

## EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): PENGARUH TERAPI KOMPRES DINGIN TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM DI PUSKESMAS RANCAEKEK DTP

Aulia Putri Sandy <sup>1)</sup>, Neneng Widaningsih <sup>2)</sup>, Chris Sriyanti <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Bandung

Email: [Aulia@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:Aulia@student.poltekkesbandung.ac.id)

### ABSTRAK

Prevalensi ibu bersalin yang mengalami luka perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%. Nyeri yang ibu rasakan membuat ibu kesakitan, menghambat mobilisasi, hingga menghambat proses pemulihan masa nifas. Pemberian obat farmakologi pun dikhawatirkan akan berdampak pada kandungan ASI dan membahayakan bayi, sehingga diperlukan penerapan metode non farmakologi. Kompres dingin merupakan pemberian stimulus kutaneus dengan pemanfaatan suhu, bekerja dengan cara menurunkan kecepatan hantaran syaraf, sehingga impuls nyeri yang sampai ke otak lebih sedikit dan menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan. Tujuan dari laporan ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka jahitan di jalan lahir. Metode yang dilakukan ialah penelusuran artikel dengan menggunakan databased Garuda, Pubmed, dan Elsevier. Intervensi dilakukan dengan menerapkan kompres dingin pada ibu selama 10 menit dan diulangi dalam 30 menit sebanyak dua sesi. Hasil yang didapatkan dari penilaian nyeri yang dirasakan ibu menggunakan Wong-Baker Pain Rating Scale sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan penurunan sebanyak lima skala. Dengan demikian, pemberian kompres dingin secara jangka pendek efektif terhadap penurunan rasa nyeri luka jahitan perineum.

**Kata Kunci:** nifas, luka perineum, kompres dingin

### ABSTRACT

The prevalence of women in labor who experience perineal wounds in Indonesia in the 25-30 year age group is 24%, while for mothers aged 32-39 years it is 62%. The pain that the mother feels makes the mother sick, hinders mobilization, and even hinders the recovery process during the postpartum period. It is feared that giving pharmacological drugs will have an impact on breast milk content and harm the baby, so it is necessary to apply non-pharmacological methods. A cold compress is the provision of a cutaneous stimulus using temperature, which works by reducing the speed of nerve conduction, so that fewer pain impulses reach the brain and reduce the sensation of pain felt. The aim of this report is to find out whether there is an effect of giving cold compresses on reducing pain from suture wounds in the birth canal. The method used is searching for articles using the Garuda, Pubmed and Elsevier databases. The intervention was carried out by applying a cold compress to the mother for 10 minutes and repeated for 30 minutes in two sessions. The results obtained from assessing the pain felt by the mother using the Wong-Baker Pain Rating Scale before and after the intervention showed a significant difference with a decrease of 5 on the scale. Thus, short-term application of cold compresses is effective in reducing the pain of perineal suture wounds.

**Keywords:** postpartum, perineal pain, cold compresses.

## PENDAHULUAN

Kejadian luka perineum dari data *World Health Organization* (WHO) pada ibu bersalin di dunia terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Amerika terdapat 26 juta ibu bersalin yang mengalami luka perineum. Di Asia luka perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% mengalami luka perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami luka perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%. Luka perineum menjadi penyebab perdarahan pada ibu postpartum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia. Robekan perineum merupakan robeknya organ genital wanita saat melahirkan, umumnya terjadi di garis tengah dan bisa menjadi lebar apabila kepala janin lahir terlalu cepat.<sup>1</sup>

Ibu nifas dengan luka perineum akan merasakan nyeri. Nyeri disebabkan peregangan perineum, terjadinya robekan, hingga proses penjahitan. Nyeri ini menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak sehingga banyak ibu dengan luka perineum enggan bergerak setelah bersalin. Dengan demikian, terdapat peningkatan risiko kejadian subinvulusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, bahkan perdarahan pascapersalinan.<sup>2</sup>

