Pengelolaan Ketidaknyamanan Pasca Partum dengan Kompres *Ice Pack* Post Episiotomi di RSUD Pandan Arang Boyolali: Studi Kasus

Viona Fitriani[1], Siti Haryani[2]
[1,2] Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Indonesia
Email Korespondensi: fitrianiviona9@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan pasca partum merupakan masalah yang sering dialami ibu setelah persalinan, terutama akibat trauma perineum karena episiotomi. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri, menghambat mobilisasi, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta memperlambat proses pemulihan. Penulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengelolaan ketidaknyamanan pasca partum dengan manajemen nyeri menggunakan kompres *ice pack* pada pasien pasca partum spontan dengan episiotomi di RSUD Pandan Arang Boyolali. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien pasca partum spontan dengan epsisiotomi. Pengambilan data dilakukan selama tiga hari di Ruang Adas Manis melalui wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi asuhan keperawatan. Dengan intervensi manajemen nyeri menggunakan kompres *ice pack* selama 10 menit yang difokuskan untuk mengompres area episiotomi. Hasil menunjukkan intensitas nyeri menurun menjadi skala 2, pasien tampak lebih nyaman, mampu beraktivitas lebih baik, kontraksi uterus membaik, jahitan episiotomi utuh tanpa tanda infeksi, sehingga masalah keperawatan dinyatakan teratasi. Penerapan manajemen nyeri menggunakan kompres *ice pack* sebagai bagian dari asuhan keperawatan menunjukkan perbaikan ketidaknyamanan dan intensitas nyeri pada pasien pasca partum spontan dengan episiotomi, sehingga meningkatkan kenyamanan serta mendukung proses pemulihan pasien. Tenaga kesehatan diharapkan mengoptimalkan penerapan kompres *ice pack* sebagai intervensi non farmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas.

Kata Kunci: Episiotomi, Ketidaknyamanan Pasca Partum, Kompres *Ice Pack*

ABSTRACT

Management of Postpartum Discomfort Using Ice Pack Compress After Episiotomy At Pandan Arang Regional General Hospital Boyolali : A Case Study

Postpartum discomfort is a common problem experienced by mothers after childbirth, particularly due to perineal trauma caused by episiotomy. This condition may cause pain, hinder mobilization, interfere with daily activities, and delay the recovery process. This study aims to describe the management of postpartum discomfort through pain management using an ice pack compress in a patient following spontaneous vaginal delivery with episiotomy at Pandan Arang Regional General Hospital, Boyolali. This study employed a descriptive method with a case study approach involving one patient who underwent spontaneous vaginal delivery with episiotomy. Data were collected over three days in the Adas Manis Ward through interviews, direct observation, physical examinations, and nursing care documentation. The intervention involved pain management using an

ice pack compress applied to the episiotomy area for 10 minutes. The results showed that the pain intensity decreased to a score of 2, the patient appeared more comfortable and was able to perform activities more effectively, uterine contractions improved, and the episiotomy sutures remained intact without signs of infection. Therefore, the nursing problem was considered resolved. The implementation of pain management using an ice pack compress as part of nursing care demonstrated an improvement in postpartum discomfort and pain intensity in a patient following spontaneous vaginal delivery with episiotomy, tehereby enhancing comfort and supporting the patient's recovery process. Healthcare professionals are encouraged to optimeze the use of ice pack compresses as a non-pharmacological intervention in maternity nursing care.

Keywords: *Episiotomy, Ice Pack Compress, Postpartum Discomfort*

PENDAHULUAN

Profil Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2024 adalah komplikasi non obstetrik dalam kehamilan sebanyak 1.351 kasus, diikuti oleh hipertensi dalam kehamilan, persalinan dan nifas sebanyak 988 kasus dan perdarahan obstetrik sebanyak 955 kasus (Kemenkes RI, 2024). Persalinan normal merupakan suatu rangkaian proses yang diawali dengan munculnya kontraksi rahim yang teratur dan menimbulkan rasa nyeri, terjadi lebih dari satu kali dalam sepuluh menit. Kontraksi ini disertai dengan penipisan serviks yang berlangsung secara bertahap, dilatasi serviks, serta penurunan bagian terendah janin. Selama proses tersebut, kontraksi dan relaksasi otot rahim berlangsung secara ritmis dan akan semakin kuat seiring dengan bertambahnya penipisan serta pembukaan serviks (Hutomo et al., 2023).

