



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 2892-2902

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pijat Perineum Dan Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ke III Terhadap Kejadian Laserasi Perineum di RSUD Kriopanting Kabupaten Bangka Selatan Bangka Belitung Tahun 2023

Budiarti^{1✉}, Rita Ayu Yolandia², Agustina Sari³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Email: Budiarti@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Laserasi perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi. laserasi perineum yang dilakukan dengan episiotomy itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain: bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacum. Di seluruh dunia pada tahun 2019 terjadi 2,7 juta kasus laserasi perineum terjadi pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050, seiring dengan semakin tingginya bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik. Di Amerika Serikat 26 juta ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum sebanyak 40% diantaranya karena kelalaian bidan. Hal ini akan membuat beban biaya untuk pengobatan kira-kira 10 juta dolar pertahun. Di Asia laserasi perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, sebanyak 50% dari kejadian laserasi perineum di dunia terjadi di Asia. tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin dan Diharapkan penelitian ini dapat mengetahui dan mengenal cara mencegah terjadinya laserasi jalan lahir saat melahirkan dengan malakukan pijat perineum dan senam kegel yang rutin selama hamil.

Kata Kunci : *Laserasi Perineum, Pijat Perineum Dan Senam Kegel, Ibu Hamil*

Abstract

Perineal lacerations can occur due to spontaneous tears or episiotomy. Perineal lacerations carried out by episiotomy itself must be carried out for indications including: large baby, stiff perineum, birth with malformations, delivery using either forceps or vacuum. Throughout the world in 2019 there were 2.7 million cases of perineal lacerations occurring in mothers giving birth. This figure is estimated to reach 6.3 million in 2050, in line with the increasing number of midwives who do not know midwifery care properly. In the United States, 26 million mothers in labor experience perineal lacerations, 40% of which are due to midwife negligence. This will make the cost of treatment approximately 10 million dollars per year. In Asia, perineal lacerations are also quite a problem in society, as many as 50% of perineal lacerations in the world occur in Asia. The aim of this research is to determine the effect. Perineal Massage and Kegel Exercises Against Perineal Lacerations in Mothers Giving Birth and it is hoped that this research will identify and understand how to prevent birth canal lacerations during childbirth by doing regular perineal massage and Kegel exercises during pregnancy

Keyword: *Perineal laceration, perineal massage and Kegel exercises, Pregnant women*

PENDAHULUAN

Laserasi perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi. laserasi perineum yang dilakukan dengan episiotomy itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain: bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacuum. Karena apabila episiotomy itu tidak dilakukan atas indikasi dalam keadaan yang tidak perlu dilakukan dengan indikasi di atas, maka menyebabkan peningkatan kejadian dan beratnya kerusakan pada daerah perineum yang lebih berat. Sedangkan luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidak nyamanan dan perdarahan, sedangkan Laserasi perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bias terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi laserasi perineum terjadi karena ketidak sesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari Rlaserasi perineum sangat kompleks. (Kemenkes RI, 2020)

Di seluruh dunia pada tahun 2019 terjadi 2,7 juta kasus laserasi perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050, seiring dengan semakin tingginya bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik. Di Amerika Serikat 26 juta ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum sebanyak 40% diantaranya karena kelalaian bidan. Hal ini akan membuat beban biaya untuk pengobatan kira-kira 10 juta dolar pertahun .Di Asia laserasi perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, sebanyak 50% dari kejadian laserasi perineum di dunia terjadi di Asia. (Kemenkes RI, 2019)

Sedangkan di Indonesia laserasi perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2021 menemukan bahwa dari total 1.951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum yaitu 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum di Indonesia pada golongan umur 25 – 30 tahun sebesar 24 % dan pada ibu bersalin usia 32–39 tahun sebesar 62%. Ibu bersalin yang mengalami laserasiperineum dapat berdampak fatal karena dapat mengakibatkan komplikasi seperti perdarahan, fistula, hematoma dan infeksi. (Kemenkes RI, 2020)

