

## **THE EFFECT OF SITZ BATH THERAPY ON INTENSITY OF PERINEAL WOUND PAIN IN POSTPARTUM MOTHER AT PMB DINCE SAFRINA OF PEKANBARU IN 2019**

Reza Rantika<sup>1</sup>, Ari Susanti<sup>2</sup>, Yanti<sup>2</sup>  
Alumni Prodi DIV Kebidanan<sup>1</sup>, Dosen Jurusan Kebidanan<sup>2</sup>  
Email [rezarantika59@gmail.com](mailto:rezarantika59@gmail.com)

---

### **Article Info**

#### **Article history**

Received date:

Revised date:

Accepted date:

---

### **Abstract**

Perineal wound pain is discomfort that occurs in postpartum mothers. Based on clinical practice experience in PMB Dince Safrina, 70% of postpartum mothers complained of pain and feeling uncomfortable. One of the alternatives to reduce perineal wound pain is sitz bath therapy. This study was to determine the effect of sitz bath therapy on perineal wound pain in postpartum mothers. This quasy experimental study used one group pre-test and posttest design. This research was conducted at PMB Dince Safrina in March-June 2019. The population was all 6-hour postpartum mothers who had perineal wound at PMB Dince Safrina with a sample size of 17 taken by purposive sampling technique. The method of data collection was observation with an observation sheet that contained a scale of pain intensity measurement using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that the average intensity of perineal wound pain before and after sitz bath therapy was 5.59 (SD 0.939) and 2.47 (SD 0.943). The results of statistical tests using Wilcoxon on the 95% confidence level found that there was an effect of sitz bath therapy on the intensity of perineal wound pain in postpartum mothers ( $p$  value = 0.000). It is recommended for midwives to consider sitz bath therapy as an alternative in the provision of non-pharmacological care to reduce the intensity of perineal wound pain in postpartum mothers.

### **Keywords:**

**Postpartum Period, Sitz Bath, Pain Intensity**

### **Abstrak**

Nyeri luka perineum merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu nifas. Berdasarkan pengalaman praktik klinik di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru 70 % ibu nifas mengeluh nyeri dan merasa tidak nyaman. Salah satu metode untuk mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas dengan terapi *sitz bath*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *sitz bath* terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan *one group pre-test and posttest design*. Penelitian ini dilakukan di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru pada bulan Maret – Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas 6 jam yang mengalami luka perineum di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. Sampel penelitian ini berjumlah 17 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode observasi. Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi yang berisi skala pengukuran intensitas nyeri yang menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian didapat bahwa rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dilakukan terapi *sitz bath* adalah 5,59 (SD 0.939) dan setelah dilakukan terapi *sitz bath* adalah 2,47

(SD 0.943). Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* pada derajat kepercayaan 95% didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas ( $p\ value = 0,000$ ). Disarankan kepada bidan agar dapat mempertimbangkan terapi *sitz bath* sebagai salah satu alternatif dalam pemberian asuhan non farmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas.

#### **Kata Kunci**

**Masa Nifas, Sitz Bath, Intensitas Nyeri**

---

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia, didapatkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2012 mengalami penurunan pada tahun 2015, yaitu dari 359 per 100.000 KH menjadi 305 per 100.000 KH, namun angka ini belum mencapai harapan AKI yang ditarget pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu menekan Angka Kematian Ibu pada angka 70 per kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu penyebab kematian ibu adalah perdarahan. Perdarahan dapat terjadi pada masa nifas yang salah satunya dapat disebabkan oleh robekan jalan lahir. Ibu bersalin yang mengalami luka perineum baik luka episiotomi maupun ibu yang mengalami luka robekan spontan akan mengalami ketidaknyamanan dan nyeri. Terdapat 70% wanita dengan persalinan melalui vagina mengalami ruptur perineum. Pada tahun 2013 Indonesia mencatat dari 1951 wanita dengan persalinan normal 57% diantaranya mengalami ruptur pada perineum dan perlu mendapatkan jahitan (Depkes, 2013). Ruptur perineum yang terjadi dapat disebabkan oleh luka episiotomi maupun robekan secara spontan (Mochtar, 2011).

