

EFEKTIVITAS KONSUMSI MINUMAN KUNYIT DAN REBUSAN JAHE MERAH TERHADAP PENURUNAN NYERI PERINEUM PADA IBU NIFAS

Feni Iltari Apriliani^{1*}, Hidayani², Fanni Hanifa³, Asri Desrina Purnamasari⁴, Eti Nurhaeti⁵, Retno Bayu⁶, Fitri Nur Asih⁷, Rieke Noviana⁸, Rani Apriyani⁹, Sri Mulyani Dewi S¹⁰, Sherly Shanta Puspita¹¹

^{1,4-11}Mahasiswa, Fakultas Vokasi Program Studi Pendidikan Profesi Program Profesi, Universitas Indonesia Maju

^{2,3}Departemen Fakultas Vokasi Program Studi Pendidikan Profesi Program Profesi, Universitas Indonesia Maju

[*Email Korespondensi: iltarifeni@gmail.com]

Abstract: Effectiveness of Consuming Turmeric Drink And Red Ginger Brewing in Reducing Perineal Pain in Postpartum Mothers. *The perineal rupture causes pain and discomfort in postpartum mothers, making it difficult for them to care for themselves and their babies. According to the World Health Organization (WHO), in 2009 there were approximately 2.7 million cases of perineal rupture in women during childbirth. This study used a Study Case Literature Review (SCLR) approach involving 10 experimental samples, divided into two intervention groups: five postpartum mothers were given a turmeric drink, and five others were given a red ginger decoction. Each intervention consisted of administering 200 ml of the drink twice daily (morning and evening) for three consecutive days. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that in the turmeric drink group (respondents 1–5), two individuals (respondents 1 and 3) experienced a pain reduction of 6 points, while the other three (respondents 2, 4, and 5) showed a decrease of 5 points. In contrast, all participants in the red ginger decoction group (respondents 6–10) experienced a consistent and significant pain reduction of 6 points. These findings suggest that the red ginger decoction is more effective than the turmeric drink in reducing perineal pain in postpartum mothers.*

Keywords: Perineal Pain, Red Ginger, Turmeric

Abstrak: Efektivitas Konsumsi Minuman Kunyit dan Rebusan Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Perineum pada Ibu Nifas. Ruptur perineum menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu nifas, sehingga menyulitkan mereka dalam merawat diri sendiri dan bayinya. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2009, terdapat sekitar 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Study Case Literature Review* (SCLR) dengan melibatkan 10 sampel eksperimen yang dibagi ke dalam dua kelompok intervensi: lima ibu nifas diberikan minuman kunyit, dan lima lainnya diberikan rebusan jahe merah. Intervensi dilakukan dengan pemberian 200 ml minuman sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil observasi menunjukkan bahwa pada kelompok minuman kunyit (responden 1–5), dua responden (responden 1 dan 3) mengalami penurunan nyeri sebesar 6 poin, sedangkan tiga responden lainnya (responden 2, 4, dan 5) mengalami penurunan sebesar 5 poin. Sementara itu, seluruh responden pada kelompok rebusan jahe merah (responden 6–10) mengalami penurunan nyeri yang konsisten dan signifikan sebesar 6 poin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rebusan jahe merah lebih efektif dibandingkan minuman kunyit dalam menurunkan intensitas nyeri perineum pada ibu nifas.

