

## Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Perineum terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Postpartum Pervaginam dengan Episiotomi

Fatia Isna Rahmadhani<sup>1\*</sup>, Sri Sumaryani<sup>2</sup>, Endang Jumiati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Univaersitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Perawat Bangsal Anak, RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: [fatiaisnar@gmail.com](mailto:fatiaisnar@gmail.com)<sup>1</sup>, [srisumaryani@umy.ac.id](mailto:srisumaryani@umy.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [fatiaisnar@gmail.com](mailto:fatiaisnar@gmail.com)

**Abstract.** *Background: Perineal pain due to episiotomy is a common complaint experienced by postpartum mothers and can affect patient comfort, mobility, and recovery. Nonpharmacological pain management is needed to help reduce discomfort with minimal risk of side effects. Objective: This study aimed to determine the effectiveness of applying cold compresses using ice packs in reducing perineal pain intensity in postpartum mothers with episiotomy. Methods: The study used a descriptive case study design in three vaginal postpartum patients with episiotomy who were treated in the postpartum ward. The intervention involved applying cold compresses using ice packs to the perineal area for 10–15 minutes, as per nursing procedures. Pain was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Findings: The results showed a decrease in pain intensity in all patients after the application of cold compresses. Patient P1 experienced a decrease in pain score from 5 to 4, patient P2 from 6 to 5, and patient P3 from 5 to 4, with an average decrease of 1 point. Implications: Cold compresses using ice packs have the potential to be an effective non-pharmacological nursing intervention to help reduce perineal pain and improve the comfort of postpartum mothers with episiotomies during the care period.*

**Keywords:** cold compress; episiotomy; ice pack; perineal pain; postpartum mothers.

**Abstrak.** Latar Belakang: Nyeri perineum akibat episiotomi merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu postpartum dan dapat memengaruhi kenyamanan, mobilisasi, serta proses pemulihan pasien. Penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis diperlukan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan dengan risiko efek samping yang minimal. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian kompres dingin menggunakan *ice pack* terhadap penurunan intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi. Metode: Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada tiga pasien postpartum pervaginam dengan episiotomi yang menjalani perawatan di ruang nifas. Intervensi dilakukan melalui pemberian kompres dingin menggunakan *ice pack* pada area perineum selama 10–15 menit sesuai prosedur tindakan keperawatan. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Temuan: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien setelah pemberian kompres dingin. Pasien P1 mengalami penurunan skor nyeri dari 5 menjadi 4, pasien P2 dari 6 menjadi 5, dan pasien P3 dari 5 menjadi 4 dengan rata-rata penurunan sebesar 1 poin. Implikasi: Kompres dingin menggunakan *ice pack* berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan nyeri perineum serta meningkatkan kenyamanan ibu postpartum dengan episiotomi selama masa perawatan.

**Kata kunci:** episiotomi; ibu postpartum; *ice pack*; kompres dingin; nyeri perineum.

### 1. LATAR BELAKANG

Persalinan adalah sebuah proses ataupun tahapan fisiologis yang dijalani oleh seorang perempuan untuk mengeluarkan janin dari dalam rahim, yang umumnya berlangsung secara pervaginam (Maghalian et al., 2024). Persalinan pervaginam banyak dipilih karena dianggap lebih alami serta memiliki masa pemulihan yang relatif lebih cepat dibandingkan dengan persalinan operatif (Kirca et al., 2022). Dalam praktiknya, persalinan pervaginam tidak selalu

berjalan tanpa intervensi (Dewi et al., 2023). Salah satu prosedur yang cukup umum dilakukan ialah tindakan episiotomi, yaitu tindakan yang dilakukan untuk memperluas jalan lahir dan mencegah terjadinya robekan perineum yang tidak terkontrol (Kırca et al., 2022).