Kematian ibu di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung tahun 2021 sebanyak 62 orang meningkat dari tahun 2020 sebanyak 26 orang. Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan, eklampsia, infeksi dan lain-lain.. Kematian ibu paling banyak terdapat di Kabupaten Bangka sebanyak 17 orang (27,42% dari total kematian ibu) dan yang terendah terdapat di Kabupaten Belitung dan Belitung Timur masing-masing 4 orang (6,45% dari total kematian ibu). Kematian ibu di kabupaten Bangka Selatan tahun 2021 sebanyak 15 orang meningkat dari tahun 2020 sebanyak 2 orang. Penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan, eklampsia, infeksi dan lain-lain. Kematian ibu berdasarkan penyebab kematiannya adalah 1 orang atau 6,6% karena perdarahan, 4 orang atau 26,6% karena hipertensi dalam kehamilan, 4 orang karena probable atau terkonfirmasi Covid-19 atau 26,6 dan 6 orang atau 40% disebabkan karena lain-lain (hipertiroid, emboli post partum, KET, emboli air ketuban, HIV TB, broncho pneumoniA, dehidrasi karena HEG, acute patty lever, depresi post partum, icterus obstruksi). (Dinkes Bangka Belitung, 2021)

RSUD KP Kabupaten Bangka Selatan, didapatkan data 43 orang ibu bersalin tahun 2022 yang terdiri dari primigravida 10 orang dan multigravida 33 orang, pada ibu primigravida didapatkan 8 orang ibu mengalami laserasi jalan lahir dan 2 orang yang tidak mengalami laserasi jalan lahir.

Kejadian laserasi perineum pada primigravida lebih banyak dibandingkan dengan multigravida. Hal ini disebabkan karena elastisitas perineum yang kurang dan perineum yang kaku. Jalan lahir pada primigravida belum pernah dilalui oleh janin yang menyebabkan vagina menjadi terengang pada waktu janin lahir sehingga terjadi laserasi pada jalan lahir (Anggraini, 2018)

Penelitian yang pernah dilakukan Shinta Nur Rahmayati, dkk (2018) Pengaruh Pijat Perineum Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Ruptura Perineum Spontan, kejadian ruptur perineum pada kelompok intervensi setelah pijat perineum hanya 14,3% sedangkan pada kelompok kontrol 64,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat perineum selama kehamilan terhadap terjadinya rupture perineum ($P=0,000$). (Anggraini, 2018)

Kekurangan dalam pemberian kualitas pelayanan kesehatan antenatal, persalinan, dan pasca persalinan merupakan hambatan utama untuk menurunkan kematian ibu. Oleh karena itu program-program kesehatan preventif perlu dipromosikan, salah satunya dalam pelayanan kehamilan dan persalinan (Bechmann, 2020)

Kehamilan dan persalinan merupakan proses yang sangat rentan terhadap terjadinya komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun bayi dan merupakan salah satu penyebab kematian ibu. Pada periode pasca persalinan, sulit untuk menentukan terminologi berdasarkan batasan kala persalinan yang terdiri dari kala I sampai kala IV. Pada periode pasca persalinan dapat terjadi berbagai macam komplikasi seperti perdarahan karena atonia uteri, retensio plasenta, dan laserasi perineum. Laserasi perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Laserasi perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. (Maryunani, 2020)

Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi forsep, ekstraksi vakum, versi ekstraksi, kristeller (dorongan pada fundus uteri) dan episiotomi dapat menyebabkan robekan jalan lahir. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Perdarahan postpartum sering terjadi pada laserasi perineum derajat I dan II. Namun pada laserasi derajat I dan II jarang terjadi perdarahan postpartum. (Varney, 2017)

Laserasi jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Laserasi jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal. (Bechmann, 2020)

Faktor yang mempengaruhi terjadinya laserasi perineum antara lain adalah faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal antara lain paritas, umur ibu, keadaan perineum, kelenturan perineum, mengejan terlalu kuat. Faktor janin antara lain berat janin dan posisi janin oksipito posterior, presentasi muka. Faktor penolong adalah dalam cara memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala, posisi meneran dan faktor persalinan pervaginam. (Widianti, 2018)