Berdasarkan data persalinan di RSUD Pandan Arang periode Januari hingga Desember 2025 terdapat 349 persalinan spontan, yang terdiri atas 93 persalinan induksi, 14 persalinan dengan bantual manual (*manual aid*) atau ekstraksi, dan 9 persalinan dengan tindakan vakum. Adapun 233 persalinan lainnya tercatat sebagai persalinan tanpa tindakan bantuan, sesuai dengan klasifikasi data rumah sakit. Sebagian besar perempuan mengalami tingkat ketidaknyamanan pada beberapa hari pertama setelah persalinan. Salah satu penyebab ketidaknyamanan yang sering terjadi adalah tindakan episiotomi, yang dapat menimbulkan pembengkakan, luka, iritasi kulit, lecet, hingga bisul pada area perineum (Limbachiya et al., 2022). WHO melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat sekitar 2,3 juta kasus laserasi vagina di seluruh dunia, dengan 26% di antaranya mengalami penyembuhan luka perineum yang lambat. Sejalan dengan data global tersebut, di Indonesia pada tahun 2020 sekitar 75% ibu yang melahirkan secara pervaginam mengalami robekan perineum, dimana dari 3,8 juta persalinan spontan, sebanyak 57% ibu memerlukan penjahitan perineum, terdiri atas 28% akibat episiotomi dan 29% akibat robekan (Fetrisia et al., 2024).

Episiotomi adalah tindakan membuat luka perineum yang sengaja untuk memperbesar lubang vagina pada saat perineum dan vagina meregang sebelum kepala bayi keluar, biasanya karena bayi besar (Jannah et al., 2022). Dampak fisik yang terjadi meliputi nyeri pada area perineum, pembengkakan lokal, keterbatasan mobilisasi, serta gangguan penyembuhan luka, seperti infeksi dan terbukanya kembali jahitan. Nyeri yang timbul dapat mengganggu kenyamanan ibu ketika

duduk, berjalan, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri dan pemantauan kondisi luka perineum merupakan bagian penting dalam asuhan keperawatan pasca persalinan (Perslev et al., 2026).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan nyeri pada pasien pasca partum akibat luka episiotomi adalah dengan kompres dingin. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pendinginan lokal sebagai salah satu pilihan intervensi untuk membantu meredakan nyeri akut akibat trauma perineum setelah persalinan. Intervensi ini relatif sederhana dan mudah diterapkan. Pendinginan meliputi es batu yang diaplikasikan di antara lapisan pembalut, kompres ge dingin, atau perendaman (WHO, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukukan oleh (Karim et al., 2023) pemberian kompres dingin secara berkala pada delapan jam pertama pada perineum pasca jahitan dengan dua puluh menit setiap pengaplikasian terbukti mengurangi nyeri selama 12 jam. Penelitian ini dilakukan pada 113 ibu dengan episiotomi menggunakan skala *Numeric Pain Rating Scale* (*NPRS*) dengan penurunan skala nyeri dari 8 ke 3 selama dua hari. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Suvarna & Chippala, 2023) pemberian kompres *ice pack* satu kali sehari selama dua hari efektif menurunkan nyeri pasca episiotomi. Penelitian melibatkan ibu primipara yang menjalani 6-24 jam postpartum, melahirkan cukup bulan tanpa komplikasi, dan mengalami pada area insisi. Terdapat perbedaan nyeri yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol berdasarkan NPRS ($p<0,001$).

