



EDUKASI PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI RUPTUR PERINEUM SAAT PERSALINAN DI POSYANDU KELUK PAKIS PENUH BINTANG

Berliana Irianti^{1*}, Nelly Karlinah², Rizka Angrainy³, Sherly Vermita Warlenda⁴

^{1,2,4} Universitas Hang Tuah Pekanbaru

³ Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Education

Perineal Massage

Perineal Rupture

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses fisiologis, terdapat risiko trauma perineum saat kepala bayi keluar. Kerusakan pada saluran genital saat melahirkan secara spontan atau karena episiotomi disebut trauma perineum. Lebih dari dua pertiga persalinan pervaginam memerlukan perbaikan perineum. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pijat perineum untuk mencegah ruptur perineum saat persalinan. Metode kegiatan ini menggunakan ceramah dan melakukan penilaian pretest dan posttest dengan kuesioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Peserta kegiatan ini adalah ibu hamil dengan jumlah peserta 22 orang. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan bahwa pemberian edukasi dengan metode ceramah mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat pijat perineum dalam mencegah ruptur perineum. Kedepannya diharapkan adanya pelatihan dan penyuluhan serupa mengenai manfaat pijat lainnya bagi ibu hamil dan ibu bersalin.

ABSTRACT

Childbirth is a physiological process that carries a risk of perineal damage during the emergence of the baby's head. Injury to the genital tract occurring during spontaneous delivery or as a result of episiotomy is referred to as perineal trauma. Over two-thirds of vaginal births need perineal repair. This exercise aims to enhance pregnant women's understanding of perineal massage to avert perineal rupture during labor. This activity employs lectures and administers pretest and posttest evaluations using questionnaires to evaluate the enhancement of participant knowledge. The exercise had a total of 22 pregnant women as participants. The activity findings indicated an increase in participant knowledge ratings. It is concluded that employing the lecture technique in teaching can enhance pregnant women's understanding of the advantages of perineal massage in reducing perineal rupture. In the future, analogous training and counseling are anticipated for the advantages of various massages for pregnant women and those in delivery.

*Corresponding Author: berlianairianti@gmail.com

PENDAHULUAN

Melahirkan adalah perjalanan hidup yang dilakukan oleh seorang wanita; namun, para ibu yang akan mengalami proses persalinan sering mengalami ketakutan karena proses tersebut. Trauma perineum sering terjadi pada wanita saat melahirkan, terutama selama persalinan pertama (Intiyaswati, 2020). Persalinan merupakan proses fisiologis, terdapat risiko trauma perineum saat kepala bayi keluar. Kerusakan pada saluran genital saat melahirkan secara spontan atau karena episiotomi disebut trauma perineum. Lebih dari dua pertiga persalinan pervaginam memerlukan perbaikan perineum (Shahoei, Zaheri, Hashemi Nasab, & Ranaei, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO), 15.000 dari sekitar 4,5 juta wanita yang melahirkan di Indonesia mengalami komplikasi yang menyebabkan kematian dalam 24 jam pertama setelah melahirkan, salah satunya adalah robekan jalan lahir yang dapat menyebabkan perdarahan. Hampir 90% persalinan normal mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. 50% dari robekan perineum di dunia terjadi di Asia, dengan prevalensi 24% pada ibu bersalin di usia 25–30 tahun dan 62% pada ibu bersalin di usia 32–39 tahun (Lailatri, 2014).

Ibu mengalami banyak ketakutan saat menjalani proses melahirkan, termasuk episiotomi. Tindakan bedah sederhana yang disebut episiotomi adalah melakukan irisan di area perineum antara lubang kemaluan dan lubang anus yang memungkinkan bayi keluar dengan mudah dari lubang vagina (Fitriahadi & Utami, 2019). Data (Kementerian Kesehatan RI, 2017) menunjukkan bahwa dari tahun 2012 hingga 2016, 106.461 ibu melahirkan dan 26.383 ibu mengalami episiotomy.

