

## MENGHILANGKAN RASA SAKIT: TINJAUAN LITERATUR *SITZ BATH* UNTUK PENGOBATAN HEMOROID

Dewi Ajeng Framesti<sup>1</sup>, Jidan Maulidin Altamimi<sup>2</sup>, Muhammad Ghifari Firdaus<sup>3</sup>, Afianti Sulastr<sup>4\*</sup>, Nadia Sintia Wardany<sup>5</sup>, Dhika Dharmansyah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia  
email: [afiantisulastr@upi.edu](mailto:afiantisulastr@upi.edu)

### ABSTRAK

Hemoroid merupakan gangguan anorektal akibat pelebaran dan inflamasi pembuluh darah di pleksus hemoroidalis yang terbagi menjadi hemoroid eksterna dan interna, dengan faktor risiko seperti pola hidup, aktivitas fisik, serta riwayat kehamilan dan persalinan, di mana salah satu metode terapi yang sering digunakan adalah rendam duduk atau terapi rendam hangat yang diyakini dapat meredakan nyeri, mengurangi inflamasi, dan mempercepat penyembuhan, sehingga penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas terapi tersebut melalui Systematic Literature Review (SLR) dengan pencarian artikel dalam database PubMed, Mendeley, dan Google Scholar (2020–2025) yang dianalisis menggunakan prosedur PRISMA, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam hangat efektif dalam mengurangi nyeri pasca-hemoroidektomi serta mempercepat penyembuhan, sementara beberapa studi juga mengungkapkan manfaat tambahan dari penggunaan bahan herbal dan minyak mentol dalam terapi ini, meskipun terdapat variasi dalam hasil penelitian yang menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dengan metodologi lebih ketat dan sampel lebih besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi rendam hangat merupakan metode non-invasif yang dapat digunakan sebagai alternatif dalam penanganan hemoroid, terutama dalam mengurangi nyeri dan mempercepat penyembuhan, namun penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjangnya serta mengembangkan panduan klinis yang lebih komprehensif.

**Keywords:** Hemoroid, Rendam Duduk, Terapi Rendam Hangat

## PAIN RELIEF: A LITERATURE REVIEW OF SITZ BATH FOR HEMORRHOID TREATMENT

### ABSTRACT

*Hemorrhoids are an anorectal disorder caused by the dilation and inflammation of blood vessels in the hemorrhoidal plexus, classified into external and internal hemorrhoids, with risk factors such as lifestyle, physical activity, and a history of pregnancy and childbirth, where one of the commonly used therapeutic methods is a sitz bath or warm water therapy, which is believed to relieve pain, reduce inflammation, and accelerate healing, so this study aims to systematically review the effectiveness of this therapy through a Systematic Literature Review (SLR) by searching articles in the PubMed, Mendeley, and Google Scholar databases (2020–2025), analyzed using the PRISMA procedure, where research findings indicate that warm water therapy is effective in reducing pain after hemorrhoidectomy and accelerating healing, while some studies also reveal additional benefits from the use of herbal ingredients and menthol oil in this therapy, although variations in research results highlight the need for further studies with more rigorous methodologies and larger sample sizes, leading to the conclusion that warm water therapy is a non-invasive method that can be used as an alternative in the management of hemorrhoids,*

*particularly in reducing pain and promoting healing, yet further research is still needed to evaluate its long-term effectiveness and to develop more comprehensive clinical.*

**Kata Kunci:** Hemorrhoids, Sitz Bath, Warm Sitz Bath

## I. PENDAHULUAN

Hemoroid, yang lebih dikenal sebagai wasir atau ambeien, merupakan penyakit tidak menular yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada orang dewasa. Namun, bertentangan dengan anggapan umum, istilah "hemoroid" sebenarnya bukanlah nama suatu penyakit, melainkan bagian alami dari anatomi rektum yang disebut bantalan anus. Bantalan anus terdiri dari jaringan otot polos, jaringan ikat, serta kumpulan pembuluh darah (hemorrhoidal plexus), yang dalam kondisi normal berperan dalam menjaga kontinensia usus dan mengontrol proses buang air besar secara teratur (Stephen dkk., 2022).

