

Pengaruh kombinasi terapi gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap penurunan nyeri pada luka perineum

Bunga Puspita, Fitri Nurhayati, Nanik Cahyati

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Program Studi Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi

How to cite (APA)

Puspita.B., Nurhayati, F, & Cahyati, N. (2025). Pengaruh kombinasi terapi gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap penurunan nyeri pada luka perineum. *Jurnal Health Society*, 14(2), 130-135.

<https://doi.org/10.62094/jhs.v14i2.255>

History

Received: 6 September 2025

Accepted: 8 Oktober 2025

Published: 30 Oktober 2025

Corresponding Author

Bunga puspita, Program Studi Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi
bungapuspita@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri perineum pada ibu nifas sering terjadi karena robekan dan jahitan saat melahirkan. Kondisi ini menyebabkan rasa tidak nyaman hingga dispareunia. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri tersebut adalah kompres dingin dan rebusan kayu manis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi kompres dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam pada ibu nifas.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan pretest post test one grup dengan sampel 16 orang ibu nifas 8 jam, teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive sampling.

Hasil: Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kombinasi bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 13 orang (81,2%) dan sesudah diberikan intervensi kombinasi didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (68,8%). Terdapat pengaruh kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam dengan P-Value 0.000 ($p < 0.005$).

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam.

Kata Kunci : Ibu nifas, kayu manis, luka perineum, nyeri, terapi gel

ABSTRACT

Background: Perineal pain in postpartum mothers often occurs due to tears and stitches during childbirth. This condition causes discomfort up to dyspareunia. One of the non-pharmacological methods that can reduce this pain is cold compress and cinnamon decoction. This study aims to determine the effect of the combination of cold compress therapy and cinnamon decoction on pain reduction in perineal wounds 8 hours postpartum.

Method: Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ornare aenean euismod elementum nisi quis eleifend quam adipiscing. Ornare aenean euismod elementum nisi quis eleifend quam adipiscing.

Result: Statistical analysis shows that before the combination intervention was given, most respondents experienced severe pain, totaling 13 people (81.2%), and after the combination intervention was given, most respondents experienced moderate pain, totaling 11 people (68.8%). There is an effect of the combination of cold gel compress therapy and cinnamon decoction on pain reduction in perineal wounds at 8 hours with a P-value of 0.000 ($p < 0.005$).

Conclusion: The conclusion of this study is that there is an effect of the combination of cold gel compress therapy and cinnamon decoction on pain reduction in perineal wounds after 8 hours.

Keyword : Postpartum women, cinnamon, perineal wounds, pain, gel therapy

Pendahuluan

Masa nifas atau puerperium adalah fase sekitar enam minggu setelah keluarnya plasenta di mana organ reproduksi ibu kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan. Selama masa ini, ibu harus sembuh sekaligus merawat bayi baru lahir. Gangguan kesehatan pada ibu selama masa nifas bisa menurunkan kemampuan ibu dalam merawat bayi akibat terbatasnya perhatian (Romadhon, 2021). Beberapa masalah kesehatan yang dapat terjadi meliputi endometritis, peritonitis, mastitis, bendungan ASI, serta perdarahan pascapersalinan akibat atonia uteri, retensio plasenta, inversio uteri, dan robekan pada jalan lahir (Puspitasari, 2024).

Selama masa nifas, robekan pada jalan lahir sering terjadi, menyebabkan nyeri karena luka di perineum saat melahirkan. Ruptur perineum berpotensi menyebabkan perdarahan karena pembuluh darah di antara vagina dan anus rusak (Sukmadewi, 2025). Data WHO tahun 2020 mencatat sekitar 2,7 juta kasus perlukaan perineum pada ibu pasca persalinan di seluruh dunia, dan jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia, kasus ini menyumbang sekitar 50% dari total global. Di Indonesia, 75% ibu yang melahirkan secara pervaginam mengalami nyeri akibat luka perineum. Pada tahun yang sama, dari 1.951 persalinan spontan, 57% ibu mengalami nyeri perineum 28% karena episiotomi dan 29% akibat robekan spontan (Rahmawati, 2024).

