingga mengakibatkan nyeri luka perineum semakin terasa dan mengalami rasa nyeri yang lebih hebat.

Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan karena adanya jaringan yang terputus. Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relative berbeda. Hal ini berpengaruh terhadap oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu post partum memiliki persepsi dan dugaan yang unik tentang bagaimana kemampuan mengatasi nyeri (Lukman et al., 2020). Penanganan nyeri dapat dilakukan secara nonfarmakologis yang menjadi pilihan yang lebih aman digunakan bagi ibu postpartum karena mengurangi resiko dan efek samping serta sejalan dengan proses fisiologis yaitu *Sitz Bath* dan inhalasi menggunakan aromaterapi *geranium oil* (Salwa et al., 2022).

1. Hasil Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Terapi *Sitz Bath* Dengan Aromaterapi *Geranium Oil*

Berdasarkan data observasi sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* pada Ny. N dan Ny. W di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. Hasil skala nyeri sesudah diberikan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* selama dua kali dalam satu minggu dengan waktu 20 menit didapatkan hasil skala nyeri pada tanggal 30 Juli 2024 Ny.N didapatkan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan Ny. W didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Dari data tersebut terdapat hasil adanya perubahan penurunan skala nyeri sesudah diberikan intervensi terapi *sitz bath* dengan suhu 43°C. Hal ini menunjukkan *sitz bath* perendaman dengan air hangat yang dilakukan pada daerah perineum ibu dengan posisi duduk. Secara fisiologis efek panas yang diberikan dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah mengakibatkan peningkatan sirkulasi atau peredaran darah sehingga otot-otot menjadi relaksasi sehingga nyeri dapat berkurang (Rantika & Susanti, 2020).

Kedua responden mengatakan setelah diberikan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* nyeri pada perineum berkurang dan badan menjadi rileks dan tenang. Nyeri pada kedua responden termasuk jenis luka episiotomi derajat II hal ini sejalan dengan Rohmin et al., (2019) menunjukkan bahwa luka perineum biasanya akan lebih cepat sembuh pada jenis luka episiotomi dibandingkan ruptur spontan, karena bentuk robekannya yang teratur sehingga mudah untuk disatukan atau dijahit. Responden dengan jenis luka episiotomi mempunyai rasa percaya diri lebih tinggi dibanding yang ruptur spontan. Ibu dengan luka episotomi merasa bahwa lukanya lebih baik sehingga luka perineum lebih cepat sembuh.

Penerapan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* bermanfaat bagi ibu post partum yang mengalami nyeri luka perineum. Hal ini sesuai dengan teori Yudha et al., (2022) bahwa *sitz bath* dan aromaterapi *geranium oil* dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka dan mengurangi nyeri perineum. Perendaman perineum yang dilakukan dalam air dapat meningkatkan oksigenasi dan nutrisi pada jaringan, menurunkan edema dan mempercepat penyembuhan, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat lokal, meningkatkan

pergerakan zat sisa dan nutrisi. Pada post partum geranium digunakan dengan cara inhalasi yang berguna untuk mengurangi rasa nyeri luka pada perineum .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Octa & Rita, (2021) menunjukkan bahwa pengaruh pemberian terapi dengan tehnik *sitz bath* terhadap perubahan intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina, SST Pekanbaru. Dan penelitian yang dilakukan Salwa et al., (2022) yang menunjukkan terdapat pengaruh *sitz bath* terhadap intensitas nyeri pada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Hal ini dikarenakan *sitz bath* dapat mengurangi nyeri perin

2. Hasil Perbandingan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi *Sitz Bath* Dengan Aromaterapi *Geranium Oil*

Hasil perbandingan akhir pada Ny. N dan Ny. W sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil*. Penerapan yang dilakukan dua kali dalam satu minggu selama 20 menit didapatkan penurunan skala nyeri pada Ny. N yang awalnya skala nyeri 7 (nyeri berat terkontrol) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan), sedangkan pada Ny. W yang awalnya skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang). Perbandingan hasil akhir kedua responden adalah 4:3 dengan hasil penurunan nyeri pada Ny. N lebih signifikan dibandingkan Ny. W.

