



Studi Penerapan Terapi Sitz Bath Post Partum Terhadap Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Puskesmas Motaha

Herman¹, Nur Fitriah Jumatrin², Riski Ananda³, Muh. Uksin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi D-III Keperawatan STIKes Karya Kesehatan

Correspondensi Author

Nur Fitriah Jumatrin

Program Studi D-III Keperawatan STIKes Karya Kesehatan

Jl. Jend. AH. Nasution No.89, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93561

Email: zionk0893@gmail.com

Keywords : Sitz Bath; Postpartum; Nyeri; Penyembuhan Luka

Keywords : Sitz Bath; Postpartum ; Pain; Wound healing

Abstrak

Proses persalinan normal sering dijumpai masalah seperti ruptur perineum dan episiotomi. Penyesuaian fisik dan psikologi seorang wanita setelah melewati masa kehamilan dan persalinan, antara lain proses pengembalian ukuran dan pengencangan otot rahim, abdomen, vagina dan penyembuhan luka akibat rupture perineum atau episiotomi. Luka akibat ruptur perineum atau episiotomi memiliki potensi yang sama dalam mengalami komplikasi seperti perdarahan, pembentukan hematoma, infeksi, dehisensi, nyeri dan rasa ketidaknyamanan yang akan berdampak pada keadaan psikologis dan memicu terjadinya resiko "Baby Blues" atau depresi pasca persalinan. Terapi sitz bath merupakan salah satu alternatif terapi yang bisa membantu dalam mengurangi nyeri dan membantu proses penyembuhan luka ruptur perineum atau postpartum. Hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan intervensi sitz bath dan mempercepat proses penyembuhan luka ditandai dengan penurunan skor REEDA. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi sitz bath dapat membantu menurunkan nyeri dan mempercepat proses penyembuhan luka rupture perineum atau episiotomi.

Abstract

The normal birth process often encounters problems such as perineal rupture and episiotomy. A woman's physical and psychological adjustments after going through pregnancy and childbirth, including the process of restoring the size and tightening of the muscles of the uterus, stomach, vagina and healing wounds due to rupture of the perineum or episiotomy. Wounds resulting from rupture of the perineum or episiotomy have the same potential for complications such as bleeding, hematoma formation, infection, dehiscence, pain and discomfort which will impact the psychological state and trigger the risk of "Baby Blues" or postpartum depression. Sitz bath therapy is an alternative therapy that can help reduce pain and help the healing process of perineal or postpartum ruptured wounds. The research results showed that all respondents experienced a decrease in pain levels after the sitz bath intervention and accelerated the wound healing process as indicated by a decrease in REEDA scores. Based on the research results, it can be concluded that sitz bath therapy can help reduce pain and speed up the healing process of perineal rupture or episiotomy wounds.

Pendahuluan

Melahirkan merupakan suatu tahap yang dilewati seorang wanita untuk bisa mengeluarkan hasil konsepsi (janin) (Pore, 2016). Proses persalinan normal sering dijumpai masalah seperti ruptur perineum dan episiotomi. Masalah saat persalinan normal dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu anatomi tubuh, kondisi ibu dan janin saat persalinan dan lain-lain. Wanita Asia rentang terhadap ruptur perineum saat persalinan karena anatomi perineum pendek dan jaringan rigid (Sarbaz et al., 2019). Selain itu, di negara berkembang angka persalinan normal dengan tindakan episiotomi cukup tinggi (Faraji et al., 2021).

Postpartum adalah kondisi penyesuaian fisik dan psikologi seorang wanita setelah melewati masa kehamilan dan persalinan (Mohamed & El-Nagger, 2012). 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). Keterlambatan dalam proses penyembuhan luka dapat meningkatkan resiko infeksi dan masalah kesehatan lainnya dan

meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas ibu (Sarbaz et al., 2019).

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 lainnya 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; Girsang & Elfira, 2021).

Sitz bath adalah mandi dengan cara berendam dalam wadah setinggi pinggang menggunakan air dingin atau panas (43°C) selama 15-20 menit. Metode sitz bath dapat mengurangi rasa gatal, kejang otot, edema, peradangan, meningkatkan sirkulasi dan relaksasi otot, serta membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan pada ibu postpartum dengan nyeri panggul, ruptur perineum maupun episiotomy. (Choudhari et al., 2022; Roma et al., 2023)

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif observasional. Fokus studi pada penelitian ini adalah penerapan terapi sitz

bath postpartum terhadap nyeri dan penyembuhan luka perineum di wilayah kerja UPTD BLUD Puskesmas Motaha, Kabupaten Konawe Selatan. Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan meninjau hasil pengamatan/observasi dan wawancara.