Ruptur pada perineum sangat berhubungan dengan morbiditas pada masa nifas. Ruptur perineum yang luas perlu mendapatkan perhatian karena dapat menyebabkan disfungsi organ reproduksi wanita, sebagai sumber perdarahan, dan sumber atau jalan

keluar masuknya infeksi yang kemudian dapat menyebabkan kematian karena perdarahan atau sepsis (Modifikasi Chapman dan Manuaba). Ruptur perineum pada ibu nifas yang tidak di jaga dengan baik lukanya akan rentan terhadap terjadinya infeksi yang sangat berpengaruh terhadap kesembuhan luka perineum. Pengetahuan dan teknik perawatan luka yang baik akan membantu proses penyembuhan luka (Fatimah, 2018).

Ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan dan nyeri dapat berdampak pada kesehatan ibu. Dampak yang dapat terjadi pada ibu nifas dengan nyeri *perineum* adalah stress, traumatik, takut terluka, tidak nafsu makan, sulit tidur, dan depresi sehingga akan mengganggu aktivitas menyusui, kehidupan keluarga, dan hubungan seksual. Nyeri perineum akan berlangsung pada 10-12 hari masa nifas (Kettle dan Frolich, 2013).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dengan metode farmakologi dan nonfarmakologis. Farmakologi berkaitan dengan menggunakan obat-obatan yang secara tidak langsung dapat memberikan efek pada tubuh karena adanya zat kimia yang terkandung didalamnya. Salah satu teknik pengurangan rasa nyeri dengan nonfarmakologi yaitu hidroterapi menggunakan metode *sitz bath* (Marmi, 2012).

Terapi *Sitz Bath* hangat meliputi perendaman bagian perineum dalam air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan proses kesembuhan luka

dengan cara membersihkan perineum dan anus yang akan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi inflamasi (Lockhart, dkk, 2014). *Sitz bath* dengan air hangat dapat mengurangi nyeri dan mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan luka perineum yang dialami ibu nifas (Rosdahl dan Kowalski, 2014).

Berdasarkan penelitian Amandeep (2015) yang dilakukan di DMC&H and Deep Hospital, Ludhianadapat disimpulkan ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum. Penelitian Kaur menjelaskan bahwa cahaya inframerah dan teknik *sitz bath* efektif dalam meningkatkan penyembuhan luka akibat episiotomi, namun, *sitz bath* secara signifikan lebih efektif dalam mempromosikan penyembuhan luka karena episiotomi dibandingkan dengan cahaya inframerah. Cahaya inframerah dan *sitz bath* sama-sama efektif dalam hal mengurangi intensitas nyeri episiotomi (Kaur et al, 2011).

Berdasarkan pengalaman praktik klinik yang dilakukan PMB Dince Safrina pada 1 November – 19 Desember didapatkan 29 dari 44 persalinan mengalami ruptur perineum. Dari hasil wawancara pada 10 orang ibu nifas dengan luka perineum 7 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 tersebut, peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi *Sitz Bath* Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di PMB Dince Safrina Tahun 2019”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan *Quasy-eksperimen* dengan desain *pretest and posttest design* yaitu membandingkan intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi *sitz bath*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2019 di PMB Dince Safrina yang beralamat di jalan Limbungan Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang mengalami luka perineum di PMB Dince Safrina pada bulan Maret-Juni 2019 dengan rata-rata persalinan 15 orang per bulan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 ibu nifas yang mengalami luka perineum di PMB Dince Safrina pada bulan Maret-Juni 2019 yang diambil berdasarkan kategori sampel minimal untuk penelitian eksperimen 10 s/d 20 sampel (Sugiyono, 2011). Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

### 1) Kriteria Inklusi

- a. Ibu nifas 6 jam dengan riwayat persalinan spontan dan normal
- b. Ibu nifas dengan luka perineum derajat 2
- c. Ibu nifas yang mengeluh nyeri pada luka perineum

