



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM

Fika Ayu Lestari

Midwifery Program, Medical Faculty, Sultan Agung Islamic University Semarang
fikaayulestari@std.unissula.ac.id

Info Artikel

Sejarah artikel,
Diterima : Juli 2021
Disetujui : September 2021
Dipublikasi : Oktober 2021

Kata kunci:

Nyeri, Luka Perineum, Kompres Air Dingin

ABSTRAK

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah agar kita semua mengetahui bahwa pemberian kompres dingin dapat mengurangi nyeri pada ibu setelah melahirkan. Terapi obat yang diberikan akan menimbulkan efek samping. Terapi alternatifnya adalah kompres air dingin karena tidak ada efek samping. **Metode:** Dilakukan dengan menggunakan 10 artikel literature review dan literatur nasional yang telah memenuhi persyaratan. **Hasil :** Menunjukkan hasil menunjukkan pemberian kompres air dingin sangat mempengaruhi faktor nyeri luka ibu setelah melahirkan. **Diskusi:** Aplikasi kompres air dingin digunakan untuk mengatur nyeri pada luka perineum. Terapi ini akan mempengaruhi dan memblokir impuls nyeri. **Kesimpulan:** Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan kompres dingin mengurangi nyeri pada luka perineum. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat untuk memberikan asuhan yang maksimal bagi ibu pasca persalinan dengan cedera perineum agar tidak terjadi nyeri yang lebih menyakitkan.

Keywords:

Pain, Perineal Wounds, Cold Water Compress

ABSTRACT

Research objective: The aim of this study was that we all know that applying cold compresses can reduce pain in the mother after childbirth. Drug therapy given will have side effects. The alternative therapy is cold water compresses because there are no side effects. **Methods:** Performed using 10 literature review articles and national literature that have met the requirements. **Results:** Shows results showed giving cold water compresses greatly affects the pain factor of the mother's wound after childbirth. **Discussion:** The application of cold water compresses is used to regulate pain in the perineal wound. This therapy will affect and block pain impulses. **Conclusion:** Based on data analysis, it can be concluded that the use of cold compresses reduces pain in perineal wounds. The results of this study are expected to help health workers, especially midwives and nurses, to provide maximum care for postpartum mothers with perineal injuries so that more painful pain does not occur.

Alamat Korespondensi:

Midwifery Program, Medical Faculty, Sultan Agung Islamic University Semarang

PENDAHULUAN

Puerperium adalah masa nifas yang dimulai dengan lahirnya bayi dan keluarnya plasenta dan berakhir pada saat rongga rahim kembali ke keadaan normal seperti awal sebelum terjadinya kehamilan. 42 hari adalah waktu berlangsungnya masa nifas. Pada saat berlangsungnya masa nifas, biasanya ibu akan mengalami cedera pada jalan lahir. Cedera pada vagina dan perineum umumnya tidak luas dan akan sembuh secara permanen (sembuh dengan sendirinya), tetapi jika luka cukup besar bisa mencapai ke perineum. (Sulistiyawati, 2009).

Menurut Liewllyn 2001 dalam penelitian (Bobak,2005), Rasa nyeri pada persalinan muncul karena respons psikis dan spontan fisik pada ibu. Aktivitas peningkatan pada sistem saraf simpatik ibu karena nyeri bisa berakibat terjadinya perubahan RR, denyut nadi, sistem tekanan darah dan perubahan warna pada kulit, bisa juga menyebabkan rasa ingin mual dan muntah dan juga menyebabkan keluarnya keringat yang melebihi normal. Berubahnya watak dan sikap karena efek dari nyeri bisa dilihat jelas karena ibu merasa sangat cemas dan berfikir negative, rasa ingin menangis dan ingin emosi karena menahan rasa sakit akibat nyeri. Tanggapan ibu pada rasa nyeri selama proses persalinan itu menyebabkan timbulnya emosi yang sangat menegangkan akibat ibu merasa cemas dan takut yang akan memperburuk kondisi mental ibu . Nyeri pada persalinan juga bisa mengakibatkan timbulnya udara berlebih sehingga akan terjadi meningkatnya kebutuhan oksigen, tekanan darahnya meningkat, dan mengakibatkan motilitas pada usus dan kandung kemih berkurang.

