

PELATIHAN *PERINEAL MASSAGE* SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN RUPTUR PERINEUM SAAT PERSALINAN

Dheska Arthyka Palifiana¹, Sitti Khadijah², Ririn Wahyu Widayati³, Dita Septian Anggraini⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Email : dheska_arthyka@respati.ac.id

ABSTRAK

Robekan perineum dialami 85% Wanita selama masa kelahiran dan 60-70% membutuhkan penjahitan. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam, untuk itu diperlukan Upaya untuk pencegahan robekan perineum salah satunya dengan melakukan perineal massage atau pijat perineum. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan bersalin dengan pencegahan terjadinya ruptur perineum saat persalinan. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan tentang pijat perineum dan pelatihan praktik pijat perineum. Kegiatan PKM dilakukan pada bulan Agustus dan September 2023 di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta dengan jumlah peserta 25 orang. Hasil PkM menunjukkan karakteristik responden sebagian besar dalam kategori usia reproduksi sehat (96%), paritas primigravida (56%), trimester III (60%), belum pernah melakukan perineal massage (96%). terdapat peningkatan pengetahuan tentang pijat perineum sebelum dan setelah diberikan pelatihan sebesar 20,800, nilai p-value 0,0002 yang berarti bahwa pelatihan perineal massage efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Simpulan kegiatan PkM ini yaitu pelatihan perineal massage efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil.

Kata Kunci: Perineal Massage, Ruptur Perineum, Persalinan

ABSTRACT

Perineal tears affect approximately 85% of women during childbirth, with 60-70% requiring sutures. These tears are common in nearly all vaginal deliveries, highlighting the need for effective preventive strategies, such as perineal massage. This community service project aimed to enhance the health outcomes of pregnant and birthing women by reducing the incidence of perineal rupture during childbirth. The project involved educational sessions on perineal massage and hands-on training. Conducted in August and September 2023 at the Mantrijeron Health Center in Yogyakarta, the program included 25 participants. The results of the Community Service Program (PKM) showed that the characteristics of the respondents were mostly in the healthy reproductive age category (96%), primigravida parity (56%), third trimester (60%), and had never done perineal massage (96%). There was an increase in knowledge about perineal massage before and after the training of 20,800, with a p-value of 0.0002, which means that perineal massage training was effective in increasing

the knowledge and skills of pregnant women. The conclusion of this PkM activity is that perineal massage training is effective in increasing the knowledge and skills of pregnant women.

Keywords: *Perineal Massage; Perineal Rupture; Childbirth.*

***Corresponding Author:**

Dheska Arthyka Palifiana (email: dheska_arthyka@respati.ac.id) Universitas Respati Yogyakarta, Jl. Raya Tajem Km. 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta.

Received 22 April 2025; received in revised form 25 July 2025, accepted 30 July 2025

LATAR BELAKANG

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi, yang dapat hidup di dunia luar, dari rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lain. Persalinan sangat dipengaruhi oleh “3P” yaitu janin (passenger), jalan lahir (passage) dan tenaga (power) dan “2P” yaitu position dan phscycology (1). Perdarahan postpartum merupakan penyebab kematian ibu. Kematian ibu ini disebabkan oleh perdarahan postpartum (plasenta previa, solusio plasenta, kehamilan ektopik, solusio plasenta, ruptur uteri). Robekan ini dapat terjadi bersamaan dengan atonia uteri. Perdarahan pasca persalinan dengan uterus yang berkontraksi baik biasanya disebabkan karena serviks atau vagina (2). Ruptur perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Ruptur perineum disebabkan paritas, jarak kelahiran, berat badan bayi, pimpinan persalinan tidak sebagaimana mestinya, ekstraksi cunam, ekstraksi vakum, trauma alat dan episiotomi (2). Ruptur perineum menjadi penyebab perdarahan ibu postpartum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia.

Ruptur perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi. Ruptur perineum yang dilakukan dengan episiotomy itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps atau vacuum. Karena apabila episiotomi itu tidak dilakukan atas indikasi dalam keadaan yang tidak perlu dilakukan dengan indikasi diatas, maka 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 dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadikarena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena

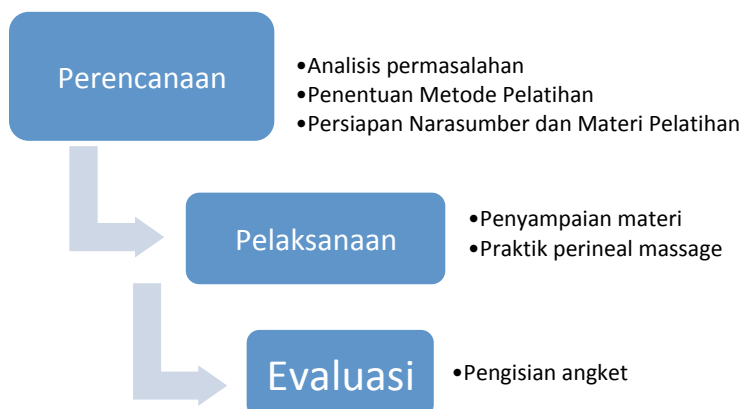
ketidaksiuaian antara jalan lahir dan janinnya. Oleh karena efek yang ditimbulkan dari ruptur perineum sangat kompleks (3). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah robekan pada perineum saat bersalin adalah dengan *perineal massage* atau pijat perineum. Pijat perineum adalah salah satu cara yang paling kuno dan paling pasti untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Jika sampai terjadi ruptur perineum, *perineal massage* dapat mempercepat proses penyembuhan perineum (4). Pijat perineum adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Teknik ini jika dilatih pada tahap akhir kehamilan (mulai minggu ke-34) sebelum persalinan, juga akan membantu mengenali dan membiasakan diri dengan jaringan yang akan dibuat rileks dan bagian yang akan dilalui oleh bayi (4).

Perineal massage belum dilakukan oleh semua ibu hamil dan tenaga kesehatan, dikarenakan mereka takut bagaimana cara melakukannya dan apakah aman untuk ibu dan bayinya. Puskesmas Mantrijeron merupakan salah satu puskesmas yang ada di Kota Yogyakarta. Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta memberikan pelayanan kepada ibu hamil salah satunya adalah kelas ibu hamil. Dalam kelas ibu hamil belum pernah diberikan pelatihan tentang *perineal massage* sehingga ibu hamil belum mengetahui apa itu *perineal massage*, bagaimana cara melakukannya dan syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk melakukan *perineal massage*.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan maka tim pengabdian melaksanakan kegiatan yang berjudul “Pelatihan *Perineal Massage* sebagai Upaya Pencegahan Ruptur Perineum saat Persalinan”. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan bersalin dengan pencegahan terjadinya ruptur perineum saat persalinan

METODE

Pelatihan *perineal massage* dilaksanakan di Puskesmas Mantrijero Yogyakarta pada Bulan Agustus 2024 dan diikuti oleh 25 ibu hamil dengan alur seperti yang digambarkan pada peta jalan pelaksanaan pelatihan dibawah ini :



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pelatihan

Adapun metode kegiatan pelatihan ini terdiri dari :

A. Perencanaan

1. Analisis Permasalahan

Tahap pertama yang dilakukan yaitu menganalisis permasalahan. Kegiatan pelatihan ini terselenggara berkaitan dengan tim pengabdian yang menjadi fasilitator prenatal yoga di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis dengan mitra, tim pengabdian mendapatkan data bahwa di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta belum pernah diadakan pelatihan tentang perineal massage, dan belum pernah diterapkan perineal massage kepada ibu hamil.

2. Penentuan Metode Pelatihan

Berdasarkan masalah yang dialami mitra, maka ditentukan metode pelatihan yaitu dilaksanakan secara luring di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta pada Bulan Agustus 2024 dan diikuti oleh 25 ibu hamil. Agar materi pelatihan dapat diterima dan diterapkan maka pelatihan ini juga disertai dengan praktik langsung cara perineal massage yang dipraktekkan di phantom vagina.

3. Persiapan Narasumber dan Materi Pelatihan

Narasumber dalam workshop ini yaitu tim pengabdian dari Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta. Sedangkan materi yang disampaikan dalam pelatihan ini yaitu pengertian, manfaat, kontraindikasi, indikasi, waktu pemijatan, persiapan perineal massage dan praktik cara perineal massage.

B. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pelatihan, terdiri dari pembukaan acara, penyuluhan tentang perineal massage, kemudian dilanjutkan dengan praktik satu persatu cara melakukan perineal massage yang dipraktekkan di phantom vagina.

C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan angket evaluasi pengetahuan yang diukur sebelum dilakukan pelatihan dan setelah dilakukan pelatihan. Evaluasi ini digunakan untuk mengukur ketercapaian pelatihan yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pijat perineum adalah pijatan yang dilakukan di area perineum untuk meningkatkan fleksibilitas perineum sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya robekan saat persalinan (5). Pijat perineum dilakukan setiap hari selama 5-10 menit pada kehamilan 5-6 minggu terakhir. Pijat perineum yang

dilakukan selama kehamilan akan membantu jaringan di sekitar perineum menjadi elastis (6).

