

GAMBARAN PEMBERIAN KOMPRES AIR DINGIN PADA NYERI PERINEUM IBU POST PARTUM

Description Of Of Giving Cold Water Compresses For Post Partum Mother's Perineum Pain

Rizka Fatmawati, Wahyuningsih

ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, STIKES Estu Utomo Boyolali
rizkafatmawati@itspku.ac.id , wahyueub2019@gmail.com

ABSTRAK

LatarBelakang : Masa nifas adalah masa setelah partus selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu. Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan oleh luka jahitan pada waktu melahirkan. Menurut WHO hampir 90% proses persalinan normal mengalami luka robekan pada perineum. Untuk mengatasi nyeri luka perineum dapat dilakukan manajemen nyeri. Manajemen nyeri memiliki dua metode, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Kompres dingin merupakan salah satu metode alternatif pengobatan non farmakologi yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis yang dapat mengurangi nyeri luka perineum.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran pemberian kompres air dingin pada nyeri perineum ibu post partum.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif, pendekatan observasi partisipatif dengan tehnik pengambilan data menggunakan teknik quota sampling dengan sejumlah 30 responden. Instrument penelitian dengan menggunakan alat ukur berupa skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil : Hasil penelitian diketahui kelompok umur sampel terbanyak pada rentang usia lebih dari 25 tahun sebanyak 18 orang (60%) dan pendidikan terbanyak tingkat SMA terdapat 12 orang (40%), tingkat nyeri pada pasien post operasi yaitu sebagian besar mengalami nyeri dengan skala ringan atau sebanyak 18 orang (54%). Sedangkan sebagian lagi menunjukkan skala nyeri sedang atau sebanyak 12 orang (46%).

Kesimpulan : Diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan dan asuhan kebidanan pada pasien post partum yang komprehensif dalam mengurangi nyeri.

Kata Kunci : Kompres air dingin, Nyeri perineum

ABSTRACT

Background: The postpartum period is the period after parturition is complete, and ends after approximately 6 weeks. The pain felt by post-partum mothers in the perineum is caused by stitching wounds during childbirth. According to WHO, almost 90% of normal births experience lacerations to the perineum. To overcome perineal wound pain, pain management can be carried out. Pain management has two methods, namely pharmacological and non-pharmacological. Cold compresses are an alternative non-pharmacological treatment method that can cause several physiological effects that can reduce perineal wound pain.

Objective: To find out the description of giving cold water compresses to perineal pain in post partum mothers.

Method: This research uses a descriptive research design, participatory observation approach with data collection techniques using quota sampling techniques with a total of 30 respondents. The research instrument used a measuring tool in the form of the Numeric Rating Scale (NRS) pain scale.

Results: The results of the study showed that the largest sample age group was over 25 years old, 18 people (60%) and the highest education level was high school level, there were 12 people (40%), the level of pain in post-operative patients was that the majority experienced pain on a mild scale. or as many as 18 people (54%). Meanwhile, 12 people (46%) showed a moderate pain scale.

Conclusion: It is hoped that it can improve the quality of midwifery services and care for post partum patients by comprehensively reducing pain.

Keywords: Cold water compress, perineal pain

Pendahuluan

Masa nifas atau masa *Peurperium* adalah masa setelah partus selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu. Istilah *Peurperium* berasal dari kata *Peur* yang artinya anak, *Parele* artinya melahirkan menunjukan periode 6 minggu yang berlangsung antara berakhirnya periode persalinan dan kembalinya organ-organ reproduksi wanita ke kondisi normal (Asih, 2016). Nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum pada bagian perineum disebabkan oleh luka jahitan pada waktu melahirkan karena adanya jaringan yang terputus. Respon nyeri pada setiap individu adalah unik dan relatif berbeda. Hal ini dipengaruhi antara lain oleh pengalaman, persepsi, maupun sosial kultural individu. Setiap ibu nifas memiliki persepsi dan dugaan yang unik tentang nyeri pada masa nifas, yaitu tentang nyeri dan bagaimana kemampuan mengatasi nyeri. Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas akan berpengaruh terhadap mobilisasi yang dilakukan oleh ibu, pola

