

Pengaruh Pemebrrian Tehnik *Sitz Bath* Terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas

Mariyatul Qiftiyah^{1*}, Nurcholila¹, Erna Eka Wijayanti¹, Antis'in Niswati¹.

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Institusi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia

Article Info

Article History

Submission: 18-2-2025

Review: 25-2-2025

Accepted: 00-00-0000

Keywords

Sitz Bath ; perineal wound pain; Post Partum

Abstract

Background: Postpartum mothers with perineal wounds require appropriate care to prevent health complications, pain and discomfort. The aim of this study was to determine the effect of giving the sitz bath technique on the level of perineal wound pain in postpartum mothers on day 3 at TPMB Antis'in. **Methods:** Quasy Experiment research design, the independent variable is sitz bath technique depending on the level of perineal wound pain. The population of mothers and toddlers at TPMB Antis'in is 18 people and the sample is 16 respondents. Simple random sampling technique, data collection instrument for the level of perineal wound pain before and after treatment was measured using the NRS (Numeric Rating Scale) questionnaire and the Wilcoxon statistical test with $\alpha < 0.05$. **Results:** The results of the research, using SPSS for Windows, showed that the sitz bath technique had a value of $p = 0.001$ on the level of perineal wound pain, which was proven to be < 0.05 , so H1 was accepted, meaning that there was an effect of giving the sitz bath technique on perineal wound pain. **Conclusion :** From the research results, it can be concluded that the sitz bath technique can overcome perineal wound pain, therefore it is hoped that midwives will be able to treat perineal wound pain not only by providing pharmacological therapy but also by combining it with non-pharmacology, one of which is by administering the sitz bath technique.

Copyright © 2025 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Nyeri perineum merupakan keluhan utama yang dialami ibu pasca persalinan pervaginam, yang timbul akibat lasrasi spontan atau tindakan episiotomy (Opondo *et al.*, 2023). Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, perawatan bayi, kualitas tidur, dan pada akhirnya mengganggu kualitas hidup ibu (Yamada *et al.*, 2024). Kondisi ini dapat menghambat pemulihan fisik dan psikologis, meningkatkan risiko depresi post partum dan memperlambat adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu (Opondo *et al.*, 2023). Selain itu, tindakan episiotomi yang dilakukan untuk mencegah robekan yang luas, ternyata juga dapat menimbulkan komplikasi pasca tindakan (Ononuju *et al.*, 2020). Oleh karenanya, WHO menyarankan untuk tidak

melakukan episiotomi rutin, tindakan episiotomi yang masih ditoleransi adalah tidak boleh lebih dari 10% (WHO recommendations. *Intrapartum care for a positive childbirth experience*, 2018). Strategi pencegahan seperti pijatan perineum antepartum juga menunjukkan hasil yang baik dalam mencegah rupture perineum (Meo, 2020).

Di Indonesia, data prevalensi tindakan episiotomi dan robekan perineum yang dipublikasikan masih sangat terbatas, penelitian pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 75,3% persalinan pervaginam di BPS di Yogyakarta mengalami robekan perineum (Pangastuti, 2014). Sedangkan penelitian yang dilakukan di RSUP Mohamad Hoesin menunjukkan angka kejadian episiotomi pada

*Corresponding author:

Mariyatul Qiftiyah

E-mail address: igtadabi@gmail.com

tahun 2019-2021 mencapai 73,3% (Sabila, Putra and Inggar, 2022). Survei terbaru di Indonesia tahun 2022 sekitar sepertiga (33%) ibu yang melahirkan pervaginam menjalani tindakan episiotomi, dan penelitian yang dilakukan Djusad *et al* (2024) angka kejadian episiotomi di RS Cipto Mangunkusumo sekitar 20%. Angka-angka ini masih melampaui batas yang direkomendasikan WHO (Djusad *et al.*, 2024).

Sedangkan dari total 62 jumlah persalinan spontan di TPMB Antis'in pada tahun 2022 terhitung 37 (59,7%) ibu melahirkan mendapat jahitan perineum, dan pada tahun 2023 dari 69 jumlah persalinan, 42 (60,8%) ibu melahirkan mendapat jahitan perineum. Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar ibu melahirkan di TPMB Antis'in mengalami perlukaan jalan lahir pada perineum. Menurut survey awal di TPMB Antis'in dari 10 ibu bersalin normal yang mengalami luka perineum sebanyak 8 (80%) dan 2 (20%) tidak mengalami luka perineum. Dari 8 (80%) ibu yang mengalami luka perineum merasakan nyeri luka perineum sehingga mengganggu aktifitas ibu nifas dan merasa tidak nyaman pada saat BAK dan BAB.

