

Application of Ice Compresses to Reduce Pain in Postpartum Mothers with Episiotomy Wounds: Case Study

Penerapan Kompres Kompres Es untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Pascapersalinan dengan Luka Episiotomi: Studi Kasus

Fitriani Yusayyirotul Jannah¹, Riski Oktafia²

¹Pendidikan Profesi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia
Surel: fitrianiyusayyirotuljannah@gmail.com¹, riski.psik@umy.ac.id²

ABSTRACT

Problems that often occur in postpartum women cause pain and discomfort, one of which is perineal episiotomy during labor to facilitate delivery of the baby. Injury to the perineum can affect the mother's discomfort after giving birth, interfere with activities and be at risk for infection. One of the interventions carried out is non-pharmacological pain management which can reduce pain in the perineum by using ice packs. The purpose of this study was to see the effectiveness of using ice packs in reducing pain in episiotomy wounds in postpartum women. This research is a case study on postnatal patients with episiotomy wounds. Prior to compressing the ice pack, pain levels were measured using a numerical rating scale (NRS). After the compress intervention was carried out using an ice pack with a duration of 24 hours with a span of 2 days. The results of the intervention, namely at the time of the initial measurement before the intervention, the patient's pain scale 7 was included in the severe pain category. After intervention was found using ice packs, pain in the perineal area was reduced to a scale of 3, included in the mild pain category. The use of ice packs is effective in reducing postpartum episiotomy wound pain and can be applied by health workers in the delivery room and postpartum ward. After intervention was found using ice packs, pain in the perineal area was reduced to a scale of 3, included in the mild pain category. The use of ice packs is effective in reducing postpartum episiotomy wound pain and can be applied by health workers in the delivery room and postpartum ward. After the intervention of compresses using ice packs was found, pain in the perineal area was reduced to a scale of 3 which was included in the mild pain category. The use of ice packs is effective in reducing postpartum episiotomy wound pain and can be applied by health workers in the delivery room and postpartum ward.

Keywords: *puerperium, ice pack, episiotomy, childbirth, parenium*

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman, salah satunya episiotomi perineum pada saat persalinan untuk mempermudah persalinan bayi. Cedera pada perineum dapat mempengaruhi ketidaknyamanan ibu setelah melahirkan, mengganggu aktivitas dan beresiko untuk infeksi. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah manajemen nyeri nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri pada perineum dengan menggunakan kompres es. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas penggunaan ice pack dalam mengurangi nyeri pada luka episiotomi pada ibu nifas. Penelitian ini merupakan studi kasus pada pasien postnatal dengan luka episiotomi. Sebelum mengompresi paket es, tingkat nyeri diukur menggunakan skala peringkat numerik (NRS). Setelah dilakukan intervensi kompres menggunakan ice pack dengan durasi 24 jam dengan rentang waktu 2 hari. Hasil intervensi yaitu pada saat pengukuran awal sebelum intervensi skala nyeri pasien 7 termasuk dalam kategori nyeri berat. Setelah ditemukan intervensi kompres menggunakan kompres es, nyeri pada daerah perineum berkurang menjadi skala 3 masuk dalam kategori nyeri ringan. Penggunaan ice pack efektif dalam mengurangi nyeri luka episiotomi pasca persalinan dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan di ruang bersalin dan bangsal nifas. Setelah ditemukan intervensi kompres menggunakan kompres es, nyeri pada daerah perineum berkurang menjadi skala 3 masuk dalam kategori nyeri ringan. Penggunaan ice pack efektif dalam mengurangi nyeri luka episiotomi pasca persalinan dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan di ruang bersalin dan bangsal nifas. Setelah ditemukan intervensi kompres menggunakan ice pack, nyeri pada daerah perineum berkurang menjadi skala 3 masuk dalam kategori nyeri ringan. Penggunaan ice pack efektif dalam mengurangi nyeri luka episiotomi pasca persalinan dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan di ruang bersalin dan bangsal nifas.

