

ARTIKEL PENELITIAN**Pengaruh Latihan *Sitz Bath* terhadap Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya**Salwa,¹ Siti Saadah Mardiah,² Sariestya Rismwati³^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**Abstrak**

Keluhan nyeri pascapersalinan yang dirasakan oleh ibu nifas terutama yang mengalami robekan perineum adalah salah satu komplikasi pascasalin. Hal ini akan semakin meningkat terutama ibu yang mengalami robekan perineum derajat tiga dan empat. Hal ini karena robekan tersebut mengakibatkan kerusakan jaringan yang luas. Ada beberapa untuk mengatasinya, baik dengan pemberian obat-obatan atau farmakologi maupun tanpa obat atau non-farmakologi. Salah satu cara non-farmakologi dengan metode *sitz bath* yaitu proses rendam duduk dalam air hangat atau dingin pada bagian perineum untuk meningkatkan sirkulasi daerah lokal (daerah perendaman). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *sitz bath* terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya periode Mei-Juni 2018. Penelitian ini termasuk quasi eksperimen dengan *one group pre test post test*. Populasi, yaitu ibu nifas normal di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Pengambilan sampel dengan *incidental sampling* sebanyak 31 orang. Variabel dalam penelitian ini yaitu metode *sitz bath* dan intensitas nyeri perineum dengan pengumpulan data menggunakan lembar *check list* dan tabel pengukuran nyeri dan analisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intensitas nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dilakukan *sitz bath* nyeri berat sebanyak 26 orang dari 31 orang dan sesudah *sitz bath* yaitu nyeri sedang sebanyak 28 orang dari 31 orang ($p = 0,001$). Simpulan terdapat pengaruh *sitz bath* terhadap nyeri perineum pada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Kata kunci: Nyeri perineum, postpartum, *sitz bath***The Exercise of Pain Intensity Sitz Bath to Touch on the Perineum dr. Soekardjo Tasikmalaya City Hospital****Abstract**

Complaints of postpartum pain felt by postpartum mothers, especially those with perineal tears, are one of the postpartum complications. Unfortunately, this will increase, especially for mothers who experience third and fourth-degree perineal tears. It is because the tear causes extensive tissue damage. There are several ways to overcome either by giving drugs or pharmacology or without drugs or non-pharmacology. One of the non-pharmacological methods is the *sitz bath* method, which sits in warm or cold water on the perineum to increase circulation to the local area (soaking area). This study aims to determine the effect of *sitz bath* on the intensity of perineal pain in postpartum mothers at RSUD dr. Soekardjo, Tasikmalaya City. This research is a quasi-experimental study with one group pre-test post-test. The population is normal postpartum mothers at RSUD dr. Soekardjo, Tasikmalaya City. Sampling by incidental sampling with a total of 31 people. The variables in this study were the *sitz bath* method and the intensity of perineal pain with data collection using checklist sheets and pain measurement tables and analysis using a t-test. The results of this study showed that the intensity of perineal pain in postpartum women before the *sitz bath* was severe pain in as many as 26 people (83.87%), and after the *sitz bath*, that was moderate pain in as many as 28 people (90.32%) There is an effect of *sitz bath* on perineal pain in postpartum women at RSU dr. Soekardjo, City of Tasikmalaya. with value = 0.001.

Keywords: Perineal pain, postpartum, *sitz bath*

Received: 29 Jan 2022; Revised: 13 Jul 2022; Accepted: 15 Jul 2022; Published: 31 Jul 2022

Korespondensi: Salwa, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jl. Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, 46115, Provinsi Jawa Barat. *E-mail:* saadahsiti31@gmail.com

Pendahuluan

Angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil, bersalin, dan pascapersalinan masih menjadi masalah yang cukup besar. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pemberian pelayanan kesehatan masih harus diperbaiki secara menyeluruh. Salah satu faktor dari angka kesakitan ini adalah nyeri pascapersalinan yang disebabkan oleh robekan perineum.¹ Menurut *World Health Organization (WHO)*, 90% ibu bersalin mengalami robekan perineum baik spontan ataupun karena episiotomi. Persentase ini diperkirakan akan meningkat seiring dengan masih banyaknya ibu nifas yang belum mengetahui mengenai perawatan diri/*personal hygiene* di rumah, terutama perawatan perineum.² Angka robekan perineum (ruptur) di Indonesia terbanyak pada rentang usia 25–30 tahun sebesar 24% dan usia 32–39 tahun sebesar 62%.³ Berdasarkan data dari RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya pada tahun 2017 selama bulan November 2021 angka kejadian robekan perineum sebanyak 28 orang.

