



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2024 Page 762-776

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Teknik *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024

Rita Zahara<sup>1✉</sup>, Hikmah Ifayanti<sup>2</sup>, Riona Sanjaya<sup>3</sup>, Elsy Juni Andri Kariny<sup>4</sup>

Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [zaharar851@gmail.com](mailto:zaharar851@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji efektivitas terapi *sitz bath* untuk mengurangi nyeri ruptur perineum pada ibu nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran periode Agustus-September 2024. Menggunakan metode *quasy* eksperimen dengan *one group pre-test and posttest design*, penelitian ini melibatkan 22 ibu nifas dengan luka perineum derajat 1 dan 2 dalam rentang 12-24 jam pasca persalinan, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri dari 5,41 (40,9% nyeri sedang) sebelum terapi menjadi 3,05 (50% nyeri ringan) setelah terapi. Analisis Uji t Wilcoxon menghasilkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), mengkonfirmasi efektivitas signifikan terapi *sitz bath* dalam menurunkan nyeri perineum. Penelitian merekomendasikan penerapan terapi *sitz bath* sebagai metode non-farmakologis yang aman dan ekonomis dalam protokol perawatan standar asuhan post-partum untuk meningkatkan kualitas pemulihan ibu nifas.

Kata Kunci: *Sitz Bath, Ibu Nifas, Nyeri, Ruptur Perineum*

## Abstract

This study examines the effectiveness of sitz bath therapy to reduce perineal rupture pain in postpartum women at Asa Ibu Medika Clinic Negeri Katon Pesawaran in August-September 2024. Using a quasy experimental method with one group pre-test and posttest design, this study involved 22 postpartum women with perineal wounds of degree 1 and 2 in the range of 12-24 hours postpartum, which were selected through purposive sampling. Measurement of pain intensity using Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in the average pain scale from 5.41 (40.9% moderate pain) before therapy to 3.05 (50% mild pain) after therapy. Wilcoxon t-test analysis resulted in a value of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ), confirming the significant effectiveness of sitz bath therapy in reducing perineal pain. The study recommends the application of sitz bath therapy as a safe and economical non-pharmacological method in the standard care protocol of post-partum care to improve the quality of recovery of postpartum women.

Keywords: *Sitz Bath, Postpartum Women, Pain, Perineal Rupture*

## PENDAHULUAN

Imunisasi Angka Kematian Ibu (AKI) dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan dan nifas. Pada tahun 2021 sebanyak 56,69% dari seluruh jumlah kematian ibu terjadi pada masa nifas, artinya kasus kematian pada ibu nifas menjadi salah satu penyumbang besar pada kematian ibu di Indonesia. Penyebab kematian ibu salah satunya disebabkan oleh perdarahan dan infeksi nifas (Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Upaya penurunan AKI menjadi salah satu target Kementerian Kesehatan, melalui Rapat Kerja Nasional (Rakernas) 2020, menetapkan bahwa masalah Angka Kematian Ibu (AKI), menjadi prioritas masalah kesehatan yang harus dituntaskan tahun 2020-2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan ari) yang telah cukup bulan atau telah dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Dalam persalinan sering terjadi perlukaan pada perineum baik itu karena robekan spontan maupun episiotomi (Fatimah & Lestari, 2019). Pada tahun 2017 di Indonesia robekan perineum/rupture perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam, ditemukan dari total 1951 ibu yang melahirkan spontan pervaginam, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum yaitu 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan

Postpartum adalah kondisi penyesuaian fisik dan psikologi seorang wanita setelah melewati masa kehamilan dan persalinan. Penyesuaian fisik antara lain proses pengembalian ukuran dan pengencangan otot rahim, abdomen, vagina dan

penyembuhan luka akibat rupture perineum maupun episiotomi. Ruptur perineum dan episiotomi merupakan kondisi dimana jaringan disekitar perineum dan vagina yang mengalami cedera (luka) dalam membantu kelancara dalam proses persalinan. Luka akibat ruptur perineum atau episiotomi memiliki potensi yang sama dalam mengalami komplikasi seperti perdarahan, pembentukan hematoma, infeksi, dehisensi dan nyeri (Faraji et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan Chapman dan Charles (2017) menyebutkan bahwa di Inggris terdapat 85% ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum dan 70% diantaranya mendapat jahitan pada perineum. Di Indonesia sebanyak 75% ibu melahirkan pervaginam mengalami ruptur perineum. Prevalensi ibu yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% dan pada ibu umur 32-39 tahun sebesar 62% (Ghassani et al., 2020). Henderson dalam Mulati (2018) mengemukakan dalam penelitiannya sekitar 85% wanita yang melahirkan spontan pervaginam mengalami trauma perineum berupa 32-33% karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan.