Kata Kunci: Jahe Merah, Kunyit, Nyeri Perineum

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan yang dialami seorang ibu. Ini dimulai setelah bayi dan plasenta lahir dan berlangsung hingga enam minggu (42 hari), selama waktu tersebut persalinan ibu berhenti. Masa nifas adalah periode yang kritis dalam perjalanan seorang wanita setelah melahirkan yang menjadi salah satu penyumbang tingginya angka kematian pada ibu, karena masa nifas ini merupakan suatu periode yang perlu pengawasan ketat karena risiko untuk terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan seperti terjadi perdarahan masa nifas, komplikasi masa nifas (Kristiningtyas, 2022). Salah satu komplikasi yang dialami oleh ibu nifas adalah adanya luka perineum yang terjadi saat proses persalinan, sehingga pada masa nifas jika tidak dilakukan asuhan kebidanan yang tepat akan menimbulkan dampak nyeri yang lebih berat, takut bergerak atau kurangnya mobilisasi sehingga dapat mengakibatkan terjadinya sub involusi uterus, pengeluaran lochea tidak lancar, perdarahan post partum bahkan dapat juga akan menyimpulkan terjadinya infeksi nifas yang merupakan salah satu penyebab AKI (Putri & dkk, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka diperkirakan akan meningkat mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 jika tidak mendapat perhatian dan penanganan yang lebih (Fathus, 2014). Di Asia ruptur perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum di Indonesia secara keseluruhan 52% di karenakan persalinan dengan bayi berat lahir cukup atau lebih (Yuliani, 2021). Robekan jalan lahir Di Indonesia, 75% bunda dengan persalinan pervaginam pernah mengalami robekan panggul. Pada tahun 2019 ditemukan bahwa pada tahun 1951 kasus persalinan pervaginam alami, 57% bunda mendapat jahitan perineum (28% untuk episiotomi, 29% untuk robekan spontan) (Kementrian, 2019), sedangkan pada

tahun 2019 angka kejadian ruptur perineum di Jawa Barat meningkat 71% dari seluruh persalinan spontan (Dinkes J. B., 2019). Menurut Dinkes Kabupaten Cianjur Pada tahun 2016 AKI yang berkaitan dengan persalinan sebanyak 21 kasus dengan presentase hipertensi (34%), perdarahan (28%), infeksi (19%), lainnya (19%). (Dinkes C. , 2020). Berdasarkan data yang diperoleh di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang pada tahun 2024 jumlah persalinan berjumlah 215 orang dengan jumlah primigravida 115 orang dan multigravida 100 orang. Dari 215 orang didapatkan yang mengalami ruptur perineum 129 orang dengan ruptur perineum derajat II.

Nyeri post partum dapat terjadi karena berbagai macam sebab, antara lain: kontraksi uterus selama periode involusi uterus, pembengkakan payudara karena proses laktasi yang belum adekuat, perlukaan jalan lahir, dan perlukaan insisi bedah pada ibu post sectio caesarea (SC). Salah satunya adalah ruptur perineum yang menimbulkan rasa sakit dan penderitaan pada ibu nifas sehingga menyulitkan mereka dalam mengurus diri sendiri dan anaknya. Penyakit ini sering kali dianggap bersifat sementara, namun penyakit ini berdampak langsung pada penilaian kualitas hidup ibu nifas. Ibu nifas mungkin merasa tidak nyaman akibat luka perineum saat melahirkan, terutama di area perineum yang mungkin ada robekan jahitan perineum. (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024). Faktor yang mempengaruhi nyeri luka perineum, terdapat faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi pengetahuan, sosial ekonomi, kondisi ibu, dan nutrisi. Sedangkan faktor internal meliputi usia, vaskularisasi, penanganan jaringan, perdarahan, hipovolemia, faktor lokal edema, status gizi, defisit oksigen, medikasi, merokok, obesitas dan diabetes mellitus. Dengan perineum yang masih utuh pada primigravida akan mudah terjadi robekan perineum Robekan ini biasanya disebabkan oleh episiotomi, robekan spontan perineum, forseps dan vakum atau versi ekstraksi. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 20% persalinan disertai nyeri

sangat hebat 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat (Ravenska, Barry, & Harold, 2019).

Mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi yang sering digunakan untuk meredakan nyeri luka perineum pada ibu nifas biasanya adalah analgesik. Analgesik yang diberikan pada ibu nifas akan menyebabkan pengaruh pada proses laktasi ibu selama masa nifas. Manajemen nyeri juga dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dan membantu mempercepat luka perineum salah satunya bisa menggunakan minuman kunyit dan rebusan jahe merah. Kunyit asam diolah dengan bahan utama kunyit dan asam. Salah satunya dapat diolah menjadi rebusan kunyit asam. Rebusan kunyit asam ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan biasanya sering digunakan dalam berbagai obat tradisional. Rebusan kunyit asam mempunyai aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa fenolik. Juga bermanfaat sebagai analgetika, anti-inflamasi, antioksidan, antimikroba, serta pembersih darah. Begitu juga asam jawa yang mengandung flavonoid berfungsi sebagai obat penghilang rasa nyeri dan peluruh keringat. Rebusan kunyit asam merupakan minuman yang sangat berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit pada luka perineum. (Andanawarih, Ulya, & matul, 2021). Alternatif lain sebagai terapi non farmakologi adalah jahe merah. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi segala nyeri pada wanita termasuk nyeri pada luka perineum. Selain itu jahe memiliki kandungan minyak atsiri seperti gingerols, shogaols, dan zingerone yang cukup tinggi yang berfungsi untuk menurunkan rasa nyeri. Kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri termasuk nyeri luka perineum. Komponen volatil jahe yang terdiri dari zingiberene, ar-curcumene dan sesquiphelandrene mengandung α -

