Efektifitas Kompres Dingin Untuk Pengurangan Nyeri Luka Perinium

The effectiveness of cold compresses for reducing perinium wound pain

**Lolli Nababan1Sari Widya Ningsih2**

1STIKes Sapta Bakti Bengkulu Indonesia

[1lollynbb@gmail.com](mailto:1lollynbb@gmail.com)\*;[2sariwidya0303@gmail.com](mailto:2sariwidya0303@gmail.com)

Tanggal Submisi: . , Tanggal Penerimaan:

**Abstrak**

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable dependen. Mengamati sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin pada sampel yang akan dipilih. Menentukan apakah Ho akan diterima atau di tolak dan Ha di terima , dan sebaliknya. Jumlah Sampel yaitu 30 orang ibu nifas dengan luka episiotomi derajat I dan II. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 0% responden yang mengalami nyeri sangat ringan menjadi 11 responden (36,7%) setelah kompres dingin, nyeri ringan sebanyak 15 responden (50%) menjadi 13 (43,3%), nyeri sedang sebanyak 10 (33,3%)responden menjadi 6 (20%) responden, nyeri berat sebanyak 5 responden (16,7%) menjadi 0 responden. Hasil *p –value* =0,000 yang berarti ada pengaruh kompres dingin terhadap penyembuhan luka perineum.

**Kata Kunci** : luka episiotomi, kompres dingin, ibu nifas.

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between the independent variable and the dependent variable. Observe before and after cold compress on the sample to be selected. Determines whether Ho will be accepted or rejected and Ha accepted, and vice versa. The number of samples was 30 postpartum mothers with grade I and II episiotomy wounds. The results of the univariate analysis showed that from 30 respondents, 0% of respondents who experienced very mild pain became 11 respondents (36.7%) after cold compresses, 15 respondents (50%) had mild pain to 13 (43.3%), pain moderate as many as 10 (33.3%) respondents to 6 (20%) respondents, severe pain as many as 5 respondents (16.7%) to 0 respondents. The result of p-value = 0,000, which means there is an effect of cold compresses on the healing of perineal wounds.

Keywords: episiotomy wound, cold compress, postpartum mother

PENDAHULUAN

Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2015, didapatkan kematian ibu sebanyak 49 orang, yang terdiri dari kematian ibu hamil 7 orang, kematian ibu bersalin 13 orang, kematian ibu nifas sebanyak 21 orang. Pada tahun 2016 Dinas kesehatan Kota Bengkulu mencatat ada 6 kematian, yang terdiri dari kematian ibu bersalin 2 orang, kematian ibu nifas 4 orang. Serta pada tahun 2017 Dinas Kesehatan Kota Bengkulu mencatat ada 4 kematian, yang terdiri dari kematian ibu hamil 1 orang, kematian ibu bersalin 1 orang, kematian ibu nifas 2 orang. Hal ini menunjukan masih banyak kematian ibu yang disebabkan oleh masa nifas, salah satu kematian masa nifas terjadi karena adanya infeksi khusus untuk infeksi didapatkan juga kematian bersumber dari perlukaan jalan lahir yaitu *Rupture perineum*(3).

Kematian ibu adalah kematian seorang wanita terjadi saat hamil, bersalin, atau 42 hari setelah persalinan (masa nifas). Masa Nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Bidan sebagai salah satu praktisi kesehatan harus mengetahui anatomi otot panggul sehingga dapat memastikan dengan benar kesejahteraan jaringan tersebut. Hal ini sangat penting karena dapat mempengaruhi penyatuan jaringan. Ada beberapa cara penanggulangan nyeri pada luka robekan perineum, tetapi yang paling populer adalah dengan teknik kompres dingin (1).

Luka perineum adalah luka dikarenakan adanya robekan jalan lahir maupun karena episiotomi pada waktu melahirkan.Dimana wanita yang melahirkan pervaginam sedikit banyak mengalami trauma seperti luka pada perineum akibat episiotomi, ruptur uteri atau laserasi perenium (Prasetya, 2016).Adapun metode sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi ras nyeri secara alamiah yaitu dengan memberikan kompres dingin. Manfaat kompres dingin diantaranya adalah mengurangi aliran darah ke daerah luka sehingga dapat mengurangi resiko perdarahan dan oedema, kompres dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit. Mekanisme lain yang mungkin bekerja adalah bahwa kompres dingin menjadi dominan dan mengurangi rasa nyeri (2).

