



PENERAPAN TERAPI *SITZ BATH* TERHADAP NYERI PERINEUM IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS SUKOARJO

Adelia Ayu Lestari¹, Siti Fatmawati²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta
 Email: adlayulst@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>World Health Organization (WHO) memperkirakan akan terjadi 6,3 juta kasus ruptur perineum pada tahun 2050. Di Indonesia, 75% wanita yang melahirkan secara pervaginam mengalami ruptur perineum. Robekan perineum menyebabkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan bagi ibu pasca melahirkan. Salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri luka perineum adalah hidroterapi melalui terapi sitz bath. Tujuan: Mengetahui tingkat nyeri responden yang mengalami nyeri luka perineum sebelum dan sesudah terapi sitz bath pada ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo. Metode: Penerapan ini menggunakan rancangan deskriptif dengan studi kasus. Sampel sebanyak 2 ibu post partum yang mengalami nyeri luka perineum. Penerapan dilakukan sebanyak 2 kali dalam 2 hari selama 10-15 menit dengan suhu 43°C. Hasil: Sebelum dilakukan penerapan kedua responden dalam kategori nyeri sedang, setelah dilakukan penerapan skala nyeri kedua responden mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Kesimpulan: Terapi sitz bath efektif dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu post partum.</i></p>	<p>Diajukan : 11-06-2025 Diterima : 01-08-2025 Diterbitkan : 15-08-2025</p> <p>Kata kunci: <i>Sitz Bath, Nyeri Perineum, Post Partum</i></p> <p>Keywords: <i>Sitz Bath, Perineal Pain, Postpartum</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>The World Health Organization (WHO) estimates that there will be 6.3 million cases of perineal rupture by 2050. In Indonesia, 75% of women who give birth vaginally experience perineal rupture. Perineal tears cause pain and discomfort for mothers after giving birth. One non-pharmacological method to reduce perineal wound pain is hydrotherapy through sitz bath therapy. Objective: To determine the level of pain of respondents who experience perineal wound pain before and after sitz bath therapy in postpartum mothers at the Sukoharjo Community Health Center. Method: This application uses a descriptive design with a case study. The sample was 2 postpartum mothers who experienced perineal wound pain. The application was carried out twice in 2 days for 10-15 minutes with a temperature of 43°C. Results: Before the application, both respondents were in the moderate pain category, after the application, the pain scale of both respondents decreased to mild pain. Conclusion: Sitz bath therapy is effective in reducing perineal wound pain in postpartum mothers.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Lestari, A.A., & Fatmawati, S. (2025). Penerapan Terapi <i>Sitz Bath</i> Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum di Puskesmas Sukoarjo. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 3(3), hal 637-647 https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

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 (Apryanti, 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 (Apryanti, 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"

METODE

Penelitian ini merupakan penerapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Studi kasus merupakan salah satu metode penerapan yang memaparkan suatu intervensi terhadap suatu keadaan dengan cara membandingkan kedua kasus tersebut dalam melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisa informasi, dan pelaporan hasil. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang disajikan 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.

Cara pengelolaan data pada penelitian ini dengan melakukan analisa data dan pengolahan hasil penerapan yang telah dilakukan secara naratif mengenai perubahan responden saat mengalami nyeri luka perineum setelah dilakukan tindakan terapi *sitz bath* dengan menggunakan lembar observasi. Dari hasil lembar observasi, peneliti dapat melihat penurunan tingkat nyeri luka perineum ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan terapi *sitz bath*. Penelitian studi kasus ini diolah menjadi suatu tabel yang berisikan hasil tingkat nyeri luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap penurunan nyeri perineum ibu post partum. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap Ny.U dan Ny.S sebelum dilakukan terapi *sitz bath* skala nyeri Ny.U yaitu 4 dan skala nyeri Ny.S yaitu

5, keduanya dalam kategori nyeri sedang. Maka pada bab ini, peneliti akan melakukan pembahasan yang lebih lanjut dengan tujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian membandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul penerapan.