Nyeri perineum merupakan keluhan umum pada ibu setelah melahirkan. Robekan perineum biasanya terjadi akibat berat badan atau ukuran kepala bayi yang besar, posisi janin tidak normal (seperti dahi, muka, atau sungsang), kesalahan teknik meneran, serta penanganan persalinan yang kurang tepat (Yulviana, 2025). Luka tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan hingga dispareunia yang berlangsung beberapa hari setelah persalinan. Jahitan perineum juga bisa menyebabkan rasa sakit saat ibu melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga mempengaruhi pola makan, istirahat, suasana hati, dan membatasi gerak, seperti kesulitan duduk lama atau buang air kecil dan besar. Kondisi ini turut

mengganggu perawatan bayi, pekerjaan rumah, interaksi sosial, dan produktivitas ibu (Asma, 2022). Nyeri yang dialami setiap orang berbeda, termasuk pada ibu nifas dengan luka perineum karena episiotomi atau robekan saat melahirkan. Tingkat nyeri meningkat seiring dengan derajat ruptur perineum yang dialami ibu postpartum (Zahara, 2025).

Beragam metode dapat digunakan untuk mengurangi nyeri luka perineum, baik farmakologis dengan obat-obatan maupun nonfarmakologis secara tradisional. Meski efektif, metode farmakologis memiliki efek samping yang bisa berdampak buruk bagi ibu nifas dan bayinya (Azzah, 2022). Metode nonfarmakologis umumnya aman digunakan karena minim efek samping. Manajemen nyeri secara nonfarmakologis tidak menimbulkan risiko bagi ibu maupun bayi. Beberapa jenis terapi yang bisa dimanfaatkan untuk mempercepat penyembuhan luka antara lain gel lidah buaya, rebusan daun talas, daun sirih, serta kayu manis (Maternity, 2022). Kayu manis sendiri merupakan tanaman herbal yang telah lama digunakan secara global. Kayu manis mengandung senyawa bioaktif utama seperti sinamaldehyd (71,50%-82,85%), eugenol, dan minyak atsiri, dengan kandungan fenolik tinggi yang berkontribusi pada aktivitas biologisnya. (Ilmi, 2022). Kandungan eugenol sebesar 59,56% dari 9,5% minyak atsiri tersebut memiliki banyak khasiat, seperti analgesik, antiradang, antiseptik, hingga anestetik lokal (Salsabila, 2023).

Menurut penelitian Gusriati (2023) menunjukkan bahwa rebusan kayu manis efektif digunakan pada ibu nifas untuk meredakan nyeri luka jahitan, karena memiliki efek analgesik dan mendukung percepatan penyembuhan luka. Selain terapi herbal seperti kayu manis, nyeri luka perineum juga dapat diredakan dengan kompres gel dingin. Metode ini bekerja melalui suhu rendah yang memberikan efek relaksasi pada otot dan mengurangi kekakuan sendi. Sensasi dingin yang dihasilkan lebih cepat ditangkap oleh jaringan dibandingkan dengan metode kompres panas. Secara teori, kompres dingin

menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga dapat meredakan nyeri (Azzah, 2022).

