

## ABSTRAK

Masa nifas adalah periode pemulihan ibu pascapersalinan yang sering disertai nyeri perineum akibat robekan atau episiotomi. Nyeri dapat membatasi gerak, menghambat aktivitas, memperlambat penyembuhan, dan memicu gangguan pola laktasi. Studi ini bertujuan menggambarkan asuhan kebidanan pada ibu nifas hari ke-3 dengan luka perineum derajat II dan gangguan pola laktasi.

Metode yang digunakan adalah *case report* dengan pendekatan studi kasus kebidanan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta pemeriksaan fisik. Penilaian nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *Visual Analog Scale* (VAS), pola laktasi dinilai dari frekuensi, durasi, dan teknik menyusui. Subjek adalah ibu P1A0 hari ke-3 nifas dengan luka perineum derajat II. Laporan ini disusun di wilayah kerja Puskesmas Arosbaya pada April–Mei 2025. Intervensi meliputi edukasi kebersihan diri, nutrisi, posisi duduk, mobilisasi dini, kompres hangat, aromaterapi lavender, serta dukungan pola laktasi yang optimal.

Hasil menunjukkan bahwa pada kunjungan pertama ibu mengeluh nyeri sedang hingga berat dengan keterbatasan gerak. Setelah tiga kali kunjungan, intensitas nyeri menurun secara signifikan, mobilitas meningkat, pemahaman ibu terhadap perawatan diri membaik, dan pola laktasi berjalan lancar. Luka sembuh tanpa tanda infeksi, involusi uterus berjalan normal, dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan tanpa hambatan.

Asuhan kebidanan yang dilakukan selama tiga kali kunjungan terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri luka perineum, memperbaiki pola laktasi, dan meningkatkan pemahaman ibu terhadap perawatan diri. Dengan dukungan edukasi yang berkesinambungan, peran serta keluarga yang sangat penting, serta intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan aman, ibu mampu melewati masa nifas dengan baik tanpa komplikasi.

Kata kunci: masa nifas; nyeri perineum; gangguan pola laktasi; asuhan kebidanan; nonfarmakologis

## ABSTRACT

The postpartum period is a phase of maternal recovery following childbirth, often characterized by perineal pain resulting from tears or episiotomy. This pain can restrict mobility, impede daily activities, delay healing, and interfere with breastfeeding. This study aims to describe midwifery care provided to a mother on her third day postpartum who experienced a second-degree perineal wound and breastfeeding challenges.

A midwifery case study approach was utilized in this report. Data collection involved interviews, observations, documentation review, and physical examinations. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and Visual Analog Scale (VAS), while breastfeeding was assessed based on frequency, duration, and technique. The subject was a primiparous woman (P1A0) at three days postpartum. The case was managed in the Arosbaya Public Health Center's service area between April and May 2025. Interventions included education on hygiene, nutrition, proper sitting posture, early mobilization, warm compresses, lavender aromatherapy, and breastfeeding support.

During the initial visit, the mother reported moderate to severe pain and limited mobility. After three visits, there was a notable reduction in pain intensity, improved mobility, increased understanding of self-care, and successful establishment of breastfeeding. The perineal wound healed without infection, uterine involution progressed normally, and the mother resumed daily activities without difficulty.

Midwifery care over the course of three visits proved effective in alleviating perineal pain, enhancing breastfeeding patterns, and promoting maternal self-care. Ongoing education, active family participation, and simple, safe non-pharmacological interventions contributed to a smooth and complication-free postpartum recovery.

**Keywords:** postpartum period; perineal pain; breastfeeding difficulties; midwifery care; non-pharmacological interventions