

## PEMBERIAN TERAPI RENDAM DUDUK UNTUK MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM

Inas Imtitsal<sup>1</sup>, Septi Tri Aksari<sup>2</sup>, Ellyzabeth Sukmawati<sup>3</sup>, Dahlia Arief Rantauni<sup>4</sup>  
STIKes Serulingmas Cilacap

e-mail : [inasimtitsal28@gmail.com](mailto:inasimtitsal28@gmail.com), [septi3\\_aksari@yahoo.co.id](mailto:septi3_aksari@yahoo.co.id),  
[sukmaqu8687@gmail.com](mailto:sukmaqu8687@gmail.com), [dahlia.rantauni@gmail.com](mailto:dahlia.rantauni@gmail.com)

### SUBMISSION TRACK

Submitted : 18 August 2024  
Accepted : 27 August 2024  
Published : 28 August 2024

### KEYWORDS

*Sitz Bath Therapy, Pain, Post Partum*

Terapi Rendam Duduk, Nyeri, Post Partum

### CORRESPONDENCE

E-mail: [inasimtitsal28@gmail.com](mailto:inasimtitsal28@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Every mother undergoing childbirth who has an injury to the perineum will feel pain, either a wound made like an episiotomy or a spontaneous tear wound. Pain management can be done nonpharmacologically, one of them is the Sitz Bath therapy, which is a safer choice for postpartum mothers because it reduces risks and side effects and is in line with physiological processes. The purpose of this study is to describe the Sitz Bath therapy in reducing the intensity of laceratio wound pain in postpartum physiology mothers. With a case study approach on physiologi postpartum Results indicated that implementation of the Sitz Bath to reduce the intensity of pain is influenced by the level of knowledge of the mother, mobilization of the mother during postpartum, and support from the family, as well as support from health workers to provide knowledge. After Sitz Bath method applied, there was a decrease in pain intensity in the perinum wound of postpartum physiology. It is expected that this research can be a innovation to reduce laceration wound pain.*

Setiap ibu yang menjalani proses persalinan yang mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik luka yang dibuat seperti episiotomi atau luka robekan spontan. Penanganan nyeri dapat dilakukan secara nonfarmakologis, salah satunya dengan terapi rendam duduk yang menjadi pilihan lebih aman digunakan bagi ibu post partum karena mengurangi resiko dan efek samping serta sejalan dengan proses fisiologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan terapi rendam duduk dalam mengurangi intensitas nyeri luka laserasi pada ibu post partum fisiologi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus pada satu responden ibu postpartum fisiologis. Pelaksanaan tindakan terapi rendam duduk untuk mengurangi intensitas nyeri dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu, mobilisasi ibu saat post partum, dukungan dari keluarga, dan dukungan dari tenaga kesehatan untuk memberikan pengetahuan sehingga intensitas nyeri berkurang. Setelah dilakukan tindakan terapi rendam duduk terjadi penurunan intensitas nyeri pada luka perineum ibu postpartum fisiologi. diharapkan para penelitian ini dapat menjadi inovasi dalam mengurangi nyeri luka laserasi.



## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses lahirnya janin dan ari-ari melalui jalan lahir dengan usia cukup bulan atau layak hidup di luar kandungan. Dalam proses persalinan dapat terjadi laserasi perineum secara spontan ataupun episiotomi (Dwienda Ristica & Afni 2021). Menurut Anggraeni, Fitriani & Hadiningsih (2021) laserasi perineum merupakan robekan pada jalan lahir yaitu pada area antara otot vagina dan anus. Laserasi perineum menjadi hal yang lazim terjadi pada ibu dengan primipara namun tidak jarang terjadi pada ibu dengan multipara (Subroto & Sangkala 2022).

Menurut WHO, terdapat 2,7 juta kasus laserasi perineum ketika persalinan pada tahun 2018 di seluruh dunia, diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 (Herawati & Ikrar Faderiani Septi 2023). Di Asia rupture perineum dalam masyarakat, 50% dari kejadian rupture perineum di dunia (Nurhamida Fithri & Simamora 2022). Data di Indonesia rupture perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1.951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum (28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan, beberapa provinsi di Indonesia didapatkan bahwa satu dari lima ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum akan meninggal dunia dengan persentasi 21,74%. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu di Indonesia terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), HDK (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Dian Anisya, M & Abeng 2023).

