

Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Puskesmas Dradah

Mariyatul Qiftiyah ^a, Armi Sulistyowati ^b,

^a Prodi Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Glondonggede-
Tambakboyo, Tuban, 62353 , Indonesia

^b Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Dradah, Lamongan, 62272,
Indonesia

e-mail korespondensi: iqtadabi@gmail.com

Abstract

Indonesia is one of the countries still struggling to overcome a high maternal mortality rate (MMR). Many factors contribute to maternal mortality, including infection. Perineal wounds must be properly treated, as failure to do so can lead to new problems such as infection and pain. One of the simplest non-pharmacological methods for managing perineal wound pain is cold compresses. The purpose of this study was to determine the effect of cold compresses on the intensity of perineal wound pain in postpartum mothers. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. A population of 27 postpartum women was selected using simple random sampling, resulting in 16 women. The independent variable was the cold compress, and the dependent variable was the intensity of perineal wound pain, measured by collecting data from observation sheets using univariate and bivariate analysis (Wilcoxon test). The results showed that before the cold compress, 9 respondents (56.25%) experienced moderate pain. After the cold compress, the pain decreased to mild pain in 10 respondents (62.5%). After analysis using the Wilcoxon signed ranks test, the Z value was -3.755 with a p value of 0.000 (<0.05), which means H₀ is rejected and H₁ is accepted, indicating that cold compresses have an effect on the intensity of perineal wound pain. It was concluded that applying cold compresses is a non-pharmacological method that can reduce perineal pain because it produces an analgesic effect by slowing down the speed of nerve conduction so that fewer pain impulses reach the brain.

Keywords: Cold Compress, Pain Intensity, Perineal Wound

Abstrak

Indonesia adalah salah satu Negara yang masih belum bisa lepas dari angka kematian ibu (AKI) yang tinggi. Banyak faktor penyebab kematian ibu diantaranya adalah infeksi. Luka perineum harus ditangani dengan baik, jika tidak dapat menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu pascapersalinan. . Salah satu cara nonfarmakologi yang paling sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri luka perineum adalah kompres dingin. Desain Penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan Desain One Group Pretest-Posttest dengan populasi 27 ibu nifas yang dipilih dengan Simple Random Sampling didapatkan 16 ibu nifas. Variabel independen adalah kompres dingin dan dependen adalah intensitas nyeri luka perineum

Mariyatul Qiftiyah & Armi Sulistyowati, Pengaruh Kompres Dingin....

77



yang diukur dengan pengumpulan dan data lembar observasi menggunakan analisa univariat dan bivariat (uji wilcoxon). Hasil penelitian sebelum diberikan kompres dingin sebagian tingkat nyeri yang dialami oleh ibu nifas dengan nyeri sedang yaitu 9 responden (56,25%), setelah diberikan kompres dingin tingkat nyeri berkurang menjadi nyeri ringan yaitu 10 responden (62,5 %). Setelah dianalisis menggunakan uji wilcoxon signed ranks test didapatkan nilai $Z = -3,755$ $p = 0,000$ ($<0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum. disimpulkan bahwa pemberian kompres dingin merupakan metode non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri perineum karena menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit.

Kata kunci: Intensitas nyeri, Kompres Dingin, Luka Perineum

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil janin dan ari-ari yang telah dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Dalam persalinan sering terjadi perlukaan pada perineum baik itu karena robekan spontan maupun episiotomi. Luka perineum ditemukan sekitar 70% pada wanita yang melahirkan pervaginam. Luka perineum terjadi karena ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvik selama proses lahirnya bayi. Biasanya luka perineum disebabkan oleh garis tengah perineum dan bisa menjadi luas, bagian terendah janin lahir terlalu cepat, persalinan presipitatus tidak terkendali, paritas, jaringan parut, bayi besar, distosia bahu, perluasan episiotomi dan lainnya (Susilawati & Ilda, 2019).

