

## Pijat Perineum untuk Mengurangi Resiko Terjadinya Robekan pada Jalan Lahir Ibu Hamil Tm III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Nur Halimahi<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Gita Tilana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Saarlana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, nurhalimaa2222@gmail.com

<sup>2</sup>Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, widayati@unw.ac.id

<sup>3</sup>Program Sarjana Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ggitatilana17@gmail.com

Korespondensi Email : ggitatilana17@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2023-01-11</p>	<p>Perineal massage is a perineal massage technique performed during pregnancy or 2 weeks before delivery which is useful for softening connective tissue, improving blood circulation and increasing perineal elasticity. Increasing the elasticity of the perineum will prevent the occurrence of perineal tears and episiotomies. Perineal massage is treatment, massage, sorting and patting which are carried out systematically on the perineum. The goal is to properly prepare the perineal tissue for the stretching process during labor and will reduce perineal tears and speed up the healing process. Perineal massage is a coping mechanism for the mother so that the mother is comfortable. This condition causes the perineum to become elastic. In terms of psychology, perineum massage creates feelings of pleasure and comfort so that it can reduce anxiety and fear of childbirth and can reduce pain. This Community Service activity aims to provide benefits to village cadres and midwives. All cadres can obtain information to reduce the risk of tearing of the birth canal in Trimester III pregnant women so that it can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation determines the target for TM III pregnant women and conducts a pre-test on perineal massage to reduce the risk of tears in the birth canal, provides information to reduce the risk of tears in the birth canal in second and third trimester pregnant women, demonstrates perineal massage, distribution of leaflets and posttest. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given questionnaires, namely pregnant women before being given the questionnaire who have good knowledge as many as 4 people (40%), enough knowledge as many as 6 people (60%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 8 people (80%), enough knowledge as many as 2 people (20%). and post test from the results given a</p>
<p>Kata Kunci : Pijat Perineum, Robekan, Ibu Hamil.</p>	
<p>Keywords: Reduce The Tears In The Birth Canal, Perineal Massage, Pregnancy</p>	

*questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.*

#### **Abstrak**

Pijat perinium adalah tehnik memijat perinium yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perinium. Peningkatan elastisitas perinium akan mencegah kejadian robekan perinium maupun episiotomi. Pijat perinium merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perinium. Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perinium dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perinium dan mempercepat proses penyembuhan. Pijat perinium merupakan salah satu mekanisme koping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perinium menjadi elastis. Ditinjau dari psikologi pijat perinium menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir pada ibu hamil Trimester III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM III dan melakukan pre test tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir, Memberikan informasi untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil trimester II dan III, mendemonstrasikan pijat perineum, pembagian leaflet dan posttest dengan jumlah peserta 10 orang. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (20%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil.

---

#### **Pendahuluan**

Pijat perinium adalah tehnik memijat perinium yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perinium. Peningkatan

elastisitas perinium akan mencegah kejadian robekan perinium maupun episiotomi.(Elly, 2019)

Pijat perinium merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perinium. Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perinium dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perinium dan mempercepat proses penyembuhan.(Meldafia, 2016)

Pijat perinium merupakan salah satu mekanisme coping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perinium menjadi elastis. Di tinjau dari psikologi pijat perinium menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri. (Prasetyorini, 2010).

Persoalan yang dialami adalah ibu hamil TM II dan III di Wilayah Desa Pasekan yaitu kurangnya pengetahuan pijat perinium untuk mengurangi resiko robekan jalan lahir. Ketika proses persalinan berlangsung cara mengatasinya. Permasalahan tersebut dikarenakan adanya beberapa ibu hamil yang masih belum mengetahui tentang pendidikan kesehatan untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir penanggulangannya. Pengabdian Masyarakat akan melakukan kegiatan pijat perinium pada Ibu hamil TM II dan III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir.

### **Permasalahan Mitra**

Kurangnya pengetahuan ibu tentang pijat perinium pada ibu hamil trimester II dan III

### **Metode Pelaksanaan**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan pijat perineum, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangkan Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir pada ibu hamil TM II dan TM III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir ibu hamil TM II dan TM III.

