



PERBEDAAN EFEKTIFITAS PENGGUNAAN SITZ BATH DENGAN TERAPI LAMPU INFRA RED TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DERAJAI II PADA IBU NIFAS HARI KE 4 DI PUSKESMAS PASIRUKEM TAHUN 2025

Sukmawati¹, Sri Lestari Handayani²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
watisukma231191@gmail.com

Abstrak

Luka perineum merupakan morbiditas maternal tersering yang berhubungan dengan persalinan normal. Morbiditas jangka panjang yang berhubungan dengan perbaikan cedera sfingter eksterna yang tidak dikenali atau trauma dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis, dan sosial yang serius. Kerusakan perineum dapat berdampak negatif yang besar terhadap kesehatan wanita. Terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri dan mempercepat penyembuhan antara lain sitz bath dan inframerah. Tujuan Untuk mengetahui perbedaan efektivitas penggunaan sitz bath dan terapi sinar inframerah dalam penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Pasirukem tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, desain yang digunakan adalah pendekatan pretest and post test non-equivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum di Puskesmas Pasirukem bulan Juni 2025 yang berjumlah 64 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 64 ibu nifas yang berada di Puskesmas Pasirukem tahun 2025 pada bulan Juni, 32 ibu nifas dengan intervensi sitz bath dan 32 ibu nifas dengan intervensi infra merah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan nilai $p\ 0,044 < 0,05$, hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa ibu nifas yang diberikan sitz bath dan lampu inframerah menyembuhkan luka perineumnya secara berbeda. Sitz bath (nilai rata-rata 1,09) mempercepat penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan lampu inframerah (nilai rata-rata 1,84). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan sitz bath dan lampu inframerah dalam penyembuhan luka perineum, penggunaan Sitz Bath lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dibandingkan dengan penggunaan inframerah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan mandi sitz dan lampu inframerah dalam penyembuhan luka perineum. Penggunaan mandi sitz lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dibandingkan dengan penggunaan inframerah (nilai $p\ 0,044 < 0,05$).

Kata kunci: Sitz Bath, Lampu Inframerah, Luka Perineum, Ibu Nifas

Abstract

Perineal wounds are the most common maternal morbidity associated with normal delivery. Long-term morbidity associated with unrecognized external sphincter injury repair or trauma can cause serious physical, psychological, and social problems. Perineal damage can have a significant negative impact on women's health. Non-pharmacological therapies that can be given to reduce pain and accelerate healing include sitz baths and infrared. Objective To determine the difference in effectiveness of the use of sitz baths and infrared light therapy in healing perineal wounds in postpartum mothers at Pasirukem Health Center in 2025. This study is a quantitative study with a quasi-experimental design, the design used is a pretest and posttest non-equivalent control group approach. The population in this study were all postpartum mothers with perineal wounds at Pasirukem Health Center in June 2025, totaling 64 postpartum mothers. The sampling technique used total sampling. The sample in this study was 64 postpartum mothers who were at Pasirukem Health Center in 2025 in June, 32 postpartum mothers with sitz bath intervention and 32 postpartum mothers with infrared intervention. The results showed that with a $p\ value\ of\ 0.044 < 0.05$, the results of the Mann Whitney test showed that postpartum mothers who were given sitz bath and infrared lamp healed their perineal wounds differently. Sitz bath (mean value 1.09) accelerated the healing of perineal wounds compared to infrared lamps (mean value 1.84). The results showed that there was a significant difference between the use of sitz bath and infrared lamp in healing perineal wounds, the use of Sitz Bath was more effective for healing perineal wounds in postpartum mothers compared to the use of infrared. There was a significant difference between the use of sitz bath and infrared lamp in healing perineal wounds. The use of sitz bath was more effective for healing perineal wounds in postpartum mothers compared to the use of infrared ($p\ value\ 0.044 < 0.05$).