Indonesia adalah salah satu Negara yang masih belum bisa lepas dari Angka Kematian Ibu (AKI) yang tinggi. Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) mencatat angka kematian ibu pada tahun 2022 berkisar 183 per 100 ribu kelahiran. Banyak faktor penyebab kematian ibu diantaranya adalah infeksi. Menurut Depkes RI, 2008 infeksi pada masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal di Indonesia yaitu sekitar 38 % dari jumlah ibu post partum. Kejadian infeksi nifas di Indonesia memberikan kontribusi 10% penyebab langsung obstetrik dan 8% dari semua kematian ibu, selain itu penyebab AKI di Indonesia diantaranya perdarahan nifas sekitar 26,9%, infeksi termasuk infeksi luka rupture perineum 11%, komplikasi puerperium 8%, dan penyebab tidak langsung 10,9%

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 didunia telah terjadi 2,7 juta kasus perlukaan perineum pada ibu post partum. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia luka perineum juga menjadi masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian luka perineum di dunia terjadi di Asia. Di Indonesia prevalensi ibu bersalin yang mengalami nyeri luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan secara pervaginam. Pada tahun 2020 dengan total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu dengan nyeri luka perineum, 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan. (Kemenkes RI, 2020).

Hasil survey awal di Puskesmas Dradah hampir 85% dari 27 persalinan terjadi luka perineum. Dari 27 orang ibu post partum tersebut 23 orang diantaranya mengalami robekan perineum dan merasakan nyeri. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya masalah utama yang sering dialami oleh ibu dengan luka jahitan perineum adalah nyeri. Hasil yang diperoleh pada responden ibu post partum dengan jahitan perineum di TPMB Antis'in Desa

Dadapan kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan 12,5% mengalami nyeri berat terkontrol, 68,8% nyeri sedang dan 18,8% mengalami nyeri ringan.(Qiftiyah et al., 2025)

Luka dan jahitan pada perineum harus ditangani dengan baik, jika tidak dapat menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri, yang dapat mempengaruhi proses menyusui, mobilisasi dini dan kehidupan seksual. Nyeri perineum adalah nyeri yang disebabkan oleh robekan pada perineum, vagina, dan serviks (Khaerunnisa, 2023)

Berbagai cara dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada perineum, seperti menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Cara non farmakologi juga sangat membantu untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan robekan perineum. Terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, biofeedback, self-hypnosis, penurunan persepsi nyeri, stimulasi kutaneus, pemberian kompres hangat, kompres dingin, serta massage. Salah satu cara non farmakologi yang paling sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan khususnya ibu nifas dengan nyeri luka perineum adalah dengan menerapkan penggunaan kompres dingin(Lestari, 2021) .Kompres dingin yang dilakukan akan melepaskan hormon endorfin kemudian memblokir transmisi nyeri pada daerah tersebut untuk menstimulasi reseptor nyeri sehingga nyeri berkurang (non nosiseptor). Namun Puskesmas Dradah belum menerapkan metode non farmakologi seperti kompres dingin perineum untuk mengurangi intensitas nyeri luka perineum.(Khaerunnisa, 2023)

Berdasarkan latar belakang diatas dan fenomena yang terjadi dilapangan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Dradah ".

METODE

Jenis penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan desain One Group Pretest-Posttest yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek dengan cara memberikan pretest (observasi awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan kembali posttest (observasi akhir). Dalam penelitian yaitu bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres dingin terhadap intensitas nyeri perineum ibu nifas. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di Puskesmas Dradah pada bulan mei-juni 2025 sejumlah 27 orang. Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki oleh sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum di Puskesmas Dradah. sampel pada penelitian ini sejumlah 16 orang. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Probability Sampling dengan simple random sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan observasi dan pengukuran. Analisa data dengan teknik analisa univariate untuk memperoleh gambaran dari masing-masing variabel dan distribusi frekuensi, sedangkan analisa bivariate dalam penelitian ini uji beda pada kelompok yang berpasangan dengan data tidak distribusi normal dilakukan dengan uji Wilcoxon. Besar nilai signifikansi (p value) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05),

