

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 1	Edition: Oktober 2025 - April 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 Oktober 2025	Revised: -----	Accepted: 25 Oktober 2025

PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK SITZ BATH TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI KLINIK PRATAMA TANJUNG DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG

Husna Sari¹, Muliani Marbun², Erlina Hayati³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail: husnasarisitorus@gmail.com

Abstract

During the labor process, wounds often occur in the perineum area, either due to natural tears or episiotomy which will cause pain and discomfort to postpartum mothers due to extensive tissue damage. Therefore, prevention and management of pain are very important, one of which is with the sitz bath technique. This study aims to determine the effectiveness of the sitz bath technique in reducing pain in postpartum mothers with perineal wounds of grade 1 and 2 at the Tanjung Deli Tua Pratama Clinic. With a single group pre-test and post-test design, this study employed a quasi-experimental methodology, involving 13 postpartum mothers selected through purposive sampling. The Numerical Rating Scale (NRS) was used to gauge the severity of the pain. Using the Wilcoxon test to analyze data showed a p value = 0.002 ($p < 0.05$), which means that there is a significant effect of the sitz bath technique on lessening discomfort from perineal wounds. The findings of this investigation suggest that health workers not only provide pharmacological therapy to overcome perineal wound pain, but can also combine it with sitz bath techniques as an effective non-pharmacological therapy.

Keywords: Sitz Bath, Pain, Perineal Wounds, Postpartum

1 PENDAHULUAN

Proses pelepasan janin dan plasenta dikenal sebagai persalinan. sudah mampu mempertahankan cara hidupnya melalui vagina, baik dengan atau tanpa bantuan. Perineum sering mengalami cedera selama persalinan, baik akibat episiotomi atau robekan spontan (Rahmawati & Gati, 2024). Perineum adalah jaringan terletak di antara anus dan vagina. Perineum berperan penting dalam proses persalinan dengan memberikan ruang yang cukup untuk kepala bayi keluar melalui vagina karena kemampuan vagina

untuk meregang dan beradaptasi (Istiana dkk., 2020)

Luka akibat ruptur perineum dan episiotomi memiliki resiko seperti perdarahan, pembentukan hematoma, infeksi dan nyeri. Luka perineum yang dialami ibu selama proses persalinan dapat menyebabkan salah satunya yaitu rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan dari proses persalinan hingga masa nifas (Zahara dkk., 2024). Masa nifas adalah periode pemulihan setelah proses persalinan, tubuh ibu dan organ reproduksi ibu akan kembali pulih (Afdila dkk., 2024).

Menurut angka Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2,7 juta wanita di seluruh dunia menderita cedera perineum setelah melahirkan pada tahun 2020. Pada tahun 2025 diperkirakan angka perlukaan perineum mencapai 6,3 juta. Ibu bersalin di Amerika Serikat tercatat sebanyak 26 juta ibu bersalin, dengan kasus ruptur perineum sebanyak 40 %. Asia merupakan negara di dunia yang memiliki sebanyak 50% kejadian luka perineum pada ibu bersalin (Afdila dkk., 2024)

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara Angka kematian ibu adalah 185/100.000 kelahiran hidup. Di antara penyebab utama kematian ibu di Sumatera Utara adalah masalah ketuban pecah dini, yang meliputi pecahnya rahim, vagina, dan perineum, yang mencakup sekitar enam belas persen kasus (Mawaddah, 2021). Sekitar 11% bayi yang lahir normal mengalami robekan dan infeksi perineum (Zahara dkk., 2024).

Berdasarkan Dinas Kesehatan 2022 angka kejadian ibu bersalin di Indonesia yang menderita nyeri pada perineumnya terjadi sebanyak 75% pada ibu yang melahirkan dengan sehat. Dari 51 wanita yang melahirkan secara alami pada tahun 2020, 57% melaporkan nyeri pada luka perineum, 28% akibat episiotomi, dan 29% akibat robekan spontan. Persalinan normal di Jawa Tengah pada tahun 2020 sebanyak 483.033 yang mengalami luka perineum dengan angka kejadian 26,22% (Rahmawati & Gati, 2024).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti di Klinik Pratama Tanjung didapatkan 41 dari 45 persalinan mengalami luka perineum. Dari hasil wawancara pada 41 ibu nifas dengan luka perineum, 39 diantaranya mengeluh nyeri sedang dan tidak nyaman sehingga mengganggu aktivitas. Untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu nifas hanya minum obat-obatan

analgesik untuk mengurangi nyeri yang dirasakan ibu. Saat ditanya kepada ibu apakah pernah mencoba teknik sitz bath untuk mengurangi nyeri, ibu menjawab tidak pernah dan tidak mengetahui apa itu sitz bath.