pinene, bornyl asetat, borneol dan lain-lain, berfungsi sebagai agen relaksasi yang menghambat sistem syaraf otonom untuk menerima rangsangan sintesis prostaglandin yang dapat menurunkan rasa nyeri luka perineum (Herawati & Septi, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Nikmawati, dkk (2024) tentang "Efektivitas Minuman Kunyit Asam dan Jahe Merah Terhadap Luka Perineum Pada Ibu Nifas", hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi kunyit asam rata-rata lama penyembuhan luka 6 hari. Sedangkan pada intervensi jahe merah rata-rata lama penyembuhan luka 5 hari. Terdapat juga perbedaan lama penyembuhan luka pada kedua kelompok yaitu dengan nilai sig. $0.012 < 0.05$. (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024). Pentingnya penggunaan bahan-bahan alami seperti kunyit dan jahe merah yang mengandung shogaol merupakan senyawa yang memiliki struktur kimia mirip dengan gingerol, agen aktif inilah yang berperan dalam penghambat sistesa prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu dengan menggunakan bahan alami akan lebih baik dan mengurangi efek samping yang berbahaya bagi kesehatan (Putri & dkk, 2023).

METODE

Desain penelitian yang akan dipakai dalam penelitian ini merupakan pendekatan *Study Case Literature Review* (SCLR). *Study Case Literature Review* (SCLR) merupakan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi langsung penerapan asuhan kebidanan berdasarkan *evidence based practice* (Wibowo & Putri, 2021). Populasi pada *Study Case Literature Review* ini adalah Ibu Nifas di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang Pada Bulan Januari 2024 yang berjumlah 20 ibu nifas, sementara sampel penelitian ini menggunakan 10 ibu nifas 24 jam postpartum yang pengambilan sampelnya dilakukan secara *Acidental Sampling* dengan persyaratan sampel harus memenuhi kriteria inklusi diantaranya Ibu Nifas 24 jam, bisa menulis

dan membaca, mampu berkomitmen untuk mengonsumsi minuman kunyit dan rebusan jahe merah secara disiplin dan jujur.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Rawat Inap Sindangbarang pada bulan Januari-Februari 2025 dengan metode pengumpulan data secara interview, metode observasi, dokumentasi dan *study literature* dengan memberikan intervensi selama 3 hari yang kemudian peneliti melakukan observasi dengan mengukur intensitas nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Peneliti melakukan pemberian intervensi pada responden dengan konsumsi minuman kunyit dan rebusan jahe merah sebanyak 200 ml dilakukan selama 3 hari. Kemudian peneliti melakukan observasi pada ibu nifas yang mengalami nyeri perineum/luka perineum derajat II yang telah diberikan minuman kunyit dan rebusan jahe merah lalu mencatat intensitas penurunan skala nyeri pada lembar observasi.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, responden 1 pada kunjungan ke 1 di angka 8, kunjungan 2 diangka 6, dan kunjungan 3 diangka 2; Responden 2 pada kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 6 dan kunjungan 3 diangka 2; responden 3 kunjungan 1 diangka 6, kunjungan 2 diangka 2, dan kunjungan 3 diangka 0; responden 4 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 4, kunjungan 3 diangka 2; responden 5 kunjungan 1 diangka 5, kunjungan 2 diangka 3 dan kunjungan 3 diangka 0; responden 6 pada kunjungan ke 1 di angka 6, kunjungan 2 diangka 3, dan kunjungan 3 diangka 0; responden 7 pada kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 5 dan kunjungan 3 diangka 1; responden 8 kunjungan 1 diangka 8, kunjungan 2 diangka 6, dan kunjungan 3 diangka 2; responden 9 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 4, kunjungan 3 diangka 1; responden 10 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 3 dan kunjungan 3 diangka 1.