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Pemberian obat anti nyeri, asam mefenamat, dapat menimbulkan efek samping berupa nyeri pada lambung ibu. Selain itu, kandungan obat yang masuk ke dalam peredaran darah dan terkumpul pada air susu ibu dapat memberikan resiko pada bayi, seperti reaksi alergi dan diare pada bayi. Dengan demikian, manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dan aman dibandingkan dengan metode non farmakologi. Bahkan, penanganan dengan metode non farmakologi tidak

memberikan efek samping, sederhana dan nyaman untuk ibu.<sup>3</sup>

Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, *biofeedback*, hipnosis diri, stimulasi kutaneus, pemberian kompres, serta *message*. Salah satu metode non farmakologi yang paling sederhana dan cocok untuk mengatasi nyeri pada ibu postpartum dengan nyeri luka perineum ialah dengan menerapkan metode kompres dingin. Kompres dingin ialah metode pemberian stimulasi kutaneus dengan pemanfaatan suhu.<sup>3</sup>

Manfaat kompres dingin ialah mengurangi aliran darah ke daerah perineum sehingga mencegah terjadinya perdarahan dari sumber luka, mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya oedema. Proses kompres dingin berlangsung dengan cara menurunkan kecepatan hantaran syaraf sehingga impuls nyeri yang sampai ke otak lebih sedikit sehingga menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan.<sup>3</sup>

Tinjauan sistematis telah mengungkapkan studi yang menguji durasi pemberian kompres 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 15°C 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.<sup>5</sup> Dengan demikian, penting bagi bidan memfasilitasi kenyamanan pada ibu nifas dalam mengurangi ketidaknyamanan mereka terkait luka jahitan pada jalan lahir.

## KASUS

Seorang ibu nifas berusia 29 tahun telah melahirkan anak keempatnya 2 jam yang lalu dengan cara spontan pervaginam di ruang

bersalin Puskesmas Rancaekek DTP. Berat badan bayi baru lahir sebesar 3250 gram dan panjang badan 50 cm lahir pada usia kehamilan aterm. Ibu mengalami robekan jalan lahir grade I dan dilakukan penjahitan perineum. Ibu mengeluh linu dan nyeri di luka jahitan jalan lahir.

Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil, tekanan darah 125/80 mmHg, denyut nadi 79 x/menit, regular, suhu 36°C, pernafasan 20x/ menit, regular. Pemeriksaan fisik didapatkan hasil dalam batas normal dan pemeriksaan genital menunjukkan hasil pengeluaran lochea rubra serta luka jahitan nampak masih basah.

### RUMUSAN MASALAH

Rumusan pertanyaan klinis dengan menggunakan kasus di atas ialah:

Apakah terdapat pengaruh pemberian terapi kompres dingin terhadap penurunan rasa nyeri terhadap luka jahitan jalan lahir pada ibu nifas?

P: Intensitas nyeri luka jahitan jalan lahir pada ibu nifas

I: Kompres dingin

C: Perbedaan intensitas nyeri pre dan post intervensi

O: Keberhasilan pengaplikasian kompres dingin terhadap penurunan intensitas nyeri yang dialami oleh ibu nifas dengan luka jahitan jalan lahir.

**Tabel 1**  
**Metode Penelusuran Bukti**

Data Base	Strategi Pencarian (kata kunci/Boolean operator)	Jumlah temuan artikel yang diperoleh	Jumlah artikel yang digunakan
Portal Garuda	Kompres dingin dan nyeri luka jahitan perineum	4	1
Pubmed	P: <i>Mother postpartum</i> I: <i>Cold compress</i> C: <i>There is no comparison or other intervention</i> O: <i>perineal pain</i>	1	1
Elsevier	<i>Ice pack, perineal analgesia</i>	1	1

### METODE

Artikel Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literature Review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Portal Garuda, *Elsevier*, dan *Pubmed* dengan kata kunci kompres dingin dan nyeri luka jahitan perineum. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2018 sampai dengan 2023 yang dapat diakses *full text*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres dingin efektif untuk mengurangi nyeri luka jahitan jalan lahir pada ibu nifas.

