

## Efektifitas Pijat Perineum Dalam Mencegah Terjadinya Laserasi Perineum dan Episiotomi Pada Persalinan Normal Di BPM Sri Wahyuni Surabaya

Umi Ma'rifah<sup>1)</sup>, Siti Aisyah.

<sup>1)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya  
Jln. Raya Sukorejo no 59 Dukuh Sukorejo Mulyorejo Surabaya  
email: [umiumsurbaya@gmail.com](mailto:umiumsurbaya@gmail.com)

### Abstract

*One of the fears that are often perceived by the third trimester pregnant women that their perineal laceration during delivery. The soft tissues and structures around the perineum will be damaged. The damage is usually more common in primipara. Results of a preliminary study on BPM. Sri Wahyu Surabaya primigravid there are 78 people who gave birth in January to March 2015, the number of mothers who undergo perineal laceration many as 64 people (82%). One effort to prevent perineal lacerations that massage the perineum. Perineal massage is a massage technique perineum start 34/35 weeks gestation until just before delivery to increase blood flow and increases the elasticity of the perineum. The study aims to analyze the effectiveness of perineal massage in preventing perineal lacerations and episiotomy in normal labor in BPM. Sri Wahyu Surabaya. The study was conducted for 8 months. The study design is Static-Group Comparison of design population is primigravida in BPM. Sri Wahyu Surabaya as many as 44 people. The research sample using techniques Quota sampling as many as 40 people consisting of a control group of 20 people and the treatment group of 20 people. The results of the analysis of Fisher's Exact test showed the value of  $p = 0.000 (<0.05)$ , then massage the perineum affect the occurrence of perineal lacerations in normal labor between the intervention and control groups, so that perineal massage can be applied mainly on primigravidae to prevent episiotomy in normal labor.*

*Keywords: perineum massage, perineal laceration, episiotomy*

### Abstrak

Salah satu ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga yaitu adanya laserasi perineum saat persalinan. Jaringan lunak dan struktur di sekitar perineum akan mengalami kerusakan lebih sering terjadi pada primipara. Hasil studi pendahuluan di BPM. Sri Wahyuni Surabaya terdapat 78 orang Primigravida yang melahirkan bulan Januari sampai Maret 2015, jumlah ibu yang mengalami laserasi perineum sebanyak 64 orang (82%). Salah satu upaya untuk mencegah laserasi perineum yaitu pijat perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum mulai usia kehamilan 34/35 minggu sampai menjelang persalinan untuk meningkatkan aliran darah dan meningkatkan elastisitas perineum. Penelitian bertujuan menganalisis efektifitas pijat perineum dalam mencegah terjadinya laserasi perineum dan episiotomi pada persalinan normal di BPM. Sri Wahyuni Surabaya. Penelitian dilakukan selama 8 bulan. Desain Penelitian adalah Pra eksperimen design Static-Group Comparison, Populasinya adalah ibu Primigravida di BPM. Sri Wahyuni Surabaya sebanyak 44 orang. Sampel penelitian menggunakan Quota Sampling sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 40 orang terdiri dari kelompok kontrol 20 orang dan kelompok perlakuan 20 orang. Hasil analisis uji Fisher's Exact menunjukkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , maka pijat perineum efektif dalam mencegah laserasi perineum dan episiotomi pada persalinan normal, sehingga pijat perineum dapat diterapkan terutama pada primigravida mulai usia kehamilan 34-35 minggu untuk mencegah terjadinya laserasi perineum secara spontan maupun episiotomi pada persalinan normal.

**Keywords:** Pijat Perineum, Laserasi perineum, episiotomi

## **PENDAHULUAN**

### **Latar belakang**

Laserasi perineum selama persalinan adalah penyebab perdarahan masa nifas terbanyak nomor dua. Pada beberapa kasus laserasi perineum ini menjadi lebih berat, vagina mengalami laserasi dan perineum sering robek terutama pada primigravida, laserasi dapat terjadi secara spontan selama persalinan pervaginam (Oxorn, 2010). Jaringan lunak dan struktur disekitar perineum akan mengalami kerusakan pada setiap persalinan. Kerusakan biasanya lebih nyata pada wanita primipara karena jaringan pada primipara lebih padat dan lebih mudah robek dari pada wanita multipara (Bobak, 2005).