Ibu postpartum dengan luka perineum dan vagina memerlukan perawatan yang tepat pasca persalinan untuk mencegah komplikasi kesehatan, nyeri dan ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan memicu masalah psikologis lainya seperti "Baby Blues" atau depresi pasca persalinan. Perawatan luka perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Menjaga kebersihan dan mengeringkan area luka merupakan bagian dari proses penyembuhan luka. Selain itu, ada beberapa terapi non farmakologi yang bisa diterapkan dalam membantu proses penyembuhan luka perineum dan vagina diantaranya terapi Sitz bath (Faraji et al., 2021).

Setiap ibu yang menjalani proses persalinan yang mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik luka yang dibuat seperti episiotomi atau luka robekan spontan. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami ibu postpartum akibat robekan perineum biasanya ibu takut untuk bergerak setelah persalinan. Bahkan nyeri akan berpengaruh terhadap mobilisasi, pola istirahat, pola makan, psikologis ibu, kemampuan untuk buang air besar atau buang air kecil, aktivitas sehari-hari dalam hal menyusui dan mengurus bayi. Penanganan nyeri dapat dilakukan secara nonfarmakologis yang menjadi pilihan yang lebih aman digunakan bagi ibupostpartum karena mengurangi resiko dan efek samping serta sejalan dengan proses fisiologis. Salah satu contoh terapi nonfarmakologis yaitu hidroterapi dengan Sitz Bath. Intervensi ini juga ekonomis dan dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah. Hidroterapi Sitz Bath terbukti bermanfaat untuk terapi pemulihan. Terapi ini menggunakan prinsip hidroterapi pada posisi duduk (Sitz Bath).

Terapi Sitz Bath meliputi perendaman bagian perineum dalam air hangat atau panas untuk mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan proses kesembuhan luka dengan cara membersihkan perineum dan anus yang akan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi inflamasi.

Terapi Sitz Bath berasal dari Jerman yang merupakan salah satu metode paling populer dalam hydroterapy. Terapi Sitz Bath adalah terapi regimen eksternal yang sederhana, aman, ekonomis, non-invasif dan efektif untuk berbagai masalah kesehatan. Sitz Bath bermanfaat dalam mengurangi rasa nyeri, mempercepat proses penyembuhan, penurunan resiko peradangan dan meningkatkan kenyamanan bagi ibu (Widyastuti, 2021) Efektifitas terapi Sitz Bath dalam menurunkan nyeri telah didokumentasikan dalam beberapa literature. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dhammayanti, 2020) bahwa Sitz bath efektif dalam penurunan nyeri episiotomi dan mempercepat proses penyembuhan luka.

Berdasarkan hasil pra survey yang dilakukan di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon pada 1-7 Mei 2024 didapatkan 6 dari 9 persalinan mengalami ruptur perineum. Dari hasil wawancara pada 6 orang ibu nifas dengan luka perineum 4 diantaranya mengeluh nyeri berat dan tidak nyaman. Untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut ibu nifas hanya diberikan obat-obatan analgesik untuk mengurangi nyeri tersebut. Sedangkan ada beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan ibu.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Teknik Sitz Bath Sebagai Terapi Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan *pre-eksperiment* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan ruptur perineum derajat 1-2 yang dilihat dari jumlah persalinan normal di Klinik Asa Ibu Medika tiap bulannya ada 28-30 ibu bersalin normal dan 70-75% atau 20-22 ibu bersalin diantaranya terjadi ruptur perineum derajat 1-2, pada bulan agustus 2024 telah dilaksanakan penelitian di klinik Asa Ibu Medika Besar sampel pada penelitian ini adalah 22 orang ibu nifas dengan menggunakan teknik sampling *accidental sampling*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa bivariat dalam penelitian menggunakan *uji Wilcoxon*.

