

CLASSES OF PERINEAL MASSAGE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN LASERASI PERINEUM PADA KEHAMILAN

Classes Of Perineal Massage As An Effort To Prevent Perineum Laseration In Pregnancy

Ratna Wulan Purnami¹, Endah Tri Wahyuni², Utami Nendiana³

¹² Program Studi DIII Kebidanan, 55792, Indonesia

³ Alumni Program Studi DIII Kebidanan STIKes Madani Yogyakarta

Email : ratnawulanpurnami@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil terutama trimester ketiga adalah takut robek dan takut di jahit. Terutama pada ibu yang pernah mengalaminya, hal ini bisa menjadikan trauma tersendiri baginya saat menghadapi proses persalinan berikutnya. Laserasi perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Hasil presurvey yang dilakukan pada bulan November-Desember 2016 di BPM Mugi Rahayu terhadap 10 ibu bersalin, diperoleh sebanyak 8 ibu (80%) mengalami laserasi perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan untuk meningkatkan aliran darah dan meningkatkan elastisitas perineum. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi. Berdasarkan survey awal pada beberapa ibu hamil di wilayah Sleman, 8 dari 10 ibu hamil belum mengetahui tentang pijat perineum dan tertarik untuk mempelajari tentang pijat perineum. Oleh karena itu perlu diadakan pertemuan dengan jumlah terbatas di kelas yang akan membahas dan belajar bagaimana cara pijat perineum. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat perineum pada ibu hamil dalam rangka persiapan persalinan. Pendekatan klasikal dilakukan pada saat pemberian teori tentang laserasi perineum dan pijat perineum dan pendekatan individual dilakukan pada saat praktik demonstrasi pijat perineum pada phantom. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil dalam kegiatan ini yaitu kelas bisa berjalan 2 kelompok dengan masing-masing peserta 15 dan 11 ibu hamil dengan nilai rata-rata keterampilan perineal massage 79, antusiasme kegiatan terlihat dari kedatangan ibu-ibu hamil dan beberapa suami yang turut mendampingi.

Kata Kunci: Hamil, *Perineal Massage*, Laserasi Perineum

ABSTRACT

One of the fears often felt by pregnant women, especially during the third trimester is the fear of perineum tearing and sewing after birth. For mothers who have experienced it, this can be a trauma for her when facing the next labor. Perineal laceration is an injury to the birth canal that occurs at the time of the baby's birth using both tools and without tools. The results of the survey conducted in November-December 2016 at BPM Mugi Rahayu to 10 women giving birth, as many as 8 mothers (80%) experienced perineal laceration. Perineal massage is a technique for massaging the perineum while pregnant or a few weeks before giving birth to increase blood flow and increase perineal elasticity. Increased elasticity of the perineum will prevent the occurrence of perineal tears or episiotomy. Based on preliminary surveys of several pregnant women in the Sleman area, 8 out of 10 pregnant women do not know about perineal massage and are interested in learning about perineum massage. Therefore it is necessary to hold a limited number of meetings in the class that will discuss and learn how to massage the perineum. This community service aims to provide knowledge and skills in performing perineum massage to pregnant women in the context of labor preparation. Classical approach was done when giving theories about perineal laceration and perineal massage and individual approach was done when practicing demonstration of perineum massage on phantom. The methods used were lectures, discussions and demonstrations. The class could run 2 groups with 15 and 11 pregnant women for each with an average score of 79 perineal massage skills. The enthusiasm could be seen from the presence of pregnant women and several accompanying husbands.

Keywords: *Pregnant, Perineal Massage, Perineal Laseration*

PENDAHULUAN

Salah satu ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil terutama trimester ketiga adalah takut robek dan takut dijahit. Terutama pada ibu yang pernah mengalaminya, hal ini bisa menjadikan trauma tersendiri baginya saat menghadapi proses persalinan berikutnya. Trauma pada perineum juga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri pada saat melakukan hubungan seksual (Barret et al 2000, Eason et al 2002).