Adapun metode sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yang secara alamiah yaitu dengan memberikan kompres dingin, kompres dingin merupakan alternatif pilihan yang alamiah dan sederhana yang dengan cepat mengurangi rasa nyeri selain dengan memakai obat-obatan analgetik seperti asam mefenamat. Terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit sehingga menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan hal ini sesuai dengan penelitian(5).

Rasa nyeri dan tidak nyaman di area perineum dapat diatasi dengan menggunakan kompres dingin pada area perineum setiap 2 jam sekali selama 24 jam yang akan dilakukan setelah 6 jam pasca persalinan sampai rasa nyeri hilang ± 7 hingga 10 hari (2). Kompres es ialah mengisi kantong dengan es sejumlah 0,5 kilogram atau 500 gram, balut bungkus es dengan kassa steril tempelkan pada perineum untuk mengurangi rasa nyeri, lakukan selama 2 menit dan ulangi sebanyak 3 kali atau dapat dilakukan apabila ibu merasa nyeri kembali (5).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi eksperimen dengan jenis Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis pre eskperimen. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi dan wawancara dengan metode prngukuran nyeri *Wong Baker Faces Pain Rating Scale.* Analisa data dengan tehnik analisis univariat untuk memperoleh gambaran dari masing- masing variabel dan distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat dengan menggunakan rancangan “One Group pretest post test” pada uji statistic “Paired Sample t– test”. Untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable dependen. Mengamati sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin pada sampel yang akan dipilih. Menentukan apakah Ho akan diterima atau di tolak dan Ha di terima , dan sebaliknya. Jumlah Sampel yaitu 30 orang ibu nifas dengan luka episiotomi derajat I dan II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perenium pada ibu Nifas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kompres dingin  Ya  Tidak  Total | Penyembuhan Luka Perenium | | Total  f %  15 100  15 100  30 100 | P α  Value  0,022 0,005 |
| Cepat Lambat | |
| f %  11 73  1 7  12 | f %  4 27  14 93  18 |

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dari 15 orang responden ibu yang diberikan perlakuan kompres dingin paling banyak sembuh dalam waktu 5 hari sebanyak 11 Orang (73%) dan 6 Hari sebanyak 4 Orang (27 %) dengan penyembuhan luka perenium lebih cepat ,sedangkan 15 orang responden ibu nifas yang tidak dilakukan kompres dingin paling banyak sembuh > 7 hari sebanyak 14 Orang (93%) dengan penyembuhan luka perenium lambat,Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesembuhan luka perenium dibagi 2, yaitu: faktor internal (usia, cara perawatan, personal hygiene/kebersihan diri, over aktivitas, infeksi) dan faktor eksternal (gizi (nutrisi), tradisi atau lingkungan, pengetahuan, sosial ekonomi dan sarana prasarana, penanganan petugas pada saat persalinan dan kondisi ibu 3. Dalam penelitian 4 menyebutkan bahwa penerapan kompres dingin terbukti dapat mempercepat penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas.