Hemoroid adalah kondisi di mana terjadi pelebaran dan peradangan pada pembuluh darah vena di area anus yang berasal dari pleksus hemoroidalis. Berdasarkan lokasinya terhadap garis mukokutan (garis dentata), hemoroid terbagi menjadi dua jenis, yaitu hemoroid eksterna dan hemoroid interna. Hemoroid eksterna terjadi akibat pelebaran dan peradangan vena subkutan yang berada di bawah atau di luar garis dentata, sedangkan hemoroid interna disebabkan oleh dilatasi vena submukosa yang terletak di atas garis dentata (Sudarsono, 2015 dalam Pradiantini & Dinata., 2021).

Secara umum, hemoroid dapat dialami oleh baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan penelitian di Indonesia, kasus hemoroid lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Secara global, angka kejadian hemoroid cukup tinggi. Berdasarkan data survei internasional, prevalensi hemoroid di populasi umum mencapai 11%, dengan variasi antara 6% hingga 16% di berbagai negara seperti Brasil, Prancis, Italia, dan Rusia (Sheikh, 2020). Pada tahun 2017, dilaporkan terdapat sekitar 230 juta kasus hemoroid secara global dengan tingkat insiden mencapai 54% (Gustomi, 2024). Namun, hasil survei daring internasional tahun 2020 menunjukkan bahwa mayoritas penderita hemoroid adalah perempuan, dengan persentase mencapai 56% dan nilai  $p \leq 0,05$ . Temuan ini sejalan dengan penelitian di Korea Selatan, yang mengungkapkan bahwa perempuan memiliki risiko 6% lebih tinggi secara signifikan untuk mengalami hemoroid. Faktor yang berkontribusi terhadap perbedaan ini meliputi variasi aktivitas fisik, pola hormonal, serta riwayat kehamilan dan persalinan yang khas pada perempuan (Hadni., 2023). Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2015, prevalensi hemorrhoid diperkirakan mencapai 12,5 juta kasus dari total populasi (Ulandari et al, 2022). Angka ini menunjukkan bahwa hemorrhoid merupakan masalah kesehatan yang signifikan baik secara global maupun nasional.

Salah satu metode perawatan yang sering direkomendasikan untuk mengatasi gejala hemoroid adalah sitz bath atau rendaman air hangat. Teknik ini melibatkan perendaman area anus dan perineum dalam air hangat selama beberapa menit, yang diyakini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi peradangan, dan meredakan rasa sakit (Sari, 2022). Meskipun sitz bath telah lama digunakan sebagai terapi non-invasif untuk berbagai gangguan anorektal, efektivitasnya dalam penanganan hemoroid masih menjadi subjek perdebatan di kalangan praktisi medis.

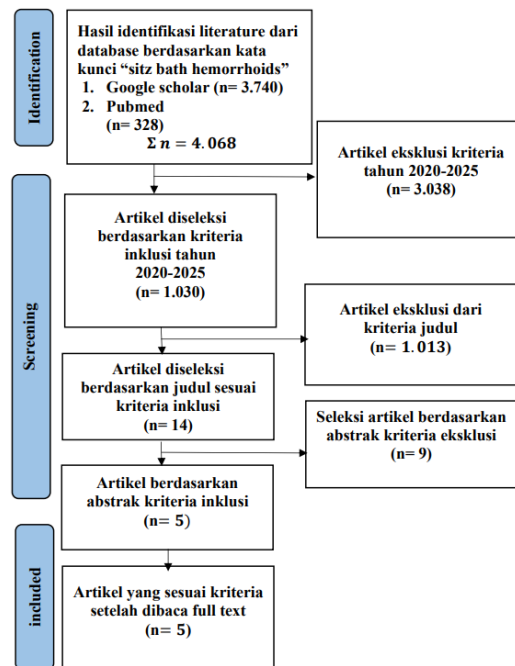
Beberapa penelitian terdahulu mencoba mengevaluasi manfaat sitz bath dalam penanganan hemoroid. Sebuah studi oleh Rathore et al. 2019 menunjukkan bahwa penggunaan sitz bath dapat memberikan efek analgesik dan mempercepat penyembuhan pada pasien pasca hemoroidektomi (Alnasser, 2022). Namun penelitian lain oleh Lang et al. 2011 tidak menemukan bukti kuat yang mendukung penggunaan sitz bath untuk mengurangi nyeri atau mempercepat penyembuhan luka pada pasien dengan gangguan anorektal.