Berikut ini merupakan tabel telaah kritis dari tiga jurnal yang terpilih mencakup *Validity*, *Importance*, dan *Applicability*.

**Tabel 2**  
**Telaah Kritis Jurnal**

No	Artikel	Level of Evidence	Validity	Importance	Applicability
1.	<p><i>The Effect of Cold Compress on The Level of Perineal Wound Pain in Public Women at Mulyajati Cikole Clinic, Pandeglang District, 2020</i><sup>5</sup></p> <p>Peneliti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Lilis Zuniawati Setianingsih</li> <li>Rina Octavia</li> </ol> <p>Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima. Volume 5 Nomor 1, 2022, 13-16. DOI: <a href="https://doi.org/10.60010/jikd/v5i1.71">https://doi.org/10.60010/jikd/v5i1.71</a></p>	IIB	<p>Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen menggunakan desain <i>One Group Pre test - Post test</i>.</p> <p>Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum pada bulan Agustus - September tahun 2020 di Klinik Mulyajati Cikole Kabupaten Pandeglang, sejumlah 30 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 10 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan insidental sampling dengan kriteria inklusi eksklusi. Skala nyeri yang digunakan ialah skala numerik dari Potter dan Perry.</p>	<p>Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh pemberian kompres dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas. Kompres dingin dilakukan dengan menggunakan es yang dibalut kain bersih lalu dikompreskan pada daerah luka perineum selama 15 menit. Terbukti efektif mengurangi rasa nyeri luka jahitan pada perineum ibu nifas.</p>	<p>Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres dingin pada nyeri luka perineum. Kompres dingin dengan balutan es terbukti efektif sehingga dapat dijadikan referensi untuk membantu menurunkan rasa nyeri luka perineum. Terapi ini sangat terjangkau dan tidak memberikan efek samping berbahaya pada ibu.</p>
2.	<p><i>Local Cooling for Relieving Pain from Perineal Trauma Sustained during Childbirth</i><sup>6</sup></p> <p>Peneliti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Christine E East</li> <li>Emma Df Dorward</li> <li>Rhiannon E Whale</li> <li>Jiajia Liu</li> </ol>	IA	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>systematic reviews</i>. Dengan pencarian artikel melalui <i>Cochrane Pregnancy and Childbirth's Trials Register</i>, <i>ClinicalTrials.gov</i>, <i>the WHO International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP)</i> pada 7 October 2019. Kemudian, didapatkan</p>	<p>Dari hasil penelitian ini menunjukkan komparasi antara pemberian kompres es atau bantalan gel dingin dibandingkan tanpa perlakuan (perbedaan rata-rata (MD) -4,46, interval kepercayaan (CI) 95% -5,07 hingga -3,85 pada skala 10 poin; 1 penelitian, 100 peserta) atau antara 24 dan 48 jam</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan pemberian kompres dingin dalam bentuk kompres es atau bantalan gel dingin, selama 10 hingga 20 menit dapat mengurangi nyeri perineum dalam dua hari pertama setelah melahirkan dan dianjurkan pula bersamaan dengan</p>

*The Cochrane database of systematic reviews*, 10(10), CD006304. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006304.pub4>

10 penelitian RCT yang menyertakan sebanyak 1233 ibu nifas secara acak untuk diberikan kompres dingin (es, bantal gel dingin, pendinginan + kompresi) kemudian dilakukan perbandingan untuk mengevaluasi perlakuan yang berbeda.

melahirkan (rasio risiko (RR) 0,73, 95% CI 0,57 hingga 0,94; 1 penelitian, 316 peserta). Bukti yang ada sangat tidak pasti mengenai berbagai ukuran penyembuhan luka, misalnya tepi luka menganga ketika diperiksa lima hari setelah melahirkan (RR 2,56, 95% CI 0,58 hingga 11,33; 1 penelitian, 315 peserta). Wanita pada umumnya menilai kepuasan mereka terhadap perawatan perineum dengan cara yang sama setelah pendinginan atau tanpa perawatan. terdapat perbedaan rata-rata yang lebih rendah yaitu -0,1 pada skala lima poin kenyamanan psikospiritual dengan pengobatan pendinginan

pemberian obat anti-nyeri untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu nifas.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah Terdapat sedikit bukti dengan tingkat kepastian yang sangat yang tinggi mengenai manfaat perawatan pendinginan harus diwaspadai dengan hati-hati, dan uji coba lebih lanjut yang dirancang dengan baik harus dilakukan.