Tindakan episiotomi meskipun bermanfaat, tetap menimbulkan luka pada jaringan perineum yang berdampak pada kondisi ibu setelah melahirkan (Rachmatina et al., 2024). Luka tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan hingga nyeri pada masa postpartum yang berpotensi mengganggu proses pemulihan ibu (Ginting et al., 2025). Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga dapat mengganggu proses pemulihan ibu secara keseluruhan (Dewi et al., 2023). Perhatian terhadap dampak tindakan episiotomi, khususnya pada masa postpartum, menjadi penting sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas asuhan keperawatan maternitas (Rachmatina et al., 2024).

Salah satu keluhan utama yang kerap dirasakan oleh ibu postpartum adalah nyeri perineum, khususnya pada ibu yang mengalami luka episiotomi maupun ruptur perineum (Meilani et al., 2023). Nyeri muncul sebagai respon terhadap kerusakan jaringan yang memicu terjadinya proses inflamasi, sehingga menimbulkan pembengkakan, rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada daerah perineum (Lasmadasari et al., 2023). Intensitas nyeri dapat bervariasi tergantung pada kondisi luka dan respon individu, serta umumnya dirasakan lebih berat pada hari-hari awal setelah persalinan (Meilani et al., 2023). Nyeri perineum umumnya dirasakan paling tinggi pada hari-hari awal setelah persalinan dan dapat menetap apabila tidak dilakukan penatalaksanaan yang adekuat (Jumatri et al., 2025).

Nyeri yang terlokalisasi pada area perineum dapat meningkat saat ibu melakukan aktivitas seperti duduk, berjalan, maupun saat eliminasi, sehingga aktivitas sehari-hari mengalami keterbatasan (Khoerani et al., 2024). Kondisi tersebut berdampak pada terhambatnya mobilisasi dini pada ibu postpartum yang berperan penting dalam mempercepat proses pemulihan (Lasmadasari et al., 2023). Nyeri juga dapat menurunkan kenyamanan ibu dalam merawat bayi serta mengganggu kualitas istirahat selama masa nifas (Meilani et al., 2023). Apabila nyeri tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memperlambat penyembuhan luka perineum serta meningkatkan risiko komplikasi pada masa postpartum (Jumatri et al., 2025).

Penatalaksanaan nyeri pada ibu postpartum menjadi aspek penting dalam asuhan kebidanan guna mendukung pemulihan secara optimal (Ginting et al., 2025). Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis yang disesuaikan dengan kondisi ibu (Ritasari et al., 2025). Terapi farmakologis seperti pemberian analgesik efektif menurunkan nyeri, namun berpotensi menimbulkan efek samping sehingga

penggunaannya perlu pengawasan (Sandy et al., 2025). Metode non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan mudah diterapkan, salah satunya adalah kompres dingin pada area perineum (Rachmatina et al., 2024).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri perineum pada ibu postpartum adalah dengan cara kompres dingin (Meilani et al., 2023). Kompres dingin bekerja dengan menurunkan suhu jaringan sehingga menyebabkan pengurangan aliran darah ke area luka, adanya vasokonstriksi, serta menekan proses inflamasi (Sandy et al., 2025). Vasokonstriksi tersebut mengurangi aliran darah ke jaringan yang mengalami trauma sehingga dapat menurunkan pembengkakan dan proses inflamasi (Rachmatina et al., 2024). Penurunan inflamasi berdampak pada berkurangnya rangsangan nyeri pada ujung saraf di area perineum (Meilani et al., 2023). Efek analgesik lokal yang dihasilkan membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama masa nifas (Tias & Hermawati, 2025).

Penerapan kompres dingin dalam praktik klinik masih belum dilakukan secara optimal pada ibu postpartum dengan luka episiotomi (Ginting et al., 2025). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara teori dan praktik dalam penanganan nyeri perineum di pelayanan kesehatan (Ritasari et al., 2025). Kurangnya pemanfaatan intervensi nonfarmakologis dapat menyebabkan nyeri tidak tertangani secara maksimal (Rachmatina et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh kompres dingin perineum terhadap intensitas nyeri pada ibu postpartum dengan episiotomi (Meilani et al., 2023).