Berdasarkan uraian tersebut, kompres ice pack merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berperan dalam membantu mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pada pasien pasca partum spontan dengan episiotomi.. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengelolaan ketidaknyamanan pasca partum dengan manajamen nyeri (kompres *ice pack*) pada pasien pasca partum spontan dengan episiotomi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan pengelolaan ketidaknyamanan pasca partum akibat luka episiotomi melalui manajemen nyeri menggunakan kompres *ice pack*. Subjek penelitian adalah ibu pasca partum spontan dengan episiotomi yang dirawat di ruang nifas RSUD Pandang Arang Boyolali, dengan kriteria ibu dalam asa nifas awal 0-48 jam, tidak terdapat komplikasi pada luka, terdapat nyeri, tidak terdapat perdarahan, tidak mengalami penurunan kesadaran, tidak terdapat alergi dan gangguan sirkulasi darah lokal yang bermakna.

Pengambilan data dilakukan selama tiga hari mulai pada 01 hingga 03 Juli 2026. Data dikumpulkan melalui format asuhan keperawatan, wawancara terstruktur, dan observasi langsung sebelum, selama, dan sesudah pemberian kompres *ice pack*, dengan penilaian tingkat nyeri menggunakan skala nyeri numerik atau *numeric rating scale* (NRS) berupa angka 0 hingga 10, dimana 0 menunjukkan tidak ada nyeri, dan 10 menunjukkan nyeri paling hebat , serta skala 4-6 nyeri sedang. Sebelum dilakukan kompres, pengamatan terhadap kondisi luka, ekspresi, respon nyeri, dan kemampuan mobilisasi pasien perlu diperhatikan.Pemberian kompres *ice pack* dapat diberikan selama 10-20 menit sebanyak 2 kali dalam sehari dengan suhu 15°C. Kompres ditempatkan pada area perineum dan sekitarnya

dengan pasien tetap menggunakan lapisan kain untuk melapisi area agar kompres tidak mengenai kulit secara langsung. Pasien diposisikan dengan *dorsal recumbent* dan tetap memperhatikan kenyamanan.

Keabsahan data dilakukan melalui pengamatan berulang dan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta catatan medis. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan dan implementasi intervensi, serta evaluasi hasil asuhan keperawatan. Penulisan ini telah memperoleh *Ethical Clearance* dari komite etik penelitian RSUD Pandan Arang Boyolali dengan nomor 193/17/06/2026, serta menerapkan prinsip anonimitas, kerahasiaan, nonmaleficence, dan beneficence.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengkajian dilakukan pada tanggal 01 Juli 2026 pukul 10.30 WIB di ruang adas manis RSUD Pandan Arang data diambil dengan cara wawancara dan dokumentasi dengan hasil sebagai berikut, identitas pasien bernama Ny D dengan usia 24 tahun, didapatkan keluhan utama pasien mengatakan tidak nyaman dan nyeri pada area jalan lahir. Setelah dikaji lebih mendalam didapatkan data lainnya yaitu pasien mengatakan tidak nyaman dan nyeri pada area jalan lahir yang terdapat jahitan, semakin memberat saat aktivitas ringan maupun berat (berpindah posisi atau gerak). Pasien hanya mampu duduk dengan bantuan. Nyeri skala 5 terasa perih seperti di sayat-sayat dengan frekuensi hilang timbul selama 2- 3 menit , pasien tampak meringis dan hanya tiduran untuk menghindari nyeri.

Pada pemeriksaan fisik terfokus pada abdomen, keadaan abdomen lembek, uterus teraba keras tertanda kontraksi baik. Tinggi fundus uteri berada 1 cm di bawah pusat dan tidak terdapat *diastisis rectus abdominis*. Selain pemeriksaan tersebut, pemeriksaan perineum dan genetalia sangat penting pada pasien pasca partum spontan, didapatkan data observasi pada genetalia lokea rubra sedang berdiameter (9cm) pada luas area pembalut yang terkena. Pada perineum terdapat riwayat jahitan episiotomi *midline* ±3cm , jahitan 7 utuh, tidak terdapat perdarahan, kemerahan pada sekitar area jahitan, tidak terdapat bengkak dan memar.