Keywords: Sitz Bath, Infrared Lamp, Perineal Wound, Postpartum Mother

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author : Sukmawati

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, Kehamilan merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang membutuhkan perhatian khusus terhadap status gizi. Ibu hamil rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah Kurang Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan tumbuh kembang bayi. (UNICEF, 2022)

Berdasarkan data nasional, 50% kematian pascapersalinan terjadi dalam 24 jam pertama setelah melahirkan (Purwanto, 2018), insidensi infeksi selama masa nifas mencapai 2,7% dan 0,7% di antaranya berkembang menjadi infeksi akut. Dengan demikian, perawatan pascapersalinan diperlukan selama periode ini karena merupakan periode kritis bagi ibu dan bayi. Sementara 70% wanita yang melahirkan secara normal mengalami trauma perineum lebih atau kurang, sebagian besar morbiditas ibu setelah trauma perineum masih belum dilaporkan kepada tenaga kesehatan. Setelah penjahitan, 37% wanita mengeluhkan masalah yang terjadi pada luka perineum, termasuk nyeri perineum, jahitan yang tidak nyaman, dan luka terbuka. Luka perineum adalah robekan yang terjadi ketika bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan (Chapman, 2016). Luka perineum merupakan morbiditas ibu yang paling umum terkait dengan persalinan normal. Morbiditas jangka panjang yang berkaitan dengan perbaikan cedera atau trauma sfingter eksternal yang tidak dikenali dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis, dan sosial yang serius. Kerusakan perineum dapat berdampak negatif yang besar terhadap kesehatan perempuan. Luka perineum dapat terjadi akibat episiotomi atau dapat terjadi secara spontan saat persalinan. Dan membutuhkan waktu 6 hingga 7 hari untuk sembuh.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 2,7 juta kasus luka perineum pada ibu melahirkan. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Sejalan dengan semakin banyaknya bidan yang belum memahami asuhan kebidanan dengan baik. Di Amerika, dari 26 juta ibu melahirkan, 40% di antaranya mengalami luka perineum (WHO, 2021). Di Asia, luka perineum juga cukup menjadi masalah di masyarakat, 50% luka perineum di dunia terjadi di Asia (Lase, 2019). Di Indonesia, 75% ibu yang melahirkan secara vaginal mengalami luka perineum. Pada tahun 2020, ditemukan dari total 1.951 persalinan pervaginam spontan, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum, 28% akibat episiotomi, dan

29% akibat robekan spontan (Kementerian Kesehatan, 2020).

Di Jawa Barat, luka perineum yang dialami ibu bersalin menyumbang 7% perdarahan, dan 5% infeksi akibat luka jahitan. Luka perineum dapat berdampak jangka panjang bagi ibu, yaitu inkontinensia ani (cedera perineum) yang dapat mengganggu kehidupan dan kesejahteraan ibu, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, malu, dan menarik diri dari lingkungan sosial; sedangkan dampak jangka pendek bagi ibu dapat mengakibatkan perdarahan, fistula, hematoma, infeksi (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021). Data dari Kabupaten Karawang luka perineum yang dialami ibu bersalin adalah perdarahan 13% (luka perineum 3-4%), infeksi 4%, gangguan sistem perdarahan 5%, dan lainnya 15%. Perdarahan pascapersalinan akibat ruptur perineum merupakan faktor penyumbang kematian ibu tertinggi kedua di Kota Bandung (Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 2020).

Mandi sitz adalah mandi berendam duduk (duduk di bak berisi air hangat) yang berfungsi memberikan kehangatan lembap pada area panggul, perineum, dan/atau perianal. Salah satu manfaat mandi sitz adalah mengurangi nyeri dan kekakuan pada perineum. Terapi ini paling sering digunakan setelah kelahiran bayi atau operasi rektum/perineum (Rosdahl & Kowalski, 2014).