Hal yang kekuatannya tidak adekuat terjadi akibat meningkatnya hormone katekolamin. Dapat di deteksi bahwa akan terjadi partus lama jika nyeri saat bersalin tidak dijangkau dan diperhatikan. Aplikasi dingin ke perineum menurunkan suhu kulit dan jaringan di bawahnya, menyebabkan reseptor alfa dalam darah dirangsang oleh sistem saraf simpatis, dan menurunkan sirkulasi darah ke daerah tersebut karena vasokonstriksi, yang semuanya mengurangi rasa sakit.

Tinjauan sistematis telah mengungkapkan studi yang menguji durasi aplikasi dingin mulai dari 15 hingga 30 menit. Tinjauan sistematis lain

telah melaporkan bukti yang menunjukkan penurunan suhu dalam 10-20 menit pertama. Penurunan suhu perineum 10 sampai 15C karena aplikasi kompres dingin yang dilakukan selama 10-20 menit dianggap ideal untuk mencapai efek analgesik. Beberapa penelitian yang bertujuan untuk menilai nyeri perineum pada wanita yang diobati dengan kompres dingin setelah melahirkan telah mengungkapkan penurunan keparahan nyeri perineum mereka.

METODE PENELITIAN

Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris adalah cara alternatif untuk dilakukannya proses pencarian artikel dengan topik bahasan . Keyword yang digunakan adalah “Nyeri”, “Luka Perineum”, “Kompres Air Dingin”. Artikel yang didapatkan di review untuk dipilih artikel yang sesuai dengan kriteria dan didapatkan hasil 5 artikel internasional dan 5 artikel nasional yang selanjutnya akan di pertimbangkan.

Artikel yang pertama merupakan penelitian yang dikerjakan oleh D.K. Senol, E Aslan/ Asian Nursing Research(2017). Penelitian ini dilakukan dengan rancangan percobaan acak terkontrol di bagian postpartum RS Kebidanan dan Kandungan Mersin pada tahun 2013. Rumah sakit berkapasitas 306 tempat tidur ini dipilih karena pada umumnya melayani penduduk dengan tingkat sosial ekonomi rendah dan memiliki jumlah kelahiran. Angka kelahiran tahunan di rumah sakit 8.035, 62,8% (5.062) adalah kelahiran pervaginam, 1,4% (112) adalah kelahiran vagina intervensi, dan 35,8% (2.892) adalah operasi caesar. Persalinan dilakukan oleh bidan; namun, dokter spesialis akan mengintervensi jika terjadi situasi berisiko. Ibu nifas yang dipantau di tempat tidurnya selama 2 jam dikirim ke bangsal bersalin jika tidak ada masalah. Di bangsal bersalin tempat penelitian dilakukan, perawat persalinan hanya memberikan analgesik oral yang diresepkan oleh dokter.

Artikel kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh Choirunissa R, Suprihatin, Oktafia I. (2019). Penelitian yang digunakan dalam artikel ini dipilih jenisnya yaitu quasi experiment dan menggunakan tata aturan dua group yaitu pretest dan posttest dengan cara membandingkan berapa derajat nyeri perineum sebelum diberikan dan setelah diberikan perlakuan kompres hangat

maupun dingin. Pada bulan Januari-Maret 2019 dilakukan penelitian ini dengan membutuhkan sampel 30 orang, 15 orang khusus bagian kompres hangat dan 15 orang khusus kompres dingin.

Artikel Ketiga Merupakan Penelitian Yang Dilakukan Oleh Mariza M.D, Tuti S. (2016). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat endorfin lebih efektif daripada kompres es untuk mengurangi nyeri pada persalinan kala I. Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk mengkaji peran endorfin dalam mengurangi nyeri persalinan yang didukung oleh tes darah dan meningkatkan jumlah enumerator yang berpartisipasi dalam pelatihan untuk menghindari subjektivitas dan bias.