Kriteria Inklusi:

- a) Ibu Nifas yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan mengisi inform consent
- b) Ibu nifas 12-24 Jam dengan ruptur perineum derajat 1-2

Kriteria Eksklusi:

- a) Ibu nifas yang sedang sakit
- b) Ibu nifas dengan hemoroid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden Ibu Nifas Di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Usia		
	21 – 23 Tahun	6	27,3
	24 – 26 Tahun	6	27,3
	27 – 29 Tahun	7	31,8
	30 – 32	3	13,6
	Total	22	100
2.	Pekerjaan		
	IRT	6	27,3
	Dagang	6	27,3
	Guru	3	13,6
	Swasta	7	31,8
	Total	22	100
3.	Paritas		
	Primipara	12	54,5
	Multipara	10	45,5
	Total	22	100
4.	Derajat Ruptur		
	Derajat 1	14	63,6

Derajat 2	8	36,4
Total	22	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan dari total 22 responden didapatkan rata rata usia responden terbanyak yaitu 27-29 tahun dengan presentase 31,8% sedangkan untuk presentase paling sedikit dengan usia 30-32 tahun sebanyak 3 responden dengan presentase (13,6). Sedangkan untuk rata rata untuk pekerjaan dari total 22 responden didapatkan hasil merupakam seorang pegawai swasta yaitu 7 responden dengan presentase (31,8). dengan jumlah responden paling sedikit adalah guru yaitu 3 responden dengan presentase (13,6%). untuk paritas responden paling banyak merupakan primipara sebanyak 12 responden dengan persentase sebesar (54,5%). Dari segi derajat ruptur perineum menunjukkan paling banyak berada pada derajat 1 sebanyak 14 responden (63,6%).

#### Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas Sebelum Terapi

Skala Nyeri	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Sebelum (Pre-Test)	22	5,41	0,666	0,142	4 - 6

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui skala nyeri ruptur perineum pada ibu nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran sebelum diberikan terapi *Sizt Bath* menunjukkan nilai *mean* 5,41 dengan katagori nyeri sedang sebanyak 9 responden (40,9%), nilai minimum 4 dengan katagori nyeri sedang sebanyak 2 responden (9,1%) dan nilai maksimal 6 dengan katagori nyeri sedang sebanyak 11 responden (50%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas Sesudah Terapi

Skala Nyeri	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Sesudah (Post-Test)	22	3,05	0,722	0,154	2 - 4

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui skala nyeri ruptur perineum pada ibu bersalin di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran sesudah diberikan terapi *Sizt Bath* menunjukkan nilai *mean* 3,05 dengan katagori nyeri ringan sebanyak 7 responden (35%), nilai minimum 3 dengan katagori nyeri ringan sebanyak 7 responden (35%) dan nilai maksimal 6 dengan katagori nyeri sedang sebanyak 1 responden (5%).

## Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Sitz Bath* Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024

Analisa	N	Nilai Min	Nilai Max	Mean	Std Deviation	Selisih Mean	p-value
Pre-Test	22	4	6	5,41	0,666	2,36	0,000
Post-test	22	2	4	3,05	0,722		

Dari hasil analisis menggunakan salah satu program komputer yaitu SPSS 27, didapatkan hasil wilcoxon adalah 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak atau dengan kata lain ada pengaruh pemberian terapi *sitz bath* terhadap penurunan skala nyeri ruptur perineum di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Kabupaten Pesawaran tahun 2024. Dan seberapa pengaruh tersebut dapat di jelaskan pada tabel di atas bahwa selisih rata rata skala nyeri rupture perineum pada ibu nifas antara sebelum di berikan terapi *sitz bath* di dapatkan nilai rata rata 5,41 sedangkan setelah di berikan terapi *sitz bath* di dapatkan hasil 3,05. Terdapat penurunan skala nyeri dengan selisih rata rata 2,36.

## Pembahasan

### Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Terapi *Sitz Bath*

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri ruptur perineum sebelum terapi *sitz bath* adalah 5,41, yang masuk dalam kategori nyeri sedang dengan jumlah 9 responden (40,9%), dan memiliki standar deviasi 0,666. Skor minimum yang tercatat adalah 4, juga dalam kategori nyeri sedang, dengan dua responden (9,1%) dan nilai maksimum 6, di mana 11 responden (50%) mengalami nyeri pada kategori yang sama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Rantika, R., & Susanti, A. (2020), yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dilakukan terapi *sitz bath* adalah 5,59, juga dalam kategori nyeri sedang. Penelitian lain oleh Sariestya, R., Salwa, S., & Saadah, S. (2022) mencatat bahwa dari 31 responden, sebelum *sitz bath*, sebanyak 26 orang mengalami nyeri berat, sedangkan setelah terapi, intensitas nyeri menurun menjadi nyeri sedang pada 28 orang.