Gelombang inframerah dapat membantu meredakan nyeri, menyembuhkan infeksi, mengurangi peradangan, dan merangsang penyembuhan. Semua gelombang cahaya yang dihasilkan cukup aman untuk semua lapisan kulit. Mulai dari lapisan epidermis atas yang kuat, lapisan dermis di bawahnya yang mengandung pembuluh darah dan ujungnya sangat sensitif, hingga jaringan lemak subkutan terbawah (Farrer, 1999 dalam Tarsikah 2018). Hasil penelitian pendahuluan di PMB Novi menunjukkan bahwa hampir 75% persalinan melibatkan luka perineum. Dari 65 orang yang melahirkan, 45 orang mengalami luka perineum. Hasil wawancara dengan 10 orang ibu nifas, 7 orang diantaranya mengalami luka perineum, ibu mengatakan lukanya dijahit, ibu mengatakan merasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas tertentu seperti nyeri saat buang air kecil, duduk, batuk, bersin, 4 orang ibu mengatakan lukanya sembuh dalam waktu 4-6 hari dan 3 orang ibu mengatakan lukanya baru sembuh dalam waktu lebih dari 7 hari. Berdasarkan hasil pendahuluan, peneliti tertarik untuk melihat perbedaan antara penggunaan sitz bath dan terapi sinar inframerah terhadap penyembuhan luka perineum. Luka perineum ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, nyeri, bahkan dapat mengakibatkan infeksi pada area perineum yang dapat menurunkan kualitas hidup ibu pasca melahirkan..

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, desain yang digunakan adalah pendekatan pretest and post test non-equivalent control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum di Puskesmas Pasirukem bulan Juni 2025 yang berjumlah 64 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 64 ibu nifas yang berada di Puskesmas Pasirukem tahun 2025 pada bulan Juni, 32 ibu

nifas dengan intervensi sitz bath dan 32 ibu nifas dengan intervensi infra mera.

Pengolahan data dilakukan dengan langkah editing (meneliti kembali), coding (klarifikasi hasil), scoring (memberikan skor) dan tabulasi (penyusunan dalam bentuk tabel). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1 . Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu nifas di Puskesmas Pasirukem Tahun 2025

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
< 20 Tahun	23	35.9
20-35 Tahun	32	50.0
> 35 Tahun	9	14.1
Paritas		
Primipara	21	32.8
Multipara	39	60.9
Grande Multipara	4	6.3
Pendidikan		
SD	13	20.3
SMP	31	48.4
SMA	16	25.0
PT	4	6.3
Pekerjaan		
Bekerja	21	32.8
Tidak Bekerja	43	67.2
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukan bahwa pada karakteristik usia lebih banyak usia 20-35 tahun sebanyak 32 orang (50,0%), untuk paritas lebih banyak multipara sebanyak

39 orang (60,9.%), pendidikan lebih banyak berpendidikan SMP yaitu sebanyak 31 orang (48,4%), untuk pekerjaan lebih banyak tidak bekerja sebanyak 43 orang (67,2%).

Tabel 2. Rata-rata penyembuhan luka perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan sitz bath di Puskesmas Pasirukem Tahun 2025

No	Luka perineum	Kelompok Intervensi sitz bath									
		Pre Test					Post Test				
		f	%	Mean- median	SD	Min- max	f	%	Mean- median	SD	Min- max
1	Baik	0	0.0	4.75- 5.00	1.368	2-7	14	43.8	1.09- 1.00	1.118	0-3
2	Kurang	24	75.0				17	53.1			
3	Buruk	8	25.0				1	3.1			
	Total	32	100				32	100			

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh sebagian besar responden kelompok intervensi sitz bath pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum kurang sebanyak 24 responden (75,0%), nilai mean 4.75, nilai median 5.00, standar deviasi 1.368, minimal-maximal sebesar 2-7 sedangkan hampir

setengahnya responden kelompok intervensi sitz bath pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik sebanyak 14 responden (43,8%), nilai mean 1.09, nilai median 1.00, standar deviasi 1.118, minimal-maximal sebesar 0-3.

Tabel 3. Rata-rata penyembuhan luka perineum pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan lampu infra red di Puskesmas Pasirukem Tahun 2025

No	Luka perineum	Kelompok Intervensi Infra Red			
		Pre Test		Post Test	

		f	%	Mean- median	SD	Min- max	f	%	Mean- median	SD	Min- max
1	Baik	0	0.0	5.47- 6.00	1.391	3-8	12	37.5	1.84- 2.00	1.629	0-5
2	Kurang	15	46.9				20	62.5			
3	Buruk	17	53.1				0	0.0			
	Total	32	100				32	100			

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi infra red pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum buruk sebanyak 17 responden (53,1%), nilai mean 5.47, nilai median 6.00, standar deviasi 1.391, minimal-maximal sebesar 3-8 sedangkan hampir

setengahnya responden kelompok intervensi infra red pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik sebanyak 12 responden (37,5%), nilai mean 1.84, nilai median 2.00, standar deviasi 1.629, minimal-maximal sebesar 0-5.