1. Hasil Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum di Puskesmas Sukoharjo

Berdasarkan data observasi sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* pada Ny.U dan Ny.S di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo hasil skala nyeri sebelum diberikan penerapan terapi *sitz bath* yang dikaji terhadap Ny.U pada tanggal 4 Mei 2025 didapatkan skala nyeri 4 dan terhadap Ny.S pada tanggal 5 Mei 2025 didapatkan skala nyeri 5. Kedua responden dinyatakan mengalami nyeri sedang sesuai dengan teori Ruminem, (2021) yang menyatakan bahwa skala nyeri 4-6 termasuk kedalam golongan nyeri sedang. Nyeri pada area perineum muncul akibat terjadinya robekan atau luka pada perineum selama proses melahirkan. Hal ini disebabkan oleh kerusakan jaringan yang memicu hipotalamus untuk merespons dengan mengaktifkan reseptor nyeri di area perineum (Asma et al., 2022).

Kerusakan jaringan, seperti robekan perineum saat persalinan akan merangsang reseptor nyeri di daerah perineum yang kemudian diteruskan ke hipotalamus. Dimana sinyal nyeri ini kemudian diteruskan melalui saraf perifer ke sumsum tulang belakang, dan selanjutnya ke otak, termasuk hipotalamus (Karcz et al., 2024). Sebagai pusat kontrol sistem saraf otonom dan endokrin, hipotalamus merespons rangsangan nyeri dengan memicu respons nyeri di area perineum untuk mengaktifkan mekanisme nyeri lokal, misalnya meningkatkan sensitivitas reseptor nyeri di perineum, sehingga individu merasakan nyeri yang lebih kuat. Selanjutnya dengan mempengaruhi sistem endokrin untuk memicu pelepasan hormon stres yang dapat memengaruhi respons nyeri dan pemulihan luka. Terakhir dengan mempengaruhi sistem saraf otonom untuk memicu respons sistem saraf otonom, seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan berkurangnya aliran darah ke area perineum (Sic et al., 2025).

Ruptur perineum sering kali menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu setelah melahirkan akibat dari robeknya area tersebut. Mayoritas ibu merasa khawatir untuk menyentuh atau bahkan merawat luka di perineum karena rasa sakit yang mereka alami. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyanti, (2024) terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi rasa sakit pada luka perineum, di mana hasil penelitian menunjukkan adanya variasi berdasarkan usia. Oleh karena itu, respon rasa sakit ibu terhadap nyeri dapat bervariasi, yang semakin diperparah dengan kondisi psikologis ibu yang khawatir tentang luka yang dialaminya. Data ini menunjukkan kesesuaian dengan data yang peneliti peroleh dari Ny.U yang berusia 25 tahun dengan G1P1A0 hari ke-4 pasca persalinan dan Ny.S yang berusia 32 tahun dengan G4P3A1 hari ke-3 pasca persalinan.

Kedua responden mengalami nyeri sedang dengan masih membatasi aktivitas karena nyeri yang dirasakan hilang timbul dan juga takut jika jahitan akan putus atau terlepas. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Mangngi, (2022) menunjukkan bahwa kecemasan ibu post partum terhadap nyeri luka jahitan perineum menyebabkan ibu takut untuk melakukan mobilisasi dini. Jika hal ini terus diabaikan akan mengakibatkan gangguan pada system eliminasi yang akan menyebabkan

gangguan involusi karena kandung kemih yang penuh akan mengganggu kontraksi uterus.

Rasa nyeri saat melahirkan dapat dikelola dengan berbagai pendekatan, baik farmakologis maupun non farmakologis. Pendekatan non farmakologis menggunakan teknik yang dapat membantu meredakan nyeri. Salah satu teknik non farmakologis adalah hidroterapi melalui metode *sitz bath* (Salwa et al., 2022). Saat dilakukan penerapan terapi *sitz bath* responden juga masih mendapatkan terapi farmakologi berupa obat-obatan dari puskesmas. Jadi terapi *sitz bath* bukan serta merta bisa dijadikan acuan utama dalam pemantauan skala nyeri karena responden masih mengonsumsi obat-obatan dari puskesmas.

