

Pijat Perineum Efektif Mencegah Robekan Perineum pada Ibu Hamil Trimester III Sampai Inpartu Kala I: Literature Review

Freike Sofie Nonce Lumy*¹, Sesca Diana Solang¹, Elvie Mongkau¹

¹Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): freikelumy@gmail.com

Abstrak

World Health Organization (WHO) memperkirakan 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita melahirkan di Indonesia mengalami komplikasi dan menyebabkan kematian yang terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan. Salah satu penyebab yaitu robekan jalan lahir yang dapat memicu perdarahan. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami rupture perineum pada golongan umur 25-30 tahun sebesar 24% dan 32-39 tahun sebesar 62%. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas pijat perineum terhadap pencegahan robekan perineum pada ibu. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan literature review yang berkaitan dengan pijat perineum terhadap pencegahan robekan perineum pada ibu. Sumber yang digunakan dalam penelitian merupakan publikasi empat database yaitu google scholar, research gate, springers dan pubmed. Jurnal yang digunakan dalam rentang waktu antara 2016-2021 ditemukan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisa literature dari sepuluh jurnal diperoleh bahwa secara keseluruhan menyatakan bahwa pijat perineum efektif dalam mencegah robekan perineum dengan durasi pijat 10 menit dilakukan 1 kali sehari secara rutin sejak kehamilan 36 minggu hingga inpartu kala I. Pijat perineum juga lebih efektif jika dibandingkan dengan senam kegel, teknik supercrowning. Kesimpulan yaitu Pijat perineum efektif mencegah robekan perineum. Diharapkan pijat perineum dapat menjadi salah satu perawatan untuk ibu hamil trimester III hingga inpartu kala I. dalam upaya pencegahan robekan perineum saat persalinan.

Kata Kunci: Pijat Perineum, Robekan Perineum, Ibu Hamil Trimester III

How to Cite:

Lumy, F., Solang, S., & Mongkau, E. (2022). Pijat Perineum Efektif Mencegah Robekan Perineum pada Ibu Hamil Trimester III Sampai Inpartu Kala I: Literature Review. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 6(2), 230-238. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.585>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history :

Received : 23 11 2022

Received in revised form : 16 12 2022

Accepted : 25 12 2022

Available online 28 12 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

The World Health Organization (WHO) estimates that 15,000 out of approximately 4.5 million women giving birth in Indonesia experience complications and cause death in the first 24 hours after delivery. One of the causes is a birth canal tear that can trigger bleeding. The prevalence of laboring women who experienced perineal rupture in the age group of 25-30 years was 24% and 32-39 years was 62%. The purpose of the study was to determine the effectiveness of perineal massage in the prevention of perineal tears in mothers. This type of research is qualitative with a literature review approach related to perineal massage on the prevention of perineal tears in mothers. The sources used in the study were publications of four databases, namely google scholar, research gate, springers and PubMed. The journals used in the time span between 2016-2021 found 10 journals that fit the inclusion criteria. The results of the literature analysis of the ten journals obtained overall stated that perineal massage is effective in preventing perineal tears with a massage duration of 10 minutes done once a day routinely from 36 weeks of pregnancy to the first stage of labor. Perineal massage is also more effective when compared to Kegel exercises, and super crowning techniques. The conclusion is that perineal massage is effective in preventing perineal tears. It is hoped that perineal massage can be one of the treatments for pregnant women in the third trimester until the first stage of labor in an effort to prevent perineal tears during labor.

Keywords: Perineal Massage, Perineal Tear, Third-Trimester Pregnant Women

I. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang sangat rentan terhadap terjadinya komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun bayi dan merupakan salah satu penyebab kematian ibu (Simkin, 2015). Meskipun persalinan merupakan proses fisiologis, terdapat risiko trauma perineum saat kepala neonatus keluar, sehingga diperlukan episiotomi. Trauma perineum mengacu pada kerusakan pada saluran genital saat melahirkan secara spontan atau karena episiotomi. Cedera perineum terjadi pada 85% persalinan pervaginam dimana lebih dari dua pertiganya harus diperbaiki dan nyeri terjadi pada lebih dari 60% kasus (Shahoei et al., 2017). World Health Organization (WHO) memperkirakan 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita melahirkan di Indonesia mengalami komplikasi yang menyebabkan kematian yang terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan salah satunya adalah robekan jalan lahir yang dapat memicu perdarahan. Hampir 90% proses persalinan normal mengalami robekan di perineum baik dengan atau tanpa episiotomi 50% dari kejadian rupture perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami rupture perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62% (Lailatri, 2013). Angka kejadian perdarahan karena kasus rupture perineum kira-kira lebih dari 5,5%-7,2% pada primipara dan 4,0% pada multipara. Rupture perineum diklasifikasikan berdasarkan derajatnya yaitu derajat I, II, III dan IV.