Robekan perineum, yang paling sering terjadi pada derajat II dan III, dapat menghambat persalinan kala II, meningkatkan risiko kematian janin, dan menyebabkan kerusakan jalan lahir. Empat faktor yang menyebabkan ruptur perineum adalah faktor ibu, faktor persalinan pervaginam, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor ibu terjadi selama kehamilan dan persalinan, dan hal-hal seperti pengetahuan, pendidikan, perawatan prenatal, dan kondisi fisik ibu memengaruhi kehamilan (Kundarti, 2015). Hal penting yang harus dilakukan adalah mencegah rupture perineum. Ada beberapa teknik untuk menghindari episiotomi, seperti senam kegel, pijat perineum, dan kontrol nafas selama persalinan. pijatan perineum akan membantu otot vagina menjadi lebih santai saat melahirkan. Ini akan membantu menghindari penjahitan dan kerobekan pada vagina (Pratignyo, 2014).

Banyak ibu hamil yang percaya bahwa pijatan perineum tidak diperlukan saat hamil, pengetahuan ibu hamil tentang pijatan perineal masih sangat rendah. Akibatnya, sering ditemukan kasus ibu hamil yang saat melahirkan dilakukan episiotomy (Ugwu, Iferikigwe, Obi, Eleje, & Ozumba, 2018). Banyak ibu hamil belum memahami maksud dan tujuan pijat perineum. Ketidaktahuan dan pengetahuan yang kurang membuat ibu minim informasi tentang pijat perineum. Dalam hal ini, upaya dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pijat perineum, seperti mengikuti seminar, pelatihan khusus, dan pendidikan tambahan tentang pijat perineum, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu saat hamil (Munikasari & Susanti, 2018).

Pijat perineum dapat mencegah perlukaan perineum. Memijat perineum di saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan. Ini dilakukan untuk membantu perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum menjadi lebih elastis dan mudah meregang. Teknik ini dapat dilakukan sekali setiap hari selama beberapa minggu terakhir kehamilan di daerah perineum, yang merupakan area antara anus dan vagina. Manfaat dari perineal massage adalah bahwa itu mencegah robekan perineum dan episiotomi. Massage perineal juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu, dan membuat semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan, termasuk kulit vagina, menjadi elastis. Setelah semua otot menjadi elastis, ibu tidak perlu mengejan terlalu keras; bahkan jika prosesnya lancar, tidak akan ada robekan pada perineum dan vagina tidak akan dijahit (Seehusen & Raleigh, 2014).

Pijat perineum dengan gerakan memasukkan ibu jari dan jari telunjuk, dengan atau tanpa jari tengah, 3–5 cm ke dalam vagina baik oleh wanita hamil itu sendiri atau oleh suaminya dan kemudian menyapu ke bawah dan ke samping sampai terasa terbakar, kesemutan atau sensasi menyengat, setelah itu merenggangkan di daerah perineum sampai area tersebut terasa mati rasa. Dilakukan 10 menit setiap harinya. Pijat perineum pada ibu hamil dimulai dari usia kehamilan 34 - 37 minggu sampai terjadi tanda-tanda persalinan, pada kala dua persalinan (dari selesainya pelebaran serviks hingga persalinan) (Ugwu et al., 2018) (Shahoei et al., 2017) (Purnami & Wahyuni, 2019).

Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Keluk Pakis Penuh Bintang. Peserta yang hadir adalah ibu hamil sebanyak 22 orang. Pada tahap persiapan, pelaksana kegiatan berkoordinasi dengan pihak posyandu. Setelah mendapatkan izin, mempersiapkan kegiatan yang akan dilaksanakan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi dengan metode ceramah. Media edukasi yang digunakan berupa Leaflet, Phantoom, minyak atsiri. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pijat perineum dalam mencegah ruptur perineum saat persalinan. instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan. Evaluasi keberhasilan kegiatan berupa tanya jawab, kuesioner pretest dan posttest. Pengabdian membantu menyelesaikan masalah sosial yang ada di masyarakat melalui edukasi, pelatihan, dan pemberdayaan. Kegiatan pengabdian secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat. Target Luaran yang diharapkan adalah artikel publikasi ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Keluk Pakis Penuh Bintang Kec. Rumbai Pesisir Riau. Pengabdian kepada masyarakat terdiri dari pembukaan, pemberian materi dan penutup. Pada tahapan awal dilakukan perkenalan tim dan pretest. Pretest dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan tentang pijat perineum. Tahapan selanjutnya dilakukan ceramah dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil dilanjutkan dengan tanya jawab. Sesi terakhir adalah penutup dimana tim memberikan kuesioner kembali untuk melakukan posttest dilanjutkan memberikan kenang-kenangan kepada peserta agar dapat mengimplementasikan edukasi yang telah diberikan kemudian kepada kader yang telah berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Pretest	2	9,1	6	27,3	14	63,6
Posttest	12	54,5	9	40,9	1	4,6