Sitz bath merupakan metode pengobatan secara non farmakologi dengan cara merendam bagian perineum di dalam air hangat dengan durasi 15-20 menit. Pembuluh darah akan melebar dan aliran darah akan meningkat akibat panas. Panas dapat meningkatkan elastisitas kolagen dan mengubah cara sensasi nyeri disalurkan. Ibu dengan luka perineum mungkin merasakan nyeri yang lebih sedikit akibat peningkatan sirkulasi darah lokal, yang mengubah metabolisme dan mengaktifkan reseptor nyeri di perineum (Rahmawati & Gati, 2024).

2 METODE

Metodologi penelitian kuasi-eksperimental digunakan dalam karya ini (quasy experiment). Terdapat tiga tahap dalam perancangan penelitian yaitu perancangan eksperimen dengan kelompok tunggal (One Group Pretest-Posttest Design): pretest sebagai penilaian awal, diberikan perlakuan, dan posttest sebagai penilaian akhir. Dengan demikian, Kondisi sebelum dan sesudah terapi dapat dibandingkan oleh para peneliti (Zahara dkk., 2024).

Tahun ini di Klinik Pratama Tanjung di Kabupaten Deli Tua, terdapat 13 (tiga belas) ibu nifas yang menderita nyeri luka perineum tingkat 1 dan 2 pada bulan januari-maret. Populasi dalam penelitian ini adalah rata rata ibu nifas yang mengalami luka perineum di Klinik Pratama Tanjung Kecamatan Deli Tua Tahun 2025 sejumlah 13 orang.

3 HASIL PENELITIAN

Informasi berikut ini dikumpulkan pada tahun 2025 di Klinik Tanjung Kecamatan Tua Kabupaten Deli Serdang untuk mengetahui dampak pemberian perawatan mandi sitz terhadap penurunan penderitaan ibu pasca persalinan akibat luka perineum. Setelah itu, informasi tersebut dianalisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel.

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan umur, Berat badan bayi, Paritas dan Derajat luka.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Kabupaten Deli Serdang

No	Karakteristik Responden	(F)	(%)
1	Umur		
	21-35 Tahun	10	76.9
	36-50 Tahun	3	23.1
	Total	13	100
2	Berat Badan Bayi	4	30.8
	2500-3000 gram	9	69.2
	> 3000 gram		
	Total	13	100
3	Paritas		
	Primipara	8	61.5
	Multipara	5	38.5
	Total	13	100
4	Derajat Luka		
	Derajat 1	3	23,1
	Derajat 2	10	76,9
	Total	13	100

Tabel 1 membuktikan bahwa dari 13 responden karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa 10 orang (76,7%) yang merupakan ibu pasca persalinan berusia antara 21-35 tahun, sementara 3 orang (23,1%) berusia antara 36 dan 50 tahun. Karakteristik responden diketahui

dari berat badan lahir bahwa mayoritas yaitu > 3000 gram sebanyak 9 orang (69.2) dan minoritas berat badan bayi baru lahir yaitu 2500-3000 gram hingga 4 individu (30,8). Karakteristik responden berdasarkan paritas diketahui bahwa mayoritas paritas ibu nifas yaitu primipara sampai 8 individu (61,5) dan minoritas paritas ibu nifas yaitu multipara sebanyak 5 orang (38.5). Karakteristik responden berdasarkan derajat luka perineum yaitu mayoritas derajat 2 sebanyak 10 orang (76,9) dan kelompok minoritas yaitu mereka yang berpendidikan sarjana sebanyak 3 orang (23,1).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Teknik Sitz Bath di Puskesmas Tanjung Pratama Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang

Skala Nyeri Sebelum diberikan Teknik Sitz Bath	F	%
Nyeri Ringan	4	30.8
Nyeri Sedang	9	69.2
Total	13	100 %
Skala Nyeri Sesudah diberikan Teknik Sitz Bath	F	%
Tidak Nyeri	3	23.1
Nyeri Ringan	10	76.9
Total	13	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 13 responden sebelum diberikan Teknik Sitz Bath skala nyeri berada pada tingkat hingga 9 orang (69,2%) dalam skala nyeri sedang dan 4 orang (30,8%) dalam skala nyeri ringan. dan menunjukkan bahwa dari 13 responden sesudah diberikan Teknik Sitz Bath didapatkan skala nyeri tertinggi Secara spesifik, 10 orang

melaporkan merasakan ketidaknyamanan ringan (76,9), sementara 3 orang melaporkan tidak merasakan nyeri (23,1).

Tabel 3. Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan teknik sitz bath dan skala nyeri sesudah diberikan teknik sitz bath

Skala Nyeri	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-test	13	3	6	4.69	1.316

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dari hasil pre-test yang dilakukan oleh peneliti sebelum diberikan Teknik Sitz Bath dari 13 responden didapatkan hasil nilai rata rata sebesar (Mean = 4.69) sedangkan Standar Deviasinya (SD = 1.316) dan nilai Min (3) Max (6).

Tabel 4. Rata-rata skala nyeri sesudah diberikan teknik sitz bath dan skala nyeri sesudah diberikan teknik sitz bath

Skala Nyeri	N	Min	Max	Mean	SD
Post-test	13	0	3	1.46	0.967

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dari hasil post-test (sesudah) diberikan Teknik Sitz Bath dari 13 responden didapatkan hasil nilai rata-rata nilai rata rata (Mean = 1.46) sedangkan Standar Deviasiansinya (SD = 0.967) dan nilai Min (0) dan Max (3).

b. Analisis Bivariat

Pada tahun 2025 di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Kabupaten Deli Serdang menggunakan analisis bivariat untuk meneliti dampak terapi mandi

sitz terhadap pengurangan Skala Nyeri Luka Perineum pada ibu pascapersalinan.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Metode sitz bath Bagi Ibu Pasca Melahirkan untuk Mengurangi Rasa Sakit Akibat Luka Perineum Klinik Pratama Tanjung Kabupaten Deli Tua

		N	Mean Rank s	Sum of Rank s	p
Sesudah diberikan Teknik Sitz Bath	Negative Ranks	12	6.50	78.00	0.002
	Positive Ranks	0	0.00	0.00	
	Ties	1			
	Total	13			

Tabel 5 Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa responden yang mengalami penurunan nyeri didapatkan hingga 12 orang, termasuk mereka yang tidak terlibat perubahan sebanyak 1 orang dikarenakan nyeri sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, emosi. Responden yang tidak mengalami perubahan dikarenakan luka perineum yang dirasakan lebih berat, kesalahan dalam melakukan sitz bath dan tidak teratur dalam melakukan teknik sitz bath dengan Nilai P adalah $0,002 < 0,05$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa H_a diterima sedangkan H_0 ditolak dimana terdapat pengaruh pemberian teknik sitz bath untuk meredakan nyeri pasca melahirkan akibat luka perineum.

4 PEMBAHASAN

Karakteristik Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil penelitian ini menggambarkan mayoritas umur responden adalah umur 21-35 tahun sebanyak 10 orang (76,9). Usia didefinisikan sebagai jumlah hari, bulan, dan tahun sejak kelahiran. Usia dapat mempengaruhi rasa nyeri.

Didukung oleh penelitian (Zahara dkk., 2024) mengatakan bahwa nyeri luka perineum lebih banyak terjadi pada usia 21-29 Tahun. Dari data menunjukkan bahwa responden berusia 21-29 tahun merupakan persentase responden terbesar dari segi usia, dengan sebanyak 19 orang (86,4%) dan responden dengan usia terendah yaitu berusia 30-32 orang sebanyak 3 orang (13,6)

