

Penerapan Kompres Dingin terhadap Nyeri Luka Perineum pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar

Nina Karnila^{1*}, Tri Susilowati²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: ninakarnila007@gmail.com*

Abstract. *Background: Based on world data, there have been 2.7 million cases of perineal rupture in mothers giving birth. This figure is estimated to reach the highest number collected until 2050, which is 6.3 million. Perineal rupture in Asia also often occurs in society, which is around 50%. According to data from the Indonesian Demographic Health Survey (SDKI), 75% of mothers who give birth in Indonesia experience perineal tears or perineal rupture. Objective: To describe the results of measuring the pain scale using the cold compress method. Method: This study method uses a case study method with a descriptive design and uses a Numeric Rating Scale (NRS) pain measurement sheet, in the cold compress method, the variable measured is perineal wound pain that has been given intervention 3 times a day in a span of 5-10 minutes for 3 days. Results: After cold compresses were given to two respondents who experienced perineal wounds, there was a change in the pain scale which was included in the mild pain category. Conclusion: The application of cold compresses can reduce the scale of perineal wound pain in postpartum patients.*

Keywords: Cold Compress, Perineal Wound, Pain

Abstrak. Latar Belakang : Berdasarkan data dunia telah terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai angka tertinggi yang dikumpulkan sampai tahun 2050 yaitu 6,3 juta. Ruptur perineum di Asia juga sering terjadi di masyarakat yaitu sekitar 50%. Menurut data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), 75% ibu yang melahirkan di Indonesia mengalami robekan perineum atau ruptur perineum. Tujuan : Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri dengan menggunakan metode kompres dingin. Metode : Metode studi ini menggunakan metode studi kasus dengan desain deskriptif dan menggunakan lembar pengukuran nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*, dalam metode kompres dingin, variabel yang diukur adalah nyeri luka perineum yang telah diberikan intervensi selama 3 kali dalam sehari dalam rentang waktu 5-10 menit selama 3 hari. Hasil : Setelah dilakukan kompres dingin pada dua responden yang mengalami luka perineum menunjukkan adanya perubahan skala nyeri yang termasuk kategori nyeri ringan. Kesimpulan : Penerapan kompres dingin dapat mengurangi skala nyeri luka perineum pada pasien post partum.

Kata Kunci : Kompres dingin, Luka perineum, Nyeri

1. LATAR BELAKANG

Masa nifas (post partum) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Hal yang sering kali dialami oleh ibu nifas adalah luka pada daerah perineum yang terjadi pada waktu proses persalinan (Dolang, 2019). Masalah ibu melahirkan dengan luka perineum sampai saat ini masih perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan disfungsi organ reproduksi wanita, sebagai sumber perdarahan dan jalan keluar masuknya infeksi yang kemudian menyebabkan kematian karena perdarahan atau sepsis.

Ruptur perineum merupakan robekan yang terjadi baik secara alami saat bayi lahir maupun akibat alat atau prosedur. Sering terjadi di garis tengah, namun bisa membesar jika kepala janin lahir terlalu dini (Mauluddina, 2023). Luka perineum dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis ibu post partum, sekitar 23-24% ibu post partum mengalami nyeri dan ketidaknyamanan selama 12 hari post partum. Setiap ibu yang mengalami proses persalinan yang mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik luka yang dibuat seperti episiotomy atau luka robekan spontan. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami ibu post partum akibat robekan perineum biasanya ibu akan takut untuk bergerak setelah persalinan. Bahkan nyeri akan berpengaruh terhadap mobilisasi, pola istirahat, pola makan, psikologis ibu, kemampuan untuk buang air besar atau buang air kecil, aktivitas sehari-hari dalam hal menyusui dan mengurus bayi.

Berdasarkan data dunia telah terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai angka tertinggi yang dikumpulkan sampai tahun 2050 yaitu 6,3 juta. Ruptur perineum di Asia juga sering terjadi di masyarakat yaitu sekitar 50%. Menurut data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), 75% ibu yang melahirkan di Indonesia mengalami robekan perineum atau rupture perineum. Di Indonesia, 24% ibu bersalin mengalami robekan perineum dan 62% berusia 32-39 tahun. Pada tahun 2017, dari total 1951 kelahiran pervaginam, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum, 28% karena episiotomy dan 29% karena robekan spontan (Depkes RI, 2019). Menurut data di ruang Annisa RS PKU Muhammadiyah Karanganyar pada tahun 2024, kelahiran spontan pada bulan Februari tercatat 42 pasien, pada bulan Maret 30 pasien, pada bulan April 40 pasien, dan pada bulan Mei sebanyak 40 pasien dengan rata-rata presentase 90% pasien tersebut mengalami robekan perineum.

