

Pengaruh Terapi *Ice Pack* Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu *Post Episiotomi*

Wenniarti, Putri Widita Muharyani, Jaji

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

Email: wenniarti@ymail.com

Abstrak

Nyeri *post episiotomi* merupakan bentuk ketidaknyamanan yang menjadi masalah kesehatan pada ibu. Nyeri mengakibatkan ibu mengalami insomnia, sulit buang air besar, dan buang air kecil setelah melahirkan. Kasus nyeri *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu meningkat setiap bulannya sehingga diperlukan manajemen nyeri *post episiotomi* secara nonfarmakologi yakni dengan terapi *ice pack*. Terapi *ice pack* yang diberikan pada ibu *post episiotomi* lebih aman diterapkan karena tidak menimbulkan efek samping bagi ibu *post episiotomi* dan bayi yang dilahirkannya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *ice pack* terhadap perubahan skala nyeri pada ibu *post episiotomi*. Desain penelitian menggunakan *pra experimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Populasi penelitian yaitu ibu *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu. Sampel didapat sebanyak 15 ibu *post episiotomi* dengan menggunakan metode *nonprobability sampling* melalui *accidental sampling*. Data penelitian diambil dengan cara pengukuran langsung skala nyeri *post episiotomi* sewaktu sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack* menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scales* (NRS). Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri *post episiotomi* sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack* masing-masing sebesar $7,60 \pm 1,121$ dan $4,27 \pm 1,486$. Analisis skala nyeri *post episiotomi* setelah dilakukan terapi *ice pack* didapatkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri *post episiotomi* yang bermakna antara sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack* (p value = 0,001). Manajemen nyeri nonfarmakologi dengan terapi *ice pack* dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri pada ibu *post episiotomi*.

Kata kunci: nyeri *post episiotomi*; terapi *icepack*

Abstract

Post-episiotomy pain is a form of discomfort to the mother's health problems. This pain causes women to experience insomnia, constipation, and urination after childbirth. Cases of post-episiotomy pain in public health center in Belinyu increases each month and the management of non-pharmacological treatment to this pain can be done by pack ice therapy. This therapy is given to the post-episiotomy mothers and applied safely because there are no side effect for the mother and her baby. The purpose of this study was to determine the effect of ice pack therapy on the scale changes in the post-episiotomy mother's pain. This study used one group pretest and posttest design. The population was all the mothers visiting the health center. The samples consisted of 15 mothers selected through non-probability sampling or accidental sampling. The research data were collected by direct measurement of post-episiotomy pain scales before and after the therapy, and Numerical Rating Scales (NRS) questionnaires were used. This study were analyzed using paired samples t-test. The results showed that the average post-episiotomy pain scale before and after the ice pack therapy, each for 7.60 ± 1.121 and 4.27 ± 1.486 . The analysis of post-episiotomy pain scale after the ice pack therapy showed that there were significant differences in post-episiotomy pain scales as shown by p value = 0.001. In conclusion non-pharmacological pain management therapy with ice packs can be used as an alternative to reduce maternal post-episiotomy pain.

Keywords : pain *post-episiotomy*; *ice pack therapy*

1. Pendahuluan

Negara Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kematian ibu yang tinggi. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia pada tahun 2009 AKI mencapai 226/100.000 kelahiran hidup, hal ini terus diupayakan agar pada tahun 2015 AKI dapat mencapai target *Millenium Development Goals* (MDGs) yakni 102/100.000 kelahiran hidup⁶. Salah satu program pemerintah untuk menurunkan AKI adalah Program Kerja Gerakan Sayang Ibu antara lain memberikan kenyamanan ketika persalinan karena dapat terjadi robekan, baik robekan spontan atau melalui pembedahan (episiotomi)⁸. Episiotomi yaitu membuat sayatan antara anus dan vulva untuk memperbesar pintu vagina agar fetus tidak mengalami disproporsi yang membuat kelahiran menjadi tertunda dan terjadi *hypoxia* pada bayi¹⁴.

Jahitan episiotomi selain memiliki manfaat, ternyata menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu kenyamanan ibu². Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Kuncahyana bahwa sebanyak 70,9% ibu mengalami nyeri di sekitar jahitan episiotomi⁸. Selain itu Oliveira juga mengatakan sebanyak 73% nyeri *post episiotomi* sangat mengganggu kenyamanan ibu yang mengakibatkan kesulitan pada saat buang air besar, buang air kecil serta insomnia¹². Kondisi ini akan berlangsung selama beberapa minggu sampai satu bulan postpartum, oleh karena itu diperlukan intervensi dan penanganan agar tidak menambah rasa nyeri¹³.