Angka kejadian perdarahan karena kasus laserasi perineum kira-kira lebih dari 5,5% - 7,2% pada primipara dan 4,0% pada multipara. Laserasi perineum diklasifikasikan berdasarkan derajatnya yaitu derajat I, II, III dan IV. Laserasi perineum umumnya terjadi di

garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. (Bardja, S, 2019)

Bahaya dan komplikasi laserasi perineum antara lain perdarahan, infeksi dan disparenia (nyeri selama berhubungan seksual). Perdarahan pada laserasi perineum dapat menjadi hebat khususnya pada robekan derajat dua dan tiga atau jika robekan perineum meluas ke samping atau naik ke vulva mengenai klitoris. Laserasi perineum dapat dengan mudah terkontaminasi feces karena dekat dengan anus. Infeksi terjadi jika luka tidak dapat segera menyatu sehingga timbul jaringan parut. Jaringan parut yang terbentuk sesudah laserasi perineum dapat menyebabkan nyeri selama berhubungan. Perineum yang kaku dapat membuat robekan luas tak terhindarkan.

Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum. Berbagai cara untuk mengurangi laserasi pada perineum dapat dilakukan, antara lain dengan senam kegel (kegel exercise) dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga. Pada saat kehamilan, tulang panggul ibu akan melebar demi mempersiapkan proses kelahiran nanti. Senam kegel dan pijatan perineum selama hamil akan menjaga kekuatan panggul sekaligus menjaga kelenturan otot-otot perineum. Senam kegel dan pijatan perineum adalah cara yang paling efektif untuk menghindari terjadinya ruptur pada perineum. Manfaat lain pada kehamilan adalah juga efektif untuk membantu otot dasar panggul lebih kencang dan elastis.

Dengan melakukan senam kegel secara teratur, otot-otot pada daerah sekitar kemaluan dan panggul akan lebih terlatih sehingga memudahkan ibu hamil dalam proses persalinan normal. Manfaat senam kegel untuk ibu hamil yaitu otot dasar panggul (pelvic floor muscle) yang terdiri atas lapisan otot di antara tulang kemaluan (di depan) sampai ujung tulang belakang ini akan mengalami tekanan di dalam proses persalinan., dengan memiliki otot yang terlatih berkat senam kegel, makin mudah bagi wanita untuk mengendalikan otot dasar panggul selama proses kontraksi. Terlatihnya otot panggul juga dapat mencegah robeknya perineum. Hal ini juga akan makin memudahkan bayi keluar tanpa membuat ibu mengalami rasa sakit berlebihan. (Manuaba, 2017)

Pijat perineum pada kehamilan dapat meningkatkan elastisitas perineum dan menurunkan trauma perineum, sehingga dengan melakukan pijat perineum efektif dapat mengurangi robekan perineum selama proses persalinan. (Manuaba, 2017) Hasil penelitian Anggraini menunjukkan bahwa kejadian ruptur perineum pada kelompok primigravida dan multigravida yang melakukan pijatan perineum dapat menurunkan derajat ruptur perineum secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan pijat perineum. Senam kegel juga membantu membuat otot pubokoksigeus (PC) yang terletak di sekitar panggul sampai tulang ekor menjadi kuat dan supel, dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah sekitar vagina, yang dapat membantu selama kehamilan dan proses persalinan.

Saat ini bidan dalam melakukan pertolongan persalinan adalah asuhan sayang ibu yaitu meminimalkan tindakan invasif dengan tidak melakukan episiotomi pada setiap ibu bersalin, kecuali karena indikasi tertentu misalnya distosia bahu, letak bokong, dan rigiditas perineum. Tindakan episiotomi ini pun.

harus dengan persetujuan ibu atau keluarga. Episiotomi rutin tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan meningkatnya jumlah darah yang hilang dan resiko hematoma, meningkatkan resiko infeksi, nyeri persalinan kejadian laserasi derajat tiga atau otomi. (Fatimah, 2019)