Kegawatdaruratan nyeri luka pada perineum akibat ruptur atau laserasi merupakan daerah yang tidak mudah untuk dijaga agar tetap bersih dan kering. Bila tidak ditangani dengan baik, maka dapat terjadinya infeksi dan nyeri yang berlanjut. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Namun metode farmakologis berpotensi memberikan efek samping bagi ibu seperti memberikan analgetik yang dapat memberikan nyeri pada lambung ibu. Tidak hanya itu, penanganan nyeri secara farmakologis juga akan berpengaruh bagi bayi karena masuk ke dalam peredaran darah yang terkumpul pada air susu ibu seperti reaksi alergi dan diare pada bayi (Susilawati, 2019). Mengingat permasalahan yang dapat timbul dari efek farmakologis maka perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi nyeri luka perineum dengan menggunakan metode non farmakologis yang tidak memiliki efek samping. Terapi

non farmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, hypnosis diri, stimulasi kutaneus, message, serta kompres dingin. Salah satu terapi non farmakologis yang paling sederhana dan mudah diterapkan dalam mengurangi nyeri luka perineum pada ibu post partum adalah menerapkan penggunaan kompres dingin (Susilawati, 2019).

Kompres dingin merupakan modalitas terapi fisik yang menggunakan sifat fisik dingin untuk terapi berbagai kondisi, termasuk pada nyeri luka perineum. Kompres dingin bekerja dengan menstimulasi permukaan kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan akan mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut taktil A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga “gerbang” akan menutup dan impuls nyeri akan terhalangi. Nyeri yang dirasakan juga akan berkurang atau hilang untuk sementara waktu. Tujuan dilakukannya kompres dingin yaitu untuk mengurangi inflamasi pada daerah perineum sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang (Kristiyan et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 10 April 2024 di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar pada 5 Ibu post partum dengan metode wawancara, diperoleh hasil bahwa semua ibu post partum belum mengetahui bagaimana cara untuk mengurangi nyeri luka perineum pasca melahirkan dengan metode kompres dingin. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan studi kasus penelitian dengan membuat Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul “Penerapan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar”.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa nifas atau post partum adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal post partum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana et al., 2020). Nyeri merupakan pengalaman manusia yang paling kompleks dan merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara emosi, perilaku, kognitif dan faktor- faktor sensori fisiologi. Nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian yang dilukiskan dengan istilah kerusakan (Kemenkes, 2022). Kompres dingin merupakan suatu prosedur untuk menempatkan suatu benda dingin pada tubuh

bagian luar. Dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan aktivitas pada ujung saraf otot. Penggunaan kompres dingin terbukti dapat menghilangkan nyeri, terapi kompres dingin menimbulkan efek analgetic dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit (Aulia et al., 2024).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan adalah penelitian dengan studi kasus. Subyek penelitian penulis adalah dua orang Ibu post partum yang merasakan nyeri karena luka perineum pasca melahirkan dengan diberikan teknik kompres dingin di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi ibu nifas melahirkan pada rentang hari ke-1 sampai ke-7, tanpa komplikasi, tidak tahan makan makanan yang dilarang, mengkonsumsi obat analgesik. Kriteria eksklusi ibu nifas yang tidak mendapatkan perbaikan perineum. Penerapan dilakukan selama 3 kali sehari dalam rentang waktu 5-10 menit selama 3 hari. Instrument penelitian menggunakan SOP kompres dingin dan *Numeric Rating Scale* (NRS).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dilakukan Penerapan Kompres Dingin

Tabel 1. Hasil pengukuran nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres dingin pada pasien post partum

Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Keterangan
07/06/2024	Ny. F	7	Nyeri Berat
07/06/2024	Ny. E	6	Nyeri Sedang

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan kompres dingin menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pasien post partum didapatkan Ny. F dengan skala 7 yang termasuk ke dalam nyeri berat dan Ny. E dengan skala 6 yang termasuk ke dalam nyeri sedang.

b. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Setelah dilakukan Penerapan Kompres Dingin**Tabel 2.** Hasil Pengukuran Nyeri setelah dilakukan penerapan kompres dingin pada pasien post partum

Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Keterangan
09/06/2024	Ny. F	3	Nyeri Ringan
09/06/2024	Ny. E	2	Nyeri Ringan

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas, hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukan penerapan kompres dingin dengan menggunakan penilaian *Numeric Rating Scale (NRS)* didapatkan Ny. F dengan skala nyeri 3 dan Ny.E dengan skala nyeri 2 dengan kategori nyeri ringan.

c. Perbandingan Hasil Akhir Yang Memasukkan Catatan Perkembangan didalamnya**Tabel 3.** Hasil perkembangan penerapan kompres dingin pada pasien post partum

Nama	Tanggal	Jam	Sebelum (Skor)	Sesudah (Skor)	Keterangan
Ny.F	07/06/2024	09.00	7	7	Tidak ada perubahan
		WIB			
		13.00	7	7	Tidak ada perubahan
		WIB			
		17.00	7	6	Turun 1 skor
		WIB			
	08/06/2024	09.00	6	6	Tidak ada perubahan
		WIB			
		13.00	6	5	Turun 1 skor
		WIB			
	09/06/2024	17.00	5	5	Tidak ada perubahan
		WIB			
		09.00	5	4	Turun 1 skor
		WIB			
		13.00	4	4	Tidak ada perubahan
		WIB			
		17.00	4	3	Turun 1 skor
		WIB			
Ny. E	07/06/2024	09.00	6	6	Tidak ada perubahan
		WIB			
		13.00	6	6	Tidak ada perubahan
		WIB			

	17.00 WIB	6	5	Turun 1 skor
08/06/2024	09.00 WIB	5	5	Tidak ada perubahan
	13.00 WIB	5	4	Turun 1 skor
	17.00 WIB	4	4	Tidak ada perubahan
09/06/2024	09.00 WIB	4	4	Tidak ada perubahan
	13.00 WIB	4	3	Turun 1 skor
	17.00 WIB	3	2	Turun 1 skor

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 4. Perbandingan pengamatan hasil akhir 2 responden

No.	Responden	Sebelum	Sesudah	Perbandingan
1.	Ny. F	7	3	Perbandingan antara kedua responden sama
2.	Ny. E	6	2	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas, menunjukkan pengukuran penurunan skala nyeri dengan Ny. F turun 4 skor dari 7 menjadi 3 sedangkan Ny. E turun 4 skor dari 6 menjadi 2 dengan demikian perbandingan antara kedua responden sama.

Pembahasan

a. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dilakukan Penerapan Kompres Dingin

Hasil pengukuran nyeri sebelum dilakukan kompres dingin pada Ny. F menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri berat. Didapatkan bahwa luka perineum Ny. F berada dalam kategori derajat II yang meliputi robekan pada daerah mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum dan otot perineum. Ny. F mengeluh nyeri yang dirasakan seperti tersayat sayat dan terasa perih. Sedangkan hasil pengukuran nyeri dari Ny. E didapatkan bahwa skala nyeri berada dalam kategori sedang dan merupakan ibu post partum hari kedua. Robekan perineum pada Ny. E juga termasuk kategori luka perineum derajat II. Kedua respon tersebut mengeluh apabila nyeri yang dirasakan sangat mengganggu ketidaknyamanan hingga

mengakibatkan terbatasnya mobilisasi seperti contohnya saat buang air kecil atau BAK. Nyeri luka perineum sangat mungkin menyebabkan masalah bagi ibu pasca melahirkan. Dalam proses melahirkan sering terjadi luka perineum, untuk beberapa kasus akan sembuh secara permanen, namun jika luka cukup lebar dapat dijahit ke perineum. Perbaikan perineum tidak hanya memberikan beberapa manfaat, tetapi juga dapat menyebabkan rasa sakit.

Berdasarkan teori yang di ungkapkan oleh (Kusumaningsih, 2014: 2), luka pada perineum dapat mengakibatkan perih bila buang air kecil, dengan demikian akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman bagi ibu yaitu nyeri, menghambat mobilisasi, takut buang air kecil dan buang air besar, dan juga dapat mengganggu ikatan ibu dan bayi selama masa postpartum (Kusumaningsih, 2014: 2). Setiap ibu yang telah menjalani proses persalinan dengan luka perineum akan merasakan nyeri, nyeri yang dirasakan oleh setiap ibu post partum akan menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak.

Menurut (Uliyah, & Hidayat, 2014: 115) nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan atau bersifat negatif, dan berbeda setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya.

b. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Setelah dilakukan Penerapan Kompres Dingin

Berdasarkan hasil penerapan yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menunjukkan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres dingin pada dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri. Ny. F yang semula dalam kategori nyeri berat turun menjadi 3 skor yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Sedangkan Ny. E yang awalnya dalam kategori nyeri sedang yang berada dalam skor 6 menjadi 2 termasuk dalam kategori nyeri ringan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi kompres dingin dapat menurunkan skala nyeri pada pasien post partum. Kompres dingin membantu untuk meningkatkan penyembuhan luka perineum dan mengurangi sensasi nyeri. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian (Rismawati, 2019) kompres dingin berpengaruh pada tingkat nyeri luka perineum. Nyeri yang dirasakan ibu nifas ini sangat wajar tetapi apabila dibiarkan dan tidak ditangani mampu menimbulkan peningkatan rasa sakit.