Salah satu ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada saat usia kehamilan mencapai trimester ketiga adalah adanya robekan atau laserasi perineum pada saat persalinan, terutama pada ibu yang pernah mengalami penjahitan laserasi perineum, hal ini bisa menjadikan trauma tersendiri baginya saat menghadapi proses persalinan berikutnya. Perineum adalah salah satu jalur yang dilalui pada saat proses persalinan dapat robek ketika melahirkan atau secara sengaja digunting guna melebarkan jalan keluarnya bayi (episiotomi) (Herdiana T., 2007). Peregangan dan robekan pada perineum selama proses persalinan dapat melemahkan otot-otot dasar panggul pada

dinding vagina, trauma pada perineum dan juga menimbulkan rasa tidak nyaman serta nyeri pada saat melakukan hubungan seksual (Barret et al 2000).

Sebanyak 85% ibu bersalin mengalami robekan jalan lahir (Kettle and Tohil, 2008). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPM. Sri Wahyuni Surabaya pada tanggal 10-15 Maret 2015, Hasil data rekam medis ditemukan jumlah ibu Primigravida yang melahirkan pada bulan Januari sampai Maret 2015 sebanyak 78 orang, jumlah ibu yang mengalami laserasi perineum sebanyak 64 orang (82%). Sebagian besar laserasi perineum tersebut terjadi karena dilakukan episiotomi sebanyak 61 orang (95%) dengan indikasi perineum kaku dan sebanyak 3 orang (5%) dengan indikasi distosia bahu, mengejan terlalu kuat dan makrosomia. meskipun episiotomi adalah salah satu tindakan yang diperbolehkan atas indikasi yang jelas yaitu salah satunya karena perineum yang kaku, namun penjahitan laserasi perineum tersebut berdampak sebagian besar ibu mengalami ketidaknyaman karena nyeri perineum dan takut BAB. Selama upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi terjadinya laserasi perineum di BPM. Sri Wahyuni yaitu hanya menganjurkan ibu untuk senam hamil. Laserasi Perineum dapat terjadi karena adanya ruptur spontan maupun episiotomi. Perineum yang dilakukan dengan episiotomi itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain yaitu bayi besar, perineum kaku,

persalinan dengan kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacum karena apabila episiotomi itu tidak dilakukan atas indikasi di atas, sehingga akan menyebabkan peningkatan kejadian dan beratnya kerusakan pada daerah perineum yang lebih berat. Sedangkan luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan (Prawirohardjo, 2009).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah laserasi pada perineum saat bersalin adalah Pijat Perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum di kala hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi. Beberapa hasil penelitian terbukti bahwa dengan melakukan *massage* atau pijat pada daerah perineum memberikan manfaat dalam hal mengurangi kejadian operasi episiotomi. Hasil riset dr. Richard Johanson, MRCOG, dokter kandungan dari *North Staffordshire Maternity Hospital*, Inggris diperoleh hasil ibu yang melakukan pijat perineum sejak 3 bulan sebelum hari-H persalinan, terbukti hampir tidak ada yang memerlukan tindakan episiotomi. Apabila terjadi perobekan perineum secara alami, maka

luka akan pulih dengan cepat (Beckmann MM, Garrett AJ, 2009).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektifitas pijat perineum dalam mencegah terjadinya laserasi perineum dan episiotomi di BPM. Sri Wahyuni, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu post partum akibat adanya laserasi perineum dan episiotomi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian adalah *Pre experimental design Static-Group Comparison Design*. Sampel penelitian ini adalah ibu Primigravida dengan usia kehamilan 34-35 minggu. Sampling menggunakan *Quota Sampling*. Variabel independennya yaitu Pijat Perineum sedangkan variabel dependennya adalah Laserasi Perineum dan Episiotomi. Penelitian di Bidan Praktik Mandiri Sri Wahyuni Surabaya selama 8 bulan yaitu bulan April 2016 - November 2016. Metode pengumpulan data dengan wawancara karakteristik responden menggunakan kuesioner. Observasi dilakukan untuk penilaian pijat perineum dan laserasi perineum menggunakan lembar pengamatan. Jumlah populasi yaitu 44 ibu primigravida, sehingga diperoleh jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi primigravida usia kehamilan 35/36 minggu fisiologis dan tidak pernah mengikuti senam hamil sebanyak 40 orang, selanjutnya dibagi