Ruptur perineum sangat terkait dengan morbiditas pada masa nifas. Kondisi ini perlu diperhatikan secara serius karena ruptur yang luas dapat menyebabkan disfungsi organ reproduksi wanita, menjadi sumber perdarahan, serta mempermudah masuknya infeksi yang dapat berakibat fatal. Jika luka perineum tidak dirawat dengan baik, risiko infeksi meningkat, yang berdampak pada proses penyembuhan. Pengetahuan dan teknik perawatan luka yang tepat sangat penting dalam mempercepat proses pemulihan. Pemulihan ibu postpartum dapat berlangsung selama 3 bulan atau 6 minggu (42 hari), dan penting untuk melakukan perawatan yang tepat agar terhindar dari komplikasi postpartum seperti infeksi nifas, yang dapat berpotensi menyebabkan masalah ginekologis (Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. 2021).

Rasa nyeri pasca persalinan sering kali dipengaruhi oleh hormon, khususnya hormon prostaglandin, yang berperan dalam memicu kontraksi otot rahim serta menyebabkan rasa sakit. Tingkat prostaglandin yang tinggi dalam tubuh dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri, sehingga membuat ibu postpartum lebih rentan terhadap rasa nyeri, terutama pada area perineum yang mengalami ruptur. Terapi sitz bath dapat berkontribusi dalam mengurangi nyeri ini dengan memberikan efek relaksasi yang menenangkan. Air hangat yang digunakan dalam sitz bath dapat meningkatkan sirkulasi darah di area perineum, mengurangi ketegangan otot, dan menghambat transmisi rasa nyeri ke otak. Ini terjadi karena suhu hangat dapat meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot, sehingga memberikan efek penekanan pada rasa sakit. Sariesty, R., Salwa, S., & Saadah, S. (2022) mencatat bahwa metode hidroterapi seperti sitz bath sangat efektif dalam mengelola nyeri postpartum.

Sebagai peneliti, saya berpendapat bahwa hasil ini menunjukkan konsistensi efektivitas terapi sitz bath dalam mengurangi intensitas nyeri ruptur perineum. Penurunan nyeri dari kategori berat ke sedang, seperti yang terlihat pada beberapa penelitian, menegaskan bahwa terapi non-farmakologi ini dapat menjadi pilihan yang aman dan efektif dalam mengelola nyeri postpartum. Selain itu, peningkatan sirkulasi darah di area perineum yang disebabkan oleh terapi sitz bath dapat membantu mengatur keseimbangan hormonal, yang pada gilirannya dapat menurunkan kadar prostaglandin, sehingga mengurangi sensitivitas terhadap nyeri. Penggunaan sitz bath tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam hal pengurangan nyeri, tetapi juga mendukung proses penyembuhan yang lebih baik. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya memberikan efek fisik, tetapi juga berperan dalam menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi

metode non-farmakologis dalam perawatan ibu postpartum untuk mencegah komplikasi seperti infeksi dan meningkatkan kualitas pemulihan ibu. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara hormon, nyeri, dan terapi sitz bath, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi perawatan ibu pasca melahirkan

#### Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan Terapi *Sitz Bath*

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri ruptur perineum sesudah terapi *sitz bath* adalah 3,05 masuk dalam katagori nyeri ringan dengan jumlah 11 responden (50%) dengan standar deviasi 0,722 skor minimum 2 dengan katagori nyeri ringan sebanyak 5 responden (22,7%) dan nilai maksimal 4 dengan katagori nyeri sedang sebanyak 6 responden (27,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. (2021) yang menunjukkan hasil terdapat penurunan intensitas nyeri pada luka perineum ibu postpartum setelah pemberian terapi *Sitz Bath*. Peneliti lain Rantika, R., & Susanti, A. (2020) juga menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas (p value = 0,000).