2. Hasil Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum di Puskesmas Sukoharjo

Berdasarkan data observasi sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* pada Ny.U dan Ny.S di wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo hasil skala nyeri sesudah diberikan penerapan terapi *sitz bath* selama 2 kali dalam 2 hari dengan waktu 10 menit terhadap Ny.U pada tanggal 5 Mei 2025 yaitu didapatkan hasil skala nyeri 2 (nyeri ringan). Sedangkan hasil penerapansesudah diberikan terapi *sitz bath* terhadap Ny.S pada tanggal 6 Mei 2025 didapatkan skala nyeri 3 (nyeri ringan). Dari data tersebut diperoleh hasil berupa adanya penurunan skala nyeri sesudah diberikan intervensi terapi *sitz bath* dengan suhu 43°C.

Pemberian terapi *sitz bath* dengan suhu sekitar 43°C (hangat, bukan panas) bertujuan untuk mendapatkan beberapa efek terapeutik yang bermanfaat untuk kondisi tertentu di area perineum dan sekitarnya. Air hangat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran (*vasodilatasi*) yang akan membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke jaringan untuk membantu mempercepat proses penyembuhan jaringan yang rusak atau meradang. Selain itu, suhu hangat memiliki efek relaksasi pada otot-otot di sekitar perineum dan panggul yang dapat membantu meredakan ketegangan otot, kram, atau spasme yang mungkin berkontribusi pada rasa nyeri. Efek relaksasi otot dan peningkatan aliran darah secara bersamaan dapat membantu mengurangi nyeri. Aliran darah yang lebih baik dapat membantu membersihkan mediator nyeri dan produk sisa metabolisme dari area tersebut (Roma et al., 2023).

Penggunaan suhu yang terlalu tinggi (lebih dari 45°C) dapat berisiko menyebabkan luka bakar karena kulit perineum cukup sensitif, meningkatkan peradangan dan kerusakan jaringan. Selain itu suhu terlalu tinggi juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat terapi berlangsung. Meskipun terapi *sitz bath* bisa dilakukan dengan menggunakan air dingin, namun lebih efektif menggunakan air hangat karena efek relaksasi otot dan peningkatan aliran darahnya lebih bermanfaat untuk sebagian besar kondisi perineum yang diobati dengan metode ini. Air dingin juga mungkin terasa kurang nyaman bagi sebagian orang, terutama jika area tersebut sudah terasa nyeri atau sensitive. Sehingga suhu sekitar 43°C dipilih untuk terapi *sitz bath* karena dianggap sebagai suhu yang optimal untuk memaksimalkan manfaat terapeutik seperti peningkatan aliran darah, relaksasi otot, pengurangan nyeri, dan peningkatan kebersihan, sambil meminimalkan risiko efek samping seperti luka bakar atau peningkatan peradangan (Roma et al., 2023).

Hal ini menunjukkan terapi *sitz bath* atau rendam air hangat yang dilakukan pada area perineum ibu post partum dengan posisi duduk efektif dalam menurunkan skala nyeri. Kompresi hangat memiliki efek fisiologis pada tubuh, yaitu dalam jaringan berserat lembut, mempengaruhi suplai oksigen ke jaringan untuk mencegah kekakuan otot, melakukan vaskularisasi atau memperluas sirkulasi darah, meningkatkan aliran darah dan mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Selain itu, kompresi hangat yang berlebihan membantu memulihkan penyembuhan luka, mengurangi infeksi dan peradangan, menjelajahi pasokan aliran darah, dan memberikan kedamaian dan kenyamanan (Tamar, 2024).

Kedua responden mengatakan bahwa setelah diberikan terapi *sitz bath* nyeri pada area perineum berkurang dan merasa nyaman serta rileks. Berdasarkan teori Daulay, (2022) luka pada perineum kedua responden termasuk kedalam jenis luka episiotomi derajat II. Dimana pada jenis luka episiotomi derajat II menunjukkan bahwa biasanya luka akan lebih cepat sembuh dibandingkan dengan ruptur spontan karena bentuk robekannya yang teratur sehingga mudah saat disatukan atau dijahit.

Hasil penerapan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Apriyanti, (2024) yang mana penerapan ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *sitz bath* pada ibu post partum dengan persalinan pervaginam terbukti mampu membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri dan tidak nyaman pasca melahirkan dan terapi ini aman, efektif serta mudah dilakukan secara mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Salwa et al., (2022) menunjukkan bahwa terapi *sitz bath* yang diberikan kepada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya dapat memberikan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri perineum ibu nifas. Serta penelitian yang dilakukan oleh Herman et al., (2023) menunjukkan bahwa pemanfaatan terapi non-farmakologi *sitz bath* dapat membantu menurunkan nyeri dan mempercepat proses penyembuhan pada ibu postpartum akibat ruptur perineum atau episiotomi.