HASIL**Tabel 1** Distribusi Frekuensi berdasarkan karakteristik Usia dan Paritas Responden di Puskesmas Dradah Pada Bulan September-Oktober 2025

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
1.	Distribusi Responden berdasarkan usia	4	25
	- Usia < 20 tahun	10	62.5
	- Usia 20-35 tahun	2	12.5
	- Usia > 35 tahun		
2.	Distribusi Responden berdasarkan Paritas		
	- Primipara	4	25
	- Multipara	9	56.25
	- Grandemultipara	3	18.75

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa ibu nifas diwilayah kerja Puskesmas Dradah sebagian besar Usia 20-35 tahun sejumlah 10 responden (62.5 %) edangkan paritas ibu nifas sebagian besar multipara sebanyak 9 responden (56.25 %)

Tabel 2. Intensitas Nyeri Responsden Sebelum diberikan Kompres Dingin di Puskesmas Dradah pada bulan September-Oktober 2025

No	Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Perlakuan	<i>f</i>	%
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Nyeri Ringan	3	18.75
3.	Nyeri Sedang	9	56.25
4.	Nyeri Berat	4	25.00
5.	Nyeri Sangat Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa ibu nifas diwilayah kerja Puskesmas Dradah sebelum diberikan pelakuan Sebagian Besar dalam kategori nyeri sedang sejumlah 9 responden (56,25 %).

Tabel 3. Intensitas Nyeri Responsden Setelah diberikan Kompres Dingin di Puskesmas Dradah pada bulan September-Oktober 2025

No	Intensitas Nyeri Luka Perineum Setelah Perlakuan	<i>F</i>	%
1.	Tidak Nyeri	4	25
2.	Nyeri Ringan	10	62.5

3. Nyeri Sedang	2	12.5
4. Nyeri Berat	0	0
5. Nyeri Sangat Berat	0	0

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa ibu nifas diwilayah kerja Puskesmas Dradah setelah diberikan perlakuan Sebagian Besar mengalami nyeri ringan 10 responden (62,5 %).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai $Z = -3,755$ $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Dradah

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum di berikan perlakuan kompres dingin bahwa ibu nifas diwilayah kerja Puskesmas Dradah yang mengalami nyeri sedang 56,25 %. Penelitian sejenis yang dilakukan oleh St. Khaerunnisa (2023) dengan judul "Pengaruh Pemberian kompres ice pack Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum di PMB Emi Narimawati" sebelum dilakukan penanganan diketahui bahwa ibu nifas yang mengalami nyeri ringan yaitu 9 (50%) dan nyeri sedang yaitu 9 (50%). Rasa nyeri perineum pada ibu nifas disebabkan oleh adanya robekan pada daerah tersebut pada proses persalinan. (Khaerunnisa, 2023). Nyeri luka pada perineum dapat diartikan ketika seorang ibu merasakan nyeri akibat adanya perlukaan pada daerah perineum setelah melalui proses kelahiran bayinya. Rasa nyeri ini dapat terjadi akibat robekan spontan maupun episiotomi pada perineum. Nyeri yang dirasakan bervariasi dalam intensitas dan tingkat keparahan pada masing-masing individu (Sharon Smith Murray, Emily Slone McKinney, Karen Holub, Renee Jones, 2022). Luka pada perineum bila tidak ditangani dapat mengakibatkan perih bila buang air kecil, dengan demikian akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman bagi ibu yaitu nyeri, menghambat mobilisasi, takut buang air kecil dan buang air besar, dan juga dapat mengganggu ikatan ibu dan bayi selama masa postpartum (Susilawati & Ilda, 2019)