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis¹⁵. Penanganan nyeri secara farmakologis berisiko bagi bayi karena masuk ke dalam peredaran darah yang terkumpul pada air susu ibu sedangkan secara nonfarmakologis lebih aman diterapkan karena mempunyai risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis². Salah satu cara penanganan

nyeri nonfarmakologis dengan pemberian kompres dingin dalam bentuk kantong es (*ice pack*) yakni sebuah kompres es yang dikemas dengan menggunakan sarung tangan karet yang diisi batu es dan dibungkus dengan sesuatu yang bersih seperti kain lap sekali pakai atau handuk sekali pakai².

Nyeri dapat mereda karena *ice pack* mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil serta mengaktifasi transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih cepat dan besar¹.

Perawatan *post episiotomi* dengan menggunakan terapi *ice pack* dapat diberikan selama 20 menit sebanyak 2 kali dalam sehari dengan suhu 15° C⁴. Pembuatan serta penggunaan *ice pack* sangat mudah dan murah, oleh karena itu perawat dapat menjadi edukator bagi ibu dan keluarga agar mampu menerapkan terapi ini secara mandiri ketika berada di rumah³.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Februari 2014 di Puskesmas Belinyu sebanyak 55 dari 126 persalinan normal menggunakan tindakan episiotomi dengan jenis medio-lateral selama bulan Desember 2013 sampai dengan Februari 2014. Hasil wawancara dengan 10 ibu *post episiotomi* diperoleh data bahwa seluruh klien mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri di area jahitan episiotomi, kondisi tersebut menyebabkan sebanyak 6 orang ibu sulit untuk berkemih, 8 orang ibu takut untuk melakukan defekasi serta 5 orang ibu mengalami insomnia. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan juga diketahui bahwa belum ada metode nonfarmakologis seperti terapi *ice pack* yang digunakan untuk mengatasi nyeri pada jahitan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh

terapi *ice pack* terhadap perubahan skala nyeri pada ibu *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *pra experimental design* yang menggunakan rancangan *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Belinyu Kabupaten Bangka Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April sampai dengan Juni 2014.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu *post partum* yang menjalani persalinan di Puskesmas Belinyu dengan persalinan pervaginam menggunakan tindakan episiotomi serta mengalami nyeri.

Penentuan besar sampel menggunakan metode *nonprobability sampling* melalui *accidental sampling*, dengan total sampel sebanyak 15 responden yang telah dikurangi dengan 3 sampel karena letak geografis yang tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu *post episiotomi* 1-4 hari, mendapatkan tindakan episiotomi dengan jenis medio-lateral, tidak alergi terhadap dingin, di dampingi oleh keluarga, bersedia menjadi responden serta mematuhi prosedur.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah data demografi responden yang mengalami nyeri dan lembar kuesioner untuk pengukuran skala nyeri yaitu *Numerical Rating Scales* (NRS) yang terdiri dari sebuah garis horizontal dan dibagi secara rata menjadi 10 bagian dengan nomor 0-10.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji yang digunakan untuk mengolah data tentang perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack* adalah *paired sample t-test* dengan batas kemaknaan 5%.

3. Hasil

Skala nyeri *post episiotomi* sebelum dilakukan terapi *ice pack*

Tabel 1. Rata-rata skala nyeri ibu *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu Tahun 2014 sebelum dilakukan terapi *ice pack*

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max	95 % Confidence interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Skala nyeri <i>post episiotomi</i> sebelum intervensi	15	7,60	1,121	5-9	6,98	8,22

Skala nyeri *post episiotomi* setelah dilakukan terapi *ice pack*

Tabel 2. Rata-rata skala nyeri ibu *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu Tahun 2014 setelah dilakukan terapi *ice pack*

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max	95 % Confidence interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Skala nyeri <i>post episiotomi</i> setelah intervensi	15	4,27	1,486	2-7	3,44	5,09

Tabel 3. Perbedaan rata-rata skala nyeri ibu *post episiotomi* di Puskesmas Belinyu tahun 2014 sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack*

Variabel	n	Mean	SD	95 % Confidence interval		Pvalue
				Lower Bound	Upper Bound	
Skala nyeri <i>post episiotomi</i> sebelum intervensi	15	7,60	1,121	6,98	8,22	0,001
skala nyeri <i>post episiotomi</i> setelah intervensi	15	4,27	1,486	3,44	5,09	
Selisih Skala nyeri <i>post episiotomi</i> sebelum dan setelah intervensi	15	3,33	1,175	2,683	3,984	