Mengingat adanya perbedaan hasil penelitian dan kurangnya konsensus mengenai efektivitas sitz bath dalam penanganan hemoroid, diperlukan tinjauan literatur yang komprehensif untuk menganalisis dan merangkum bukti ilmiah yang ada. Oleh karena itu, tujuan dari literatur review ini adalah untuk melakukan kajian menyeluruh tentang penelitian-penelitian terkini mengenai penggunaan sitz bath sebagai metode penanganan hemoroid, serta mengidentifikasi potensi manfaat dan keterbatasannya.

Dalam melakukan tinjauan literatur ini, kami menggunakan pencarian sistematis pada berbagai database ilmiah untuk mengidentifikasi dan menganalisis studi-studi relevan yang telah dipublikasikan. Kriteria inklusi dan eksklusi akan diterapkan untuk memastikan kualitas dan relevansi artikel yang dimasukkan dalam tinjauan. Hasil dari literatur review ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas sitz bath dalam penanganan hemoroid, serta menjadi dasar untuk rekomendasi praktik klinis dan penelitian lebih lanjut di masa depan.

## II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review (SLR) untuk menganalisis studi terkait sitz bath sebagai pengobatan hemoroid atau wasir. Pencarian literatur dilakukan dengan kata kunci "hemorrhoids, sitz bath, warm sitz bath" dalam rentang tahun 2020-2025 melalui database Google Scholar dan PubMed. Proses pemilihan literatur mengikuti prosedur diagram PRISMA. Dalam proses penelusuran, data awal artikel yang didapat adalah 4.068 artikel (3.078 dari Google Scholar dan 328 dari PubMed) lalu kami seleksi kembali dengan kriteria inklusi seperti tahun terbit, penelitian primer, full text, serta relevansi pembahasan sebagai prioritas utama. Setelah melalui proses seleksi, hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria dan dipilih untuk dianalisis. Kelima artikel ini membahas berbagai aspek terkait hemoroid, termasuk nyeri yang dialami penderita hemoroid serta nyeri pasca-hemorrhoidectomy. Karakteristik hasil studi yang diperoleh disajikan dalam Tabel 1.



Gambar 1. Proses Pemilihan Literatur Dengan Diagram PRISMA

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Tinjauan Pustaka

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Hasil
1	Kwon dkk., 2025	<i>Comparison of warm sitz bath and electronic bidet with a lower-force water flow for postoperative management after hemorrhoidectomy (BIDLOW)</i>	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba terkontrol acak (randomized controlled trial) dengan single-blind, multicenter, desain dan paralel. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas dan keamanan elektronik sistem	Subjek penelitian dalam studi ini adalah pasien dewasa berusia 19-70 tahun yang memerlukan hemoroidektomi karena perdarahan hemoroid atau protrusi.	Hasil studi menunjukkan bahwa non inferioritas dari bidet elektronik dibandingkan dengan sitz bath untuk pengendalian nyeri anal 7 hari setelah hemoroidektomi tidak dapat diverifikasi. Meskipun studi ini merupakan uji coba terkontrol acak yang pertama untuk mengevaluasi penggunaan klinis bidet elektronik, dengan ukuran