Tabel . Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST_SITZ_BATH	.166	32	.025	.933	32	.048
POSTTEST_SITZ_BATH	.305	32	.000	.769	32	.000
PRETEST_INFRA_RED	.180	32	.010	.931	32	.041
POSTTEST_INFRA_RED	.246	32	.000	.851	32	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4 diatas, diperoleh hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi atau p value < 0,05 artinya data tidak berdistribusi

normal. Berdasarkan teori jika data tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan Uji Mann Whitney.

Tabel 5. Perbedaan efektifitas penggunaan sitz bath dengan terapi lampu infra red terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Pasirukem Tahun 2025

Intervensi	Mean	P Value
Sitz Bath	1.09	0,044
Infra Red	1.84	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5 diatas, diperoleh bahwa dengan nilai p value 0,044 < 0,05, hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa ibu nifas yang diberikan sitz bath dan lampu infra red menyembuhkan luka perineumnya secara berbeda. Sitz bath (nilai rata-rata 1,09) mempercepat penyembuhan luka perineum dibandingkan lampu infra red (nilai rata-rata 1.84). Hasilnya menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan sitz bath dan lampu infra red terhadap penyembuhan luka perineum, penggunaan Sitz Bath lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di bandingkan dengan penggunaan infra red.

Pembahasan
Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi sitz bath pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum kurang sebanyak 24 responden (75,0%), nilai mean 4.75, nilai median 5.00, standar deviasi 1.368, minimal-maximal sebesar 2-7 sedangkan hampir setengahnya responden kelompok intervensi sitz bath pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik sebanyak 14 responden (43,8%), nilai mean 1.09, nilai median 1.00, standar deviasi 1.118, minimal-maximal sebesar 0-3.

Luka adalah robeknya atau koyaknya jaringan secara paksa. Luka perineum adalah robekan yang terjadi ketika bayi lahir, baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan episiotomy (Wiknjosastro, 2018). Luka perineum sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu post partum. Ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh luka dan jahitan terhadap luka tersebut. Kebanyakan ibu merasa takut untuk menyentuh bahkan membersihkan luka pada perineum karena nyeri yang dirasakan. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial atau dijelaskan dengan istilah kerusakan tersebut (Doenges et al., 2020).

Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan karena luka perineum baik luka robekan spontan atau luka yang di buat seperti episiotomi, dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti kesakitan dan takut bergerak, kesulitan pada saat buang air besar dan buang air kecil, mengganggu aktifitas sehari-hari antara lain dalam hal mengurus bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat, serta menghambat ketika ibu akan mulai bekerja, bahkan rasa nyeri tersebut dapat pula menyebabkan insomnia.

Mengingat permasalahan yang dapat timbul

sebagai akibat dari robekan perineum pada saat melahirkan, maka penanganan setiap kejadian robekan perineum harus segera dilakukan secara berkualitas guna meminimalkan kemungkinan keluhan yang menyertainya, seperti nyeri luka perineum yang sering di rasakan.

Terapi atau tindakan penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis yaitu dengan menggunakan obat analgesik. Tetapi pemberian analgesik masih menimbulkan pertentangan karena menyebabkan efek samping pada penggunaannya. Selain itu walaupun analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, tenaga kesehatan cenderung tidak melakukan upaya analgesik dalam penanganan nyeri karena informasi obat yang tidak benar, serta adanya kekhawatiran klien akan mengalami ketagihan obat, cemas akan melakukan kesalahan dalam menggunakan analgesik (Potter & Perry, 2018)

Salah satu metode non farmakologi pilihan yang bersifat sederhana, murah, simple, efektif, dan tanpa efek merugikan yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan akibat luka perineum, serta dapat meningkatkan sirkulasi dan mendukung penyembuhan luka perineum adalah dengan pemanfaatan teknik sitz bath (Saputri et al., 2020).

