



PENGARUH PEMBERIAN TERAPI KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN POST EPISIOTOMI

R. A. Helda Puspitasari¹, Dwining Handayani², Ayu Dewi Nastiti³, Esa Rosyida Umam⁴, Nurul Fahmi Rizka Laily⁵, Abidatun Nafi'a⁶, Miftahul Jannah⁷,

¹²³⁴⁵ Dosen Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Pasuruan, Indonesia

⁶⁷Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Pasuruan, Indonesia

e-mail: helda.akper@unej.ac.id¹, dwining.akper@unej.ac.id²,
ayudewi.akper@unej.ac.id³, esarosyida.u@akper.ac.id⁴, nfrizkalaily@unej.ac.id⁵,
abidatunnafiaa@gmail.com⁶, hulmifta899@gmail.com⁷

Abstrak

Persalinan normal merupakan proses fisiologis yang dapat menyebabkan tekanan pada jaringan perineum, sehingga sering kali diperlukan tindakan episiotomi untuk mencegah robekan yang lebih parah, tindakan episiotomi juga dapat menimbulkan nyeri yang mengganggu kenyamanan dan proses pemulihan ibu. Nyeri akibat episiotomi jika tidak ditangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi dini, memperpanjang waktu penyembuhan, menurunkan kualitas tidur, dan mempengaruhi ikatan antara ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres dingin dalam menurunkan skala nyeri pada ibu *post episiotomi*. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-posttest design*, penelitian ini di lakukan di Klinik pratama rawat inap Sahara yang berada di Kota Pasuruan, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melakukan persalinan normal dan dilakukan tindakan episiotomi, dengan besar sampel n=20 ibu responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu *post partum* hari ke-1 hingga hari ke-3 yang mengalami nyeri akibat episiotomi, bersedia mengikuti intervensi, dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap terapi dingin. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* dan diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *chi square*, dengan hasil penelitian menunjukkan nilai p=0,011 (p<0,05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa pemberian kompres dingin efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post episiotomi*. Intervensi ini dapat menjadi alternatif terapi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, serta bermanfaat dalam mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

Kata kunci: episiotomi, nyeri, kompres dingin

**Penulis
korespondensi:**

R.A. Helda
Puspitasari

Universitas
Jember

Email:
helda.akper@unej.
ac.id

Abstract

Normal childbirth is a physiological process that can cause pressure on the perineal tissue, so that episiotomy is often required to prevent more severe tears, episiotomy can also cause pain that interferes with the comfort and recovery process of the mother. Pain due to episiotomy if not handled properly can inhibit early mobilization, prolong healing time, reduce sleep quality, and affect the bond between mother and baby. This study aims to determine the effect of cold compresses in reducing the pain scale in post-episiotomy mothers. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-posttest design approach, this study was conducted at the Sahara inpatient primary clinic in Pasuruan City, the population in this study were all mothers who had normal deliveries and underwent episiotomy, with a sample size of n=20 responden. The inclusion criteria in this study were postpartum mothers on day 1 to day 3 who experienced pain due to episiotomy, were willing to participate in the intervention, and had no contraindications to cold therapy. Pain measurements were carried out using the Numeric Rating Scale (NRS) and were measured before and after the intervention. Data analysis using a chi-square test showed a p-value of 0,011 ($p<0,05$) indicating a significant difference between before and after the intervention. These findings demonstrate that cold compresses effectively reduce post-episiotomy pain in mothers. This intervention can be a safe, easy-to-implement, and beneficial non-pharmacological therapy alternative in accelerating the recovery process and improving the quality of life of postpartum mothers.