Rupture perineum umumnya terjadi di garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat (Simkin, 2015). Faktor yang mempengaruhi terjadinya rupture perineum antara lain adalah faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal antara lain paritas, umur ibu, keadaan perineum, kelenturan perineum, mengejan terlalu kuat. Faktor janin antara lain berat janin dan posisi janin oksipito posterior, presentasi muka. Faktor penolong adalah dalam cara memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala, posisi meneran dan faktor persalinan pervaginam (Simkin, 2015). Pijat perineum dapat meningkatkan elastisitas perineum dan menurunkan trauma perineum, sehingga dengan melakukan pijat perineum efektif dapat mengurangi robekan perineum selama proses

persalinan (Widianti & Proverawati, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian ruptur perineum pada kelompok primigravida dan multigravida yang melakukan pijatan perineum dapat menurunkan derajat ruptur perineum secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan pijat perineum (Anggraini & Martini, 2016). Dalam penelitian lainnya menyatakan bahwa pijat perineum yang diberikan pada ibu hamil mulai usia kehamilan 36 minggu sampai persalinan dimulai, dilakukan setiap minggu 5 kali dengan durasi selama 10 menit, menggunakan minyak VCO (Virgin Coconut Oil) (Astuti et al., 2020).

Sebuah penelitian di negara Iran menyatakan frekuensi episiotomi pada kelompok intervensi dalam hal ini pijat perineum adalah 69,47% dan 92,31% pada kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan 23,16% laserasi perineum derajat satu dan 2,11% laserasi perineum derajat dua pada kelompok intervensi, dan tidak ada laserasi vestibular atau laserasi derajat ketiga dan keempat pada kelompok intervensi. Namun, terdapat 5,13% laserasi vestibular, 7,69% laserasi derajat pertama, 2,56% laserasi derajat dua, dan 1,05% laserasi derajat tiga (satu wanita) pada kelompok kontrol atau yang tidak diberikan pijat perineum. Dengan demikian, nyeri perineum postpartum berbeda nyata pada kedua kelompok. Mengenai hasil penelitian ini dan penelitian lain, pijat perineum selama kala dua persalinan dapat mengurangi kebutuhan untuk episiotomi, cedera perineum, dan nyeri perineum (Simkin, 2015).

Penelitian serupa dilakukan di negara Nigeria menyatakan bahwa pijat perineum dapat mengurangi kejadian episiotomi setelah persalinan pervaginam. Pijat perineum juga mengurangi resiko inkontinensia flatus setelah melahirkan tanpa peningkatan komplikasi maternal atau neonatal. Oleh karena itu, wanita harus diberi konseling tentang manfaat dan informasi pijat perineum yang diberikan selama perawatan antenatal sehingga dapat mengurangi kejadian trauma perineum selama persalinan pervaginam (Ugwu et al., 2018).