Ditegakkan diagnosis keperawatan yaitu ketidaknyamanan pasca partum (D.0075) berhubungan dengan trauma perineum selama persalinan dan kelahiran dibuktikan dengan pasien mengatakan tidak nyaman, adanya luka episiotomi, dan tampak meringis (PPNI, 2016). Dilakukan perencanaan dengan manajamen nyeri (I.08238) terapi nonfarmakologis kompres dingin dengan tujuan setelah dilakukan tindakan selama 3x24 jam, maka status kenyamanan pasca partum meningkat (L.07061).

Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari, dengan implementasi hari pertama yaitu mengidentifikasi nyeri dan melakukan kompres *ice pack*. Kompres dilakukan satu kali selama 10 menit dengan skala nyeri sebelum dilakukan adalah 5 (NRS) dan setelah intervensi menjadi skala 4 (NRS). Hari kedua melakukan kompres kembali pada pagi dan sore dengan interval 10 jam, kompres selama 10 menit. Hasil skala nyeri menurun menjadi skala 3 (NRS). Implementasi hari ketiga yaitu dengan mengobservasi nyeri, tanda infeksi pada perineum, dan mengompres kembali dengan durasi 10 menit. Hasil setelah dilakukan intervensi skala nyeri turun menjadi 2 (NRS).

Evaluasi keperawatan dilakukan setiap hari setelah implementasi dilakukan. Evaluasi hari pertama 01 Juli dengan respon hasil subjektif pasien mengatakan masih nyeri dan tidak nyaman dengan nyeri semakin berat saat bergerak atau berpindah, kualitas nyeri seperti disayat-sayat, berada pada area jahitan, skala 4, dengan frekuensi hilang timbul. Data objektif pasien tampak meringis saat berpindah posisi, terdapat luka episiotomi, hanya mampu duduk.

Evaluasi hari kedua tanggal 02 Juli dengan respon hasil nyeri menurun skala 2, pasien mampu berpindah dengan bantuan. Evaluasi hari ketiga tanggal 03 Juli pasien mengatakan terasa nyaman, kontraksi baik, tidak terdapat infeksi pada episitotomi dan mampu mobilisasi secara mandiri.

PEMBAHASAN

Pada pengkajian didapatkan keluhan utama pasien mengatakan tidak nyaman dan nyeri, Menurut (Ina et al., 2024) terdapat perubahan fisiologis pasca melahirkan, pada persalinan pervaginam maka vulva akan mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar. Pada pasien tersebut terdapat jahitan episiotomi pada perineum akibat peregangan vulva yang berlebihan sehingga menyebabkan nyeri.

Uterus yang berkontraksi dengan baik akan terasa keras, sedangkan uterus yang lembek dapat menjadi tanda adanya atonia uteri, yaitu salah satu penyebab utama perdarahan pasca partum (Kihara et al., 2025) sesuai pada teori tersebut, pada data objektif pemeriksaan fisik abdomen uterus teraba keras tertanda kontraksi baik, tinggi fundus uteri berada 1 cm di bawah pusat.

Diagnosis ketidaknyamanan pasca partum ditujukan pada ibu pasca partum spontan yang menjalani tindakan episiotomi dan mengalami ketidaknyamanan akibat trauma perineum, terutama pada 24-72 jam pertama setelah persalinan ketika proses inflamasi berlangsung. Pada fase inflamasi penyembuhan luka mediator proinflamasi yang dilepaskan akibat kerusakan jaringan akan menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan ekspresi molekul yang bereperan membantu sel imun terutama neutrofil dan monosit untuk melalui mekanisme diapedesis dimana akan meningkatkan sensitivitas nosiseptor. Pada fase ini akan menimbulkan nyeri dan ketidaknyamanan (Wilkinson & Hardman, 2026).

Penetapan intervensi manajemen nyeri sebagai prioritas didasarkan pada teori hierarki kebutuhan Maslow yang menjelaskan bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam lima tingkatan, dimana kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah harus dipenuhi terlebih dahuu sebelum individu dapat memenuhi kebutuhan pada tingkat berikutnya (Joseph, 2025).

