



## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Siti Istiana<sup>a</sup>, Erna Kusumawati<sup>b</sup>, Alya Aulia Rahmayani<sup>c</sup>, Dwi Aryana<sup>d</sup>

<sup>a,c</sup>Program studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, FIKKES, Unimus

<sup>b,d</sup>Program studi Diploma III Kebidanan FIKKES, Unimus

email; [sitiistiana@unimus.ac.id](mailto:sitiistiana@unimus.ac.id)

---

Naskah diterima; Oktober 2023; direvisi Oktober, disetujui November 2023; publikasi online November 2023

---

### Abstrak

Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Semarang dari tahun 2020 ke 2021 mengalami kenaikan dari 71,35/ 100.000 KH menjadi 95,30/ 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah 21 kasus, dimana 16 kasus meninggal karena Covid. Pada tahun 2022 jumlah ibu yang meninggal turun menjadi 15 kasus dengan AKI 67,25 per 100.000 KH. Kematian ibu disebabkan oleh Perdarahan (40%), Pre eklampsia (21%), Sepsis (13%), Penyakit (13%), Lain lain (13%). Penyebab perdarahan dan infeksi bisa dikarenakan terjadinya laserasi perineum. Perlukaan pada perineum berefek pada kondisi fisik dan psikologis seorang wanita pasca persalinan. Wanita postpartum yang mempunyai luka perineum biasanya memiliki waktu penyembuhan yang relatif lebih lama. Beberapa penelitian telah dilakukan dalam hal tehnik pemecahan masalah persalinan, terutama perlukaan jalan lahir. Hasil yang didapatkan adalah pijat perineum. Metode kegiatan adalah pendidikan kesehatan tentang pijat perineum Sasaran ibu hamil TM III di wilayah Puskesmas Tlogosari Kota Semarang. Pendidikan kesehatan diberikan dengan menggunakan media booklet dan leaflet. Metode pendidikan kesehatan dilakukan secara individu maupun kelompok. Pendidikan kesehatan dilakukan 2 kali, pertama pada saat kunjungan ibu ke Puskesmas, yang kedua melakukan evaluasi melalui whatsapp atau telepon. Pada tahap akhir memberikan evaluasi kepada mitra mengenai pemahaman terhadap pijat perineum. Seluruh materi dapat disampaikan dan diterima dengan baik. Ada beberapa kendala yaitu masalah perizinan membutuhkan waktu yang lama serta ibu hamil yang datang ke Puskesmas tidak pada waktu yang bersamaan

**Kata kunci:** ibu hamil, TM III, pijat perineum

### Abstract

*The Maternal Mortality Rate (MMR) in Semarang City from 2020 to 2021 has increased from 71.35/100,000 live births to 95.30/100,000 live births with a total of 21 cases, of which 16 cases died due to Covid. In 2022 the number of mothers who died will decrease to 15 cases with an MMR of 67.25/100,000 live births. Maternal deaths are caused by bleeding (40%), pre-eclampsia (21%), sepsis (13%), disease (13%), others (13%). The cause of bleeding and infection can be perineal laceration. Injuries to the perineum have an effect on a woman's physical and psychological condition after giving birth. Postpartum women who have perineal wounds usually have a relatively longer healing time. Several studies have been carried out regarding techniques for solving childbirth problems, especially perineum injuries. The result obtained is a perineal massage. The activity method is health education about perineal massage, targeting TM III pregnant women in the Tlogosari Community Health Center area, Semarang City. Health education is provided using booklets and leaflets. Health education methods are carried out individually and in groups. Health education is carried out twice, first during the mother's visit to the Community Health Center, secondly during an evaluation via WhatsApp or telephone. In the final stage, provide an evaluation to partners regarding understanding of perineal massage. All material can be delivered and received well. There are several obstacles, namely licensing issues that require a long time and pregnant women who do not come to the Community Health Center at the same time.*

**Keywords:** pregnant women, third trimester, perineal massage

## A. PENDAHULUAN

Setiap tahun lebih dari 600.000 wanita meninggal akibat komplikasi pada periode kehamilan dan persalinan. Mayoritas hal tersebut terjadi di beberapa negara berkembang termasuk Indonesia. Perawatan antenatal, perinatal dan postnatal merupakan pelayanan pencegahan dasar untuk melindungi dan meningkatkan kesehatan ibu dan janin sampai tiba saat persalinannya (Dönmez & Kavlak, 2015).