			aliran bidet dengan air rendah versus mandi sitz hangat dalam pengendalian nyeri anal dan pembersihan luka setelah hemoroidektomi.		sampel yang kecil dan hasil jangka pendek, kesimpulan yang cukup tidak dapat dicapai. Diperlukan lebih banyak studi dengan jumlah pasien yang lebih besar dan tindak lanjut jangka panjang.tiroidektomi.
2	Xinghua Chen dan Xiutian Guo., 2025	<i>Microbiome analysis reveals the potential mechanism of herbal sitz bath complementary therapy in accelerating postoperative recovery from perianal abscesses</i>	Penelitian ini menggunakan metode studi prospektif komparatif. Metode penelitian ini melibatkan pengumpulan eksudat luka dari 36 individu yang menjalani operasi abses anorektal. Sampel-sampel ini ditetapkan sebagai kelompok kontrol pra-perawatan. Selain itu, studi ini juga melibatkan alokasi acak 80 pasien ke dalam kelompok perlakuan dan kontrol, dengan rincian demografis yang dicatat. Kelompok perlakuan menerima mandi sitz herbal,	80 pasien berusia 18-70 tahun yang menjalani operasi abses perianal (TG, 40 pasien) dan kontrol (C, 40 pasien)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang menerima mandi sitz herbal mengalami pengurangan skor nyeri dan waktu penyembuhan luka yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, analisis histologis menunjukkan infiltrasi inflamasi yang minimal, peningkatan sintesis serat kolagen, dan peningkatan jumlah kapiler setelah dua minggu pemberian terapi.

		sedangkan kelompok kontrol menerima air mendidih yang didinginkan hingga 40°C. Hasil yang diukur termasuk skor nyeri dan waktu penyembuhan luka		
3	Sari dkk., 2022 <i>Sitz bath for hemorrhoidectomy pain relief</i>	Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan teknik purposive sampling, yang memilih seorang wanita berusia 49 tahun yang mengalami nyeri akut pasca-hemoroidektomi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi kesehatan. Alat pengumpul data yang digunakan adalah SOP aplikasi hidroterapi sitz bath dengan air hangat, serta pengukuran nyeri menggunakan NRS dan VAS. Data yang	Subjek penelitian dalam jurnal ini adalah seorang pasien wanita berusia 49 tahun, yang mengalami nyeri akut pasca-hemoroidektomi dengan skala nyeri 7. Pasien ini menjadi responden dalam studi kasus yang mengkaji penggunaan hidroterapi sitz bath dengan air hangat sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri pasca-operasi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan hidroterapi sitz bath dengan air hangat efektif mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca-hemoroidektomi. Pada penelitian ini, pasien wanita berusia 49 tahun mengalami nyeri pasca-operasi hemoroid yang sangat berat dengan skala nyeri 7. Setelah penerapan hidroterapi sitz bath selama lima kali pertemuan, pasien melaporkan penurunan nyeri yang signifikan. Sebelum intervensi, pasien merasa kesulitan dan cemas saat menjalani terapi, namun setelah intervensi kelima, pasien merasa nyaman dan mampu melaksanakan terapi secara mandiri dengan bantuan

		<p>terkumpul dianalisis melalui analisis domain setelah dilakukan tabulasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan teknik non-farmakologis dalam mengelola nyeri akut pada pasien pasca-hemoroidektomi.</p>		<p>keluarga. Penerapan terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah di area perianal, merelaksasi otot, dan mempercepat proses penyembuhan, serta mengurangi rasa nyeri yang dialami pasien.</p>
4	<p>Ariyanto dkk., 2024</p> <p><i>MANAGEMENT OF SITZ BATH AND DECORATED PURPLE LEAVES FOR ACUTE PAIN PROBLEMS IN HEMORRHOID PATIENTS</i></p>	<p>Metode yang digunakan dalam jurnal ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (case study research) dan pendekatan proses keperawatan (nursing processing). Metode pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, pengukuran, dan studi dokumentasi. Selain itu, teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling.</p>	<p>Subjek penelitian terdiri dari tiga orang dengan karakteristik yang beragam. Dari segi usia, satu subjek berusia 24 tahun (20-35 tahun) dan dua subjek berusia 37 dan 41 tahun (36-44 tahun). Dalam hal jenis kelamin, terdapat dua subjek laki-laki (66,67%) dan satu subjek perempuan (33,33%). Pendidikan subjek juga bervariasi, di mana satu subjek memiliki pendidikan SMP (33,33%) dan dua subjek</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penatalaksanaan sitz bath dan pemberian rebusan daun ungu, terdapat perbaikan pada kondisi subjek. Data subjektif menunjukkan bahwa subjek melaporkan nyeri pada anusnya berkurang, merasa lebih nyaman, dan keluhan nyeri menurun. Ekspresi subjek yang meringis menahan nyeri juga menurun, serta gelisah subjek berkurang, menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengatasi masalah nyeri akut yang berhubungan dengan inflamasi pada subjek hemoroid.</p>

