



Asuhan Keperawatan Maternitas pada Pasien Post Partum Spontan dengan Nyeri Akut Luka Episiotomi: Efektivitas Terapi Sitz Bath

Sofiyati^{1*}, Cindy Puspanegara²

^{1, 2} Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon

[y_sofie@yahoo.co.id](mailto:sofie@yahoo.co.id)¹ cindypuspanegara01@gmail.com²

Alamat Kampus: Jl. Walet No.21, Kertawinangun, Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat

Background: Postpartum is the period after childbirth until six weeks after the delivery of the placenta. Perineal pain often occurs due to spontaneous lacerations or episiotomy, causing discomfort and impaired mobility. Sitz Bath therapy is a non-pharmacological method to reduce pain. **Objective:** This study aimed to describe nursing care for postpartum patients with episiotomy wounds and to analyze the effectiveness of Sitz Bath therapy in reducing pain. **Method:** A case study design was used with Mrs. N, a 26-year-old postpartum spontaneous patient with an episiotomy wound. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after Sitz Bath therapy for three consecutive days. **Results:** Pain intensity decreased from 4 (moderate pain) to 1 (very mild pain) after three days of intervention. **Conclusion:** Sitz Bath therapy proved effective in reducing acute pain in postpartum patients with episiotomy wounds and can be implemented in nursing practice.

Keywords: Episiotomy, Nursing care, Postpartum, Sitz Bath, Pain

Latar Belakang: Masa postpartum adalah masa setelah persalinan hingga enam minggu setelah plasenta lahir. Nyeri perineum sering terjadi akibat laserasi spontan atau episiotomi, yang dapat menurunkan kenyamanan dan menghambat mobilisasi. Terapi Sitz Bath merupakan metode nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menggambarkan asuhan keperawatan pasien postpartum dengan luka episiotomi serta menganalisis efektivitas terapi Sitz Bath dalam menurunkan nyeri. **Metode:** Desain penelitian menggunakan studi kasus pada Ny. N, usia 26 tahun postpartum spontan dengan luka episiotomi. Intensitas nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah terapi Sitz Bath selama tiga hari berturut-turut. **Hasil:** Intensitas nyeri menurun dari 4 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri sangat ringan) setelah tiga hari intervensi. **Kesimpulan:** Terapi Sitz Bath terbukti efektif mengurangi nyeri akut pada pasien postpartum dengan luka episiotomi dan dapat diterapkan dalam praktik keperawatan.

Kata kunci: Episiotomi, Keperawatan, Postpartum, Sitz Bath, Nyeri

1. LATAR BELAKANG

Masa postpartum merupakan periode penting setelah melahirkan, ditandai dengan pemulihan organ reproduksi dan adaptasi fisiologis serta psikologis ibu. Salah satu masalah umum yang dihadapi adalah nyeri perineum akibat laserasi atau tindakan episiotomi. Menurut WHO (2020), terdapat sekitar 2,9 juta kasus robekan perineum pada ibu melahirkan di dunia. Di Indonesia, robekan perineum terjadi pada 75% persalinan pervaginam (Depkes RI, 2020). Nyeri perineum dapat mengganggu mobilisasi ibu, meningkatkan risiko perdarahan, dan menurunkan kualitas hidup.

Berbagai intervensi nonfarmakologi dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, salah satunya adalah terapi *Sitz Bath* dengan rendam duduk air hangat. Terapi ini meningkatkan sirkulasi darah lokal, menurunkan ketegangan otot, dan mengurangi sensasi nyeri. Penelitian

ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan maternitas pasien postpartum dengan luka episiotomi dan menganalisis efektivitas terapi *Sitz Bath*.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Post Partum Spontan