Kejadian perineum pada persalinan pervaginam masih sering terjadi dengan angka kejadian yang cukup tinggi serta menjadi salah satu masalah yang kerap ditemukan pada ibu postpartum (Meilani et al., 2023). Sebagian besar ibu yang melahirkan secara pervaginam mengalami luka pada perineum, baik akibat ruptur spontan maupun tindakan episiotomi, yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian nyeri pada masa nifas (Ritasari et al., 2025). Tingginya angka kejadian nyeri perineum menunjukkan bahwa kondisi ini masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan maternal (Lasmadasari et al., 2023).

Upaya penanganan nyeri perineum telah dilakukan, namun dalam praktiknya masih terdapat variasi serta belum optimalnya penerapan intervensi non-farmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan (Ginting et al., 2025). Tenaga kesehatan cenderung lebih mengandalkan terapi farmakologis dibandingkan metode non-farmakologis yang sebenarnya dapat digunakan sebagai terapi pendukung (Rachmatina et al., 2024). Pemanfaatan intervensi sederhana seperti

kompres dingin masih belum maksimal sehingga penanganan nyeri belum sepenuhnya efektif (Meilani et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik dalam manajemen nyeri perineum pada ibu postpartum (Jumatrin et al., 2025).

Penelitian terkait intervensi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri perineum postpartum menunjukkan bahwa berbagai metode memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan proses penyembuhan luka (Kurnaz et al., 2025). Kompres dingin merupakan salah satu metode yang terbukti mampu menurunkan nyeri perineum melalui efek pendinginan yang memengaruhi transmisi impuls saraf nyeri pada area luka (Dewi et al., 2023). Pemberian kompres dingin pada perineum setelah persalinan juga dilaporkan dapat menurunkan skor nyeri secara signifikan terutama dalam 24 jam pertama postpartum (Karim et al., 2024). Efek tersebut berkaitan dengan kemampuan kompres dingin dalam mengurangi edema serta menekan respon inflamasi pada jaringan yang mengalami trauma (Rachmatina et al., 2024).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi berbasis kompres, baik dingin maupun hangat, memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri perineum dan perbaikan kondisi jaringan setelah persalinan (Sun et al., 2024). Variasi metode, durasi, dan frekuensi pemberian kompres masih ditemukan dalam berbagai penelitian sehingga memengaruhi hasil yang diperoleh (Karim et al., 2024). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat standar baku terkait penerapan kompres dingin dalam praktik klinik (Kurnaz et al., 2025). Keterbatasan penelitian sebelumnya juga terlihat pada variasi desain penelitian serta perbedaan karakteristik responden yang digunakan (Dewi et al., 2023). Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait pengaruh kompres dingin terhadap tingkat nyeri perineum pada ibu postpartum yang mengalami episiotomi.

Hasil penelitian eksperimental menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada area perineum setelah persalinan dapat menurun secara efektif melalui penggunaan kompres dingin dibandingkan intervensi standar seperti pemberian analgesik oral (Augustino et al., 2023). Pemberian kompres dingin secara berulang dalam beberapa jam pertama postpartum terbukti mampu menurunkan nyeri saat mobilisasi dan meningkatkan kenyamanan ibu secara signifikan (Karim et al., 2024). Efektivitas kompres dingin berkaitan dengan kemampuannya dalam menurunkan suhu jaringan sehingga menghambat transmisi impuls nyeri pada serabut saraf perifer (Dewi et al., 2023). Pendekatan non-farmakologis seperti kompres juga didukung oleh penelitian berbasis *systematic review* yang menunjukkan adanya penurunan nyeri perineum dalam jangka pendek setelah persalinan (Sun et al., 2024). Intervensi kompres pada area

perineum berkontribusi dalam memperbaiki integritas jaringan serta menurunkan derajat trauma yang dialami ibu postpartum (Sun et al., 2024). Variasi hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh waktu pemberian, durasi, serta frekuensi aplikasi kompres (Karim et al., 2024).