<p>3. <i>Ice Pack Induced Perineal Analgesia After Spontaneous Vaginal Birth: Randomized Controlled Trial</i><sup>7</sup></p>	<p>IB</p>	<p>Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah randomised controlled trial Sebuah uji coba terkontrol secara acak yang dilakukan dari bulan Desember 2012 hingga Februari 2013 terhadap 69 wanita primipara berusia <math>\geq 18</math> tahun, 6–24 jam pascapersalinan, dengan nyeri perineum <math>\geq 3</math>, yang belum menerima obat anti inflamasi atau analgesik setelah melahirkan, yang diacak untuk melakukan uji coba terkontrol secara acak. aplikasi kompres es tunggal pada perineum selama 10 menit atau perawatan standar. Uji pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numerical Rating Scales (NRS).</p>	<p>Hasil uji statistik menggunakan ANOVA. Hasil menunjukkan Segera setelah aplikasi kompres es, rata-rata intensitas nyeri perineum pada kelompok eksperimen menurun dari 5,1 (SD = 1,7) menjadi 1,1 (SD = 2,0), pada kelompok kontrol berkurang dari 5,1 (SD = 1,6) menjadi 4,4 (SD = 2,2). Penurunan tingkat nyeri perineum dari sebelum intervensi (T0) hingga segera setelah intervensi (T1) pada kelompok eksperimen secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (4,0 melawan 0,7, masing-masing, p 0,0001).</p>	<p>Aplikasi kompres es secara rutin merupakan cara yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan juga dapat mengurangi kebutuhan analgesia oral untuk mencapai pereda nyeri yang memadai.</p>
---	-----------	---	---	--

Peneliti :

1. Adriana Amorim
2. Sonia Maria
3. Mary Steen
4. Moacyr Roberto
5. Eder Viana

*Journal Women and Birth*. Volume 31, Issue 5, October 2018, Pages e334-e340

<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.12.011>

## HASIL

Didapatkan tiga artikel dari penelusuran jurnal. Pertama, penelitian Lilis dan Rina (2020) melakukan penelitian dengan sampel 10 ibu nifas dengan luka perineum pada bulan Agustus - September tahun 2020 di Klinik Mulyajati Cikole Kabupaten Pandeglang. Peneliti menilai intensitas nyeri ibu sebelum dan setelah diberikan kompres dingin pada daerah luka perineum selama 15 menit. Dari hasil penelitian membuktikan kompres dingin terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri luka jahitan jalan lahir ibu.<sup>5</sup>

Jurnal kedua ialah penelitian yang dilakukan oleh Christine, et al (2020) dengan desain systematic review yang membahas sebanyak 10 penelitian RCT yang menyertakan sebanyak 1233 ibu nifas secara acak untuk diberikan kompres dingin (es, bantal gel dingin, pendinginan+kompresi) kemudian dilakukan perbandingan untuk mengevaluasi perlakuan yang berbeda. Hasil penelitian ini menunjukkan pemberian kompres dingin dalam bentuk kompres es atau bantalan gel dingin, selama 10 hingga 20 menit dapat mengurangi nyeri perineum dalam dua hari pertama setelah melahirkan dan dianjurkan pula bersamaan dengan pemberian

obat anti-nyeri untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu nifas.<sup>6</sup>

Jurnal ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Adriana, et al (2018) dengan desain uji coba terkontrol terhadap 69 ibu dengan luka jahitan perineum yang belum mendapatkan obat anti nyeri. Peneliti kemudian memberikan kompres es pada perineum selama 10 menit dan menilai intensitas nyeri ibu. Hasil penelitian menunjukkan kompres dingin efektif dalam mengurangi nyeri luka jahitan perineum.<sup>7</sup>

Dari hasil penelitian ketiga jurnal diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nyeri luka jahitan perineum yang dirasakan oleh ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi non farmakologis berupa kompres dingin selama 10-15 menit, sehingga menunjukkan intervensi kompres dingin memberikan efek positif guna menurunkan nyeri yang dirasakan oleh ibu.

## PEMBAHASAN

Metode yang digunakan pada studi kasus ini adalah *Literature Review* dengan pendekatan Asuhan Kebidanan Berbasis Bukti (*Evidence Based Case Report*). Studi kasus ini menggunakan satu subjek yaitu Ny. S dengan diagnosis P4A0 Postpartum dua jam. Ny. S mengatakan nyeri pada luka jahitan jalan lahir.

Berdasarkan pengkajian Ny. S berumur 29 tahun dan suaminya berumur 27 tahun. Ini merupakan kelahiran anak ke-4. Berdasarkan pengkajian data objektif menunjukkan masih dalam batas normal, Adapun keluhan ketidaknyamanan ibu ini menyebabkan perilaku ibu yang terlihat meringis kesakitan dan terhambat mobilisasinya. Oleh karena itu, diberikan tindakan non farmakologis untuk meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada ibu dengan terapi kompres dingin untuk meredakan nyeri jangka pendek.

Prosedur pemberian terapi kompres dingin ialah dengan memberikan kantong es yang diisi es batu dan dibungkus dengan waslap atau kasa steril kemudian

dikompreskan pada luka jahitan perineum selama 10-15 menit.<sup>8,9</sup> Manajemen nyeri dengan tindakan kompres dingin merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu nifas dengan mengurangi rasa nyeri. Manfaat kompres dingin diantaranya ialah mengurangi aliran darah ke daerah luka sehingga dapat mengurangi oedema dan memberikan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit.<sup>5</sup>

Efek yang dirasakan peneliti mengatasi nyeri jangka pendek saat itu dia sakit. bukan jadi permanen rutin.

Hal ini sejalan dengan Teori Bonica (1990) yang menjelaskan fisiologi cedera jaringan dan potensi efek terapi dingin. Penumpukan cairan (bengkak/edema) pada bagian yang meradang dan terluka terjadi karena peningkatan permeabilitas perifer yang melebar di pembuluh darah. Ketika kompres dingin diterapkan, suplai darah ke kulit berkurang sehingga pembengkakan jaringan dan nyeri lokal dapat berkurang.<sup>7</sup>

Penilaian intensitas nyeri diukur menggunakan skala nyeri *Wong-Baker Pain Rating Scale*. Metode penghitungan skala nyeri dilakukan dengan cara menilai ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan rasa nyeri. Pasien akan diminta memilih ekspresi wajah yang sekiranya paling menggambarkan rasa nyeri yang sedang mereka alami.



Keterangan :

- 0-1: sangat bahagia karena tidak merasa nyeri sama sekali.
- 2-3: sedikit nyeri.
- 4-5: cukup nyeri.
- 6-7: lumayan nyeri.
- 8-9: sangat nyeri.

10: amat sangat nyeri (tak tertahankan)

Pada Ny. S sebelum diberikan kompres dingin dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan *Wong-Baker Pain Rating Scale* dan menunjukkan bahwa skala nyeri adalah skala 8. Setelah itu Ny. S diberikan kompres dingin dalam 2 kali pemberian dengan masing-masing durasi 20 menit, lalu diukur kembali menggunakan skala nyeri dan menunjukkan bahwa nyerinya berkurang menjadi skala 2.