Sitz bath adalah mandi rendam duduk (duduk disebuah bak berisi air hangat) yang berfungsi untuk memberikan panas lembab ke area pelvis, perineum, dan/atau perianal. Salah satu manfaat sitz bath adalah menurunkan rasa nyeri dan kaku pada perineum. Terapi ini paling sering digunakan setelah kelahiran bayi atau bedah rektal/perineal (Rosdahl & Kowalski, 2021).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jyoti Kapoor (2018) mengatakan bahwa sitz bath adalah seseorang duduk berendam dalam air hangat (43°C) selama 15-20 menit atau sampai air menjadi dingin. Hasilnya ditemukan bahwa aplikasi sitz bath adalah efektif dalam penyembuhan luka perineum ($p=0,001$).

Peneliti berasumsi adanya penyembuhan luka perineum setelah melakukan metode sitz bath, hal ini disebabkan pemberian metode sitz bath dengan rebusan membunuh kuman dan mengurangi radang pada luka perineum sehingga rasa sakit atau nyeri yang dialami sembuh. Disarankan ibu postpartum rutin menerapkan metode sitz bath minimal 2 kali sehari agar dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar responden kelompok intervensi infra red pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum buruk sebanyak 17 responden (53,1%), nilai mean 5.47, nilai median 6.00, standar deviasi 1.391, minimal-maximal sebesar 3-8 sedangkan hampir setengahnya responden kelompok intervensi infra red pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik

sebanyak 12 responden (37,5%), nilai mean 1.84, nilai median 2.00, standar deviasi 1.629, minimal-maximal sebesar 0-5.

Luka perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan dan terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Perawatan perineum merupakan pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu dalam masa kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ genetika seperti pada waktu sebelum hamil. Kebanyakan robekan perineum terjadi sewaktu melahirkan dan penanganannya merupakan masalah kebidanan. Robekan perineum bisa terjadi spontan bisa juga karena tindakan episiotomi. Beberapa cidera jaringan penyokong, baik cidera akut maupun nonakut, baik telah diperbaiki atau belum, dapat menjadi masalah ginekologis dikemudian hari. Kerusakan pada penyokong panggul biasanya segera terlihat dan diperbaiki setelah persalinan. Luka laserasi jalan lahir biasanya ada sedikit jaringan yang hilang karena luka ini hasil tindakan episiotomi atau laserasi. Pada kenyataan fase-fase penyembuhan akan tergantung pada beberapa faktor termasuk ukuran dan tempat luka, kondisi fisiologis umum pasien, cara perawatan penyembuhan luka perineum yang tepat, serta bantuan ataupun intervensi dari luar yang ditujukan dalam rangka mendukung penyembuhan (Wulandari, 2018).

Faktor penyebab terjadinya infeksi nifas salah satunya berasal dari perlukaan pada jalan lahir yang merupakan media yang baik untuk berkembangnya kuman. Luka perineum ibu postpartum yang tidak terjaga dengan baik sangat rentan terkena penyakit, dan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka perineum. Hal ini diakibatkan oleh daya tahan tubuh ibu yang rendah setelah melahirkan, perawatan yang kurang baik dan kebersihan yang kurang terjaga (Asih, 2017).

Salah satu perawatan untuk menghindari terjadi infeksi pada penyembuhan luka perineum adalah dengan terapi inframerah. Gelombang inframerah dapat membantu meredakan rasa nyeri, menyembuhkan infeksi, mengurangi peradangan, dan merangsang kesembuhan. Semua gelombang cahaya yang dihasilkan cukup aman bagi semua lapisan kulit. Mulai dari lapisan epidermis teratas yang kuat, lapisan dermis dibawahnya yang berisi pembuluh darah dan ujungnya amat peka, hingga jaringan lemak subkutan yang paling bawah (Tarsikah, 2018).

Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Rajavithi Thailand tahun 2019, metode yang dilakukan dalam perawatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang dilakukan yaitu menggunakan lampu infra merah, dengan cara ibu dalam posisi litotomi, sinar lampu 60 watt, dengan cara lampu didekatkan berjarak ± 20 cm dari perineum ibu nifas, dan dilakukan 2x

sehari selama 15 menit. Luminous generator dihasilkan oleh satu atau lebih lampu pijar, yang mengeluarkan sinar merah, sinar tanpak dan sebagian kecil ultra violet. Lampu ini mempunyai kekuatan bermacam-macam mulai dari infra merah – 1.000 watt, dengan panjang gelombang yang dihasilkan berkisar antara 350 – 4000 nm. Salah satu efek fisiologis sinar infra merah (lampu infra merah) dapat meningkatkan suplai darah (Increased Blood Supply), dengan adanya kenaikan temperature akan menimbulkan vasodilatasi, yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan darah ke jaringan setempat, hal ini terutama terjadi pada jaringan superficial dan efek ini sangat bermanfaat untuk menyembuhkan luka dan mengatasi infeksi jaringan superficial.

Di dalam permasalahan terapi, terapi infra merah ini berarti tindakan remediasi/perbaikan masalah kesehatan, setelah dilakukan diagnosis. Terapi Infra merah adalah jenis terapi rendah energi yang menggunakan cahaya dalam spektrum infra merah jauh untuk pengobatan masalah kesehatan. Cahaya infra merah berbeda dengan sinar ultraviolet yang menyebabkan kulit terbakar dan kerusakan pada kulit pasien. Inframerah tidak menyebabkan kulit terbakar atau kerusakan kulit, sehingga merupakan alat untuk mengatasi nyeri yang efektif seperti, nyeri artritis, fenomena Raynaud dan tendinitis atau radang tendon (Suci, 2017).

Penggunaan terapi inframerah ini diyakini akan meningkatkan temperatur kulit, memperbaiki aliran darah dan meningkatkan suhu inti tubuh. Suhu darah yang meningkat akan merangsang neuron-neuron hangat dari pusat pengatur panas di hipotalamus dan menghambat neuron dingin. Selain itu, neuron yang hangat ini akan diproyeksikan ke neuron pusat simpatis/parasimpatis di hipotalamus, yang mempengaruhi sistem syaraf otonom (Subhas, 2018)

Terapi Infra Merah adalah salah satu jenis terapi dalam bidang Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi yang menggunakan gelombang elektromagnetik infra merah dengan karakteristik gelombang adalah panjang gelombang 770nm 106nm, berada di antara spektrum gelombang cahaya yang dapat dilihat dengan gelombang microwave, dengan tujuan untuk pemanasan struktur muskuloskeletal yang terletak superfisial dengan daya penetrasi 0,8-1 mm (Fitri, 2018).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa dengan nilai p value $0,044 < 0,05$, hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa ibu nifas yang diberikan sitz bath dan lampu infra red menyembuhkan luka perineumnya secara berbeda. Sitz bath (nilai rata-rata 1,09) mempercepat penyembuhan luka perineum dibandingkan lampu infra red (nilai rata-rata 1.84). Hasilnya menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan sitz bath dan lampu infra red terhadap penyembuhan luka

perineum, penggunaan Sitz Bath lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di bandingkan dengan penggunaan infra red.

Hal ini sesuai dengan teori Oxorn (2018) menyatakan bahwa terapi panas atau hangat dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan pengiriman leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat lokal, meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019) ditemukan hasil bahwa sesudah diberikan Sitz Bath sebagian besar ibu nifas mengalami penyembuhan luka perineum. Penelitian lainnya dilakukan oleh Syafitri (2019), ditemukan hasil bahwa sesudah diberikan Sitz Bath didapatkan ibu luka sembuh sembuh sedang sebanyak 10 responden (50%) dan ibu dengan luka sembuh baik sebanyak 10 responden (50%).

Menurut asumsi peneliti bahwa sinar lampu infra merah yang mengandung sinar inframerah dapat digunakan sebagai terapi antara lain sebagai penurun rasa sakit yang ditimbulkan oleh pembengkakan, perangsang pada jaringan rusak, mengurangi rasa sakit pada persyarafan, relaksasi otot, meningkatkan mutu persendian darah dalam tubuh, meningkatkan metabolisme dan sebagai antiseptik pada bagian yang terinfeksi. Tubuh mempunyai sistem bioelektrik sendiri yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka, perbaikan sel yang rusak dan mengubah permeabilitas sel membrane.