Ibu nifas diwilayah kerja Puskesmas Dradah setelah diberikan perlakuan yang mengalami nyeri ringan 10 responden (62,5 %). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang berjudul "Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Postpartum Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024" sebagian besar ibu postpartum dengan luka perineum berada pada skor 2 termasuk kategori sedikit nyeri yaitu, 9 (73.3%). Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu bisa dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obatan dan nonfarmakologis Stimulasi pada area kulit (Kompres, TENS, Masase), Acupressure, Distraksi, Relaksasi Reframing, Hipnotis, Biofeedback, Plasebo (Nathasya, 2024). Metode sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang secara alamiah yaitu dengan memberikan kompres dingin pada luka, Kompres dingin merupakan metode alternative pengobatan non farmakologi dalam penggunaan suhu rendah yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologi, efek fisiologis kompres dingin antara lain untuk mengurangi rasa nyeri termasuk nyeri luka perineum yang mengalami kerusakan karena kompres dingin terdapat efek anestesi yang dapat memperlambat perkembangan bakteri (Susilawati & Ilda, 2019). Teknik kompres dingin sangat mudah dilakukan, kompres dingin dapat dilakukan di rumah dengan ice pack dengan suhu 15°C diukur dengan thermometer air kemudian di kompreskan pada luka

selama 10 menit (Lestari, 2021) Teknik kompres dingin merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri dan bermanfaat memberikan rasa nyaman. Ibu nifas dapat menjalani masa nifasnya dengan aman dan nyaman, karena kompres dingin ini merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan sendiri dan bertujuan untuk mengurangi nyeri selain dengan menggunakan obat-obatan.

diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada ibu nifas antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu kompres dingin, dari keseluruhan ibu nifas yang diberikan perlakuan (kompres dingin) yaitu sebanyak 16 orang, sebelum diberikan kompres dingin sebagian besar tingkat nyeri yang dialami oleh ibu nifas dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (56,25%) setelah diberikan kompres dingin tingkat nyerinya berkurang menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 10 responden (62,5 %).

Terapi dingin memiliki dampak meredakan rasa sakit dengan melambatkan laju transmisi saraf, sehingga mengurangi rasa nyeri yang ditanamkan ke otak. Proses yang lain yaitu presepsi dingin mendominasi serta meredakan presepsi nyeri (Karnila & Susilowati, 2024). Analisis juga menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres dingin, intensitas nyeri luka perineum dipengaruhi oleh paritas, pendidikan ibu, berat bayi baru lahir, dan derajat laserasi. Pada aspek paritas, ibu primipara mengalami nyeri lebih tinggi karena jaringan perineum mereka belum memiliki pengalaman distensi dari persalinan sebelumnya. Varney (2015) menjelaskan bahwa jaringan perineum pada primipara lebih kaku sehingga risiko nyeri dan trauma lebih besar dibanding multipara (King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. M. (2015). Setelah dilakukan kompres dingin, penurunan nyeri terjadi pada kedua kelompok, namun multipara menunjukkan respon yang lebih cepat akibat elastisitas jaringan yang lebih adaptif. Pengetahuan ibu juga terbukti memengaruhi kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Ibu dengan pengetahuan rendah mengenai perawatan luka perineum cenderung mengalami nyeri lebih berat sebelum intervensi, karena kurang memahami teknik kebersihan, posisi tubuh, dan aktivitas yang aman, pengetahuan adalah dasar terbentuknya perilaku kesehatan. Setelah kompres dingin dilakukan, ibu dengan pendidikan tinggi menunjukkan penurunan nyeri paling cepat karena mengikuti jadwal intervensi dan perawatan luka secara benar, sedangkan ibu yang melewatkan jadwal kompres menunjukkan penurunan nyeri lebih lambat. Pada aspek berat bayi baru lahir, ibu yang melahirkan bayi dengan berat ≥ 3500 gram mengalami nyeri awal lebih berat akibat tekanan lebih besar pada jaringan perineum. (Sharon Smith Murray, Emily Slone McKinney, Karen Holub, Renee Jones, 2022) menyatakan bahwa bayi besar berisiko menyebabkan regangan berlebihan dan laserasi yang lebih luas. Namun setelah pemberian kompres dingin, meskipun perbaikan terjadi, responnya lebih lambat dibanding ibu yang melahirkan bayi dengan berat normal. Faktor yang paling menonjol adalah derajat laserasi. Ibu dengan laserasi derajat 2 mengalami nyeri awal yang lebih berat karena melibatkan jaringan otot yang lebih dalam. WHO (2018) menjelaskan bahwa tingkat keparahan trauma jaringan secara langsung memengaruhi intensitas nyeri postpartum. Setelah kompres dingin, nyeri menurun pada laserasi derajat 1 dan 2, namun penurunan lebih signifikan pada laserasi derajat 1 karena proses penyembuhan jaringan yang lebih cepat. (Rahmawati, Silvia and Gati, 2024)

