

# **PENERAPAN KOMPRES ICE PACK UNTUK MENURUNKAN NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT BAKTI TIMAH PANGKALPINANG**

Ardelia Amanah, Erni Chaerani\*, Syafrina Arbaani Djuria  
Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang  
Email: [erni.chaerani15@gmail.com](mailto:erni.chaerani15@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Masa nifas (purperium) adalah masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Luka jahitan pada perineum baik dengan episiotomy maupun ruptur perineum dapat menyebabkan nyeri. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi ice pack. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan studi kasus penerapan kompres ice pack untuk menurunkan nyeri perineum pada ibu post partum. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan case study research (studi kasus) dalam menerapkan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, lembar observasi, lembar pengukuan skala nyeri, ice pack, waslap, dan standar operasional prosedur kompres ice pack. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 partisipan dimana pada partisipan 1 yakni ibupost partum dengan ruptur perineum dan patisipan 2 ibu post partum dengan tindakan episiotomy. Pengukuan skala nyeri setelah dilakukan penerapan kompres ice pack selama 3 hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres ice pack pada partisipan 1 dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan pada partisipan 2 dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Kesimpulan penelitian ini bahwa penerapan kompres ice pack dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu postpartum dengan masalah nyeri pada perineum.

**Kata Kunci** : Ice Pack, Perineum, Post Partum

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran janin melalui jalan rahim baik secara spontan maupun dengan tindakan pembedahan. Widyastuti (2021) menyatakan persalinan didefinisikan sebagai kontraksi uterus yang teratur yang menyebabkan penipisan dan dilatasi serviks sehingga hasil konsepsi dapat keluar dari uterus. Persalinan dikatakan normal apabila usia kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), persalinan terjadi spontan, presentasi belakang kepala, berlangsung tidak lebih dari 18 jam dan tidak ada komplikasi pada ibu maupun janin. Persalinan dapat dibagi menjadi beberapa macam diantaranya persalinan spontan dan persalinan dengan episiotomy. Barjon dan Mahdy (2020) memaparkan bahwa episiotomy adalah tindakan insisi pada perineum wanita yang dilakukan saat persalinan dengan tujuan untuk memperbesar orifisium vagina dan mencegah ruptur perineum total dan juga untuk menggantikan laserasi kasar atau robekan yang sering terjadi pada perineum dengan insisi bedah yang rapi dan lurus, sehingga luka insisi ini akan lebih cepat pulih dan sembuh. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi pada ibu dengan persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan adalah 81,2%, wilayah tertinggi terdapat di wilayah DKI Jakarta (99,6%), dan wilayah terendah di Papua Barat (1,8%). Profil kesehatan (2019) memaparkan data persentase persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan pada tahun 2019 di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yaitu 96,98% menurun dari tahun sebelumnya 98,51%.

Persentase persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan di wilayah Pangkalpinang sebesar 96,11% dan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan paling banyak terdapat di wilayah Belitung sebanyak 101,04% dan terendah di wilayah Belitung Timur 84,36%. Tahapan setelah persalinan disebut dengan post partum atau lebih dikenal dengan masa nifas. Dewi (2019) menjelaskan Masa nifas (puerperium) pada persalinan normal dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu berikutnya. Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil, lama masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Berdasarkan data dari Rekam Medik RS Bakti Timah Pangkalpinang (2022), jumlah ibu post partum pada tahun 2018-2022 berjumlah sebanyak 2939 kasus dengan rincian yaitu 2018 sebanyak 422 kasus, tahun 2019 sebanyak 733 kasus, tahun 2020 sebanyak 592 kasus, tahun 2021 sebanyak 652 kasus, dan pada tahun 2022 sebanyak 540 kasus. Terjadi peningkatan dan penurunan pada ibu post partum dari tahun 2018-2022. Pada data tersebut tidak menjelaskan mengenai jumlah ibu post partum dengan tindakan episiotomy. Ulfah et al (2019) menyatakan proses masa nifas umumnya menimbulkan efek yang tidak nyaman pada ibu bersalin salah satunya nyeri dibagian perineum. Nyeri perineum dapat dipengaruhi oleh peregangan saat persalinan, tekanan kepala janin, dan beratnya trauma spontan perineum dan trauma alat (episiotomy) yang dilihat dari luasnya robekan. Lestari (2021) menjelaskan bahwa nyeri

