

PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KOTA PEMATANGSIANTAR

Tengku Sri Wahyuni¹, Juliani Purba², Lenny Nainggolan³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Kebidanan Pematangsiantar

Email : lelen_1405@yahoo.co.id

Abstrak

Ruptur perineum merupakan masalah yang terjadi pada hampir seluruh persalinan pertama dan tidak jarang pada persalinan berikutnya. Ketidakadekuatan elastisitas perineum merupakan faktor maternal yang berpengaruh terhadap terjadinya ruptur maupun tindakan episiotomi. Pijat perineum adalah salah satu upaya meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul yang dapat melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastik dan mengurangi kejadian ruptur perineum.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan tahapan: pre test, penyampaian materi, demonstrasi pijat perineum, post test, redemonstrasi pijat perineum dan penilaian kondisi perineum setelah persalinan. Ibu hamil peserta pengabdian masyarakat pijat perineum seluruhnya berjumlah 20 orang di beberapa BPM.

Hasil pengabdian masyarakat berdasarkan pre test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu adalah 70% ibu berpengetahuan kurang dan 30% ibu berpengetahuan cukup. Setelah penyampaian materi tentang pijat perineum kemudian melakukan post test dan hasil yang diperoleh adalah tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang, sebanyak 18 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 2 orang (10%) ibu berpengetahuan cukup. Seluruh ibu bersalin tidak mengalami ruptur perineum derajat III dan IV.

Diharapkan ibu hamil peserta pijat perineum menjadi agen perubahan dalam menyampaikan informasi kepada ibu hamil lainnya terkait dengan pelaksanaan dan manfaat pijat perineum sehingga dapat menurunkan angka kejadian ruptur perineum.

Kata kunci: Pijat perineum, ibu hamil

Abstract

Perineum Rupture is a problem that occur in almost of all first labor and often on the next labor. The inadequate elasticity of the perineum is a maternal factor which influenced the occurrence of rupture or episiotomy. Perineum massage is one of the efforts to improve health, bloodstream, elasticity, relaxation of the pelvic floor muscles that can soften connective tissue, it can make the perineum tissue more elastic and reduce the incidence of perineum rupture.

The implementation method of this civil service with the stages : pre-test, delivery of material, perineum massage demonstration, post test, perineum massage re-demonstration and assesment of the perineum after labor. The participants of this civil service are 20 pregnant women in some Midwives Practice Independently.

The results of this civil service is based on pre-test were conducted to determine the knowledge of the mother is 70% less knowledgable mothers and 30% enough knowledgable mothers. After the delivery of perineum massage content then do the post-test and results obtained there are less knowledgable mothers anymore, 18 people (90%) have a good knowledge and 2 people (10%) enough knowledge mothers. Whole maternal didn't experience rupture perineum grade III and IV.

Expected to pregnant women who participated in the perineum massage become an agent of change in submit the information to other pregnant women related with implementation and benefit of perineum massage to reduce the incidence number of rupture perineum.

Key Words: Perineum Massage, Pregnant Woman

PENDAHULUAN

Pijat perineum merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan, aliran

darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Teknik ini, jika dilatih mulai dari kehamilan 35 minggu akan mengurangi

kemungkinan trauma perineum yang memerlukan jahitan (1).

Perineum adalah salah satu jalur yang dilalui pada saat proses persalinan yang dapat ruptur ketika melahirkan atau secara sengaja dilakukan episiotomi (2). Perineum terdiri dari otot dan fascia urogenitalis serta diafragma pelvis. Perineum merupakan bagian yang sangat penting dalam kebutuhan fisiologis, tidak hanya berperan saat proses persalinan, tetapi juga diperlukan untuk mengontrol proses buang air besar dan buang air kecil, serta fungsi seksual yang sehat setelah bersalin.

Hampir seluruh persalinan pertama dan tak jarang pada persalinan berikutnya mengalami ruptur perineum. Ketidakadekuatan elastisitas perineum merupakan faktor maternal yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum maupun tindakan episiotomi (3). Ruptur atau laserasi perineum selama persalinan merupakan nomor dua terbanyak penyebab perdarahan masa nifas.

LANDASAN TEORI

Metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya ruptur perineum adalah pijat perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum pada saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastik dan lebih mudah meregang. Pijat perineum dapat dilakukan satu kali sehari selama beberapa minggu terakhir kehamilan (4).

Pijat perineum dapat membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa

resistensi saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi. Pemijatan perineum ini memungkinkan untuk melahirkan bayi dengan perineum tetap utuh (5).

Berdasarkan *evidence based* dari beberapa penelitian menyatakan bahwa metode pijat perineum dapat mengurangi terjadinya ruptur perineum. Hasil penelitian Savitri W., dkk. (2014) mengungkapkan bahwa kejadian ruptur perineum terjadi sebesar 71,4% pada kelompok kontrol dan 21,4% pada kelompok intervensi setelah dilakukan pemijatan perineum ((6).

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pemijatan perineum pada primigravida berpengaruh terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan. Penelitian lain menurut Kundarti F.I, dkk (2014) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan robekan perineum dan 80% ibu yang melakukan pijat perineum memiliki potensi untuk tidak mengalami robekan perineum saat persalinan (7).

Tujuan pelaksanaan pijat perineum adalah membantu otot-otot perineum dan vagina menjadi elastis sehingga memperkecil risiko perobekan dan episiotomi dan meningkatkan aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan jaringan dan otot-otot di sekitar jalan lahir setelah melahirkan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan: pre test, penyampaian materi, demonstrasi pijat perineum, post test, redemonstrasi pijat

perineum dan penilaian kondisi perineum setelah persalinan.