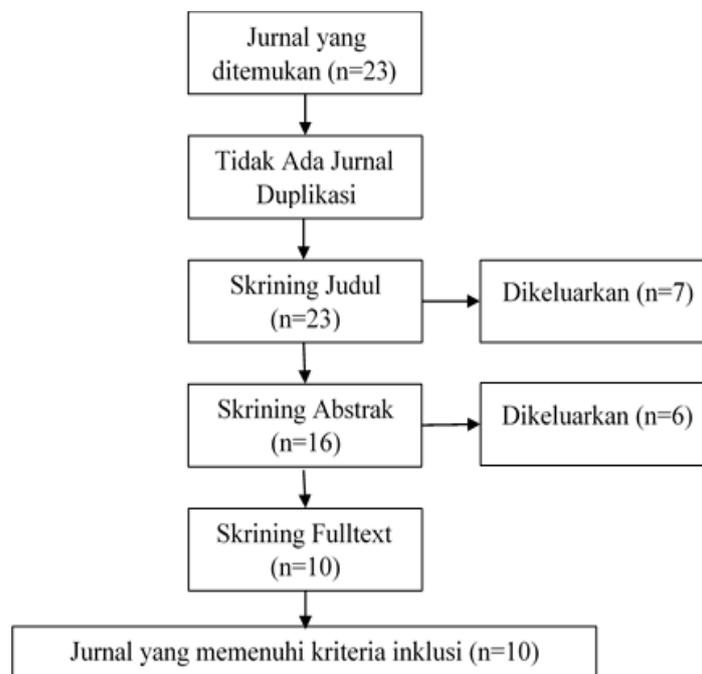
Berbagai cara untuk mengurangi ruptur pada perineum dapat dilakukan, salah satunya pijatan perineum (Ismail & Emery, 2013). Pijat perineum merupakan teknik menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, menghindari kejadian episiotomi atau robeknya perineum dikala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum, membantu ibu mengontrol diri saat mengejan, karena jalan keluar untuk bayi sudah disiapkan dengan baik (Ishak & Ft Physio, 2012). Manfaat dari pijat perineum yaitu mencegah terjadinya ruptur perineum maupun episiotomi. Pijat perineum juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu dan membuat elastis semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina. Saat semua otot-otot itu menjadi elastis, ibu tidak perlu mengejan terlalu keras cukup pelan-pelan saja bahkan bila prosesnya lancar ruptur pada perineum tidak terjadi dan vagina tidak perlu dijahit. Kejadian robekan jalan lahir atau ruptur perineum merupakan masalah yang memerlukan penanganan karena dapat menyebabkan infeksi pada masa nifas jika tidak ditangani dengan benar.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan efektivitas pijat perineum terhadap pencegahan robekan jalan lahir pada ibu hamil trimester III sampai inpartu kala I.

II. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan telaah literatur/*literature review* yang berkaitan dengan pijat perineum terhadap pencegahan robekan jalan lahir pada ibu hamil trimester III sampai inpartu kala I. Penelitian ini literatur menggunakan jurnal dengan publikasi dalam kurun waktu tahun 2016-2021 menggunakan kata kunci yang digunakan yaitu pijat perineum (*perineal massage*), robekan perineum (*rupture perineum*). Strategi pencarian literatur menggunakan metode PICOS *frame work* (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design Publication dan Language*).

Seleksi studi disesuaikan dengan tujuan dari literatur review yang disajikan dalam bentuk PRISMA flow diagram melalui publikasi empat database yaitu Google Scholar (18 jurnal), *Researchgate* (1 jurnal), *Springers* (2 jurnal) dan *Pubmed* (2 jurnal) sehingga diperoleh sebanyak 23 jurnal yang sesuai dengan kata kunci (Gambar 1). Hasil pencarian yang ditemukan kemudian diperiksa duplikasi tidak ditemukan jurnal yang sama. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul, abstrak dan *full text* (n = 10) jurnal yang disesuaikan dengan tema *literature review*. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 jurnal yang bisa dipergunakan dalam *literature review*.