perineum dapat menimbulkan rasa sakit serta dapat menimbulkan rasa cemas dan takut yang bisa memperburuk kondisi mental ibu. Nyeri pada persalinan juga dapat menyebabkan kelebihan udara sehingga akan terjadi peningkatan kebutuhan oksigen, peningkatan tekanan darah, dan penurunan motilitas usus dan kandung kemih. Francisco et al (2018) menjelaskan penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada perineum dapat melalui pemberian teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi ice pack. Terapi ice pack adalah memberikan rasa dingin pada area sekitar dengan menggunakan kain atau waslap yang dicelupkan ke dalam air biasa atau air es sehingga memberikan efek pendinginan yang dapat membantu menurunkan nyeri perineum yang dirasakan oleh ibu post partum. Wenniarti (2016) menyatakan terapi juga dapat 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 besar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktafia dan Jannah (2021) diperoleh bahwa terdapat efektivitas kompreses atau terapi ice pack terhadap nyeri perineum akibat luka episiotomy bagi ibu post partum. Penelitian tersebut dilakukan selama empat hari dengan skala nyeri 9 dan setelah dilakukan terapi menurun menjadi skala nyeri 2. Penelitian lainnya dilakukan oleh Francisco et al (2018)

diperoleh bahwa efektif dilakukan untuk menurunkan nyeri perineum. Intervensi yang dilakukan pada penelitian tersebut selama tiga hari dalam waktu 10 menit dan 20 menit dan terjadipenurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 3. Penelitian yang dilakukan oleh Kim et al (2020) diperoleh adanya keefektifan penggunaan kompres es dalam penurunan nyeri perineum setelah persalinan dilakukan. Hasil penelitian tersebut dilakukan selama 20 menit dengan frekuensi sebanyak 2x1 per hari dan terjadi pengurangan intensitas skalanyeri dengan skala nyeri tertinggi 6 menjadi skala 2.

## **METODE PENELITIAN**

Karya tulis ilmiah ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dalam mengimplementasikan kompres *ice pack* untuk menurunkan nyeri perineum pada ibu post partum. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Kriteria inklusi (1) Post partum dengan usia kehamilan cukup bulan ( 37-42 minggu) (2) Ibu primipara dan multipara (3) Ibu dengan usia 18 tahun (4) Riwayat bersalin spontan pervagina dengan tindakan episiotomy atau ruptur perineum spontan (5) Subjek penelitian yang mengalami ruptur perineum derajat luka 1- 3. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret 2023. Untuk mengetahui hubungan kompres *ice pack* dalam menurunkan nyeri perineum pada ibu post partum, peneliti melakukan pengukuran nyeri dengan *Numerical Rating Scale* (NRS)

dengan menggunakan format monitoring pengukuran skala nyeri, sebelum diberikan terapi dan sesudah intervensi.

No	Tang gal	Wak tu	Sebelum Penerapan Terapi <i>Ice Pack</i>		Sesudah Penerapan Terapi <i>Ice Pack</i>	
			Data Objektif	Ska la nyeri	Data Objektif	Ska la Nyeri
1.	Hari ke-1	Menit ke-10	RR: TD: HR: Gelisah:		RR: TD: HR: Gelisah:	
		Menit ke 20	RR: TD: HR: Gelisah:		RR: TD: HR: Gelisah:	
2,	Hari ke-2	Menit ke-10	RR: TD: HR: Gelisah:		RR: TD: HR: Gelisah:	
		Menit ke 20	RR: TD: HR: Gelisah:		RR: TD: HR: Gelisah:	
3.	Hari ke-3	Menit	RR: TD:		RR: TD:	

Keterangan :

- 1) Skala nyeri ringan (1-3)
- 2) Skala nyeri sedang (4-6)
- 3) Skala nyeri berat (7-10)

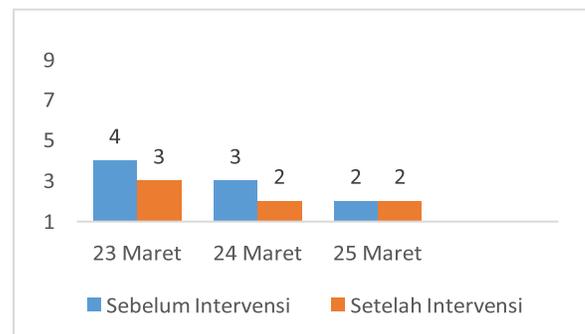
Keterangan :

- 4) Skala nyeri ringan (1-3)
- 5) Skala nyeri sedang (4-6)
- 6) Skala nyeri berat (7-10)

