

## **APLIKASI PEMBERIAN KOMPRES ICE GEL TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU 24 JAM POSTPARTUM**

**Mita Meilani<sup>1,\*</sup>, Mochammad Anwar<sup>2</sup>, Asri Hidayat<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> STIKES Yogyakarta,

<sup>2</sup> Universitas Gadjah Mada,

<sup>3</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,

[1mitamitameilani@gmail.com\\*](mailto:mitamitameilani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Nyeri pada daerah perineum disebabkan oleh persalinan dan kerusakan jaringan yang berhubungan dengan berbagai intervensi selama persalinan seperti robekan perineum spontan, episiotomi, forsep, ekstraksi vakum, kondisi janin besar, dan posisi bayi saat lahir. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri perineum adalah penggunaan kompres es gel.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kompres Ice Gel Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum 24 Jam.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode true eksperimental design. Variabel bebas adalah kompres es gel, dan variabel terikat adalah nyeri luka perineum 24 jam postpartum. Populasi dalam penelitian seluruh ibu nifas dengan luka perineum di PMB Wilayah Kabupaten Sleman. Pengambilan sampel dilakukan secara randomisasi dengan jumlah responden 46 ibu postpartum. Analisa data menggunakan univariat disajikan menggunakan distribusi frekuensi.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri luka perineum 24 jam postpartum sebelum intervensi pada kelompok perlakuan rata-rata sebesar 5.57 dan kelompok kontrol rata-rata sebesar 5,74 sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas nyeri luka perineum spontan pada kelompok perlakuan menjadi 2.79 dan kelompok kontrol menjadi 3,57.

**Simpulan:** Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian *ice gel* ada pengaruhnya terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu 24 jam postpartum.

**Kata kunci:** Kompres *Ice Gel*, Nyeri Perineum, Masa Nifas

### ***Application Giving Ice Gel Compress To Perineum Pain In 24 Hours Postpartum Mothers***

#### **ABSTRACT**

**Background :** Pain in the perineal area is caused by labor and tissue damage associated with various interventions during labor such as spontaneous perineal tears, episiotomy, forceps, vacuum extraction, big fetal conditions, and the position of the baby at birth. One of effective non-pharmacological methods in reducing perineal pain is the use of ice gel compresses.

**Research purposes:** The purpose of this study was to determine the Effect of Ice Gel Compresses on Spontaneous Perineal Wound Pain in 24 hours Postpartum Mothers.

**Methods :** This study employed a true experimental design method. The independent variable was ice gel compress, and the dependent variable was perineal wound pain 24 hours postpartum mothers.

**Result** : *The results showed that the intensity of perineal wound pain 24 hours postpartum before the intervention in the treatment group averaged 5.57 and the control group averaged 5.74 while after the intervention the average perineal wound pain intensity in the treatment group became 2.79 and the control group became 3,57.*

**Conclusion:** *The result of study there was an effect of giving ice gel to the pain of perineal wounds in 24 hours postpartum mothers*

**Keywords:** *Ice gel compress; perineal pain; postpartum period*

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Mochtar, 2012). Pada saat proses persalinan beragam intervensi dapat terjadi, seperti: robekan perineum, episiotomy, forsepe, dan ekstraksi vakum. Perineum merupakan bagian permukaan pintu atas panggul yang terletak di antara vulva dan anus. Laserasi perineum atau robekan perineum adalah perlukaan yang terjadi pada saat persalinan di bagian perineum (Mochtar, 2012). Robekan ini terjadi karena ketidakmampuan otot dan jaringan lunak *pelvik* untuk mengakomodasi lahirnya fetus (Mm and Om, 2013). Hal tersebut sehingga dapat menimbulkan berbagai macam masalah yang mengganggu aktifitas ibu nifas adalah rasa nyeri perineum (Francisco *et al.*, 2018).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang actual serta potensial dan menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan (Fabris, n.d., 2011). Derajat reaksi ibu nifas terhadap rasa nyeri luka perineum sangat bervariasi, diantaranya reaksi yang dirasakan terhadap nyeri dapat berupa pertahanan, penarikan, respon menangis dan ketakutan. Setiap ibu nifas memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang nyeri dan cara mengatasi nyeri.

Persepsi tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, budaya, kelelahan, dan dukungan sosial serta keluarga (Potter, P.A dan Perry, 2010). Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas berjam-jam setelah melahirkan akan berpengaruh terhadap ketidaknyamanan selama aktifitas fisik, eliminasi, dan insomnia (sulit tidur). Dalam jangka panjang bisa menyebabkan depresi, dispareunia (hubungan seksual yang menyakitkan), masalah komunikasi, dan kelelahan (Senol and Aslan, 2017). Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan (Price & Wilson, 2006).