Keywords: episiotomy, pain, cold compress

PENDAHULUAN

Proses persalinan yang dilakukan secara pervaginam merupakan kejadian alami yang dialami seorang ibu, di mana bayi dan plasenta dikeluarkan dari rahim melalui jalan lahir. Selama proses ini, jaringan perineum mengalami tekanan dan peregangan yang cukup besar, sehingga dalam beberapa kasus diperlukan tindakan episiotomi untuk mencegah robekan perineum yang lebih parah. Episiotomi adalah tindakan pembedahan berupa sayatan pada perineum yang bertujuan untuk memperluas *orifisium vagina* guna memperlancar persalinan dan mencegah robekan spontan yang tidak terkontrol⁽¹⁾. Meskipun bermanfaat secara klinis, tindakan ini menimbulkan luka yang dapat menyebabkan nyeri, mempengaruhi kenyamanan ibu, dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, termasuk dalam merawat bayi^(2,3).

Menurut *World Health Organization* tahun 2023, lebih dari 85% persalinan pervaginam di dunia disertai dengan tindakan episiotomi. Angka kejadian episiotomi di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu mencapai 33% pada ibu

bersalin⁽⁴⁾. Data dari Klinik Pratama rawat inap Sahara Kota Pasuruan menunjukkan bahwa dari seluruh persalinan pervaginam selama satu tahun terakhir 50% ibu mengalami perlukaan di perineum dan 30% di antaranya merupakan hasil dari tindakan episiotomi. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa nyeri post episiotomi menjadi masalah yang sering dijumpai dalam praktik keperawatan maternitas namun hingga saat ini, belum semua fasilitas kesehatan memiliki panduan sistematis dalam manajemen nyeri post episiotomi, sehingga masih ditemukan variasi pendekatan yang berpengaruh pada kenyamanan ibu dan efektivitas pemulihan⁽⁵⁾.

Nyeri akibat episiotomi jika tidak ditangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi dini, memperpanjang waktu penyembuhan, menurunkan kualitas tidur, dan mempengaruhi ikatan antara ibu dan bayi⁽⁶⁾. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri secara optimal. Salah satu metode non farmakologis yang telah terbukti aman, murah, dan efektif adalah kompres dingin. Kompres dingin bekerja dengan menurunkan suhu lokal sehingga memperlambat konduksi impuls saraf nyeri, menurunkan aliran darah, dan mengurangi inflamasi^(7,8). Penelitian lain juga melaporkan efektivitas kompres dingin pada penurunan skala nyeri pada post episiotomi⁽⁹⁾.

Hal ini sejalan dengan penggunaan intervensi non farmakologis, seperti hipnoterapi dan edukasi kesehatan, yang dapat mendukung peningkatan coping dan mempercepat pemulihan ibu nifas^(10,11). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres dingin dalam menurunkan skala nyeri pada ibu post episiotomi. Harapan dari di selenggarakannya penelitian ini yaitu bisa dijadikan landasan untuk terapi non farmakologis dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

METODE

Penelitian ini menggunakan *one group pre-post test design*, yaitu desain pra eksperimental yang melibatkan 1 kelompok perlakukan. Desain ini memungkinkan pengujian efek intervensi melalui perbandingan perubahan skor nyeri sebelum dan

sesudah intervensi⁽¹²⁾. Desain ini juga efektif untuk mengevaluasi perubahan yang disebabkan oleh intervensi dengan meminimalkan pengaruh faktor luar yang mungkin mempengaruhi hasil⁽¹³⁾. Selain itu, penggunaan uji statistik untuk analisis perubahan dapat memastikan validitas hasil⁽¹⁴⁾. Pengendalian terhadap variabel individu, seperti persepsi nyeri, turut meningkatkan akurasi dalam menggambarkan pengaruh intervensi.