Perineum adalah daerah antara vagina dan anus, yang kaya akan ujung sel-sel saraf sehingga sangat peka terhadap sentuhan dan cenderung mengalami perobekan saat proses persalinan. Laserasi perineum merupakan salah satu peregangan dan robekan pada perineum selama proses persalinan yang dapat mengakibatkan gangguan pada fungsi dasar otot panggul pada dinding vagina sehingga menyebabkan ibu tidak mampu mengontrol buang air kecil dan besar. Bahkan 85 % ibu bersalin mengalami robekan jalan lahir (Kettle dan Tohil, 2008). Salah satu upaya preventif yang bisa dilakukan dalam robekan pada perineum saat bersalin adalah pijat perineum.

Pijat Perineum adalah teknik memijat perineum saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan untuk meningkatkan aliran darah dan meningkatkan elastisitas perineum. Peningkatan elastisitas otot perineum setelah dipijat akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi dikarenakan kaku perineum. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Beckmann dan Garrett (2006) mendapatkan hasil bahwa pijat perineum mengurangi risiko trauma penjahitan dan menurunkan angka episiotomi. Attarha (2009) menyatakan bahwa pijat perineum mencegah episiotomi dan mengurangi derajat robekan jalan lahir pada kala II persalinan. Pijat perineum termasuk ilmu baru dalam dunia kesehatan yang

termasuk dalam pelayanan komplementer. Pijat perineum dilakukan pada bulan-bulan akhir kehamilan yaitu pada usia kehamilan >34 minggu atau 6 minggu menjelang persalinan untuk meningkatkan elastisitas perineum sehingga mudah meregang (Danuatmaja, 2007; Hidayati, 2014). Pemijatan perineum apabila dilakukan selama 6 minggu dan teratur 1 hari 1 x selama 5-10 menit, maka kejadian ruptur perineum dapat dihindari. Ibu yang rajin melakukan pemijatan perineum sejak 3 bulan sebelum hari persalinan, terbukti hampir tidak ada yang memerlukan tindakan episiotomi, dan jika terjadi robekan secara alami, maka luka pulih dengan cepat (Hidayat, 2014). Kusumawati ddk (2017) membuktikan bahwa pemberian antenatal perineal massage berpengaruh terhadap pijat perineum pada ibu hamil.

Berdasarkan analisis awal pada beberapa ibu hamil di wilayah Sleman, 8 dari 10 ibu hamil belum mengetahui tentang pijat perineum dan tertarik untuk mempelajari tentang pijat perineum. Oleh karena itu perlu diadakan pertemuan dengan jumlah terbatas di kelas yang akan membahas dan belajar bagaimana cara pijat perineum.

METODE

Sasaran peserta untuk kegiatan *Class of Perineal Massage* adalah ibu hamil dengan usia kehamilan di Trimester III yang bersedia datang di *Class of Perineal Massage*. *Class of Perineal Massage* yang bertempat di PMB Mugi Rahayu selama 2 bulan (April-Mei 2018). Satu kelas terdiri atas 10-15 peserta ibu hamil. Pada pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi 2 kelompok peserta. Kelompok satu berjumlah 15 peserta dan kelompok 2 berjumlah 11 peserta. Pendekatan klasikal dilakukan pada saat pemberian teori tentang laserasi perineum dan pijat perineum dan pendekatan individual dilakukan pada saat

praktik demonstrasi pijat perineum pada phantom. Metode yang digunakan adalah:

1. Ceramah. Metode digunakan untuk menyampaikan teori tentang laserasi perineum dan teknik pijat perineum. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar, animasi, dan animasi yang mudah dipahami
2. Diskusi. Metode ini digunakan untuk memperdalam materi yang disampaikan, mendiskusikan berbagai pertanyaan-pertanyaan dari peserta.
3. Demonstrasi. Metode ini dipilih untuk memperlihatkan bagaimana teknik pemijatan perineum pada ibu hamil dengan alat bantu phantom perineum.

