ABSTRAK

Sarigading, Maharani Sae. 2024. Pengaruh Terapi Komplementer *Sitz bath* terhadap Penurunan Nyeri Perineum pada Ibu Postpartum. Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Naimah, SKM, M.Kes. Pembimbing Asworingrum Yulindahwati, S.SiT, M.Keb

Nyeri perineum merupakan ketidaknyamanan akibat adanya perlukaan pada perineum. Apabila tidak segera diatasi akan menjadi lebih parah yang dapat mempengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi yang dapat menimbulkan komplikasi seperti terhambatnya kontak ibu dan bayi, muncul kecemasan, terganggunya proses menyusui, gangguan pola tidur dan perdarahan postpartum. Intervensi non farmakologi berupa terapi komplementer *sitz bath* merupakan metode yang sederhana dipercaya mampu untuk mengurangi nyeri luka perineum. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *sitz bath* terhadap nyeri perineum pada postpartum. Metode penelitian yang digunakan adalah *Tradisional Literature Review* yang didapatkan dari tiga laman database, yaitu *Researchgate*, *Semantic Scholar* dan *Google Scholar* yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi serta telah terakreditasi Sinta Ristekbrin dan terindeks Scopus. Hasil dari 10 studi ditemukan pada 3 negara: Indonesia 2 (20%) India 6 (60%) dan Mesir 2 (20%). Terdapat 2 teknik pemberian *sitz bath* yaitu menggunakan air hangat dilakukan selama 10-15 menit diulangi 2-3 kali dalam sehari dengan suhu ideal air 40-45°C minimal tiga hari berturut. Sedangkan *sitz bath* yang menggunakan air dingin dengan suhu 12-14°C dilakukan 10 menit dalam 2 kali sehari selama tiga hari. *Sitz bath* merupakan salah satu pilihan alternatif terapi komplementer yang paling sederhana, ekonomis, efektif, dan tanpa efek merugikan untuk mengurangi nyeri luka perineum pada postpartum. Terapi ini direkomendasikan karena aman untuk diaplikasikan kepada seluruh ibu nifas dan telah teruji memberikan pengaruh terhadap pemulihan nyeri luka perineum pada ibu postpartum.

Kata Kunci: Nyeri Perineum, Postpartum, *Sitz bath*