Penelitian ini dilakukan di Klinik pratama rawat inap Sahara yang berada di Kota Pasuruan pada bulan Mei 2025. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu *post partum* hari ke-1 hingga ke-3 yang mengalami nyeri akibat episiotomi, bersedia mengikuti intervensi, dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap terapi dingin. Prosedur pemberian kompres dingin meliputi menjaga privasi responden selama prosedur, mengatur posisi pasien senyaman mungkin, mencuci tangan dengan 6 langkah yang benar, memasang sarung tangan bersih, mengisi *ice bag* dengan potongan es hingga ¾ bagian dan pastikan suhu kompres sekitar 15°C sebelum diaplikasikan, mengeluarkan udara dari *ice bag* dan tutup rapat dipastikan tidak bocor, membalut *ice bag* dengan kain tipis untuk melindungi kulit, meletakkan pengalas di bawah area yang akan diberikan kompres, menempatkan *ice bag* pada area yang telah dipilih yaitu perut bawah, paha bagian dalam dan pubis, membiarkan kompres selama 10 menit untuk mengurangi nyeri setelah waktu kompres selesai merapikan pasien dan alat-alat yang digunakan, melepaskan sarung tangan dengan benar, melakukan kebersihan tangan dengan 6 langkah yang benar setelah prosedur selesai.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang melakukan persalinan normal dan dilakukan tindakan episiotomi, dan besar sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan jumlah populasi sebanyak 21 responden .

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{21}{1 + (21 \cdot (0,05)^2)}$$

R. A. Helda Puspitasari, Dwining Handayani, Ayu Dewi Nastiti, Esa Rosyida Umam, Nurul Fahmi Rizka Laily, Abidatun Nafi'a, Miftahul Jannah. Desember 2025. 18(2): 46-55

$$n = \frac{21}{1 + 0,06}$$

$$n = 20$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel

N= Jumlah populasi

e= Tingkat kesalahan atau *margin of error* 5% = 0,05

Berdasarkan rumus Slovin diatas, didapatkan hasil jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak n= 20 responden. Untuk menentukan sampel digunakan pemilihan acak sederhana (*simple random sampling*).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan observasi langsung. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Pemilihan *NRS* didasarkan pada kemudahan penggunaan, validitas yang tinggi, dan sensitivitasnya dalam mendeteksi perubahan nyeri, terutama dalam konteks *post partum* dengan post episiotomi. Skala *NRS* memberikan skor nyeri dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat), dan telah divalidasi secara luas dalam penelitian klinis. Selanjutnya analisis data dengan univariat dan bivariat. Univariat untuk karakteristik responden, bivariat digunakan menganalisis perbedaan nyeri sesudah dan sebelum intervensi diberikan. Uji statistik menggunakan SPSS versi 28.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 responden, pengukuran intensitas nyeri dilakukan pada masing-masing peserta sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Tabel 1. Perbandingan Jumlah Responden berdasarkan Kategori Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Kompres Dingin

Kategori	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi		χ^2 (df)	P Value
	n	%	n	%		
Nyeri Berat	0	0	0	0		
Nyeri Sedang	12	60	3	15	9,067	
Nyeri Ringan	8	40	16	80	(df=2)	0,011
Tidak Nyeri	0	0	1	5		
Total	20	100	20	100		

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square*, diperoleh nilai signifikan $p=0,011$ ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres dingin pada ibu post episiotomi. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (60%) dan nyeri ringan (40%). Namun, setelah intervensi terjadi perubahan distribusi, di mana sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori nyeri ringan (80%) dan bahkan terdapat responden yang tidak lagi merasakan nyeri. Dengan demikian, uji *chi square* ini membuktikan bahwa pemberian kompres dingin mempengaruhi dalam menurunkan intensitas nyeri post episiotomi, hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa aplikasi suhu dingin dapat mengurangi impuls nyeri dan inflamasi pada area luka⁽⁸⁾. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Harris et al. yang menyebutkan bahwa intervensi non farmakologis, termasuk kompres dingin, mampu menurunkan persepsi nyeri secara signifikan dan mempercepat pemulihan.

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa pemberian kompres dingin secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada ibu post episiotomi. Hal ini terlihat dari perubahan skor nyeri yang awalnya mayoritas responden berada pada kategori sedang, kemudian setelah dilakukan intervensi menurun menjadi dominan berada pada kategori ringan, bahkan terdapat ibu yang tidak lagi merasakan nyeri setelah mendapatkan intervensi kompres dingin yaitu berjumlah 5 responden. Temuan ini membuktikan bahwa kompres dingin efektif sebagai metode untuk mengurangi

nyeri pasca tindakan episiotomi. Kompres dingin dapat menurunkan persepsi nyeri luka perineum secara signifikan⁽¹⁵⁾.