Pijat perineum dapat merangsang jaringan ikat dan kolagen pada perineum sehingga menyebabkan perineum menjadi elastis, fleksibel dan lentur Ketika perineum meregang pada saat persalinan. Untuk itu perlu dilakukan pemijatan perineum guna membantu melunakkan jaringan perineum. Kegiatan pelatihan perineal massage dilakukan di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta pada bulan Agustus 2024 yang diikuti oleh 25 ibu hamil.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Perineal Massage

Sebelum dilakukan pelatihan perineal massage, peserta pelatihan diberikan kuesioner pengetahuan (pretest) tentang perineal massage sebagai tahap awal untuk mengetahui pengetahuan peserta terhadap perineal massage. Setelah dilakukan pretest kemudian tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang perineal massage yang dilanjutkan dengan praktik cara melakukan perineal massage menggunakan phantom. Setelah tim pengabdian memberikan materi dilanjutkan dengan para peserta mencoba untuk praktik menggunakan phantom. Selanjutnya di akhir kegiatan, peserta diberikan kuesioner posttest untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan. Adapun hasil dari pretest dan posttest yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pelatihan Perineal Massage

Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia		
Reproduksi Sehat	24	96.0
Resiko Tinggi	1	4.0
Paritas		
Primigravida	14	56.0
Multigravida	10	40.0
Grandemuligravida	1	4.0
Umur Kehamilan		

Trimester I	0	0.0
Trimester II	10	40.0
Trimester III	15	60.0
Melakukan Perineal Massage		
Pernah melakukan	1	4.0
Belum pernah melakukan	24	96.0
Total	25	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik peserta pelatihan dari segi usia sebagian besar reproduksi sehat dalam rentang usia 20 – 35 tahun sebanyak 24 orang (96%), sebagian besar paritas primigravida atau hamil pertama kali sebanyak 14 orang (56%), umur kehamilan trimester III sebanyak 15 orang (60%) dan hampir seluruh peserta belum pernah melakukan perineal massage sebanyak 24 orang (96%).

Tabel 2. Pengetahuan Perineal Massage pada Pretest dan Posttest

	Mean	N	Correlation	Sig.
Pretest	77.200	25	.584	0.0002
Posttest	98.000	25		

Berdasarkan tabel 2 terdapat peningkatan nilai mean saat pretest dan posttest. Pada pretest nilai mean sebesar 77.200 dan pada posttest nilai mean menjadi 98.000 dengan demikian terjadi peningkatan nilai mean sebesar 20.800. Dari hasil uji analisis data diperoleh nilai p-value 0.0002 yang berarti bahwa pelatihan perineal massage efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perineal massage.

Pembahasan

Pijat perineum adalah teknik memijat perineum yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perineum (7). Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomy (8). Tujuan pijat perineum adalah mempersiapkan jaringan perineum dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perineum dan mempercepat proses penyembuhan (9).

Pijat perineum merupakan salah satu mekanisme koping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perineum menjadi elastis. Ditinjau dari segi psikologi pijat perineum menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri (10).

Faktor-faktor penyebab rupture perineum pada persalinan terdiri dari

faktor ibu, faktor janin dan penolong persalinan. Faktor ibu yang baru pertama kali melahirkan hampir semua terjadi ruptur perineum dan tidak jarang terjadi pada persalinan berikutnya. Ini disebabkan karena pada ibu yang pertama kali melahirkan perineum masih kaku sehingga tidak bisa menahan tegangan yang kuat pada saat persalinan dan akan mengakibatkan robekan perineum (11).

Faktor umur saat persalinan juga dapat mempengaruhi terjadinya ruptur perineum. Umur yang optimal untuk reproduksi yaitu 20-35 tahun. Pada umur kurang dari 20 tahun organ-organ reproduksi belum berfungsi dengan sempurna sehingga lebih mudah terjadi ruptur perineum dan komplikasi yang lain, selain itu kekuatan otot-otot perineum dan otot-otot perut belum bekerja secara optimal sehingga terjadi persalinan lama dan macet. Sedangkan pada usia diatas 35 tahun fungsi reproduksi Wanita sudah mengalami penurunan. Namun pada ibu yang berusia reproduksi sehat dapat mengalami laserasi perineum apabila kurang olahraga karena mengakibatkan kelenturan jalan lahir berkurang. Begitu juga dengan ibu yang terkena infeksi jalan lahir akan mengakibatkan jaringan ikat otot akan menjadi kaku sehingga mudah terjadi ruptur atau laserasi perineum. Perineum yang kaku dapat membuat ruptur yang luas, sekitar 70% ibu yang melahirkan pervaginam mengalami ruptur perineum (12).