kelompok kontrol sebanyak 20 orang dan kelompok perlakuan sebanyak 20 orang. Pada kelompok kontrol diberikan kuesioner dan diobservasi selama proses persalinan kala dua untuk menilai terjadinya laserasi perineum, sedangkan kerangka kerja untuk kelompok perlakuan yaitu; 1) peneliti memberikan kuesioner pada responden, 2) peneliti menjelaskan dan mempraktikkan teknik pijat perineum menggunakan phantom genitalia, 3) setiap responden mendapatkan K-Y Jelly dan Flip Chart untuk praktik pijat perineum di rumah, 4) peneliti mengobservasi secara langsung setiap minggu selama 6 minggu untuk mengevaluasi teknik pijat perineum, 5) peneliti mengobservasi perineum dan terjadinya laserasi perineum pada saat persalinan kala dua. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, variabel independen yaitu pijat perineum, variabel dependennya adalah Laserasi Perineum. Jenis skala data nominal akan diuji menggunakan analisis dengan uji *Fisher's Exact*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Frekuensi Responden pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan di BPM. Sri Wahyuni Surabaya Bulan April-November 2016.

No	Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
1	Umur (tahun)				
	a. < 20	8	40,0	3	15,0
	b. 20-35	12	60,0	17	85,0
	c. > 35	0	0	0	0
2	Pendidikan				
	a. SD	6	30,0	5	25,0
	a. SMP	7	35,0	10	50,0
	b. SMA	7	35,0	5	25,0
	c. PT	0	0	0	0
3	Pekerjaan				
	a. IRT	20	100	18	90,0
	b. PNS	0	0	0	0
	c. Wiraswasta	0	0	2	10,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok kontrol sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 12 orang (60,0%), berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden paling banyak SMA dan SMP masing-masing sebanyak 7 orang (35,0%), berdasarkan pekerjaan mayoritas responden sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 20 orang (100%). Sedangkan karakteristik Responden pada kelompok intervensi sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (85,0%), tingkat pendidikan terakhir sebagian besar SMP sebanyak 10 orang (50,0%) dan sebagian besar responden sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 18 orang (90,0%).

## 1.2 Pelaksanaan Pijat Perineum

Tabel 2. Distribusi Pelaksanaan Pijat Perineum Kelompok Intervensi di BPM. Sri Wahyuni Surabaya Bulan April-November 2016.

No	Cara Pijat Perineum	Kelompok Intervensi (n=20)	
		n	%
1	Frekuensi Pemijatan		
	a. <4 kali/minggu	3	15,0
	b. 4 kali/minggu	11	55,0
	c. >4 kali minggu	6	30,0
2	Teknik Pemijatan		
	a. Benar	17	85,0
	b. Salah	3	15,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi melakukan pemijatan perineum sebagian besar dengan frekuensi 4x/minggu sebanyak 11 orang (55,0%) dan sebagian besar teknik memijat perineum dilakukan dengan benar sebanyak 3 orang (85,0%).

## 1.3 Derajat Laserasi Perineum

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Derajat Laserasi Perineum di BPM. Sri Wahyuni Surabaya Bulan April-November 2016.

No	Derajat Laserasi Perineum	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
1	Tidakada laserasi	1	5,0	16	80,0
2	Laserasi Derajat 1	1	5,0	3	15,0
3	Laserasi Derajat 2	18	90,0	1	5,0
4	Laserasi Derajat 3	0	0	0	0
5	Laserasi Derajat 4	0	0	0	0
	Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok Kontrol sebagian besar

responden mengalami laserasi perineum derajat dua sebanyak 18 orang (90,0%), sedangkan pada kelompok intervensi sebagian besar responden tidak terjadi laserasi perineum sebanyak 16 orang (80,0%).

## 1.4 Jenis Terjadinya Laserasi Perineum

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Terjadinya Laserasi Perineum di BPM. Sri Wahyuni Surabaya Bulan April-November 2016.