3. Hasil Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Perineum Ibu Post Partum Di Puskesmas Sukoharjo

Hasil perbandingan antara Ny.U dan Ny.S sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* sebanyak 2 kali dalam 2 hari selama 10-15 menit, skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan. Pada Ny.U skala nyeri sebelum dilakukan terapi *sitz bath* yaitu 4 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* skala nyeri mengalami penurunan menjadi 2 (nyeri ringan). Sedangkan pada Ny.S skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* yaitu 5 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* skala nyeri mengalami penurunan menjadi 3 (nyeri ringan). Perbandingan hasil akhir kedua responden yaitu 2:2.

Perbedaan penurunan skala nyeri antara Ny.U dan Ny.S dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya usia (Apriyanti, 2024). Responden pertama pada penerapan ini yaitu Ny.U berusia 25 tahun sedangkan Ny.S berusia 32 tahun. Usia adalah faktor penting yang dapat memengaruhi skala nyeri perineum seseorang. Selain itu, usia memengaruhi elastisitas jaringan dan potensi penyembuhan. Bagi seorang ibu postpartum yang berusia 25 tahun, pengalaman nyeri perineumnya akan dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan usianya merupakan salah satu variabel yang mungkin

dipertimbangkan dalam penelitian, meskipun bukan satu-satunya penentu. Beberapa studi menunjukkan bahwa usia ibu yang lebih tua, khususnya yang dikategorikan sebagai usia ibu lanjut (seringkali 35 tahun ke atas), memiliki risiko lebih tinggi mengalami laserasi perineum yang lebih parah selama persalinan pervaginam. Laserasi yang lebih parah, seperti robekan derajat 3 atau 4 (yang melibatkan sfingter ani), yang menyebabkan kerusakan jaringan yang lebih luas dan dalam (Laurita Longo et al., 2023).

Selain itu, perbedaan penurunan skala nyeri antara Ny.U dan Ny.S dapat dipengaruhi oleh asupan nutrisi. Nutrisi yang kurang pada Ny.S yang hanya mengonsumsi telur sebanyak 3 butir dalam sehari karena tidak menyukai makanan yang berbau amis. Hal ini juga dapat menyebabkan lamanya waktu penyembuhan pada luka perineum. Protein yang dibutuhkan ibu nifas adalah 64 gram per hari. Protein sangat penting untuk penyembuhan luka perineum, karena tubuh memerlukan protein untuk menggantikan jaringan yang rusak. Protein berfungsi membangun otot dan jaringan, tetapi tidak bisa disimpan, sehingga asupan harian sangat dibutuhkan. Kekurangan protein dapat memperlambat penyembuhan, sedangkan kelebihan dapat menyebabkan obesitas. Putih telur ayam adalah sumber protein yang baik, mengandung vitamin A, D, E, K, B2, B5, B9, dan B12 serta asam amino yang bermanfaat untuk pemulihan otot. Putih telur mudah didapat, diolah, dan dicerna oleh tubuh (Hastuti et al., 2022).

Faktor selanjutnya yaitu *personal hygiene*. *Personal hygiene* merupakan langkah perawatan organ termasuk di daerah genitalia untuk menghindari terjadinya infeksi (Triyani et al., 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tiara & Rusady, (2021) faktor penyebab lain yang dapat memengaruhi perbedaan penurunan skala nyeri pada kedua responden yaitu *vulva hygiene* yang dapat berpengaruh langsung pada proses penyembuhan luka. Ny.U mengganti celana dalam dan pembalut sebanyak 3 kali dalam sehari sedangkan Ny.S mengganti celana dalam dan pembalut sebanyak 2x dalam sehari. *Vulva hygiene* merupakan langkah perawatan kebersihan pada area genitalia untuk menjaga kebersihan serta mencegah terjadinya infeksi. Masalah yang timbul dalam melakukan *vulva hygiene* dikarenakan responden yang merasa takut dan khawatir jahitannya akan terbuka atau lepas. Selain itu responden juga merasakan perih saat melakukan *vulva hygiene* setelah buang air kecil maupun buang air besar. Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci area genitalia dengan sabun serta mengganti pembalut saat penuh untuk menghindari resiko infeksi (Tiara & Rusady, 2021).