Penanganan nyeri perineum telah berkembang dari penggunaan analgesic farmakologis menjadi eksploasi terapi

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Penelitian dilaksanakan di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua ibu nifas hari ke 3 yang ada di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan pada bulan Juni sampai Juli 2024 sebanyak 18 orang. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dihitung

Nyeri luka perineum <i>pre sitz bath</i>	n	Prosentase
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	3	18,8
Nyeri sedang	11	68,8
Nyeri berat terkontrol	2	12,5
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Total	16	100

menggunakan rumus diperoleh Sebagian ibu nifas hari ke 3 yang ada di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan pada bulan Juni sampai Juli 2024 yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 16 sampel. Variabel independen

dengan program SPSS *for windows* terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan cara membuat distribusi frekuensi dari setiap variabel dan karakteristik responden. Analisis bivariat

komplementer non-farmakologis. Persiapan perineum melalui pijatan antepartum dapat mengurangi robekan perineum (Meo, 2020). Pendekatan tradisional seperti kompres hangat perineum dan *sitz bath* telah dikenal dalam meredakan nyeri (Ramesh *et al.*, 2024). Ulasan sistematis dan meta-analisis mendukung efektifitas kompres hangat perineum dalam mengurangi trauma dan nyeri (Sun *et al.*, 2024). Namun, masih diperlukann validasi lebih lanjut mengenai efektifitas dan manfaat berbagai terapi non-farmakologis, terutama dalam konteks Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian Teknik *sitz bath* terhadap Tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas. *Sitz bath* merupakan intervensi sederhana, terjangkau, dan mudah diterapkan, sehingga berpotensi menjadi alternatif atau pelengkap penangganan nyeri yang aman (Ramesh *et al.*, 2024). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyediakan bukti ilmiah yang kuat mengenai efektifitads *sitz bath* dalam mengurangi nyeri perineum dan meningkatkan kenyamanan ibu nifas. Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat memberikan iinformasi bagi tenaga Kesehatan dalam pemberian edukasi dan dukungan untuk penatalaksanaan mandiri nyeri perineum, serta integrasi dalam pedoman praktik klinis.

dalam penelitian ini tehnik *sitz bath*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tingkat nyeri luka perineum. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan alat bantu komputer.

dilakukan untuk menguji pengaruh antar dua variabel yaitu masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dengan menghitung OR. Tingkat kepercayaan

ditentukan $p= 0,05$.

Hasil

Tabel 1 Distribusi nyeri luka perineum sebelum dilakukan *sitz bath* pada ibu nifas

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar nyeri ibu nifas di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan *sitz bath* mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 11 responden (68,8%).

Tabel 2 Distribusi nyeri luka perineum sesudah dilakukan *sitz bath* pada ibu nifas

Nyeri luka perineum <i>post sitz bath</i>	n	Prosentase
Tidak nyeri	3	18,8
Nyeri ringan	9	56,3
Nyeri sedang	4	25,0
Nyeri berat terkontrol	0	0
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0
Total	16	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan table 6 menunjukkan sebagian besar nyeri ibu nifas di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan sesudah dilakukan *sitz*

bath mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 9 responden (56,3%).

Tabel 3 Tabulasi silang pemberian tehnik *sitz bath* terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas

Pemberian Perlakuan	Tingkat Nyeri Luka Perineum								Total	
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat terkontrol			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Pre</i>	0	0	3	18,8	11	68,8	2	12,5	16	100
<i>Post</i>	3	18,8	9	56,3	4	25,0	0	0	16	100

Uji *Wilcoxon signed ranks test* $\alpha=5\%$ $\rho=0,001$

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar nyeri luka perineum ibu nifas sebelum dilakukan *sitz bath* mengalami nyeri sedang sebanyak 11 responden (68,8%) dan setelah dilakukan *sitz bath* Sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (56,3%). Hasil analisis uji *wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai $\rho=0,001<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara uji statistik ada pengaruh pemberian tehnik *sitz bath* terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas hari ke 3 di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan.