			berpendidikan SMK (66,67%). Mengenai pekerjaan, dua subjek memiliki pekerjaan berat (66,67%) dan satu subjek memiliki pekerjaan ringan (33,34%). Lama menderita juga berbeda, dengan satu subjek mengalami kondisi akut (33,33%) dan dua subjek mengalami kondisi kronis (66,67%). Semua subjek telah mendapatkan pelayanan kesehatan di klinik.		
5	Taşcı, S. M., dan Göktaş, S. 2023	<i>The Effect of a Warm Menthol Oil Sitz Bath on Pain After Hemorrhoidectomy</i>	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi intervensi. Data dikumpulkan menggunakan formulir informasi pasien dan skala penilaian numerik (NRS) untuk mengevaluasi tingkat nyeri. Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak	Subjek penelitian adalah pasien yang dijadwalkan untuk prosedur hemoroidektomi elektif antara Juni 2018 dan September 2019, yang memenuhi kriteria inklusi, setuju untuk berpartisipasi, dan menjalani hemoroidektomi tradisional. Jumlah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan sitz bath hangat dengan minyak mentol dapat mengurangi intensitas nyeri pada pasien yang telah menjalani hemoroidektomi.

---

SPSS v. 22.0, responden dengan metode dalam penelitian statistik ini adalah 64 deskriptif dan uji orang, dengan t Student untuk 32 orang di membandingkan masing-masing data. kelompok.

---

Hemorrhoid adalah kondisi anorektal yang umum, ditandai dengan pembesaran abnormal dan pergeseran bantalan anus dari posisi aslinya. Penyakit ini melibatkan pelebaran serta distorsi saluran darah, disertai kerusakan pada jaringan ikat yang menopang bantalan anus, yang menjadi ciri utama wasir (Kim, J. H et al, 2020).

Menurut Annisa dan Yuliansyah (2022) penanganan hemoroid disesuaikan dengan jenis dan tingkat keparahannya. Pada hemoroid interna derajat III dan IV, tindakan operasi seperti hemoroidektomi menjadi pilihan utama. Sementara itu, hemoroid interna derajat II dan III dapat ditangani dengan metode Rubber Band Ligation (RBL) atau Stapled Hemorrhoidopexy. Untuk hemoroid derajat I dan II, prosedur Sclerotherapy serta Infrared Coagulation (IRC) dapat diterapkan. Selain berbagai metode tersebut, sitz bath juga dapat dimanfaatkan untuk mengurangi ketidaknyamanan setelah prosedur bedah hemoroid.

Sitz bath atau mandi dengan air hangat sangat berpengaruh dalam mengatasi masalah pasca operasi hemoroidektomi. Terapi sitz bath ini membantu mengurangi rasa tidak nyaman di daerah anus dengan menenangkan kejang pada otot sfingter, meningkatkan aliran darah, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan. Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa air hangat dapat membantu melemaskan otot sfingter anust. Para dokter tetap menyarankan terapi sitz bath ini setelah pasca operasi hemoroidektomi. (Kwon et al, 2025)

Dari berbagai penelitian yang ada, sitz bath telah terbukti menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengelola nyeri pasca-hemoroidektomi, dengan berbagai variasi teknik dan bahan yang digunakan. Kwon dkk. (2025) dalam penelitian mereka mengkaji perbandingan antara bidet elektronik dengan aliran air rendah dan sitz bath hangat pada pasien hemoroidektomi. Meskipun hasilnya menunjukkan bahwa bidet elektronik tidak terbukti lebih efektif dari sitz bath dalam mengurangi nyeri anal, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam mengeksplorasi alternatif lain untuk terapi pasca-operasi. Sayangnya, karena ukuran sampel yang kecil dan tindak lanjut yang terbatas, penelitian ini memerlukan studi lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan waktu yang lebih panjang untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat.