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

Berdasarkan hasil kuesioner terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pijat perineum. Disini terlihat bahwa edukasi yang diberikan kepada ibu hamil dapat menambah pemahaman ibu hamil yang akan membantu merubah pandangan ibu hamil tentang pijat perineum.

Menurut (Notoadmojo, 2018) Pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku baru. Pengetahuan responden merupakan suatu gambaran sejauh mana responden mengetahui mengenai pijat perineum yang dalam penelitian ini menggunakan mengetahui pengertian pijat perineum, manfaat dan cara melakukan pijat perineum. Meningkatnya pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi dan kebiasaan seseorang karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik bertahan lama dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munikasari & Susanti, 2018) pengetahuan ibu mengenai pijat perineum masih kurang karena kurangnya mendapatkan informasi mengenai pijat perineum. Hal ini mempengaruhi sikap ibu dalam melaksanakan pijat perineum. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Darmayanti, Ariani, & Darmawati, 2024) yaitu pengetahuan yang baik tentang perineal massage memiliki kemungkinan 2,34 kali lebih besar untuk memiliki sikap positif terhadap pencegahan robekan jalan lahir dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar. Peserta kegiatan sangat antusias mengikuti kegiatan dengan banyak bertanya dan mengikuti kegiatan sampai selesai. Hasil kegiatan ini terlihat bahwa terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pijat perineum dalam mencegah ruptur perineum dan mengubah perilaku ibu hamil menjadi positif sehingga saat kehamilan trimester 3 dan masa persalinan tiba, ibu hamil bersedia melakukan pijat perineum sendiri dan dipijat oleh bidan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan massage

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat Pengabdian kepada Masyarakat ini, kader posyandu keluk pakis penuh bintang, ibu hamil yang menjadi peserta edukasi pengabdian kepada masyarakat, dan pihak institusi LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru

DAFTAR PUSTAKA

- Darmayanti, P. A. R., Ariani, N. K. S., & Darmawati, I. D. A. A. (2024). Pengetahuan Perineal Massage sebagai Prediktor Sikap Pencegahan Trauma Perineum: Implikasi Praktik Kebidanan Berbasis Bukti. *Bali Medika Jurnal*, 11(1).
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Intiyaswati. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum di PMB Istiqomah Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 17–25. doi:10.47560/keb.v9i1.237
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil kesehatan Republik Indonesia tahun 2017*. Jakarta.
- Kundarti, F. I. (2015). *Pijat Perineum - Sebagai Upaya Pencegahan Perineum Saat Persalinan*. Surabaya: Pustaka Radja.
- Lailatri, H. V. S. (2014). *Hubungan paritas dengan kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin di RSUD Dr. Wahidin Sudirohusodo Mojokerto Tahun 2013*. Mojokerto.
- Munikasari, & Susanti, E. W. (2018). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Pijat Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Puspa Swara.
- Purnami, R. W., & Wahyuni, E. T. (2019). Effectiveness Of Perinela Massage During Pregnant Women On Perineal Laseration. *JURNAL KESEHATAN MADANI MEDIKA*. doi:10.36569/jmm.v10i2.41

- Seehusen, D. A., & Raleigh, M. (2014). Antenatal perineal massage to prevent birth trauma. *American Family Physician*, 89(5), 335–336.
- Shahoei, R., Zaheri, F., Hashemi Nasab, L., & 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. doi:10.19082/5588
- 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. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(7), 1252–1258. doi:10.1111/jog.13640