istirahat, pola makan, pola tidur, suasana hati ibu, kemampuan untuk buang air besar (BAB) atau buang air kecil (BAK), aktivitas sehari-hari, antara lain dalam hal mengurus bayi, mengerjakan pekerjaan rumah tangga, sosialisasi dengan lingkungan dan masyarakat, dan menghambat ketika ibu akan mulai bekerja (Rahmawati, 2013). Faktor yang mempengaruhi nyeri luka perineum, ada faktor Eksternal dan Internal. Faktor eksternal meliputi pengetahuan, sosial ekonomi, kondisi ibu, gizi dan faktor internal meliputi usia, vaskularisasi, manajemen jaringan, perdarahan, hipovolemia, faktor edema lokal, status gizi, defisit oksigen, obat-obatan, merokok, obesitas, dan diabetes melitus. Nyeri perineum dapat menyebabkan komplikasi seperti perdarahan postpartum (Oliviera, et al., 2012).

Luka pada daerah perineum di definisikan sebagai adanya robekan spontan maupun karena tindakan episiotomy pada saat melahirkan janin. Luka perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya. Luka pada perineum umumnya terjadi di garis tengah dan bisa meluas apabila persalinan terlalu cepat dan ukuran bayi yang besar (Prawitasari dkk, 2015). Perawatan luka perineum sangatlah penting karena luka bekas jahitan ini dapat menjadi pintu masuk kuman yang menimbulkan infeksi, ibu menjadi demam, luka basah dan jahitan terbuka, bahkan ada yang mengeluarkan bau busuk dari jalan lahir (Trisnawati & Muhartati, 2015). Infeksi nifas seperti sepsis, masih merupakan penyebab utama kematian ibu di negara berkembang. Faktor penyebab terjadinya infeksi nifas bisa berasal dari perlukaan pada jalan lahir yang merupakan media yang baik untuk berkembangnya kuman. Hal ini diakibatkan oleh daya tahan ibu yang rendah setelah melahirkan, perawatan yang kurang baik dan kebersihan yang kurang terjaga pada perlukaan jalan lahir (Maryunani, 2011).

Menurut WHO hampir 90% proses persalinan normal mengalami luka robekan pada perineum. Luka robekan perineum di Asia juga merupakan masalah yang cukup banyak terjadi dalam masyarakat, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami luka perineum di Indonesia pada golongan umur 20-30 tahun yaitu 63% sedangkan pada ibu bersalin dengan usia 31- 39 tahun sebesar 37% (Choirunissa, 2019).

Manajemen nyeri memiliki dua metode, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis analgesik merupakan metode yang paling umum untuk mengatasi

nyeri. Ada tiga jenis analgesik, yakni nonnarkotik dan obat antiinflamasi nonstereoid (NSAID), analgesik narkotik atau opiat, dan obat tambahan (adjuvan). Sedangkan metode non farmakologis sangat beragam seperti terapi kompres, TENS, Distraksi, Relaksasi, Akupunktur, Hipnosis, dan Masase (Andarmoyo, 2013). Kompres dingin merupakan salah satu metode alternatif pengobatan non farmakologi dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Efek fisiologis kompres dingin antara lain dapat mengurangi rasa nyeri, termasuk nyeri luka perineum, dapat mengurangi perdarahan serta oedema dan meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan karena kompres dingin terdapat efek anastesi yang dapat memperlambat perkembangan bakteri (Wiyani dan Jumratul, 2018).

Berdasarkan penelitian Mariene Wiwin Dolang (2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Bhayangkara Ambon, terdapat pengaruh pemberian kompres air dingin terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum.

Mengingat permasalahan yang dapat timbul sebagai akibat dari robekan perineum pada saat melahirkan, maka perlu dilakukan penanganan dengan mengembangkan metode nonfarmakologis yang tidak memiliki efek samping, simple dan nyaman untuk ibu seperti dengan melakukan kompres air dingin. Kompres air dingin dapat mengurangi aliran darah ke daerah perineum sehingga mencegah terjadinya perdarahan (Judha, 2012).

Kompres air dingin juga merupakan alternative lain untuk mengurangi nyeri selain dengan menggunakan obat-obatan karena dapat menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls yang mencapai otak akan lebih sedikit (Rahmawati, 2011).

Berdasarkan Latar Belakang di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Gambaran Pemberian Kompres Air Dingin Pada Nyeri Perineum Ibu Post Partum”.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan tehnik pengambilan sampel random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas post SC di RSUD Kota Surakarta pada tahun 2022 dengan sampel 30 ibu nifas post SC. Instrument penelitian dengan menggunakan alat ukur berupa skala

nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Lokasi penelitian ini di RSUD Kota Surakarta. Analisis data yaitu analisis univariate dengan bentuk distribusi frekuensi. Sumber data penelitian berupa data primer dan data sekunder dari arsip dan dokumen. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan studi dokumen. Rencana penelitian melalui beberapa tahap, yaitu: perijinan, penarikan sampel, pengumpulan data, validasi data, analisis data dan penarikan kesimpulan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

Gambaran demografi penelitian

Table 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik sampel	Frekwensi	(%)
Umur		
≤ 25 Tahun	12	40 %
≥ 25 Tahun	18	60 %
Jumlah	30	100%
Pendidikan		
SD	2	6,6%
SMP	3	10%
SMA	18	60%
D3	2	6,6%
S1	5	16,8%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa usia ibu paling banyak pada rentang usia ≥ 20 Tahun sebanyak 18 ibu (60%) dan Pendidikan paling banyak pada SMA 18 ibu (60%).

Tabel 2. Tingkat Nyeri Pasien Post Partum

Skala Nyeri	Frekwensi	(%)
Ringan	18	54%
Sedang	12	46%
Berat	0	0
Jumlah	30	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan skala nyeri paling banyak yaitu skala ringan sebanyak 18 ibu (54%) dan paling sedikit pada skala sedang sebanyak 12 ibu (46%).

2. Pembahasan

Dari hasil pengkajian didapatkan data bahwa mayoritas kejadian post partum berusia ≥ 25 tahun sebanyak 18 ibu (60%). Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Muhammad (2016) tentang karakteristik ibu yang mengalami persalinan dengan sectio caesarea di RSUD Moewadi Surakarta menurut umur paling tinggi pada kelompok umur 20-35 tahun (tidak beresiko) dengan jumlah 56 responden (64,4%) kemudian Paling rendah 31 responden (35,6%) pada kelompok umur 35 tahun (beresiko). Penyebab terjadinya SC di umur 20-35 tahun bisa karena faktor komplikasi pada persalinan yang dapat menyebabkan kematian atau kesakitan pada ibu dan bayinya. Komplikasi yang mungkin timbul saat kehamilan juga dapat mempengaruhi jalannya persalinan sehingga sectio caesarea dianggap sebagai cara terbaik untuk melahirkan janin. Komplikasi tersebut antara lain Disproporsi Fetavelvik persalinan tidak maju, pre eklamsi, KPD, gawat janin. Sementara itu ibu yang berumur dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun sangat beresiko untuk persalinan patologis sebagai indikasi SC. Ibu yang hamil terlalu muda keadaan tubuhnya belum siap 70 menghadapi kehamilan, persalinan dan nifas serta merawat bayinya, sedangkan ibu yang usianya 35 atau lebih akan menghadapi resiko seperti kelainan bawaan dan penyulit pada waktu persalinan yang disebabkan oleh karena jaringan otot rahim kurang baik untuk menerima kehamilan (Andriani, 2012).

Dari hasil pengkajian didapatkan data bahwa pendidikan terakhir SMA. Hal ini sesuai dengan penelitian Muhmamad (2016) tentang karakteristik ibu yang mengalami persalinan dengan sectio caesarea di RSUD Kota Surakarta hasil penelitian diketahui jumlah responden menurut tingkat pendidikan paling banyak 18 responden (60%) pada SLTA dan paling sedikit pada SD dan Diploma dengan 2 responden (6,6%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin cepat memahami tentang resiko persalinan yang akan dihadapi. Pada penelitian ini yang paling banyak responden berpendidikan tinggi dengan latar belakang pekerjaan

swasta sehingga besar kemungkinan bagi mereka untuk dapat mengantisipasi resiko pada persalinan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah baginya untuk mengerti dan memahami tentang resiko-resiko yang akan dialami pada proses persalinan yang akan dihadapi dengan demikian mereka akan cepat pergi ke tempat pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau rumah sakit. Pendidikan adalah sesuatu yang dapat membawa seseorang untuk memiliki ataupun meraih wawasan dan pengetahuan seluas-luasnya. Orang-orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki wawasan dan pengetahuan yang lebih luas dibandingkan yang lebih rendah (Notoatmojo, 2012). Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mulidah (2012), tentang hubungan antara kelengkapan pelaksanaan deteksi resiko tinggi dan persalinan lama di Kabupaten Purworejo yang mendapati persalinan tindakan beresiko lebih tinggi pada ibu dengan riwayat pendidikan rendah dibanding ibu dengan riwayat pendidikan tinggi. Hal ini terjadi karena kurangnya pengertian mereka akan bahaya yang akan menimpa ibu terutama dalam hal kegawatdaruratan kehamilan dan persalinan.

Data hasil dari pengkajian didapatkan bahwa Ny. N mengatakan nyeri dibagian perut bawah, rasa nyeri panas, timbul saat digunakan untuk bergerak dan saat ditekan perutnya, skala nyeri 6 dari (1-10)”. Dan hasil pemeriksaan fisik yang dilakukan pada bagian abdomen terdapat luka post sectio caesarea tertutup balutan 15 cm di perut bagian bawah, balutan bersih, tidak merembes. Menurut Pransiska (2015) hal ini bisa terjadi karena tindakan setelah SC akibat insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Nyeri punggung atau nyeri pada bagian tengkuk juga merupakan keluhan yang biasa dirasakan oleh ibu post SC, hal itu dikarenakan efek dari penggunaan anastesi epidural saat operasi. Berdasarkan studi dokumentasi pada Ny.N terdapat ketidaksesuaian tentang rentang nyeri (1-10), menurut Mubarak, dkk (2015) skala penilaian numerik (Numerical Rating Scales-NRS).

Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Menurut Mubarak, dkk (2015), Pengukuran skala nyeri dengan

menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) skala 6 (0-10) diinterpretasikan sebagai nyeri sedang yang dirasakan oleh pasien. Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman yang sangat subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut. Secara umum, nyeri dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Menurut penelitian (Mampuk, dkk 2017) bahwa setiap nyeri yang dirasakan oleh individu masing-masing sangatlah berbeda-beda, sesuai dengan persepsi individu dalam merasakan nyeri yang dialaminya, berdasarkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri itu sendiri, dalam teori Smeltzer and Bare (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri berasal dari usia, perhatian, ansietas, makna nyeri, pengalaman masa lalu dan pekerjaan, pengetahuan, dukungan keluarga dan sosial (Mampuk, 2017) .

Kompres air dingin merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu rendah. Selain itu kompres dingin merupakan suatu prosedur menempatkan suatu benda dingin padatubuh bagian luar. Dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot. Terjadinya perbedaan intensitas nyeri kompres dingin karena respon fisiologi yang saling berbeda. Respon fisiologis tubuh terhadap kompres dingin mempengaruhi tubuh dengan cara menyebabkan pengecilan pembuluh darah (vasokonstriksi), mengurangi aliran darah ke daerah luka sehingga dapat mengurangi resiko perdarahan dan oedema, kompres dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak akan lebih sedikit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2015) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah kompres hangat atau kompres dingin untuk mengurangi nyeri luka perineum. Penelitian serupa juga ditujukan oleh Ayang Dyaning Putri (2016) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh kompres air dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Bantul menyatakan bahwa ada pengaruh kompres dingin terhadap tingkat nyeri luka perineum pada ibu post partum

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa meningkatkan mutu pelayanan dan asuhan kebidanan pada pasien post partum yang komprehensif dalam mengurangi nyeri sangat dibutuhkan.

Saran

Diharapkan supaya memperbanyak literature buku atau sumber-sumber buku obstetri terbitan terbaru agar mempermudah dalam menganalisa skala nyeri.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, S. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta. AR-Ruzz Media.
- Andriani, D. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan sectio caesarea. Diakses pada 29 Juni 2021. <http://lib.ac.id/file?file=digital/20356130-SDewi%20Andriani.pdf>
- Asih, Y. 2016. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta. Trans Info Media
- Choirunnisa, R., Suprihatin., Isna. 2019. Efektivitas Kompres Hangat dan Dingin Terhadap Nyeri Laserasi Perineum Pada Ibu PostPartum Primipara Di Depok 2019. 3(6) : 38.
- Depkes RI. 2012. Capaian Pembangunan Kesehatan. Jakarta
- Judha,M Sudarti., Fuziah.A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*.Yogyakarta:Nuha Medika
- Karundeng, dkk. 2014. Faktor-faktor yang berperan meningkatnya angka kejadian section caesarae. (Diakses tanggal 1 maret 2021) Didapat dari <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xHwineNtLMJ:ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/4052/3568+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Mampuk, dkk. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi section caesareadi Ruang Maria RS Pancaran Kasih GMIM Kota Manado. Journal Of Community & Emergency, Volume 5 Nomor 1 Mei 2017. Diakses pada 15 Mei 2021
- Maryunani, A. (2011). Asuhan pada Ibu dalam Masa Nifas. Jakarta : Trans Info Medika
- Mulidah S, dkk. 2012. Hubungan Antara Kelengkapan Pelaksanaan Deteksi Resiko Tinggi Dan Persalinan Lama Di Kabupaten Purworejo. Jurnal Sains Kesehatan. Media Indonesia. 2017. *Angka Kematian Ibu Masih Tinggi*.di <http://mediaindonesia.com/read/detail/83701-angka-kematian-ibu-masihtinggi-1>. Diakses pada tanggal 18 Maret 2021
- Mubarak, dkk, (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta : Salemba Medika

- Muhammad, R. (2016). Karakteristik ibu yang mengalami persalinan dengan sectio caesarea di RSUD Moewardi Surakarta tahun 2014. Diakses pada 29 Juni 2021.
- Notoatmodjo, (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta Padila, (2014). Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika
- Oliveira, Sonia M.J.V. Silva, Flora M.B. Riesco, Maria L.G. Latorre, Maria do Rosario D.O. Nobre, Moacyr R.C.. (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, Volume 21(1), 23-24.
- Oxorn, Harry dan William R. Forte. 2010. Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medica.
- Pransiska/1680200018, (2015). Terapi Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. yohana.yn39@gmail.com
- Prawitasari dkk, 2015. Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muatilan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 3. (2): 76-81
- Purwaningsih AA, Rahayu. 2015. Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin untuk mengurangi laserasi perineum nyeri pada primipara di Candimulyo Magelang *Jurnal Penelitian Internasional dalam Ilmu Kesehatan Vol 3*
- Rahmawati, E, 2011. Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPS Siti Alfidus Kingking Kab. Tuban
- Smetzer S C, Bare B G, (2010). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 2. Jakarta : EGC
- Trisnawati T, Muhartati M. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum pada Ibu Nifas di Puskesmas Mergangsan. Yogyakarta
- WHO. 2014. *Maternal Mortality*. Diakses pada tanggal 18 Maret 2021 di <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/>
- WHO Media Centre. 2016. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tindakan sectio caesarea di rumah sakit DKT Bengkulu*.
- Wiyani, R., Jumratul. 2018. Efektivitas Kompres Dingin Terhadap Lama Penyembuhan Luka Rupture Perineum Pada Ibu Post Partum. 5(1) : 65.
- Wiwien, M. 2019. Pengaruh Pemberian Kompres Air Dingin Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. 3(2) : 85.