Keterbatasan penelitian sebelumnya masih ditemukan pada aspek desain penelitian, ukuran sampel, serta konsistensi protokol intervensi yang digunakan (Augustino et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan penelitian lanjutan dengan metode yang lebih terstandar untuk memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas kompres dingin pada nyeri perineum postpartum (Sun et al., 2024). Diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, serta berbasis bukti dalam praktik kebidanan.

Trauma perineum akibat persalinan pervaginam merupakan kondisi yang sering terjadi dan dapat menimbulkan nyeri serta ketidaknyamanan pada ibu postpartum (Ritasari et al., 2025). Nyeri perineum yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat mobilisasi, aktivitas sehari-hari, serta proses pemulihan selama masa nifas (Tias & Hermawati, 2025). Penatalaksanaan nyeri yang tepat menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup ibu serta mendukung proses penyembuhan luka perineum (Jantik & Sulastri, 2025).

Kompres dingin sebagai salah satu intervensi non-farmakologis terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme penurunan suhu jaringan dan penghambatan hantaran impuls saraf nyeri (Sandy et al., 2025). Pemberian kompres dingin juga dapat mengurangi pembengkakan serta memberikan efek analgesik lokal pada area luka perineum (Rachmatina et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres dingin secara teratur pada ibu postpartum (Setianingsih & Octavia, 2022). Penerapan kompres dingin dalam praktik klinik masih belum dilakukan secara optimal meskipun telah terbukti efektif sebagai terapi alternatif (Rahmah et al., 2022). Variasi dalam metode dan penerapan intervensi menyebabkan belum adanya standar yang jelas dalam penggunaannya (Ginting et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian lanjutan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas kompres dingin dalam menurunkan nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Nyeri perineum pada ibu postpartum terjadi akibat trauma jaringan selama persalinan yang memicu respon inflamasi dan perubahan fisiologis pada area perineum (Aboyunis et al., 2025). Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada aktivitas

sehari-hari serta proses pemulihan ibu selama masa nifas (*World Health Organization*, 2022). Nyeri yang tidak ditangani secara adekuat berpotensi memengaruhi kesejahteraan ibu serta menghambat adaptasi fisiologis setelah persalinan (Kurnaz et al., 2025).

Pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri postpartum menjadi perhatian karena dinilai lebih aman dan minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis (*World Health Organization*, 2022). Kompres dingin sebagai bentuk *cryotherapy* bekerja dengan menurunkan suhu jaringan sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan penurunan aktivitas saraf nyeri (Dewi et al., 2023). Mekanisme tersebut berkontribusi dalam mengurangi inflamasi serta menurunkan persepsi nyeri pada area perineum (Kırca et al., 2022).

Efektivitas intervensi kompres dalam menurunkan nyeri perineum telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian terapi secara teratur (Kurnaz et al., 2025). Variasi dalam metode, durasi, dan frekuensi pemberian intervensi menunjukkan bahwa hasil terapi dapat dipengaruhi oleh teknik aplikasi yang digunakan. Kesenjangan antara hasil penelitian dan penerapan di praktik klinik menunjukkan perlunya penguatan *evidence* berbasis penelitian untuk meningkatkan kualitas asuhan kebidanan (Rodrigues et al., 2025).

### 3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan perubahan intensitas nyeri pada ibu postpartum pervaginam dengan episiotomi setelah pemberian intervensi kompres dingin perineum menggunakan *ice pack*. Pemilihan desain ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai respon individu terhadap intervensi keperawatan non-farmakologis dalam menurunkan nyeri perineum selama masa nifas.

Intervensi yang diberikan berupa kompres dingin menggunakan *ice pack* yang dilapisi kain bersih atau kasa untuk menghindari kontak langsung dengan kulit. *Ice pack* diaplikasikan pada area perineum selama kurang lebih 10–15 menit dan diberikan tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan malam. Pemberian intervensi dilakukan pada ibu postpartum dalam kondisi stabil, khususnya pada fase awal setelah persalinan. Instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0–10 digunakan untuk mengukur intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi guna menilai tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden.