Populasi penelitian ibu postpartum persalinan normal. Jumlah sampel sebanyak 3 orang dengan metode pengambilang sampel yaitu purposive sampling. Waktu penelitian dilakukan selama 3 hari dengan penerapan terapi Sitz Bath 1 kali sehari pada pagi hari. Penentuan kriteria sampel berdasarkan kriteria inklusi yaitu (1) postpartum yang telah melahirkan normal dalam 48 jam, (2) Postpartum dengan ruptur perineum atau episiotomy, (3) melahirkan pelayanan kesehatan atau dirumah dan (4) tidak ada tidak ada riwayat penyakit gangguan penyembuhan luka. Sedangkan kriteria eklusi yaitu (1) kategori episiotomi median, (2) grade rupture perineum III dan IV dan (3) mengalami valo vaginitis dan hematoma atau abses perineum.

Alat ukur penelitian menggunakan skala nyeri analog visual untuk melihat intensitas nyeri. Skala analog visual terdiri dari rentang angka 0-10 dengan pengelompokan kategori mulai dari “tidak nyeri” sampai “nyeri berat”. Sedangkan untuk melihat penyembuhan luka menggunakan skala REEDA (redness, edema, ecchymosis, discharge and approximation).

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Responden	Usia	Pekerjaan	Pendidikan	Paritas
Ny. F	30	IRT	SMA	Multipara
Ny. H	27	IRT	SMA	Primipara
Ny. S	21	IRT	SMA	Primipara

Sumber: Data Primer, 2023

2. Skala nyeri luka perineum sebelum dan setelah penerapan terapi Sitz Bath

Responden	Hari ke 1		Hari ke 3	
	Pre	Kategori	Post	Kategori
Ny. F	5	Sedang	2	Ringan
Ny. H	4	Sedang	1	Ringan
Ny. S	5	Sedang	2	Ringan

Sumber: Data Primer, 2023

3. Penyembuhan luka sebelum dan setelah penerapan terapi Sitz Bath

Responden	Hari ke 1	Hari ke 3	Hari ke 6
	Pre	Post	Post
Ny. F	5	2	1
Ny. H	6	3	1
Ny. S	5	3	1

Sumber: Data Primer, 2023

B. Pembahasan

Penerapan terapi sitz bath pada seluruh responden penelitian yang dilakukan selama 3 hari untuk mengukur tingkat nyeri ruptur perineum atau episiotomi dan penyembuhan

luka. Terapi sitz bath menggunakan air hangat dengan suhu air sekitar 43°C yang diberikan selama 15-20 menit dan setelah itu mengeringkan area vagina dengan menggunakan handuk bersih (Choudhari et al., 2022; Mohamed & El-Nagger, 2012). Sebelum penerapan intervensi dan saat intervensi sitz bath dilakukan pengukuran tekanan darah dan observasi keadaan responden diantaranya tanda-tanda pusing, tidak nyaman, dan perdarahan.

Hasil penelitian ditemukan bahwa terjadi penurunan skala nyeri. Sebelum intervensi skala nyeri responden berada dalam kategori sedang dan setelah dilakukan intervensi sitz bath skala nyeri responden menurun dalam kategori ringan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Girsang & Elfira, (2021) bahwa sitz bath dapat merangsang sirkulasi darah pada daerah panggul yang dapat membantu pengurangan rasa nyeri, edema dan luka perineum. Hasil penelitian serupa didapatkan oleh Kushwah et al., (2021) dan Roma et al., (2023) bahwa terapi sitz bath air hangat dapat membantu proses penurunan nyeri luka episiotomi.