Karakteristik Berdasarkan Paritas

Menurut penelitian ini, ibu primigravida memiliki paritas rata-rata terbesar, dengan 8 orang (61,5%) yang mengalami kondisi ini. Jumlah keturunan hidup dan tak hidup yang dimiliki seorang ibu yang sudah meninggal, dikenal sebagai paritas. Dibandingkan dengan ibu dengan lebih dari satu paritas, ibu primipara (paritas satu) lebih mungkin mengalami robekan perineum. Persalinan tergesa-gesa (persalinan yang terlalu cepat), mengejan terlalu keras, dan kepala bayi tidak pernah keluar melalui jalan lahir sehingga otot perineum tidak dapat meregang, merupakan beberapa penyebabnya. Dengan demikian, paritas merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam menilai risiko robekan

perineum pada ibu hamil yang akan menyebabkan rasa nyeri (Sari dkk., 2023).

Karakteristik Berdasarkan Berat Badan Bayi

Berdasarkan karakteristik berat badan bayi menunjukan bahwa hasil penelitian ini menggambarkan mayoritas berat badan bayi responden adalah > 3000 gram hingga 9 individu (69,2). Peningkatan berat badan bayi meningkatkan kemungkinan terjadinya robekan perineum yang menyakitkan. Ruptur perineum sering terjadi selama Proses persalinan bayi yang beratnya besar karena adanya perineum tidak cukup kuat untuk menahan tekanan kepala bayi (Shariff, 2016).

Penelitian ini konsisten dengan (Misrina & Silvia, 2022) mengatakan bahwa Berdasarkan karakteristik responden, sebanyak 28 bayi (80%) lahir berat badan lahir lebih dari 2500 gram, dan 7 bayi (20%) dilahirkan dengan berat badan 2500 gram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melahirkan bayi dengan berat badan lebih dari 2500 gram. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara berat badan lahir dan nyeri setelah melahirkan karena uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p(0,002) < \alpha(0,05)$ untuk hubungan antara risiko ruptur perineum dan berat lahir (H_a diterima dan H_0 ditolak).

Karakteristik Berdasarkan Derajat Luka Perineum

Berdasarkan karakteristik luka perineum menunjukan bahwa hasil penelitian ini menggambarkan

mayoritas jenis luka responden adalah derajat 2. Meskipun terdapat luka pada perineum, ibu pasca melahirkan biasanya merasakan sakit yang luar biasa akibat luka tersebut. Di sisi lain, beberapa ibu pasca melahirkan tidak merasakan sakit apa pun. Hal ini dikarenakan setiap orang memiliki kepribadian yang unik. Selain itu, sebagian orang mungkin mendorong hal yang bertentangan dengan teori, mengangkat bokong, atau mendorong terlalu kuat, yang mengakibatkan jalan lahir robek karena kepala janin menekan terlalu cepat (Triwik Sri & Dewi, 2018).

Menurut (Triwik Sri & Dewi, 2018) mengatakan bahwa mayoritas luka perineum yaitu derajat 2 sebanyak 53 responden (89,8%). Salah satu kemungkinan penjelasan terjadinya robekan perineum adalah responden tidak melakukan senam hamil. Berdasarkan analisis statistik menurut pedoman untuk ibu pascapersalinan, derajat robekan perineum tidak berpengaruh pada nyeri perineum, seperti ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,06 dan $p > 0,05$. Hal ini terjadi karena mayoritas respon terhadap mereka masih mampu menyesuaikan diri dengan nyeri perineum karena mereka berada dalam usia reproduksi.

Pengaruh Pemberian Pemberian Teknik Sitz Bath Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Pratama Tanjung Kabupaten Deli Tua

Berdasarkan hasil penelitian dianalisis dengan uji Wilcoxon di Klinik Pratama Tanjung tentang

Pengaruh Pemberian "Metode Sitz Bath Bagi Ibu Pasca Melahirkan untuk Mengurangi Rasa Sakit Akibat Luka Perineum" akan dilaksanakan mulai tanggal 1 Mei hingga 1 Juni 2025. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 orang, setelah mendapatkan sampel dilakukan penelitian dimulai dari penilaian pretest dan Setelah intervensi berlangsung selama 7 hari, terdapat sekitar 2 kejadian nyeri dan nilai posttest, yang diamati pada hari ke 7. Data penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat. Setelah kegiatan pretest dan posttest didapatkan hasil sebagai berikut. Pengujian data dengan menggunakan Nilai p dari uji Wilcoxon adalah 0,002 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ dan nilai $p < \alpha$. Ketika skor rata-rata ibu pascapersalinan untuk nyeri ruptur perineum dibandingkan sebelum dan sesudah menerima terapi Sitz bath diperoleh skor rata-rata masing-masing sebesar 4,69 dan 1,46. Dengan selisih rata-rata sebesar 3,23 maka skala nyeri mengalami penurunan. Metode Sitz bath Bagi Ibu Pasca Persalinan Klinik Untuk Mengurangi Rasa Sakit Akibat Luka Perineum Pratama Tanjung Deli Tua.