Secara fisiologis, efek analgesik dari kompres dingin berkaitan dengan penurunan suhu lokal pada jaringan yang terkena. Penurunan suhu tersebut memperlambat konduksi impuls saraf nyeri dan mengurangi aliran darah di area luka, sehingga menekan proses inflamasi yang terjadi akibat trauma persalinan. Proses ini membantu mengurangi pembengkakan serta rasa nyeri yang dialami ibu, yang tentunya sangat penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka episiotomi⁽⁸⁾. Manajemen nyeri akut pasca persalinan, khususnya akibat episiotomi atau robekan perineum, sangat penting untuk mendukung kenyamanan dan pemulihan ibu secara menyeluruh⁽⁵⁾.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi non farmakologis seperti kompres dingin merupakan metode yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam praktik klinis. Studi menegaskan bahwa penggunaan terapi non farmakologis mampu menurunkan persepsi nyeri secara signifikan dan mendukung pemulihan pasien tanpa menimbulkan efek samping obat. Hal ini sangat relevan mengingat nyeri post episiotomi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan mobilisasi, menurunkan kualitas tidur, dan menghambat aktivitas perawatan bayi, sehingga berdampak negatif pada kualitas hidup ibu pasca persalinan⁽³⁾. Sebagaimana dilaporkan pada sebuah penelotoam bahwa banyak ibu *post partum* di Indonesia masih mengalami keluhan nyeri akibat episiotomi yang belum tertangani secara optimal di berbagai fasilitas layanan kesehatan⁽¹⁶⁾.

Perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam penelitian ini juga menunjukkan perbedaan signifikan, yang menegaskan bahwa penurunan nyeri yang terjadi bukan sekadar efek alami pemulihan, melainkan merupakan hasil nyata dari pemberian kompres dingin. Oleh karena itu, kompres dingin sangat direkomendasikan sebagai terapi tambahan dalam manajemen nyeri post episiotomi di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan maupun penggunaan mandiri di rumah. Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang positif, terdapat

beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain jumlah sampel yang masih kecil dan durasi observasi yang relatif singkat. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar serta evaluasi jangka panjang sangat dianjurkan untuk memperkuat bukti efektivitas kompres dingin, serta untuk mengkaji lebih dalam aspek psikologis dan kualitas hidup ibu pasca persalinan dan faktor-faktor dilakukannya tindakan episiotomi pada ibu bersalin. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa hipnoterapi juga efektif dalam menurunkan nyeri, namun metode ini relatif lebih kompleks sehingga kompres dingin dapat menjadi alternatif yang lebih sederhana dan mudah diterapkan⁽¹⁰⁾.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat peran kompres dingin sebagai strategi non farmakologis yang efektif, praktis, dan aman dalam mengelola nyeri pasca- episiotomi. Penggunaan kompres dingin tidak hanya meningkatkan kenyamanan ibu, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan, sehingga mendukung kualitas hidup yang lebih baik bagi ibu pasca persalinan.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian kompres dingin secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu post episiotomi. Intervensi ini mampu mengurangi nyeri dari kategori sedang menjadi ringan, bahkan terdapat peserta tidak lagi merasakan nyeri setelah diberikan kompres dingin. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan kompres dingin sebagai terapi non farmakologis dapat menjadi alternatif yang aman, praktis, dan murah untuk membantu mengelola nyeri pasca tindakan episiotomi. Selain itu, kompres dingin juga berperan dalam mempercepat proses penyembuhan luka dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas, sehingga mendukung aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan agar tenaga kesehatan di klinik, puskesmas, dan rumah sakit memasukkan terapi kompres dingin sebagai bagian rutin dalam protokol manajemen nyeri pasca episiotomi. Edukasi kepada ibu nifas mengenai cara penggunaan kompres dingin secara mandiri juga perlu