Perbedaan penurunan nyeri antara Ny. N dan Ny. W dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah nutrisi. Nutrisi yang kurang pada Ny. W yang hanya mengonsumsi nasi, sayur dan telur 2 butir telur sehari karena tidak menyukai makanan yang berbau amis dapat mengakibatkan lamanya penyembuhan nyeri luka perineum. Berdasarkan penelitian Sampara et al., (2020) nutrisi yang dibutuhkan untuk mengurangi nyeri luka perineum yaitu mengonsumsi makanan yang serat akan protein. Protein merupakan zat pembangun dan pemeliharaan jaringan tubuh, pengatur proses metabolisme, sebagai pemberi tenaga setelah karbohidrat dan lemak. Protein berperan penting dalam proses inflamasi, imun dan perkembangan jaringan granulasi untuk mengurangi nyeri luka perineum dan proses penyembuhan luka (Triyani et al., 2021). Protein didapatkan pada makanan daging dan ikan. Apabila ibu post partum tidak menyukai bau amis pada ikan, diharapkan ibu post partum dan keluarga dapat memodifikasi makanan untuk mengurangi bau amis salah satunya dijadikan abon.

Faktor lain yang mempengaruhi perbedaan penurunan nyeri antara kedua responden adalah *personal hygiene*. Ny. N mengganti pembalut 3x dan mengganti celana dalam 2x sehari . Ny. W mengganti pembalut dan celana dalam 2x sehari. Ny. N sering mengganti pembalut hal ini sesuai dengan penelitian Triyani et al., (2021) *Personal hygiene* merupakan langkah perawatan organ termasuk di daerah genitalia untuk menghindari terjadinya infeksi. *Personal hygiene* yang tidak benar mempengaruhi kebersihan atau kontaminasi terhadap kuman. Masalah yang timbul dalam melakukan *personal hygiene* dikarenakan takut jahitan terbuka kembali dan perih. Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali sehabis BAK atau BAB dengan arah bagian depan terlebih dahulu lalu ke belakang, sebelum dan sesudahnya harus mencuci tangan, serta rajin mengganti pembalut saat terasa penuh. Kebersihan daerah genitalia dapat mengurangi risiko infeksi dan komplikasi sehingga penurunan nyeri dan proses penyembuhan luka perineum baik.

Selain itu dengan keadaan bersih tersebut ibu juga merasa nyaman sehingga secara tidak langsung mengurangi stress dan meningkatkan imunitas ibu.

Selain itu melakukan terapi *sitz bath* dengan *geranium oil* memberikan efek “*crowding process*” (proses pengacauan) pada sistem saraf karena mengakibatkan rasa nyeri terhambat oleh sensasi suhu yang diterima oleh nerve endings sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa nyeri (Martini & Anggraini, 2019). Selain itu ibu dapat merasakan kenyamanan dan rileks yang didapatkan dari reaksi rendam perineum dalam air hangat dengan menghirup aromaterapi, efektif dan sangat mudah untuk ibu praktikkan sendiri dirumah sebagai proses penyembuhan luka dan pengurangan rasa nyeri yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut :

1. Angka skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* pada Ny. N dan Ny. W termasuk dalam kategori nyeri berat terkontrol.
2. Angka skala nyeri sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* pada hari kedua Ny. N dan Ny. W termasuk dalam kategori nyeri sedang.
3. Hasil perbandingan angka penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan penerapan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* terjadi penurunan skala nyeri pada Ny. N dari kategori nyeri berat terkontrol menjadi nyeri ringan dan Ny. W dari kategori nyeri berat terkontrol menjadi nyeri sedang.

Sedangkan saran bagi tenaga kesehatan Mampu membantu tenaga kesehatan dalam melakukan penyuluhan kepada ibu post partum yang mengalami nyeri luka perineum dengan melakukan terapi *sitz bath* dengan aromaterapi *geranium oil* sebagai salah satu teknik non-farmakologis untuk menurunkan nyeri

DAFTAR RUJUKAN

- Aldesta, R., Rahmi, R., & Tanberika, F. S. (2020). Pengaruh Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Sungai Piring Tahun 2019. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 133-142. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.214>
- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Perawatan Masa Nifas Di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 61-69.
- Atalia Pili Mangngi. (2022). Tingkat Kecemasan Nyeri Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Dengan Mobilisasi Dini Di Puskesmas PONEK Sikumana Kota Kupang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 215-219. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.550>
- Desti, J., & Megasari, M. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) DI Klinik Pratama Pramuka Tahun 2022*. 2, 92-99. <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt/article/view/1115>
- Dinkes, jawa tengah. (2022). Profil Kesehatan Jawa Tengah, Jawa Tengah. *Dinas Kesehatan Pemerintahan*.