Kompres dingin adalah suatu metode dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. (Ardela,2010:234). Pemberian kompres dingin pada luka dapat mempercepat penyembuhan luka, karena kompres dingin membuat analgesik pada area luka sehingga menyebabkan pembuluh darah mengecil. Hal ini didukung oleh teori Ardela, 2010:234 yang mana pengaplikasian kompres dingin pada luka dapat mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan serta *oedema*, terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Hal ini juga didukung oleh teori Sylvia (2010:23), Efek *fisiologis* kompres dingin antaralain : memperkecil pembuluh darah (*vasokontriksi*), menurunkan *permeabilitas kapiler*, merelaksasikan otot, memperlambat pertumbuhan bakteri, mengurangi *inflamasi*, meredakan nyeri dengan memperlambat aliran inpuls nyeri, efek anastesi lokal meredakan perdarahan.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh kompres dingin pada ibu nifas dengan penyembuhan luka perenium. Dari 30 Responden yang diteliti , yang dilakukan tindakan Kompres air dingin mengalami penyembuhan luka perenium lebih cepat (7 orang) dibandingkan yang tidak dilakukan kompres air dingin. rata- rata penyembuhan luka perenium kelompok eksperimen 5,4 hari sedangkan penyembuhan luka perenium pada kelompok kontrol adalah 6,9 Hari. Hasil *p –value* =0,000 yang berarti ada pengaruh kompres dingin terhadap penyembuhan luka perineum. Selisih waktu yang dibutuhkan ibu nifas untuk kesembuhan luka jahitan perenium adalah 1,5 hari lebih cepat hari dibandingkan ibu yang tidak dilakukan kompres dingin dan mengalami perbedaan secara signifikan.

penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) dengan judul Pengaruh Kompres dingin Terhadap Tingkat Nyeri Luka *Perineum* Pada Ibu Nifas Di RSU PKU Muhammadiyah Bantul bahwa terdapat pengaruh kompres dingin terhadap penurunan nyeri luka *perineum* dengan nilai kemaknaan p *value* 0,00 < 0,05 dengan menggunakanuji-T. Menurut peneliti pemberian kompres dingin terhadap luka *rupture perineum* pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami penyembuhan luka cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang penyembuhan lukanya hanya sebagian kecil. Dikarenakan pemberian kompres dingin pada luka *rupture perineum* dapat memperlambat pertumbuhan bakteri yang dapat menghambat penyembuhan luka, selain itu kompres dingin juga dapat memperkecil aliran suplai darah sehingga ibu menjadi lebih rileks dan mudah untuk mobilisasi. *Vosokontriksi* pada tubuh juga dapat menyebabkan meminimalkan pendarahan dan membatu *koagulasi* serta membantu memperbaiki kerusakan sel yang dialami oleh luka. Hal ini sesuai dengan teori menurut Sylvia (2010:18) yang mana dampak fisiologis dari kompres dingin adalah *vasokonstriksi* (pembuluh darah penguncup) penurunan *metabolik*, membantu mengontrol perdarahan dan pembengkakan karena *trauma,* mengurangi nyeri dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan Penyembuhan luka perenium pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas telaga Dewa yang dilakukan Tindakan Kompres dingin lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak dilakukan Tindakan Kompres dingin Yaitu Selisih waktu yang dibutuhkan ibu nifas untuk kesembuhan luka jahitan perenium adalah 1,5 hari lebih cepat hari dibandingkan ibu yang tidak mengkosumsi telur puyuh rebus dan mengalami perbedaan secara signifikan, Terdapat Pengaruh Tindakan Kompres dingin terhadap penyembuhan luka perenium pada ibu nifas di wilayahTelaga Dewa

Daftar pustka :

1. Mohamed, Hoda Abed El-Azim & Nahed Saied El-Nagger. 2012. *Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women.* Journal of American Science, 2012;8(6).
2. Judha, Mohammad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Jakarta: Nuha Medika.
3. Profil Kesehatan Kota Bengkulu, 2017.
4. Mocthar, Rustam, 2005, *Sinopsis Obsetri*.Edisi Ke 6 , Jilid 1, Jakarta ; EGC
5. Rahmawati. (2011). *Skala Nyeri*, Jakarta .
6. Walyani, Elisabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada KeHamilan*. Yogyakarta ; Pustaka Barupess
7. Prawirohardjo, Sarwono. 2005*. Ilmu Kebidanan*. Jakarta ; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
8. Wakyani dan Purwoastuti (2015).*Asuhan pada Nifas dan Menyusui*.Yogyakarta ; Pustaka Baru Pres.
9. Rukiyah(2011). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan*) . Cetakan Pertama Jakarta ; Trans Info Media
10. Astuti (2015). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan*) . Cetakan Pertama Jakarta ; Trans Info Media
11. Andasmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Ar- Ruzz, Yogyakarta.