Menurut Penelitian Itsna (2022) kompres dingin terbukti lebih efektif dalam meredakan nyeri luka perineum dibandingkan kompres hangat. Efek fisiologis dari kompres dingin berupa vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah, dapat mengurangi aliran darah ke area luka, sehingga menurunkan risiko perdarahan dan pembengkakan (Hasriani, 2020). Selain itu, kompres dingin memiliki efek analgetik karena memperlambat transmisi impuls nyeri ke otak, sehingga rasa sakit berkurang dan pasien merasa lebih nyaman (Anggraini, 2021). Pemberian kompres dingin juga dapat meningkatkan hubungan positif antara ibu nifas dan tenaga kesehatan, yang pada akhirnya membantu ibu menjalani masa nifas dengan aman dan nyaman. Terapi nonfarmakologis untuk nyeri perineum perlu dikembangkan karena efektif meredakan nyeri dan menurunkan risiko komplikasi pada ibu nifas, sekaligus mengurangi paparan bahan kimia (Aulia, 2024). Kombinasi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis diyakini membantu, meski belum pernah diterapkan secara bersamaan.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi kompres dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam pada ibu nifas.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan pretest post test one grup. Populasi adalah seluruh ibu nifas 8 jam pada Ibu Nifas setelah melahirkan dengan luka perineum derajat II di bulan Juni di wilayah TPMB Pelly Kabupaten Bandung Barat 2024 berjumlah 32 orang dengan sampel 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive sampling. Analisis statistika menggunakan paired simple t-test.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 13 orang (81,2%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang (18,8%). Lalu berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 11 orang (68,8%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (31,2%)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas 8 jam pada Ibu Nifas Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Kompres Gel Dingin dan Rebusan Kayu Manis

Kategori Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	0	0
Sedang	3	18.8
Berat	13	81.2
Sangat Berat	0	0
Total	16	100.0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Luka Perineum Ibu Nifas 8 jam pada Ibu Nifas Sesudah diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Kompres Gel Dingin dan Rebusan Kayu Manis

Kategori Nyeri	N	%
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	5	31.2
Sedang	11	68.8
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	16	100.0

Berdasarkan hasil uji statistik parametrik pada tabel 3, menggunakan Paired t-test didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05). Dengan demikian, diperoleh kesimpulan bahwa

terdapat pengaruh kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam pada Ibu Nifas.

Tabel 3. Pengaruh Kombinasi Terapi Kompres Gel Dingin Dan Rebusan Kayu Manis Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Luka Perineum 8 jam pada Ibu Nifas.

Nyeri	Mean	S.D	P value
Pre	7.12	0.957	0.000
Post	4.00	1.154	
Selisih	3.12		

Pembahasan

Berdasarkan hasil pada tabel 1, terdapat 13 responden yang mengalami nyeri perineum berat. Faktor usia menjadi salah satu penyebabnya, di mana semakin tua usia seseorang, ambang nyeri cenderung lebih tinggi, namun elastisitas jaringan menurun. Penelitian Rahmawati (2024) menunjukkan bahwa ibu berusia di atas 35 tahun lebih rentan mengalami nyeri perineum karena jaringan tubuhnya kurang elastis. Selain itu, kecemasan juga dapat memperparah nyeri akibat meningkatnya ketegangan otot. Tingkat nyeri luka perineum dipengaruhi oleh pengalaman persalinan sebelumnya. Ibu multipara biasanya lebih siap secara fisik dan mental karena sudah pernah melahirkan dan mengalami nyeri jahitan. Sebaliknya, ibu primipara yang baru pertama kali melahirkan cenderung merasakan nyeri lebih intens karena belum memiliki pengalaman dan serviksnya memerlukan kontraksi yang lebih kuat untuk membuka, berbeda dengan serviks multipara yang lebih lentur (Yulviana, 2025).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Hasriani, 2020) nyeri luka perineum yang dirasakan ibu nifas sebelum pemberian kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis selama 8 jam umumnya berada pada tingkat berat. Faktor yang memengaruhi antara lain adalah status sebagai primipara yang belum berpengalaman, tidak mengetahui alternatif terapi nonfarmakologis, serta usia yang lebih lanjut, yang secara keseluruhan memperburuk persepsi terhadap rasa sakit. Hal ini diperkuat oleh temuan penelitian tersebut.

