JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

PENGARUH PEMBERIAN ICE GEL TERHADAP INTENSITAS NYERI LUKA PRENIUM PADA IBU NIFAS POST PARTUM HARI KE 1 – 3 DI TPMB YUYUN ZUHRIA

Faihatul Jannah[1], Sulistyah[2,*]

[1.2]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknolgi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang
Email: [1]faihajannah7@gmail.com [2,*] sulistiyah364@gmail.com

Abstrak

Persalinan adalah proses fisiologis yang membawa banyak perubahan pada tubuh perempuan, termasuk munculnya nyeri perineum yang disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan proses persalinan dan pemulihan paska melahirkan. Luka perineum merupakan kondisi umum pada ibu postpartum yang dapat menimbulkan nyeri dan mengganggu proses pemulihan. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah kompres dingin dengan ice gel. Penelitian ini menggunakan metode desain true experiment dengan pendekatan randomized control trial. Sebanyak 20 ibu nifas dengan luka perineum dibagi menjadi dua kelompok: 10 responden sebagai kelompok intervensi yang diberikan kompres ice gel dan 10 responden sebagai kelompok kontrol tanpa intervensi. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi pada kelompok perlakuan adalah 6,30 dan sesudah intervensi menurun menjadi 3,10. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 6,10 dan setelah intervensi menjadi 4,70. Hasil menunjukkan adanya penurunan nyeri yang lebih signifikan pada kelompok yang diberikan kompres ice gel. Dapat disimpulkan Pemberian kompres ice gel efektif dalam menurunkan intensitas nyeri luka perineum pada ibu postpartum hari ke-1 hingga ke-3. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologis dalam perawatan ibu nifas.

Kata kunci: Ice gel , Nyeri Perineum, Ibu Nifas

Abstract

Childbirth is a physiological process that brings many changes to a woman's body, including the emergence of perineal pain caused by several factors related to the delivery process and postpartum recovery. Perineal wounds are a common condition in postpartum mothers that can cause pain and interfere with the recovery process. One effective non-pharmacological method to reduce pain is a cold compress with ice gel. This study used a true experiment design with a randomized control trial approach. A total of 20 postpartum mothers with perineal wounds were divided into two groups: 10 respondents as the intervention group who were given ice gel compresses and 10 respondents as the control group without intervention. Measurement of pain intensity using the Numerical Rating Scale (NRS) was carried out before and after the intervention. Results: The average pain intensity before the intervention in the treatment group was 6.30 and after the intervention decreased to 3.10. Meanwhile, in the control group, the average pain before the intervention was 6.10 and after the intervention was 4.70. The results showed a more significant reduction in pain in the group given ice gel compresses. It can be concluded that providing ice gel compresses is effective in reducing the intensity of perineal wound pain in postpartum mothers on days 1 to 3. This intervention can be used as a non-pharmacological therapy option in postpartum care

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

Keywords: Ice gel,perineal pain, postpartum mothers

Pendahuluan

Persalinan adalah proses fisiologis yang membawa banyak perubahan pada tubuh perempuan, termasuk munculnya nyeri perineum dapat disebabkan oleh beberapa penyebab yang berhubungan dengan proses melahirkan dan pemulihan postpartum. Selama persalinan, area antara vagina dan anus, mengalami tekanan dan peregangan yang signifikan. Sehingga hal Ini dapat menyebabkan robekan atau laserasi pada jaringan perineum(Anita et al., 2023). Hingga sekarang, nyeri perineum selalu dialami ibu pasca melahirkan yang menyebabkan pengaruh tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa ketakutan(Karnila & Susilowati, 2024).