Tabel 1. Perbandingan Pemberian Intervensi Minuman Kunyit Dengan Minuman Rebusan Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Perineum

No	Intervensi	Penurunan Intensitas Nyeri (<i>Numeric Rating Scale</i>)					Selisih	
		K1	Kategori	K2	Kategori	K3		Kategori
Minuman Kunyit								
1	Responden 1	8	Nyeri Parah	6	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	6
2	Responden 2	7	Nyeri Parah	4	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	5
3	Responden 3	6	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	6
4	Responden 4	7	Nyeri Parah	4	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	5
5	Responden 5	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	5
Minuman Rebusan Jahe Merah								
1	Responden 6	6	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	0	Tidak Nyeri	6
2	Responden 7	7	Nyeri Parah	5	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan	6
3	Responden 8	8	Nyeri Parah	6	Nyeri Sedang	2	Nyeri Ringan	6
4	Responden 9	7	Nyeri Parah	4	Nyeri Sedang	1	Nyeri Ringan	6

5	Responden 10	7	Nyeri Parah	3	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan	6
---	--------------	---	-------------	---	--------------	---	--------------	---

Sumber: (Potter & Perry., 2019)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada responden 1-5 yang diberikan intervensi Minuman kunyit diketahui hasil observasi penurunan intensitas nyeri perineum terdapat 2 responden yang mengalami penurunan derajat nyeri dengan selisih 6 diantaranya responden 1 dan responden 3, dan 3 responden hanya mengalami penurunan derajat nyeri dengan selisih 5 diantaranya responden 2, 4 dan 5. Sedangkan pada Responden 6-10 yang diberikan intervensi minuman rebusan jahe merah diketahui hasil observasi penurunan derajat nyeri perineum seluruhnya mengalami penurunan derajat nyeri yang signifikan dengan selisih 6.

PEMBAHASAN

Didapatkan data responden 1-5 merupakan ibu postpartum 6-24 jam, yang terdiri dari responden 1 merupakan persalinan pertama, responden 2 dan 3 merupakan persalinan ke 2, dan responden 4 dan 5 merupakan persalinan ke 3. Berdasarkan data subjektif dari responden 1-5 mengatakan mereka merasa lega telah bisa melewati persalinan, dan mengeluh merasa takut dan susah bergerak karena vagina masih terasa sakit akibat jahitan bekas persalinan. Sementara berdasarkan data objektif yang diperoleh dari hasil pemeriksaan, di dapatkan responden 1-5 diketahui mempunyai luka perineum derajat 2 dan terdapat luka bekas jahitan.

Persalinan pervaginam sering disertai dengan ruptur. Pada beberapa kasus ruptur ini menjadi lebih berat, vagina mengalami laserasi dan perineum sering robek terutama pada primigravida, ruptur dapat terjadi secara spontan selama persalinan pervaginam. Perineum merupakan bagian dari pintu bawah panggul yang berada diantara vulva dan anus. Perineum terdiri dari otot dan fascia urogenitalis, serta diafragma pelvis. Ruptur adalah robekan atau luka jaringan secara paksa (Fatimah dan Prasetya, 2019). Robekan perineum merupakan robekan yang terjadi pada saat bayi lahir,

baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Risiko yang ditimbulkan akibat terjadinya robekan jalan lahir adalah perdarahan, terjadinya infeksi pada masa nifas karena disebabkan oleh adanya peradangan disekitar alat genitalia juga mengakibatkan adanya rasa nyeri sehingga menyulitkan mereka dalam mengurus diri sendiri dan anaknya (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024). Mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi yang sering digunakan untuk meredakan nyeri luka perineum pada ibu nifas biasanya adalah analgesik. Analgesik yang diberikan pada ibu nifas akan menyebabkan pengaruh pada proses laktasi ibu selama masa nifas. Manajemen nyeri juga dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dan membantu mempercepat luka perineum salah satunya bisa menggunakan minuman kunyit asam (Ravenska, Barry, & Harold, 2019).