Faktor penyebab dari laserasi perineum dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor maternal dan faktor neonatal. Faktor maternal yaitu meliputi : persalinan presipitatus, ibu tidak bisa meneran dengan benar, persalinan yang dilakukan dengan bantuan dorongan yang berlebihan, maupun kerapuhan pada perineum. Sedangkan faktor dari neonatal yaitu meliputi : bayi besar, bayi dengan presentasi bokong, diatosis bahu, atau karena posisi kepala bayi yang abnormal (Zakiyah & Dini 2022).

Akibat dari adanya luka laserasi perineum yaitu dapat menimbulkan infeksi pada luka, terjadi perdarahan, dan muncul rasa nyeri pada luka laserasi perineum (Sembiring et al. 2022). Masa nifas merupakan masa pemulihan pada ibu post partum yang berlangsung selama 42 hari (Susanti 2022). Masa ini adalah masa yang penting untuk melakukan perawatan agar dapat dilakukannya pencegahan terjadinya komplikasi seperti infeksi masa nifas (Novira, Inayati Al Bayani & Utami 2022a).

Setiap ibu yang memiliki luka laserasi pada perineum akibat persalinan yang didapat secara sengaja ataupun tidak sengaja akan merasakan nyeri yang mengganggu kenyamanan ibu (Rahmawati 2023). Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, buang air besar maupun buang air kecil, dan pola istirahat. Oleh karena itu dibutuhkan penanganan untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu akibat rasa nyeri dari luka laserasi perineum (Susilawati & Ilda 2019).

Manajemen nyeri untuk mengurangi rasa sakit dan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu dapat dilakukan secara nonfarmakologi yakni dengan terapi rendam duduk. Hal ini dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah. Terapi rendam duduk dilakukan dengan cara merendam area yang terasa nyeri ke dalam air hangat untuk mengurangi rasa nyeri dan mempercepat penyembuhan luka dengan cara membersihkan perineum dan anus yang akan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi inflamasi. Rendam duduk dilakukan antara 15-20 menit dan dapat dilakukan sebanyak 2 kali sehari yaitu pada siang hari dan malam hari. (Novira, Inayati Al Bayani & Utami 2022b).

Berdasarkan uraian di atas, ibu post partum perlu melakukan manajemen nyeri dengan terapi rendam duduk. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penerapan intervensi pada pasien postpartum dengan menggunakan terapi rendam duduk, hal tersebut akan dituangkan dalam sebuah penelitian dengan judul “Pemberian Terapi Rendam Duduk untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum”.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian studi kasus ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kesugihan II pada tanggal 3 Maret tahun 2024. Subjek studi kasus dalam penelitian ini adalah seorang ibu postpartum fisiologi bernama Ny. T umur 23 tahun dengan luka laserasi perineum derajat II. Fokus studi kasus penelitian ini adalah penerapan terapi rendam duduk untuk mengurangi intensitas nyeri luka laserasi perineum pada Ibu post partum fisiologis dengan cara merendam daerah yang terasa nyeri ke dalam air hangat selama 15-20 menit. Bahan penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu lembar observasi nyeri dengan menggunakan pengukuran *Wong Baker Faces Pain Rating Scale* dan lembar kerja dan Standar Operasional Prosedur (SOP). Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan penilaian intensitas nyeri, dan pemeriksaan fisik. Teknik analisa data yang digunakan dengan

cara observasi oleh peneliti dan studi dokumentasi yang menghasilkan data untuk selanjutnya oleh peneliti dibandingkan teori yang ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi dalam intervensi tersebut.

## HASIL

Pengkajian dilakukan dengan mengadakan wawancara terhadap ibu post partum, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi status pasien yang menunjang dalam pengkajian. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2024 didapat kan hasil ibu mengatakan bahwa intensitas nyeri berada di skala 6 sebelum melakukan terapi rendam duduk. Setelah dilakukan terapi rendam duduk ibu mengatakan bahwa intensitas nyeri ibu berada di skala 2 berdasarkan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Wong Baker Faces Pain Rating Scale*.