Masa nifas merupakan sesudah kelahiran bayi dan masa setelah melahirkan yang periode ini dimulai sesaat setelah plasenta lahir dan berlangsung hingga organ reproduksi ibu kembali ke kondisi pra-kehamilan, biasanya memakan waktu sekitar enam minggu atau lebih dari empat puluh hari.Selain itu, puerperium juga disebut sebagai masa pulih kembali, yang berarti kondisi alat kandung kembali seperti sebelum hamil(Fanolong, 2023). Setiap tahun rata rata 40 juta wanita mengalami masalah kesehatan setelah melahirkan termasuk didalamnya nyeri selama berhubungan seksual (35%), sakit pinggang (32%), inkontinensia anal (19%), inkontinensia urin 2 (8-31%), kecemasan (9 - 24%), depresi (11-17%), nyeri perineum (11%), tokophobia (6-15%) dan infertilitas sekunder (11%) pada masa postpartum bahkan hingga berbulan bulan bahkan tahunan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) kejadian luka perineum pada ibu melahirkan mencapai 2,5 juta kasus(WHO, 2023).

Berdasarkan data (Kemenkes, 2023) masalah yang sering terjadi di Indonesia adalah perdarahan postpartum (1,2%), keluar cairan berbau pada jalan lahir (0,4%), bengkak pada kaki, tangan dan wajah (1,2%), cephalgia (sakit kepala) (2,1%), seizure (kejang) (0,1%), demam >2 hari (0,9%), payudara bengkak (4,1%), baby blues (1,1%), hipertensi (1,1%) dan lainnya (0,6%). Pendarahan menjadi masalah tertinggi dalam masa nifas. Kejadian luka perineum selama persalinan menjadi salah satu penyebab terjadinya perdarahan primer maupun sekunder selama masa nifas (Priansiska & Aprina, 2024). Di Indonesia kejadian luka perineum terjadi pada 75% ibu yang melahirkan secara pervaginam (Kemenkes, 2023).

Perineum merupakan bagian yang terletak antara vulva (pada wanita) atau skrotum (pada pria) dan anus. Luka perineum merupakan robekan pada perineum saat proses persalinan baik secara spontan ataupun episiotomy(Zubaidah, 2021). Robekan pada jalan lahir umumnya terjadi akibat tindakan episiotomi, robekan perineum spontan, trauma penggunaan forceps atau vakum ekstraksi, maupun prosedur versi ekstraksi. Cedera pada perineum ini menimbulkan nyeri yang kemudian menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu masa nifas. Intensitas nyeri tersebut bervariasi sesuai dengan tingkat keparahan robekan; semakin tinggi derajat robekan perineum, semakin besar pula nyeri yang dirasakan(Sela & Widya Dharma Husada Tangerang, 2025). Luka perineum terjadi akibat dari terjadinya robekan perineum selama persalinan. Robekan perineum dapat disebabkan oleh keadaan 17 janin terlalu besar, mengejan pada saat pembukaan belum lengkap, trauma forcep, ekstraksi vakum, robekan perineum secara spontan serta episiotomi(Kasmiati, 2023). Rasa sakit pada perineum merupakan kondisi alami yang dialami ibu setelah persalinan, namun ketidaknyamanan tersebut dapat membatasi pergerakan dan berpotensi memicu masalah

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

seperti perdarahan pascapersalinan. Nyeri ini sering berkaitan dengan robekan pada perineum, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bahkan nyeri saat berhubungan seksual(Mayangsari & Sari, 2021). Nyeri perineum terjadi sebab adanya sobekan atau laserasi pada perineum selama proses persalinan yang disebabkan oleh pemutusan jaringan, yang kemudian merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan reseptor nyeri di area perineum(Mauluddina & Gustiani, 2024) dalam (Atikah & Setiawati, 2020). Nyeri perineum pada ibu post partum dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk luka akibat jahitan setelah ruptur perineum, peradangan pada jaringan sekitar, serta ketegangan atau kelelahan otot-otot perineum yang terjadi akibat proses persalinan. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pembengkakan yang terjadi pasca persalinan, trauma fisik selama proses melahirkan, serta posisi tubuh ibu yang kurang nyaman saat menyusui atau beristirahat dapat memperburuk rasa nyeri (Priansiska & Aprina, 2024).