Intervensi nonfarmakologis yang digunakan yaitu kompres *ice pack* yang memberikan efek fisiologis melalui mekanisme vasokonstriksi, yaitu penyempitan pembuluh darah pada area yang mengalami cedera. Vasokonstriksi menyebabkan berkurangnya aliran darah lokal menuju jaringan luka sehingga dapat membantu mengurangi pembengkakan dan memiliki efek analgesik karena suhu rendah dapat memperlambat kecepatan hantaran impuls saraf (Larasati & Itsna, 2022).

Selain daripada kompres *ice pack*, dilakukan mobilisasi dini. Mobilisasi dini memiliki peran penting dalam mempercepat proses pemulihan ibu setelah persalinan. Aktivitas ini membantu memperlancar pengeluaran lokia, merangsang kontraksi dan involusi uterus, serta menurunkan risiko terjadinya perdarahan postpartum akibat subinvolusi. Oleh karena itu, pelaksanaan mobilisasi dini yang

optimal dapat mendukung kembalinya kondisi uterus ke keadaan sebelum hamil dan mempercepat proses pemulihan masa nifas (Handayani et al., 2024).

Hasil setelah dilakukan pengelolaan selama tiga hari didapatkan masalah keperawatan ketidaknyamanan pasca partum sudah teratasi karena sesuai dengan hasil luaran standar luaran keperawatan indonesia (SLKI) yang akan dicapai yaitu, setelah pemberian kompres *ice pack* dibuktikan kenyamanan meningkat ditunjukkan dengan wajah tampak rileks, meringis menurun. Luka episiotomi tidak tampak tanda infeksi dan nyeri berkurang, hal ini dapat dilihat melalui tanda *REEDA*, luka episiotomi tampak bersih, jahitan utuh, tepi luka teraproksimasi dengan baik, kemerahan dan edema minimal, tidak terdapat ekimosis yang bermakna, tidak terdapat pengeluaran pus maupun cairan berbau (Alvarenga et al., 2016).

Luaran yang dicapai sebagai peningkatan ketidaknyamanan pasca partum adalah intensitas kontraksi menurun. Penelitian (Ramadhani et al., 2024) menyatakan seiring waktu, intensitas kontraksi dan aktivitas miometrium secara fisiologis berkurang, sementara pross involusi terus berlangsung, akibatnya ukuran uterus semakin kecil dan tinggi fundus uterus semakin menurun.

Selama pelaksanaan pengelolaan ketidaknyamanan pasca partum, terdapat beberapa kendala yang ditemui, salah satunya adalah keterbatasan waktu dalam melakukan pemantauan dan evaluasi kondisi pasien. Pengelolaan dilakukan dalam waktu yang terbatas sehingga perkembangan kondisi pasien, khususnya perubahan tingkat nyeri, kenyamanan, dan kondisi luka episiotomi, belum dapat dipantau dalam jangka waktu yang lebih panjang. Keterbatasan waktu tersebut menyebabkan evaluasi terhadap efektivitas intervensi hanya dapat dilakukan berdasarkan perubahan kondisi pasien selama periode pengelolaan. Meskipun demikian, intervensi tetap dilaksanakan sesuai prosedur dengan memperhatikan kenyamanan, keamanan, serta respon pasien terhadap tindakan yang diberikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengelolaan ketidaknyamanan pasca partum dengan pemberian kompres *ice pack* dilakukan melalui lima tahapan proses keperawatan, yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, impelemntasi, dan evaluasi. Hasil pengelolaan selama tiga hari menunjukkan adanya *penurunan nyeri dari skala NRS berawal dengan skala 5 menjadi 2*, peningkatan kenyaamanan pasien setelah diberikan manajemen nyeri berupa kompres *ice pack*, sehingga masalah ketidaknyamanan pasca partum teratasi. Penulis menyarankan agar pengelolaan selanjutnya dilakukan dengan perencanaan waktu yang lebih efektif, institusi pendidikan memperbarui sumber literatur mengenai intervensi nonfarmakalogis berbasis *evidence based nursing*, dan profesi keperawatan melakukan pengkajian nyeri serta kondisi luka secara berkala disertai pemberian kompres dingin sebagai salah satu upaya untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamaanan pasien pasca episiotomi.

