

## PENGARUH SITZ BATH DENGAN REBUSAN DAUN BELIMBING WULUH TERHADAP PENURUNAN NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS CILOGRANG

<sup>1</sup>Katmini, <sup>2</sup>Meilani Sela

<sup>1</sup>STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

\*E-mail: katminimedika25@gmail.com

### ABSTRACT

*Perineal rupture is a tear that occurs when a baby is born either spontaneously or with tools or actions. Factors that cause perineal rupture consist of maternal factors, labor factors and fetal factors. Pain management can be done non-pharmacologically which is a safer choice for postpartum mothers because it reduces the risk and side effects and is in line with physiological processes. One example of non-pharmacological therapy is sitz bath hydrotherapy. Starfruit leaves are able to relieve pain and as antibacterial and inflammatory namely flavonoids and saponins. To find out whether the sitz bath technique leaves has an effect on reducing perineal rupture pain. This research uses a type of quantitative research with a quasy experiment method. With a two group pretest – posttest design. Sampling by total sampling method and using inclusion and exclusion criteria with a total sample of 34 female students. The instrument uses the NRS (Numeric Rating Scale) . data analysis used paired sampel t test and independent test. The univariate results obtained an average pain intensity before being given therapy in the experimental group of 6.29 and after being given therapy of 3.49 and in the control group of 6.28 and after being given therapy of 5.66. The bivariate test results obtained a P-value of <0.001. There is an influence of the sitz bath technique on the intensity of perineal rupture pain. It is hoped that postpartum mothers can use the sitz bath technique to overcome perineal pain.*

*Key Words : Pain Parineal, Sitz Bath, and Leave of Belimbing wuluh*

### ABSTRAK

Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Faktor terjadinya rupture perineum terdiri dari faktor ibu, faktor persalinan dan faktor janin. Penanganan nyeri dapat di lakukan secara nonfarmakologi yang menjadi pilihan yang lebih aman di gunakan bagi ibu postpartum karena mengurangi resiko dan efek samping serta sejalan dengan proses fisiologis. Salah satu contoh terapi non farmakologis yaitu hidroterapi sitz bath. Daun belimbing wuluh mampu untuk menghilangkan rasa nyeri dan sebagai antibakteri dan inflamasi yaitu *flavonoid* dan *saponin*. Untuk mengetahui pengaruh Teknik sitz bath dengan rebusan daun belimbing wuluh terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-experiment*, dengan rancangan *pre and posttest with two control group design*. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dengan jumlah sampel 34 responden. Instrument menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test* dan *independent sampel t-test*. Hasil univariat di dapatkan rata-rata intensitas nyeri sebelum di berikan terapi pada kelompok eksperimen sebesar 6.29 dan sesudah di berikan terapi sebesar 3.49 dan pada kelompok kontrol sebesar 6.28 dan sesudah sebesar 5.66 hasil uji bivariat di dapatkan nilai P-value <0.001. Terdapat pengaruh Teknik *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu postpartum di Puskesmas Ciligrang. Diharapkan bagi ibu nifas dapat menggunakan Teknik *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh untuk megurangi nyeri pada luka perineum

.Kata Kunci : Nyeri ruptur perineum, *Sitz Bath*, Rebusan daun belimbing wuluh

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang berlangsung dari 2 jam setelah plasenta lahir

sampai dengan 40 hari atau 6 minggu (Widhiastuti & Muryani, 2021). Perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas di antaranya perubahan uterus, involusi tempat implantasi plasenta, perubahan ligamen, perubahan pada serviks, pengeluaran lochea, perubahan vulva, vagina, dan ruptur perineum. Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Faktor penyebab terjadinya robekan perineum antara lain paritas, usia ibu, jarak kelahiran, kelemahan jalan lahir, berat badan bayi, dan persalinan melalui pembedahan (Anisya et al., 2023).

Robekan jalan lahir biasanya akibat episiotomi, robekan spontan perineum, trauma forceps atau vakum ekstraksi, atau karena versi ekstraksi. Robekan pada perineum akan menyebabkan rasa sakit yang pada akhirnya memunculkan ketidaknyamanan pada ibu nifas. Rasa sakit karena robekan ini bervariasi tergantung pada derajat robekan perineum, Semakin tinggi derajat robekan perineum, tentu akan semakin sakit yang ibu rasakan.

Prevalensi ruptur perineum pada wanita melahirkan adalah 2,7 juta kasus di seluruh dunia pada tahun 2020 dan pada tahun 2050 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 6,3 juta kasus (Dwijayanti et al., 2023). Pada kasus yang terjadi di negara Indonesia, terdapat 62% yang mengalami robekan perineum pada jenjang usia 19 hingga 39 tahun 75% diantaranya merupakan kelahiran secara normal dan mengalami robekan perineum (Fithri & Simamona, 2022).