Bidan sebagai pelaksana diharapkan dapat mengembangkan ketrampilannya melalui pelatihan pijat endorfin dan melakukan intervensi alami (non farmakologis) yang tidak menimbulkan efek samping dalam mengurangi rasa sakit pada saat proses melahirkan. Artikel keempat merupakan penelitian yang diteliti oleh Sugeng T, Theresia E. (2018). Jenis penelitian pada penelitian ini kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen /pre and post test with control group* (Dharma, 2011). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen, dependen dan variabel perancu. Tujuan dilakukannya rancangan penelitian ini agar dapat di selidiki ada atau tidak tautan pengaruh diberikannya kompres hangat, kompres dingin dan Teknik genggam jari dengan menurunnya rasa sakit ibu yang melahirkan di kehamilan yang pertama kalinya. Data yang di dapat di penelitian ini yaitu primer. Dalam penelitian ini digunakan alat ukur questioner (NRS). Teknik pengumpulan data sebelum diberikan kompres peneliti mengecek terlebih dahulu seberapa tingkat kesakitan ibu dengan digunakannya skala NRS. Setelah itu penelaah memberikan Tindakan selama setengah jam pada anggota yang diberikan kompres hangat menggunakan warm water zag dengan suhu tinggi yaitu 45-48⁰C dan Teknik menggenggam jari, memberi Tindakan selama setengah jam pada anggota kompres dingin dengan digunakannya cold pack suhu rendah yaitu 2 sampai 3⁰C dan Teknik menggenggam jari. Menurut Nugroho,2014. Didapatkan hasil setelah dilakukannya pengukuran rasa nyeri didapatkan data numerik dalam bentuk mean dengan nilai

maksimal dan minimal.

Artikel kelima merupakan penelitian yang dilakukan oleh Mariene W.D. (2019). Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dan menggunakan model one group pretest-posttest. Anggotanya adalah seluruh pasien setelah melahirkan di ruangan kebidanan RS Bhayangkara Ambon. Sampel diambil dengan menggunakan Teknik accidental sampling dan jumlah banyaknya ada 15 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 oktober sampai 8 november 2018. Untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan setelah dilakukannya kompres dingin dilakukan analisis bivariat. Hasil dilakukannya uji stastistik menunjukkan bahwa $p = 0.001$ karna nilai $p < 0.005$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian kompres air dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di ruang kebidanan RS Bhayangkara ambon.

Artikel keenam merupakan penelitian yang dilakukan oleh Wan Anita.(2017). Penelitian Manurung et al. (2013) Memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara diberikannya terapi kompres hangat terhadap menurunnya rasa sakit dan nyeri pada saat melahirkan. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment, pretest-posttest dengan anggota yang pengawasan dan intervensi. Contoh yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu primigravida dengan persalinan spontan di puskesmas kecamatan pasar minggu dan cilandak yang jumlahnya masing-masing kedua kelompok 18 orang yang hamil pertama kalinya yang akan melahirkan normal di puskesmas jaksel. Perlakuan yang diberikan dengan kompres hangat selama 20 menit. Dilakukan pengumpulan data pada tanggal 5 mei-4 juni 2011. Uji hipotesis yang digunakan adalah T test yaitu paired dan independent. Didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat erat ($R=0,901$) antara dilakukannya kompres dingin dan berapa persamaan rasa sakit setelah diberikannya kompres hangat. Skala rasa nyeri setelah diberikan perlakuan menurun sebesar 2,07 setiap klien diterapi kompres hangat, dan yang tidak di pantau mengalami peningkatan sebanyak 0,71.

Artikel ketujuh merupakan penelitian yang dilakukan oleh Agustina AP. (2015).Penelitian ini merupakan eksperimen semu. Desain penelitian

kuasiexperimental adalah salah satu yang berguna untuk mencari tau sebab akibatnya. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetes suatu ciri atau akibat yang terjadi dari adanya suatu perlakuan tertentu. Penelitian ini menggunakan 2 grup pretest dan desain posttest. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok satu diberikan perlakuan dengan di kompres air dingin dan kelompok dua diberikan perlakuan dengan kompres air hangat.

Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya perbedaan setelah dan sebelum diberikan perlakuan kompres hangat dan dingin dengan tingkat rasa nyeri, dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebelum dan setelah diberikan kompres hangat dan dingin ada perbedaan bahwa diberikannya kompres dingin lebih ampuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan.

Artikel kedelapan merupakan penelitian yang dilakukan oleh Rismawati. (2017). Jenis penelitian yang digunakan adalah "Preexperimental" yang mencari apakah ada hubungan antara kompres dingin dengan penurunan nyeri luka. Dilakukan penelitian dengan cara mengambil dua contoh setelah dan sebelum diberikan tindakan. Anggota dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di RSKDIA Pertiwi Makassar pada bulan april yang berjumlah 66 orang. Ada 30 orang, besar contoh yang berada dalam wilayah kerja dan dilayani di RSKDIA Pertiwi Makassar pada bulan April. Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi dan melakukan wawancara. Penyelidikan data dilakukan dengan menggunakan Teknik analisis univariate dan bivariate.

Artikel kesembilan merupakan penelitian yang dilakukan oleh Maria U, Laily PM. (2020). Desain penelitian menggunakan "Pra-Desain eksperimental. Subjek penelitian ini adalah 16 ibu nifas, dengan 8 responden sebagai kelompok perlakuan dan 8 responden sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian ini dipilih secara Purposive Sampling dengan melakukan observasi langsung terhadap penggunaan kompres dingin dan pengobatan

luka perineum. Subjek penelitian ini adalah mereka yang tinggal di kawasan Masyarakat Kanigoro. Responden diharapkan dapat aktif bertanya, mempelajari masalah selama dan setelah melahirkan, terutama tidak hanya belajar tentang teknik pemberian kompres dingin pada perineum, tetapi juga tentang komentar yang diberikan. Peneliti lebih lanjut disarankan untuk mempelajari teknik nonfarmakologis lainnya untuk mengurangi nyeri luka perineum. Singkatnya, jika nyeri pada luka perineum sudah teratasi, proses nifas akan mengalir dengan lancar.

Artikel kesepuluh merupakan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita et al (2020). Desain penelitian menggunakan Quasi Experiment dengan desain pre-post- test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu fisiologis postpartum sebanyak 116 ibu. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 ibu fisiologis postpartum yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama 16 ibu diberikan intervensi kompres dingin, kelompok kedua 16 ibu diberikan intervensi aroma terapi lavender.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling jenis nonprobabilitas dengan kriteria inklusi: 1) ibu postpartum normal yang bersedia menjadi responden; 2) ibu postpartum 18-35 tahun; 3) ibu nifas yang dirawat inap selama dua hari dalam masa nifas; 4) ibu postpartum primipara dan multipara — 5) ibu postpartum cedera perineum derajat 1, 2, 3 dan 4. 16 ibu postpartum sebelum pemberian kompres dingin yang merasakan nyeri perineum dengan skala nyeri ringan sebanyak 2 orang (12%) yang merasakan nyeri sedang sebanyak 11 orang (69%) dan yang merasakan nyeri berat terkontrol. sebanyak tiga orang (19%), sedangkan setelah pemberian kompres dingin pasien yang merasakan nyeri perineum dengan skala nyeri ringan sebanyak 12 orang (75%) dan yang merasakan nyeri sedang empat orang (25%).

Dari hasil statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil yang signifikan = 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri perineum postpartum.

Sedangkan dari 16 pasien yang mengalami nyeri perineum postpartum sebelum pemberian aromaterapi lavender yang mengalami skala nyeri ringan sebanyak 2 orang (12,5%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (75%), dan yang mengalami nyeri berat yang dikendalikan oleh dua orang. (12,5%), sedangkan setelah pemberian aromaterapi lavender, terdapat tujuh pasien (44%) pasien skala nyeri ringan dengan nyeri postpartum perineum dan sembilan pasien nyeri sedang (56%).