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 11 responden mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan intervensi berupa kombinasi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis selama 8 jam pada ibu nifas, terlihat penurunan nyeri. Kompres dingin bekerja dengan merangsang permukaan kulit, mengaktifkan serabut A-Beta, yang kemudian menghambat impuls nyeri sehingga persepsi nyeri berkurang (Hasriani, 2020). Kandungan eugenol dalam rebusan kayu manis memiliki efek analgesik dan antiinflamasi dengan menghambat enzim COX-2 serta menurunkan prostaglandin, senyawa penyebab nyeri (Salsabila, 2023).

Walaupun nyeri masih tergolong sedang (skala 4–6), terjadi penurunan nyeri sebanyak dua tingkat yang menunjukkan perbaikan persepsi nyeri. Pengalaman persalinan sebelumnya memengaruhi tingkat nyeri. Oleh karena itu, bidan dapat memberikan dukungan, mendorong aktivitas seperti senam hamil, dan mempersiapkan persalinan dengan baik. Dukungan keluarga juga penting untuk mengurangi intensitas nyeri. Mayoritas responden dalam penelitian ini berpendidikan terakhir SMA. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memudahkan individu dalam memahami informasi kesehatan, yang dapat berpengaruh terhadap efektivitas intervensi. Berdasarkan Tabel 3, terdapat penurunan skor nyeri yang signifikan, dari rata-rata 7,12 sebelum intervensi menjadi 4,00 setelah diberikan terapi kombinasi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Romadhon (2021) yang menunjukkan bahwa setelah pemberian kayu manis, tingkat nyeri menurun menjadi nyeri ringan, dan mayoritas

responden mengalami penurunan dari nyeri sedang. Penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi tersebut sangat signifikan. Pada penelitian Aulia (2024) juga menyatakan bahwa pemberian kompres dingin pada ibu nifas dengan luka perineum menyebabkan penurunan nyeri, dari nyeri sedang menjadi ringan, luka kering, ASI ibu lancar, tidak ada pembengkakan dan tidak ada tanda tanda infeksi pada luka perineum.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam pada Ibu Nifas yang ditunjukkan dari hasil uji statistik parametrik menggunakan Paired t-test didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05). Intervensi yang dilakukan berupa pemberian kompres gel dingin pada ibu nifas pasca persalinan, dilakukan setelah 8 jam postpartum. Sebelum tindakan, suhu ice pack diperiksa menggunakan termometer air, dan hanya digunakan jika suhu mencapai sekitar 15°C. Kompres kemudian diterapkan pada area luka selama 20 menit. Sebagai metode nonfarmakologi, kompres dingin menggunakan suhu rendah untuk menimbulkan berbagai efek fisiologis, termasuk mengurangi nyeri pada luka perineum. Efek anestesi yang dihasilkan juga membantu memperlambat pertumbuhan bakteri di area luka (Sudariyeki, 2025)

Kompres gel dingin bekerja dengan menurunkan metabolisme sel dan menyebabkan vasokonstriksi, menghasilkan efek analgesik yang membantu meredakan nyeri. Terapi ini juga menekan aktivitas sel, mengurangi aliran darah, serta menurunkan permeabilitas kapiler selama fase inflamasi (Anggraini, 2021). Dalam penelitian ini, ibu nifas juga diberikan 200 ml rebusan kayu manis. Kandungan eugenol dalam kayu manis diduga berperan dalam menurunkan nyeri karena bersifat analgesik dan antiinflamasi, dengan cara menghambat sintesis prostaglandin serta enzim COX-1 dan COX-2 (Romadhon, 2021). Sejalan dengan penelitian Susilawati (2023), kompres dingin terbukti efektif dalam menurunkan nyeri luka perineum pada ibu nifas, dibuktikan dengan p-value 0,003.