Selain itu, menurut(Satriani, 2021) peradangan pada jaringan sekitar akibat trauma fisik selama proses melahirkan juga berkontribusi terhadap nyeri ini, sementara faktor lain seperti pembengkakan pasca persalinan dan posisi tubuh yang kurang nyaman saat menyusui atau beristirahat dapat memperburuk kondisi nyeri, membuat manajemen nyeri menjadi aspek penting dalam perawatan ibu setelah melahirkan. Nyeri dapat dikelola melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan kimiawi untuk mengurangi rasa sakit, sementara pendekatan non-farmakologis berfokus pada pengelolaan nyeri secara alami tanpa obat-obatan(Siregar et al., 2023). Sedangkan menurut Novitasari (2020) untuk terapi non farmakologis meliputi terapi sitz bath, yaitu perendaman bagian perineum dalam air hangat untuk meredakan ketidaknyamanan dan meningkatkan sirkulasi darah, teknik kompres dingin juga mencegah aliran darah berlebih ke area yang sakit(Girsang & Elfira, 2023). Pendekatan yang lain seperti biofeedback, relaksasi, dan stimulasi kutaneus juga telah terbukti membantu dalam mengurangi persepsi nyeri. Kompres dingin adalah tindakan memberikan sumber suhu rendah pada permukaan tubuh. Secara fisiologis, prosedur ini memicu penyempitan pembuluh darah, menurunkan sensasi nyeri, serta mereduksi aktivitas ujung saraf pada area otot. Penerapan kompres dingin telah terbukti efektif meredakan nyeri karena efek analgetiknya bekerja dengan memperlambat transmisi rangsangan saraf, sehingga sinyal nyeri yang mencapai otak menjadi lebih sedikit(Karnila & Susilowati, 2024). Penerapan kompres gel dingin menurunkan aktivitas metabolik sel dan memicu terjadinya vasokonstriksi, yang pada akhirnya memberikan efek analgesik untuk meredakan nyeri. Selain itu, terapi ini turut menghambat aktivitas sel, mengurangi aliran darah, serta menurunkan permeabilitas kapiler selama proses inflamasi(Puspita et al., 2025)

Menurut Dewanti et al., (2019) teknik non farmakolgi penggunaan ice pack dapat menurunkan suhu kulit dan jaringan di sekitarnya, yang kemudian merangsang reseptor alpha dalam darah melalui sistem saraf simpatis., sehingga nyeri pun berkurang. Kompres dingin memiliki beberapa keuntungan dalam meredakan nyeri perineum dibandingkan dengan terapi lainnya karena pemberian kompres dingin membuat vasokontriksi, yang mengurangi aliran darah ke area yang terluka, sehingga membantu mengurangi rasa sakit dan pembengkakan, memberikan efek analgesik bekerja dengan cara memperlambat transmisi saraf, sehingga mengurangi impuls nyeri yang sampai ke otak. Selain itu, kompres dingin

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

lebih mudah diterapkan dan tidak menimbulkan efek samping yang signifikan, menjadikannya pilihan yang aman dan efektif bagi ibu setelah melahirkan(Meilani et al., 2023).