METODE PENDEKATAN

Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat pijat perineum ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan mulai dari 35 minggu, tinggi fundus uteri tidak lebih dari 36 cm, janin tunggal, letak janin normal, ketuban masih utuh dan tidak ada luka atau laserasi pada daerah anogenital.

PROSEDUR KEGIATAN

Peserta pengabdian masyarakat ini seluruhnya berjumlah 20 orang di wilayah kerja BPM R.H, BPM Y.H dan BPM T.P. Masing- masing peserta mengikuti tahapan pengabdian masyarakat tersebut.

HASIL KEGIATAN

Pengabdian masyarakat dengan kegiatan pijat perineum pada ibu hamil trimester III telah dilaksanakan pada 3 BPM. Ibu hamil peserta pengabdian adalah ibu hamil yang berdomisili di sekitar BPM tempat pelaksanaan yang direkrut oleh bidan BPM yang terlibat. Berdasarkan pre test yang dilakukan untuk mengetahui pengetahuan ibu adalah 70% ibu berpengetahuan kurang dan 30% ibu berpengetahuan cukup. 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 diperoleh adalah tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang, sebanyak 18 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 2 orang (10%) dengan pengetahuan cukup. Kemudian pemberian leaflet pijat perineum kepada para peserta. Sekitar 2 minggu setelah demonstrasi maka dilakukan kembali redemonstrasi untuk menilai pemahaman ibu dalam melaksanakan pijat perineum dan diperoleh hasil seluruh ibu mampu melakukan pijat perineum dengan benar. Untuk menilai keberhasilan pelaksanaan pijat perineum ini maka dilakukan penilaian derajat luka/ruptur perineum saat persalinan. Hasil yang didapat adalah seluruh ibu bersalin tidak mengalami ruptur perineum derajat III dan IV.

Setelah diberikan informasi dan edukasi tidak ada lagi ibu yang berpengetahuan kurang. Pengetahuan tentang pijat perineum yang diteliti mencakup tentang pengertian, manfaat, waktu, dan cara melakukan pijat perineum. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan pengetahuan diperoleh setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, informasi, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia (8).

Pada pelaksanaan pengabdian ini pengetahuan ibu hamil yang meningkat

dapat disebabkan oleh adanya paparan perineum.
informasi dan edukasi terkait dengan pijat

Setelah dilakukan pijat perineum, seluruh ibu bersalin tidak mengalami ruptur perineum derajat III dan IV.

Minimalnya robekan perineum dapat terjadi karena pada saat ibu dilakukan pijat perineum, otot-otot disekitar perineum ibu akan lebih rileks sehingga dapat menyebabkan peningkatan elastisitas jalan lahir yang dapat mempermudah proses melahirkan serta mengurangi kejadian robekan perineum.

Pemijatan perineum merupakan tehnik memijat perineum di kala hamil atau dimulai sejak usia kehamilan 35 minggu guna meningkatkan aliran darah ke daerah perineum dan meningkatkan elastisitas perineum. Pemijatan perineum ini dilakukan setiap hari dengan frekuensi 1 kali sehari dan lama sekitar 5–10 menit. Pemijatan perineum memiliki beberapa manfaat, diantaranya: 1) menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan; 2) membantu ibu lebih santai di saat pemeriksaan vagina; 3) membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum di kala kepala bayi akan keluar; 4) menghindari kejadian episiotomi atau robeknya perineum di kala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum; 5) membantu otot-otot perineum dan vagina menjadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan atau apisiotomi;

6) melancarkan aliran darah di daerah perineum dan vagina, serta aliran hormon yang membantu melemaskan otot-otot dasar panggul sehingga proses persalinan jadi lebih mudah; 7) mempercepat pemulihan jaringan dan otot-otot di sekitar jalan lahir setelah bersalin; 8) membantu ibu mengontrol diri saat mengejan, karena jalan lahir sudah disiapkan dengan baik; 9) meningkatkan kedekatan hubungan dengan pasangan, bila kita melibatkan suami untuk melakukan pemijatan perineum ini (2).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pijat perineum masih ada 4 orang ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum, hal ini dapat terjadi karena ruptur perineum dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah berat badan bayi yang dilahirkan. Berat badan lahir yang besar dapat mengakibatkan perineum tidak cukup kuat menahan regangan kepala bayi sehingga pada proses kelahiran bayi dengan berat badan lahir yang besar sering terjadi ruptur perineum (9).

SARAN

ibu hamil peserta pijat perineum diharapkan menjadi agen perubahan dalam menyampaikan informasi kepada ibu hamil lainnya terkait dengan pelaksanaan dan manfaat pijat perineum sehingga dapat menurunkan angka kejadian ruptur perineum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Beckmann dan Garrett, 2009. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. Cochrane Databasse of systematic review, Issue 1. DOI 10.1002/14651858.CD005123.
2. Herdiana, Trirejeki, 2007. Tips pijat perineum, Jakarta: EGC.

3. Cunningham, F, 2013. *Obstetri Williams*, edisi ke-21. Vol. 1. Profitasari, editor edisi bahasa Indonesia. Jakarta: EGC.
4. Aprillia Y. *Rileks nyaman dan aman saat hamil dan melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
5. Mongan, Marie FM, 2007. *Hypno birthing: metode melahirkan secara aman, mudah, dan nyaman*. Jakarta: BIP.
6. Savitri W., Ermawati dan Yusefni E., 2014. Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2014, *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol. 4(1).
7. Kundarti F.I., Estuning R.D. dan Budiarti T., 2014, Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum Saat Persalinan, *Gema Bidan Indonesia*, Vo. III Nomor 1.
8. Notoatmodjo S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*, edisi revisi, Rineke Cipta. Jakarta
9. Sekartini, 2007. *Penatalaksanaan Pada Bayi Baru Lahir dan Pencegahan terjadinya komplikasi*. Media Indonesia