Tahapan Kegiatan

1. Pendaftaran peserta *Class of Perineal Massage* (setiap kelas terdiri dari 10-15 peserta)
2. Pelaksanaan
 - a. Ceramah tentang laserasi perineum
 - b. Diskusi tentang laserasi perineum
 - c. Ceramah tentang pijat perineum
 - d. Diskusi tentang pijat perineum
 - e. Demonstrasi teknik pijat perineum
3. Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan dengan melakukan penilaian pada praktik demonstrasi pijat perineum peserta sesuai dengan checklist.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *Classes of Perineal Massage* yang dilaksanakan di PMB Mugi Rahayu wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman berlangsung lancar, antusiasme ibu hamil cukup tinggi. Dari 26 peserta yang ikut *class of perineal massage* ke 24 ibu hamil tertarik untuk melakukan pijat perineum dimulai dari usia kehamilan 38 minggu sedangkan 2 peserta yang lain ternyata memiliki riwayat bersalin secara *sectio caesarea* sehingga memerlukan konsultasi

dengan dokter terkait program persalinannya dan tidak bisa melakukan persalinan di Praktik Bidan Mandiri.

Kegiatan ini berlangsung selama 2 bulan (April-Mei 2018) di PMB Mugi Rahayu wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman. *Class of perineal massage* bisa berjalan dalam 2 kelompok dengan masing-masing peserta 15 dan 11 ibu hamil. Antusiasme kegiatan terlihat dari kedatangan ibu-ibu hamil secara tepat waktu dan ada 10% ibu hamil yang didampingi oleh suami. Kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pijat perineum, yang dilakukan sesuai checklist keterampilan. Bisa terlihat dari rata-rata hasil skor dalam keterampilan pijat perineum setelah dilakukan penyuluhan sebesar 79. Sehingga bisa menambah kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, mengurangi kecemasan dan ketakutan ibu terkait robeknya jalan lahir serta meningkatkan pendampingan suami selama kehamilan istrinya. Kendala-kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan waktu untuk pelaksanaan *class of perineal massage* secara tatap muka sehingga diskusi terbatas, akan tetapi masih bisa dilanjutkan diskusi secara pribadi saat kunjungan ANC atau komunikasi via whatsapp. Untuk mempertemukan ibu-ibu hamil dalam waktu bersamaan juga bukanlah hal mudah dikarenakan kesibukan masing-masing dan keterbatasan waktu suami untuk mengantarkan istrinya sehingga beberapa ibu hamil membatalkan pendaftaran dalam *class of perineal massage*.

Septianingrum (2014) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pijat perineum meningkat setelah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang pijat perineum dengan peningkatan pengetahuan dari rata-rata 3,00 menjadi 12,65. Hasil penelitian terbaru terkait pijat perineum menyatakan bahwa pijat perineum terbukti dapat mengurangi kejadian laserasi perineum

dan mampu mempercepat pemulihan otot-otot perineum pada saat nifas (Ugwu dkk, 2018).

Demirel dan Golbasi pada tahun 2015 menyebutkan penurunan tindakan episiotomi/tindakan penggantikan pada perineum untuk melebarkan jalan lahir pada ibu pada saat persalinan karena ibu hamil melakukan pemijatan pada perineum. Perineal Massage mengurangi kejadian episiotomi dan meningkatkan kejadian wanita dengan perineum yang utuh setelah persalinan pervaginam, mengurangi risiko inkontinensia flatus setelah melahirkan dan komplikasi perineum (Dieb AS dkk, 2019). Sehingga perineal massage dapat mengurangi insiden trauma perineum selama kelahiran vagina. Hasil penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Shipman dkk, Karacam dkk (2012) dan Dartiwen (2015) juga mendapatkan hasil bahwa pijat perineum dalam periode antenatal dapat membantu mengurangi tindakan untuk episiotomi dan risiko laserasi kedua dan ketiga sehingga mengurangi perdarahan, kesakitan dan bahkan kematian pada ibu saat bersalin.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Program *class of perineal massage* dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta dapat mendapatkan manfaat yang optimal dari pijat perineum. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti *class of perineal massage* dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir dan kooperatif dalam diskusi grup dengan nilai rata-rata evaluasi 79.

Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan penulis berharap di bidan praktik mandiri diadakan kegiatan lanjutan sejenis yang selalu diselenggarakan secara periodik dalam kelas

ibu hamil atau khusus *class of perineal massage*.

DAFTAR RUJUKAN

- Attarha M. 2009. Effect of perineal massage during second phase of labor on episiotomy and laceration rates among nulliparous women, Midwifery, Dept. Of Midwifery, School of Nursing and midwifery, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran
- Barrett G, Pendry E, Peacock J, Victor C, Thakar R, Manyonda I. 2000. Women's sexual health after childbirth. BJOG : an international journal of obstetrics and gynecology;107 (2): 186-95
- Beckmann MM, Garrett AJ. 2006. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma, Cochrane Database Syst Rev. 2006 Jan 25; (1): CD005123
- Dartiwen, Kusharisupeni, Sabri, L. 2015. Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Laserasi Perineum Saat Persalinan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Wilayah Kerja Puskesmas Margadadi Kabupaten Indramayu Tahun 2015. Jurnal Stikesmuhla Vol. 08, No. 02
- Demirel G, Golbasi Z. 2017. Effect of Perineal Massage on The Rate of Episiotomy and Perineal Tearing. November, 2015
- Dieb AS, Shoab AY, Nabil H, Gabr A, Abdallah AA, Shaban MM, Attia AH. 2019. Perineal massage and training reduce perineal trauma in pregnant women older than 35 years: a randomized controlled trial. Int Urogynecol J. 2019 Apr 2. doi: 10.1007/s00192-019-03937-6.
- Eason E, Labrecque M, Wells G, Feldman P. 2002. Preventing perineal trauma during childbirth: a systematic review. Obstetrics and Gynecology Mar; 95 (3): 464-71
- Karazam Z, Ekmen H, Calisir H. The use of perineal massage in the second stage of labor and follow - up of

postpartum perinatal outcome.
Health care For Women
International, 33. Doi: 10. 1080
/0739332.655385. 2012:697-718.

Kettle C, Tohil S. 2008. Perineal Care. BMJ
Publishing Group. *Clinical Evidence*
2008;09:1401

Kusumawati, E, Rahmawati A, Istiana, S.
2018. Pengaruh Antenatal Perineal
Massage Pada Primigravida
Terhadap Proses Persalinan di Kota
Semarang Tahun 2017. *Jurnal*
Kebidanan, 7 (1), 2018, 40-46

Hidayati, R. 2014. Pengaruh Pemijatan
Perineum Terhadap Ruptur
Perineum pada Primigravida Di Bps
Ny. "R" Di Kecamatan Summersari
Kabupaten Jember. *Smart*
Midwifery The Journal OF
Midwifery Volume 2 Nomor 2
November-April 2014

Septianingrum, Y. 2014. Pengaruh
Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat
Perineum Terhadap Perubahan Ibu
Hamil Trimester III di RS Permata
Bunda Malang. *Skripsi UMM*.

Shipman MK, Boniface DR, Tefft ME,
McCloghry F. Antenatal perineal
massage and subsequent perineal
outcomes: a randomised controlled
trial. *British Journal of Obstetrics*
and Gynaecology. 1997;104(7):87–
91.

Ugwu EO, Iferikigwe ES, Obi SN, Eleje
GU, Ozumba BC. 2018.
Effectiveness of antenatal perineal
massage in reducing perineal trauma
and post-partum morbidities: A
randomized controlled trial *J Obstet*
Gynaecol Res. 2018 Jul;44(7):1252-
1258. doi: 10.1111/jog.13640.