Gambar 1. Diagram Flow Literature Review

III. HASIL

Tabel 1.
Hasil Sintesa Artikel yang Terpilih

| No. | Judul | Penulis | Metode | Sampel | Hasil |
|-----|---|----------------------------|---|---|--|
| 1. | Efektivitas Perineum Massage Dengan Modifikasi Handsoff dan Hands-On Terhadap Ruptur Perineum Di BPM Kota Pematangsiantar | (Purba & Wahyuni, 2017) | <i>Quasy experiment</i> | Ibu primigravida sebanyak 40 orang | Terdapat perbedaan antara perineum massage dengan modifikasi hands-off dan perineum massage dengan modifikasi hands-on terhadap ruptur perineum $p=0,002$ |
| 2. | <i>The effect of perineal massage during the second stage of birth on nulliparous women perineal: A randomization clinical trial</i> | (Shahoei et al., 2017) | <i>A randomized clinical trial</i> | 195 Responden nullipara | Hasil perbandingan derajat nyeri pada kedua kelompok menunjukkan bahwa tingkat keparahan nyeri 3 hari dan 3 bulan setelahnya persalinan signifikan ($p=0,01, p=0,008$). |
| 3. | Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin | (Idaman & Niken, 2019) | <i>Pre-experiment dengan rancangan Post test only control group design.</i> | 21 responden hamil primigravida dengan usia kehamilan ≥ 34 minggu hingga persalinan | Berdasarkan uji statistik p value 0,03 ($p < 0,05$) didapatkan ada pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin. |
| 4. | <i>Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities: A randomized controlled trial</i> | (Ugwu et al., 2018) | <i>A Randomized controlled trial</i> | 108 responden ibu hamil trimester III sampai bersalin | Wanita yang menerima pijat perineum secara signifikan lebih mungkin memiliki perineum utuh setelah melahirkan p value 0,02 Insiden episiotomi lebih rendah pada kelompok intervensi p value 0,03. Wanita yang menerima APM secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami inkontinensia flatus p value 0,03. ($p < 0,05$). |
| 5. | <i>Effect of Perineal Massage on the Rate of Episiotomy</i> | (Demirel & Golbasi, 2015) | <i>double-blind randomized clinical trial.</i> | 99 responden ibu hamil 39-40 | ibu mengalami robekan spontan, robekan derajat satu lebih sering terjadi daripada robekan derajat dua, perbedaannya signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) |
| 6. | Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara Di Bpm Ny "I" Cipageran Cimahi Utara Kota Cimahi Jawa Barat | (Choirunissa et al., 2019) | <i>Pre-eksperimen dengan rancangan the static group comparison</i> | 30 sampel ibu hamil primigravida a usia kehamilan 35-36 minggu sampai bersalin | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan kejadian ruptur perineum dengan hasil signifikansi 0,028 ($p < 0,05$). |
| 7. | <i>Perineal massage and training reduce perineal trauma in pregnant women older than 35 years: a randomized controlled trial</i> | (Dieb et al., 2020) | <i>A randomized parallel assignment study</i> | 400 ibu hamil trimester III dibagi 200 responden kelompok pijat perineum, 200 responden kelompok kontrol tanpa pijat perineum | Hasil penelitian episiotomi dan nyeri pasca melahirkan pada kelompok pertama lebih rendah dibandingkan pada kelompok kedua dengan nilai significant $p = 0,001$ dan $0,002$ ($p < 0,05$). Tingkat robekan perineum sebagian besar derajat pertama dan kedua pada kelompok pertama dibandingkan dengan kelompok kedua |
| 8. | Pencegahan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin dengan Pijat Perineum | (Mutmainah et al., 2019) | <i>Pre-eksperimen dengan</i> | 30 sampel kehamilan 34-36 minggu | Ada pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin p value 0,032 ($p < 0,05$) |
| 9. | Perbedaan Efektifitas Pijat Perineum Dan Supercrowning Terhadap Derajat Ruptur Perineum Pada | (Astuti et al., 2020) | <i>quasy experiment dengan rancangan posttest only</i> | 36 orang responden ibu bersalin | Ada perbedaan efektifitas pijat perineum dan supercrowning terhadap derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara. Pijat perineum lebih efektif mencegah |

| Ibu BersalinPrimipara | | <i>control group design</i> | | derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara dan nilai p-value=0,000 (<0,05) |
|---|-----------------------|---|------------------------|--|
| 10. <i>Effect of Perineal Massage with Ostrich Oil on the Episiotomy and Lacerations in Nulliparous Women: A Randomized Controlled Clinical Trial</i> | (Romina et al., 2020) | <i>single-blind randomized controlled trial</i> | 80 responden ibu hamil | Pijat perineum dengan minyak burung unta pada kelompok intervensi secara signifikan Menurunkan tingkat episiotomi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($X^2 = 18,32$, $df = 1$, $p=0,001$) ($p < 0,05$) |