Dampak Metode Sitz bath terhadap Nyeri Perineum Ibu Nifas di Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran 2024 menjadi dasar penelitian ini. Nyeri persalinan dapat diukur dengan berbagai teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Sitz bath termasuk metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan. Terapi Sitz bath adalah suatu metode yang bersifat nonfarmakologis dan dapat digunakan untuk menurunkan

ketidaknyamanan dan mempercepat penyembuhan luka daerah perineum direndam dalam air hangat sebagai bagian dari terapi sitz bath. (Zahara dkk., 2024).

5 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang “Pengaruh Teknik sitz bath tentang Mengatasi Rasa Sakit Akibat Luka Perineum pada Ibu Pasca Persalinan di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025”. Dapat dinyatakan bahwa hasil analisis pra-tes dan pasca-tes oleh peneliti diberikan Teknik Sitz Bath dari 13 responden yang skala nyeri Pre Test atau Sebelum diberikan Teknik Sitz Bath didapatkan hasil nilai rata rata sebesar (Mean = 4.69) sedangkan Standar Deviasinya (SD = 1.316) dan nilai Min (3) Max (6) dan rata rata nilai Post Test atau sesudah diberikan Teknik Sitz Bath didapatkan dengan nilai rata rata (Mean = 1.46) sedangkan Standar Devisiansinya (SD = 0.967) dan nilai Min (0) dan Max (3).

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa 12 responden mengalami penurunan nyeri, sedangkan 1 responden tidak mengalami perubahan. Apabila teknik sitz bath mempunyai pengaruh negatif terhadap Setelah melahirkan, apabila ibu mengalami nyeri pada luka perineumnya, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan nilai P sebesar $0,002 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Afdila, R., Rahmadani, N., & Almuslim, 2024. (2024). Perbandingan Pemberian Teh Daun Binahong Dan Povidone Iodine Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum

Derajat 1 Dan 2 Pada Ibu Nifas.

Alogaritma, T. (2022). Statistika Inferensial: Pengertian, Jenis, Contoh, dan Perbedaannya dengan Statistika Deskriptif. <https://blog.algoritma/pengertian-statistika-inferensial/>

Fitri, E., Andriyani, R., Megasari, M., Kesehatan, F., Hang, U., Pekanbaru, T., & Artikel, H. (2023). Pemberian Konseling Pada Ibu Nifas Hari Ke 29-42 Menggunakan Abpk Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 1 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 03. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.308>

Hardiyanti, R., Islamy, N., & Sayuti, M. (2022). Ruptur Perineum Grade 3A Post Trauma: Laporan Kasus. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i1.742>

Indrayani, T. (2024). Intervensi Medicated Sitzbath Dan Non Medicated Sitzbath Pada Ibu Post Partum Dengan Ruptur Perineum Grade 2. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

Isnaini, Q., & Rosmita, N. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal Queen Westi Isnaini, Rosmita Nuzuliana. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 1)*.

Mulati, triwik sri, & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri Triwik Sri Mulati, Dewi Susilowati.

Nia, A. (2024). Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas

Kusuma Husada Surakarta P a
g e 1 of 14.

Novita, F. (2019). Karya Ilmiah Akhir Ners (Kia-N).

Yuniyanti, B., III Kebidanan Magelang, P. D., & Kemenkes Semarang, P. (2024). Implementasi Standar Pelayanan Kebidanan pada Masa Nifas di Puskesmas. <https://doi.org/10.31983/micajournal.v5i4.11750>

Zahara, R., Ifayanti, H., Sanjaya, R., Juni, E., & Kariny, A. (2024). Copyright Pengaruh Teknik Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024.