Penelitian ini dilaksanakan di ruang nifas Bangsal Annisa, Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Bantul pada bulan April 2026. Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada setiap responden dengan tetap memperhatikan kondisi klinis serta kenyamanan ibu selama pelaksanaan penelitian. Sesuai prosedur intervensi yang telah ditetapkan, perlakuan yang sama diberikan kepada seluruh responden.

Subjek penelitian dalam studi kasus ini adalah ibu postpartum pervaginam dengan episiotomi yang dirawat di ruang nifas dan dipilih secara *purposive* sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa responden mengalami nyeri perineum dan berada dalam kondisi yang memungkinkan untuk dilakukan intervensi kompres dingin menggunakan *ice pack*. Subjek berada pada periode awal postpartum, dalam keadaan sadar, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian tindakan yang diberikan selama penelitian.

Jumlah subjek dalam studi kasus ini terbatas dan difokuskan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai perubahan intensitas nyeri perineum setelah pemberian intervensi kompres dingin. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan secara lebih detail terhadap respon individu terhadap intervensi yang diberikan.

**Tabel 1.** Karakteristik pasien dengan episiotomy.

| Variabel            | Pasien 1            | Pasien 2            | Pasien 3            |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Usia (tahun)        | 24 tahun            | 23 tahun            | 25 tahun            |
| Gravida/Paritas     | G1P1A0              | G1P1A0              | G1P1A0              |
| Keluhan Utama       | Nyeri area perineum | Nyeri area perineum | Nyeri area perineum |
| Karakteristik Nyeri | Perih               | Perih               | Perih               |
| Skala Nyeri         | 6                   | 7                   | 6                   |

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tiga ibu postpartum pervaginam dengan episiotomi yang mengalami keluhan utama berupa nyeri di area perineum sebagai responden penelitian. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum pemberian intervensi (*pre-test*) dan setelah pemberian intervensi (*post-test*). Intervensi

yang diberikan berupa kompres dingin menggunakan *ice pack* yang diaplikasikan pada area perineum selama 10–15 menit pada setiap sesi tindakan.

**Tabel 2.** Perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres dingin dengan *ice pack*.

| Pasien | Hari   | Sesi | Pre NRS | Post NRS |
|--------|--------|------|---------|----------|
| P1     | Hari 1 | 1    | 6       | 5        |
|        |        | 2    | 5       | 4        |
|        |        | 3    | 4       | 3        |
| P2     | Hari 1 | 1    | 7       | 6        |
|        |        | 2    | 6       | 5        |
|        |        | 3    | 5       | 4        |
| P3     | Hari 1 | 1    | 6       | 5        |
|        |        | 2    | 5       | 4        |
|        |        | 3    | 4       | 3        |

**Tabel 3.** Analisis deskriptif perubahan skor.

| Pasien | Pre rata-rata | Post rata-rata | Penurunan |
|--------|---------------|----------------|-----------|
| P1     | 5             | 4              | 1         |
| P2     | 6             | 5              | 1         |
| P3     | 5             | 4              | 1         |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif perubahan skor nyeri pada tiga pasien, terlihat adanya penurunan skor setelah pemberian intervensi kompres dingin menggunakan *ice pack*. Pada pasien P1 terjadi penurunan skor dari rata-rata 5 menjadi 4 dengan selisih penurunan sebesar 1 poin. Pada pasien P2 skor rata-rata sebelum intervensi adalah 6 dan menurun menjadi 5 setelah intervensi dengan penurunan sebesar 1 poin. Sementara itu pada pasien P3 skor rata-rata sebelum intervensi sebesar 5 dan menurun menjadi 4 setelah intervensi dengan selisih penurunan sebesar 1 poin.

Secara keseluruhan, rata-rata skor nyeri pada ketiga pasien mengalami penurunan sebesar 1 poin. Hasil analisis deskriptif terhadap perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada seluruh pasien setelah intervensi

dilakukan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh positif dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi.

Secara umum, perubahan yang terjadi menunjukkan kecenderungan penurunan yang konsisten pada setiap pasien, yang mengindikasikan adanya respon yang baik terhadap tindakan yang diberikan. Dengan demikian, hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi kompres dingin menggunakan *ice pack* memiliki potensi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi.