Pembahasan

Identifikasi Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas Sebelum Diberikan *Sitz Bath*

Sebelum intervensi *sitz bath* diberikan, sebagian besar ibu nifas dalam penelitian ini mengalami nyeri luka perineum pada tingkat

sedang (68,8%). Sisanya 18,8% nyeri ringan dan 12,5% nyeri berat terkontrol. Temuan ini sejalan dengan keluhan umum yang sering ditemui dalam praktik kebidanan, di mana nyeri perineum merupakan masalah signifikan pada periode nifas awal (Yamada *et al.*, 2024). Nyeri ini timbul sebagai akibat dari trauma pada perineum selama persalinan, baik karena lasrasi spontan maupun episiotomi (Opondo *et al.*, 2023).

Nyeri sedang yang dirasakan oleh Sebagian besar ibu nifas sebelum intervensi *sitz bath* berimplikasi pada berbagai aspek kesejahteraan fisik dan psikologis. Secara fisik, nyeri perineum dapat menghambat mobilitas, membuat aktivitas sehari-hari sepserti berjalan, duduk, dan berbaring menjadi tidak nyaman (Azu *et al.*, 2024). Hal ini selanjutnya dapat mengganggu kemampuan ibu untuk merawat bayi dengan optimal, misalnya saat menyusui atau mengganti popok. Kualitas tidur juga dapat terganggu oleh nyeri, padahal kualitas

tidur yang baik penting untuk pemulihan masa nifas (East *et al.*, 2020). Secara psikologis, nyeri yang berkelanjutan dapat memicu stress, kecemasan dan iritabilitas, sehingga mempengaruhi interaksi ibu dengan bayi dan adaptasi terhadap peran baru (Molyneux, Fowler and Slade, 2022; Opondo *et al.*, 2023).

Sebagian besar ibu nifas di TPMB Antis'in paritas multigravida, Peneliti berpendapat bahwa parintas mempunyai pengaruh terhadap robekan perineum satu atau ibu primipara memiliki resiko lebih besar untuk mengalami robekan perineum dari ibu dengan parintas multigravida hal ini dikarenakan jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum belum meregang. Jadi faktor parintas tidak selalu berhubungan dengan terjadinya robekan perineum, dapat terjadi karena ada faktor lain yang dapat menyebabkan robekan perineum diantaranya elastisitas perineum, jarak persalinan, kooperatif tidaknya pasien dengan kecakapan persalinan sehingga terjadi luka perineum. Luka perineum biasanya dirasakan sangat nyeri oleh ibu nifas tapi ada juga ibu nifas yang tidak merasakan nyeri meskipun ada laserasi di perineumnya, hal tersebut terjadi karena ambang nyeri pada setiap orang berbeda-beda. Ruptur perineum adalah robekan pada daerah perineum antara vagina dan anus yang terjadi pada kala II persalinan tanpa tindakan pembedahan. Terjadinya nyeri pada luka perineum bisa disebabkan karena tingkat dan luasnya trauma perineum (laserasi derajat 1, 2, 3, atau 4, atau episiotomi), respon inflamasi individu, sensitivitas nyeri genetik. Variable-variabel ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri, tapi juga kecepatan dan kualitas perbaikan luka (Rohmin *et al.*, 2017; Edqvist *et al.*, 2024).

Keadaan emosional, pola pikir, kepercayaan, dan teknik mengatasi nyeri merupakan faktor penting yang berkontribusi pada persepsi nyeri. Ketegangan, ketakutan dan pengalaman traumatis sebelumnya dapat memperkuat persepsi rasa sakit seseorang (Wiseman *et al.*, 2019; Nori *et al.*, 2023). Pada penelitian ini, kebanyakan ibu merasa takut untuk menyentuh bahkan membersihkan luka pada perineum karena nyeri yang dirasakan, hal ini pula yang menyebabkan persepsi nyeri pada ibu nifas.

Perempuan pada masa nifas yang mengalami nyeri terkait luka perineum dapat mengelola nyeri dengan baik apabila bidan

memiliki sikap profesional, empati dan memberikan komunikasi yang efektif sehingga mampu menenangkan dan memberikan informasi yang tepat. Adapun peran bidan pada penanganan ibu nifas dengan nyeri akibat luka perineum adalah dengan menganjurkan ibu untuk mobilisasi dini. Pada keadaan dimana bagian tubuh mengalami robekan maka saraf disekitar luka akan menjadi sangat peka dan timbul nyeri, namun semakin aktif bergerak, maka rasa nyeri akan semakin berkurang. Mengingat permasalahan yang dapat timbul sebagai akibat dari robekan perineum pada saat melahirkan, maka penanganan setiap kejadian robekan perineum harus segera dilakukan secara berkualitas guna meminimalkan kemungkinan keluhan yang menyertainya, seperti nyeri luka perineum yang sering di rasakan.