Sedangkan dengan penggunaan sitz bath, maka dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka dan mengurangi nyeri perineum. Perendaman perineum yang dilakukan dalam air hangat dapat meningkatkan oksigenasi dan nutrisi pada jaringan, menurunkan edema dan mempercepat penyembuhan, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, memberikan rasa hangat lokal, meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi. Terapi hangat memberikan efek “crowding process” (proses pengacauan) pada sistem saraf karena mengakibatkan rasa nyeri terhambat oleh sensasi suhu yang diterima oleh nerve endings sehingga memberikan efek penekanan atau pengurangan rasa nyeri, selain itu ibu dapat merasakan kenyamanan dan rileks yang didapatkan dari reaksi rendam perineum dalam air hangat, efektif dan sangat mudah untuk ibu praktikkan sendiri dirumah sebagai proses penyembuhan luka dan pengurangan rasa nyeri yang baik, hal inilah yang mengakibatkan penggunaan Sitz Bath lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di bandingkan dengan penggunaan infra red

SIMPULAN

Sebagian besar responden kelompok intervensi sitz bath pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum kurang sebanyak 24 responden (75,0%), nilai mean 4.75, nilai median 5.00, standar deviasi 1.368, minimal-maximal sebesar 2-7 sedangkan hampir setengahnya responden kelompok intervensi sitz bath pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik sebanyak 14 responden (43,8%), nilai mean 1.09, nilai median 1.00, standar deviasi 1.118, minimal-maximal sebesar 0-3.

Sebagian besar responden kelompok intervensi infra red pada saat pre test yang mengalami penyembuhan luka perineum buruk sebanyak 17 responden (53,1%), nilai mean 5.47, nilai median 6.00, standar deviasi 1.391, minimal-maximal sebesar 3-8 sedangkan hampir setengahnya responden kelompok intervensi infra red pada saat post test yang mengalami penyembuhan luka perineum baik sebanyak 12 responden (37,5%), nilai mean 1.84, nilai median 2.00, standar deviasi 1.629, minimal-maximal sebesar 0-5

Ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan sitz bath dan lampu infra red terhadap penyembuhan luka perineum, penggunaan Sitz Bath lebih efektif untuk penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di bandingkan dengan penggunaan infra red (p value $0,044 < 0,05$)

SARAN

Saran untuk Penelitian Selanjutnya Menambah ilmu pengetahuan, menambah wawasan dan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya tentang Sitz Bath dan infra red terhdap luka perineum. Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya untuk paritasnya di homogenitaskan, dan menggunakan jenis penelitian *True Eksperimental*.

DAFTAR PUSTAKA

- Chapman, V. 2016. Asuhan Kebidanan Persalinan & Kelahiran. Jakarta. EGC.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020. Profil Kesehatan di Provinsi Jawa Barat. Bnadung : Dinkes Jabar
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 2020. Profil Kesehatan di Kabupaten Karawang. Karawang : Dinkes Karawang
- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., Murr, A. C., Cox, H. C., Carpenito, L. J., International. (2020). Buku Saku Diagnosis Keperawatan Nanda-Nic-Noc Edisi 9 (Indonesia).Pdf. In Journal Of Chemical Information And Modeling. <https://doi.org/10.5860/choice.188207>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementeri Kesehat RI
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian

- Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter dan Perry. (2018). Fundamental Keperawatan 1, Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika
- Purwanto TS, 2018. Modul Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. 2nd ed. Surabaya: Poltekkes Kemenkes Surabaya; 86 p.
- Rosdahl, C. B. & Kowalski, M. T (2014). Buku Ajar Keperawatan Dasar. Edisi 10. Jakarta : EGC.
- Tarsikah.(2018).Penurunan Nyeri Persalinan Primigravida Kala I fase Aktif Pascapenghirupan Aromaterapi Lavender.MKB. 44(1).
- WHO. 2021. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.
- Wiknjosastro H, (2018) Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,; 523 - 529.