Post partum spontan atau masa nifas merupakan periode setelah persalinan yang dimulai sejak lahirnya plasenta hingga 6–8 minggu berikutnya, di mana organ reproduksi kembali ke kondisi normal sebelum hamil (Dewi, 2021; Kumalasari, 2018). Pada masa ini terjadi berbagai perubahan fisiologis seperti involusi uterus, kontraksi, pengeluaran lochia, perubahan pada payudara, sistem kardiovaskuler, serta adaptasi psikologis ibu nifas (Aspiani, 2017). Faktor risiko yang sering terjadi pada masa nifas antara lain infeksi, anemia, perdarahan post partum, serta masalah psikologis seperti postpartum blues dan depresi (Setiani et al., 2022; Maryunani, 2018). Komplikasi postpartum dapat berupa mastitis, endometritis, hingga gangguan penyembuhan luka perineum (Aspiani, 2017). Penatalaksanaan postpartum meliputi mobilisasi dini, rawat gabung, pemantauan tanda vital, pemeriksaan luka episiotomi, pemberian cairan, oksitosin, serta analgesik bila diperlukan. Intervensi nonfarmakologi seperti Sitz Bath direkomendasikan karena efektif menurunkan nyeri dengan risiko minimal (Novira et al., 2022).

2. Episiotomi

Episiotomi adalah tindakan insisi bedah pada perineum yang dilakukan untuk memperbesar jalan lahir guna memperlancar proses persalinan (Aspiani, 2017). Tindakan ini sering dilakukan pada persalinan pervaginam dengan risiko robekan spontan yang besar, presentasi janin abnormal, atau persalinan dengan bantuan alat (Kumalasari, 2018). Meskipun bertujuan untuk mencegah ruptur perineum yang lebih luas, episiotomi menimbulkan luka yang memerlukan penjahitan dan seringkali menyebabkan nyeri akut pada ibu postpartum (Mayangsari & Sari, 2021). Nyeri ini dapat mengganggu mobilisasi, kualitas tidur, hingga proses menyusui. Komplikasi episiotomi meliputi perdarahan, infeksi luka, dispareunia, dan nyeri perineum berkepanjangan. Oleh karena itu, perawatan luka episiotomi yang baik, termasuk kebersihan personal, observasi tanda infeksi, serta manajemen nyeri yang tepat sangat penting untuk mempercepat penyembuhan (Ristica & Afni, 2021).

3. Terapi Sitz Bath

Sitz Bath merupakan metode perawatan nonfarmakologi dengan cara merendam daerah perineum dalam air hangat selama 15–20 menit. Terapi ini bekerja dengan meningkatkan

sirkulasi darah lokal, mengurangi edema, mempercepat penyembuhan jaringan, serta menurunkan intensitas nyeri akibat luka episiotomi (Novira et al., 2022). Penelitian O. Ristica & Afni (2021) menunjukkan bahwa terapi Sitz Bath mampu menurunkan intensitas nyeri perineum dari kategori sedang menjadi ringan pada sebagian besar responden postpartum. Hal serupa ditegaskan oleh Mustafa & Robaini (2025) yang menemukan efektivitas *Sitz Bath* dalam menurunkan nyeri perineum secara signifikan pada ibu postpartum. Selain menurunkan nyeri, terapi *Sitz Bath* juga meningkatkan kenyamanan, mempercepat proses penyembuhan luka, serta dapat mencegah terjadinya komplikasi infeksi. Oleh karena itu, *Sitz Bath* direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan maternitas yang aman, efektif, dan mudah diaplikasikan.