Setiap ibu yang menjalani proses persalinan yang mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik luka yang dibuat seperti episiotomi atau luka robekan spontan. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami ibu postpartum akibat robekan perineum biasanya ibu takut untuk bergerak setelah persalinan. Bahkan nyeri akan berpengaruh terhadap mobilisasi, pola istirahat, pola makan, psikologis ibu, kemampuan untuk buang air besar atau buang air kecil, aktivitas sehari-hari dalam hal menyusui dan mengurus bayi. Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. (2021).

Robekan pada perineum akan menimbulkan rasa sakit yang pada akhirnya memunculkan ketidaknyamanan pada ibu nifas. Rasa sakit karena robekan ini bervariasi bergantung pada derajat robekan perineum. Semakin tinggi derajat robekan perineum, tentu akan semakin sakit yang ibu rasakan. Rasa nyeri persalinan dapat ditangani dengan beberapa metode baik farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan adalah *sitz bath*. Sariesty, R., Salwa, S., & Saadah, S. (2022)

Terapi *sitz bath* hangat melibatkan perendaman area perineum dalam air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan dan mempercepat proses penyembuhan luka. Metode ini membantu membersihkan perineum dan anus, yang berfungsi meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi peradangan. *Sitz bath* dengan air hangat juga dapat

mencegah infeksi, mengurangi nyeri, dan mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Rantika, R., & Susanti, A. (2020)

Sebagai peneliti, saya berasumsi bahwa terapi *sitz bath* hangat dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu postpartum, khususnya setelah mengalami ruptur perineum. Penurunan nyeri dari kategori sedang ke kategori ringan setelah terapi ini menunjukkan efektivitas yang konsisten, terutama dalam membantu ibu nifas merasa lebih nyaman dan memulihkan fungsi mobilitasnya dengan lebih cepat. Selain itu, dengan terapi ini, ibu dapat mengurangi risiko infeksi dan mempercepat proses penyembuhan, yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa nifas. Penerapan terapi ini sebagai bagian dari perawatan standar sangat dianjurkan karena efeknya yang jelas terlihat pada berbagai aspek pemulihan ibu postpartum.

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui nilai rata-rata intensitas nyeri ruptur perineum sesudah terapi *sitz bath* adalah 3,05, yang masuk dalam kategori nyeri ringan dengan jumlah 11 responden (50%), memiliki standar deviasi 0,722. Skor minimum yang tercatat adalah 2, yang juga dalam kategori nyeri ringan, dengan lima responden (22,7%) dan nilai maksimum 4, di mana enam responden (27,3%) mengalami nyeri dalam kategori sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. (2021), yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada luka perineum ibu postpartum setelah pemberian terapi *sitz bath*. Peneliti lain, Rantika, R., & Susanti, A. (2020), juga menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas ( $p$  value = 0,000).

Setiap ibu yang menjalani proses persalinan dan mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik itu luka yang dibuat secara sengaja, seperti episiotomi, atau luka robekan spontan. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami ibu postpartum akibat robekan perineum membuat ibu cenderung takut untuk bergerak setelah persalinan. Rasa nyeri ini dapat mempengaruhi mobilisasi, pola istirahat, pola makan, kondisi psikologis ibu, serta kemampuannya untuk buang air besar atau kecil, serta aktivitas sehari-hari dalam menyusui dan mengurus bayi (Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. 2021).

Rasa sakit akibat robekan pada perineum berhubungan erat dengan konsep rasa nyeri, yang merupakan hasil dari pengaktifan jalur saraf yang merespons rangsangan berbahaya. Pada fase dilatasi, misalnya, perenggangan jaringan dan tekanan pada saraf dapat menginduksi rasa nyeri, yang dapat meningkat dengan tingkat kerusakan jaringan. Rasa nyeri ini merupakan reaksi biologis tubuh yang normal, sebagai bentuk peringatan

terhadap potensi bahaya, namun dapat menjadi sangat tidak nyaman bagi ibu setelah melahirkan. Selain itu, selama proses penyembuhan, reaksi kimia di dalam tubuh, termasuk pelepasan mediator inflamasi seperti prostaglandin, dapat memperburuk pengalaman nyeri, memperlambat proses pemulihan. Sariesty, R., Salwa, S., & Saadah, S. (2022)

Terapi sitz bath hangat melibatkan perendaman area perineum dalam air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan dan mempercepat proses penyembuhan luka. Metode ini membantu membersihkan area perineum dan anus, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi peradangan. Sitz bath dengan air hangat juga dapat mencegah infeksi, mengurangi nyeri, dan mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Setelah terapi sitz bath, terjadi perubahan dalam reaksi kimia tubuh, di mana peningkatan aliran darah membantu mengedarkan oksigen dan nutrisi yang diperlukan untuk perbaikan jaringan, serta mempercepat eliminasi produk limbah metabolik. Selain itu, efek relaksasi yang diperoleh dari air hangat dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga mengurangi persepsi nyeri. (Rantika, R., & Susanti, A. 2020).