Kontraindikasi pijat perineum yaitu ibu hamil dengan infeksi herpes aktif di daerah vagina, infeksi saluran kemih, infeksi jamur, infeksi menular yang dapat menyebar dengan kontak langsung dan memperparah penyebaran infeksi. Waktu pemijatan dalam perineal massage yaitu mulai dilakukan sejak 6 minggu sebelum hari perkiraan lahir, pijatan dilakukan sebanyak 5-7 kali dalam seminggu secara rutin selanjutnya selama 2 minggu menjelang persalinan. Pemijatan dilakukan setiap hari dengan jadwal pada minggu pertama dilakukan selama 3 menit dan minggu kedua dilakukan selama 5 menit. Pijatan harus dihentikan Ketika kantung ketuban mulai pecah dan cairan ketuban mulai keluar atau saat proses persalinan sudah dimulai (12).

Berdasarkan hasil evaluasi dari pelatihan yang telah dilakukan sebagian besar ibu hamil merasa takut saat melakukan pijat perineum karena takut melukai bayinya dan dirinya, tetapi dengan adanya pelatihan perineal massage ini dapat meyakinkan peserta pelatihan untuk melakukan perineal massage secara mandiri. Pijat perineum bisa dilakukan oleh ibu sendiri, suami ataupun bidan. Pelatihan yang sudah dilakukan bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat menambah pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Beberapa indikasi keberhasilan pelatihan ini diantaranya : (1) Ketersediaan narasumber dan materi yang relevan dengan kebutuhan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan persalinan, (2) Tanggapan positif dari peserta yang dapat dilihat dari saran yang diberikan kepada tim pengabdian untuk dapat terus melakukan kegiatan yang serupa, (3) Peserta berhasil memahami cara melakukan perineal massage yang ditunjukkan dengan praktik langsung dan adanya Upaya untuk melakukan secara mandiri dirumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan:

Pelatihan perineal massage yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam melakukan perineal massage dan adanya keinginan dari peserta pelatihan untuk melakukan perineal massage secara mandiri dirumah. Kebutuhan yang tinggi terhadap pelatihan terlihat dari antusiasme dan partisipasi aktif dari peserta. Hasil evaluasi pelatihan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa puas dengan pelatihan ini. Secara umum, pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teori tetapi juga praktik langsung.

Saran :

1. Peserta akan dapat mempraktekkan perineal massage dirumah.
2. Tenaga kesehatan di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta dapat melanjutkan program perineal massage

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada (1) Kepala Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta dan staf atas kesempatan yang diberikan untuk tim pengabdian melakukan kegiatan di Puskesmas Mantrijeron, (2) Kepada Kepala LPPM Universitas Respati Yogyakarta atas kesempatannya untuk mendapatkan hibah internal sehingga dapat melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ida Bagus Gede Manuaba. Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
2. Winkjosastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo; 2019.
3. Triyanti, Ningsih AR. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin di BPM Fauziah Hatta Palembang. 2017;152–9.
4. Beckmann, M.M, & Stock O. Antenatal Perineal Massage for Reducing Perineal Trauma. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 2018;1:1013–21. Available from: <https://doi.org/10.1002/14>
5. Rahayu, S., Sumarni, S. & U. The Difference Result of Perineal Massage and Kegel Exercise toward Preventing of Perineal Laceration during Labor Perbedaan Hasil Masase Perineum dan Kegel Exercise terhadap Pencegahan Robekan Perineum pada Persalinan. J Syedza Saintika. 2015;4(2):728–733.
6. Safrudin, Ester, M. & W. Kebidanan Komunitas. EGC; 2009.
7. Prasetyorini, H & Sukei N. Pengaruh Pijat Perineum terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Manyaran. J Ilmu Keperawatan Matern. 2020;3(1).
8. Ikatan Bidan Indonesia. Modul Pelatihan Midwifery Update. 2021.
9. Fatimah & Prasetya Lestari. Pijat Perineum. Pustaka baru Press; 2019.
10. Nurhamida Fithri & Simamora L. Pengaruh Pijat Perineum dalam

- Mengurangi Ruptur Perineum saat Persalinan. *J Heal*. 2022;9:9–16.
11. Ugwu, E. O., Iferikigwe, E. S., Obi S, N., Eleje, G. U., & Ozumba BC. Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities: A randomized controlled trial. 2018;44(7):1252–1258.
 12. Tangko Y, Asrawaty, Ariyanti I, Putri NR, Kurnia I. EFEKTIVITAS PIJAT PERINEUM TERHADAP KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN SPONTAN PRIMIGRAVIDA. *Midwifery Care Jurna* [Internet]. 2021;2(4):119–29. Available from: <s/hp/Downloads/7876-23402-1-PB.pdf>