Selain itu anjurkan ibu untuk melakukan perawatan luka perineum dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari atau diganti setiap ibu merasa sudah penuh. Terapi atau tindakan penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat analgesik. Tetapi pemberian analgesik masih menimbulkan pertentangan karena menyebabkan efek samping pada penggunaannya sehingga bidan dapat memberikan terapi tambahan non farmakologis.

Identifikasi Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas Hari Ke 3 Sesudah Diberikan *Sitz Bath*

Data dari tabel 2 menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat nyeri yang dialami ibu nifas pada hari ketiga setelah intervensi. Peningkatan prevalensi luka intensitas rendah sebesar 56,3% merupakan kemajuan yang baik, selain itu 18,8% responden menyatakan tidak lagi merasakan nyeri. Penurunan tingkat nyeri ini dapat meningkatkan mobilitas dan aktivitas, tidur lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Berbagai intervensi non farmakologis telah dieksplorasi untuk meredakan nyeri perineum, termasuk *sitz bath*, kompres hangat, dan rebusan herbal (Ramesh *et al.*, 2024; Sun *et al.*, 2024). *Sitz bath* merupakan metode yang menjanjikan dalam pengelolaan rasa sakit setelah melahirkan (Sun *et al.*, 2024). Keefektifan metode *sitz bath* dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu nifas dapat dinilai dengan menggunakan temuan-temuan empiris, yaitu melalui peningkatan sirkulasi lokal. Metode *sitz bath* mempertimbangkan cara kerja tubuh untuk meningkatkan penyembuhan jaringan dan aliran darah yang lebih baik ke perineum dengan memberikan penghilang rasa sakit dan kehangatan (Melvia Girsang *et al.*, 2019). Selain itu, *sitz bath* juga dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi kejang pada otot perineum yang rusak karena proses persalinan dan ketegangan (Kapoor, 2018). *Sitz bath* juga mengurangi iritasi dan meningkatkan penyembuhan dengan meningkatkan tingkat kebersihan yang terkait dengan melindungi perineum dan mengurangi risiko infeksi (East *et al.*, 2020).

Pengurangan rasa sakit subjektif yang dirasakan oleh perempuan pascapersalinan yang menunjukkan peningkatan lebih lanjut dengan efek ini memiliki efek tambahan pada keadaan emosi dan mental mereka. Kemauan untuk merasa lebih nyaman, merasa lebih terhubung dengan keluarga dan bayi mereka, dan mengurangi stress adalah manfaat lain dari nyeri yang lebih sedikit (Molyneux, Fowler and Slade, 2022).

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti berasumsi adanya efektifitas metode *sitz bath* terhadap penurunan nyeri luka perineum pada penelitian ini, disebabkan oleh karena dengan metode tersebut dapat mempercepat proses penyembuhan luka pada perineum. Adanya percepatan proses penyembuhan luka perineum tersebut maka dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami pada luka perineum tersebut, dengan demikian disarankan jika penerapan metode *sitz bath* terus dilakukan pada ibu postpartum yang mengalami luka perineum setelah melahirkan agar proses penyembuhannya dapat berjalan dengan cepat dan dapat mengurangi terjadinya nyeri luka pada perineum tersebut.

Selain itu Peneliti berpendapat bahwa ibu melahirkan dengan kategori usia yang tidak beresiko (20-35 tahun) dikarenakan usia

reproduksi sehat sedangkan usia tua (diatas 35 tahun) dapat menyebabkan elastistas perineum berkurang sehingga memudahkannya terjadi rupture perineum. Hal ini menunjukkan usia mempunyai pengaruh terhadap kehamilan dan persalinan ibu, karena pada saat rahim tersebut sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan sudah mampu merawat bayi dan dirinya. Pemanfaatan terapi non farmakologi *Sitz Bath* dapat membantu menurunkan nyeri dan mempercepat proses penyembuhan pada ibu nifas akibat ruptur perineum atau episiotomy selain itu *sitz bath* dapat merangsang sirkulasi darah pada daerah panggul yang dapat membantu pengurangan rasa nyeri, edema dan luka perineum selain itu bidan harus memberikan edukasi penanganan nyeri luka perineum pada ibu bersalin atau ibu nifas.