Ruptur perineum juga merupakan salah satu penyebab perdarahan dan infeksi pada ibu post partum yang menjadi penyumbang angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia (Kurniawan, F.J.2020). Ruptur perineum yang tidak ditangani dengan baik akan membuat rasa tidak nyaman seperti nyeri dan takut melakukan mobilisasi dini yang memicu subinvolusi, pengeluaran lochea yang buruk, dan perdarahan postpartum yang dapat meningkatkan resiko kematian ibu (Yuniardinarsih & Salam, 2023). Dengan kata lain, dapat mempengaruhi kehidupan dan kesejahteraan wanita, menyebabkan ketidaknyamanan, rasa malu, dan penarikan diri dari lingkungan lingkarannya sosialnya. Di sisi lain, dampak jangka pendek terhadap ibu, seperti perdarahan, fistula, hematoma, dan infeksi dapat terjadi (Yuniardinarsih & Salam, 2023).

Upaya untuk melakukan perawatan luka perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi untuk meredakan nyeri bahkan penyembuhan luka banyak menggunakan hasil kekayaan alam yang ada di Indonesia seperti dengan menggunakan rebusan, aromaterapi lavender, rebusan daun sirih merah, rebusan daun binahong, dan rebusan daun belimbing wuluh (Khusniyati et al., 2023). Selain itu, ada pemberian kompres hangat, kompres dingin, terapi hipnosis, stimulasi kutaneus, pijat perineum, dan terapi *Sitz Bath* juga dapat membantu proses penyembuhan luka perineum (Faraji et al., 2021).

Terapi *Sitz Bath* adalah terapi regimen eksternal yang sederhana, aman, ekonomis, noninvasif dan efektif untuk berbagai masalah kesehatan. *Sitz Bath* ini bermanfaat dalam mengurangi rasa nyeri, mempercepat proses penyembuhan, penurunan resiko peradangan

dan meningkatkan kenyamanan bagi ibu (Widyastuti, 2021). *Sitz Bath* adalah mandi duduk di dalam wadah setinggi pinggang dengan air dingin atau hangat (43°C) dan berendam selama 10 hingga 15 menit. Metode *sitz bath* bisa meredakan rasa gatal, kejang otot, edema, peradangan, meningkatkan sirkulasi darah, merileksasikan otot, serta membantu meredakan ketidaknyamanan pada ibu nifas yang mengalami nyeri panggul, dan robekan perineum. (Roma et al., 2023).

Sedangkan daun Belimbing Wuluh atau *Averrhoa Bilimbi* mengandung senyawa zat aktif *saponin, flavonoid, tanin, glukosida, asam sitrat, asam format, dan beberapa mineral, terutama kalium & kalsium*. Selain itu, daun belimbing wuluh juga efektif menghilangkan rasa sakit dan membunuh bakteri (Arland, 2021). Rasa asam pada daun belimbing wuluh menunjukkan kandungan vitamin C, protein, serat, kalsium, fosfor, dan zat besi yang tinggi sehingga mempercepat penyembuhan jaringan parut (Arisandi & Andriani, 2020). Terapi *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh adalah metode merendam area perineum dalam air hangat atau air dingin dengan rebusan daun belimbing wuluh. Metode ini dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan fokus melihat gambaran pengaruh *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu postpartum di puskesmas cilograng.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitis dan pendekatan quasi eksperimen *two group pretest - posttest*. Penelitian ini di lakukan di wilayah kerja Puskesmas Cilograng, Kecamatan Cilograng, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Waktu penelitian dilakukan selama 2 bulan, pada bulan April 2025 sampai dengan bulan Mei tahun 2025. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sejumlah 34 orang yang terdiri dari 17 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode: Observasi langsung terhadap pelaksanaan kegiatan, Implementasi dan wawancara terstruktur pada ibu nifas. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu skala penilaian NRS. Data yang di kumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer berupa observasi skala pengukuran nyeri 0-10 (numerik). Lembar observasi merupakan kegiatan dari pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung terhadap aktivitas responden dan lembar penanganan atau tindakan. Teknik *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh dilakukan dari hari pertama sampai hari ketujuh setiap 1-2 kali selama 10-15 menit pada kelompok intervensi.

Setelah sudah di lakukan teknik *sitz bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh selama 7 hari pada kelompok intervensi, dan pada kelompok yang tidak di berikan intervensi, peneliti melakukan *posttest* dengan lembar observasi menggunakan skala pengukuran nyeri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari 34 Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada Pretest kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata nyeri 6.29, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan 6.28. hal ini menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memiliki skala nilai nyeri luka yang cukup tinggi dengan membedakan kurang dari 0,01 diantara kedua kelompok. Hal ini terjadi karena kelompok eksperimen dan kelompok kontrol belum dilakukan intervensi dan karenanya dari jumlah skala tersebut menandakan bahwa kedua kelompok termasuk kategori pada skala nyeri sedang.