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.⁴

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. Ada beberapa faktor yang menyebabkan robekan perineum, di antaranya partus presipitatus yang tidak dikendalikan, proses mengejan yang terus menerus, dorongan pada fundus saat proses persalinan, perineum yang rapuh atau edema serta pintu bawah panggul dan arkus pubis yang sempit yang memungkinkan tekanan kepala bayi ke arah posterior dan luka episiotomi yang meluas.⁵

Rasa nyeri persalinan dapat ditangani dengan beberapa metode baik farmakologi maupun non-farmakologi. Metode farmakologi, yaitu metode untuk mengurangi rasa nyeri dengan memberikan obat, sedangkan non-farmakologi dengan metode lain yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri. Salah satu metode-non farmakologi, yaitu hidroterapi dengan *sitz bath*.⁶ *Sitz bath* adalah metode mengurangi rasa nyeri pascapersalinan dengan cara rendam duduk di air hangat atau air dingin untuk meningkatkan sirkulasi daerah lokal (daerah perineum). Air hangat

akan menghambat rasa nyeri sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa sakit.⁷

Hasil studi pendahuluan mengenai *sitz bath* terhadap intensitas nyeri yang telah dilakukan kepada 3 orang ibu *postpartum* diperoleh penurunan nyeri sesudah dilakukan *sitz bath*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *sitz bath* terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Metode

Penelitian ini termasuk kuantitatif dengan metode deskriptif analitis dan pendekatan quasi eksperimen *one group pre test post test*. Penelitian dilakukan di Ruang Nifas RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya bulan Mei–Juni 2018. Populasi adalah ibu nifas normal yang berada di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya dengan sampel sebanyak 31 orang menggunakan *accidental sampling*. Sampel adalah ibu nifas dengan riwayat persalinan normal dengan keluhan nyeri perineum serta tidak memiliki riwayat penyakit atau komplikasi persalinan atau nifas yang dirawat di ruang nifas selama periode penelitian. Variabel dalam penelitian ini, yaitu metode *sitz bath* dan intensitas nyeri perineum dengan pengumpulan data menggunakan lembar *check list* dan tabel pengukuran nyeri.

Prosedur penelitian dilakukan dengan pemilihan sampel, *informed consent* dan penjelasan pada responden serta menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan. Pelaksanaan terapi *sitz bath* sesuai dengan SOP dan peneliti memastikan perlakuan yang sama pada setiap responden. Setelah buang air kecil dan membersihkan daerah kewanitaan, responden diberikan terapi dengan *sitz bath* air hangat yang dilakukan 2 kali dalam 1 hari dengan durasi 10–15 menit. Untuk menjaga privasi, responden menggunakan rok atau kain jari. Sebelum dan sesudah pelaksanaan, dilakukan penilaian skala nyeri dengan menggunakan skala NRS. Analisis data univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji-t.

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat pada Tabel.

Berdasarkan hasil uji menggunakan *ttest* diperoleh nilai 19,675 dan $p = 0,001$. Jumlah responden 31 orang dengan hasil sebelum dilakukan *sitz bath* memperlihatkan 26 orang mengalami nyeri berat dan 5 orang mengalami nyeri sangat berat. Sesudah dilakukan *sitz bath* nyeri sedang dan nyeri berat, 28 orang nyeri sedang dan hanya 3 orang nyeri berat ($p = 0,001$). Hal ini berarti terdapat pengaruh *sitz bath* terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu nifas di

RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

Tabel Distribusi Intensitas Nyeri Perineum Ibu Nifas Sebelum dengan Sesudah Dilakukan *Sitz Bath* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

Intensitas Nyeri	<i>Sitz Bath</i>		Uji-t	Nilai p
	Sebelum	Sesudah		
Tidak nyeri	0	0		
Nyeri ringan	0	0		
Nyeri sedang	0	28	19,675	0,001
Nyeri berat	26	3		
Nyeri sangat berat	5	0		