Pengaruh Pemberian Tehnik *Sitz Bath* terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas

Analisis statistik menggunakan *wilcoxon signed ranks test* (pada tabel 3) memberikan bukti kuat tentang efektifitas metode *sitz bath* dalam mengurangi nyeri perineum. Tingkat kepercayaan = 5% dan nilai signifikan p-value = 0,001, secara statistik menunjukkan bahwa metode *sitz bath* menurunkan Tingkat nyeri diantara populasi yang diteliti. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kapoor, 2018) mengatakan bahwa *sitz bath* adalah seseorang duduk berendam dalam air hangat (43°C) selama 15-20 menit atau sampai air menjadi dingin. Hasilnya ditemukan bahwa aplikasi *sitz bath* adalah efektif dalam meredakan nyeri episiotomi dan memperbaiki penyembuhan luka (p=0,001).

Berpijak pada analisis statistik yang diteliti dan data hasil penelitian, kesimpulan ini menghasilkan lebih banyak keandalan pada bukti dan keyakinan yang mendukung penggunaan metode *sitz bath* dalam praktik klinis. Selain bukti empiris dari perubahan yang terukur dalam tingkat nyeri, penting juga untuk mempertimbangkan banyak mekanisme aksi berbeda dibalik terapi *Sitz Bath* untuk memberikan wawasan tentang mengapa terapi ini menghasilkan efek bermanfaat. Pertama adalah kehangatan air yang pada metode *Sitz Bath* meningkatkan pelebaran pembuluh darah yang memberikan aliran darah yang lebih baik ke area perineum dan membantu dengan pengiriman nutrisi dan oksigen untuk pemulihan jaringan (Melvia Girsang *et al.*,

2019). Kedua, air yang hangat tersebut mempercepat relaksasi otot-otot yang berada di perineum yang mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh ketegangan otot dan kejang (Kapoor, 2018). Ketiga, *sitz bath* melindungi area perineum dari segala jenis masalah dan infeksi dapat dibantu dengan Sitz Bath, menjadikannya cara yang membantu dengan penyembuhan luka (East *et al.*, 2020).

Peneliti berpendapat hal ini membuktikan bahwa penurunan intensitas nyeri pada ibu nifas yang sudah mendapatkan *sitz bath* lebih efektif dibandingkan dengan sebelum diberikan *sitz bath* yang hanya diberikan perawatan luka saja pada ibu post partum. Adanya penurunan nyeri luka perineum setelah melakukan metode *sitz bath* dapat membunuh kuman dan mengurangi radang pada luka perineum sehingga rasa sakit atau nyeri yang dialami berkurang. Disarankan ibu postpartum rutin menerapkan metode *sitz bath* 1 kali sehari agar dapat mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga berdampak pada pengurangan rasa sakit pada luka perineum. Hal ini dikarenakan *sitz bath* dapat mengurangi nyeri perineum pada postpartum yang salah satunya diakibatkan oleh robekan spontan dan atau episiotomi dapat mempercepat penyembuhan luka pada episiotomi. Selain itu, pada ibu postpartum yang mengalami kesulitan berkemih dapat dilakukan *sitz bath* untuk merangsang proses relaksasi kandung kemih sehingga fungsi eliminasi berkemih dapat terjadi spontan.

Temuan dari penelitian ini memiliki signifikansi luas pada praktik klinis dalam pelayanan kesehatan. Dengan demikian, menjadi penting bagi praktisi untuk mempromosikan penggunaan terapi *Sitz Bath* sebagai solusi pengobatan dini untuk wanita yang mengalami luka perineum dan memiliki rasa sakit. Menguraikan secara eksplisit protokol untuk melakukan *Sitz Bath* dalam layanan kesehatan, sehingga menjamin orang memahami langkah-langkah yang tepat dalam membantu memaksimalkan keuntungan terapeutik sambil mengurangi kemungkinan kesalahan pengguna. Mengakui bahwa efek metode *Sitz Bath* sangat bervariasi di antara individu yang berbeda, layanan kesehatan harus memberikan rencana perawatan dan pilihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi masing-masing wanita. Menekankan pentingnya pelatihan dan

bantuan petugas dalam membimbing orang saat ini dalam penggunaan terapi Sitz Bath untuk mengoptimalkan penggunaannya dan meringankan beban kerja yang terkait dengan luka perineum dan rasa sakit.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Ada pengaruh pemberian tehnik *sitz bath* terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas hari ke 3 di TPMB Antis'in Desa Dadapan Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan

Daftar Pustaka

- Azu, T.D. *et al.* (2024) 'Prevalence and predictors of episiotomy among puerperal women accessing postnatal care in the Kumasi Metropolis', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06967-1>.
- Djusad, S. *et al.* (2024) 'Analysis of episiotomy incidence and risk factors in vaginal deliveries: a single-center', *AJOG Global Reports*, 4(3). Available at: <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2024.100371>.
- East, C.E. *et al.* (2020) 'Local cooling for relieving pain from perineal trauma sustained during childbirth', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(10). Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006304.pub4>.
- Edqvist, M. *et al.* (2024) 'Postpartum perineal pain and its association with sub-classified second-degree tears and perineal trauma—A follow-up of a randomized controlled trial', *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1111/aogs.14938>.
- Kapoor, J. (2018) 'A comparative study to assess the effectiveness of medicated and non-medicated *sitz bath* on episiotomy wound healing among postnatal mothers at govt. Smgs maternity hospital, Jammu (J&K)', *International Journal of Pregnancy & Child Birth*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.15406/ipcb.2018.04.00090>.
- Melvia Girsang, B. *et al.* (2019) 'Gambaran Karakteristik Luka Perineum Pada

- Post Partum Dengan Hidroterapi Sitz Bath', *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), pp. 666-671. Available at: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>.
- Meo, M.L.N. (2020) 'Antepartum Perineal Massages is Effective to Prevent Intrapartum Perineal Rupture', *Indonesian Journal of Obstetricians and Gynecologists*, 8(5), pp. 258-261. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.32771/inajog.v8i4.1156>.
- Molyneux, R., Fowler, G. and Slade, P. (2022) 'The effects of perineal trauma on immediate self-reported birth experience in first-time mothers', *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 43(2), pp. 228-234. Available at: <https://doi.org/10.1080/0167482X.2021.1923689>.
- Nori, W. *et al.* (2023) 'Non-Pharmacological Pain Management in Labor: A Systematic Review', *Journal of Clinical Medicine. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI)*. Available at: <https://doi.org/10.3390/jcm12237203>.
- Ononuju, C. *et al.* (2020) 'Review of episiotomy and the effect of its risk factors on postepisiotomy complications at the University of Port Harcourt Teaching Hospital', *Nigerian Medical Journal*, 61(2), p. 96. Available at: https://doi.org/10.4103/nmj.nmj_121_19.
- Opondo, C. *et al.* (2023) 'The relationship between perineal trauma and postpartum psychological outcomes: a secondary analysis of a population-based survey', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05950-6>.
- Pangastuti, N. (2014) *Robekan Perineum pada Persalinan Vaginal di Bidan Praktek Swasta (BPS) Daerah Istimewa Yogyakarta Indonesia Tahun.*
- Ramesh, S. *et al.* (2024) 'Effects of Far Infrared Radiation and Sitz Bath on Perineal Wound Healing and Pain in Primiparous Women Undergoing an Episiotomy: A Randomized Prospective Parallel Arm Study', *Cureus* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.67477>.
- Rohmin, A. *et al.* (2017) 'Faktor Risiko yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum', *Jurnal Kesehatan*, VIII, pp. 449-454.
- Sabila, R., Putra, H.K. and Inggarsih, R. (2022) 'Characteristics Of Stress Urinary Incontinence (SUI) Patients In Dr. Mohammad Hoesin General Hospital On 2019 To 2021', *Biomedical Journal of Indonesia*, 8(2), pp. 41-48. Available at: <https://doi.org/10.32539/bji.v8i2.150>.
- Sun, R. *et al.* (2024) 'Effects of Perineal Warm Compresses during the Second Stage of Labor on Reducing Perineal Trauma and Relieving Postpartum Perineal Pain in Primiparous Women: A Systematic Review and Meta-Analyses', *Healthcare (Switzerland)*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). Available at: <https://doi.org/10.3390/healthcare12070702>.
- WHO *recommendations. Intrapartum care for a positive childbirth experience* (2018). World Health Organization.
- Wiseman, O. *et al.* (2019) 'Infection and wound breakdown in spontaneous second-degree perineal tears: An exploratory mixed methods study', *Birth*, 46(1), pp. 80-89. Available at: <https://doi.org/10.1111/birt.12389>.
- Yamada, A. *et al.* (2024) 'Impact of perineal pain and delivery related factors on interference with activities of daily living until 1 month postpartum: A longitudinal prospective study', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06618-5>.