3. METODE PENELITIAN

Pada penulisan ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam, menyertakan berbagai sumber informasi. Studi kasus ini mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien yang dilaksanakan oleh perawat untuk mengeksplorasi pemberian asuhan keperawatan pada pasien post partum spontan yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut luka episiotomi. Subjek studi kasus dalam penulisan ini yaitu satu responden dengan post partum spontan di ruang Endang Geulis RSD Gunung Jati Kota Cirebon. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah terapi Sitz Bath dengan air hangat selama 15–20 menit, satu kali sehari selama tiga hari. Intensitas nyeri diukur dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Asuhan Keperawatan Maternitas pada pasien yang mengalami Nyeri Akut Luka Episiotomi akibat Post Partum Spontan di ruang Endang Geulis Rumah Sakit Daerah Gunung Jati Kota Cirebon. Instrumen yang digunakan pada karya tulis ilmiah adalah format pengkajian Keperawatan Maternitas yang diterbitkan oleh Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon. Laporan studi kasus ini dilaksanakan selama 2 bulan dari bulan Maret sampai Mei 2025, Mengambil kasus di Rumah sakit daerah Gunung Jati Kota Cirebon, Waktu praktek dilakukan selama 6 hari dimulai dari tanggal 10 sampai dengan 15 bulan Maret tahun 2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami nyeri akut dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang) pada hari pertama. Setelah diberikan terapi Sitz Bath selama tiga hari, skala nyeri menurun menjadi 1 (nyeri sangat ringan). Hal ini membuktikan bahwa terapi Sitz Bath efektif dalam mengurangi nyeri perineum pasca episiotomi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Novira et al., 2022; Mustafa & Robaini, 2025) yang menyatakan bahwa Sitz Bath efektif menurunkan intensitas nyeri postpartum. Selain itu, pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan, kemudahan mobilisasi, dan perbaikan kualitas istirahat.

Tabel 1. Perubahan skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Sitz Bath

Hari/Tg l/Jam	Sebelum Terapi <i>Sitz Bath</i>		Sesudah Terapi <i>Sitz Bath</i>		Keterangan
	TTV	Skala Nyeri	TTV	Skala Nyeri	
Rabu, 12 Maret 2025	TD : 116/70 mmHg N : 77 x/menit R : 21 x/menit S : 36,1 °C	4	TD : 120/80 mmHg N : 83 x/menit R : 21 x/menit S : 36,4 °C	3	-Terdapat perubahan tekanan darah menjadi 120/80 mmHg namun masih dibatas normal -Terdapat perubahan nadi menjadi 83 x/menit namun masih dibatas normal -Tidak terdapat perubahan pernafasan yaitu 21 x/menit dan dalam batas normal -Terdapat perubahan suhu menjadi 36,4 °C namun masih dibatas normal -Terdapat penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3
Kamis, 13 Maret 2025	TD : 120/77 mmHg N : 80 x/menit R : 21 x/menit S : 36,3 °C	3	TD : 118/79 mmHg N : 80 x/menit R : 22 x/menit S : 36,4 °C	2	-Terdapat perubahan tekanan darah menjadi 118/79 mmHg namun masih dibatas normal -Tidak terdapat perubahan nadi yaitu 80 x/menit dan dalam batas normal -Terdapat perubahan pernafasan menjadi 22

						x/menit dan namun dalam batas normal -Terdapat perubahan suhu menjadi 36,4 °C namun masih dibatas normal -Terdapat penurunana skala nyeri dari 3 menjadi 2
Jum'at, 14 Maret 2025	TD : 120/81 mmHg N : 83 x/menit R : 22 x/menit S : 36,3 °C	2	TD : 122/85 mmHg N : 79 x/menit R : 21 x/menit S : 36,2 °C	1		-Terdapat perubahan tekanan darah menjadi 122/85 mmHg namun masih dibatas normal -Terdapat perubahan nadi menjadi 79 x/menit namun masih dibatas normal -Terdapat perubahan pernafasan menjadi 21 x/menitdan namun dalam batas normal -Terdapat perubahan suhu menjadi 36,2 °C namun masih dibatas normal -Terdapat penurunana skala nyeri dari 2 menjadi 1

Pembahasan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa terapi **Sitz Bath** memberikan pengaruh positif terhadap penurunan intensitas nyeri perineum pada pasien post episiotomi. Berdasarkan hasil observasi selama tiga hari berturut-turut, skala nyeri pasien mengalami penurunan secara bertahap, yaitu dari skala 4 (nyeri sedang) pada hari pertama menjadi skala 3 setelah terapi pertama, kemudian turun menjadi skala 2 pada hari kedua, dan mencapai skala 1 (nyeri sangat ringan) pada hari ketiga. Penurunan intensitas nyeri tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi Sitz Bath secara rutin mampu membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami pasien selama masa pemulihan luka episiotomi.