Pembahasan

Data intensitas nyeri perineum pada ibu nifas sebelum dilakukan *sitz bath* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya sebagian besar mengalami nyeri berat. Hal ini disebabkan oleh peregangan akibat persalinan sehingga ibu merasakan nyeri pada perineum. Hal ini sesuai juga seperti yang diungkapkan Tintasia dkk. (2015)⁸ bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah nyeri berat. Ibu dengan ruptur perineum dapat mengeluhkan ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan oleh kerusakan jaringan perineum pada saat proses persalinan. Robekan perineum yang terjadi harus dikelola dengan baik. Selain diperbaiki dengan melakukan penjahitan perineum, juga dapat dilakukan perawatan pada luka tersebut dengan baik. Perawatan luka perineum ini, salah satunya dapat dilakukan dengan non-farmakologi sesuai dengan kondisi ibu nifas.²

Data intensitas nyeri perineum pada ibu nifas sesudah dilakukan *sitz bath* di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya sebagian besar mengalami nyeri sedang. Penelitian Tintasia dkk.⁸ juga memperlihatkan bahwa sesudah ibu melakukan *sitz bath*, skala nyeri menurun ke skala 5. Hal ini memperlihatkan penurunan intensitas nyeri sesudah *sitz bath* sebanyak 4 *grade*. Tujuan *sitz bath* menggunakan air dingin menurut Martini dan Yetti, yaitu menyerap kalori di daerah perineum sehingga dengan penurunan suhu diharapkan akan terjadi vasokonstriksi di daerah lokal (perineum) sehingga akan menurunkan spasme otot yang menimbulkan otot relaksasi dan menurunkan rasa nyeri.⁹

Berdasarkan hasil uji dengan uji-t diperoleh nilai 19,675 dengan $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh *sitz bath* terhadap intensitas nyeri pada ibu nifas di RSUD dr. Soekardjo Kota

Tasikmalaya. 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.

Hasil ini sesuai juga dengan penelitian Diansari Putri Utami,¹⁰ yang menunjukkan bahwa nyeri perineum sebelum dilakukan proses hidroterapi *sitz bath* dengan air hangat adalah 4,03 dan sesudah dilakukan hidroterapi *sitz bath* dengan air hangat adalah 2,7, berarti hidroterapi baik dengan air hangat maupun air dingin efektif mengurangi rasa sakit pada luka perineum pada ibu nifas.

Simpulan

Sitz bath memberikan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri perineum ibu nifas.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Direktur RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya, bidan dan staf Ruang Nifas RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya dan terutama seluruh ibu nifas yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Yanti. Buku ajar kebidanan persalinan. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
2. Sayiner. The effect of postpartum perineal trauma on the frequencies perineal pain, urinary incontinence and dyspareunia. J Epidimiol. 2009;8(1). Tersedia dari: <http://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&q=the+effect+of+postpartum+perineal+trauma+on+the+frequencies+perineal+pain&btnG>.
3. Nur Dahliana. Waktu tanggap perawat pada penanganan pasien trauma dan non trauma di IGD RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2015.
4. Prawirohardjo S. Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bida Pustaka; 2010.
5. Oxorn H, Forte WR. Ilmu kebidanan patologi dan fisiologi persalinan. Yogyakarta: Andi Offset; 2010.
6. Azril, Kimin. Kompres alternatif pereda nyeri. Tersedia dari: <http://luluvikar.wordpress.com/2009/08/26/persepsi-ibu-tentang-metode-alternatif>. Tersedia dari: <https://www>.

- bandungkab.go.id/arsip/pemkab-fokus-tangani stunting.
7. Roeshadi, R Haryono. Upaya menurunkan angka kesakitan dan angka kematian ibu pada penderita preeklampsia dan eklampsia. Disampaikan pada pengukuhan jabatan guru besar tetap dalam bidang ilmu kebidanan dan penyakit kandungan. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2006.
 8. Tintasia, Jum Natosba, Bina Melvia Girsang. Pengaruh pelatihan *sitz bath* terhadap intensitas nyeri pada ibu nifas post episiotomi. Proseeding complementary. Palembang: Universitas Sriwijaya; 2016.
 9. Martini, Yetti. 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.
 10. Dian Sari Putri Utami. Penerapan hidroterapi *sitz bath* air hangat untuk mengurangi nyeri luka perineum pada ibu postpartum spontan di Puskesmas Rowokele tahun 2017. Karya Tulis Ilmiah. Gombong: Universitas Muhamadiyah Gombong; 2017.