Kata Kunci: ibu nifas, kompres es, episiotomy, persalinan, parenium

PENGANTAR

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup ke dunia luar melalui jalan

ABSTRAK

lahir atau jalan lahir.(Wiyani & Adawiah, 2018). Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman, salah satunya akibat robekan perineum pada saat persalinan. Masalah yang sering dialami oleh ibu nifas dan menimbulkan nyeri pada masa nifas salah satunya adalah luka pada daerah perineum yang terjadi pada saat proses persalinan. Di seluruh dunia pada tahun 2009 terdapat 2,7 juta kasus laserasi perineum saat melahirkan, dan sekitar 50% dari laserasi perineum terjadi di Asia. Di Indonesia, sekitar 75% ibu yang melahirkan pervaginam mengalami laserasi perineum. Pada tahun 2013, dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% wanita menerima jahitan perineum, 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan. Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, sekitar 35,63% penyebab perdarahan postpartum adalah cedera jalan lahir,(Susilawati & Ilda, 2019).

Trauma pada perineum juga menyebabkan rasa tidak nyaman dan nyeri saat berhubungan seksual. Yang sering menjadi perhatian ibu hamil adalah terjadinya robekan pada daerah perineum saat persalinan, jika ternyata robekan tersebut harus dijahit, terkadang robekan atau robekan (episiotomi) sebenarnya perlu dilakukan sebagai upaya untuk melebarkan jalan lahir dan memfasilitasi jalan keluar.

Episiotomi adalah tindakan membuat luka perineum yang sengaja untuk memperbesar lubang vagina pada saat perineum dan vagina meregang sebelum kepala bayi keluar, biasanya karena bayi besar. Luka perineum memiliki beberapa tingkatan dari ringan sampai berat. Robekan perineum dibagi menjadi 4 derajat. Semakin dalam dan lebar lukanya, semakin tinggi derajatnya.

Derajat robekan perineum adalah sebagai berikut: Derajat pertama: robekan hanya terjadi pada selaput lendir vagina dengan atau tanpa kulit perineum. Derajat kedua: robekan mengenai membran mukosa dan otot perineum transversalis, tetapi tidak mengenai sfingter anal. Derajat ketiga: robekan yang melibatkan perineum sampai otot sfingterani. Derajat keempat: robekan yang melibatkan perineum hingga otot sfingter anus dan mukosa rektum(Firdaus, 2019).

Luka perineum biasanya sangat nyeri pada ibu nifas namun ternyata ada juga ibu nifas yang tidak merasakan nyeri walaupun terdapat robekan pada perineumnya. Hal ini terjadi karena ambang nyeri setiap orang berbeda-beda. Nyeri sangat individual, subjektif dipengaruhi oleh budaya, situasi, perhatian dan berbagai variabel psikologis. Ada tiga faktor psikologis yang mempengaruhi dimensi nyeri, yaitu diskriminasi sensorik, motivasi dan evaluasi kognitif yang akan saling berinteraksi untuk menghasilkan informasi, persepsi yang akan mempengaruhi pola kompleks karakter nyeri. Metode pemeriksaan berdasarkan jawaban klien secara langsung merupakan indikator yang paling dapat diandalkan untuk menilai intensitas nyeri. Untuk menilai nyeri

dapat digunakan beberapa metode yaitu secara subjektif dan objektif.

Ada dua metode yang biasa digunakan untuk mengukur nyeri, yaitu unidimensional yang memiliki satu variabel pengukur intensitas nyeri dan 51 multidimensi. Metode unidimensional adalah Verbal Rating Scales (VRS), Numerical Rating Scale (NRS), Visual Analogue Scale (VAS). Metode sederhana ini biasanya digunakan secara efektif untuk memberikan informasi tentang rasa sakit,(Juniartati & Widyawati, 2018).

Berbagai cara dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada perineum, seperti menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Cara non farmakologi juga sangat membantu untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan robekan perineum. Terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, biofeedback, self-hypnosis, penurunan persepsi nyeri, stimulasi kutaneus, pemberian kompres hangat dan dingin, serta massage. Salah satu cara nonfarmakologi yang paling sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan khususnya ibu nifas dengan nyeri luka perineum adalah dengan menerapkan penggunaan kompres dingin.