Terapi Sitz Bath bekerja melalui mekanisme vasodilatasi akibat paparan air hangat sehingga meningkatkan aliran darah ke area perineum. Peningkatan sirkulasi darah tersebut mempercepat distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan yang mengalami trauma serta membantu mengurangi edema dan spasme otot di sekitar luka. Selain itu, suhu hangat

memberikan efek relaksasi pada otot dasar panggul sehingga dapat menurunkan stimulasi reseptor nyeri dan meningkatkan ambang nyeri pasien. Dengan berkurangnya edema dan ketegangan otot, proses penyembuhan jaringan menjadi lebih optimal sehingga nyeri yang dirasakan pasien juga semakin berkurang.

Berdasarkan hasil pemantauan tanda-tanda vital (TTV), tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, dan suhu tubuh pasien selama tiga hari berada dalam rentang fisiologis normal. Meskipun terdapat sedikit perubahan pada setiap pengukuran sebelum dan sesudah terapi, perubahan tersebut masih termasuk respons fisiologis yang normal dan tidak menunjukkan adanya komplikasi maupun efek samping dari terapi Sitz Bath. Kondisi ini mengindikasikan bahwa terapi Sitz Bath merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman diberikan pada ibu postpartum dengan luka episiotomi.

Selain penurunan skala nyeri, pasien juga melaporkan adanya peningkatan kenyamanan setelah menjalani terapi Sitz Bath. Pasien merasa lebih mudah bergerak, dapat duduk dengan lebih nyaman, berjalan tanpa rasa nyeri yang berlebihan, serta mengalami peningkatan kualitas istirahat. Perbaikan mobilitas tersebut sangat penting pada masa nifas karena mobilisasi dini dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mencegah terjadinya trombosis, mempercepat involusi uterus, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam merawat bayi dan melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, manfaat terapi Sitz Bath tidak hanya terbatas pada penurunan nyeri, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup ibu postpartum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian **Novira et al. (2022)** yang menyatakan bahwa terapi Sitz Bath efektif menurunkan nyeri luka perineum pada ibu postpartum melalui efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah pada area luka. Penelitian **Mustafa dan Robaini (2025)** juga melaporkan bahwa pemberian Sitz Bath secara rutin mampu menurunkan intensitas nyeri secara bermakna dibandingkan sebelum intervensi serta meningkatkan kenyamanan pasien selama masa nifas. Kesamaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Sitz Bath memiliki efektivitas yang konsisten sebagai salah satu terapi komplementer dalam penatalaksanaan nyeri pasca episiotomi.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi Sitz Bath selama tiga hari efektif menurunkan intensitas nyeri dari skala 4 menjadi skala 1 tanpa menimbulkan perubahan negatif pada kondisi fisiologis pasien. Meskipun penelitian ini hanya melibatkan satu pasien sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas, temuan

ini memberikan gambaran bahwa terapi Sitz Bath dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, ekonomis, dan efektif dalam membantu mempercepat pemulihan ibu postpartum dengan luka episiotomi. Oleh karena itu, terapi Sitz Bath dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari standar asuhan keperawatan maternitas untuk mengurangi nyeri perineum dan meningkatkan kenyamanan pasien selama masa nifas.

5. KESIMPULAN

Terapi Sitz Bath terbukti efektif dalam menurunkan nyeri akut pada pasien postpartum dengan luka episiotomi. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu alternatif perawatan nonfarmakologi dalam praktik keperawatan maternitas. Disarankan agar tenaga kesehatan mengintegrasikan terapi Sitz Bath dalam asuhan keperawatan postpartum, serta dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah.

Saran

1. Saran bagi Penulis

Diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien post partum spontan dengan luka episiotomi menggunakan teknik non farmakologis yaitu tindakan terapi *Sitz Bath* untuk mengurangi nyeri serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien post partum spontan dengan luka episiotomi.

2. Saran bagi institusi terkait

Diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi perpustakaan yang terbaru mengenai konsep tentang episiotomi yang mungkin bisa terjadi pada ibu post partum dan konsep asuhan keperawatan pada ibu post partum untuk mengurangi nyeri luka episiotomi.