Menurut (Oliveira *et al.*, 2012) metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik kompres panas, kompres dingin, teknik pernapasan, hypnosis, mengurangi persepsi nyeri, teknik akupresur, *Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)*, dan terapeutik *ultrasound*. Metode non farmakologis juga lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan.

Bidan sebagai salah satu praktisi kesehatan harus mengetahui anatomi otot panggul sehingga dapat memastikan dengan benar kesejahteraan jaringan tersebut. Hal ini sangat penting karena dapat mempengaruhi penyatuan jaringan. Bidan harus mampu melakukan identifikasi dini komplikasi, sehingga dapat memberikan pertolongan pertama dan melakukan tindakan stabilisasi pasien sebelum melakukan rujukan.

### METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan *true eksperiment*. Dalam penelitian ini ibu postpartum kelompok intervensi diberikan kompres *ice gel* dan kelompok kontrol tidak diberi kompres *ice gel* untuk mengukur intensitas nyeri luka perineum. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum di Wilayah Kabupaten Sleman. Teknik pengambilan sampel ini dilakukan secara acak (*random*) atau *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Untuk randomisasi kelompok intervensi (diberikan kompres *ice gel*) dan kelompok kontrol (tidak diberikan kompres *ice gel*) dilakukan randomisasi acak secara sederhana dengan menggunakan amplop berisi undian. Jadi jumlah sampel secara keseluruhan adalah 46 ibu postpartum dengan luka perineum yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Intrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berupa karakteristik responden, dan untuk mengetahui intensitas nyeri menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS). Instrumen ini digunakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan saat ibu postpartum postpartum 24 jam. Penelitian ini dilakukan dengan skala numerik dengan rentang 0 – 10. Ibu postpartum diminta melingkari skala nyeri sesuai dengan persepsi nyeri yang dirasakan diluka jahitan perineum. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah pemberian kompres *ice gel*. Analisis *univariat* pada kedua kelompok menggunakan distribusi frekuensi dan presentase untuk data yang berskala kategorik sedangkan untuk data yang berskala numerik menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Data akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Homogenitas Berdasarkan Paritas Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Pada 24 Jam Postpartum

Karakteristik Ibu	Kelompok Intervensi (n=23)	Kelompok Kontrol (n=23)	Total	<i>p-value</i>
Paritas				
Primipara	13 (56.5%)	14 (60.9%)	27 (58.7%)	0.172
Multipara	10 (43.5%)	9 (39.1%)	19 (41.3%)	
Jumlah	23 (100%)	23 (100%)	46 100%	

Sumber data: Data Primer, 2019

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dan Homogenitas Berdasarkan Pendidikan Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Pada 24 Jam Postpartum

Karakteristik Ibu	Kelompok Intervensi (n=23)	Kelompok Kontrol (n=23)	Total	<i>p-value</i>
Pendidikan Dasar	5 (21.7%)	2 (8,7%)	7 (58.7%)	0.335
Pendidikan Menengah	12 (52.2%)	17 (73.9%)	29 (41.3%)	
Pendidikan Tinggi	6 (26,1%)	4 (17.4%)	10 (21.8%)	
Jumlah	23 (100%)	23 (100%)	46 100%	

Sumber data: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diatas menunjukkan bahwa nilai *p-value* > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan karakteristik responden seperti paritas dan pendidikan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Hal tersebut menunjukkan karakteristik dari kedua kelompok sama (homogen).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intervensi Kompres Ice gel dan Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu 24 Jam Postpartum

Variabel	Kelompok Intervensi (n=23)		Kelompok Kontrol (n=23)	
	Sebelum Intervensi Mean ± SD Median	Setelah Intervensi Mean ± SD Median	Sebelum Intervensi Mean ± SD Median	Setelah Intervensi Mean ± SD Median
Nyeri Luka Perineum Spontan 24 Jam Postpartum	5.57 ± 1.61 6.00	2.70 ± 1.14 3.00	5.74 ± 1.54 6.00	3.57 ± 1.67 4.00

Sumber data: Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa Intensitas nyeri luka perineum spontan 24 jam postpartum sebelum intervensi pada kelompok perlakuan rata-rata sebesar 5.57 dan kelompok kontrol rata-rata sebesar 5,74 sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas nyeri luka perineum spontan pada kelompok perlakuan menjadi 2.79 dan kelompok kontrol menjadi 3,57.