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perineum massage dengan modifikasi *hands-off* dan perineum massage dengan modifikasi *hands-on* terhadap ruptur perineum yaitu $sig(2-tailed) = 0,002 < 0,05$, maka lebih efektif perineum massage dengan modifikasi *hands-off* dibandingkan modifikasi *hands-on* untuk mencegah terjadinya ruptur perineum pada ibu primipara di BPM Kota Pematangsiantar (Purba & Wahyuni, 2017). Metode *Hands-off* adalah teknik penolong persalinan dengan membiarkan bayi mencari jalan keluar sendiri. Penolong tidak melakukan tindakan apapun termasuk menarik bayi. Sedangkan *Hands-on* adalah teknik yang bertujuan untuk mengendalikan kecepatan pengeluaran kepala bayi, caranya adalah dengan melindungi perineum dengan meletakkan tangan didekat perineum untuk menopangnya dan menggunakan tarikan untuk melahirkan bahu bayi. Terdapat penurunan kejadian ruptur perineum derajat 3 dan 4 dengan tindakan masase perineum jika dibandingkan dengan penggunaan teknik *hands-off*, dan juga rendahnya kejadian episiotomi jika menggunakan teknik *hands-off* jika dibandingkan.

Frekuensi episiotomi pada kelompok intervensi dalam hal ini pijat perineum yang dilakukan selama 10 menit adalah 69,47% dan 92,31% pada kelompok kontrol. Perbedaannya bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Hasilnya menunjukkan 23,16% laserasi perineum derajat satu dan 2,11% laserasi perineum derajat dua pada kelompok intervensi, dan tidak ada laserasi vestibular atau laserasi derajat ketiga dan keempat pada kelompok intervensi. Namun, terdapat 5,13% laserasi vestibular, 7,69% laserasi derajat pertama, 2,56% laserasi derajat dua, dan 1,05% laserasi derajat tiga (satu wanita) pada kelompok kontrol atau yang tidak diberikan pijat perineum (Shahoei et al., 2017). Frekuensi laserasi perineum pada kelompok yang menerima pijatan lebih tinggi daripada pada kelompok kontrol, tetapi tingkat keparahan laserasi pada kelompok kasus lebih sedikit daripada pada kelompok kontrol, dan laserasi pada kelompok kasus sebagian besar merupakan luka pertama. jenis derajat dan separah goresan yang tidak perlu diperbaiki (Attarha, 2011). Terdapat kesesuaian antara fakta dari hasil penelitian dengan dengan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan sehingga dapat memperkuat penelitian tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah metode uji sampel acak terkontrol yang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *conveincesampling*.

Pengaruh Pijatan Perineum dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin yaitu peringkat rata-rata pengurangan kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam kegel dari pada responden yang melakukan

latihan pijat perineum. Peringkat rata-rata pengurangan kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan latihan pijat perineum dibandingkan perlakuan yang hanya melakukan latihan senam kegel (Idaman & Niken, 2019). Untuk mengurangi ruptur pada perineum dapat dilakukan antara lain dengan senam kegel (kegel exercise) dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga (Ismail & Emery, 2013). Senam kegel dan pijatan perineum adalah cara yang paling efektif untuk menghindari terjadinya ruptur pada perineum (Dönmez et al., 2015).

Pijat perineum dapat mengurangi kejadian episiotomi setelah persalinan pervaginam. Pijatperineum juga mengurangi resiko inkontinensia flatus setelah melahirkan tanpa peningkatan komplikasimaternal atau neonatal (Ismail & Emery, 2013). Peningkatan insiden *inkontinensi flatus* pada kelompok kontrol dapat disebabkan oleh efek samping trauma perineum pada otot dan saraf dasar panggul. Tidak diragukan lagi, episiotomi dapat meluas hingga melibatkan sfingter ani atau menurunkan integritas perineum, sehingga mempredisiposisikan klien untuk inkontinensia fekal dan atau flatus. serupa dengan penelitian terbaru dari daerah penelitian (Obioha et al., 2015). Pijat perineum tampaknya tidak menimbulkan efek samping apapun, termasuk operasi caesar, KPD, persalinan prematur atau asfiksia lahir (Akhlaghi et al., 2019). Adanya kesesuaian antara fakta dan penelitian terdahulu. Oleh karena itu, wanita harus diberi konseling tentang manfaat dan informasi pijat perineum yang diberikan selama perawatan antenatal sehingga dapat mengurangi kejadian trauma perineum selama persalinan pervaginam. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian jangka panjang.