No	Jenis Terjadinya Laserasi Perineum	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
		n	%	n	%
1	Spontan	1	5,3	3	75,0
2	Episiotomi	18	94,7	1	25,0
	Total	19	100	4	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 19 responden pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami laserasi perineum dengan cara episiotomi sebanyak 18 orang (94,7%) dan responden yang terjadi laserasi perineum secara spontan sebanyak 1 orang (5,3%). Sedangkan dari 4 responden pada kelompok intervensi yang mengalami laserasi perineum dengan cara episiotomi sebanyak 1 orang (25,0%) dan responden yang mengalami laserasi perineum secara spontan sebanyak 3 orang (75,0%).

### 1.5 Efektifitas Pijat Perineum Dalam Mencegah Terjadinya Laserasi Perineum dan Episiotomi Pada Persalinan Normal.

Tabel 5. Efektifitas Pijat Perineum Dalam Mencegah Terjadinya Laserasi Perineum dan Episiotomi Pada Persalinan Normal

No	Penerapan Pijat Perineum	Laserasi Perineum			
		Ya		Tidak	
		n	%	n	%
1	Tidak Pijat Perineum	19	95,0	1	5,0
2	Pijat Perineum	4	20,0	16	80,0
Total		23	57,5	17	43,5
<i>P value = 0,000</i>					

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 20 responden yang dilakukan intervensi pijat perineum sebagian besar tidak terjadi laserasi perineum 16 orang (80,0%), responden yang terjadi laserasi perineum sebanyak 4 orang (20,0%), Sedangkan dari 20 responden yang tidak dilakukan pijat perineum sebagian besar mengalami laserasi perineum sebanyak 19 orang (95,0%) dan tidak terjadi laserasi perineum sebanyak 1 orang (5,0%).

Hasil analisis uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ , maka Pijat perineum mempengaruhi terjadinya laserasi perineum ibu primigravida pada persalinan normal.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa pijat perineum efektif dalam mencegah terjadinya laserasi perineum

yang terjadi secara spontan maupun episiotomi pada persalinan normal ibu primigravida dengan hasil  $p = 0,000 (< 0,05)$ . Sesuai dengan pendapat Beckmann & Stock (2013) bahwa wanita yang melakukan pijat perineum mulai usia kehamilan 35 minggu mempunyai risiko lebih kecil terjadi trauma jalan lahir pada persalinan normal dan secara statistik signifikan dapat 16% mengurangi kejadian dilakukan episiotomi. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Wewet S. Ermawati, Elda Y. (2015) bahwa kejadian rupture perineum pada kelompok intervensi setelah dilakukan pemijatan perineum hanya 21,4% sementara pada kelompok kontrol 71,4% dengan hasil  $p = 0,02 (< 0,05)$ . Menurut Kemenkes RI. (2004) pijat perineum dapat membuat perineum lebih elastis, mudah teregang serta mengurangi kejadian trauma dan nyeri pada saat melahirkan. Kompres hangat jaringan pada pijat perineum selama kurang-lebih 10 menit akan meningkatkan sirkulasi darah sehingga otot-otot di daerah perineum kendur (tidak berkontraksi atau tegang) (Beckmann MM, Garrett AJ, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebanyak 19 orang (95,0%) mengalami laserasi perineum dengan episiotomi sebanyak 18 orang (94,7%) dan laserasi perineum yang terjadi secara spontan sebanyak 1 orang (5,3%). Sedangkan pada kelompok intervensi jumlah responden yang mengalami laserasi perineum secara spontan hanya 4 orang (20,0%) yaitu

derajat laserasi I sebanyak 3 orang dan laserasi derajat II sebanyak 1 orang. Episiotomi dilakukan pada sebagian besar responden kelompok kontrol karena indikasi perineum yang kaku. Menurut Mochtar (1998) 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 pengeluaran kepala janin, jika terjadi robekan hanya sampai derajat I dan derajat II.