Penelitian Meilani dkk., (2022) menunjukan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri luka perineum sebelum interfensi pada kelompok perlakuan sebesar 5.57, sedangakan setelah intervensi rata-rata tingkat nyeri luka perineum spontan pada kelompok perlakuan turun menjadi 2.79 sehingga hal tersebut menunjukkan terdapat dampak pemberian ice gel terhadap penurunan intensitas nyeri(Meilani et al., 2023). Selain itu, dalam penelitian menunjukan terdapat dampak ice pack terhadap penurunan nyeri perineum pada luka dengan hasil sebelum diberi ice pack pada kelompok eksperimen adalah 8,20 dan setelah diberikan intervensi menjadi adalah 3,47. Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh (Satriani, 2021) di RS Bakti Timah Pangkalpinang pada 2 responden dimana penerapan kompres hangat dengan ice gel untuk menurunkan nyeri perineum pada ibu post partum.dimana pada pasien 1 sebelum diberikan tindakan kompres *ice gel* didapat skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres ice gel skala nyeri menjadi 3 (nyeri ringan).sedangkan pasien 2 sebelum diberikan tindakan kompres ice gel skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah diberikan tindakan kompres hangat ice gel menjadi 4 (nyeri ringan). Penelitian yang dilakukan Mauluddina et al. (2024) membuktikan bahwa kompres dingin efektif menurunkan intensitas nyeri. Kombinasi ini dinilai sebagai metode nonfarmakologis yang efektif, aman, dan ekonomis untuk ibu postpartum(Ulfa & Monica, 2020). Peneliti bermaksud melakukan penelitian mengenai hal berjudul "Pengaruh Pemberian Ice Gel Terhadap Intensitas Nyeri Luka Prenium Pada Ibu Nifas Post Partum Hari Ke 1 – 3 Di Tpmb Yuyun Zuhria.". Tinjauan sistematis telah menunjukkan penelitian yang menganalisis lama penggunaan kompres dingin, berkisar antara 15 hingga 30 menit. Tinjauan sistematis lainnya juga telah memberikan bukti yang menunjukkan penurunan suhu dalam 10-20 menit awal. Penurunan suhu pada area perineum sebesar 10 hingga 15°C akibat penggunaan kompres dingin selama 10-20 menit dianggap sebagai yang paling sesuai untuk menghasilkan efek penghilang rasa sakit. Beberapa studi yang bertujuan untuk mengevaluasi nyeri perineum pada wanita yang mendapat perawatan dengan kompres dingin setelah proses melahirkan telah menunjukkan pengurangan tingkat keparahan nyeri perineum(Sandy et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian *Ice Gel* Terhadap Itensitas Nyeri Luka Premium Pada Ibu Nifas Post Partum Hari Ke 1-3.

MetodePenelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian true eksperiment. Dalam penelitian ini, ibu nifas yang masuk kelompok intervensi diberi ice gel, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi ice gel. Tindakan ini dilakukan untuk menilai tingkat nyeri pada area perineum yang mengalami luka. Populasi dalam penelitian ini yakni para ibu pada masa nifas yang mengalami cedera pada perineum di PMB Yuyun Zuhria. Pemilihan sampel dilakukan secara random menggunakan metode probability sampling menggunakan pendekatan simple random sampling. Pembagian antara kelompok intervensi yang mendapat kompres ice gel dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut ditentukan melalui undian sederhana. Total peserta yang terlibat berjumlah 20 ibu postpartum dengan luka perineum yang telah memenuhi kriteria inklusi maupun

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

eksklusi. Penelitian ini memakai instrumen memakai kuesioner yang berisi data karakteristik responden, serta alat ukur intensitas nyeri dengan Numerical Rating Scale (NRS). Instrumen tersebut diberikan kepada kedua kelompok, baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Penilaian tingkat nyeri dilakukan pada ibu postpartum yang berada pada hari ke satu hingga hari ke tiga setelah melahirkan. Skala yang digunakan adalah skala numerik 0–10, di mana responden diminta menandai angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang mereka rasakan pada area jahitan perineum. Intervensi yang diberikan berupa aplikasi kompres ice gel. Untuk analisis data, teknik univariat diterapkan dengan menggunakan frekuensi dan persentase untuk variabel kategorik, sedangkan variabel numerik dianalisis menggunakan nilai rata-rata dan standar deviasi. Hasil pengolahan data kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karateristik Respoden Dan Homogenitas