Selain itu, dengan melakukan terapi *sitz bath* mampu memberikan kenyamanan, mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengatasi atau mencegah ketegangan otot, serta memberikan kehangatan pada bagian bawah punggung (Yudha et al., 2022). Kompresi hangat memiliki efek fisiologis pada tubuh, yaitu dalam jaringan berserat lembut, mempengaruhi suplai oksigen ke jaringan untuk mencegah kekakuan otot, melakukan vaskularisasi atau memperluas sirkulasi darah, meningkatkan aliran darah dan mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri. Selain itu, kompresi hangat yang berlebihan membantu memulihkan penyembuhan luka, mengurangi infeksi dan peradangan, menjelajahi pasokan aliran darah, dan memberikan kedamaian dan kenyamanan (Tamar, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo, dapat disimpulkan bahwa:

1. Angka skala nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo kepada Ny.U dan Ny.S termasuk kedalam kategori nyeri sedang.
2. Angka skala nyeri sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo kepada Ny.U dan Ny.S termasuk kedalam kategori nyeri ringan.
3. Hasil perbandingan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi *sitz bath* terhadap nyeri perineum ibu post partum di Puskesmas Sukoharjo terjadi penurunan skala nyeri. Pada Ny.U yang semula mengalami nyeri yang termasuk kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan pada Ny.S semula juga mengalami nyeri yang termasuk kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Perbandingan skala nyeri diantara kedua responden yaitu 2:2.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Perawatan Masa Nifas Di Rumah Sakit Bhayangkara Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 61–69.
- Apryanti, Y. P. (2024). Effect of Sitz Bath on Perineal Rupture Pain in Postpartum Mothers. *Journal Midwifery (JM)*, 6(1), 1–8.
- Asma, Evi Istiqamah, & Andi Masnilawati. (2022). Asuhan Kebidanan Post Natal pada Ny. J dengan Nyeri Luka Perineum. *Window of Midwifery Journal*, 03(02), 173–180. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.669>
- Astuti, L. D. (2022). Episiotomy for vaginal birth. *The Cochrane Library*, 1, 11.
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Sai'dah, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.517>
- Daulay, E. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Dimasa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Nagasaribu*. 7–27.
- Delianah, A. (2022). *Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Di PMB Yulia Tri Jayanti Turen Malang*. 52–73.
- 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*, 43, 105–112. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.67>
- Farlikhatun, L., & Ernas, I. (2024). Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RS. Medirossa 2 Cibusah Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 106–112.
- Fitri, E., Andriyani, R., & Megasari, M. (2023). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2, 1–6. Downloads/Elza+Fitri.pdf
- Girsang, B. M., & Elfira, E. (2021). How A Cold Sitz Bath Versus Infrared Therapy Can Remove the Pain of Postpartum Perineal Wounds. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 1–5.

