

EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP INTENSITAS NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI BPM SITI JULAEHA PEKANBARU

Elly Susilawati¹⁾ Wita Raniva Ilda²⁾

Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau
Jl. Melur No 103 Sukajadi Pekanbaru
email: ellysusilawatiramli@gmail.com
email: witaravita93@gmail.com

ABSTRAK

Setiap ibu yang telah menjalani proses persalinan dengan luka perineum akan merasakan nyeri, nyeri yang dirasakan oleh setiap ibu post partum menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak, sehingga diperlukan manajemen nyeri secara nonfarmakologi yakni dengan kompres hangat dan kompres dingin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum. Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest and posttest design* dengan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juni 2018. Jumlah sampel penelitian yaitu 30 orang, 15 orang kelompok kompres hangat dan 15 orang kelompok kompres dingin. Populasi penelitian yaitu ibu post partum yang mengalami luka perineum di BPM Siti Julaeha. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik kompres hangat dan kompres dingin dilakukan selama 20 menit setelah 6 jam post partum. Alat ukur yang digunakan yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara terapi kompres hangat dan kompres dingin dengan perbedaan penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 1,33 lebih kecil dibandingkan rata-rata kompres hangat 2,60 dengan *p value* 0,003 ($p < 0,05$). Terapi kompres dingin lebih efektif dalam mengatasi nyeri luka perineum pada ibu post partum dibandingkan dengan terapi kompres hangat. Terapi kompres dingin dapat dijadikan sebagai terapi alternative untuk mengatasi nyeri luka perineum pada ibu post partum.

Kata kunci : Kompres Hangat, Kompres Dingin, Nyeri Luka Perineum

ABSTRACT

Every mother having experienced the process of childbirth with perineal wound will feel unpleasant impacts such as pain and fear to move, so that non-pharmacological pain management is needed that is with warm and cold compresses. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm and cold compresses to the intensity of perineal wound pain in postpartum women. This quasy experiment used a one group pretest and posttest design with Mann Whitney test. This study was conducted in January-June 2018 with the study population of postpartum women who suffered perineal wounds in PMB Siti Julaeha. The total sample was 30 people collected with purposive sampling, 15 people in the warm compress group and 15 groups in the cold compresses group. Techniques of warm and cold compresses performed were done for 20 minutes after 6 hours postpartum. Measuring instrument used was the Numerical Rating Scale (NRS). The results indicated that there was a difference between the cold and warm compress therapy with a mean reduction of pain

intensity by 1.33 and 2.60, respectively with a p value of 0.003 ($p < 0.05$). Cold compress therapy is more effective in addressing postpartum perineal wound pain than warm compresses therapy. Cold compress therapy can be used as an alternative therapy for pain in the perineal wound of postpartum mothers.

Keywords : *Warm Compresses, Cold Compresses, Perineal Wound Pain*

PENDAHULUAN

Masalah yang sering dialami oleh ibu post partum dan menyebabkan rasa nyeri pada masa nifas salah satunya adalah luka pada daerah perineum yang terjadi pada waktu proses persalinan [25]. Di seluruh dunia pada tahun 2009 terjadi 2,7 juta kasus laserasi perineum pada ibu bersalin, dan sekitar 50% dari kejadian laserasi perineum tersebut terjadi di Asia. Di Indonesia, sekitar 75% ibu melahirkan secara pervaginam mengalami laserasi perineum. Pada tahun 2013, dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan [2]. Data dari Dinkes Kesehatan Provinsi Riau, sekitar 35,63% penyebab perdarahan post partum adalah perlukaan jalan lahir, baik dengan tindakan episiotomi maupun robekan spontan [5].

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 menjalani proses persalinan yang mengalami luka pada perineum akan merasakan nyeri, baik luka yang dibuat seperti episiotomi atau luka robekan spontan. Ketidaknyamanan dan nyeri yang dialami ibu post partum akibat robekan perineum biasanya ibu takut untuk bergerak setelah persalinan. Bahkan nyeri akan berpengaruh terhadap mobilisasi, pola istirahat, pola makan, psikologis ibu, kemampuan untuk buang air besar atau buang air kecil, aktifitas sehari - hari dalam hal menyusui dan mengurus bayi [9,8]. Dampak dari mobilisasi yang terganggu dapat menyebabkan subinvolusi,

pengeluaran loka yang tidak lancar dan perdarahan post partum [16].

Berbagai metode untuk mengatasi nyeri luka perineum dapat dilakukan baik secara farmakologi atau non farmakologi. Metode dalam mengatasi 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 [6]. Penanganan nyeri secara farmakologi beresiko juga bagi bayi karena masuk kedalam peredaran darah yang terkumpul pada air susu ibu seperti reaksi alergi dan diare pada bayi [21]. Sedangkan secara non farmakologi lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis [1].

Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain *distraksi*, *biofeedback*, hipnosis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi *kutaneus*, pemberian kompres hangat dan kompres dingin, serta masase. Salah satu metode non farmakologi pilihan yang paling sederhana yang dapat di gunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan terutama ibu post partum dengan nyeri luka perineum adalah dengan menerapkan penggunaan kompres hangat dan kompres dingin. Penggunaan kompres hangat dan kompres dingin merupakan salah satu bentuk pemberian stimulasi kutaneus dengan pemanfaatan suhu. Kompres hangat dan kompres dingin ini bekerja dengan memblok transmisi stimulus nyeri sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit [15].

Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, mengatasi nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu [22]. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri [10]. Selain itu kelebihan kompres hangat dapat membantu pemulihan luka, mengurangi infeksi dan inflamasi, memperlancar pasokan aliran darah serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien [19].

Selain kompres hangat, manajemen nyeri dengan tindakan kompres dingin merupakan metode yang dapat diterapkan untuk membantu kenyamanan pada ibu nifas untuk mengurangi rasa nyeri. Manfaat kompres dingin diantaranya adalah mengurangi aliran darah ke daerah luka sehingga dapat mengurangi resiko perdarahan dan oedema, kompres dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit.

BPM Siti Julaeha adalah salah satu BPM di Kota Pekanbaru yang sudah tidak lagi menerapkan metode farmakologi untuk mengatasi nyeri luka perineum pada ibu post partum. BPM Siti Julaeha tersebut hanya menerapkan metode non farmakologi penggunaan kompres dingin saja untuk mengatasi nyeri luka perineum sedangkan penggunaan kompres hangat belum pernah dilakukan. Berdasarkan survei awal pada bulan Januari 2018, di BPM Siti Julaeha didapatkan data persalinan sebanyak 70 persalinan periode Januari – Desember 2017. Sebanyak 43 orang dari 70 persalinan normal mengalami luka perineum baik secara spontan maupun secara episiotomi. Dari jumlah ibu post partum yang mengalami

luka perineum rata-rata mengalami nyeri dan takut untuk mobilisasi dini, untuk mengatasi hal tersebut diberikan terapi kompres dingin. Selain metode kompres dingin, kompres hangat juga efektif untuk mengurangi nyeri. Namun, BPM Siti Julaeha hanya menggunakan teknik kompres dingin belum menerapkan penggunaan kompres hangat. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk membandingkan efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di BPM Siti Julaeha Pekanbaru.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di BPM Siti Julaeha Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy experiment* dengan desain *one group pretest post and posttest design* yaitu membandingkan intensitas nyeri luka perineum sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kompres hangat atau kompres dingin. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juni 2018. Jumlah sampel penelitian yaitu 30 orang, 15 orang kelompok kompres hangat dan 15 orang kelompok kompres dingin. Populasi penelitian yaitu ibu post partum yang mengalami luka perineum di BPM Siti Julaeha. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Numerical Rating Scale (NRS)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Pada Ibu Postpartum Di BPM Siti Julaeha

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	Min	Max
Kompres Hangat	Sebelum	15	4,80	1,014	3	6
	Setelah		2,60	0,910	1	4

Pada tabel 1 diatas menunjukkan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat dan kompres dingin. Pada kelompok perlakuan kompres hangat nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi adalah 4,80 dan setelah diberikan terapi kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 2,60

Tabel 2
Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Dan Setelah Diberikan Kompres Dingin Pada Ibu Postpartum Di BPM Siti Julaeha

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	Min	Max
Kompres Dingin	Sebelum	15	4,80	1,082	3	6
	Setelah		1,33	1,047	0	3

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80 dan setelah diberikan terapi terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 1,33.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Perbedaan Intensitas Nyeri Luka Perineum sebelum dan setelah Diberikan Kompres Hangat Dan Kompres Dngin Pada Ibu Post Partum Di BPM Siti Julaeha Pekanbaru

	Perlakuan	N	Mean	SD	Mean Rank	Man Whitney	P Value
Sebelum	Kompres Hangat	15	4,80	1,014	15,43	111,50	0,965
	Kompres Dingin		4,80	1,082	15,57		
Setelah	Kompres Hangat	15	2,60	0,910	10,20	43,00	0,003
	Kompres Dingin		1,33	1,047	10,87		

Tabel 3 memperlihatkan bahwa tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri luka perineum ibu post partum sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin ($p = 0,965$) dan terdapat perbedaan intensitas nyeri luka perineum ibu post partum sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin ($p = 0,003$) dengan nilai mean rank pada kelompok kompres dingin lebih rendah yaitu 10,87 dibandingkan dengan nilai mean rank pada kelompok kompres hangat yaitu 20,13 yang artinya kompres dingin lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri luka perineum dibandingkan kompres hangat.

Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah 4,80 sedangkan rata-rata intensitas nyeri luka perineum

setelah diberikan terapi kompres hangat adalah 2,60. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri luka perineum sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat. Adanya penurunan skala nyeri dan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dan setelah kompres hangat tersebut disebabkan karena kompres hangat ini bekerja dengan memblok transmisi stimulus nyeri sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit [15]. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, vasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri [10]. Hal ini telah dibuktikan oleh [12] tentang terapi kompres hangat yang mempunyai pengaruh terhadap penurunan skala nyeri persalinan. Penelitian yang terkait juga dilakukan [18] menunjukkan bahwa penggunaan *sitzz bath* dengan menggunakan air hangat efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu nifas post episiotomi.

Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Dan Setelah Pemberian Kompres Dingin Pada Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80 dan setelah diberikan terapi kompres dingin terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 1,33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum setelah diberikan kompres dingin. Penggunaan kompres dingin terbukti dapat menghilangkan nyeri, Dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot. Terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan

hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit [16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh [16] terdapat pengaruh kompres dingin terhadap pengurangan nyeri luka perineum pada ibu nifas, dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada ibu nifas antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan kompres dingin. Penelitian yang terkait juga dilakukan oleh [14] dengan judul pengaruh kompres dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum, menyatakan bahwa tingkatan nyeri sebelum dilakukan kompres dingin adalah 50% ibu merasakan nyeri berat dan 50% lainnya merasakan nyeri sedang, hasil setelah diberikan kompres dingin adalah nyeri ringan 90% dan nyeri sedang 10%. Penelitian [24] membuktikan penggunaan *ice pack* secara signifikan dapat menurunkan nyeri perineum.

Hal ini juga diperkuat oleh [1] menyatakan bahwa kompres es dapat meminimalkan terjadinya edema dengan mengurangi permeabilitas kapiler yang menurunkan rasa nyeri luka perineum. Hal ini didukung oleh [7] menyatakan bahwa terapi kompres dingin mengurangi rasa nyeri, mencegah edema, mengontrol peredaran darah dengan meningkatkan vasokonstriksi dan memenuhi kebutuhan rasa aman. Skala nyeri merupakan penilaian yang subjektif untuk mengetahui seberapa parah nyeri yang dirasakan seorang individu, hal ini disebabkan perspektif setiap individu berbeda khususnya dalam menilai nyeri yang dideritanya. Kondisi ini dapat dilihat ketika diberikan perlakuan yang sama namun respon tubuh terhadap penurunan nyeri berbeda-beda, ada respon yang masih mengalami sedikit nyeri setelah perlakuan dan ada juga yang tidak merasakan nyeri sama sekali.

Perbedaan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Kelompok Yang Diberikan Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Pada Ibu Post Partum.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah 4,80 dan setelah diberikan terapi kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 2,60. Demikian halnya dengan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80 dan setelah diberikan terapi terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 1,33.

Hasil uji statistik dengan Mann Whitney bahwa tidak terdapat perbedaan intensitas nyeri luka perineum ibu post partum sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin ($p = 0,965$) dan terdapat perbedaan intensitas nyeri luka perineum ibu post partum sebelum diberikan kompres hangat dan kompres dingin ($p = 0,003$) dengan nilai mean rank pada kelompok kompres dingin lebih rendah yaitu 10,87 dibandingkan dengan nilai mean rank pada kelompok kompres hangat yaitu 20,13 yang artinya kompres dingin lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri luka perineum dibandingkan kompres hangat.

Penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar intensitas nyeri luka perineum yang dirasakan ibu post partum mengalami nyeri sedang. Setiap ibu post partum yang mengalami luka pada perineum akan merasakan tingkat nyeri yang berbeda-beda karena nyeri adalah suatu mekanisme bagi tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak yang disebabkan karena luka perineum baik luka robekan spontan atau luka yang di buat seperti episiotomi. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa hampir seluruh ibu post partum sebelum diberikan terapi mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan terapi kompres hangat dan terapi kompres dingin terjadi penurunan nyeri menjadi nyeri ringan ataupun tidak nyeri.