Karateristik	Kelompok Intervensi (n-10)	Kelompok Kontrol (n-10)		Total	*p-value*
Usia					
<25 tahun	6 (60%)	5 (50%)	11	55%	
>25 tahun	4 (40%)	5 (50%)	9	45%	0,081
Jumlah	10 (100%)	10 (100)	20	100%	
Paritas					
Primipara	4 (40%)	3 (30%)	9	45%	
Multipara	6 60%)	7 (70%)	11	55%	0,614
Jumlah	10	10	20	100%	
Pendidikan					
SD	2 (20%)	4 (40%)	6	30%	
SLTP	4 (40%)	4 (40%)	8	40%	0,381
SLTA	4 (40%)	2 (20%)	6	30%	
Jumlah	10 (100%)	10 (100%)	20	100%	
Pekerjaan					
Bekerja	4 (40%)	7 (70%)	13	65%	
Tidak Bekerja	6 (60)	3 (30%)	7	35%	0,168
Jumlah	10 (100%)	10 (100%)	20	100%	

Berdasarkan Tabel 1. menunjukan nilai *p-value* Usia sebesar 0,614 yang berarti >0,05. nilai *p-value* paritas sebesar 0,614 yang berarti >0,05. nilai *p-value* Pendidikan sebesar 0,381 yang berarti >0,05, nilai *p-value* pekerjaan sebesar 0,381 yang berarti >0,05 yang artinya tidak ada perbedaan usia, paritas, Pendidikan, pekerjaan antara responden kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol di PMB Yuyun Zuhria yang menujukan dari kedua karateristik homogen karena semua nilai *p-value* >0,05.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intervensi Pemberian Ice Gel Dan Penurunan Nyeri Prineum

Variabel	Kelompok intervensi n=10		Kelompok Kontrol n=10	
	Sebelum Intervensi Mean±SD Median	Sesudah Intervensi Mean±SD Median	Sebelum Intervensi Mean±SD Median	Sesudah Intervensi Mean±SD Median
Nyeri Luka Prineum	6.30±0,949 6.00	3.10±0,669 3.00	6.10±1,197 6.00	4.70±1,160 5.00

Berdararkan tabel 2 menunjukan bahwa intesitas tingkat nyeri pada area luka perineum pada ibu postpartum sebelum diberikan tindakan pada kelompok intervensi mendapatkan hasil rerata mencapai 6.30 dan kelompok kontrol mendapatkan hasil rerata sebesar 6.10. sedangkan pasca pemberian intervensi, tingkat rerata nyeri pada luka perineum di kelompok intervensi berubah menjadi 3.10 dan kelompok kontrol menjadi 4.70.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode desain penelitian true eksperiment. Pada studi ini, ibu postpartum yang berada dalam kelompok intervensi memperoleh perlakuan berupa kompres ice gel, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima kompres tersebut. Tindakan ini digunakan untuk menilai tingkat nyeri pada area perineum yang mengalami luka. Adapun populasi sasaran dalam penelitian ini mencakup semua ibu masa nifas yang mengalami cedera perineum di PMB Yuyun Zuhria. Analisis penelitian ini menggunakan Untuk kedua kelompok, analisis univariat dilakukan dengan menampilkan frekuensi dan persentase pada variabel berskala kategori, sementara variabel numerik dianalisis melalui nilai rata-rata dan standart deviasi.

Hasil pengolahan data kemudian dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi.Berdasarkan hasil analisa karakteristik responden ibu postpartum dengan luka perineum didapatkan tingkat pendidikan menengah (40%), tidak bekerja (60%) dan paritas multipara (55%). Menurut penelitian (Novitasari, 2020) sebagian besar ibu bersalin normal mengalami ruptur perineum disebabkan oleh faktor ibu dan faktor janin. Berdasarkan faktor ibu paling dominan adalah faktor usia ibu dengan paritas multipara. Hasil distribusi Frekuensi Intervensi Pemberian Ice Gel Dan Penurunan Nyeri Prineum menunjukan bahwa intesitas tingkat nyeri pada luka perineum ibu postpartum sebelum dilakukan tindakan pada kelompok intervensi mendapatkan hasil rerata sebesar 6.30 dan kelompok kontrol mendapatkan hasil rerata sebesar 6.10. sedangkan esudah diberikan intervensi, rerata tingkat nyeri pada luka perineum di kelompok perlakuan berubah menjadi 3.10 dan kelompok kontrol menjadi 4.70.