## HASIL PENELITIAN

### 1. PARTISIPAN 1

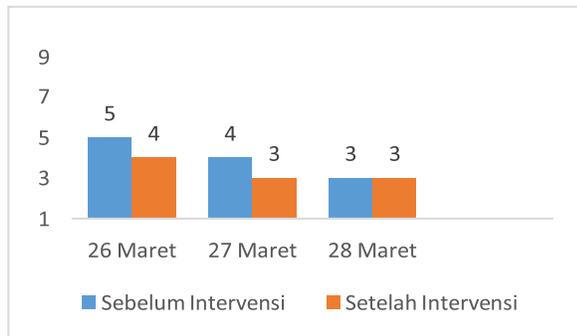
Hasil pengukuran partisipan 1 terjadi penurunan pada tingkat nyeri perineum. Pada tanggal 23 maret 2023 skala nyeri sebelum diberikan kompres 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres 3 (nyeri ringan), tanggal 24 maret 2023 skala nyeri sebelum diberikan kompres 3 (nyeri ringan) dan setelah diberikan kompres 2 (nyeri ringan), tanggal 25 maret 2023 skala nyeri sebelum diberikan kompres 2 (nyeri ringan) dan setelah diberikan kompres 2 (nyeri ringan). Setelah pemberian kompres ice pack selama 3 hari dapat disimpulkan intensitas skala nyeri menurun secara perlahan.



### 2. PARTISIPAN 2

Hasil pengukuran partisipan 1 terjadi penurunan pada tingkat nyeri perineum. Pada tanggal 26 maret 2023 skala nyeri sebelum diberikan kompres 5 (nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres 4 (nyeri ringan), tanggal 27 maret 2023 skala nyeri sebelum diberikan kompres 4 (nyeri ringan) dan setelah diberikan kompres 3 (nyeri ringan), tanggal 28 maret 2023 skala nyeri

sebelum diberikan kompres 3 (nyeri ringan) dan setelah diberikan kompres 3 (nyeri ringan). Setelah pemberian kompres ice pack selama 3 hari dapat disimpulkan intensitas skala nyeri menurun secara perlahan dan signifikan.



## PEMBAHASAN

Pada partisipan 1 Ny.O berumur 23 tahun diagnosa medis G1P1A0 dengan pendidikan terakhir SMA. Riwayat kehamilan primipara yang mengalami masalah utama nyeri luka jahitan dengan ruptur perineum derajat 1. Partisipan 2 Ny.A berumur 20 tahun diagnosa medis G2P1A0 dengan pendidikan terakhir SMP. Riwayat kehamilan multipara yang mengalami masalah utama nyeri luka jahitan dengan episiotomy derajat 2. Penerapan kompres ice pack dengan 3 hari pemberian intervensi yang dilakukan sebanyak dua kali sehari dengan durasi waktu 10-20 menit pada partisipan 1 dan 2 dapat menurunkan nyeri perineum. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skala nyeri partisipan 1 dari skalanyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan) sedangkan partisipan 2 mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 (nyeri

sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Tetapi, pada intervensi hari terakhir skala nyeri pada kedua partisipan tidak mengalami perubahan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Potter dan Patricia A (2016) yang mengemukakan nyeri sebagai suatu kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu. Nyeri bersifat subjektif dan sangat bersifat individual, tidak menyenangkan, merupakan suatu kekuatan yang mendominasi, dan bersifat berkesudahan yang melelahkan dan membutuhkan energi juga dapat mengganggu hubungan personal dan mempengaruhi makna kehidupan. Hasil observasi selama 3 hari dengan partisipan 1 dan 2 mengalami perbedaan yaitu dari segi penurunan skalanyeri luka perineum. Hal ini dikarenakan perbedaan pada tindakan persalinan yang dilakukan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Karacam (2018) bahwa hasil penelitiannya ibu post partum dengan episiotomy mempunyai tingkat nyeri yang lebih berat dibandingkan dengan ruptur spontan. Perbedaan riwayat kehamilan menyebabkan perbedaan intensitas nyeri antara partisipan 1 dan 2 yakni pada partisipan 1 memiliki riwayat kehamilan primipara sedangkan partisipan 2 dengan kehamilan multipara. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasriani dan Suhra (2020) yakni nyeri yang dialami pada ibu nifas berbeda-beda, sebab nyeri merupakan suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan sehingga dapat mengganggu aktivitas, hal ini tergantung dari masing-masing emosional ibu