Jamu kunyit disebut juga jamu segar-segaran yang digunakan untuk menyegarkan tubuh. Jamu kunyit asam bermanfaat untuk mengatasi panas dalam, sariawan, dan membuat perut menjadi dingin. Bahan baku jamu kunyit asam adalah kunyit dan buah asam masak. Gula jawa digunakan sebagai pemanis. Secara alamiah memang kunyit dipercaya memiliki kandungan bahan aktif yang dapat berfungsi sebagai analgetika, antipiretika, dan antiinflamasi. Begitu juga asam (asam jawa) yang memiliki bahan aktif sebagai laksatif (memudahkan buang air besar) (Andanawarih, Ulya, & matul, 2021). Pada pengkajian kasus nyeri perineum yang di alami oleh responden 1-5 maka Penatalaksanaan dilakukan berdasarkan penatalaksanaan yang telah diberikan diantaranya pemberian informed consent, asuhan masa nifas, pemberian terapi farmakologi serta pemberian KIE terkait therapy non farmakologi berupa pemberian minuman

kunyit asam berikut dengan aturan minumnya, intervensi dilakukan selama 3 hari berturut dimulai sejak 6-24 jam postpartum. Dengan hasil observasi pengukuran skala nyeri kepada 5 responden tersebut diketahui responden 1 pada kunjungan ke 1 di angka 8, kunjungan 2 diangka 6, dan kunjungan 3 diangka 2; responden 2 pada kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 6 dan kunjungan 3 diangka 2; responden 3 kunjungan 1 diangka 6, kunjungan 2 diangka 2, dan kunjungan 3 diangka 0; responden 4 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 4, kunjungan 3 diangka 2; responden 5 kunjungan 1 diangka 5, kunjungan 2 diangka 3 dan kunjungan 3 diangka 0.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andanawarih, Ulya, & matul, 2021) tentang "Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Penyembuhan Laserasi Perineum Di Kota Pekalongan", didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian jamu kunyit asam terhadap penyembuhan laserasi perineum (p-value 0,000). Asumsi peneliti minuman kunyit asam mampu mengatasi nyeri bekas luka persalinan yang dialami oleh ibu postpartum, sebenarnya ini bukan merupakan hal yang baru di daerah penelitian karena sudah menjadi kebiasaan apabila Wanita setelah melahirkan sudah biasa menggunakan kunyit sebagai alternatif pengobatan tradisional untuk wanita post partum.

Berdasarkan hasil didapatkan data responden 1-5 merupakan ibu postpartum 6-24 jam, yang terdiri dari 4 responden merupakan persalinan pertama, 1 responden merupakan persalinan ke 2. Berdasarkan data subjektif dari responden 1-5 mengatakan mereka merasa lega telah bisa melewati persalinan, dan mengeluh merasa takut dan susah bergerak karena vagina masih terasa sakit akibat jahitan bekas persalinan. Sementara berdasarkan data objektif yang diperoleh dari hasil pemeriksaan, di dapatkan responden 1-5 diketahui mempunyai luka perineum derajat 2 dan terdapat luka bekas jahitan.

Nyeri adalah bersifat subjektif, karena hanya pada orang tersebut yang bisa mengutarakan atau mengevaluasi rasa

nyeri yang dialaminya. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan atau bersifat negatif, dan berbeda setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya (Putri & dkk, 2023). Perineum merupakan bagian tubuh yang diantara kelamin dan anus. Luka robekan perineum adalah luka pada daerah perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomi, ataupun terjadi karena regangan jalan lahir yang berlebihan (Prawirohardjo, 2011: 328). Luka pada perineum dapat mengakibatkan perih bila buang air kecil, dengan demikian akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman bagi ibu yaitu nyeri, menghambat mobilisasi, takut buang air kecil dan buang air besar, dan juga dapat mengganggu ikatan ibu dan bayi selama masa postpartum (Zuwariah, et al., 2017). Mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri perineum bekas jahitas postpartum adalah jahe merah yang disajikan dengan cara direbus dan diambil sari nya. Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat (*mefenamic acid*) dan ibuprofen untuk mengurangi segala nyeri pada wanita termasuk nyeri pada luka perineum. Jahe juga memiliki kandungan minyak atsiri seperti gingerols, shoagals, dan zingerone yang cukup tinggi yang berfungsi untuk menurunkan rasa nyeri. Kandungan kimia gingerol dalam jahe merah mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri termasuk nyeri luka perineum (Herawati & Septi, 2023).

