

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

berikut kesimpulan yang dapat diambil dari hasil kajian studi penelitian melalui *Literature Review* mengenai pengaruh terapi komplementer *sitz bath* terhadap penurunan nyeri perineum pada ibu postpartum:

- a. Temuan gambaran kejadian nyeri perineum pada ibu postpartum yang di peroleh dari beberapa studi mampu menjawab tujuan khusus dari peneliti. Gambaran kejadian nyeri perineum tersebut meliputi usia responden yang mayoritas berada pada range usia 20-32 tahun, dengan temuan pada beberapa studi luka perineum pada *grade* 1-2. Sebanyak 6 studi menggunakan skala penilaian kategori nyeri menggunakan NRS, 2 studi menggunakan VAS dan 2 studi menggunakan UPAT.
- b. Pada keseluruhan studi ditemukan ada 2 macam teknik hidroterapi *sitz bath* yaitu menggunakan air hangat dan air dingin. Adapun penggunaan air hangat yaitu dengan merendam bagian pinggul sampai bawah di area genital rata-rata dilakukan selama 10-15 menit dengan suhu ideal air (40-45°C) sebanyak 2-3 kali dalam sehari selama minimal tiga hari berturut dapat disesuaikan dengan keluhan sampai nyeri luka perineum yang dirasakan lebih baik. Sedangkan *sitz bath* yang menggunakan air dingin dengan suhu 12-14°C selama 10 menit dilakukan 2 kali dalam sehari selama tiga hari.
- c. Dari berbagai studi yang telah diteliti dapat ditarik kesimpulan bahwa *sitz bath* mempengaruhi pada penurunan skala nyeri perineum ibu postpartum, namun ada studi yang mengatakan bahwa metode *sitz bath* akan lebih efektif apabila dikombinasikan contohnya seperti daun belimbing wuluh atau betadine yang dicampurkan dengan air rendaman sehingga terapi *sitz bath* dalam penyembuhan nyeri luka perineum lebih optimal oleh karenanya intervensi tersebut dapat dipertimbangkan untuk keluhan nyeri. Namun demikian, menurut peneliti metode *sitz bath* dengan kombinasi tertentu dalam penerapannya beberapa ibu nifas tidak menutup kemungkinan tidak ibu nifas

dapat menyediakan bahan yang mungkin cukup rumit untuk diolah sebagai campuran. Maka metode alternatif paling sederhana adalah penerapan terapi komplementer *sitz bath* untuk menurunkan nyeri perineum pada postpartum.

- d. Pemanfaatan teknik *sitz bath* pada pengobatan luka nyeri perineum dapat memperlancar sirkulasi darah dengan meningkatkan aliran sel darah putih dan antibiotik ke bagian tubuh yang cedera, merelaksasikan otot dan mengurangi rasa nyeri. Sehingga terapi *sitz bath* sebagai salah satu pilihan metode non farmakologis yang direkomendasikan karena sederhana, ekonomis, efektif, dan tanpa efek merugikan. Oleh karena itu, terapi *sitz bath* dianjurkan dalam memudahkan pemulihan nyeri luka perineum ibu pascasalin karena aman untuk diaplikasikan kepada seluruh ibu nifas dan telah teruji memberikan pengaruh terhadap penurunan skala nyeri perineum pada ibu postpartum.

5.2 Saran

- a. Bagi tenaga kesehatan

Sebagai tenaga medis khususnya bidan diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan terkait terapi komplementer khususnya metode *sitz bath* dengan frekuensi, durasi dan lama pemberian yang tepat untuk menyembuhkan nyeri perineum secara efektif. Kemudian untuk selanjutnya dapat diterapkan pada pasien atau ibu nifas dengan keluhan nyeri pada luka perineum dengan teknik pemberian *sitz bath* yang sesuai.

- b. Bagi masyarakat

Diharapkan ibu pasca persalinan maupun masyarakat pada umumnya yang mengalami keluhan nyeri perineum untuk dapat mengantisipasi ketidaknyamanan terkait rasa sakit dengan pengaplikasian terapi *sitz bath* diikuti perawatan kebersihan lainnya selama periode nifas, sehingga mengatasi ketidaknyamanan khususnya nyeri dan luka perineum sebelum timbul gejala infeksi, inflamasi dan rasa nyeri yang lebih parah.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh penerapan terapi *sitz bath* terhadap penurunan nyeri perineum pada postpartum dengan menggunakan data primer untuk dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam *evidence based midwifery* dengan memaparkan aspek kekurangan, dampak dan keefektivitasan dari pemberian metode komplementer *sitz bath* terhadap penurunan nyeri perineum pada masa nifas.