TINJAUAN LITERATUR

Tenaga kerja

Persalinan merupakan proses alamiah yang akan dihadapi oleh setiap ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Saat terjadi kontraksi, mulut rahim akan melebar, mendorong bayi keluar. Tulang kemaluan menerima tekanan kuat dari rahim, inilah yang menyebabkan rasa sakit saat persalinan(Juniartati & Widyawati, 2018).

Puerperium adalah masa nifas

dimulai dengan lahirnya bayi dan keluarnya plasenta dan berakhir ketika kavum uteri kembali ke keadaan normal seperti sebelum dimulainya kehamilan. 42 hari adalah masa nifas. Selama masa nifas, biasanya ibu akan mengalami cedera pada jalan lahir. Luka pada vagina dan perineum umumnya tidak luas dan akan sembuh secara permanen (sembuh dengan sendirinya), namun jika lukanya cukup besar dapat mencapai perineum. (Bahamada)

Nyeri pada persalinan timbul karena adanya respon psikologis dan fisik spontan dari ibu. Peningkatan aktivitas pada sistem saraf simpatis ibu akibat nyeri dapat mengakibatkan perubahan RR, nadi, sistem tekanan darah dan perubahan warna kulit, juga dapat menyebabkan mual muntah dan juga menimbulkan keringat yang melebihi normal.

Perubahan karakter dan sikap akibat efek nyeri dapat terlihat jelas karena ibu merasa sangat cemas dan berpikir negatif, merasa ingin menangis dan ingin emosi karena menahan rasa sakit akibat nyeri. Respon ibu terhadap nyeri saat melahirkan menimbulkan emosi yang sangat menegangkan karena ibu merasa cemas

dan takut yang akan memperburuk kondisi mental ibu. Nyeri pada persalinan juga dapat menyebabkan kelebihan udara sehingga akan terjadi peningkatan kebutuhan oksigen, peningkatan tekanan darah, dan penurunan motilitas usus dan kandung kemih. (Ayu Lestari, 2021).

Pascapersalinan

Post partum merupakan masa transisi setelah persalinan dimana terdapat rasa nyeri pada perineum akibat robekan pada jalan lahir dan timbulnya kecemasan dan hal ini sering menimbulkan kesakitan bagi seorang ibu sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat duduk, berdiri, berjalan, dan bergerak. Kelemahan pada awal menyusui, proses menyusui, menghambat bonding attachment, kelelahan, kecemasan dan pola tidur yang terganggu serta keterlambatan kontak awal antara ibu dan bayi (Rahmaniar et al., 2019).

Nyeri perineum

Nyeri perineum dapat dipengaruhi oleh peregangan saat persalinan, tekanan kepala janin, dan beratnya trauma spontan perineum dan trauma alat (episiotomi) yang dilihat dari luasnya robekan (Ulfah et al., 2019). Komplikasi terkait ruptur perineum yang menyebabkan angka kematian di dunia mencapai 21,1 juta kasus, sedangkan di Asia Tenggara saja tercatat 16,3 juta kasus (UNICEF, 2019). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum di Indonesia pada kelompok usia 25-30 tahun adalah 24%, sedangkan ibu usia 32-39 tahun adalah 62% (Widya L, 2017).

Episiotomi

Luka episiotomi adalah sayatan yang dibuat melalui perineum yang digunakan sebelum persalinan dan bertujuan untuk memperlebar jalan keluar bagi bayi untuk memudahkan persalinan. Perawatan perineum adalah pemenuhan kebutuhan sehat daerah antara paha yang dibatasi oleh vulva dan anus pada ibu nifas pada masa antara lahirnya plasenta sampai dengan kembalinya organ genetik seperti sebelum hamil. (Rosida dkk., 2021).

Kompres es batu

Kompres dingin adalah memberikan rasa dingin pada area sekitar dengan menggunakan kain atau waslap yang dicelupkan ke dalam air biasa atau air es sehingga memberikan efek pendinginan. Tujuannya diberikan untuk menghilangkan rasa sakit akibat edema atau trauma, penyempitan pembuluh darah, dan mengurangi aliran darah lokal. (Ningsih, Nelly Eka Rahayu 2017)

Manfaat kompres dingin dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengurangi nyeri yang efektif pada beberapa kondisi, kompres dingin yang diberikan pada area luka atau trauma dapat menimbulkan respon sistemik dan respon lokal.

perineum.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus pada pasien postnatal dengan luka episiotomi. Sebelum mengompresi paket es, tingkat nyeri diukur menggunakan skala peringkat numerik (NRS). Setelah dilakukan intervensi kompres menggunakan ice pack dengan durasi 24 jam non stop dengan rentang waktu 2 hari.

Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah Ny. P, 22 tahun GIP0A0AH0 dengan diagnosis medis Post VE Janin ke-2 dengan indikasi kala II tidak berkembang dengan PEB. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan diukur menggunakan NRS sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN DISKUSI

Setelah memberikan asuhan keperawatan ibu nifas pada pasien Ny P dengan luka episiotomi yang dilakukan pada tanggal 7 November – 9 November 2021.

Penilaian

Pengkajian pada Ny. P dilakukan pada tanggal 7 November 2021. Pasien Ny. P berusia 22 tahun GIP0A0AH0 dengan diagnosa medis anemia pada diabetes gestasional, PEB dan preeklamsia berat (PEB). datang tanggal 7 november 2021 masuk melalui IGD dengan keluhan ketuban pecah kurang lebih 30 menit yang lalu sebelum pasien datang ke RS X. Saat pasien datang ke IGD pasien diberikan obat vitamin A 1 hari 1x peroral, injeksi Lasix 1 ampul / 12 jam IV, injeksi MGSO4 20% 1 g/jam IV, Amexten diberikan 3 kali sehari dengan dosis 500 mg per oral, asam mefenamat 3x500mg per oral, SF 1X1 per oral. Pasien kemudian diperiksa urinnya dan protein dalam urin pasien adalah +3.

Pasien Ny. P melahirkan anak pertamanya pada pukul 12.05 dan dilakukan episiotomi karena perineumnya kaku. Anak pertama lahir pervaginam, klamidia jantan dengan berat lahir 1600gr dan panjang badan 43cm. kemudian anak kedua lahir jam 14.00 dan divakum dengan cawan no 3 sebanyak 2 kali, jenis kelamin anak kedua berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 2500gr dan panjang badan 48cm. Setelah melahirkan pasien mengeluh nyeri pada jalan lahir dengan skala 8 dan terlihat edema pada vulva kanan dan kiri. Pasien mengatakan nyeri bertambah saat pasien bergerak.

Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah penilaian klinis terhadap pengalaman atau respon individu, keluarga atau masyarakat terhadap masalah kesehatan, terhadap resiko masalah kesehatan atau terhadap proses kehidupan (PPNI, 2017). Diagnosa yang mungkin muncul pada ibu post partum dengan luka episiotomi menurut standar diagnosa keperawatan Indonesia adalah sebagai berikut (SDKI, 2017).

Tabel.1 Diagnosa Keperawatan

Tidak.	Masalah keperawatan
1.	Ketidaknyamanan post partum b/d dengan trauma perineum selama persalinan
2.	Risiko cedera pada ibu b/d dengan penyakit penyerta (PEB)
3.	Risiko infeksi b/d dengan efek prosedur invasif
4.	Menyusui tidak efektif b/d dengan kelahiran kembar, tidak dirawat di rumah sakit

Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan adalah tindakan yang mencakup dilakukan untuk membantu individu (klien) dalam berpindah dari tingkat kesehatan saat ini ke tingkat hasil yang diharapkan. Penulisan intervensi keperawatan mengikuti standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI, 2018). Intervensi dilakukan pada ibu nifas dengan luka episiotomi menggunakan metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu nifas. Ketidaknyamanan post partum b/d Trauma perineum selama persalinan dan kelahiran. Berikut intervensi yang dilakukan pada Ny. P

Pengamatan

- 1) Pantau tanda-tanda vital
- 2) Pantau keadaan lokia (kemerahan, edema, penyatuan jahitan)
- 3) monitor nyeri

Trapeutik

- 1) Kontraksi yang kuat
- 2) Berikan kenyamanan pada ibu

Pendidikan

- 1) Ajarkan perawatan perineum yang benar
- 2) Ajarkan ibu mengatasi nyeri secara non farmakologis (kompres es bungkus)

Implementasi keperawatan

Dalam kegiatan pelaksanaan, peneliti memperkenalkan diri dan juga menjelaskan pengertian dan tujuan mengompres menggunakan kompres es. Setelah pasien mengerti dan setuju untuk mengompres menggunakan ice pecks, peneliti membuat kontrak waktu dengan pasien. Intervensi yang diberikan kepada pasien disesuaikan dengan diagnosis yang diambil dengan fokus prioritas pada ketidaknyamanan post partum. Peneliti memberikan intervensi kompres ice pack.