Pemberian terapi non farmakologis dapat menurunkan rasa nyeri tergantung dari durasi lama pemberian, pemberi terapi dan keparahan dari penyakit (Nurmalisa, 2020). Hal tersebut dapat diartikan bahwa durasi pemberian kompres dingin yang

dilakukan selama 3 kali sehari selama 3 hari berturut-turut berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri pada pasien post partum yang mengalami luka perineum.

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Monica, 2020), yang menyatakan bahwa terapi kompres dingin adalah metode nonfarmakologis untuk mengurangi rasa sakit yang paling tepat untuk nyeri perineum karena stimulasi dengan kompres dingin memiliki efek analgesik dengan kecepatan lambat konduksi saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak kurang.

Kemudian sebelum melakukan kompres dingin pada 2 responden perlu dilakukannya pemberian ASI terlebih dahulu kepada bayinya, agar ketika dilakukan kompres dingin tidak terdapat gangguan ataupun hal-hal yang menghambat efektivitas dari kompres dingin tersebut.

c. Perbandingan Pengukuran Hasil Akhir 2 Responden

Pada perbandingan hasil akhir skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi kompres dingin skala nyeri pada Ny. F termasuk dalam kategori nyeri berat dan setelah diberikan penerapan terapi kompres dingin skala nyeri turun 4 skor menjadi 3 yang termasuk dalam nyeri ringan. Sedangkan skala nyeri pada Ny. E sebelum dilakukan kompres dingin termasuk dalam kategori sedang dan setelah dilakukan kompres dingin skala nyeri turun 4 skor menjadi 2 dan termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Berdasarkan penelitian (Yuliana et al., 2020) yang menyatakan bahwa post partum atau masa nifas adalah masa yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada saat rahim kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Selama masa pemulihan, ibu mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis, yang menyebabkan ketidaknyamanan yang besar pada masa awal pasca persalinan dan, jika tidak diberikan perawatan yang tepat, meningkatkan kemungkinan perkembangan patologis.

Nyeri perineum adalah hal fisiologis yang dialami ibu yang baru melahirkan, tetapi nyeri ini mengganggu kemampuan mereka untuk bergerak yang dapat menyebabkan komplikasi seperti perdarahan post partum. Ada kemungkinan nyeri perineum disebabkan oleh laserasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan dyspareunia (Mayangsari and Sari 2021)

Perubahan perineum akibat robekan perineum juga menjadi salah satu keluhan ibu pasca melahirkan akibat robekan perineum. Dari uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam hal ini terapi kompres dingin sangat efektif dan terbukti

dalam menurunkan nyeri luka perineum, karena efek kompres dingin menyebabkan dampak fisiologis vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri dan merasa nyaman. Dengan diberikannya kompres dingin secara tidak langsung akan tercipta hubungan baik antara pasien dan tenaga kesehatan. Ibu nifas dapat menjalani masa nifasnya dengan aman dan nyaman.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis melakukan studi kasus pada dua orang subjek yaitu Ny. F dan Ny. E dengan Penerapan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Pasien Post Partum, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa sebelum dilakukan penerapan kompres dingin pada Ny. F termasuk dalam kategori nyeri berat dan pada Ny. E termasuk ke dalam nyeri sedang, dan sesudah dilakukan penerapan kompres dingin pada kedua responden, skala nyeri berada dalam kategori nyeri ringan. Hasil penerapan ini tidak lepas dari keterbatasan selama penerapan kompres dingin yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti yang akan datang dalam menyempurnakan penelitiannya. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penggunaan analgetik atau obat anti nyeri pada pasien post partum yang dengan kategori nyeri berat. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian kompres dingin terhadap nyeri luka perinium pada pasien post partum dengan jumlah responden yang lebih banyak.

DAFTAR REFERENSI

- Angraini, T. M. (2023). Hubungan pengetahuan post partum dengan dukungan suami pada ibu post partum. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 10(1).
- Ary, S., & Nugraheny, E. (2019). *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. Salemba Medika.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku ajar asuhan keperawatan maternitas*. Trans Info Media.
- Aulia, D., Solehati, T., & Sukmawati, S. (2023). Intervensi perawatan luka perineum dengan NaCl 0,9% untuk penyembuhan pasca episiotomi: Studi kasus. *Nursing Sciences Journal*, 7(2), 90–98.
- Aulia, V., Saputri, E. M., & Israyati, N. (2024). Pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri luka perineum di PMB Dince Safrina Kotapekanbaru tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1, 92–99. <https://jom.hip.ac.id/index.php/jkt/article/view/1115>
- Choirunissa, R., Suprihatin, & Oktafia, I. (2019). Efektivitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri laserasi perineum pada ibu postpartum primipara di Depok 2019. *Universitas Nasional Jakarta Postal*, 3(6), 37–44.