3. Saran bagi pasien

Diharapkan pasien dapat mengaplikasikan terapi *Sitz Bath* secara mandiri sebagai salah satu tindakan non farmakologis dalam membantu mengatasi masalah yang timbul akibat post partum spontan sehingga mengurangi rasa nyeri luka episiotomi pada perineum.

DAFTAR REFERENSI

- Aliyah, I. L., & Insani, U. (2023). Pengaruh penerapan vulva hygiene terhadap risiko infeksi luka episiotomi pada ibu post partum di Ruang Mawar RSUD Kardinah Kota Tegal. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(2), 46-54.
- Amandeep, S., Sagar, N., Mamta, Kaur, J., & Jindal, P. (2015). Effect of sitz bath in reduction of episiotomy pain and wound healing among postnatal mothers. *International Journal of Current Research*, 7(2), 12461–12463.
- Ariyani, F. (2017). *Asuhan keperawatan pada Ny. J dan Ny. D post partum spontan dengan nyeri akut di Ruang Flamboyan RSUD Ungaran* [Karya Tulis Ilmiah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta].
- Dewi, S. R. (2022). *Gambaran kesehatan perumahan di Desa Krawang Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2022* [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang]. Repository Poltekkes Tanjungkarang.
- Herman, H., Jumatrin, N., Ananda, R., & Uksin, M. (2023). Studi Penerapan Terapi Sitz Bath Post Partum Terhadap Nyeri Dan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Puskesmas Motaha. *Jurnal Keperawatan*, 7(01).
- Kurniawati, R. S., & Rahmawati, N. (2023). Studi penerapan terapi sitz bath post partum terhadap nyeri dan penyembuhan luka perineum di wilayah Puskesmas Motaha. *Jurnal Karya Kesehatan*, 11(2), 45-53.
- Larasati, A. T. (2020). Asuhan keperawatan pada Ny. T pasca partum dengan tindakan induksi dan episiotomi di Ruang Seruni Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi Barat [Karya tulis ilmiah, STIKes Mitra Keluarga].
- Mustafa, A. R., & Robaini, R. (2025). Efektivitas Metode Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum di TPMB Mei Puji Lestari, Amd.Keb. *Jurnal Ners*, 9(2), 1759–1768.
- Novira, I. A., Inayati Al Bayani, M., & Utami, K. (2023). Penerapan terapi nonfarmakologis metode Sitz Bath pada ibu postpartum fisiologi dengan nyeri episiotomi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2), 91–96.
- Putri, M. F., & Hidayat, R. (2023). Efektifitas metode sitz bath dengan rebusan daun belimbing wuluh terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum di PMB Mila Karmila. *Jurnal Menuju Sehat*, 5(3), 67-75.
- Rahmawati, S., & Gati, N. W. . (2024). PENERAPAN TERAPI SITZ BATH DENGAN AROMATERAPI GERANIUM OIL NYERI LUKA LASERASI PERINEUM IBU POST PARTUM. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 848–857.
- Sari, D. P., & Wulandari, A. (2024). Pengaruh teknik sitz bath terhadap nyeri ruptur perineum pada ibu nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran. *Jurnal Innovative*, 9(1), 112-119.
- Setiani, D. Y., & Yulianti, T. S. (2022). Scoping review: Faktor risiko infeksi post partum. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 129–137.

- Setiawan, P. A. (2021). Diagnosis dan tatalaksana stroke hemoragik. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1–10.
- Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi Dan Tindakan Keperawatan. Jakarta: DPP PPNI 2019.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI. 2018.
- Yulianti, S. (2020). *Asuhan keperawatan pada Ny. S dengan post partum hari ke-3 dengan episiotomi di BPM Ny. Siti Aminah, S.ST., M.Kes. Ponorogo* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo].
- Zahara, R., Ifayanti, H., Sanjaya, R., & Kariny, E. J. A. (2025). Pengaruh Teknik Sitz Bath Terhadap Nyeri Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Asa Ibu Medika Negeri Katon Pesawaran Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 762–776.