Jumlah responden pada kelompok intervensi yang tidak mengalami laserasi perineum sebanyak 16 orang (80,0%) lebih banyak dibandingkan pada kelompok responden kontrol sebanyak 1 orang (5,0%). Banyaknya responden kelompok intervensi yang tidak terjadi laserasi perineum setelah melakukan pemijatan perineum mulai usia kehamilan 34/35 minggu, hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan responden dalam mempraktikkan teknik pijat perineum dengan benar sebanyak 17 orang (85,0%) dengan frekuensi pemijatan minimal 4 kali dalam setiap minggu. Dengan karakteristik kelompok responden primipara dengan umur antara 20-35 tahun sebanyak 17 orang (85,0%), tingkat pendidikan SMP sebanyak 10 orang (50,0%) dan SMA sebanyak 5 orang (25,5%), responden paling

banyak sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (90,0%), sehingga para responden memiliki kesiapan untuk menerima informasi dan motivasi yang baik untuk mempraktikkan pengetahuan yang baru. Menurut hasil penelitian yang diterbitkan di *American Journal Obstretician and Gynecology* menyimpulkan bahwa pijat perineum selama masa kehamilan dapat melindungi fungsi perineum paling tidak dalam 3 bulan pasca melahirkan. *The Cochrane Review* merekomendasikan bahwa pijat perineum ini harus selalu dijelaskan pada ibu hamil agar mereka mengetahui keuntungan dari pijat perineum ini. Pijat perineum ini sangat aman dan tidak berbahaya (Carroli G, Belizan J, 1999).

Pada kelompok intervensi terdapat responden yang mengalami laserasi perineum derajat satu dan derajat dua sebanyak 4 orang (40,0%), salah satu penyebabnya yaitu teknik meneran ibu pada saat kelahiran bayi tidak benar dan teknik memijat perineum masih belum tepat. Menurut Varney (2008) mengejan terlalu kuat membuat pelahiran kepala lebih cepat dan melepaskan tekanan secara mendadak, yang keduanya meningkatkan risiko kerusakan intrakranial pada bayi dan laserasi pada jalan lahir. salah satu faktor terpenting untuk mencegah terjadinya laserasi perineum selain melalui pemijatan perineum, cara mengejan yang benar harus diperhatikan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pijat perineum dapat mencegah terjadinya laserasi perineum pada persalinan normal antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pijat perineum yang dilakukan dengan benar sebanyak 4 kali atau lebih dalam seminggu secara rutin dengan lama 10 menit setiap hari pada kelompok intervensi yaitu primigravida mulai usia kehamilan minimal 34-35 minggu sampai persalinan dapat mengurangi angka kejadian laserasi perineum secara spontan maupun episiotomi. Pada kelompok intervensi mengalami laserasi lebih kecil 4 orang (20,0%) dibandingkan kelompok kontrol yang mengalami laserasi perineum 19 orang (95,0%).

Sehingga pijat perineum dapat diterapkan pada ibu hamil terutama ibu primigravida fisiologis mulai usia kehamilan 34/35 minggu untuk mencegah terjadinya laserasi perineum baik secara spontan maupun episiotomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, Lowdermilk. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Barrett G, Pendry E, Peacock J, Victor C, Thakar R, Manyonda I. Women's sexual health after childbirth. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology* 2000; 107(2):186-95.
- Beckmann MM, Garrett AJ. *Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma*. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 1. DOI: 10.1002/14651858. CD005123. 2009:1013-21.
- Beckmann MM, Stock OM. Antenatal Perineal Massage For Reducing Perineal Trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013, Issue 4. Art. No.: CD005123. DOI: 10.1002/14651858.CD005123.pub3.
- Carroli G, Belizan J. *Episiotomy for vaginal birth*. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1999, Issue 3. Art.No.: CD000081. DOI: 10.1002/14651858.CD000081.
- Herdiana, Trirejeki. 2007. *Tips pijat perineum*. Jakarta: EGC.
- Helen Varney., Jan, M-Kriebs., Carolyn L Geger. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Kemendes RI, 2014. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta.
- Kettle C, and Tohill S., Perineal Care, *Clinical Evidence* 2008;09:1401 BMJ Publishing.
- Group.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907946>.
- Mochtar R. 1998. *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Oxorn H. 2010. *Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Jakarta: Yayasan Essentia Medika.
- Prawirohardjo S. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono.
- Wewet Savitri, Ermawati, Elda Yusefni, *Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2014*, *Jurnal Kesehatan Andalas*.2015;4(1).<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka>.