### **Pembahasan**

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil trimester III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatangannya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi pijat perineum pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat perineum, tujuan dilakukan pijat perineum serta manfaat pijat perineum. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat perineum yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil

yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat perineum, tujuan dilakukannya pijat perineum serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat perineum yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Berdasarkan pre test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu adalah 60% ibu berpengetahuan cukup dan 40% ibu berpengetahuan Baik. Setelah pemberian kuesioner kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang pijat perineum. Penyampaian materi berupa penayangan dengan menggunakan LCD yang berisi informasi mengenai pijat perineum, yaitu definisi, tujuan, manfaat, persyaratan, teknik pelaksanaan, kontra indikasi. Setelah penyampaian materi, kegiatan berlanjut dengan demonstrasi pijat perineum. Demonstrasi dilakukan dengan menggunakan video dan demonstrasi menggunakan phantom. Selama demo, peserta diupayakan melakukan pijatan pada pantom sesuai dengan yang di informasikan oleh instruktur

Setelah penyampaian materi tentang pijat perineum kemudian melakukan post test dan hasil yang di peroleh adalah tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang, sebanyak 8 orang ( 80%) memiliki pengetahuan baik dan 2 orang (20%) dengan pengetahuan cukup, kemudian pemberian leaflet kepada para peserta. Setelah di berikan informasi dan edukasi tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang. Pengetahuan tentang pijat perineum yang di teliti mencakup tentang pengertian, manfaat, waktu, dan cara dan cara melakukan pijat perineum. Pada pelaksanaan pengabdian ini pengetahuan ibu hamil yang meningkat dapat disebabkan oleh adanya paparan informasi dan edukasi terkait dengan pijat perineum

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan pijat perineum secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioneryaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang(60%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak orang (20%).

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat perineum (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	40 %
2	Cukup	6	60%
	Jumlah	10	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang pijat perineum (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	80%
2	Cukup	2	20%
	Jumlah	10	100%

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo



Gambar 1.1 Tahap sebelum pree test



Gambar 1.2 Tahap pelaksanaan



Gambar 1.3 tahap setelah post test

**Evaluasi** : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pijat perineum untuk mengurangi resiko terjadinya robekan pada jalan lahir pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait dengan pijat perineum, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Pijat perinium adalah salah satu cara untuk meningkatkan Kesehatan, aliran darah, dan relaksasi otot-otot dasar panggul, juga meningkatkan elastisitas sehingga dapat mengurangi resiko robekan jalan lahir. Selain itu pijat perium yang dilakukan sebelum persalinan dapat memberikan kenyamanan kepada ibu Ketika menghadapi pemeriksaan dalam vagina saat persalinan, sebaiknya pijat perinium ini mulai dilakukan pada 4 sampai 6 minggu sebelum waktunya melahirkan atau pada minggu ke 34 terutama dikakukan pada ibu hamil primigravida. Selain dilaukan oleh tenaga Kesehatan ( bidan ), pijat perineum juga bisa dilakukan dengan tenaga sendiri maupun suami.

### **Saran**

Dalam mengurangi resiko robekan jalan lahir pada ibu bersalin, bidan perlu memberikan edukasi lebih pada ibu hamil tentang pijat perineum. Bidan perlu memberikan Pendidikan praktek pijat perineum melauai kegiatan kelas ibu hamil maupun saat konseling pemeriksaan kehamilan. Bidan perlu memberikan dukungan kepada ibu dan suami agar bisa saling berkerja sama untuk melakukan pijat perineum.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilia Yesie, (2010). *Hipnotetri. Rileks Nyaman Dan Aman saat hamil Dan Melahirkan.* Jakarta. *Gagasan Media*
- Hera Mutmainah,Dkk.(2019).*pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin.*
- Mongan. (2010). *Hypnobrithing.* PT Bhuana Ilmu populer. Jakarta
- Elly. (2015). *Pengaruh pijat perineum Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*