

beraktivitas, nyeri berkurang, dan proses penyembuhan luka berlangsung baik tanpa adanya komplikasi maupun tanda infeksi.

6. Pemberian air rebusan jahe merah terbukti dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang membantu mengurangi nyeri luka perineum pada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses pemulihan postpartum.

B. Saran

1. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan ibu nifas dapat meningkatkan pengetahuan mengenai perawatan diri selama masa nifas, khususnya dalam menjaga kebersihan luka perineum, memenuhi kebutuhan nutrisi, melakukan mobilisasi dini, serta memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti air rebusan jahe merah untuk membantu mengurangi nyeri dan mempercepat penyembuhan luka.

2. Bagi Bidan dan Tenaga Kesehatan

Diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan yang komprehensif kepada ibu nifas, termasuk edukasi mengenai perawatan luka perineum dan pemanfaatan terapi komplementer yang aman dan efektif seperti air rebusan jahe merah sebagai alternatif untuk membantu mengurangi nyeri postpartum.

3. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan (PMB)

Diharapkan PMB dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan dengan memberikan edukasi kesehatan yang berkesinambungan kepada ibu nifas mengenai perawatan luka perineum, pencegahan infeksi, serta penggunaan terapi nonfarmakologis yang berbasis evidence based practice.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada

ibu nifas dengan nyeri luka perineum serta menambah wawasan mengenai penggunaan terapi komplementer dalam praktik kebidanan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas air rebusan jahe merah terhadap nyeri luka perineum dengan jumlah responden yang lebih banyak, desain penelitian yang lebih kuat, serta membandingkan dengan metode terapi nonfarmakologis lainnya sehingga diperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.