Tingkat penyembuhan luka akibat ruptur perineum atau episiotomi sebelum intervensi skor REEDA berada dalam rentang 5-6. Setelah dilakukan intervensi sitz bath terjadi penurunan skor REEDA dengan rentang 2-3. Observasi penyembuhan dilakukan sampai hari ke-6 dan hasilnya ditemukan bahwa penurunan skor REEDA yang berada dalam rentang nilai 1. Hasil penelitian serupa sejalan ditemukan oleh

Choudhari et al., (2022) dan (Pore, 2016) bahwa terapi sitz bath dapat mengurangi nyeri dan mempercepat proses penyembuhan luka pada ibu postpartum dengan episiotomi. berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Ms Ruchi Kushawaha , Prof Dr sudharani Banappagourdar, (2022) bahwa penerapan terapi sitz bath dengan bantuan obat-obatan dan tanpa obat-obatan dapat membantu proses penyembuhan luka postpartum dengan episiotomy. Hasil penelitian serupa juga dikemukakan oleh Padmasree & Latif, (2021) bahwa terapi Sitz bath dengan tambahan betadin dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka episiotomi. Selain itu, hasil penelitian serupa juga telah ditemukan oleh Faraji et al., (2021) bahwa penerapan terapi Sitz bath dengan tambahan *Commiphora Myrrha* (T.Nees) Engl dan *Boswellia carteri* Birdw dapat mempercepat proses penyembuhan luka episiotomi.

Simpulan dan Saran

Luka akibat ruptur perineum atau episiotomi merupakan masalah kesehatan pada ibu postpartum yang memerlukan penanganan tepat. Pemanfaatan terapi non farmakologi Sitz Bath dapat membantu menurunkan nyeri dan mempercepat proses penyembuhan pada ibu postpartum akibat ruptur perineum atau episiotomi.

Daftar Rujukan

1. Choudhari, R. G., Tayade, S. A., Venurkar, S. V, & Deshpande, V. P. (2022). A Review of Episiotomy and Modalities for Relief of Episiotomy Pain. *Cureus*, 14(11), 11–17. <https://doi.org/10.7759/cureus.31620>
2. Faraji, A., Aghdaki, M., Hessami, K., Hosseinkhani, A., Roozmeh, S., Asadi, N., Vafaei, H., Kasraeian, M., Bagheri, R., Bazrafshan, K., & Foroughinia, L. (2021). Episiotomy wound healing by Commiphora myrrha (Nees) Engl. and Boswellia carteri Birdw. in primiparous women: A randomized controlled trial. *Journal of Ethnopharmacology*, 264(July 2020), 113396. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.11339>
3. Girsang, B. M., & Elfira, E. (2021). How A Cold Sitz Bath Versus Infrared Therapy Can Remove the Pain of Postpartum Perineal Wounds. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1), 1–5. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1124>
4. Kushwah, S., Rajpoot, N., & Kumar, M. (2021). An experimental study to assess the effectiveness of sitz bath in reduction of episiotomy pain among the postnatal mothers in selected hospital of Kasganj, UP. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 4(2), 74–78. <https://doi.org/10.33545/26630427.2021.v4.i2b.93>
5. Mohamed, H. A. E.-A., & El-Nagger, N. S. (2012). *Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women*. 27(3), 459–462.
6. Ms Ruchi Kushawaha , Prof Dr sudharani Banappagourdar, M. S. baby. (2022). Medicated and Non-Medicated Sitz Baths for Episiotomy Wound Healing in Government Hospital Postnatal Moms , Gwalior ” - A Quasi-Experimental Study. *Journal of Coastal Life Medicine*, 10(1), 661–667.
7. Padmasree, N., & Latif, A. (2021). A Comparative Study To Assess The Effectiveness Of Medicated and Non-Medicated Sitz Bath on Episiotomy Wound Healing Among POstnatal Mothers At, MGMH, Hyderabad. *Anveshana's International Journal of Research in Regional Studies, Law, Social Science, Journalism, and Management Practices*, 6(4), 36–44.
8. Pore, Y. (2016). *Asian Journal of Multidisciplinary Studies Social Media Marketing*. 4, 2348–7186. <http://www.queenslibrary.org>
9. Roma, N. Z. H., Essa, R. M., Rashwan, Z. I., & Ahmed, A. H. (2023). Effect of Dry Heat Application on Perineal Pain and Episiotomy Wound Healing among Primipara Women. *Obstetrics and Gynecology International*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9572354>
10. Sarbaz, Z., Yazdanpanahi, Z., Hosseinkhani, A., Nazari, F., &

Akbarzadeh, M. (2019). The Effect of Sitz Bath of Hydro-Alcoholic Extract of Myrrh Gum on Episiotomy Wound Healing in Nulliparous Women. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(2), 89–97.
<https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i2.1915>