- Depkes RI. (2019). *Profil dinas kesehatan*. Jakarta: s.n.
- Djafar, I., Aisyah, M. W., & Djau, M. S. (2023). Hubungan mobilisasi dini dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. *Journal of Medical Health*, 1(1), 1–6.
- Dolang, M. W. (2019). Pengaruh pemberian kompres air dingin terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care*, 3(2), 84–87.
- Fatimah, F., & Lestari, P. (2019). *Pijat perineum: Mengurangi ruptur perineum untuk kalangan umum, ibu hamil, dan mahasiswa kesehatan*. Pustaka Baru Press.
- Ferinawati, F., & Sari, S. S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian BBLR di wilayah kerja Puskesmas Jeumpa Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 353–363.
- Hanny. (2022). *Asuhan kebidanan pada perempuan dan anak dengan kondisi rentan untuk mahasiswa kebidanan*. Rena Cipta Mandiri.
- Herawati, I., & Septi, I. F. (2022). Pengaruh pemberian minum jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(4), 295–300. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1648>
- Kristiyan, A., Purnomo, H. D., & Ropyanto, C. B. (2019). Pengaruh kompres dingin dalam penurunan nyeri pasien post percutaneous coronary intervention (PCI): Literature review. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 16–21. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.16-21>
- Kusumawati, P. D., Damayanti, F. O., Wahyuni, C., & Wahyuningsih, A. S. (2020). Analisa tingkat kecemasan dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 101–109. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.69>
- Mauluddina, F. (2023). Kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perinium pada ibu nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1840–1843. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13848>
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat aromatherapy lavender dan chamomile mengatasi nyeri perineum ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1–1.
- Miraturrofi, M., & Darwati, R. (2023). Pemanfaatan metoda edukasi dan pendampingan pada ibu nifas dalam penyembuhan luka perineum. 6(4), 1229–1235.
- Munafiah, D., Rahayu, H., Mujahidah, S., & Dewi, M. M. (2022). Manfaat kompres dingin pada nyeri perineum kala IV. 1, 26–33.
- Nur Sa'idah, S. S. H., Chairunnisa, S., Adriani, F., Tiana, E., & Zuriani, Z. (2022). Efek aroma terapi lavender untuk mengurangi nyeri masa nifas pada persalinan normal. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 30–35. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.357>

- Nurlela, T. E., Mediani, H. S., & Rahayu, U. (2023). Terapi kompres dingin untuk menurunkan skala nyeri akut pasien fraktur: Systematic review. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 49–63. <https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2559>
- Putri, R. H., Sulistiawati, Y., & Susanto, G. (2022). Pervaginam di RSIA Bunda Liwa Kabupaten Lampung Barat tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*. <https://doi.org/10.30604/jaman.v5i2.1592>
- Sari, I., & Silaban, T. D. S. (2023). Analisis faktor penyebab terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(25), 218–226.
- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. PT. Refika Aditama.
- Sulfianti. (2021). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Yayasan Kita Menulis.
- Susilawati, E., Ilda, W. R., Dingin, K., & Perineum, N. L. (2019). Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu postpartum di BPM Siti Juliaha Pekanbaru. 3(1), 7–14.
- Ulfa, M., & Monica, L. P. (2020). Efektivitas pemberian kompres dingin dalam penurunan intensitas nyeri luka perineum ibu nifas. *Journal of Ners and Midwifery*, 7(3), 398–403. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i3.ART.p398>
- Ulfah, D., Mujahidah, G., Lestari, V. F., & Meilando, R. (2024). Pengkajian fisik pada ibu post partum: Systematic review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 3(1), 363–376.
- Vivi, D. C., & O. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas*. CV. Jakad Media Publishing.
- Wiyani, R. (2018). Efektivitas kompres dingin terhadap lama penyembuhan luka rupture perineum pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 5(1).
- Yuliana, W., Hakim, H., Hafshawaty, H., Hafsha, & Zainul, H. (2020). Pengaruh metode emodemo modul ASI saja cukup terhadap pelaksanaan ASI eksklusif 1-3 hari postpartum. *September*, 725–730.