Pemberian kompres dingin menggunakan *ice pack* pada area perineum menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh pasien postpartum dengan episiotomi dalam penelitian ini (Karim et al., 2024). Penurunan skor nyeri pada pasien P1, P2, dan P3 masing-masing sebesar 1 poin menunjukkan adanya respon positif terhadap intervensi keperawatan yang diberikan (Augustino et al., 2023). Penurunan yang konsisten pada ketiga pasien mengindikasikan bahwa intervensi kompres dingin memiliki efek analgesik yang relatif stabil meskipun terdapat perbedaan nilai awal nyeri pada masing-masing individu (Mohamed et al., 2024).

Efektivitas kompres dingin dalam menurunkan nyeri perineum postpartum berkaitan dengan penurunan suhu jaringan yang menyebabkan vasokonstriksi lokal sehingga mengurangi aliran darah dan menekan respon inflamasi pada area luka. Penurunan respon inflamasi tersebut berkontribusi terhadap berkurangnya stimulasi reseptor nyeri sehingga persepsi nyeri menjadi lebih rendah (Nurafita et al., 2024). Penurunan suhu jaringan juga berdampak pada berkurangnya sensitivitas saraf perifer sehingga transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat menjadi terhambat (Mohamed et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata penurunan nyeri sebesar 1 poin termasuk dalam kategori penurunan klinis ringan, namun tetap memiliki makna dalam konteks asuhan keperawatan (Augustino et al., 2023). Penurunan nyeri meskipun kecil secara numerik tetap berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan pasien serta kemampuan dalam melakukan aktivitas dasar selama masa perawatan postpartum (Karim et al., 2024). Perbaikan kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi keperawatan sederhana dapat memberikan dampak positif terhadap pemulihan pasien (Mohamed et al., 2024).

Besarnya penurunan nyeri yang terbatas pada 1 poin dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis pasien pada fase awal postpartum. Proses inflamasi akut pada luka episiotomi pada hari pertama hingga ketiga postpartum menyebabkan nyeri masih relatif tinggi sehingga penurunan yang terjadi cenderung terbatas (Nurafita et al., 2024). Durasi

dan frekuensi pemberian kompres dingin juga memengaruhi besar efek analgesik yang dihasilkan sehingga intervensi yang belum optimal dapat menghasilkan penurunan nyeri yang tidak terlalu besar (Augustino et al., 2024).

Variasi ambang nyeri pada masing-masing pasien turut memengaruhi respon terhadap intervensi yang diberikan. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis pasien selama masa postpartum sehingga respon terhadap terapi tidak selalu menunjukkan perubahan yang besar secara kuantitatif (Karim et al., 2024). Kondisi tersebut menyebabkan penurunan nyeri tetap terjadi namun tidak signifikan secara angka meskipun pasien merasakan perbaikan (Mohamed et al., 2024).

Karakteristik luka episiotomi juga memengaruhi tingkat nyeri yang dirasakan pasien setelah intervensi. Derajat trauma jaringan dan adanya pembengkakan pada area perineum dapat mempertahankan stimulus nyeri meskipun telah diberikan terapi dingin (Nurafita et al., 2024). Kondisi ini menjelaskan mengapa penurunan nyeri dalam penelitian ini cenderung terbatas pada 1 poin.

Frekuensi dan konsistensi pemberian intervensi menjadi faktor penting dalam menentukan efektivitas kompres dingin. Pemberian terapi dingin secara berulang dapat meningkatkan efek analgesik sehingga penurunan nyeri dapat terjadi secara bertahap (Augustino et al., 2024). Pola penurunan yang konsisten pada seluruh pasien menunjukkan adanya respon yang baik terhadap intervensi keperawatan yang diberikan (Karim et al., 2024).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi dingin efektif untuk mengurangi nyeri perineum pada postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres dingin mampu menurunkan nyeri dibandingkan tanpa intervensi atau dengan suhu ruangan (Karim et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan *cold pack* dapat meningkatkan kenyamanan pasien selama periode postpartum awal (Augustino et al., 2023). Selain menurunkan intensitas nyeri, kompres dingin juga berperan dalam mengurangi pembengkakan dan meningkatkan kenyamanan pada area luka perineum (Mohamed et al., 2024).

