

KOMPRES DINGIN TERHADAP PENGURANGAN NYERI LUKA PERINIUM PADA IBU NIFAS

Faulia Mauluddina¹, Veradilla²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: faulia.mauluddina@gmail.com¹, veradilla90@gmail.com²

Abstrak

Masa nifas (puerperium) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula atau sebelum hamil yang berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama pada ibu postpartum tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan dan penyuluhan serta pemberian konseling bagi ibu postpartum. Dengan demikian ibu postpartum akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu postpartum mampu memahami dan mengaplikasikan Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas sehingga dapat memberikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas.

Kata Kunci : Kompres Dingin, Nyeri Luka Perinium Dan Ibu Nifas

Abstract

The postpartum period (puerperium) begins after the placenta is born and ends when the uterine organs return to their original state or before pregnancy which lasts for about 6 weeks. The purpose of this community service is to increase public knowledge, especially for postpartum mothers, about the effect of cold compresses on reducing perineal wound pain in postpartum women in the community and to socialize the existence of STIKES Mitra Adiguna Palembang, DIII Midwifery Study Program in the surrounding environment. The method used to achieve the target of this activity is by way of approach and counseling as well as providing counseling for postpartum mothers. Thus postpartum mothers will get services through various series of activities that support the improvement of the quality of health and community education, of course. The final output of this activity is that every postpartum mother is able to understand and apply cold compresses to reduce perineal wound pain in postpartum women in the community so that they can provide monitoring of mothers because implementation that is not optimal can cause mothers to experience various problems, it can even continue in postpartum complications. .

Keywords: Cold Compress, Perineal Wound Pain and Postpartum Mother.

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu. Hal yang sering kali di alami 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 (Wiyani, 2018).

Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan yang terjadi bisa karena robekan spontan atau pun tindakan episiotomy yang dapat menjadi masalah ginekolog dikemudian hari namun dapat diperbaiki setelah persalinan (Wiyani, 2018). Luka pada perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya. Umumnya terjadi di garis tengah dan bisa meluas apabila persalinan terlalu cepat dan ukuran bayi yang besar (Dolang, 2019). Perawatan luka perineum adalah proses pemenuhan kebutuhan untuk menyetatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan

kembalinya organ genetik seperti pada waktu sebelum hamil. Perawatan perineum yang tidak benar dapat mengakibatkan kondisi perineum yang terkena lokhea dan lembab sangat menunjang perkembangbiakan bakteri (Tulas, 2017).

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 biasanya ibu takut untuk bergerak setelah persalinan. Bahkan nyeri akan berpengaruh terhadap 2 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 (Susilawati, 2019).

Berdasarkan WHO (World Health Organization) pada tahun 2018 AKI (Angka Kematian Ibu) angka kematian ibu di Dunia sebesar 304.000. WHO memperkirakan ada 500.000 kematian ibu melahirkan di seluruh dunia setiap tahunnya. Penyumbang terbesar angka kematian ibu merupakan negara berkembang dengan 280 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup, jika dibandingkan dengan angka kematian ibu (AKI) di negara maju yaitu 14 kematian ibu per 100.00 kelahiran hidup. Angka kematian ibu di Dunia menurun sekitar 44% dibandingkan dengan tahun 2018. Data dari WHO (2019) menyebutkan bahwa angka kejadian rupture perineum di Indonesia adalah 67,2%, meningkat dari tahun sebelum nya yaitu 60% pada tahun 2019 dengan kejadian infeksi puerperium 7% (WHO 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sampai saat ini masih cukup tinggi, Indonesia sebagai negara berkembang yang mempunyai AKI lebih tinggi di banding negara-negara ASEAN lainnya. Berdasarkan hasil Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2018 angka kematian ibu di Indonesia tercatat mengalami kenaikan yang signifikan yaitu sekitar 358/100.000 kelahiran hidup jika dibandingkan dengan hasil Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2019 AKI sebesar 238/100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan pada tahun 2018 menjadi 306 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS). Banyak faktor penyebab kematian ibu diantaranya adalah infeksi. Menurut Depkes RI, 2017 infeksi pada masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal di Indonesia yaitu sekitar 38 % dari jumlah ibu post partum. Kejadian infeksi nifas di Indonesia memberikan kontribusi 10% penyebab langsung obstetrik dan 8% dari semua kematian ibu, selain itu penyebab AKI di Indonesia diantaranya perdarahan nifas sekitar 26,9%, infeksi termasuk infeksi luka rupture perineum 11%, komplikasi puerperium 8%, dan penyebab tidak langsung 10,9% (Depkes, 2019).