Sebagai peneliti, saya berasumsi bahwa terapi sitz bath hangat dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu postpartum, khususnya setelah mengalami ruptur perineum. Penurunan nyeri dari kategori sedang ke kategori ringan setelah terapi ini menunjukkan efektivitas yang konsisten, terutama dalam membantu ibu nifas merasa lebih nyaman dan memulihkan fungsi mobilitasnya dengan lebih cepat. Selain itu, dengan terapi ini, ibu dapat mengurangi risiko infeksi dan mempercepat proses penyembuhan, yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa nifas. Penerapan terapi ini sebagai bagian dari perawatan standar sangat dianjurkan karena efeknya yang jelas terlihat pada berbagai aspek pemulihan ibu postpartum. Integrasi terapi sitz bath dalam perawatan postpartum dapat membantu mengelola rasa nyeri secara efektif, mendukung kesehatan mental ibu, dan meningkatkan pengalaman pemulihan secara keseluruhan

#### Pengaruh Terapi *Sitz Bath* Terhadap Penurunan Nyeri Rupture Perineum

Berdasarkan hasil analisis Uji t Wilcoxon adalah 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  di tolak atau dengan kata lain ada pengaruh terapi *Sitz Bath* terhadap penurunan nyeri ruptur perineum di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rantika, R., & Susanti, A. (2020) dengan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon pada derajat kepercayaan 95% didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas ( $p$  value = 0,000). Penelitian oleh Ristica, O. D., & Afni, R. (2020) menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi dengan teknik *sitz bath* terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas ( $p < 0,000$ ).

Perineum tidak hanya berperan pada saat persalinan, tetapi juga diperlukan untuk mengontrol proses buang air besar dan buang air kecil serta menjaga aktivitas peristaltik normal dan fungsi seksual yang sehat sehingga harus dijaga keutuhannya. Robekan pada perineum tidak hanya terjadi pada persalinan pertama, namun juga dapat terjadi pada persalinan berikutnya. Hal ini dapat diminimalisir dengan penanganan proses persalinan agar kepala janin tidak melalui dasar panggul terlalu cepat. Sariesty, R., Salwa, S., & Saadah, S. (2022)

Rupture perineum merupakan laserasi atau luka yang terjadi disepanjang jalan lahir (perineum) akibat proses persalinan yang dapat terjadi secara disengaja (episiotomi) atau tidak disengaja. Setiap ibu yang menjalani proses persalinan dengan mendapatkan rupture perineum akan merasakan nyeri, nyeri yang dirasakan pada setiap ibu dengan rupture perineum menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak, setelah pasca melahirkan sehingga dapat mengakibatkan banyak diantaranya sub involusi masalah uterus, pengeluaran lochea yang tak lancar dan perdarahan post partum. Ristica, O. D., & Afni, R. (2020). Hal ini menunjukkan bahwa rupture perineum dapat menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi proses pemulihan ibu postpartum, sehingga penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara nonfarmakologis yang menjadi pilihan yang lebih aman digunakan bagi ibupostpartum karena mengurangi resiko dan efek samping serta sejalan dengan proses fisiologis. Salah satu contoh terapi nonfarmakologis yaitu hidroterapi dengan *Sitz Bath*. Intervensi ini juga ekonomis dan dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri di rumah. *Sitz bath* adalah mandi rendam duduk (duduk disebuah bak berisi air hangat) yang berfungsi untuk memberikan panas lembab ke area pelvis, perineum, dan/atau perianal. Salah satu manfaat sitz bath adalah menurunkan rasa nyeri dan kaku pada perineum. Terapi ini paling sering digunakan setelah kelahiran bayi atau bedah rektal/perineal. Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. (2021).