Penelitian Salsabila (2023) juga mendukung, dengan menunjukkan bahwa pemberian rebusan kayu manis berpengaruh terhadap nyeri jahitan perineum (p-value 0,005). Studi ini menggabungkan kedua metode, yaitu kompres gel berbahan ammonium nitrat dan konsumsi air rebusan kayu manis. Hasilnya, kombinasi ini cukup efektif meredakan nyeri, terutama pada ibu nifas yang kooperatif selama intervensi.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis terhadap pengurangan nyeri pada luka perineum 8 jam.

Saran

Disarankan kepada bidan dapat menggunakan kombinasi terapi kompres gel dingin dan rebusan kayu manis untuk mengurangi tingkat nyeri nyeri pada luka perineum.

Daftar Pustaka

- Anggraini, O., & Fadila, R. A. (2021). Pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi fraktur di rs siloam sriwijaya palembang tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(21), 72-80.
- Aulia, V., Saputri, E. M., & Israyati, N. (2024). Pemberian kompres dingin terhadap penurunan nyeri luka perineum di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1, 92-99.
- Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). Kompres dingin pada penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas: studi literatur. *Jurnal ilmiah permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 591-604.
- Gusriati, G., Yolandia, R. A., & Putri, R. (2023). Pengaruh pemberian kayu manis terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di puskesmas lembang kabupaten garut tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4305-4317.
- Istiqamah, E., & Masnilawati, A. (2022). Asuhan kebidanan post natal pada ny. j dengan

- nyeri luka perineum. *Window of Midwifery Journal*, 173-180.
- Itsna, I. N., & Larasati, A. (2022). Penerapan kompres dingin (ice gel) terhadap penurunan nyeri luka episiotomi pada pasien post partum di rsud dr. Soeselo Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 13(2), 87-96.
- Maternity, D. (2022). Efektivitas penggunaan lidah buaya (aloevera) terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas diwilayah kerja puskesmas karang anyar lampung selatan tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(2), 25-32.
- Puspasari, L., & Istiyati, S. (2024, October). Perawatan pada ibu nifas normal. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 484-489).
- Rahmawati, S., & Gati, N. W. (2024). Penerapan terapi sitz bath dengan aromaterapi geranium oil nyeri luka laserasi perineum ibu post partum. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 848-857.
- Romadhon, F. N., Putri, R. D., & Evayanti, Y. (2021). Pemberian ekstrak kayu manis terhadap nyeri luka perineum pada ibu postpartum. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(4), 757-765.
- Saleng, H. (2020). Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum di RSKDIA Pertiwi. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-7.
- Salsabila, B. A. A., Yusuf, A. F. N., Gading, A. C. R., Prabuningrat, A., & Andanalusia, M. (2023). Eugenol potential in cloves as an analgesic: literature review. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 169-173.
- Sudariyeki, A. W., Hastuti, E. A. S., Regitasari, D. H. L., & Maliya, A. (2025). Efektivitas kompres dingin terhadap nyeri insisi fistula di unit dialisis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 713-720. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5769>
- Sukmadewi, N. P. A., Nurilyani, N., Sunarsih, S., & Susilawati, S. (2024). Characteristic associated with perineal rupture in multiparous delivery mother. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 13(2), 279-290.
- Susilawati, E., & Ilda, W. R. Efektifitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap intensitas nyeri luka perineum pada ibu post partum di BPM Siti Juliaha Pekanbaru. *Journal Of Midwifery Science*. [Online] 2019 Oktober [Cited 2024 Agustus] ; 3(1), 7-14. Available from URL: <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/638>
- Yulviana, R., & Sari, I. W. W. (2025). Pengaruh birth ball terhadap intensitas nyeri persalinan kala i fase aktif di klinik pratama deliana. *Ensiklopedia of Journal*, 7(2), 159-163.
- Zahara, R., Ifayanti, H., Sanjaya, R., & Kariny, E. J. A. (2025). Pengaruh teknik sitz bath terhadap nyeri ruptur perineum pada ibu nifas di klinik asa ibu medika negeri katon pesawaran tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 762-776.