Hal pertama yang dilakukan sebelum dikompres menggunakan ice pecks pasien terlebih dahulu diukur

tingkat nyeri yang dirasakan dengan menggunakan numeric rating scale (NRS), setelah dilakukan pengukuran pertama kali pasien mengeluh nyeri dengan 7 tahap intervensi.

Fase pra-interaksi

- 1) Validasi data pasien yang akan dituju
- 2) Cuci tangan dulu
- 3) Siapkan alat yang akan digunakan
- 4) Dekatkan perangkat ke tubuh pasien

Fase orientasi

- 1) Sapa pasien terlebih dahulu
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Konfirmasi identitas pasien seperti nama dan tanggal lahir
- 4) Menceritakan tujuan dan prosedur tindakan
- 5) Konfirmasi persetujuan pasien dan kesiapan pasien

Fase kerja

- 1) Cuci tangan dulu
- 2) Baca basmalah sebelum memulai aksi
- 3) Jaga privasi pasien
- 4) Siapkan Ice picks terlebih dahulu
- 5) Kenakan sarung tangan sebelum menyentuh alat dan tubuh pasien
- 6) Memposisikan pasien secara dorsal recumbent
- 7) Membuka baju bagian bawah pasien
- 8) Menempatkan tambalan di bawah pantat pasien
- 9) Ambil kain kasa dan mulailah melakukan vulva hygiene terlebih dahulu
- 10) Perhatikan juga saat membersihkan jahitan pada perineum, edema vulva, dan tanda-tanda infeksi
- 11) Menempel kantong es yang sudah dilapisi kain
- 12) Menempatkan kembali pakaian di bagian bawah
- 13) Posisikan pasien dengan nyaman
- 14) Lepaskan sarung tangan setelah aksi

Fase terminasi

- 1) Baca hamdallah setelah aksi
- 2) Evaluasi tindakan pasien
- 3) Memberikan informasi tentang rencana tindak lanjut
- 4) Doakan pasien agar cepat sembuh
- 5) Memberi salam sebelum meninggalkan pasien
- 6) Mencuci tangan

Evaluasi

Peneliti melakukan evaluasi sebelum intervensi dan setelah intervensi. Hasil intervensi dari diagnosa ketidaknyamanan Post partum b/d Trauma perineum selama persalinan dan kelahiran dan melakukan kompres es dengan rentang waktu 24 jam selama 2 hari.

Pasien mengatakan nyeri yang dirasakan setelah kompres es selama 24 jam selama 2 hari pasien mengatakan nyeri berkurang dan pembengkakan pada vulva kanan dan kiri berkurang. Pasien mengatakan

skala pencarian yang dia rasakan setelah intervensi adalah dari 7 hingga 3.

DISKUSI

Penelitian, sebelum dan sesudah menerapkan kompres es, peneliti menggunakan skala numerik, hasilnya diperoleh skala nyeri pada pasien dengan skala 7. Skala peringkat numerik (NRS) digunakan sebagai pengganti alat deskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri menggunakan skala 0-10. Skala ini paling efektif ketika menilai intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. Jika skala digunakan untuk menilai rasa sakit, direkomendasikan patokan 10 cm. (Handayani et al., 2011).

Skala nyeri pada kedua pasien adalah 8 termasuk skala nyeri berat, secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih berespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat menggambarkannya, saat digerakkan nyeri bertambah. Nyeri saat melahirkan merupakan manifestasi dari kontraksi (pemendekan) otot-otot rahim. Kontraksi ini menyebabkan rasa sakit di pinggang, perut dan menjalar ke paha. Kontraksi ini menyebabkan terbukanya mulut rahim (serviks).