Sedangkan setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan hasil, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat nyeri luka perineum pada kelompok eksperimen setelah pemberian *Sitz Bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh. Pada pretest, kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata 6.29, sedangkan pada posttest rata-rata turun menjadi 3.49, dengan selisih sebesar 2.8. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan yang sangat kecil, dengan rata-rata pretest 6.28 dan posttest 5.66, yang menghasilkan selisih sebesar 0.62. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan, pengaruhnya jauh lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *Sitz Bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh mengalami penurunan nyeri luka perineum yang signifikan. Data menunjukkan penurunan rata-rata nyeri dari 6.29 pada pretest menjadi 3.49 pada posttest, dengan selisih 2.8 dan standar deviasi 0.261. Hasil uji t-test juga mendukung temuan ini, dengan nilai  $t = 10.122$  dan  $p\text{-value} = <0.001$  yang  $<0.05$ , mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan penurunan yang sangat kecil (selisih 0.62) dengan  $p\text{-value} = 0.946$ , yang  $> 0.05$ , menunjukkan bahwa perlakuan kontrol tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri luka perineum.

Penelitian oleh Novira et al. (2021) juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa *Sitz Bath* dengan rebusan daun belimbing wuluh memiliki efek positif terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu postpartum. Terapi ini tidak hanya mengurangi nyeri, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas hidup ibu setelah melahirkan dengan cara mengurangi kecemasan dan stres yang berhubungan dengan rasa sakit. (Khusniyati et al., 2023)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 34 responden mengenai Pengaruh *sitz bath* dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum pada Ibu Postpartum di Puskesmas Cilograng, maka disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20–35 tahun (82,4%), berpendidikan terakhir SD (47,1%), dan Sebagian besar tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (97,1%), Nilai rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi yaitu 6.29 dan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi 6.28. Nilai rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen sesudah diberikan

intervensi 3.49 dan pada kelompok kontrol sesudah intervensi 5.66. Diketahui ada Pengaruh *Sitz Bath* dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum pada kelompok eksperimen memiliki signifikan sebesar  $<0.001 < 0.05$ . Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki signifikan sebesar  $0.946 > 0.05$ .

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Puskesmas cilograng, yang telah memberikan izin, bimbingan, dan fasilitas selama proses observasi dan pelaksanaan kegiatan dan juga terutama kepada ibu nifas yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian ini hingga selesai.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Khusniyati, E., Purwati, H., & SB, E. M. (2023). Effectiveness of non-pharmacological intervention to reduce perineal pain in postpartum women. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 2(2), 667–679.
- Novira, I. A., Al Bayani, M. I., & Utami, K. (2021). Penerapan Terapi Nonfarmakologis Metode Sitz Bath Pada Ibu Postpartum Fisiologi Dengan Nyeri Episiotomi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2), 91–96.
- Widhiastuti, R., & Muryani, S. (2021). Studi Kualitatif: Identifikasi Kebutuhan Perawatan Bayi BBLR di Rumah Dengan Pendekatan Family Centered Maternity Care. *Jurnal Smart*.
- Sukmawati, D., & Farlikhatun, L. (2024). Efektifitas Metode Sitz Bath dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di PMB Mila Karmila di Kelurahan Kamal Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 908–919.
- Nurhamida Fitri, & Simamora, L. (2022). pengaruh Pijat parenium dalam Mengurangi Ruptur Parenium saat persalinan. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.279>
- Fatimah & Lestari, P. (2019) Pijat Perineum: Mengurangi Ruptur Perineum untuk Kalangan Umum, Ibu Hamil, dan Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dwienda Ristica, O. & Afni, R (2021). Efektifitas Teknik Sitz Bath Untuk Mengurangi Nyeri Rupture Perineum Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina, Sst Tahun 2019. Pros. Hang Tuah Pekanbaru

- Ladewig, Patricia Wieland & lainnya (2006) — *Buku Saku Asuhan Keperawatan Ibu-Bayi Baru Lahir*, EGC Medical Publisher, Jakarta Scribd Latief, A., Napitupulu, P.M., Pudjiadi, A., Ghazali, M.V., & Putra, S.T. (2007) — *Ilmu Kesehatan Anak*, Bagian Ilmu Kesehatan Anak FKUI, Jakarta Scribd
- Lissauer, Tom & Fanaroff, Avroy A. (2009) — *At a Glance Neonatologi*, Erlangga, Jakarta