Selain itu, penelitian oleh Xinghua Chen dan Xiutian Guo (2025) menunjukkan adanya potensi besar dalam penggunaan sitz bath herbal dalam mempercepat pemulihan pasca-operasi abses perianal. Dengan menggunakan pendekatan prospektif komparatif, mereka menemukan bahwa pasien yang menerima terapi sitz bath herbal mengalami pengurangan nyeri yang signifikan dan waktu penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menggunakan air dingin. Temuan ini menunjukkan bahwa sitz bath tidak hanya berguna untuk hemoroidektomi, tetapi juga untuk kondisi anorektal lainnya, dengan manfaat

tambahan dari efek anti-inflamasi dan peningkatan kolagen yang teramati dalam analisis histologis.

Penelitian yang lebih bersifat individual juga memberikan wawasan penting. Sebagai contoh, studi oleh Sari dkk. (2022) yang menggunakan studi kasus terhadap seorang pasien wanita berusia 49 tahun menunjukkan bahwa hidroterapi sitz bath dengan air hangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien pasca-hemoroidektomi. Meskipun hanya berfokus pada satu individu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri akut, serta bagaimana terapi ini dapat memberikan kenyamanan dan mempercepat pemulihan pasien.

Ariyanto dkk. (2024) dalam penelitiannya mengkaji pengaruh kombinasi sitz bath dengan daun ungu terhadap nyeri akut pada pasien hemoroid. Meskipun menggunakan pendekatan yang berbeda dengan menambahkan daun ungu sebagai bahan tambahan, penelitian ini menunjukkan hasil positif berupa pengurangan nyeri dan peningkatan kenyamanan pada pasien. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan keberagaman terapi yang dapat dikombinasikan dengan sitz bath untuk meningkatkan efektivitasnya, sehingga membuka peluang bagi pengembangan terapi berbasis herbal dalam pengobatan hemoroid.

Terakhir, penelitian oleh Taşcı dan Göktaş (2023) menunjukkan bahwa penggunaan sitz bath hangat dengan minyak mentol juga dapat mengurangi intensitas nyeri pasca-hemoroidektomi. Menggunakan metode intervensi dengan kelompok perlakuan dan kontrol, penelitian ini menambah bukti mengenai potensi berbagai jenis sitz bath dalam mengelola nyeri. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sitz bath dengan bahan tambahan seperti minyak mentol dapat menjadi alternatif yang efektif bagi pasien yang membutuhkan terapi yang lebih nyaman dan efisien setelah hemoroidektomi. Keberagaman pendekatan ini menunjukkan fleksibilitas sitz bath sebagai metode terapi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu pasien.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### **Simpulan**

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa sitz bath merupakan metode yang efektif dalam meredakan nyeri dan mempercepat proses penyembuhan pada pasien hemoroid, khususnya setelah prosedur hemoroidektomi. Berbagai variasi teknik dan penggunaan bahan tambahan, seperti herbal dan minyak mentol, berpotensi meningkatkan manfaat terapi ini. Selain itu, sitz bath dapat menjadi alternatif perawatan non-invasif yang berguna bagi pasien yang memilih pendekatan konservatif dibandingkan tindakan bedah. Namun, guna memastikan efektivitas jangka panjang dan penerapannya dalam praktik klinis, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lebih mendalam dan validasi ilmiah yang lebih kuat.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan agar terapi sitz bath dengan air hangat, herbal, atau bahan tambahan lainnya seperti minyak mentol dapat terus dipromosikan sebagai metode non-invasif untuk mengurangi nyeri pasca-hemoroidektomi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan desain uji klinis yang lebih besar, metodologi yang lebih ketat, dan tindak lanjut jangka panjang perlu dilakukan