Berdasarkan data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007, angka nasional untuk angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah 228/100.000 kelahiran hidup. Angka ini lebih rendah dibandingkan AKI hasil SDKI tahun 2002 – 2003 yang mencapai 307/100.000 kelahiran hidup (Semarang, 2014).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Semarang sejak tahun 2015 hingga 2020 mengalami penurunan dari 128/ 100.000 KH menjadi 71,35 / 100.000 KH. Namun pada tahun 2021 AKI menjadi 95,30/ 100.000 kelahiran hidup dengan jumlah 21 kasus, dimana 16 kasus meninggal karena Covid. Pada tahun 2022 jumlah ibu yang meninggal turun menjadi 15 kasus dengan AKI 67,25 per 100.000 KH. Kematian ibu tertinggi disebabkan oleh Perdarahan (40%), penyebab lainnya adalah karena Pre eklamsi (21%), Sepsis (13%), Penyakit (13%), Lain lain (13%). Kondisi sebelum hamil yang pernah diderita ibu menjadi faktor yang meningkatkan risiko ibu mengalami komplikasi saat hamil (Semarang, 2022).

Penyebab kematian ibu perdarahan dan infeksi bisa dikarenakan terjadinya laserasi perineum pada proses persalinan. Sebagian besar wanita mengalami perlukaan jalan lahir akibat proses persalinan spontan, tehnik episiotomi atau keduanya. Insiden perlukaan/ laserasi jalan lahir kurang lebih 85% dari total persalinan pervaginam. Perlukaan jalan lahir sangat berhubungan erat dengan nyeri pasca persalinan. Faktor resiko yang berhubungan dengan perlukaan jalan lahir yang biasanya terjadi di perineum adalah jenis persalinan dan paritas (Ross-Davie et al., 2012).

Perineum merupakan area atau jaringan yang menghubungkan antara vagina dan anus. Perineum berhubungan dengan otot-otot panggul. Pintu bawah panggul berisikan otot-otot yang akan menopang organ panggul, mulai vulva hingga anus. Perineum sangat penting bagi wanita selama proses persalinan karena mampu memberikan ruang pada vagina untuk melahirkan kepala bayi. Hal tersebut dikarenakan perineum dalam meregang selama proses persalinan. Walaupun demikian laserasi jalan lahir (perineum dan sekitarnya) tetap saja bisa terjadi. Perlukaan jalan lahir selain faktor berat bayi, jenis persalinan, factor ketidakelelastisitas perineum atau kakunya perineum terutama pada primigravida sangat berpengaruh. (Kalichman, 2008).

Perlukaan pada jalan lahir/ perineum berefek pada kondisi fisik dan psikologis seorang wanita pasca persalinan. Wanita postpartum yang mempunyai luka perineum biasanya memiliki waktu penyembuhan yang relatif lebih lama dibandingkan dengan wanita postpartum yang tidak memiliki perlukaan jalan lahir. Efek yang terjadi antara lain nyeri, gangguan berkemih atau buang air besar, dan ketakutan untuk melakukan hubungan seksual pasca persalinan (Kalichman, 2008).

Beberapa penelitian telah dilakukan beberapa tahun ini dalam hal tehnik dan praktek pemecahan masalah persalinan, terutama perlukaan jalan lahir. Hasil yang didapatkan adalah perineal massage atau pijat perineum mempunyai efek positif dalam peregangan perineum dan mengurangi jumlah laserasi atau perlukaan jalan lahir (Dönmez & Kavlak, 2015).

Studi yang dilakukan oleh Beckmann & Garrett, (2006), menemukan pemijatan perineum selama kehamilan dapat menurunkan angka kejadian perlukaan jalan lahir / perineum.

Pemijatan perineum atau perineal massage merupakan salah satu cara untuk mempersiapkan perineum agar dapat meregang lebih mudah selama proses persalinan. Karena selama proses persalinan, peregangan jaringan perineum

dibutuhkan untuk melahirkan kepala bayi hingga melewati introitus vagina (Burns, 2014).

Berdasarkan data diatas peneliti ingin melakukan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan efektifitas pemijatan perineum selama kehamilan yang memberikan manfaat selama proses persalinan dan pasca persalinan.