Terjadinya perbedaan intensitas nyeri kompres dingin karena respon fisiologi yang saling berbeda. Respon fisiologis tubuh terhadap kompres dingin

mempengaruhi tubuh dengan cara menyebabkan pengecilan pembuluh darah (vasokonstriksi), mengurangi aliran darah ke daerah luka sehingga dapat mengurangi resiko perdarahan dan oedema, kompres dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [13] yang membandingkan efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah kompres hangat atau kompres dingin untuk mengurangi nyeri luka perineum.

Menurut [4], Laserasi perineum menimbulkan luka dan nyeri. Salah satu metode yang digunakan untuk meredakan nyeri dan mempercepat penyembuhan luka adalah terapi rendam duduk. Pada penurunan nyeri didapati hasil tingkat penurunan nyeri dengan terapi air es lebih efektif ($P > 0,05$).

Dari uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam hal ini terapi kompres dingin lebih efektif dan terbukti dalam menurunkan nyeri luka perineum dari pada kompres hangat, karena efek kompres dingin menyebabkan dampak fisiologis vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri dan merasa nyaman. Dengan diberikannya kompres dingin secara tidak langsung akan tercipta hubungan baik antara pasien dan tenaga kesehatan. Ibu nifas dapat menjalani masa nifasnya dengan aman dan nyaman.

SIMPULAN

Rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres hangat adalah 4,80 dan setelah diberikan kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 2,60. Rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan terapi kompres dingin adalah 4,80 dan setelah

diberikan kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri dengan nilai rata-rata 1,33. Tidak dapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri luka perineum setelah pemberian kompres hangat dan kompres dingin ($p = 0,003$).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dalam melakukan asuhan kebidanan dapat memberikan terapi kompres dingin sebagai metode non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri luka perineum pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bobak, Lowdwer milk, Jasen. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [2] _____ . 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [3] Depkes RI. 2013. *Profil kesehatan Indonesia 2013: Kementrian Kesehatan RI*
- [4] Dian. 2012. Efektifitas perbandingan rendam duduk air hangat dan rendam duduk air es Rumah Sakit Sumedang
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2008. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau*
- [6] Firdayanti. 2009. *Terapi Nyeri Persalinan Non Farmakologis* Yogyakarta : Nuha Medika
- [7] Hidayat, A.A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- [8] Judha, M. 2012, *Teori Pengukuran Nyeri, Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [9] Kettle, C dan Frohlich, J. 2011. *Perineal Care*. Consultant Midwife

and Supervisor of Midwives, Women's Health Directorate' Journal List of BMJ Clin Evid. Published [online] Apr 11 v.2011; 2011

- [10] Kompas. 2009. *Kompres, Alternatif Pereda Nyeri*. (<http://www.kompas.com>, diakses 12 Februari 2012)
- [11] Manurung, S. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Intranatal*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- [12] Manurung, S. dkk. 2013. Pengaruh Tehnik Pemberian Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan Pada Klien Primigravida dan Puskesmas Cilandak Jakarta Selatan. Vol 4 (1), Hal 1-8
- [13] Purwaningsih AA, Rahayu. 2015. Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin untuk mengurangi laserasi perineum Nyeri pada primipara di Candimulyo Magelang Jurnal Penelitian Internasional dalam Ilmu Kesehatan | Desember 2015 | Vol 3.
- [14] Putri, dkk. 2016. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul
- [15] Potter, Patricia. A dan Perry, Anne G. 2012. *Fundamental of Nursing* Buku 3 Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- [16] Rahmawati, ES. 2013. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Alfindaus Kingking Kabupaten Tuban. Vol.5 No 2 Desember, 43-46.

- [17] Rahmawati. 2011. *Ilmu Praktis Kebidanan*. Jakarta : Victory Inti Cipta
- [18] Rahayu, dkk.2017. Pengaruh sitz bath terhadap intensitas nyeri pada ibu nifas post episiotomi di Rumah Sakit Siti Khadijah Palembang
- [19] Rosdahl, Caroline Bunker. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta : EGC
- [20] Simkin, Penny. 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan Melahirkan & Bayi*. Jakarta : Arcan
- [21] Suradi, R. 2010. *Pemberian Obat Bagi Ibu Yang Menyusui : IDAI*
- [22] Uliyah, Musrifatul dan Hidayat, A. Aziz Alimu. 2008. *Praktikum Klinik Aplikasi Dasar-Dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- [23] _____ . 2015. *Praktikum Klinik Aplikasi Dasar-Dasar Praktik Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- [24] Wenniarti, dkk. 2016. Pengaruh Terapi *Ice Pack* Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada ibu *Post Episiotomi*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* ,Volume 3, No.1, Januari 2016:377-382
- [25] Wulandari, S.R, Handayani, S. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.