Efek tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas asuhan keperawatan serta mempercepat proses pemulihan pasien (Nurafita et al., 2024).

Kompres dingin sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis memiliki beberapa keunggulan, seperti mudah diterapkan, memerlukan biaya yang rendah, serta memiliki risiko efek samping yang minimal (Karim et al., 2024). Pendekatan ini dapat menjadi pilihan intervensi yang aman dalam manajemen nyeri postpartum tanpa meningkatkan risiko efek samping farmakologis (Augustino et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres dingin menggunakan *ice pack* memiliki potensi efektif sebagai intervensi keperawatan dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada pasien postpartum dengan episiotomi. Penurunan nyeri yang konsisten meskipun terbatas tetap menunjukkan adanya manfaat klinis yang relevan dalam praktik keperawatan (Mohamed et al., 2024).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan kompres dingin menggunakan *ice pack* pada ibu postpartum dengan episiotomi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri perineum pada seluruh pasien. Penurunan skor nyeri terjadi secara konsisten pada setiap pasien dengan rata-rata penurunan sebesar 1 poin setelah pemberian intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kompres dingin menggunakan *ice pack* memiliki potensi efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu mengurangi nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi. Intervensi ini juga memberikan manfaat terhadap peningkatan kenyamanan pasien selama masa perawatan postpartum.

Kompres dingin menggunakan *ice pack* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam penatalaksanaan nyeri perineum pada ibu postpartum dengan episiotomi. Perawat diharapkan mampu memberikan edukasi kepada pasien mengenai teknik penggunaan kompres dingin yang benar agar intervensi tersebut dapat dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga diperoleh hasil yang lebih maksimal terkait efektivitas kompres dingin dalam menurunkan nyeri perineum postpartum.

## DAFTAR REFERENSI

- Aboyunis, A. S., Rashad, W., & Alghamdi, S. A. (2025). Assessment of non-pharmacological methods for puerperal women: A narrative review. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 12(7), 221–229.
- Augustino, J., Moshi, F., & Joho, A. (2024). The effectiveness of perineal cold pack application on postpartum perineal pain and timely breastfeeding initiation among women after spontaneous vaginal delivery in Dodoma region: A randomized control clinical trial (RCCT) research protocol. *Medicine: Case Reports and Study Protocols*.
- Augustino, J., Moshi, F., Joho, A., Faustine, J., & Mageda, K. (2023). Dataset comparing the effectiveness of perineal cold pack application over oral paracetamol 1000 mg on postpartum perineal pain among women after spontaneous vaginal delivery in Dodoma region. *Data in Brief*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2023.109766>