Menurut penelitian Shehta et al. (2017), terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres dingin. Pada dua jam setelah

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

persalinan, kelompok primipara mengalami penurunan skor nyeri dari rata-rata 6,68 (SD 1,63) menjadi 2,50 (SD 1,19). Sementara itu, pada kelompok multipara, skor nyeri awal 6,78 (SD 1,74) turun menjadi 2,68 (SD 1,28). Empat jam setelah persalinan, kelompok primipara menunjukkan penurunan dari 6,72 (SD 1,51) menjadi 1,96 (SD 0,80). Pada kelompok multipara, rata-rata skor nyeri yang sebelumnya 6,00 (SD 1,69) berkurang menjadi 2,06 (SD 1,20) (Azzah et al., 2022).

Penelitian ini mengacu pada teori (Dewanti & Purnamaningrum, 2019) yang menyatakan bahwa pendingin efektif dalam mengurangi nyeri otot dengan menurunkan suhu jaringan dan meredakan kejang otot. Penurunan suhu memicu vasokonstriksi, sehingga aliran darah ke area cedera berkurang, dan membantu antiinflamasi serta nyeri. Teori (Girsang & Elfira, 2023) menjelaskan bahwa kompres dingin menyebabkan vasokonstriksi, menurunkan metabolisme, membantu mengendalikan perdarahan dan pembengkakan yang disebabkan oleh trauma, dan mengurangi nyeri dan aktivitas ujung saraf pada otot. Penerapan terapi nonfarmakologis dapat membantu menurunkan intensitas nyeri, bergantung pada lama pemberian, siapa yang memberikan terapi, serta tingkat keparahan kondisi yang dialami (Priansiska & Aprina, 2024). Dengan demikian, frekuensi penggunaan kompres dingin yang diberikan tiga kali sehari selama tiga hari berturut-turut turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu post partum dengan luka perineum. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Monica, 2020), yang menunjukkan bahwa kompres dingin merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri perineum. Efektivitasnya berasal dari dampak kompres dingin yang menghasilkan efek analgesik dengan memperlambat hantaran impuls saraf, sehingga sinyal nyeri yang mencapai otak menjadi lebih sedikit.

Penelitan ini juga saearah dengang hasil penelitian Meilani, dkk (2023) menunjukkan terjadi penurunan Pada 24 jam pertama setelah persalinan, tingkat nyeri luka perineum sebelum intervensi pada kelompok yang mendapat perlakuan menunjukkan rerata 5,57, sedangkan pada kelompok kontrol mencapai rerata 5,74. Setelah diberikan kompres ice gel, rata-rata nyeri pada kelompok perlakuan menurun menjadi 2,79, sementara pada kelompok kontrol berada di angka 3,57 (Meilani et al., 2023). Sehingga dapat disimpulkan pemberian *ice gel* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu 24 jam postpartum. Berdasarkan hasil penelitian serta landasan teoritis, dapat dipahami bahwa penurunan nyeri yang terjadi setelah pemberian kompres dingin tidak semata-mata disebabkan oleh respons fisiologis terhadap suhu rendah, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan tubuh dalam menghadapi intervensi pada fase akut cedera. Pada tahap ini, tubuh menjalankan mekanisme adaptasi terhadap trauma yang dialami, sehingga aplikasi kompres dingin pada waktu yang tepat membuat efeknya lebih maksimal. Di sisi lain, peran perawat melalui edukasi dan pendekatan yang berfokus pada kebutuhan pasien dapat meningkatkan penerimaan terhadap terapi, yang pada akhirnya memperkuat hasil intervensi. Dengan demikian, kompres dingin tidak hanya memberikan manfaat biologis, tetapi juga memberikan pengaruh psikologis yang meningkatkan rasa nyaman pada pasien.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