nifas dan riwayat persalinan. Partisipan 1 dan partisipan 2 memiliki perbedaan pada skala nyeri dan penyebab luka dari nyeri yang ditimbulkan. Partisipan 1 mengalami nyeri karena ruptur perineum derajat 1 sedangkan partisipan 2 dikarenakan tindakan episiotomy pada saat persalinan, namun keduanya sama-sama terdapat luka jahitan pada perineum dimana partisipan 2 memiliki luas luka yang lebih besar dibandingkan partisipan 1. Hasil ini sejalan dengan pendapat Mochtar (2013) Adapun faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum diantaranya mobilisasi dini, vulva hygiene, luas luka, umur, vaskularisasi, stressor dan juga nutrisi. Penatalaksanaan pada partisipan post partum dengan masalah nyeri akut dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Tetapi terapi farmakologi bukan dijadikan sebagai penghilang rasa nyeri satu-satunya. Hal ini sejalan dengan penelitian Mayasari (2018) bahwa nyeri pasien mungkin dapat berkurang dengan pemberian intervensi farmakologis tetapi intervensi nonfarmakologis berperan penting untuk mendukung bukan menggantikan intervensi farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis pada partisipan 1 dan 2 juga memiliki perbedaan yakni pada obat antibiotik partisipan 1 mendapat obat amoxilin dan pada partisipan 2 mendapat obat cefadroxil. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pada riwayat kehamilan dan jenis luka yang dialami masing-masing partisipan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pattiasina (2018) bahwa ibu post partum dengan insisi pembedahan terutama (post sc) banyak

menggunakan obat antibiotik cefadroxil yang berfungsi sebagai profilaksis yakni untuk mengurangi resiko infeksi luka pada pembedahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Madania (2016) bahwa penggunaan antibiotik amoxilin banyak digunakan pada ibu primipara karena kurangnya pengalaman partisipan tentang penyebab utama dari infeksi dan adanya resistensi terhadap kandungan antibiotik jenis penisilin. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 2 partisipan dengan riwayat tindakan persalinan partisipan 1 yakni persalinan ruptur perineum dan partisipan 2 dengan tindakan episiotomy. Tindakan intervensi yang pada kedua partisipan tersebut dilakukan selama 1 hari dirumah sakit dan 2 hari dilanjutkan di rumah partisipan dikarenakan partisipan sudah dipulangkan dan sesuai dengan prosedur bahwa tindakan persalinan secara normal hanya dirawat satu hari dirumah sakit (one day care) dan selanjutnya melakukan perawatan secara mandiri dirumah. Hal ini tidak sesuai dengan kriteria inklusi bahwa intervensi yang dilakukan seharusnya dilakukan 3 hari dirumah sakit tetapi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Oktavia (2021) bahwa penerapan kompres ice pack dilakukan selama 1-2 hari di rumah sakit dengan durasi waktu selama 20 menit dalam satu kali pemberian intervensi. Utami dan Sakitri (2020) memaparkan kompres ice pack dapat memberikan keunggulan berupa pengurangan aliran darah ke daerah luka, hal ini mampu mengurangi risiko perdarahan dan oedema. Kompres dingin diketahui memberikan efek analgetik yakni berupa perlambatan

kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit. Pemberian kompres dingindiketahui juga bermanfaat untuk mengurangi jumlah prostaglandin sebagai penyebab kinerja reseptor rasa sakit, menghambat proses inflamasi, dan merangsang pelepasan hormon endorfin. Wenniarti (2016) menyatakan kompres ice pack juga dapat 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 besar. Penerapan kompres ice pack partisipan 1 dan 2 didapatkan perbedaan hasil dari pengukuran skala nyeri perineum. Pada partisipan 1 setelah diberikan kompres ice pack selama 10-20 menit dengan 3 hari intervensi, terjadi penurunan skala nyeri partisipan 1 dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan) sedangkan partisipan 2 mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Dapat disimpulkan kompres ice pack berpengaruh dalam membantu penurunan skala nyeri perineum ibu post partum. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Jannah dan Oktavia (2021) 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 episiotomy. Penelitian lain yang dilakukan oleh Utami dan Sakitri (2020) bahwa nyeri yang dirasakan sebelum

pelaksanaan pasien mengatakan nyeri berada pada skala 7 dan setelah dilakukan intervensi pasien mengatakan nyeri berkurang pada skala 3. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan ice pack dapat menurunkan nyeri perineum.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian yang dilakukan selama 3 hari dapat menurunkan skala nyeri pada partisipan 1 dari skala nyeri 4 turun ke skala nyeri 2 sedangkan pada partisipan 2 skala nyeri turun dari skala 5 hingga ke skala nyeri 3 dan memperoleh gambaran penerapan kompres ice pack untuk menurunkan nyeri pada pasien post partum. Dapat disimpulkan bahwa kompres ice pack dapat menurunkan skala nyeri terhadap ibu post partum dengan masalah nyeri perineum. Partisipan 1 dan 2 mendapat terapi obat analgetik yakni terapi obat asam mefenamat 500 mg sehingga penurunan skala nyeri pada perineum dapat diturunkan melalui terapi analgetik dan kompres ice pack.