Sebagai peneliti, saya berasumsi bahwa hasil yang menunjukkan p-value 0,000 dari uji Wilcoxon memperkuat efektivitas terapi *sitz bath* dalam menurunkan nyeri ruptur perineum secara signifikan. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk menjadikan terapi *sitz bath* sebagai bagian integral dari perawatan ibu postpartum, terutama karena metode ini tidak hanya aman tetapi juga dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah. Selain efektivitasnya dalam mengurangi nyeri, terapi ini membantu mencegah komplikasi seperti sub-involusi uterus dan masalah lain yang dapat memengaruhi proses pemulihan. Mengingat pentingnya peran perineum dalam fungsi fisiologis seperti buang air besar, buang air kecil, dan fungsi seksual, menjaga keutuhannya setelah persalinan adalah prioritas. Oleh karena itu, penerapan terapi *sitz bath* tidak hanya mendukung penyembuhan luka, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup ibu dalam jangka panjang, baik dari segi fisik maupun psikologis.

#### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri ruptur perineum di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024 sebelum diberikan terapi *sitz bath* memiliki nilai rata-rata (*mean*) 5,41 dengan klasifikasi nyeri sedang sebanyak 9 responden (40,9%). Setelah diberikan terapi *sitz bath*, nilai rata-rata (*mean*) intensitas nyeri menurun menjadi 3,05 dengan klasifikasi nyeri ringan sebanyak 11 responden (50%). Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi *sitz bath* terhadap penurunan nyeri ruptur perineum dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,005$ ) di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Barus, Eva Solena, dkk. 2024. "Efektifitas Teknik Meneran Terhadap Robekan Perineum Pada Ibu Inpartu Primigravida." 2(1): 15–19.
- Dhammayanti, Ni Luh. 2020. "Efektivitas Terapi Sitz Bath Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Ruptur Perineum Ibu Postpartum."
- Faraji, Azam et al. 2021. "Episiotomy Wound Healing by Commiphora Myrrha (Nees) Engl. and Boswellia Carteri Birdw. in Primiparous Women: A Randomized Controlled Trial." *Journal of ethnopharmacology* 264: 113396.
- Fatimah & Prasetya Lestari. 2019. *Pijat Perineum*. Pustaka Baru press.
- Ghassani, Millatina et al. 2020. "Pengetahuan Ibu Nifas Mengenai Penyembuhan Luka Perineum Dengan Menggunakan Media Booklet." *Jurnal Kebidanan Malahayati*

6(3): 368–75.

Profil Kesehatan Indonesia. 2021. "Profil Kesehatan Indonesia."

Kementerian Kesehatan RI. 2020. Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDG'S).

Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemendes RI

Martini, et al.. 2019. "Pengaruh Sitz Bath Air Hangat Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Pmb Ponirah Kota Metro." *Media Ilmu Kesehatan* 8(1): 27–32.

Mustafidah., et al.. 2020. "Tindakan Senam Kegel Terhadap Ibu Nifas Yang Mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejubo Kudus." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 7(2): 5–24.

Nugraheny, E., & Heriyat, H. (2016). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Normal. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 4(December), 9–16.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 5). Salemba Medika.

Novira, dkk. 2022. "Penerapan Terapi Nonfarmakologis Metode Sitz Bath Pada Ibu Postpartum Fisiologi Dengan Nyeri Episiotomi." *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram* 11(2): 91–96.

Prawitasari, E., et al. (2016). Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muntilan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).77-81](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).77-81)

Rahayu Ningtyas., et al.. 2023. *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Jawa Tengah: Pt Media Pustaka Indo.

Rantika, R, & A Susanti. 2020. "He Effect of Sitz Bath Therapy on Intensity of Perinealwound Pain in Postpartum Mother At Pmb Dince Safrina of Pekanbaru" *Jurnal Ibu dan Anak* 8(2): 15–20. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/download/278/182>.

Ristica, O. D., & Afni, R. (2020). 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*, 105-112

Salwa., et al.. 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>.
- Sigalingging, dkk. 2018. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan." *Jurnal Bidan Komunitas* 1(3): 161.
- Susita Utami., et al.. 2022. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Rupture Perineum Pada Persalinan Normal." *WOMB Midwifery Journal* 1(2): 1–5.
- Widyastuti, Wahyu. 2021. Pengaruh Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Postpartum. Semarang: Wahyu Widyastuti. (2021). Pengaruh Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Postpartum(). Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Yuliana, W & B. N. Hakim. 2020. *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.