## **B. METODE**

Metode kegiatan adalah pendampingan pendidikan kesehatan dengan teknik pemberian informasi atau penyuluhan tentang pijat perineum serta praktik pijat perineum. Materi diberikan dengan menggunakan media buku saku dan leaflet mengenai pengetahuan serta praktik pijat perineum didemonstrasikan dengan menggunakan media phantom. Waktu Pelaksanaan kegiatan yaitu bulan September 2023 dengan alokasi waktu yaitu 30 menit. Pemateri kegiatan ini diisi oleh tim pengabdian dari Kebidanan Unimus. Khalayak sasaran kegiatan adalah ibu hamil TM III dengan jumlah target sasaran yaitu 20 orang. Pemilihan sasaran dilakukan dengan melihat daftar ibu hamil TM III di wilayah Puskesmas Tlogosari Kota Semarang dengan kerjasama dengan Puskesmas Tlogosari Kulon. Lokasi kegiatan adalah wilayah Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam program-program kesehatan, agar diperoleh perubahan perilaku yang sesuai dengan norma- norma kesehatan, sangat diperlukan usaha- usaha konkrit dan positif. Beberapa strategi untuk memperoleh perubahan perilaku tersebut menurut WHO salah satunya yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan. Perubahan perilaku melalui cara Pendidikan atau promosi kesehatan ini diawali dengan pemberian informasi-informasi kesehatan.

Dengan memberikan informasi- informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari

penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal itu (Notoatmodjo, 2003).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa komponen yaitu keberhasilan target jumlah peserta pengabdian, ketercapaian tujuan pengabdian, serta kemampuan peserta dalam memahami materi. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 20 ibu hamil TM III, dan program yang telah dilaksanakan mendapat respon yang positif dari sasaran. Pendidikan kesehatan diberikan melalui penyuluhan dengan menggunakan media buku saku dan leaflet. Isi leaflet meliputi pengertian, tujuan, manfaat, frekuensi melakukan pijat perineum, alat dan bahan serta cara kerja pijat perineum.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang ada di bidang kesehatan khususnya yaitu tentang pijat perineum pada ibu hamil. Dimana tingkat pengetahuan mitra (ibu hamil) tentang pijat perineum masih rendah dan praktik pijat perineum belum banyak dipraktikkan oleh mitra. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah, relaksasi. Tindakan ini akan mengurangi terjadinya rupture perineum, episiotomi dan nyeri karena jahitan episiotomy (Indivara, 2009). Pijat perineum mencegah tindakan episiotomi (memotong atau merobek jaringan perineum dimana untuk melebarkan jalan lahir dan mempermudah kelahiran kepala bayi). Laserasi perineum adalah perlukaan yang terjadi pada saat persalinan di bagian perineum (Prawiroharjo, 2005).

Banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum di antaranya mobilisasi dini, vulva hygiene, luas luka, umur, vaskularisasi, stressor dan juga nutrisi. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka kering, menutup dan tidak ada tanda- tanda infeksi (Prawiroharjo, 2005).

Dalam pelaksanaan kegiatan pertama yaitu tahap persiapan. Untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang pijat perineum tim pengabdian membuat leaflet yang berisi tentang pengertian pijat perineum, manfaat pijat perineum, waktu mulai tindakan, serta bagaimana prosedur pemijatan perineum. Tim pengabdian mempersiapkan alat dan bahan untuk demonstrasi praktik pijat perineum meliputi phantom panggul, kom, kapas, minyak zaitun/baby oil dsb. Selain menggunakan minyak di atas pemijatan bisa menggunakan suatu cairan khusus seperti organic base oil seperti olive oil, sweet almond or sunflower oil, VCO untuk melubrikasi area pemijatan dan membuat pemijatan lebih nyaman dirasakan. VCO atau minyak kelapa merupakan salah satu organic base oil murni yang mengandung asam lemak rantai sedang yang mudah dicerna dan dioksidasi oleh tubuh sehingga mencegah penimbunan di dalam tubuh.

Di samping itu ternyata kandungan antioksidan di dalam VCO pun sangat tinggi seperti tokoferol dan betakaroten. Antioksidan ini berfungsi untuk mencegah penuaan dini dan menjaga vitalitas tubuh. VCO banyak mengandung pelembab alami yang penting untuk perawatan kulit dan mampu menghasilkan emulsi yang relative stabil dan ph mendekati nilai bahan pelembab kulit (Sumiasih, 2016).

Selanjutnya tim mengadakan perizinan dan menentukan jadwal lapangan ke Puskesmas yang dijadikan lokasi pengabdian dan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan pengabdian. Tim pengabdian bersama dengan bidan menetapkan ibu hamil yang dijadikan mitra, kemudian ibu yang dijadikan mitra diberikan penyuluhan secara individu ataupun kelompok. Penyuluhan dilakukan secara tentative karena ibu hamil tidak datang ke Puskesmas secara bersamaan. Metode pendidikan kesehatan bisa dilakukan secara individu, kelompok maupun massa (Notoatmodjo, 2003).

Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan. Mitra diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet, booklet yang disampaikan oleh tim. Pendidikan kesehatan

dilakukan 2 kali, pendidikan kesehatan pada saat kunjungan ibu ke Puskesmas atau kelas ibu hamil. Kemudian pendidikan kesehatan kedua yaitu melakukan evaluasi melalui whatsapp atau telepon.

Pendidikan kesehatan kedua dilakukan untuk monitoring pada saat setelah diberikan pendidikan kesehatan, untuk mencatat frekuensi pemijatan perineum, serta efek samping bila ada. Pendidikan kesehatan diberikan menggunakan media leaflet berlangsung selama kurang lebih 15 menit, kemudian ibu diberikan leaflet tersebut untuk dipelajari. Selanjutnya mendemonstrasikan teknik pemijatan perineum. Pemijatan perineum dapat dilakukan mulai trimester 3 kehamilannya atau sejak usia 34 minggu kehamilan, dan dapat dilakukan oleh pasangan ibu hamil selama 4 menit durasi pemijatan dengan jadwal 3-4 kali seminggu. Atau 10 menit pemijatan dalam interval seminggu sekali, dimana hal tersebut dapat terus dilakukan secara rutin oleh wanita hamil sendiri atau pasangannya hingga menjelang proses persalinan.

Dilakukannya pemijatan perineum oleh wanita atau pasangannya ini dalam minggu terakhir menjelang persalinan mampu meningkatkan elastisitas dan mengurangi resiko perlukaan jalan lahir di perieum akibat proses persalinan spontan atau tindakan episiotomy (Dönmez & Kavlak, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Akhlaghi et al., (2019), bahwa tindakan pemijatan perineum dapat menurunkan angka episiotomi atau tindakan pelebaran jalan lahir dengan melukai perineum secara sengaja dan meringankan derajat laserasi perineum.

Pada tahap akhir tim memberikan evaluasi kepada mitra mengenai pemahaman terhadap pijat perineum. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan pengabdian sesuai dengan hasil serta pembahasan sesuai dengan tujuan pengabdian. Kemudian membuat kesimpulan dan saran berdasarkan hasil pengabdian.

Seluruh materi dapat disampaikan dengan baik dan dapat diterima dengan baik. Peserta sangat antusias dalam kegiatan ini. Dalam

kegiatan pengabdian ini ada beberapa kendala yang ditemui yaitu masalah perizinan yang membutuhkan waktu yang lama serta ibu hamil yang datang ke Puskesmas tidak pada waktu yang bersamaan sehingga membutuhkan effort yang lebih pada tim untuk memberikan Pendidikan kesehatan. Ibu hamil susah untuk dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

#### **D. SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang berlangsung pada bulan September 2023 di wilayah Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, sepanjang kegiatan ibu hamil menunjukkan antusias yang baik. Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat pada pemahaman ibu hamil mengenai pemijatan perineum sudah meningkat, ibu hamil mampu memahami teknik pemijatan perineum dengan benar ditunjukkan dengan kemampuan menjawab pertanyaan setelah dilakukan evaluasi. Harapannya setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai praktik pemijatan perineum, ibu hamil bisa menerapkan kegiatan praktik pemijatan perineum dengan benar mulai trimester 3 sampai dengan menjelang kelahirannya. Tim pengabdian berharap program yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat dan berkesinambungan meskipun kegiatan ini telah berakhir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhlaghi, F., Baygi, Z. S., Miri, M., & Najafi, M. N. (2019). Effect of perineal massage on the rate of episiotomy. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(3), 160.
- Beckmann, M. M., & Garrett, A. J. (2006). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1.
- Burns. (2014). *Antenatal Perineal Massage (Information for women)*. Oxford University Hospital.

- Dönmez, S., & Kavlak, O. (2015). Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine. *Health*, 07(04), 495–505. <https://doi.org/10.4236/health.2015.74059>
- Kalichman, L. (2008). Perineal massage to prevent perineal trauma in childbirth. *Israel Medical Association Journal*, 10(7), 531–533.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, S. (2005). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Ross-Davie, M., Munro, J., & Jokinen, M. (2012). *Evidence Based Guidelines for midwifery led care in labour*. Scotland: The Royal College of Midwives.
- Semarang, D. K. K. (2014). *Profil Kesehatan Kota Semarang*. DKK.
- Semarang, D. K. K. (2022). *Profil Kesehatan Kota Semarang*. DKK.
- Sumiasih, N. N. (2016). Virgin Coconut Oil Mempercepat Penyembuhan Luka perineum di Puskesmas Rawat Inap Kota Denpasar. *Jurnal Skala Husada: The Journal Of Health*, 13(1).