Implementasi keperawatan merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dari masalah status kesehatan yang dihadapi menjadi status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. (Safitri R, 2019). Tujuan implementasi/implementasi adalah membantu klien dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yang meliputi promosi kesehatan, pencegahan, penyakit, pemulihan kesehatan dan memfasilitasi coping. Melaksanakan hasil rencana keperawatan untuk evaluasi lebih lanjut untuk mengetahui kondisi kesehatan pasien dalam waktu singkat, mempertahankan daya tahan tubuh, mencegah komplikasi, menemukan perubahan sistem tubuh, menyediakan lingkungan yang nyaman bagi klien, dan melaksanakan pesan dokter. R, 2019).

Implementasi keperawatan studi kasus yang diterapkan peneliti adalah melakukan asuhan keperawatan pada pasien Ny P berfokus pada masalah keperawatan ketidaknyamanan postpartum dimana tindakan yang dilakukan adalah kompres menggunakan ice pecks selama 2 hari dan didapatkan bahwa sebelum dan setelah dikompres menggunakan ice pecks ada perbedaan yang signifikan. Dimana penggunaan es pecks efektif dalam mengurangi nyeri pada robekan perineum

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan Ny. P dengan diagnosa ketidaknyamanan postpartum, peneliti menemukan bahwa implementasi yang dilakukan peneliti menggunakan kompres es untuk

mengurangi nyeri luka episiotomi. Nyeri yang dirasakan sebelum pelaksanaan pasien mengatakan nyeri berada pada skala 7 dan setelah dilakukan intervensi pasien mengatakan nyeri berkurang pada skala 3. Disini dapat disimpulkan bahwa penggunaan ice pecks dapat menurunkan nyeri perineum. pada ibu post partum episiotomi.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penggunaan metode pengurangan nyeri menggunakan ice pecks, yang dapat dikombinasikan dengan metode lain sehingga tingkat nyeri dan kenyamanan pasien meningkat dengan cepat.

REFERENSI

- Juniartati, E., & Widyawati, MN (2018). Tinjauan Pustaka: Penerapan Counter Pressure untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Tahap Pertama. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3740>
- Rosida, SR, Sulastri, S., & Yuliana, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Perawatan Perineum Dengan Proses Penyembuhan Luka Episiotomi Pada Post Partum Pendahuluan Post partum merupakan masa dimana plasenta lahir dan .
- Wiyani, R., & Adawiah, J. (2018). Efektivitas kompres dingin terhadap lama penyembuhan luka robekan perineum pada ibu nifas. *Jurnal Darul Azhar*, 5(1), 64–71.
- Mulati, TS, & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 51–56. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.67>
- Firdaus, A. (2019). Gambaran Tingkat Nyeri Luka Episiotomi pada Ibu Pasca Persalinan Berdasarkan Jenis Penjahitan (Hecting) di Puskesmas Garuda. Universitas Bhakti Kencana, 30–41. <http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/2133%0Ahttps://ejournal.unsri.ac.id/index.php/bji/article/view/7984/0>
- Pangastuti, N. (2016). Robekan Perineum pada Persalinan Pervaginam di Bidan Praktek Swasta (BPS) Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 2014-2016. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 179. <https://doi.org/10.22146/jkr.36184>
- Ayu Lestari, F. (2021). Pengaruh Kompres Dingin untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. 12(2), 14–19.
- Isnaini, N., Maternity, D., Kristen, Y., & Hatta, M. (2009). KOMPRES PANAS DAN KOMPRES DINGIN UNTUK MENGURANGI. 340–348.
- Susilawati, E., & Ilda, WR (2019). Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di

-
- BPM Siti Julaeha Pekanbaru. Jurnal Ilmu Kebidanan, 3(1), 7–14.
- Ulfa, M., & Monica, LP (2020). Efektifitas Pemberian Kompres Dingin Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas. Jurnal Perawat dan Kebidanan, 7(3), 398–403. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i3.art.p398-403>
- Ningsih, NER (2019). APLIKASI KOMPRES DINGIN PADA MY N DAN MA DENGAN NYERI AKUT. 64.