Salah satu upaya yang sudah dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah dengan kelas ibu hamil yang didalamnya diajarkan senam hamil, namun belum ada spesifik tentang pijatan perineum maupun senam kegel. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD KP Kabupaten Bangka Selatan, didapatkan data 43 orang ibu bersalin tahun 2022 yang terdiri dari primigravida 10 orang dan multigravida 33 orang, pada ibu primigravida didapatkan 8 orang ibu mengalami laserasi jalan lahir dan 2 orang yang tidak mengalami laserasi jalan lahir. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Pijat Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Laserasi Perineum Pada Ibu Hamil Primigravida Di RSUD KP Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta jenis penelitian yang digunakan adalah study case literature review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Study case literatur review digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan penerapan pijat perineum dan senam kegel terhadap kejadian laserasi pada ibu hamil primigravida yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan dengan pemberian pijat perineum dan senam kegel terhadap kejadian laserasi pada ibu bersalin. Sampel Penelitian ini menggunakan 2 responden, dimana peneliti membagi masing-masing 1 orang ibu hamil primigravida untuk diberikan intervensi pijat perineum dan 1 orang ibu hamil primigravida diberikan senam kegel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table Perbandingan hasil Pijat Perineum dan Senam Kegel

Diberikan Pijat Perineum		
Minggu pertama	Minggu kedua	Persalinan
Pasien belum pernah melakukan pijatan perineum. Mempraktekkan pijat perineum kepada pasien dan memberitahu cara pijat perineum kepada pasien dan suami, pijatan dilakukan setiap hari sampai persalinan	Pasien sudah bisa melakukan pijat perineum sendiri dan mengatakan kalau jalan lahir terasa lebih elastis, pasien melakukan pijatan setiap hari	Setelah persalinan didapati laserasi jalan lahir grade 1 dan tidak dilakukan penjahitan
Diberikan Senam Kegel		
Pasien belum pernah melakukan senam kegel. Mempraktekkan gerakan senam kegel dan pasien mengulangi Gerakan senam kegel tersebut. Lakukan senam setiap 2/3 hari sekali	Pasien dan suami melakukan senam kegel setiap 3 hari sekali pada sore hari	Setelah persalinan tidak didapati laserasi jalan lahir dan pasien merasa senang atas hasil senam kegel yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan perkembangan selama 3 minggu, pada minggu ke-1 kunjungan peneliti melakukan pengkajian, salah satunya menanyakan biodata ibu, dan keluhan ibu hamil, memberikan cara untuk mengatasinya dan menjelaskan intervensi pijat perineum dan senam kegel. Lalu melakukan observasi dan menanyakan keluhan dan kesulitan dalam melakukan pijat perineum dan senam kegel pada minggu ke-2 yaitu pada tanggal 03 Februari 2024 dan 8 Februari 2024, minggu ke 3 yaitu pada tanggal 07 Februari 2024 dan 13 Februari 2024 telah dilakukan pada ke dua ibu hamil untuk melihat adanya laserasi perineum saat persalinan dengan asuhan kebidanan yang berbeda diketahui bahwa:

Pada pasien (kasus 1) di minggu ke-1 dengan pemberian intervensi pijat perineum, ibu hamil mengakui belum pernah mendengar tentang pijat perineum dan ibu hamil tidak ada keluhan. Peneliti memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pengertian, tujuan, manfaat, waktu pelaksanaannya dan cara pemijatannya. Ibu hamil mengerti dan

bersedia melakukan pemijatan perineum selama 3 minggu. Minggu ke-2 setelah diberikan edukasi mengenai pijat perineum ibu mengatakan awal melakukan pijat perineum agak kaku, geli, dan masih bingung untuk melakukannya. Tapi setelah dilakukan berulang-ulang setiap harinya ibu mengakui sangat mudah melakukannya dan merasa perineumnya elastis. Dan setelah minggu ke-3 atau proses persalinan ibu merasa agak cemas dengan proses persalinannya, saat dilakukan pemeriksaan dalam ibu mengatakan terasa sedikit nyeri, setelah bayi lahir didapatkan adanya laserasi perineum derajat 1 yaitu lecet dibagian kulit perineum dan tidak perlu dilakukan heacting.