- <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1124>
- Hardiyanti, R., Islamy, N., & Sayuti, M. (2022). Ruptur Perineum Grade 3A Post Trauma: Laporan Kasus. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i1.742>
- Hastuti, P., Masini, M., Ayuningtyas, A., & Ita, R. (2022). Putih Telur Ayam Kampung Efektif Menyembuhkan Luka Perinium. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.31983/jsk.v4i1.8465>
- Herman, Jumatrin, N. Fitriah, Ananda, R., & Uksin, M. (2023). Studi Penerapan Terapi Sitz Bath Post Partum Terhadap Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Puskesmas Motaha. *Keperawatan*, 7(1), 1–6.
- Indria, G. A., Lestari, U., & Ratnaningsih, A. (2024). *Intervensi Slow Stroke Back Massage Dan Kegel Exercise Pada Nyeri Luka Jahitan Perineum Ibu Nifas Pada laporan WHO yang dimaksud dampak perdarahan, sedangkan pada ruptur. XX(2)*, 73–82.
- Istiana, S., Rahmawati, A., & Kusumawati, E. (2023). Pengaruh derajat laserasi perineum terhadap skala nyeri perineum pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 53. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.53-60>
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Ked. N. Med*, 5(3), 66–73.
- Karcz, M., Abd-Elsayed, A., Chakravarthy, K., Aman, M. M., Strand, N., Malinowski, M. N., Latif, U., Dickerson, D., Suvar, T., Lubenow, T., Peskin, E., D'souza, R., Cornidez, E., Dudas, A., Lam, C., Farrell, M., Sim, G. Y., Sebai, M., Garcia, R., ... Deer, T. (2024). Pathophysiology of Pain and Mechanisms of Neuromodulation: A Narrative Review (A Neuron Project). *Journal of Pain Research*, 17(November), 3757–3790. <https://doi.org/10.2147/JPR.S475351>
- Laurita Longo, V., Odjidja, E. N., Zanfini, B. A., Catarci, S., Carducci, B., Draisci, G., Lanzone, A., & Bevilacqua, E. (2023). Risk factors associated with severe perineal lacerations during vaginal delivery: a 10-year propensity score–matched observational study. *AJOG Global Reports*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2023.100174>
- Liu, S., & Kelliher, L. (2022). Physiology of pain—a narrative review on the pain pathway and its application in the pain management. *Digestive Medicine Research*, 5(December 2021), 56–56. <https://doi.org/10.21037/dmr-21-100>
- Mangngi, A. P. (2022). Tingkat Kecemasan Nyeri Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Dengan Mobilisasi Dini Di Puskesmas PONE D Sikumana Kota Kupang. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 215–219. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.550>
- Mar'atussaliha, Nurdalifah, Nata, S. A., & H.B., H. (2024). *Gambaran Faktor-Faktor Penyebab Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di RSUD Batara Siang Kab. Pangkep Tahun 2023*. 19, 41–48.
- Nadhiroh, A. matun. (2022). Terapi Senam untuk Mengurangi Keluhan Selama Masa Nifas. *Sinar : Jurnal Kebidanan*, 4(2), 33–40. <https://doi.org/10.30651/sinar.v4i2.17314>
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., Yuliana, Yanti, R. D., Siregar, M. A., Samutri, E., Syafriani, A. M., Qorahman, W., Hesty, Ekawaty, F., Kusumahati, E., Fitria, K. T., & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*.
- Roma, N. Z. H., Essa, R. M., Rashwan, Z. I., & Ahmed, A. H. (2023). Effect of Dry Heat Application on Perineal Pain and Episiotomy Wound Healing among Primipara Women. *Obstetrics and Gynecology International*, 2023.

- <https://doi.org/10.1155/2023/9572354>
- Ruminem. (2021). Konsep Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Universitas Mulawarman Samarinda*, 1–39.
- Saadah, L., & Siti Haryani. (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>
- 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>
- Sic, A., Bogicevic, M., Brezic, N., Nemr, C., & Knezevic, N. N. (2025). Chronic Stress and Headaches: The Role of the HPA Axis and Autonomic Nervous System. *Biomedicines*, 13(2). <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020463>
- Tamar, M. (2024). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Kegawatdaruratan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Normal (The Effect of Warm Water Compresses on Emergencies of Perineal Wound Pain in Normal Postpartum Mothers). *Jurnal Masker Medika*, 12, 71–77.
- Tiara, A. R., & Rusady, Y. P. (2021). Pengaruh Vulva Hygiene Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Polindes Marengan Laok Kecamatan Kalianget. *Jurnal Sakti Bidadari*, IV(1), 45–49. <http://www.journal.uim.ac.id/index.php/bidadari/article/view/1178>
- 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>
- Utami, P. F. (2023). Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Anak Z Dengan Post OP H2 Hipospadia Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman Di Ruang Pais Lantai I RSPAD Gatotsoebroto Tahun 2023. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII* (Nomor I).
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Talasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalassemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382.
- Wijayanti, G. A. S. P. W., Dramawan, A., & Khair, S. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Dengan Warm water bags Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada Anak Demam Di RSUD Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i1.190>
- Yudha, S. F. K., Wulandari, Y., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Terapi Metode Sitz Bath Dengan Aromaterapi Geranium Oil Terhadap Nyeri Luka Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Sumberlawang. 42.
- Yunita, S., Pasaribu, M., Sharfina, D., & Juliani Lubis, A. (2022). Pengetahuan Perawat Dengan Penerapan Standar Operasional Prosedur Manajemen Nyeri Di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia Medan. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i2.297>