- Dewi, A. T. A., Nurchasanah, Y., & Widayani, W. (2023). Cold compress for reducing perineal wound pain: Evidence-based case report. *Proceedings of the International Conference on Interprofessional Health Collaboration*, 22–23. <https://doi.org/10.34011/icihce.v5i1.256>
- Ginting, A. Y., Purwaningsing, & Nisrina. (2025). Penerapan kompres dingin terhadap pengurangan nyeri perineum pada ibu nifas di Klinik Bidan Suhesti Mabar. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5381–5390. <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i12.2063>
- Jantik, L. G. A., & Sulastrri. (2025). Implementasi terapi kompres dingin menggunakan ice pack dalam mengurangi nyeri perineum pada ibu postpartum. *Jurnal Ners*, 9(1), 502–507. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.31664>
- Jumatrin, N. F., Herman, & Ganing, M. (2025). Perawatan perineum sebagai strategi pencegahan infeksi dan reduksi nyeri pada ibu postpartum: Case study. *Jurnal Keperawatan*, 8, 1–5. <https://doi.org/10.46233/jk.v8i3.1519>
- Karim, K. K., Gan, F., Hong, J., Hamdan, M., Razali, N., & Tan, P. C. (2024). Cold compared with room temperature compress on the repaired primiparous perineum following injury at normal vaginal delivery: A randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2023.101271>
- Khoerani, F., Widiawati, I., & Resmana, R. (2024). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri perineum pada ibu postpartum: Evidence-based case report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5, 530–539.
- Kırca, A. Ş., Öksüz, S. K., & Murat, N. (2022). The effect of cold application on episiotomy pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 31, 559–568. <https://doi.org/10.1111/jocn.15912>
- Kurnaz, D., Siyahtaş, G. F., & Bal, M. D. (2025). The effect of postpartum interventions on healing and pain in women with perineal trauma: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 162. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2024.104976>
- Lasmadasari, N., Sutriyani, Weni, S., Sari, O. R., & Azkiah. (2023). Respon inflamasi robekan perineum ibu postpartum dengan model inovasi perawatan luka perineum. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 6(2), 113–116. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v6i2.443>
- Maghalian, M., Alikamali, M., Nabighadim, M., & Mirghafourvand, M. (2024). The effects of warm perineal compress on perineal trauma and postpartum pain: A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *Archives of Gynecology and Obstetrics*. <https://doi.org/10.1007/s00404-023-07195-2>
- Meilani, M., Anwar, M., & Hidayat, A. (2023). Aplikasi pemberian kompres ice gel terhadap nyeri luka perineum pada ibu 24 jam postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 36–42. <https://doi.org/10.36419/jki.v14i1.759>
- Mohamed, M. Y. A., Shaban, H. T. E. A. M., & Ramadan, A. G. (2024). Effect of ice gel pad application on early postpartum perineal trauma outcomes: A randomized controlled trial. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 4(2). <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2024.258873.1346>
- Nurafita, H., Widadi, S. Y., Puspita, T., & Wahyudin. (2024). Analysis of post episiotomy nursing care with cold compress intervention. *Nursing Care and Innovation Journal*, 2(1), 29–32.

- Rachmatina, M. P., Sofiyanti, S., & Yulinda. (2024). Evidence-based case report: Pengaruh kompres dingin terhadap penurunan nyeri luka perineum. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 576–584. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/2415>
- Rahmah, R., Nuryuniarti, R., & Patimah, M. (2022). Efektivitas kompres dingin terhadap nyeri luka perineum pada ibu postpartum. *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah*, 1.
- Ritasari, A., Agustiani, M. D., & Purnamasari, I. (2025). Pengaruh pemberian kompres dingin daun sirih terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu postpartum di PMB Kelurahan Sinar Banten. *Jurnal Kebidanan*, 15(1).
- Rodrigues, S., Silva, P., Esperança, M., & Escuriet, R. (2025). Perineal massage and warm compresses – Implementation study of a complex intervention in health. *Midwifery*, 140, 104208. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104208>
- Sandy, A. P., Widaningsih, N., & Sriyanti, C. (2025). Evidence-based case report: Pengaruh terapi kompres dingin terhadap nyeri luka perineum di Puskesmas Rancaekek DTP. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 16(1), 11–19. <https://doi.org/10.52299/jks.v16i01.290>
- Setianingsih, L. Z., & Octavia, R. (2022). Pengaruh kompres dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas di Klinik Mulyajati Cikole Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5, 13–16. <https://doi.org/10.60010/jikd.v5i1.71>
- Sun, R., Huang, J., Zhu, X., Hou, R., Zang, Y., Li, Y., Pan, J., & Lu, H. (2024). Effects of perineal warm compresses during the second stage of labor on reducing perineal trauma and relieving postpartum perineal pain in primiparous women: A systematic review. *Healthcare*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/healthcare12070702>
- Tias, I. W. N., & Hermawati. (2025). Penerapan kompres dingin untuk menurunkan intensitas nyeri luka perineum ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 4, 214–225. <https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i7.1770>
- World Health Organization. (2022). [Title not provided in source].