

PENURUNAN NYERI PADA PASIEN POST EPISIOTOMI DENGAN MENGGUNAKAN KOMPRES DINGIN DI KLINIK SAHARA KOTA PASURUAN

PAIN REDUCTION IN POST EPISIOTOMY PATIENTS USING COLD COMPRESS AT SAHARA CLINIC, PASURUAN CITY

Abidatun Nafi'a^{1*}, R. A. Helda Puspitasari², Syaifuddin Kurnianto³, Erik Kusuma⁴

1,2,3,4 Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan

*Korespondensi Penulis : abidatunnaafiaa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Persalinan merupakan proses alami yang dihadapi oleh ibu hamil, di mana pengeluaran bayi dan plasenta dari rahim dapat menyebabkan tekanan pada jaringan perineum. Tindakan episiotomi dilakukan untuk mencegah robekan perineum yang lebih parah, namun dapat menimbulkan nyeri yang mempengaruhi kenyamanan ibu. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post episiotomi dengan masalah nyeri serta menilai efektivitas kompres dingin dalam menurunkan nyeri setelah tindakan episiotomi. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada 20 orang ibu post episiotomi dengan menggunakan media leaflet yang berisikan informasi mengenai episiotomi dan penggunaan kompres dingin. Selain edukasi, dilakukan praktik langsung penggunaan kompres dingin sebagai intervensi. **Hasil:** Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebanyak 80% peserta mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan setelah intervensi. Selain itu, 85% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang baik terkait manajemen nyeri post episiotomi. **Kesimpulan:** Kompres dingin terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post episiotomi. Intervensi ini merupakan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk mendukung kenyamanan ibu selama masa pemulihan. Dengan penerapan kompres dingin dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup ibu pascapersalinan.

Kata kunci : Episiotomi; Nyeri; Kompres Dingin.

Abstract

Background: Childbirth is a natural process faced by pregnant women, where the release of the baby and placenta from the uterus can cause pressure on the perineal tissue. Episiotomy is performed to prevent more severe perineal tears, but can cause pain that affects the mother's comfort. **Objective:** This community service aims to increase the knowledge of post-episiotomy mothers with pain problems and assess the effectiveness of cold compress in reducing pain after episiotomy. **Method:** This community service was carried out through a health education or counseling method to 20 post-episiotomy mothers using leaflets containing information about episiotomy and the use of cold compress. In addition to education, direct practice of using cold compresses as an intervention was carried out. **Results:** This community service showed that 80% of participants experienced a decrease in pain to the mild category after the intervention. In addition, 85% of participants showed a good increase in knowledge regarding post-episiotomy pain management. **Conclusion:** Cold compress have been proven effective in reducing pain intensity in post-episiotomy patients. This intervention is a safe and easy-to-implement non-pharmacological therapy alternative to support maternal comfort during recovery. The application of cold compress can help speed up the healing process and improve the quality of life of postpartum mothers.

Keywords: Episiotomy; Pain; Cold Compress.

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses alami yang akan dihadapi ibu hamil, dimana terjadi pengeluaran bayi dan plasenta dari rahim. Selama proses persalinan, jalan lahir harus melebar untuk memungkinkan bayi keluar, biasanya menyebabkan tekanan dan ketegangan pada jaringan perineum (Jannah & Oktafia, 2022). Dalam beberapa kasus, untuk mengurangi risiko robekan yang lebih parah dan komplikasi yang mungkin terjadi, biasanya dilakukan tindakan episiotomi. Episiotomi merupakan tindakan sayatan antara vagina dan anus untuk melebarkan orifisium vagina dan mencegah robekan perineum total (Sa'adah & Haryani, 2022). Episiotomi juga memiliki efek perlukaan yang dapat menimbulkan nyeri pada ibu. Perawatan yang tidak tepat pada luka episiotomi akan menyebabkan nyeri dan dapat mempengaruhi kenyamanan, aktivitas sehari - hari, serta kemampuan ibu untuk merawat bayinya (Itsna & Larasati, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, tindakan episiotomi dilakukan lebih dari 85% pada persalinan pervagina (WHO, 2023). Sebuah studi pada tahun 2022 menunjukkan bahwa di Indonesia ditemukan ibu bersalin dengan episiotomi sebanyak 33% (Djusad et al., 2024). Di wilayah Jawa Timur pada tahun 2019 kelahiran spontan pervagina terdapat 57% ibu mendapat jahitan perineum diantaranya 28% karena episiotomi (Salama, 2023). Dari data di Klinik Sahara Kota Pasuruan kelahiran spontan pervagina dalam satu tahun terakhir terdapat 50% ibu mendapat jahitan perineum diantaranya 30% karena episiotomi.

Berdasarkan pengamatan di Klinik Sahara Kota Pasuruan, banyak ibu *postpartum* mengalami nyeri akibat luka episiotomi namun kurang mengetahui cara pengelolaan nyeri secara mandiri yang efektif dan aman. Terapi kompres dingin merupakan metode nonfarmakologis yang sederhana, terjangkau, dan terbukti efektif mengurangi nyeri serta mempercepat penyembuhan luka dengan mekanisme menurunkan aliran darah, mengurangi inflamasi, dan menghambat transmisi nyeri (Sari & Farhati, 2022).

Pendekatan nonfarmakologis lain seperti hipnoterapi juga terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri, menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi yang tepat dapat memperkuat coping ibu terhadap

ketidaknyamanan pascapersalinan (Puspitasari et al., 2022). Di sisi lain, penyuluhan kesehatan secara langsung dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu terhadap perawatan selama masa kehamilan dan nifas. Hal ini ditunjukkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang memberikan edukasi *antenatal care* secara tatap muka di komunitas (Puspitasari et al., 2024).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi dan pelatihan praktis kepada ibu *postpartum* mengenai penggunaan kompres dingin untuk mengelola nyeri pasca episiotomi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu dalam merawat luka secara mandiri serta menurunkan intensitas nyeri, sehingga mempercepat pemulihan dan meningkatkan kenyamanan selama masa nifas. Evaluasi efektivitas intervensi ini juga menjadi bagian penting dalam pengabdian untuk memastikan manfaatnya dapat dioptimalkan dalam pelayanan kesehatan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas yang melibatkan ibu post episiotomi sebagai subjek utama pengabdian. Lokasi kegiatan di Klinik Sahara Kota Pasuruan dipilih berdasarkan hasil observasi awal dan data internal klinik yang menunjukkan bahwa sekitar 30% dari ibu melahirkan pervagina mengalami episiotomi dan mengeluhkan nyeri, namun belum mengetahui cara pengelolaan nyeri yang efektif secara mandiri.

Perencanaan kegiatan dilakukan melalui koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak klinik, termasuk perawat dan bidan yang memiliki kedekatan langsung dengan ibu *postpartum*. Subjek dampingan (ibu *postpartum*) juga terlibat dalam proses pengumpulan informasi awal dan penyusunan materi edukatif, sehingga pendekatan yang dilakukan benar-benar sesuai dengan kebutuhan dan konteks lokal. Sebanyak 20 ibu post episiotomi dilibatkan sebagai peserta.

Metode pengabdian terdiri dari dua strategi utama, yaitu:

1. Penyuluhan dengan menggunakan media leaflet yang berisi informasi terkait episiotomi, nyeri post episiotomi, dan

manfaat serta cara penggunaan kompres dingin.

2. Praktik langsung penggunaan kompres dingin oleh peserta sebagai bentuk pemberdayaan keterampilan mandiri dalam manajemen nyeri nonfarmakologis.

Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu *postpartum* tentang nyeri post episiotomi, melatih keterampilan dalam penggunaan kompres dingin secara mandiri, dan mengukur efektivitas intervensi melalui pre-test dan post-test. Pre-test dan post-test pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pilihan ganda sebanyak 10 soal yang berisi pertanyaan terkait episiotomi, nyeri pasca episiotomi, dan penggunaan kompres dingin. Skor penilaian dihitung berdasarkan jumlah jawaban benar, kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu Baik (skor 80–100), Cukup (skor 60–79), dan Kurang (skor <60). Pengukuran intensitas nyeri pada ibu post episiotomi dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dari 0 sampai 10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan 10 menunjukkan nyeri paling berat. Skor nyeri selanjutnya dikategorikan menjadi tiga tingkat: ringan (skor 1–3), sedang (skor 4–6), dan berat (skor 7–10). Pengukuran nyeri dilakukan pada peserta sebelum dan sesudah penerapan kompres dingin untuk menilai efektivitas intervensi.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat survei lokasi dan identifikasi masalah melalui observasi dan data klinik, koordinasi dan perencanaan dengan tim kesehatan lokal, penyusunan dan penyebaran media edukasi (leaflet), pelaksanaan penyuluhan, diskusi interaktif, praktik penggunaan kompres dingin oleh peserta, dan evaluasi hasil melalui pre-test dan post-test.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2025 di Klinik Sahara Kota Pasuruan dengan melibatkan 20 orang ibu post episiotomi sebagai subjek dampingan. Rangkaian kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manajemen nyeri dan penggunaan kompres dingin. Penyuluhan dilakukan menggunakan media leaflet yang memuat informasi tentang episiotomi, nyeri pasca

persalinan, dan langkah-langkah penggunaan kompres dingin.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi praktik langsung penerapan kompres dingin selama 30 menit dengan pendampingan oleh tim penyuluh. Kegiatan ditutup dengan sesi post-test dan evaluasi nyeri setelah intervensi. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif berpartisipasi dalam diskusi dan menunjukkan minat tinggi terhadap materi yang diberikan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Pengetahuan Ibu Post Episiotomi tentang Episiotomi dan Kompres Dingin (N=20)

Pengetahuan Ibu	Pre-test		Post-test	
	%	N	%	N
Baik	25	5	85	17
Cukup	50	10	10	2
Kurang	25	5	5	1
Total	100	20	100	20

Tabel 2. Hasil Skor Skala Nyeri Numerik (NRS) pada Ibu Post Episiotomi Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=20)

Kategori Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	%	N	%	N
Nyeri Berat	0	0	0	0
Nyeri Sedarang	60	12	15	3
Nyeri Ringan	40	8	80	16
Tidak Nyeri	0	0	5	1
Total	100	20	100	20

Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pengetahuan ibu *postpartum*, di mana 85% peserta berada dalam kategori pengetahuan “baik.” Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri, dengan 80% peserta mengalami nyeri ringan dan 5% tidak lagi merasakan nyeri setelah intervensi kompres dingin.

Dokumentasi kegiatan edukasi dan praktik penggunaan kompres dingin menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta pada setiap tahapan. Gambar berikut memperlihatkan momen saat peserta

mengikuti penjelasan penyuluh dan melakukan praktik langsung penggunaan kompres dingin.



Gambar 1. Penyuluhan Penggunaan Kompres Dingin Pada Ibu Post Episiotomi



Gambar 2. Praktik Langsung Pengaplikasian Kompres Dingin

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan efektivitas edukasi dan intervensi kompres dingin dalam membantu ibu *postpartum* mengelola nyeri akibat luka episiotomi. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar peserta belum mengetahui bahwa kompres dingin dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri *postpartum*. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Nababan & Ningsih, 2021) yang menyebutkan bahwa intervensi kompres dingin dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme *vasokonstriksi* pada pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan inflamasi di area yang terluka, serta memberikan efek analgesik dengan memperlambat kecepatan hantaran impuls nyeri melalui saraf perifer.

Kompres dingin dilakukan dengan menempelkan kantong es yang dibungkus kain pada area perineum, termasuk perut bagian bawah, paha bagian dalam, dan pubis selama 10 menit setiap area, selama tiga hari pertama pasca persalinan. Kompres dingin dilakukan saat nyeri muncul (Itsna & Larasati, 2022). Suhu sekitar 15°C efektif memberikan

sensasi dingin yang mempercepat efek analgesik. Posisi ibu disesuaikan agar nyaman, biasanya setengah duduk (Anggar & Sulastri, 2025). Kompres dingin ini aman digunakan kecuali pada kasus alergi dingin, luka terbuka tidak steril, gangguan sirkulasi lokal, atau infeksi berat (Sari & Farhati, 2022).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan ibu. Temuan ini diperkuat oleh hasil studi (Jannah & Oktafia, 2022), yang menekankan pentingnya pendekatan edukatif interaktif dalam meningkatkan kesadaran ibu *postpartum* terhadap perawatan luka mandiri.

Kegiatan ini juga berdampak pada perubahan perilaku positif, yaitu keinginan peserta untuk menerapkan kompres dingin secara rutin selama masa nifas. Ini menunjukkan awal terbentuknya kesadaran kolektif dalam komunitas ibu *postpartum* mengenai pentingnya manajemen nyeri yang aman dan mandiri, yang diharapkan dapat menjadi bagian dari praktik rutin perawatan pasca persalinan di tingkat keluarga maupun komunitas.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam mengurangi nyeri, tetapi juga menciptakan perubahan sosial dalam bentuk peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran terhadap pentingnya perawatan mandiri berbasis *evidence-based*.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dan praktik langsung tentang penggunaan kompres dingin dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu post episiotomi dan mengurangi rasa nyeri yang mereka alami. Hasil evaluasi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta lebih memahami cara mengatasi nyeri dan merasakan nyeri yang lebih ringan setelah mengikuti kegiatan. Kompres dingin terbukti sebagai cara yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu pemulihan setelah melahirkan. Karena itu, metode ini sangat baik jika terus digunakan dalam pelayanan kesehatan untuk ibu setelah persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Jember Kampus Kota Pasuruan, pimpinan Klinik Sahara, dan pembimbing R.A. Helda Puspitasari atas izin, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif.

Daftar Pustaka

- Anggar, L. G., & Sulastri. (2025). *Implementasi Terapi Kompres Dingin Menggunakan Ice Pack Dalam Mengurangi Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum*. 9, 502–507.
- Djusad, S., Permatasari, I. I., Futihandayani, A., Shahnaz, P., Hadiwinata, D., & Herianti, H. F. (2024). Analysis of episiotomy incidence and risk factors in vaginal deliveries: a single-center. *AJOG Global Reports*, 4(3), 100371. <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2024.100371>
- Itsna, I. N., & Larasati, A. (2022). Penerapan Kompres Dingin (Ice Gel) Terhadap Penurunan Nyeri Luka Episiotomi Pada Pasien Post Partum Di RSUD DR. Soeselo Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 87–96. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i2.412>
- Jannah, F. Y., & Oktafia, R. (2022). *Application of Ice Compresses to Reduce Pain in Postpartum Mothers with Episiotomy Wounds: Case Study*. 2(2), 85–91. <https://prosiding.umy.ac.id/grace/index.php/pgrace/article/view/495>
- Nababan, L., & Ningsih, S. W. (2021). The effectiveness of cold compresses for reducing perinium wound pain. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(1), 159–165. <https://doi.org/10.31101/jkk.1704>
- Puspitasari, R. A. H., Kusuma, E., Nastiti, A. D., & Handayani, D. (2022). *Case Study: Observation of Dysmenorrhea Pain Removal With Hypnotherapy Method*. 14(S2), 375–382.
- Puspitasari, R. A. H., Nastiti, A. D., & Handayani, D. (2024). *Antenatal Care (ANC) as an Early Health Detection Program for Pregnant Women*. 02(02), 83–91.
- Sa'adah, L., & Haryani, S. (2022). *Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum pada Ibu Post Partum Spontan dengan Episiotomy*. 4(2), 246–260.
- Salama, A. (2023). Pengaruh Kunyit Asam Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di PMB Cucu Isma dan PMB Sri Wahyuni Kec. Karangploso Kab. Malang. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Sari, N. P., & Farhati, F. (2022). Evidence Based Case Report (EbcR): Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 268–276. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1242>