Dari hasil statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil yang signifikan (α hitung) = 0,008 < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri perineum postpartum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut literature *review* yang sudah dijelaskan bahwa terdapat dampak diberikannya kompres hangat untuk penurunan nyeri luka pada perineum responden. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Manurung S, 2012 “Menurut WHO kompres dingin dapat menyebabkan kenyamanan pada ibu pasca melahirkan, karena efek Pereda nyeri dari kompres dingin bisa memperlambat hantaran syaraf supaya impuls rasa nyeri yang sampai ke otak lebih sedikit agar rasa nyeri bisa berkurang”.

Kompres air dingin merupakan suatu efek fisiologis yang dapat memberikan relaksasi metode dalam penggunaan suhu rendah pada otot yang tegang dan kekakuan sendi. Selanjutnya bisa di simpulkan bahwa nama lain kompres dingin yaitu tata cara menempatkan suatu barang yang dingin di anggota tubuh yang luar. Pengaruh fisiologi adalah penyempitan pembuluh darah jantung, untuk menyurutkan kenyerian dan untuk mengurangi aksi diujung saraf otot.

Menurut penelitian oleh (Rismawati, 2017) Teori The Potter and Perry (2006) bahwa kompres dingin dapat meredakan nyeri. Teori ini mengatakan bahwa kompres dingin bekerja dengan melepaskan endorfin.

Proses ini mengurangi transmisi nyeri melintasi serat C dan delta-A berukuran kecil, lalu gerbang sinaptik menutup transmisi impuls nyeri. Endorfin adalah zat mirip morfin yang diproduksi oleh tubuh (termasuk bahan kimia endogen) dan dalam kadar tinggi di sistem saraf. Endorfin ini bertindak sebagai penghambat transmisi nyeri dengan menghalangi transmisi impuls dari otak dan sumsum tulang belakang. Kompres dingin digunakan untuk meredakan nyeri dengan memperlambat konduksi saraf, menyebabkan mati rasa dan sebagai anti iritasi. Pengobatan dengan pilek dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan penyembuhan. Penggunaan dingin dikaitkan dengan memperlambat kemampuan saraf nyeri untuk mengarahkan rangsangan nyeri (Sulistiyani, 2009).

SIMPULAN

Kesimpulan atas dasar analisis yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa pemberian kompres dingin dalam rangka mengurangi nyeri pada luka perineum sangat efektif. Terjadi penurunan skala nyeri, terlihat berdasarkan hasil uji statistik p -value $0,000 < (0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri pada perineum ibu setelah melahirkan sebelum kompresi dengan air dingin dan setelah kompresi dengan air dingin selama 15-20 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. P. Effectiveness of warm compress and cold compress to reduce laceration perineum pain on primiparous at Candimulyo Magelang (2015).
- Choirunissa R, Suprihatin, Oktafia I. Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Nyeri Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara Di Depok 2019.
- D.K. Senol, E Aslan/ Asian Nursing Research. The Effects of Cold Application to the Perineum on Pain Relief After

- Vaginal Birth (2017).
- Maria U, Laily PM. The Effectiveness of Giving Cold Compress in Pain Reduction Intensity of Perineal Wound of Postpartum Mother (2020).
- Mariene W.D. Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum (2019).
- Mariza M.D, Tuti S. Effectiveness Of Endorphins Massage And Ice Packs To Relieve The First Stage Of Labor Pain Among The Pregnant Women In Candimulyo Health Center, Indonesia (2016).
- Rismawati. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Rskdia Pertiwi Makassar (2017).
- Sugeng T, Theresia E. Efektifitas Manajemen Nyeri Dengan Kompres Dan Relaksasi Terhadap Nyeri Saat Persalinan Kala I Fase Aktif (2018).
- Wan Anita. Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process: *Systematic Review* (2017).
- Yuanita et al. Effectiveness Of Cold Compress And Lavender Aromatherapy On Reduction In Postpartum Perineal Pain Intensity (2020).