Pada pengkajian kasus nyeri perineum yang di alami oleh responden 6-10 maka Penatalaksanaan dilakukan berdasarkan penatalaksanaan yang telah diberikan diantaranya pemberian informed consent, asuhan masa nifas, pemberian terapi farmakologi serta pemberian KIE terkait therapy non farmakologi berupa pemberian minuman rebusan jahe merah berikut dengan aturan minumnya, intervensi dilakukan selama 3 hari berturut dimulai sejak 6-24 jam postpartum. Dengan hasil observasi pengukuran skala nyeri kepada responden 6-10 tersebut diketahui responden 6 pada

kunjungan ke 1 di angka 6, kunjungan 2 diangka 3, dan kunjungan 3 diangka 0; responden 7 pada kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 5 dan kunjungan 3 diangka 1; responden 8 kunjungan 1 diangka 8, kunjungan 2 diangka 6, dan kunjungan 3 diangka 2; responden 9 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 4, kunjungan 3 diangka 1; responden 10 kunjungan 1 diangka 7, kunjungan 2 diangka 3 dan kunjungan 3 diangka 1.

Sejalan dengan penelitian (Herawati & Septi, 2023) dengan judul "Pengaruh Pemberian Minum Jahe Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas" didapatkan hasil intensitas nyeri luka perineum sebelum diberikan minum jahe merah sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (61,8%) dan sesudah diberikan minum jahe merah sebagian besar mengalami nyeri ringan (64,7%). Ada pengaruh pemberian jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas (p.value 0,000). Asumsi peneliti minuman rebusan jahe merah mampu mengatasi nyeri perineum bekas luka persalinan yang dialami oleh ibu postpartum, karena dalam jahe merah terdapat kandungan minyak atsiri seperti gingerols, shogaols, dan zingerone yang cukup tinggi yang berfungsi untuk menurunkan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil bahwa pada responden 1-5 yang diberikan intervensi Minuman kunyit diketahui hasil observasi penurunan intensitas nyeri perineum terdapat 2 responden yang mengalami penurunan derajat nyeri dengan selisih 6 diantaranya responden 1 dan responden 3, dan 3 responden hanya mengalami penurunan derajat nyeri dengan selisih 5 diantaranya responden 2,4 dan 5. Sedangkan pada responden 6-10 yang diberikan intervensi minuman rebusan jahe merah diketahui hasil observasi penurunan derajat nyeri perineum seluruhnya mengalami penurunan derajat nyeri yang signifikan dengan selisih 6.

Ruptur perineum menimbulkan rasa sakit dan penderitaan pada ibu nifas sehingga menyulitkan mereka dalam mengurus diri sendiri dan anaknya. Penyakit ini sering kali dianggap bersifat

sementara, namun penyakit ini berdampak langsung pada penilaian kualitas hidup ibu nifas. Ibu nifas mungkin merasa tidak nyaman akibat luka perineum saat melahirkan, terutama di area perineum yang mungkin ada robekan jahitan perineum. Luka adalah jenis kerusakan jaringan kulit yang disebabkan oleh kontak fisik (dengan sumber panas), akibat perawatan medis, atau perubahan kondisi fisiologis tubuh. Tubuh menyembuhkan luka melalui proses bioseluler dan biokimia yang berlangsung secara alami setelah luka terbentuk. Ada lima fase dalam proses penyembuhan luka: homeostatis, inflamasi, migrasi, proliferasi, dan maturasi. Pada akhirnya, kolagen akan memperbaiki jaringan yang rusak selama tahap proliferasi, dan pematangan serta penguatan jaringan akan terjadi pada tahap pematangan. Luka perineum dapat diobati dengan non farmakologis dan farmakologis. Salah satu obat farmakologis dengan memberikan obat antibiotik, yaitu amoxilin dengan aturan minum 3 x 1 sehari (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024). Jamu kunyit asam dan rebusan jahe merah diharapkan dapat menjadi pengembangan baru dalam mengatasi permasalahan laserasi perineum pada masa nifas sebagai alternatif pengobatan non farmakologi. Tanaman kunyit diketahui memiliki sifat anti inflamasi (anti infeksi) dan antioksidan. Sementara jahe merah mempunyai sifat farmakologis dan fisiologis yang meliputi sifat antibakteri, analgesik, antiinflamasi, dan antikarsinogenik (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nikmawati, Kusumawati, Mundarti, & Saputra, 2024) dalam "Efektivitas Minuman Kunyit Asam Dan Jahe Merah Terhadap Luka Perineum Pada Ibu Nifas", hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi kunyit asam rata-rata lama penyembuhan luka 6 hari. Sedangkan pada intervensi jahe merah rata-rata lama penyembuhan luka 5 hari. Terdapat juga perbedaan lama penyembuhan luka pada kedua kelompok yaitu dengan nilai sig. $0.012 < 0.05$.