## **SARAN**

### **1. Rumah Sakit**

Rumah Sakit lebih meningkatkan pelayanan terutama pada pelaksanaan SOP perizinan agar kedepannya bila dilakukan penelitian selanjutnya dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

### **2. Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang**

Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang dapat menambah referensi khususnya terkait ilmu keperawatan agar mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan terkait

pemberian asuhan keperawatan matenitas yang mengalami masalah nyeri pada perineum.

### 3. Penulis

Penulis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan baik secara teori maupun praktik agar pemberian keperawatan matenitas yang mengalami masalah nyeri pada perineum dapat terlaksana denganmaksimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, Nunung Mulyani. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang BelakangIbu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. <http://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/bidkes/article/view/88> Diakses pada tanggal 18 Desember 2022
- A.Aziz Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah.(2018 ). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika
- Barjon K & Mahdy H. (2020). *Episiotomy continuing education activity*. In: *StatPearls. Treasure Island, FL: StatPearls Publishing; 2021*. [cited 2021 Aug21]. Available from:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546675/> Diakses pada tanggal 20 desember 2022
- Bahiyatun. (2013). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Bina Melvia Girsang. (2021). Buku Ajar Aplikasi Periode Postpartum. Solok: Insan Cendekia Mandiri
- Deitra Leonard Lowdermilk, Shannon E. Perry, Kitty Cashion. (2013). Keperawatan Maternitas Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi, Krisma. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu “La” Umur 32 Tahun Multigravida Dari Usia Kehamilan 37Minggu 3 Hari Sampai 42 Hari MasaNifas. Diploma Thesis, PoltekkesKemenkes Denpasar. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/3056/> diakses padatanggal 21 desember 2022
- Fransisco, Oliveira, Souza, Steen (2018). *Ice pack induced perineal analgesia after spontaneous vaginal birth: Randomized controlled trial*. Jurnal Keperawatan fakultas kedokteran brazil. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871519217300446> Diakses pada tanggal 18 Desember 2022
- Jannah, Oktafia (2021). Penerapan Kompres Es untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Pascapersalinan dengan Luka Episiotomi: Studi Kasus. Jurnal keperawatan fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <https://prosiding.umy.ac.id/grace/index.php/pgrace/article/download/495/457> diakses pada tanggal 19Desember 2022
- Profil Kesehatan Indonesia. (2019). Data Ibu Brsalin Ditolong Tenaga Kesehatan Tahun 2019. Profil Keshatan Indonesia: Jakarta
- Rekam Medik RSBT. (2022). Data Post Partum Di RS Bakti Timah Pangkalpinang Tahun 2018-2022. RSBT: Pangkalpinang.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Data Ibu Brsalin Ditolong Tenaga Kesehatan Tahun 2018-2019. Riskesdas: Jakarta
- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI.
- Tim pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI.
- Ulfah, M., Novitasari, D., & Murniati, M. (2019). *Combination of pelvic floor*

*and abdominal muscle exercises to reduce perineum pain in postpartum mothers*.MEDISAINS,17(2),33.<https://doi.org/10.30595/medisains.v17i2.5>  
150 diakses pada tanggal 18 Desember 2022

- Wenniarti,Muharyani,Jaji. (2016). Pengaruh Terapi Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Ibu Post Episiotomi. JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN, VOLUME 3, NO. 1, JANUARI 2016: 377-382. <https://jkk-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/download/53/53> diakses pada tanggal 19 Desember 2022
- Wiyani, R., & Adawiah, J. (2018). Efektivitas kompres dingin terhadap lama penyembuhan luka robekan perineum pada ibu nifas. Jurnal Darul Azhar, 5(1), 6-71.<https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/download/113/97> diakses pada tanggal 20 Desember 2022
- Yuliana Wahida, & Hakim, B. N. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In asuhan kebidanan masa nifas (p.2). [https://books.google.co.id/books?id=PZgMEAAAQBAJ&pg=PA1&dq=pengertian+masa+nifas&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj0n7mb0OrtAhVNA XI KH WrhAm4Q6AEwAXoECAMQA#v=onepage&q=pengertian masa nifas&f=false](https://books.google.co.id/books?id=PZgMEAAAQBAJ&pg=PA1&dq=pengertian+masa+nifas&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwj0n7mb0OrtAhVNA XI KH WrhAm4Q6AEwAXoECAMQA#v=onepage&q=pengertian%20masa+nifas&f=false) diakses pada tanggal 23 Desember 2022
- Zubaidah, Pusparina, Raihana, Rusdiana. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. Yogyakarta: CV Budi Utama.