Menurut badan pusat statistik persentase ibu nifas di provinsi Sumatra selatan kota Palembang pada tahun 2021 sebanyak 82,92% ibu nifas dengan luka perenium (Dinkes Sumatera Selatan 2021).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologi. Namun, metode farmakologi berpotensi memberikan efek samping bagi ibu seperti memberikan analgetik asam mefenamat yang dapat menyebabkan nyeri pada lambung ibu. Penanganan nyeri secara farmakologi beresiko juga 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 farmakologi maka perlu dilakukan penanganan dengan mengembangkan metode non farmakologi yang tidak memiliki efek samping, simpel dan nyaman untuk ibu seperti dengan melakukan kompres dingin. Kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke daerah perineum sehingga mencegah terjadinya perdarahan, mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya oedema (Dolang, 2019).

Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, biofeedback, hypnosis diri, stimulasi kutaneus, dan pemberian kompres dingin, serta message. Salah satu metode non farmakologi pilihan yang paling sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan terutama ibu post partum dengan nyeri luka perineum adalah dengan menerapkan penggunaan kompres dingin. Kompres dingin merupakan salah satu bentuk pemberian stimulasi kutaneus dengan pemanfaatan suhu. Luka perineum rata-rata mengalami nyeri dan takut untuk mobilisasi dini, untuk mengatasi hal tersebut diberikan terapi kompres dingin. Kompres dingin akan menyebabkan ibu post partum merasa nyaman, karena efek analgetik dari kompres dingin yang

menurunkan kecepatan hantaran syaraf sehingga impuls nyeri yang 4 sampai ke otak lebih sedikit sehingga menurunkan sensasi nyeri yang dirasakan (Susilawati, 2019).

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Darma Perguruan Tinggi, peran perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatasi pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara kritis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerja nyata di lingkungan. Dan pengabdian dibidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang dapat diambil STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan dalam hal ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan dan konseling tentang Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat tentang Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas dan mensosialisasikan keberadaan STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Kebidanan di lingkungan sekitar.

METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan izin pelaksanaan.
2. Menyusun materi tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
3. Sosialisasi kepada masyarakat bahwa akan dilakukan penyuluhan dan konseling melalui ketua RT dan kader posyandu.
4. Persiapan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengaturan tempat.
5. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, penyuluhan tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menghadirkan semua ibu postpartum yang berada di wilayah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Kegiatan ini berupa kegiatan penyuluhan dan konseling tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas. Materi penyuluhan dan pelayanan konseling meliputi :

1. Pengertian postpartum
2. Tujuan pelayanan postpartum
3. Pengertian luka perinium
4. Konsep nyeri
5. Klasifikasi nyeri
6. Skala nyeri

Sebelum dilakukan penyuluhan dan konseling Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas kemudian dilaksanakan pelayanan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan kepada 15 orang ibu postpartum. Target akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian kepada ibu postpartum di RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Berikut adalah target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan ibu postpartum tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas 90%
2. Adanya solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh ibu postpartum tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas.
3. Membuat Booklet dan HKI



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang

SIMPULAN

Penyuluhan dan konseling tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas yang berada di wilayah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang berjalan dengan baik, berdasarkan hasil kegiatan ini maka diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi ibu postpartum sehingga pengetahuan ibu postpartum tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas dapat meningkat serta mengaplikasikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas.

SARAN

Diharapkan hasil penulisan laporan ini dapat mengembangkan pengetahuan ibu postpartum di wilayah RT 23 Kelurahan Talang Jambe Palembang tentang Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas di komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Diana H. Soebyakto, M. Kes selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, saran dan kritik baik yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. 2019. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019
- Dinkes Sumatra Selatan. 2021. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan
- Dolang, M. W. 2019. Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. 03(02), 84–87
- Susilowati. 2019. Efektifitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Bpm Siti Julaeha Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(1), 7–14.
- Tulas. 2017. Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1*, Februari 2017
- WHO. 2019. Angka Kematian Ibu Di Dunia
- Wiyani. 2018. Efektivitas Kompres Dingin Terhadap Lama Penyembuhan Luka Rupture Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Darul Azhar Vol 5, No.1 Februari 2018 – Juli 2018 : 64 – 71*