### 2) Kriteria Eksklusi

Ibu nifas yang mengalami komplikasi/masalah pada saat dilakukan intervensi

Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi dengan mengukur intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa terapi *sitz bath* dengan hangat. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi dan skala pengukur nyeri yaitu *numeric rating scale* (NRS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
**Rata-Rata Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Sitz Bath Di PMB Dince Safrina Tahun 2019**

Variabel	n	Mean	Std. Deviat ion	Min-Max
<b>Intensitas Nyeri</b>				
Sebelum Intervensi	17	5.59	0.939	4-8
Sesudah Intervensi	17	2.47	0.943	1-4

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dilakukan terapi *sitz bath* pada ibu nifas adalah 5,59 dengan Standar Deviasi 0,939 dan rata-rata intensitas nyeri luka perineum sesudah dilakukan terapi *sitz bath* pada ibu nifas adalah 2,47 dengan Standar Deviasi 0,943.

**Tabel 2**  
**Perbedaan Rata-Rata Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Sitz Bath Di PMB Dince Safrina Tahun 2019**

Variabel	n	Mean	Std. Deviat ion	P value
<b>Intensitas Nyeri</b>				
Sebelum Intervensi	17	5.59	.939	0.000
Sesudah Intervensi	17	2.47	.943	

Hasil uji *Wilcoxon* pada derajat kepercayaan 95% menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan terapi *sitz bath* di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru ( $p=0.000$ ).

### 2. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru tentang pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa rata-rata nyeri luka perineum pada ibu nifas sebelum diberikan terapi *sitz bath* adalah 5,59 dengan standar deviasi 0,939 sedangkan rata-rata intensitas nyeri perineum pada ibu nifas sesudah diberikan terapi *sitz bath* adalah 2,47 dengan standar deviasi 0,943.

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* dapat dilihat bahwa  $p\text{-value}= 0,000$ , berarti ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru.

*Sitz bath* hangat adalah perendaman air hangat yang dilakukan pada daerah perineum ibu untuk merileksasikan otot-otot lokal dengan posisi duduk. Efek panas yang dirasakan pada daerah genitalia menimbulkan sensasi pada ujung saraf dipermukaan kulit. Terapi hangat ini menghambat rasa nyeri yang diterima oleh ujung saraf (Ruffini dan Krause), Hal ini memberikan efek analgesi pada daerah genitalia sehingga rasa nyeri pada luka perineum berkurang (Arovah, 2010).

Secara fisiologis efek panas yang diberikan dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah mengakibatkan peningkatan sirkulasi atau peredaran darah sehingga otot-otot menjadi relaksasi karena adanya peningkatankadarendorphin dalam tubuh sehingga memblok transmisi stimulus nyeri dan menyebabkan gerbang sinap

menutup transmisi impuls nyeri (Potter & Perry, 2006). Selain itu, efek panas menurunkan viskositas atau menurunkan kekentalan darah, merelaksasikan otot-otot dengan menurunkan ketegangan otot, meningkatkan reaksi metabolisme pada jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Kozier, 2009).

Suhu air yang digunakan oleh peneliti untuk terapi *sitz bath* yaitu air dengan suhu 40 °C. Hal ini sesuai dengan literature bahwa suhu air *sitz bath* yang dapat digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan pada perineum yaitu suhu air 38°C- 41°C (Reeder et al, 2012). Suhu air yang digunakan untuk *sitz bath* tergantung pada tujuan yang ingin dicapai suhu yang direkomendasikan adalah sampai batas 43°C. Suhu air tersebut merupakan suhu air dalam batas fisiologis yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan meniadakan efek lokal pemberian sensasi panas pada area pelvis (Perry & Potter 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh hampir rata-rata ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan terapi *sitz bath* mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan sampai nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Saputri dkk (2014) yang berjudul Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Postpartum Dengan Terapi Duduk Air Es dan Air Hangat di BPS Yayuk Broto Pakisaji Malang didapatkan bahwa dari 11 ibu nifas sebelum dilakukan rendam duduk air hangat 6 diantaranya mengalami nyeri sedang setelah dilakukan rendam duduk air hangat sebanyak 8 ibu mengalami nyeri ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Tintansia (2015) menunjukkan pemberian pelatihan *sitz bath* lebih efektif menurunkan intensitas nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan hasil yang diperoleh peneliti dengan adanya penurunan rata-rata

intensitas nyeri setelah dilakukan terapi *sitz bath*.