### Pembahasan

Hasil uji homogenitas pada tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian sebelum intervensi pada kedua kelompok sama atau homogen dibuktikan dengan nilai *p value* > 0,05. Paritas dapat menjadi variabel perancu dalam penilaian nyeri pada periode postpartum. Wanita yang pernah melahirkan sebelumnya mungkin dianggap sebagai modulator ambang rasa sakit karena pengalaman sebelumnya. Hal ini muncul sebagai faktor risiko untuk mempertahankan struktur fisik seperti otot perut yang dapat menyebabkan peningkatan laporan rasa sakit dan tidak nyaman (Pereira *et al.*, 2017). Hasil ini sesuai dengan penelitian Senol and

Aslan (2017) yang mengatakan bahwa paritas berhubungan dengan penurunan nyeri perineum dengan nilai  $p\text{ value} = 0,001$  yang berarti  $p\text{ value} < 0,05$ .

Paritas dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pengalaman nyeri perineum. Telah diketahui bahwa pengalaman rasa sakit sebelumnya dan status emosional dapat mempengaruhi pengalaman seseorang. Wanita yang pernah melahirkan sebelumnya lebih siap untuk merasakan dampak nyeri perineum di awal periode postpartum (Wong, 2011). Namun, nyeri perineum masih merupakan masalah utama yang sering dirasakan oleh wanita setelah melahirkan baik dengan paritas primipara maupun multipara (de Souza Bosco Paiva *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil uji statistic pada tabel 3 menunjukkan bahwa Nyeri luka perineum spontan pada ibu postpartum 24 jam menunjukkan bahwa rata-rata nyeri luka perineum sebelum intervensi pada kelompok kontrol sebesar 5.74, sedangkan rata-rata pada kelompok perlakuan ibu postpartum 24 jam sebesar 5.57. Setelah dilakukan intervensi selama 10 menit dan dievaluasi 2 jam kemudian rata-rata nyeri luka perineum pada kelompok kontrol 3.57 dan pada kelompok perlakuan rata-rata intensitas nyeri luka perineum menjadi 2.70. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan nyeri luka perineum yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Francisco *et al* (2018) yang mengatakan bahwa kompres dingin dapat mengurangi nyeri perineum pada ibu postpartum setelah kelahiran. Proporsi wanita yang mengalami nyeri perineum menurun  $\geq 30\%$  secara signifikan pada kelompok eksperimen.

Hal ini sejalan dengan penelitian Beleza *et al.*,(2017) yang mengatakan bahwa kompres ice selama 20 menit di daerah perineum pada ibu 24 jam postpartum berpengaruh terhadap penghilang respon nyeri di lokasi trauma pasca melahirkan. Rasa nyeri dianggap akut dalam 24 jam pertama setelah melahirkan. Nyeri perineum dan ketidaknyamanan membatasi aktivitas ibu nifas, merasa takut untuk melakukan gerakan, menunda buang air kecil dan buang air besar, serta kesulitan dalam perawatan bayi dan menyusui. Oleh karena itu, aplikasi bantalan *ice gel* dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu (Sh, 2011). Hal ini sejalan dalam penelitian ini mengatakan bahwa rasa sakit yang dialami saat aktivitas sehari-hari seperti duduk, berjalan, menyusui menurun pada kelompok yang diberikan terapi kompres *ice gel* pada daerah perineum (Senol and Aslan, 2017).

Pada saat persalinan terjadi peregangan jaringan yang mengakibatkan robeknya jalan lahir sehingga robekan ini menimbulkan rasa nyeri pada bagian perineum (Eshkevvari *et al.*, 2013). Robekan ini terjadi karena ketidakmampuan otot dan jaringan lunak *pelvik* untuk mengakomodasi lahirnya fetus. Wanita yang mengalami nyeri perineum yang mengakibatkan ketidaknyamanan dapat terjadi pada hari pertama sampai 2 minggu postpartum bahkan pada tiga bulan berikutnya. (Mm and Om, 2013). Nyeri luka perineum menjadi masalah yang paling banyak dirasakan ibu nifas pada saat terjadinya laserasi perineum. Laserasi menyebabkan efek yang tidak menyenangkan seperti rasa sakit dan ketakutan untuk bergerak, sehingga akan terhambatnya involusi rahim, pengeluaran *lochea*, dan perdarahan post partum (Purwaningsih *et al.*, 2015).

Kompres dingin merupakan metode yang menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan sensasi dingin pada bagian tubuh yang memerlukan.