Kemudian, kebutuhan episiotomi pada kelompok yang menerima perineal massage yang dilakukan selama 10 menit secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol, hal ini disebabkan karena pemijatan yang tepat, yang menyebabkan peningkatan aliran darah, elastisitas, dan kelembutan jaringan perineum (Akhlaghi et al., 2019). Pengaruh perineal massage selama kala I persalinan pada frekuensi robekan perineum, episiotomi, dan nyeri perineum pada wanita nulipara, menunjukkan bahwa pijat antenatal dapat mengurangi kebutuhan untuk episiotomi, kerusakan perineum, dan nyeri perineum (Shahoei et al., 2017). Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan kejadian ruptur perineum dengan hasil signifikansi 0,028 ($p < 0.05$). Pijat perineum yang dilakuakn selama 10 menit per sesi dengan waktu istirahat 30 menit sebelum sesi selanjutnya dapat mencegah terjadinya ruptur perineum pada persalinan normal. Program ini dapat diaplikasikan di praktik klinik kebidanan khususnya pada ibu hamil primigravida (Choirunissa et al., 2019). Perineum yang kaku dan tidak elastis akan menghambat persalinan kala II dan dapat meningkatkan risiko terhadap janin serta dapat menyebabkan robekan perineum yang luas sampai tingkat III. Perineum yang lunak dan elastis serta cukup lebar, pada umumnya tidak memberikan kesukaran (Mochtar, 2015).

Adapun hasil penelitian episiotomi dan nyeri pasca melahirkan pada kelompok pertama lebih rendah dibandingkan pada kelompok kedua ($p < 0,05$). Tingkat robekan perineum sebagian besar derajat pertama dan kedua pada kelompok pertama dibandingkan dengan kelompok kedua (Dieb et al., 2020). Efek positif dari pijat perineum paling jelas ketika dilakukan selama periode antenatal setidaknya 4 minggu sebelum tanggal jatuh tempo untuk elastisitas jaringan yang lebih besar dan desensitisasi sensasi nyeri terbakar selama persalinan (Dönmez et al., 2015). Kemudian, ada pengaruh pijat perineum terhadap

pencegahan ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS Dwi Lestari Natar Lampung Selatan Tahun 2018 (Mutmainah et al., 2019). Pemijatan perineum merupakan teknik memijat perineum di kala hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum. Teori menyebutkan bahwa dengan melakukan pemijatan perineum secara rutin setelah usia kehamilan 34 minggu, dapat membantu otot-otot perineum dan vagina menjadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan dan episiotomy (Anggraini & Martini, 2016).

Adapun penelitian lainnya menunjukkan bahwa ada perbedaan efektifitas pijat perineum dan supercrowning terhadap derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara. Pijat perineum lebih efektif mencegah derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara (Astuti et al., 2020). Pijat perineum lebih efektif untuk mencegah ruptur perineum karena pijat perineum dilakukan beberapa minggu sebelum persalinan yaitu dilakukan mulai usia kehamilan 36 minggu secara kontinyu 5x dalam seminggu. Hal ini akan mengakibatkan perubahan positif pada daerah perineum sehingga perineum menjadi elastis, fleksible dan lentur. Dengan demikian kejadian ruptur perineum dapat diminimalisir atau bahkan tidak ruptur sama sekali. Sedangkan upaya pencegahan ruptur perineum dengan supercrowning dilakukan secara mendadak hanya pada kala 2 persalinan yang masih memungkinkan terjadinya derajat ruptur perineum yang lebih tinggi dibandingkan dengan pijat perineum (Ishak & Ft Physio, 2012).