Beberapa penelitian lain yang mendukung terapi *sitz bath* dilakukan oleh Amandeep (2015) di Unit Ibu Nifas DMC&H and Deep Hospital, Model town, Ludhiana, Punjab menunjukkan bahwa terapi *sitz bath* secara signifikan dapat menurunkan nyeri perineum dan mempercepat penyembuhan luka episiotomi pada ibu nifas dengan *p-value* 0,001.

## SIMPULAN

Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa terapi *sitz bath* dapat membantu menurunkan intensitas nyeri luka perineum yaitu sebagai berikut:

- a. Rata-rata Intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi *sitz bath* adalah 5,59 (SD 0.939).
- b. Rata-rata intensitas nyeri luka perineum sesudah diberikan terapi *sitz bath* adalah 2,47 (SD 0.943).
- c. Ada pengaruh terapi *sitz bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas (*p-value* = 0,000).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada Pimpinan PMB Dince Safrina dan responden yang telah banyak membantu dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amandeep et all. 2012. *Effect of sitz bath in reduction of episiotomy pain and wound healing among postnatal mothers*. International Journal of Current Research, Vol. 7, Issue, 02, pp.12461-12463, February, 2015

- [2] Arovah, Novita Intan. 2010. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Olahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- [3] Chapman, V. 2006. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran (The Midwife's Labour and Birth Handbook)*. Jakarta: EGC
- [4] Depkes RI. 2013. *Profil kesehatan Indonesia 2013*: Kementerian Kesehatan RI
- [5] Fatimah, P. L. 2018. *Hubungan Pemberian Edukasi Pijat Perineum dengan pelaksanaan Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester III*, Prosiding Seminar Nasional Vokasi Indonesia, Volume 1, e-ISSN 2654-6493.
- [6] Kaur, Sukhwinder et al. 2014. *Comparison of Infra Red Light Therapy vs Sitz Bath on Episiotomy in Terms of Wound Healing and Intensity of Pain among Postnatal Mothers*. International Journal of Nursing Care. International Journal of Nursing Care. 2320-8643. Online ISSN : 2320-8651.
- [7] Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI.
- [8] Kettle, Chris and Julie Frolich. 2013. *Perineal Care*. BMJ Publishing Group Ltd 2015. Clinical Evidence 2015;03:1401
- [9] Kozier, et al. 2009. *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*, edisi 5. Jakarta : EGC
- [10] Lockhart Anita dan Saputra Lyndon. 2014. *Asuhan Kebidanan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara Publisher
- [11] Manuaba, Candradinata. 2008 . *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi Dan Obstetri Ginekologi Social Untuk Profesi Bidan*. Jakarta : EGC
- [12] Mochtar, Rustam. 2011. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta: EGC
- [13] Marmi. 2012. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [14] Perry & Potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- [15] Reeder, Martin dan Koniak-Griffin. 2012. *Keperawatan Maternal*, ed 18. Jakarta: EGC
- [16] Rosdahl, Caroline Bunker and Kowalski, Marry T. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. EGC
- [17] Saputri, Meyanda Ayu, dkk, 2013. *Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Postpartum dengan Terapi Rendam Duduk Air Es dan Air Hangat*. Jurnal Kesehatan. Volume 11 Nomor 2
- [18] Sayiner. 2009. *The Effect of Postpartum perineal trauma on the frequencies perineal pain, urinary incontinence and dyspareunia*. The internet Journal of Epidemiology. Volume 8. Nomor 1
- [19] Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [20] Tintasia. 2015. *Pengaruh Pelatihan Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Post Episiotomi*. Tintasia, Tintasia and natosba, jum and Girsang, Bina Melvia. Complementary. ISSN 2477-1597.