Hal ini sejalan dengan penelitian Setianingsih dan Octavia (2022) bahwa intensitas tingkat nyeri responden sebelum dilakukan kompres dingin adalah nyeri berat sebanyak 5 responden (50%) dan nyeri sedang sebanyak 5 responden (50%). Intensitas tingkat nyeri responden sesudah dilakukan kompres dingin pada 1 jam pertama masa nifas adalah nyeri berat sebanyak 1 responden (10%), nyeri sedang sebanyak 6 responden (60%), dan nyeri ringan sebanyak 3 responden (30%). Intensitas tingkat nyeri responden sesudah dilakukan kompres dingin pada 24 jam masa nifas adalah nyeri sedang sebanyak 1 responden (10%) dan nyeri ringan sebanyak 9 responden (90%).<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa pemberian kompres dingin dapat mengurangi nyeri luka jahitan perineum. Hal ini disebabkan kompres es dapat menghambat pelebaran pembuluh darah yang akan mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Pemberian terapi kompres dingin dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam menurunkan intensitas nyeri luka jahitan jalan lahir pada ibu nifas. Berdasarkan asuhan yang telah diberikan didapatkan data tingkat nyeri pada Ny. S di Puskesmas Rancaekek DTP yang diasuh dengan pemberian kompres dingin dalam dua kali pemberian masing-masing 20 menit terbukti

mengurangi intensitas nyeri dari skor 8 ke skor 2 berdasarkan skala *Wong-Baker Pain Rating Scale*.

### Saran

Pemberi pelayanan kebidanan diharapkan dapat memfasilitasi pemberian kompres dingin pada ibu sebagai asuhan komplementer dalam mengurangi rasa nyeri setelah penjahitan luka perineum sehingga menjadikan proses nifas yang nyaman dan menenangkan. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan tenaga kesehatan dalam ranah asuhan sayang ibu selama proses perawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Barkah Ruliyanto, Eko Sari Ajiningtyas, Dwi Astuti. Giving A Cold Compress To Mrs. A With The Discomfort Of Perineal Wound Pain In Pkd Tlahab Lor. *Medsains* [Internet]. 2023 [cited 2023 Dec 17];9(1):60–4. Available from: <https://jurnal.polibara.ac.id/index.php/medsains/article/view/260/181>
2. Rohmin, A., Octariani, B., & Jania, M. (2017). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 449–454. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.660>
3. Mauluddina F, Studi DIII Kebidanan P, Mitra Adiguna Palembang S. Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat* [Internet]. 2023 Apr 9 [cited 2023 Dec 17];4(2):1840–3. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13848>
4. Lestari FA. PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)* [Internet]. 2021 Oct 26 [cited 2023 Dec

- 17];12(2):14–9. Available from: <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik/article/view/291>
5. Lilis Zuniawati Setianingsih, Rina Octavia. Pengaruh Kompres Dingin terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik Mulyajati Cikole Kabupaten Pandeglang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* [Internet]. 2019 [cited 2023 Dec 17];5(1). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/document/s/detail/3641374>
  6. East CE, Dorward EDF, Whale RE, Liu J. Local cooling for relieving pain from perineal trauma sustained during childbirth. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2020 Oct 9 [cited 2023 Dec 17];2020(10). Available from: </pmc/articles/PMC8094618/>
  7. Francisco AA, De Oliveira SMJV, Steen M, Nobre MRC, De Souza EV. Ice pack induced perineal analgesia after spontaneous vaginal birth: Randomized controlled trial. *Women and Birth*. 2018 Oct 1;31(5):e334–40.
  8. Irmania Azzah, Arika Indah Setyarini, Mika Mediawati. Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur . *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* [Internet]. 2022 Oct 28 [cited 2023 Dec 17];12(4). Available from: <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/229>
  9. Nyimas Siti Wahyuni, Risa Pitriani. ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN PEMBERIAN KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA PERINEUM DI PMB ONNI DILLA ROZA. *Jurnal Kebidanan Terkini* [Internet]. 2022 [cited 2023 Dec 17];2(2). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/document/s/detail/3283624>