DAFTAR PUSTAKA

Alvarenga, M. B., Francisco, A. A., Maria, S., Vasconcellos, J., & Maria, F. (2016). Episiotomy healing assessment : Redness , Oedema , Ecchymosis , Discharge, Approximation (REEDA) scale reliability. *Rev Latino Am Enfarmegem*, *23*(1), 162–168. https://doi.org/10.1590/0104-1169.3633.2538

Fetrisia, W., Esterina, U., & Sari, M. M. (2024). *Jurnal Kesehatan*. *1*, 68–74.

Handayani, D. R., Humaira, F. A., Reviana, R., Keperawatan, P. I., Asih, U. B., Terapan, F. S., Suryakancana, U., & Asih, U. B. (2024). *Hubungan Mobilisasi Dini dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum*. *4*, 103–110.

Hutomo, cahyaning setyo, Zuraidah, S., Hutabarat, J., & Yulinda, A. (2023). *Mekanisme Dalam Persalinan* (M. Julyus (ed.)). Yayasan Kita Menulis.

Ina, A. A., Restu, D., Hadi, F., & Yunitasari, E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Efitra (ed.)). PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Jannah, F. Y., Oktafia, R., & Keperawatan, P. P. (2022). Application of Ice Compresses to Reduce Pain in Postpartum Mothers with Episiotomy Wounds : Case Study Penerapan Kompres Kompres Es untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu Pascapersalinan dengan Luka Episiotomi : Studi Kasus. *Strengthening Youth Potential for Sustainable Innovation*, *2*(2), 85–91.

Joseph, R. A. (2025). Maslow ' s Hierarchy of Needs and Human Flourishing : Application in Nursing Education. *Jordan Journal of Nursing Research*, *4*(1), 1–3.

Karim, K., Gan, F., Hong, J., & Hamdan, M. (2023). Cold Compared With Room Temperature Compress on the Repaired Primiparous Perineum Following Injury at Normal Vaginal Delivery. *American Journal of Obstetrics Gynecology*, *6*, 2. https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2023.101271

Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024* (F. Sibuea (ed.)). http://www.kemkes/go.id

Kihara, A., Bent, J. D., & Farrar, J. (2025). *Consolidated Guidelines For The Prevention, Diagnosis and Treatment Of Postpartum Haemorrhage*. World Health Organization.

Larasati, A., & Itsna, I. (2022). Penerapan Kompres Dingin (Ice gel) Terhadap Penurunan Nyeri Luka Episiotomi Pada Pasien Pasca partum di RSUD DR Soeselo Kabupaten Tegal. *BHAMADA*, *13*(2), 87–96.

Limbachiya, N., Parmar, N., Year, S., & Nursing, M. S. (2022). *" Evaluate the Effectiveness of Perineal Care on Episiotomy Pain and Wound Healing among Postpartum Women ."* *13*(6), 509–518. https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S06.070

Perslev, K., Klarskov, N., Bergholt, T., & Jangö, H. (2026). Varying Incidence and Definitions of Infection and Wound Dehiscence After Second-Degree Tear or Episiotomy: A Systematic Review. *International Urogynecology Journal*, *37*(2), 289–296. https://doi.org/10.1007/s00192-025-06395-5

PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.

Ramadhani, A. A., Aryani, H. R., Ika, D., Tinggi, P., Uteri, F., & Nifas, S. (2024). The Relationship Between Postpartum Excercises and Decreased Uterine Fundal Level In Postpartum Mother. *Malang Journal of Midwifery*, *6*(1), 46–56.

Suvarna, R., & Chippala, P. (2023). Effect of Ice Pack on Pain and Activities of Daily Living after Episiotomy : A Randomised Controlled Trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *17*(10), 1–4. https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/65320.18619

WHO. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a*

positive postnatal experience.

Wilkinson, H. N., & Hardman, M. J. (2026). Wound healing : cellular mechanisms and pathological outcomes. *Open Biology*, *July*, 10–16. https://doi.org/10.1098/rsob.200223/934162/rsob.200223.pdf