Dalam penelitian Ini menunjukkan bahwa kepatuhan waktu dan edukasi yang baik sangat berperan dalam keberhasilan tindakan kompres dingin. Peneliti berpendapat bahwa efektivitas kompres dingin sangat dipengaruhi oleh konsistensi pemberian, edukasi yang

baik, dan kondisi fisiologis ibu. Kompres dingin terbukti membantu semua kelompok, tetapi ibu yang patuh terhadap jadwal intervensi, memiliki pengetahuan tinggi, dan mengalami trauma jaringan minimal mendapatkan manfaat paling besar. Oleh karena itu, keberhasilan terapi tidak hanya bergantung pada teknik kompres itu sendiri, tetapi juga pada perilaku ibu dan dukungan edukatif dari tenaga kesehatan. Dari hasil penelitian di atas bahwa setelah diberikan kompres dingin sebagian besar ibu nifas mengalami tingkat nyeri ringan. Dengan demikian kompres dingin dapat menjadi salah satu metode non farmakologi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan Terdapat pengaruh kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Dradah pada bulan September-Oktober 2025. hal ini merupakan hal positif sebagai alternatif dalam mengatasi intensitas nyeri luka perineum. Sehingga diharapkan bidan dan Ibu nifas dapat menerapkan kompres dingin sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri perineum pada ibu postpartum. Bidan juga perlu memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai manfaat dan cara melakukan kompres dingin yang benar agar dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih ini kami sampaikan kepada Rektor Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk melakukan penelitian, kepada responden atau pihak yang telah memberikan data dan informasi penting untuk penelitian, akses, dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Karnila, N., & Susilowati, T. (2024). Penerapan Kompres Dingin terhadap Nyeri Luka Perineum pada Ibu Post Partum di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 24–34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. <https://www.kemkes.go.id/>
- Khaerunnisa, S. (2023). Pengaruh Kompres Ice Pack Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Pmb Emi Narimawati [poltekes kemenkes yogyakarta. In kemenkes poltekes yogyakarta. <http://poltekkeslogja.ac.id/>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. M. (2015). *Varney's midwifery* (5th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Lestari, F. A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(2), 14–19. <https://doi.org/10.36308/jik.v12i2.291>
- Nathasya, H. (2024). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas



Nyeri Luka Perineum Ibu Postpartum Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS), 5(1), 70–80.

Qiftiyah, M., Wijayanti, E. E., & Niswati, A. (2025). Pengaruh Pemberian Tehnik Sitz Bath Terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(1), 9–16. <https://doi.org/10.54444/jik.v15i1.161>

Rahmawati, Silvia and Gati, N. W. (2024). Penerapan Terapi Sitz Bath Dengan Aromaterapi Geranium Oil Nyeri Luka Laserasi Perineum Ibu Post Partum. [Aisiyah Yogyakarta]. <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/3047>

Sharon Smith Murray, Emily Slone McKinney, Karen Holub, Renee Jones, K. L. S. (2022). *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing*. Elsevier Health Sciences. [https://books.google.co.id/books/about/Foundations of Maternal Newborn and Women](https://books.google.co.id/books/about/Foundations_of_Maternal_Newborn_and_Women).

Susilawati, E., & Ilda, W. R. (2019). Efektifitas Kompres Hangat Dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Bpm Siti Julaeha Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*, 3(1), 7–14.

World Health Organization. (2020). Maternal mortality and morbidity: Global estimates and projections. <https://www.who.int/>