- Elvana, N. (2020). Efektifitas Hidroterapi Sitz Bath Dan Perawatan Luka Bersih Kering Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Panduan Akademik Poltekkes Kemenkes Semarang*.
- Fauziah, F., Fitriana, F., & Noorbaya, S. (2020). Efektivitas Pemberian Ikan Gabus Kukus Terhadap Penyembuhan Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 92. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.622>
- Karo Karo, H. Y., Perangin angin, S. Y., Sihombing, F., & Chainny Rhamawan. (2022). Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v3i2.699>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru*.
- Kushwah, S., Rajpoot, N., & Kumar, M. (2021). An experimental study to assess the effectiveness of sitz bath in reduction of episiotomy pain among the postnatal mothers in selected hospital of Kasganj, UP. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 4(2), 74–78. <https://doi.org/10.33545/26630427.2021.v4.i2b.93>
- Lukman, Rahma, S., & Putri, P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Di Rs Muhammadiyah Palembang. *Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang*, 7(2), 2–6.
- Martini, M., & Anggraini, Y. (2019). Pengaruh Sitz Bath Air Hangat Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Pmb Ponirah Kota Metro. *Media Ilmu Kesehata*, 8(1), 27–32. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i1.365>
- Metha, F., Aisyah, P. P., & Effendi, S. (2019). Hubungan pengetahuan dan personal hygiene dengan lamanya penyembuhan luka perineum pada masa nifas di wilayah kerjapuskesmas basuki rahmad kota Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan*, 26(4), 34–40.
- Muniroh, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Proses Penyembuhan Luka Episiotomi. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 47–51. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.90>
- Narsih, U., Zakiyyah, M., & Iit, E. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Binahong (Anredera Cordifolia (Ten) Steenis) Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 1–6. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jkk/article/view/31>
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nurhasanah, N., Yun, D. C., Marliani, M., Tarigan, I., Jl, A., Air, P., Jl, I. V, Viii, P., Kel, N., Bekala, K., Johor, K. M., & Medan, K. (2023). *Pengaruh Massage Counter Pressur Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Vita Serasi Kabupaten Batu Bara Tahun 2022*. 1(1).
- Octa, D. R., & Rita, A. (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*, 43, 105–112. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.67>
- Rantika, R., & Susanti, A. (2020). He Effect of Sitz Bath Therapy on Intensity of Perinealwound Pain in Postpartum Mother At Pmb Dince Safrina of Pekanbaru *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(2), 15–20.

- <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/download/278/182>
- Rejo. (2024). Journal of Language and Health Volume 5 No 2 , Agustus 2024. *2024*, *5*(2), 561–570.
- Rohmin, A., Octariani, B., & Jania, M. (2019). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, *8*(3), 449. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.660>
- Ruminem. (2021). Konsep Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Universitas Mulawarman Samarinda*, 1–39.
- Salwa, Mardiah, S. S., & Rismwati, S. (2022). Pengaruh Latihan Sitz Bath terhadap Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains (JKS)*, *4*(2), 90. <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
- Sampara, N., Sikki, S., & Aspar, R. (2020). Pengaruh Mengkonsumsi Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, 138–146.
- Sasmita, M., Hasanah, O., & Amir, Y. (2022). Efektivitas Aromaterapi Geranium Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Fkp*, *9*(2), 310–317. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/33598/32304>
- Solekah, U., Mariyam, & Rahayu, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Episiotomi Pada Ibu Bersalin Di Klinik Abi Ummi Dw Sarmadi Palembang. *Journal of Midwifery and Nursing*, *12* (no.1),(1).
- Susilawati, S., Patimah, M., & Sagita Imaniar, M. (2020). Determinan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, *7*(3), 132–136. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Triyani, Y., Wittiarika, I. D., & Hardianto, G. (2021). Factors Influencing the Process of Perineal Wound Healing in Postpartum Women in Serui Hospital, Papua. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *5*(4), 398–405. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.398-405>
- Widyastutik, D., Ernawati, E., Pratiwi, E. N., & Wulandari, R. (2021). Upaya Peningkatan Perilaku Ibu Postpartum Melalui Edukasi Family Centered Maternity Care (Fcmc) Tentang Perawatan Masa Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, *2*(2), 43–50. <https://doi.org/10.22437/jssm.v2i2.13616>
- Yudha, S. F. K., Wulandari, Y., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). *the Effect of the Sitz Bath Method With Geranium Oil Oaromatherapy Toward Perineal Laceration Wound Pain in Post Partum Mothers At Puskesmas Sumberlawang*. *42*.