Kesimpulan

Dari hasil analisis yang telah dilakukan pada 10 responden pada ibu nifas kelompok intervensi dan 10 responden ibu nifas kelompok kontrol di PMB Permata Bunda. Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terjadi penurunan intensitas nyeri luka perineum setelah diberikan kompres *ice gel* di PMB Yuyun Zuhria. Kompres *Ice Gel* bermanfaat untuk menurunkan nyeri luka perineum pada ibu postpartum. Kompres dingin menjadi salah satu alternatif nonfarmakologi yang dapat digunakan oleh ibu postpartum dengan luka perineum.

Referensi

Anita, N., Raehan, S., Prastiwi, R., & Rosmayanti. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui: Konsep, Faktor, Dan Tantangan. Kaizen Media Publishing*.

Atikah, N., & Setiawati, D. (2020). Manajemen Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny "S" Dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Tanggal 24 Juli-03 September 2019 Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun 2019. *Jurnal Midwifery*, *2*(2).

Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). Kompres Dingin Pada Perineum Intensi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas*, *12*, 591–604.

Dewanti, A. W., & Purnamaningrum, Y. E. (2019). Pengaruh Ice Pack Terhadap Respon Nyeri Jahitan Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Wonosari Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.

Fanolong, Y. A. (2023). *Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Luka Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).*

Girsang, B. M., & Elfira, E. (2023). A Literature Review on Postpartum Perineal Care : Epidemiology , Impact , and Future Interventions. *Open Access Maced J Med Sci*, *11*, 73–80.

Karnila, N., & Susilowati, T. (2024). Penerapan Kompres Dingin terhadap Nyeri Luka Perineum pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(4), 24–34.

Kasmiati. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas: Dilengkapi dengan Evidence Based Perawatan Luka Perineum Masa Nifas, Paper Knowledge Toward a Media History of Documents. Edited by N. Fahriza. *Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi*.

Kemenkes, R. (2023). *Data Ruptur Perineum*.

Mauluddina, F., & Gustiani, R. (2024). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, *14*(27).

Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(1), 1–7.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 424-432

Meilani, M., Anwar, M., & Hidayat, A. (2023). Aplikasi Pemberian Komres Ice Gel Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu 24 Jam Postpartum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *14*(1), 36–42.

Novitasari, J. (2020). Luka Perineum Ibu Post Partum Melalui Media Poster Program Studi Diploma Iii Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas. *Aisyiyah Surakarta*, *1*(7).

Priansiska, N., & Aprina, H. (2024). *Psikologi Pada Ibu Nifas Penerbit Nem*.

Puspita, B., Nurhayati, F., & Cahyati, N. (2025). *Pengaruh kombinasi terapi gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap penurunan nyeri pada luka perineum*. *14*(2), 130–135. https://doi.org/10.62094/jhs.v14i2.255

Sandy, A. P., Widaningsih, N., & Sriyanti, C. (2025). *Pengaruh Terapi Kompres Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Di Puskesmas*. *16*(1), 11–19.

Satriani, G. (2021). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui*. *Ahlimedia Book*.

Sela, M., & Widya Dharma Husada Tangerang, Stik. (2025). *Pengaruh Sitz Bath Dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Cilograng*. *2*(1), 342–347.

Siregar, S., Novita, S. B., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran engetahuan Ibu Hamil Primigravida tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, *8*(1), 170–176.

Ulfa, M., & Monica, L. P. (2020). Efektivitas pemberian kompres dingin dalam penurunan intensitas nyeri luka perineum ibu nifas. *Journal of Ners and Midwifery*, *3*(7), 398–403.

WHO. (2023). *Data Ruptur Perineum*.

Zubaidah. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. In *Yogyakarta: Deepublish*.