guna memastikan efektivitas, keamanan, serta menyusun pedoman praktik klinis yang lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alnasser, A. R., Akram, A., Kar, S., Osman, F., Mashat, G. D., Tran, H. H.-V., Urgessa, N. A., Geethakumari, P., Kampa, P., Parchuri, R., Bhandari, R., & Yu, A. K. (2022). The Efficacy of Sitz Baths as Compared to Lateral Internal Sphincterotomy in Patients with Anal Fissures: A Systematic Review. *Cureus*, 14(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30847>
- Annisa, B. W., & Yuliansyah, L. F. A. (2022). DIAGNOSIS DAN TATALAKSANA HEMOROID. *Unram Medical Journal*, 11(3), 1085–1093. <https://doi.org/10.29303/jk.v11i3.4715>
- ARIYANTO, M. P., SUSANTO, B. N. A., & SETIYANINGSIH, R. (2024). MANAGEMENT OF SITZ BATH AND DECORATED PURPLE LEAVES FOR ACUTE PAIN PROBLEMS IN HEMORRHOID PATIENTS. *As-Shiha: JOURNAL OF MEDICAL RESEARCH*, 5(2), 51-61.
- Chen, X., & Guo, X. (2025). Microbiome analysis reveals the potential mechanism of herbal sitz bath complementary therapy in accelerating postoperative recovery from perianal abscesses. *IET Systems Biology*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1049/syb2.12114>
- Gustomi, M. P., & Mahmudah, R. (2024). The relationship between dietary fiber consumption patterns and physical activity with the incidence of hemorrhoids. *Kontribusi: Research Dissemination for Community Development*, 7(2), 115–124. <https://doi.org/10.30587/kontribusi.v7i2.8061>
- Hadni, N. S., Oktaviyanti, I. K., Rosida, L., Wibowo, A. A., & Yuliana, I. (2023). HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN DERAJAT KEPARAHAN HEMOROID INTERNA. *Homeostasis*, 6(1), 257. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8813>
- Kim, J. H., Kim, D. H., Baik, S. Y., & Lee, Y. P. (2020). Pain control and early wound healing effect using sitz bath with ozonised water after haemorrhoidectomy. *Journal of Wound Care*, 29(5), 289-294
- Kwon, Y. H., Ryoo, S. B., Oh, H. K., Lee, J. B., Jung, H. J., Song, K. H., Heo, S. C., Shin, R., Lee, J., & Park, K. J. (2025). Comparison of warm sitz bath and electronic bidet with a lower-force water flow for postoperative management after hemorrhoidectomy (BIDLOW). *BMC Surgery*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12893-024-02737-0>
- Lang, D. S., Tho, P. C., & Ang, E. N. (2011). Effectiveness of the sitz bath in managing adult patients with anorectal disorders. *Japan Journal of Nursing Science*, 8(2), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1742-7924.2011.00175.x>
- Pradiantini, K. H. Y., & Dinata, I. G. S. (2021). Diagnosis dan Penatalaksanaan Hemoroid. *Ganesha Medicine*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i1.31704>
- Sari, R. C. E., Handayani, E., Wahyuningtyas, E. S., & Chisupa, E. (2022). Sitz bath for

- hemoroidectomy pain relief. *Innovation in Health for Society*, 2(1), 22–26. <https://doi.org/10.31603/ihs.7233>
- Sheikh, P., Régnier, C., Goron, F., & Salmat, G. (2020). The prevalence, characteristics and treatment of hemorrhoidal disease: Results of an international web-based survey. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, 8(10), 751–764. <https://doi.org/10.2217/cer-2020-0053>
- Stephen, Ruchika, Pandapotan, R. A. ., & Pasaribu, D. M. R. (2022). Peran dan Efektivitas Micronized Purified Flavonoid Fraction dalam Terapi Pengobatan Hemoroid Kelas I dan II. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(3), 355–361. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i3.2347>
- Taşcı, S. M., & Göktaş, S. (2023). The Effect of a Warm Menthol Oil Sitz Bath on Pain After Hemorrhoidectomy. *Turkish Journal of Colorectal Disease*, 33(4), 110–115. <https://doi.org/10.4274/tjcd.galenos.2023.2022-10-2>
- Ulandari, K. S., Agustisni, N. N. M., Udrayana, O., & Dinata, I. G. S. (2022). Gambaran klinis pasien hemoroid yang dirawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng pada tahun 2020-2021. *Kontribusi: Research Dissemination for Community Development*, 5(2), 115–124. <https://doi.org/10.30587/kontribusi.v5i2.8061>