4. Pembahasan

Skala Nyeri *Post Episiotomi* Sebelum Dilakukan Terapi *Ice Pack*

Hasil penelitian skala nyeri *post episiotomi* sebelum dilakukan terapi *ice pack* pada 15 responden dimulai dari skala nyeri 5 sampai skala nyeri 9 dengan rata-rata skala nyeri sebesar 7,60. Hal ini didukung oleh Andarmoyo yang mengatakan pada saat *post episiotomi* pasien akan merasakan nyeri dengan tingkat yang bervariasi dari nyeri ringan sampai nyeri berat¹. Menurut peneliti tingkat nyeri *post episiotomi* yang bervariasi terjadi karena insisi dan penjahitan pada saat episiotomi menimbulkan nyeri tajam dengan tingkat yang berbeda hal ini dikarenakan aktifnya nosiseptor perifer yang merupakan reseptor khusus penghantar stimulus noxious¹.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menilai bahwa nyeri *post episiotomi* yang terjadi menimbulkan ketidaknyamanan pada responden dan mengakibatkan kesulitan pada saat buang air besar, buang air kecil, serta insomnia. Hal ini diperkuat oleh Rohani, dkk yang menyatakan bahwa perlunya intervensi untuk menangani nyeri *post episiotomi* karena nyeri pada jahitan episiotomi mempengaruhi psikologis, akibatnya responden menjadi sulit tidur, takut untuk buang air besar dan buang air kecil¹³.

Skala Nyeri *Post Episiotomi* Setelah Dilakukan Terapi *Ice Pack*

Nyeri dapat terjadi pada hari pertama sampai hari ke empat *post episiotomi* karena proses inflamasi dan terjadi pelepasan zat-zat kimia seperti prostaglandin yang dapat meningkatkan transmisi nyeri. Hal ini diperkuat oleh Rukiyah dkk yang mengatakan prostaglandin akan meningkat ketika proses inflamasi terjadi namun kondisi ini dapat diturunkan melalui pemberian terapi *ice pack* pada daerah episiotomi¹⁴.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skala nyeri dari 7,60 sebelum diberikan terapi *ice pack* menurun hingga 4,27 setelah diberikan terapi *ice pack*. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahishale, et al. menunjukkan setelah diberikan intervensi *Cooling Gel Pad* 2 kali sehari responden mengalami penurunan rata-rata skala nyeri *post episiotomi* dari skala 7,2 menjadi skala 3,2⁹.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cooling Gel Pad* yang dikombinasikan dengan terapi *ultrasound* dapat menurunkan nyeri yang dirasakan ibu *post episiotomi*. Hal ini dikarenakan *Cooling Gel Pad* memiliki kesamaan dengan terapi *ice pack* yang dapat mengurangi metabolisme sel dan vasokonstriksi sehingga terapi ini memberikan efek analgesik untuk mengurangi nyeri. Hal ini juga diperkuat oleh Koziar, et al., menyatakan bahwa *ice pack* dapat memperlambat metabolisme selular, menurunkan aliran darah, dan menurunkan permeabilitas kapiler selama proses inflamasi⁷.

Pengaruh Terapi *Ice Pack* terhadap Perubahan Skala Nyeri *Post Episiotomi*

Berdasarkan hasil penelitian perlakuan terapi *ice pack* pada ibu yang mengalami nyeri *post episiotomi* pada hari pertama sampai hari ke empat *post episiotomi* menunjukkan skala nyeri *post episiotomi* tertinggi sebelum dilakukan terapi *ice pack* adalah 9 dan setelah diberi perlakuan skala nyeri pada responden mengalami penurunan hingga skala 2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack* (p value = 0,001, $\alpha=0,05$) yang berarti ada pengaruh terapi *ice pack* terhadap perubahan skala nyeri *post episiotomi*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mohamed dan Nagger yang menyatakan perawatan perineum dengan pemberian *cold therapy* efektif terhadap penurunan intensitas nyeri perineum dan edema¹⁰. Hal ini dikarenakan *cold therapy* memiliki kesamaan dengan terapi *ice pack* yaitu mencegah terjadinya edema dan pembentukan hematoma yang akan menambah nyeri yang dirasakan oleh ibu *post episiotomi*. Hal ini juga diperkuat oleh Bobak yang menyatakan bahwa *ice pack*

dapat meminimalkan terjadinya edema dengan mengurangi permeabilitas kapiler yang menurunkan rasa nyeri ibu *post episiotomi*².

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan rata-rata penurunan skala nyeri *post episiotomi* sebesar 3,33. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Steen, et al. yang menyebutkan bahwa terapi *ice pack* efektif dalam menurunkan >50% intensitas nyeri dengan nilai *p value* 0,02¹⁶. Menurut peneliti, penurunan nyeri yang terjadi disebabkan karena terapi *ice pack* yang dilakukan dapat memberikan anestesi lokal dan kemudian membuat daerah disekitar perineum menjadi mati rasa. Hal ini juga didukung oleh Kozier, et al., menyatakan bahwa terapi *ice pack* dapat memperlambat kecepatan konduksi saraf dan menghambat impuls saraf sehingga menyebabkan mati rasa⁷.