V. KESIMPULAN

Pijat perineum efektif untuk mencegah robekan perineum pada ibu dengan durasi pijat 10 menit dilakukan 1 kali sehari secara rutin sejak kehamilan 36 minggu hingga inpartu kala I. Pijat perineum pada ibu hamil sampai melahirkan dapat menjadi salah satu perawatan untuk ibu hamil trimester III dalam upaya pencegahan robekan perineum saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhlaghi, F., Sabeti Baygi, Z., Miri, M., & Najaf Najafi, M. (2019). Effect of Perineal Massage on the Rate of Episiotomy. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(3), 160–166.
- Anggraini, Y., & Martini, M. (2016). Hubungan Pijat Perineum dengan Robekan Jalan Lahir pada Ibu Bersalin Primipara di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.26630/jk.v6i2.99>
- Astuti, L. P., Harmiati, S., & Pujiyanto, T. I. (2020). Perbedaan Efektifitas Pijat Perineum dan Supercrowning terhadap Derajat Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.343>
- Attarha, M. (2011). Comparison of the effect of perineal massage with lavender essential oil with just massage on Episiotomy and laceration. *Complementary Medicine Journal*, 1(1), 51–59.
- Choirunissa, R., Suprihatin, S., & Han, H. (2019). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara Di Bpm Ny “I” Cipageran Cimahi Utara Kota Cimahi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.37012/jik.v11i2.77>
- Demirel, G., & Golbasi, Z. (2015). Effect of perineal massage on the rate of episiotomy and perineal tearing. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics: The Official Organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics*, 131(2), 183–186. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.04.048>
- Dieb, A. S., Shoab, A. Y., Nabil, H., Gabr, A., Abdallah, A. A., Shaban, M. M., & Attia, A. H. (2020). Perineal massage and training reduce perineal trauma in pregnant women older than 35 years: A randomized controlled trial. *International Urogynecology Journal*, 31(3), 613–619. <https://doi.org/10.1007/s00192-019-03937-6>

- Dönmez, S., Kavlak, O., Dönmez, S., & Kavlak, O. (2015). Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine. *Health*, 7, 495–505. <https://doi.org/10.4236/health.2015.74059>
- Idaman, M., & Niken. (2019). Pengaruh Pijatan Perineum dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.307>
- Ishak, & Ft Physio. (2012). *Buku Petunjuk Pelaksanaan Massage Perineum pada Ibu Hamil*. EGC.
- Ismail, S. I. M. F., & Emery, S. J. (2013). Patient awareness and acceptability of antenatal perineal massage. *Journal of Obstetrics and Gynaecology: The Journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology*, 33(8), 839–843. <https://doi.org/10.3109/01443615.2013.828027>
- Lailatri. (2013). *Hubungan paritas dengan kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin di RSUD Dr. Wahidin Sudirohusodo Mojokerto Tahun 2013*.
- Mochtar. (2015). *Sinopsis Obstetri*. EGC.
- Mutmainah, H., Yuliasari, D., & Mariza, A. (2019). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Pencegahan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i2.1200>
- Obioha, K. C., Ugwu, E. O., Obi, S. N., Dim, C. C., & Oguanuo, T. C. (2015). Prevalence and predictors of urinary/anal incontinence after vaginal delivery: Prospective study of Nigerian women. *International Urogynecology Journal*, 26(9), 1347–1354. <https://doi.org/10.1007/s00192-015-2690-0>
- Purba, J., & Wahyuni, T. S. (2017). Efektivitas Perineum Massage Dengan Modifikasi Hands-Off Dan Perineum Massage Dengan Modifikasi Hands-on Terhadap Ruptur Perineum Di Bpm Kota Pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.36911/panmed.v12i1.56>
- Romina, S., Ramezani, F., Falah, N., Mafi, M., & Ranjkesh, F. (2020). Effect of Perineal Massage with Ostrich Oil on the Episiotomy and Lacerations in Nulliparous Women: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(2), 134–138. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_76_19
- Shahoei, R., Zaheri, F., Nasab, L. H., & Ranaei, F. (2017). The effect of perineal massage during the second stage of birth on nulliparous women perineal: A randomization clinical trial. *Electronic Physician*, 9(10), 5588–5595. <https://doi.org/10.19082/5588>
- Simkin. (2015). *Buku Saku Persalinan*. EGC.
- Ugwu, E. O., Iferikigwe, E. S., Obi, S. N., Eleje, G. U., & Ozumba, B. C. (2018). Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities: A randomized controlled trial. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(7), 1252–1258. <https://doi.org/10.1111/jog.13640>
- Widianti, & Proverawati. (2017). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika.