

## Relaksasi Nafas Dalam dan Rendam Duduk Menurunkan Nyeri Luka Perineum Ibu Post-partum

Mas'adah<sup>1</sup>, Mahfuzoh<sup>2</sup>, Rusmini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Corresponding Author: Masa'dah

Email: masadah123@gmail.com

### Abstrak

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan Puskesmas Gunungsari dari 30 ibu post partum yang melahirkan sebanyak 18 ibu mengalami robekan perineum dan 12 ibu tidak mengalami robekan perineum. Ibu nifas akan mengalami keluhan nyeri pada perineum akibat luka jahitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum. Penelitian ini menggunakan metode rancangan *pre eksperimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini ibu post partum dengan nyeri luka perineum berjumlah 17 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisa data diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk ibu postpartum rata-rata mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk ibu postpartum rata-rata mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* = 0.000 yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum. Diharapkan bagi ibu post partum dapat melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk untuk mengurangi rasa nyeri akibat luka jahitan perineum.

**Kata kunci:** Relaksasi Nafas Dalam, Rendam Duduk, Post Partum, Nyeri, Luka Perineum

### Deep Breathing Relaxation and Sitz Bath Reduces Pain on Post-partum Mother's Perineal Wound

#### Abstract

Based on the results of interviews with the Gunungsari Public Health Center midwife, from 30 postpartum mothers who gave birth, 18 mothers experienced perineal tears and 12 mothers did not experience perineal tears. Postpartum mothers will experience complaints of pain in the perineum due to stitches. This study aims to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation techniques and sitz bath on perineal wound pain in postpartum mothers. This study used a pre-experimental design method in the form of one group pretest-posttest. The population in this study was post-partum mothers with perineal wound pain totaling 17 respondents with a sampling technique, namely Accidental Sampling. The research instrument used the Numeric Rating Scale. Data analysis was processed using the Wilcoxon test. The results showed that before the combination of deep breathing relaxation techniques and sitz bath, postpartum mothers experienced moderate pain on average, whereas after a combination

of deep breathing relaxation techniques and sitting soaks, postpartum mothers experienced mild pain on average. The results showed that the p value = 0.000 which means that there is an effect of a combination of deep breathing relaxation techniques and sitting soaks on perineal wound pain in post-partum mothers. It is hoped that post-partum mothers can do a combination of deep breathing relaxation techniques and sitz baths to reduce pain due to perineal wounds.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation, Sitz bath, Post-Partum Mother, Perineal Wound Pain.

## PENDAHULUAN

Partum atau nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Dalam masa nifas perlu melakukan perawatan untuk membantu proses involusi misalnya mobilisasi, diet, miksi, defekasi, laktasi, perawatan payudara dan perawatan perineum. (Basuki, Farida, 2012). Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomy yang dibantu oleh tenaga kesehatan. (Ridhyanti, 2013)

Luka perineum akan menyebabkan nyeri dan rasa tidak nyaman pada ibu postpartum, hal ini akan mengganggu interaksi ibu dan bayi, membuat ibu lebih rentan terkena infeksi dan terjadi perdarahan jika luka perineum tidak dipantau dengan baik. Nyeri perineum akan menimbulkan dan mempengaruhi kesejahteraan secara fisik, psikologis dan sosial pada periode postnatal langsung maupun jangka panjang (Mochtar, 2008). Nyeri yang tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan nyeri jangka panjang atau yang disebut dengan nyeri kronis dimana nyeri kronis adalah nyeri yang berlangsung lama, intensitasnya bervariasi dan berlangsung lebih dari 6 bulan (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, 40-60% ibu bersalin yang dibantu oleh tenaga kesehatan. Indonesia dengan cakupan ibu bersalin yang dibantu oleh tenaga kesehatan sebesar 93,60%. Berdasarkan data dari RISKESDAS tahun 2018 cakupan ibu post partum di Indonesia sebanyak 93% ibu post partum yang bersalin dibantu oleh tenaga kesehatan Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2019 cakupan ibu post partum di NTB sebanyak 103.937 orang (95,81%) ibu post partum yang bersalin dibantu oleh tenaga kesehatan. Kemudian cakupan ibu post partum di Lombok Barat sebanyak 13.967 orang (96,89%) ibu post partum yang bersalin dibantu oleh tenaga kesehatan. Dari data Dinas Kesehatan Lombok Barat tahun 2019, dari 19 puskesmas di kabupaten Lombok Barat terdapat 3 puskesmas dengan angka persalinan tertinggi yaitu Puskesmas Gunungsari dengan cakupan ibu post partum sebanyak 1.231 orang (98,4%), Puskesmas Meninting dengan cakupan ibu post partum sebanyak 1.053 orang (91,3%), Puskesmas Narmada dengan cakupan ibu post partum sebanyak 883 orang (91,1%) (Dikes Lombok Barat, 2019). Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan yang terjadi bisa karena robekan spontan ataupun tindakan episiotomi yang dapat menjadi masalah ginekologi dikemudian hari namun dapat diperbaiki setelah persalinan (Rukiyah, 2010:361). Nyeri merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan jaringan atau yang berpotensi untuk rusak. Unsur utama yang harus ada untuk dikatakan nyeri adalah rasa tidak menyenangkan. Persepsi nyeri sangat bersifat subjektif yang ditentukan oleh pengalaman dan status emosional (ASA, 2012).

Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Metode non farmakologis bukan merupakan pengganti obat-obatan tindakan ini diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Mengkombinasikan metode non farmakologis dengan obat-obatan merupakan cara yang paling

efektif untuk mengontrol nyeri. Pengendalian nyeri non farmakologis menjadi lebih mudah, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian Evi Nur Imamah (2009) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum menunjukkan bahwa dari 20 responden dengan luka jahitan perineum sebelum dilakukan teknik relaksasi mengalami nyeri sedang sebanyak 17 orang dan berkurang menjadi ringan sebanyak 11 orang (55%) dan yang tidak merasa nyeri sebanyak 9 orang (45%) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu teknik terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri.

Ibu nifas juga akan mengalami berbagai gangguan meliputi gangguan libido 38,2%, orgasme 56,4% dan terbanyak adalah gangguan nyeri yang mencapai 70,9%. Penyebab utama nyeri tersebut adalah jahitan perineum. Dari fenomena yang terjadi ini untuk mengurangi nyeri ibu bisa melakukan relaksasi nafas, hal itu pun bisa dilakukan sendiri tanpa adanya arahan khusus dari tenaga kesehatan. Dengan melakukan relaksasi nafas ibu akan merasa lebih nyaman. (Puji, 2009). Pada dasarnya ada beberapa hal yang juga dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri perineum salah satunya adalah rendam duduk.

Rendam duduk atau yang di kenal dengan teknik sitz bath meliputi perendaman bagian perineum dengan air hangat atau panas untuk mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan proses kesembuhan luka dengan cara membersihkan perineum dan anus yang akan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi inflamasi (Lockhart, Anita L. & Lyndon S. 2014). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Rendam Duduk Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Tahun 2021".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode rancangan *pre eksperimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini ibu post partum dengan nyeri luka perineum berjumlah 17 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* untuk mengukur skala nyeri luka perineum. Analisa data diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas responden di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Mei 2021 (n=17)

Kategori Umur	Jumlah	(%)
< 20 tahun	1	5,89
20-35 tahun	14	82,35
>35 tahun	2	11,76
<b>Total</b>	17	100
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	9	52,95
Pendidikan Menengah	8	47,05
<b>Total</b>	17	
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	7	41,17

Tidak Bekerja	10	58,83
<b>Total</b>	17	100
<b>Paritas</b>		
Primipara	6	35,29
Multipara	10	58,83
Grandemultipara	1	5,88
<b>Total</b>	17	100

Tabel 1 menunjukkan umur responden sebagian besar umur 20-35 tahun sebanyak 14 orang (82,35%), pendidikan sebagian besar dengan pendidikan dasar sebanyak 9 orang (52,95%), pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 10 orang (58,83%), paritas sebagian besar dengan paritas multipara sebanyak 10 orang (58,83%).

Tabel 2 Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Sebelum Intervensi Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Rendam Duduk Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Mei 2021 (n=17)

Kategori	Jumlah	(%)
Nyeri Ringan (1-3)	5	29,41
Nyeri Sedang (4-6)	12	70,59
Total	17	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden sebagian besar dengan skala nyeri sedang sebanyak 12 orang (70,59%).

Tabel 3 Tingkat Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Setelah Intervensi Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Rendam Duduk Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Mei 2021 (n=17)

Kategori	Jumlah	(%)
Tidak ada nyeri (0)	3	17,65
Nyeri Ringan (1-3)	14	82,35
Total	17	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak dengan skala nyeri ringan sebanyak 14 orang (82,35%).

Tabel 4 Hasil uji Wilcoxon pada penelitian pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk terhadap nyeri luka perineum pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Gunungsari, Mei 2021 (n=17)

Skala nyeri luka perineum	n	MIN	MAX	Mean	SD	P - Value
Nyeri luka perineum sebelum kombinasi	17	3	6	4.00	0.866	0.000
Nyeri luka perineum setelah kombinasi	17	0	3	1.59	1.064	

$\alpha = 0,05$

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri luka perineum ibu post-partum pada *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan yaitu dari 4,00 menjadi 1,59. Dengan standar deviasi pada *pretest* yaitu 0,866 dan pada *posttest* yaitu 1,064. Nilai maksimum pada *pretest* 6 dan *posttest* 3 dan nilai minimum pada *pretest* 3 dan *posttest* 0. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Uji *Wilcoxon* pada sistem komputerisasi SPSS 16.0 diperoleh hasil yaitu  $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , dimana hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang artinya

“Ada Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Rendam Duduk Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post-Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Tahun 2021”.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data skala nyeri perineum yang diperoleh sebelum melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk didapatkan 17 responden (100%) mengalami nyeri luka perineum, dimana hasil pengukuran skala nyeri menunjukkan bahwa ibu post partum mengalami nyeri sedang sebanyak 12 orang (70,59%) dan nyeri ringan sebanyak 5 orang (29,41%).

Dalam penelitian ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri luka perineum pada ibu post partum. Faktor yang mempengaruhi salah satunya umur dan paritas. Umur merupakan salah satu faktor yang menyebabkan ruptur perineum. Pada usia dibawah 20 tahun, fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang dengan sempurna. Sedangkan pada usia diatas 35 tahun reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan dengan fungsi reproduksi normal sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama ruptur perineum akan lebih besar (Absari Y, 2017). Menurut wahid (2007). Paritas juga mempunyai pengaruh terhadap kejadian ruptur perineum. Pada ibu dengan partus primipara memiliki resiko lebih besar mengalami robekan perineum daripada ibu dengan paritas lebih dari satu (multipara). Hal ini di karenakan jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-tot belum meregang (Prawirohardjo,2009).

Setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk didapatkan hasil dari skala nyeri perineum pada ibu post partum mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum intervensi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk skala nyeri menurun signifikan. Data skala nyeri yang di peroleh setelah melakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk didapatkan 17 responden mengalami penurunan skala nyeri dimana didapatkan tidak ada nyeri sebanyak 3 orang (17,63%) dan nyeri ringan sebanyak 14 orang (82,35%). Teori ini ditunjang dari teori (Arfa,2013) yang menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan untuk mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam ini juga dapat membuat ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas.

Berdasarkan hasil penelitian Evi Nur Imamah (2009) tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum menunjukkan bahwa dari 20 responden dengan luka jahitan perineum sebelum dilakukan teknik relaksasi mengalami nyeri sedang sebanyak 17 orang dan berkurang menjadi ringan sebanyak 11 orang (55%) dan yang tidak merasa nyeri sebanyak 9 orang (45%) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu teknik terapi non farmakologi dalam mengurangi nyeri. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Farmakologi berkaitan dengan menggunakan obat-obatan yang secara tidak langsung dapat memberikan efek pada tubuh karena adanya zat kimia yang terkandung didalamnya. Salah satu teknik pengurangan rasa nyeri dengan nonfarmakologi yaitu hidroterapi menggunakan sitz bath (Marni, 2012).

Sitz bath atau yang dikenal dengan rendam duduk meliputi perendaman bagian perineum dalam air hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan proses kesembuhan luka dengan cara membersihkan perineum dan anus yang akan membantu meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi inflamasi (Lockhart,dkk,2014). *Sitz bath* (rendam duduk) merupakan salah satu jenis hydrotherapy yang dikenal pula sebagai mandi pinggul. Dalam

metode ini pasien duduk di tempat mandi dan berendam dalam air sampai ke pinggul. *Sitz bath* (rendam duduk) bisa menggunakan air panas dan dingin. Metode ini efektif untuk penyakit yang mempengaruhi serta sistem reproduksi, nyeri usus dan ginjal, gangguan menstruasi, wasir dan kram perut (Rifai, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Tintasia dkk (2015) tentang pengaruh pelatihan *sitz bath* terhadap intensitas nyeri pada ibu nifas post episiotomi menunjukkan skala nyeri tertinggi sebelum diberikan pelatihan *sitz bath* yaitu skala 9 sedangkan setelah diberikan perlakuan *sitz bath* intensitas nyeri mengalami perubahan dengan skala tertinggi adalah skala 5. Artinya, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dengan selisih antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan *sitz bath* berdasarkan skala nyeri adalah 4.

Berdasarkan hasil penelitian selama 3 minggu yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut, dilakukan pada pagi dan sore hari didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata skala nyeri pada *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan yaitu dari 4,00 menjadi 1,59. Dengan standar deviasi pada *pretest* yaitu 0,866 dan pada *posttest* yaitu 1,064. Nilai maksimum pada *pretest* 6 dan *posttest* 3 dan nilai minimum pada *pretest* 3 dan *posttest* 0.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Uji *Wilcoxon* pada sistem komputerisasi SPSS 16.0 diperoleh hasil yaitu  $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , dimana hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak atau hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang artinya “Ada Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Rendam Duduk Terhadap Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari Tahun 2021”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Makzizatunnisa dkk (2014) yang menunjukkan ada perbedaan nyeri perineum sebelum dan setelah relaksasi nafas dalam di peroleh nilai  $p\text{-value} 0,007$  dimana  $0,007 < 0,05$ . Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dita Amita dkk (2018) yang menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea* di peroleh nilai  $p\text{-value} 0,004$  dimana  $0,004 < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan dengan dilakukan relaksasi nafas dalam dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan dilakukan teknik relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri (Rosemary, 2010).

*Sitz bath*/rendam duduk dengan air hangat dapat mengurangi nyeri dan mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan luka perineum yang dialami ibu nifas (Rosdahl dan Kowalski, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tintansia (2015) menunjukkan pemberian pelatihan *sitz bath* lebih efektif menurunkan intensitas nyeri yang terjadi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan hasil yang di peroleh peneliti dengan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi *sitz bath*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reza Rantika dkk (2019) yang menunjukkan ada pengaruh terapi *Sitz Bath* terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas di peroleh nilai  $p\text{-value} 0,000$  dimana  $0,000 < 0,05$ .

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk dari 17 responden mengalami penurunan skala nyeri dimana ibu post partum rata-rata mengalami nyeri ringan. Terdapat pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk terhadap nyeri luka Perineum pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Gunungsari tahun 2021 dengan hasil perhitungan menggunakan Uji *Wilcoxon* yaitu  $p\text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ . Dari

penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan rendam duduk berpengaruh terhadap nyeri luka Perineum pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Gunungsari tahun 2021.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Absari, Y. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di BPM Wayan Witri Sleman Yogyakarta* Imamah, Evi Nur. 2009. *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Di RSP Muhammadiyah Lamongan*. Surya Vol 02, No IV, Agst 2010
- Amita, D., Fernalia, F., & Yulendasari, R. 2018. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Bengkulu*. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26-28.
- Lockhart, Anita L& Lyndon S. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Fisiologis Dan Patologis*. Tangerang: Binaru paksara.
- Makzizatunnisa dkk. 2014. *Efektifitas Senam Kegel dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di BPM Prima Boyolali*.
- Marni. 2012. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Reza Rantika, P. 2019. *Pengaruh Terapi Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Pmb Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).
- Rosemary. 2010. *Panduan Praktis Bagi Calon Ibu Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Tintansia dkk. 2015. *Pengaruh Pelatihan Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Post Episiotomi*. Mahasiswa PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Dosen PSIK Kedokteran Universitas Surabaya.