## PEMBAHASAN

Pada kasus ini ditemukan bahwa ibu memiliki luka laserasi perineum dan ibu mengatakan bahwa dirinya merasa nyeri pada area yang dijahit dan mengalami kesulitan ketika harus berjalan maupun saat buang air besar dan buang air kecil. Ibu mengatakan dalam merawat bayinya masih membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang tuanya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada adaptasi masa nifas ibu akan mengalami 3 fase, yaitu fase taking-in, fase taking-hold, dan fase letting-go. Dalam fase taking-in ibu akan mengalami masalah dalam beradaptasi dengan perubahan psikologisnya seperti emosi selama post partum, ketidaknyamanan karena rasa sakit perineum, dan kelelahan (Rasmi, Yusiana & Taviyanda 2018).

Menurut (Azzah, Setyarini & Mediawati 2022) kejadian laserasi perineum sangat umum terjadi akibat proses persalinan dengan atau tanpa tindakan episiotomi terutama pada primigravida dan tidak sedikit pada kasus multigravida. Nyeri didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala maupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Lestari 2021)

Salah satu pengkajian nyeri secara subjektif berdasarkan tingkat nyerinya dengan membagi tingkat nyeri yakni, ringan (1-3), sedang (4-6), dan berat (7-10) dimana

menggunakan rentan 0 merupakan tanda tidak nyeri dan 10 nyeri sangat hebat, serta dengan sekaligus mengkaji secara objektif dengan mengkaji respon nyeri pada wajah. Pada penelitian ini pengkajian nyeri menggunakan pengkajian dengan *Wong-Baker Faces Pain Rating Scale* dimana saat pengkajian dikaji secara subjektif dan objektif (Kamki, Kalaskar & Balasubramanian 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, Utari Kartaatmadja & Suherman 2023) bahwa distribusi tertinggi yang dirasakan oleh ibu post partum ialah nyeri sedang, sedangkan hal yang dapat mempercepat penyembuhan luka dan mengurangi nyeri ialah mobilisasi dini dimana ibu postpartum diharapkan sudah dapat mobilisasi dini. Ibu dianjurkan sudah mampu turun dari tempat tidur, berusaha duduk dan berjalan perlahan dengan tujuan mencegah penggumpalan darah dan pembengkakan (Adiesti 2019)

Dari hasil penelitian Rachman, Purnamasari & Trihandini (2023) bahwa adanya hubungan intensitas nyeri dan paritas dengan mobilisasi dini ibu postpartum. Nyeri yang dirasakan ibu postpartum dimulai dari mengalami kontraksi prenatal dilanjutkan dengan tahap kala I-IV dimana selain karena proses persalinan nyeri yang dirasakan dari faktor adanya tindakan episiotomi yang di lakukan untuk memudahkan dan mengurangi resiko perdarahan postnatal.

Pada saat akan dilakukan terapi rendam duduk, sebelumnya ibu sudah diberitahu mengenai proses dilakukannya terapi rendam duduk yang akan memberi efek berkurangnya rasa nyeri. Setelah itu ibu bersedia untuk dilakukannya terapi rendam duduk. Selanjutnya terapi dilakukan selama 15 menit dengan air hangat dengan suhu 40 °C.

Pada penelitian ini dapat ditemukan masalah yaitu ibu mengalami rasa nyeri sehingga perlu dilakukannya tindakan nonfarmakologis rendam duduk. Selain itu ibu juga mengalami kesulitan dalam merawat dirinya dikarenakan kurangnya pengetahuan akan pentingnya merawat diri selama masa nifas. Dalam penelitian ini dilakukan terapi rendam duduk yang dibarengi dengan penjelasan pengetahuan tentang cara perawatan payudara, cara merawat luka laserasi, cara memberikan ASI yang baik dan benar, cara memeriksa perdarahan, dan cara merawat tali pusat. Cara ini dilakukan setiap kali dilakukannya kunjungan rumah dengan tujuan utama yaitu mengurangi rasa nyeri dari luka laserasi perineum dan mempercepat penyembuhannya.

Berkurangnya nyeri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya aktivitas ibu yang lebih sering mobilisasi dan berkegiatan sehingga nyeri yang dirasakan berkurang dan didukung juga dengan pengetahuan ibu dalam perawatan masa post partum, hal ini dapat mempercepat penyembuhan luka sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Selain itu juga dipengaruhi oleh derajat luka laserasi dimana ibu mendapatkan derajat II yang mengalami proses penyembuhannya yang akan lebih cepat karena perlukaannya tidak luas, sehingga semakin cepat penyembuhan luka maka nyeri yang dirasakan akan cepat berkurang. Pada studi kasus ini ibu sangat kooperatif saat diberikan tindakan, ibu aktif bertanya dan melakukan secara mandiri tindakan rendam duduk selain itu dirumah ibu lebih sering mobilisasi karena mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus anaknya yang di bantu juga oleh ibunya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemberian terapi rendam duduk pada Ny. T dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan terapi rendam duduk dapat mengurangi nyeri episiotomi pada ibu postpartum.