diberikan agar intervensi ini dapat diterapkan dengan optimal di rumah. Selain itu pengembangan panduan praktis yang melibatkan intervensi non farmakologis ini dapat membantu meningkatkan standar pelayanan keperawatan dalam mengelola nyeri post episiotomi secara lebih holistik dan menyeluruh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada pimpinan Klinik Sahara serta Ka Prodi D-3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Unej Kampus Kota Pasuruan atas izin dan dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar.

ETHICAL CLEARENCE

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas, Fakultas Keperawatan dengan nomor 193/UN25.1.14/KEPK/2025.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sa'adah L, Haryani S. Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy. 2022;4(2):246–60.
2. Bilgin Z, Küçükoğlu S. Episiotomy-related perineal pain and breastfeeding self-efficacy among postpartum mothers. Pediomaternal Nursing Journal. 2024;10(2):63–9.
3. Itsna IN, Larasati A. Penerapan Kompres Dingin (Ice Gel) Terhadap Penurunan Nyeri Luka Episiotomi Pada Pasien Post Partum Di RSUD Dr. Soeselo Kabupaten Tegal. Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Jurnal). 2022;13(2):87–96.
4. Djusad S, Permatasari II, Futihandayani A, Shahnaz P, Hadiwinata D, Herianti HF. Analysis of episiotomy incidence and risk factors in vaginal deliveries: a single-center. AJOG Global Reports. 2024;4(3):100371.
5. Luxey X, Lemoine A, Dewinter G, Joshi G, Le Ray C, Raeder J, et al. Acute Pain Management After Vaginal Delivery With Perineal Tears or Episiotomy. Regional Anesthesia and Pain Medicine. 2024;1–11.
6. Afnas NH, Zaini H, Kharmidah. Pengaruh Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perenium Pada Ibu Postpartum. Nan Tongga Health And Nursing. 2024;19(1):43–54.

R. A. Helda Puspitasari, Dwining Handayani, Ayu Dewi Nastiti, Esa Rosyida Umam, Nurul Fahmi Rizka Laily, Abidatun Nafi'a, Miftahul Jannah. Desember 2025. 18(2): 46-55

7. Azzah I, Setyarini AI, Mediawati M. Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal.* 2022;12(4):591–604.
8. Sari NP, Farhati F. Evidence Based Case Report (EBCR): Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi.* 2022;3(2):268–76.
9. Anggar LG, Sulastri. Implementasi Terapi Kompres Dingin Menggunakan Ice Pack Dalam Mengurangi Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum. 2025;9:502–7.
10. Puspitasari RAH, Kusuma E, Nastiti AD, Handayani D. Case Study: Observation of Dysmenorrhea Pain Removal With Hypnotherapy Method. 2022;14(S2):375–82.
11. Puspitasari RAH, Nastiti AD, Handayani D. Antenatal Care (ANC) as an Early Health Detection Program for Pregnant Women. 2024;02(02):83–91.
12. Umberger W. Priorities in Complementary and Alternative Medicine Research for Pain Management: Advancing the State of the Science. *Pain Management Nursing.* 2022;23(3):249–50.
13. Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Kernohan A, et al. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2020;2020(5).
14. Sedney CL, Dekeseredy P, Singh SA, Holbein M. Stigmatizing Language Expressed Towards Individuals With Current or Previous OUD Who Have Pain and Cancer: A Qualitative Study. *Journal of Pain and Symptom Management.* 2023;65(6):553–61.
15. Nababan L, Ningsih SW. The effectiveness of cold compresses for reducing perineum wound pain. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah.* 2021;17(1):159–65.
16. Mardiyana. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Post Partum Spontan Di RSUD dr. Kanudjoso Djatiwibowo Balikpapan Tahun 2021. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur; 2021.