Berdasarkan hasil pengkajian pemberian rebusan jahe merah lebih

efektif dalam penurunan intensitas nyeri perineum dibandingkan dengan minuman kunyit asam di ketahui selisih angka penyembuhan luka perineum pada responden 1-5 yang diberikan intervensi minuman kunyit asam 3 diantaranya mengalami selisih angka 5 penurunan, sementara 2 responden selisih angka penurunannya di 6. Sedangkan untuk responden 6-10 yang diberikan intervensi rebusan jahe merah diketahui semua memiliki selisih angka penurunan di angka 6. Asumsi peneliti minuman rebusan jahe lebih efektif dibandingkan dengan minuman kunyit dalam menurunkan intensitas nyeri perineum, Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri 3,9% sedangkan kunyit 2,5%. Oleh karena itu, pemberian jahe merah dibandingkan kunyit lebih bermanfaat dalam menyembuhkan luka perineum pada wanita pasca melahirkan.

KESIMPULAN

Pemberian minuman rebusan jahe merah lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri perineum ibu postpartum dengan selisih angka penurunan rata-rata diangka 6 dibandingkan dengan pemberian minuman kunyit yang penurunan intensitas nyeri rata-rata diangka 5 dalam waktu 3 hari.

DAFTAR PUSTAKA

Andanawarih, p., Ulya, N., & matul. (2021). Efektifitas jamu kunyit asam terhadap penyembuhan laserasi perineum di kota pekalongan . *Journal of TSCNers*, 30-37.

Dinkes, C. (2020). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur.

Dinkes, J. B. (2019). Kesehatan Ibu Anak.

Herawati, I., & Septi, I. (2023). Pengaruh pemberian minum jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*.

Kementrian, K. I. (2019). Penanganan Bahaya pada Persalinan.

Kristiningtyas, Y. W. (2022). Efektifitas pendidikan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap peningkatan

pengetahuan ibu nifas. *Jurnal Keperawatan GSH*, 57-62.

Nikmawati, n., Kusumawati, R., Mundarti, & Saputra, W. (2024). Efektivitas minuman kunyit asam dan jahe merah terhadap luka perineum pada ibu nifas. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*.

Nurdiansyah, F., & DA, W. (2022). *Jahe Merah*. Bandung: Widina.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jawa Timur: Salemba Medika.

Potter, & Perry. (2019). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Praktik Edisi 7. Vol.3*. Jakarta: EGC.

Putri, I. M., & dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Purbalingga: CV.Eureka Media Aksara.

Qiftiyah, M., & Qonitun, u. (2021). Pengaruh pemberian minuman jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri luka perineum pada ibu nifas di BPM Permata Bunda Tuban. *Jurnal Kebidanan*, 162-168.

Ravenska, S., Barry, K., & Harold, T. (2019). Efektivitas Terapi Intervensi Non Farmakologis pada Persalinan Parturien Pervaginam. *Terakreditasi Nasional: SK Dirjen Penguatan Riset dan Pengembangan*.

Refi, A., Ahmaludin, Junaidi, Indriyani, & Wisnaningsih. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

Sebayang, W., & Ritonga, F. (2021). Nutrisi efektif mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum (systematic review). *Jurnal Kesehatan*, 330-340.

Sulistyowati, A, Nugraheny, E (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika. Jakarta.

Wiknjosastro. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wibowo, A., & Putri, S. (2021). *Pedoman Praktis Penyusunan Naskah Ilmiah Dengan Metode Systematic Review*. Jakarta: Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan

- Masyarakat Universitas Indonesia
2021.
- Yuliani. (2021). Pijat perineum terhadap persalinan. *Midwifery Care Journal*.
- Zuwariah, N., Windarti, Yunik, Laili, U., Masita, E., Amalia, R., & Rahayu, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Pasa Nifas*. Surabaya: Unusa Press.