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 dideritanya¹. Kondisi ini dapat dilihat ketika perlakuan yang diberikan sama, masing-masing orang akan mengalami hasil yang berbeda. Sama halnya pada penelitian ini, meskipun semua responden mengalami penurunan skala nyeri, pada beberapa responden dengan skala nyeri yang sama sebelum perlakuan didapat skala nyeri yang berbeda-beda sesudah perlakuan.

Berdasarkan hasil statistik dalam penelitian ini (*p value* = 0,001), terapi *ice pack* berpengaruh terhadap perubahan skala nyeri *post episiotomi*. Terapi *ice pack* merupakan metode yang aman, mudah, murah, serta tidak memiliki efek samping karena menggunakan proses fisiologis yang menurunkan prostaglandin, membuat area episiotomi menjadi mati rasa, memperlambat aliran impuls nyeri, dan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga akhirnya dapat menurunkan nyeri pada ibu yang mengalami nyeri *post episiotomi*³.

5. Kesimpulan Dan Saran

Rerata skala nyeri *post episiotomi* sebelum dilakukan terapi *ice pack* sebesar 7,60 ‘ Rerata

skala nyeri *post episiotomi* setelah dilakukan terapi *ice pack* sebesar 4,27 . Ada perbedaan rerata yang bermakna skala nyeri *post episiotomi* sebelum dan setelah dilakukan terapi *ice pack*, dengan hasil *p value* =0,001 < α yang berarti ada pengaruh yang signifikan terapi *ice pack* terhadap perubahan skala nyeri *post episiotomi*.

Saran

Perawat diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada ibu *post episiotomi* dengan memperkenalkan terapi *ice pack* sebagai salah satu upaya mengatasi nyeri *post episiotomy*, sehingga ibu dapat menerapkan secara mandiri di rumah dengan bantuan keluarga. Peneliti selanjutnya dapat dilakukan dengan kelompok kontrol dan mengkombinasikan dengan terapi nonfarmakologis lain dalam mengatasi nyeri *post episiotomi*.

Daftar Acuan

1. Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
2. Bobak., Lowdermilk., Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, edisi 4*. Jakarta: EGC
3. Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
4. Bahiyatun. (2013). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
5. Hidayat, A.A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
6. Hilmiati, Elty (2011). *Evaluasi Pelaksanaan Standar Asuhan Antenatal Dengan Metode Manajemen Kebidanan Oleh Bidan Puskesmas Di Kabupaten Banyumas Tahun 2011*. Masters Thesis. Universitas Diponegoro
7. Kozier, et al. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis, edisi 5*. Jakarta: EGC
8. Kunchayana, dkk. (2013). Pengaruh Nyeri Episiotomi Ibu Nifas terhadap Psikologis

- Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Sukodono Sragen. *Prosiding Seminar Nasional 2013 Menuju Masyarakat Madani dan Lestari*, ISBN: 978-979-98438-8-3
9. Mahishale, et al. (2013). Effect of Therapeutic Ultrasound and Maternal Cooling Gel Pad for Perineal Pain Following Vaginal Delivery with Episiotomy. *J Women's Health Care*, 2:3.
 10. Mohamed, H.A., & El-Nagger, N.S. (2012). Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women. *Journal of American Science*. 2012; 8 (6): 640-650. ISSN: 1545-1003.<http://www.americanscience.org>.
 11. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
 12. Oliviera, et al. (2012). Comparison of Application Times for Ice Packs Used to Relieve Perineal Pain after Normal Birth: A Randomised Clinical Trial. *Journal of Clinical Nursing*, Hoboken, v. 21, n. 23-24, supl. 4, Part 1, pp. 3382-3391, dec,2012.<http://www.producao.usp.br/handle/BDPI/41784>
 13. Rohani., Saswita, R., Marisah. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
 14. Rukiyah, dkk. (2009). *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*. Jakarta: Trans Info Media
 15. Smeltzer, C.S., & Bare, G.B. (1996). *Brunner & suddarth's textbook of medical surgical nursing, 8/e*. Diterjemahkan oleh kuncara, H.Y., Ester, M., Hartono, A., Asih, Y. Edt. Pakaryaningsih, E., Ester, M. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8 volume 2*. Jakarta: EGC
 16. Steen, et al. (2007). Ice Packs and Cooling Gel Pads Versus No Localised Treatment for Relief of Perineal Pain: a Randomised Controlled Trial. *Evidence Based Midwifery* 5 (1): 16-22.