Kompres dingin atau *cold therapy* merupakan modalitas terapi fisik yang menggunakan sifat fisik dingin untuk terapi berbagai kondisi, termasuk pada nyeri luka perineum (Nurchairiah,2014). Menurut Mohamed (2012), tujuan dilakukannya kompres dingin pada ibu nifas dengan nyeri luka perineum yaitu untuk mengurangi nyeri, peradangan, mencegah edema, menurunkan suhu tubuh dan mengontrol pendarahan dengan meningkatkan vasokonstriksi. Kompres dingin tidak boleh digunakan pada area yang sudah terjadi edema, karena efek vasokonstriksi menurunkan reabsorpsi cairan. Kompres dingin tidak boleh diteruskan apabila nyeri semakin bertambah atau edema meningkat atau terjadi kemerah-merahan berat pada kulit.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa “Ada pengaruh pemberian kompres *ice gel* terhadap nyeri luka perineum pada ibu 24 jam postpartum”. Penurunan Intensitas nyeri luka perineum pada kelompok ibu yang diberikan kompres *ice gel* lebih besar daripada yang tidak diberikan kompres *ice gel*. Intensitas nyeri luka perineum spontan 24 jam postpartum sebelum intervensi pada kelompok perlakuan rata-rata sebesar 5.57 dan kelompok kontrol rata-rata sebesar 5,74 sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas nyeri luka perineum spontan pada kelompok perlakuan menjadi 2.79 dan kelompok kontrol menjadi 3,57.

### Saran

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan tindakan non-farmakologis (kompres *ice gel*) dalam manajemen pengurangan rasa sakit setelah melahirkan baik yang mengalami luka robekan spontan ataupun episiotomi agar ibu selama menjalani peran barunya merasa nyaman dan tidak takut untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beleza, A.C.S., Ferreira, C.H.J., Driusso, P., dos Santos, C.B., Nakano, A.M.S., .2017. Effect of cryotherapy on relief of perineal pain after vaginal childbirth with episiotomy: a randomized and controlled clinical trial. *Physiotherapy* 103, 453–458. Retrieved from : <https://doi.org/10.1016/j.physio.2016.03.003>
- De Souza Bosco Paiva, C., Junqueira Vasconcellos de Oliveira, S.M., Amorim Francisco, A., da Silva, R.L., de Paula Batista Mendes, E., Steen, M. 2016. Length of perineal pain relief after ice pack application: A quasi-experimental study. *Women and Birth* 29, 117–122. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2015.09.002>
- Eshkeviri, L., Trout, K.K., Damore, J. 2013. Management of Postpartum Pain. *Journal of Midwifery & Women's Health* 58, 622–631. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/jmwh.12129>

- Fabris, L.K., n.d. 2011. Persistent post-partum pain after vaginal birth and cesarean section 3. *Periodicum Biologorum* Vol.113, No. 2, 239-241. 2011
- 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*. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.12.011>
- Mm, B., Om, S. 2013. *Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma* 60.
- Mochtar Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri Operatif dan Sosial Jilid II*. Jakarta: EGC.
- Mohamed, Hoda Abed E & Nahed Saied E. 2012. Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women. *Journal of American Science* Volume 8 Issue 6
- Nurchairiah, Andi. 2014. *Efektifitas Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad*. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Oliveira, S.M., Silva, F.M., Riesco, M.L., Latorre, M. do R.D., Nobre, M.R. 2012. Comparison of application times for ice packs used to relieve perineal pain after normal birth: a randomised clinical trial: Ice packs to relieve perineal pain. *Journal of Clinical Nursing* 21, 3382–3391. Retrieved from : <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04195.x>
- Purwaningsih, A., Rahayu, H., Wijayanti, K. 2015. Effectiveness of warm compress and cold compress to reduce laceration perineum pain on primiparous at Candimulyo Magelang 2015. *International Journal of Research in Medical Sciences* S24–S29. Retrieved from: <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151516>
- Potter, P. A., Perry, A.G., Stockert, P.,& Hall, A. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (terjemah : Komalasari, et al). Jakarta: EGC
- Potter, P. A., Perry, A.G., Stockert, P.,& Hall, A. 2016. *Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences
- Sh, N.R. 2011. Cold and Reduced Episiotomy Pain Interfere with Mood and Daily Activity. *Shiraz E Medical Journal* 12, 6.
- Wong, L., Cyna, A.M., Matthews, G. 2011. Rapid hypnosis as an anaesthesia adjunct for evacuation of postpartum vulval haematoma: Adjunctive hypnosis for evacuation of vulval haematoma. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology* 51, 265–267. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1479-828X.2011.01310.x>