### Saran

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan diharapkan dapat menjadi inovasi dalam pelayanan asuhan kebidanan khususnya dalam mengurangi nyeri pada ibu post partum dengan terpai rendam duduk.

## KEPUSTAKAAN

- Adiesti, F., 2019, 'Hubungan Motivasi dengan Perilaku Ibu Post Partum dalam Melakukan Mobilisasi Dini', *Biomedika*, 12(1), 100–105.
- Anggraeni, I.E., Fitriani, Y. & Hadiningsih, T.A., 2021, 'Pengaruh Paritas Terhadap Kejadian Laserasi Perineum Di Puskesmas Margasari', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2).
- Azzah, I., Setyarini, A.I. & Mediawati, M., 2022, 'Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur', *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal*, 12(4), 591–604.
- Dian Anisya, M, A. & Abeng, A.T., 2023, 'Asuhan Kebidanan Postpartum pada Ny. Y dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum', *Window of Midwifery Journal*, 60–68.

- 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*.
- Herawati, I. & Ikrar Faderiani Septi, 2023, 'PENGARUH PEMBERIAN MINUM JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(4), 295–300.
- Kamki, H., Kalaskar, R.R. & Balasubramanian, S., 2022, 'Evaluation of Effectiveness of Graphics Interchange Format and Wong–Baker FACES Pain Rating Scale as Pain Assessment Tool in Children', *Journal of Contemporary Dental Practice*, 23(6), 634–638.
- Lestari, F.A., 2021, 'PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM', *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 14–19.
- Novira, I.A., Inayati Al Bayani, M. & Utami, K., 2022a, 'Penerapan Terapi Nonfarmakologis Metode Sitz Bath Pada Ibu Postpartum Fisiologi Dengan Nyeri Episiotomi', *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2).
- Novira, I.A., Inayati Al Bayani, M. & Utami, K., 2022b, 'Penerapan Terapi Nonfarmakologis Metode Sitz Bath Pada Ibu Postpartum Fisiologi Dengan Nyeri Episiotomi', *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2), 91–96.
- Nurhamida Fithri & Simamora, L., 2022, 'Pengaruh Pijat Perineum dalam Mengurangi Ruptur Perineum saat Persalinan', *Journal of Health (JoH)*, 9(1).
- Rachman, A., Purnamasari, I. & Trihandini, B., 2023, 'HUBUNGAN MOBILISASI DINI DENGAN INTENSITAS NYERI POST OPERASI SECTIO CAESAREA DI RSUD H. BOEJASIN PELAIHARI', *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 8(2).
- Rahmawati, E.S., 2023, 'Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfirdaus Kingking Kabupaten Tuban', *Jurnal Sain Med*, 5(2), 43–46.
- Rasmi, N.K.G., Yusiana, M.A. & Taviyanda, D., 2018, 'ADAPTASI PSIKOLOGIS IBU POSTPARTUM (FASE TAKING- IN) DI RUMAH SAKIT', *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 4(2).
- Sembiring, M.M., Azizah, N., Dewi, E. ratna, Sianipar, Y.G., Irmayani, K. & Rimenda, L., 2022, 'Pemberdayaan Kader dalam pelaksanaan Kegel Exercise pada ibu Nifas untuk mencegah pendarahan Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Lau Baleng', *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5.
- Subroto, E.T. & Sangkala, F., 2022, 'Efektivitas Perineal Massage Dalam Menurunkan Tingkat Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.
- Susanti, I., 2022, 'Hubungan Budaya Dengan Proses Penyembuhan Selama Perawatan Masa Nifas', *Prosiding Seminar Nasional Biotik*, 10(1).
- Susilawati, E. & Ilda, W.R., 2019, 'Efektifitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Bpm Siti Julaeha Pekanbaru', *Journal Of Midwifery Science*, 3(1), 7–14.

- Susilawati, Utari Kartaatmadja, F.S. & Suherman, R., 2023, 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi', *Media Informasi*, 19(1), 13–19.
- Zakiah, Z. & Dini, K., 2022, 'PENGARUH PEMBERIAN CREAM BINAHONG TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM', *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 1(1).