Pada pasien (kasus 2) di minggu ke-1 dengan pemberian intervensi senam kegel, ibu hamil mengakui belum pernah mendengar tentang senam kegel dan ibu hamil sering BAK. Peneliti memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pengertian, tujuan, manfaat, waktu pelaksanaannya dan gerakan senam kegel. Ibu hamil mengerti dan bersedia melakukan senam kegel selama 3 minggu. Minggu ke-2 setelah diberikan edukasi mengenai senam kegel ibu mengatakan awal melakukan senam kegel agak kaku, susah, tubuh terasa nyeri dan masih bingung untuk melakukannya. Tapi setelah dilakukan berulang-ulang setiap hari ibu mengakui sangat mudah melakukannya, merasa otot panggul dan perineum elastis dan mudah diregangkan, dan tubuh terasa segar. Dan setelah minggu ke-3 atau proses persalinan ibu merasa tenang dan yakin, saat dilakukan pemeriksaan dalam ibu mengatakan tidak terasa nyeri, setelah bayi lahir tidak didapatkan laserasi jalan lahir.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan amati selama 3 minggu dengan 3 kali kunjungan, pada minggu ke-1, minggu ke-2 dan minggu ke-3 pada ke dua pasien dengan intervensi yang berbeda, diketahui bahwa pemberian intervensi pijat perineum dan senam kegel sangat efektif dalam mengurangi laserasi perineum pada ibu hamil primigravida.

Hal ini sesuai dengan teori (Widianti, 2015), Pijat perineum pada kehamilan dapat meningkatkan elastisitas perineum dan menurunkan trauma perineum, sehingga dengan melakukan pijat perineum efektif dapat mengurangi robekan perineum selama proses persalinan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Anggraini menunjukkan bahwa kejadian ruptur perineum pada kelompok primigravida dan multigravida yang melakukan pijatan perineum dapat menurunkan derajat ruptur perineum secara bermakna dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan pijat perineum (Anggraini, 2015).

Hal ini juga sesuai dengan teori (Antini, 2016), Senam kegel juga membantu membuat otot pubokoksigeus (PC) yang terletak di sekitar panggul sampai tulang ekor menjadi kuat dan supel, dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah sekitar vagina, yang dapat membantu selama kehamilan dan proses persalinan. Dengan melakukan senam kegel secara

teratur, otot-otot pada daerah sekitar kemaluan dan panggul akan lebih terlatih sehingga memudahkan ibu hamil dalam proses persalinan normal. Manfaat senam kegel untuk ibu hamil yaitu otot dasar panggul (pelvic floor muscle) yang terdiri atas lapisan otot di antara tulang kemaluan (di depan) sampai ujung tulang belakang ini akan mengalami tekanan di dalam proses persalinan., dengan memiliki otot yang terlatih berkat senam kegel, makin mudah bagi wanita untuk mengendalikan otot dasar panggul selama proses kontraksi. Terlatihnya otot panggul juga dapat mencegah robeknya perineum. Hal ini juga akan makin memudahkan bayi keluar tanpa membuat ibu mengalami rasa sakit berlebihan (Donmez, 2015).

Sesuai dengan teori (Horneman, 2016) bahwa pijatan perineum dapat menstimulasi aliran darah keperineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, membantu ibu lebih santai disaat pemeriksaan dalam, membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum dikala kepala bayi akan keluar, menghindari kejadian robeknya perineum saat melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum. Maka salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya robekan yaitu dengan melakukan pijatan perineum.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Meldafia & Niken, 2018) Berdasarkan uji statistik Kruskal Wallis p value 0,03 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat perineum dan senam kegel dengan pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin. Kombinasi pijat perineum dan senam kegel lebih efektif dilakukan pada saat kehamilan untuk mengurangi ruptur perineum pada saat persalinan.

Peneliti berasumsi bahwa pijat perineum dan senam kegel sangat efektif dalam mengurangi laserasi perineum jika dilakukan secara rutin selama kehamilan trimester III pada usia kehamilan 34 minggu sampai 40 minggu atau sampai waktu persalinan tiba. Setiap ibu bersalin selalu mengalami laserasi perineum dengan derajat yang berbeda, sehingga perlu adanya edukasi yang dapat mengurangi laserasi perineum, Karena banyak faktor yang mempengaruhi laserasi perineum yaitu cara ibu mengedan yang salah, bayi terlalu besar, elastisitas perineum, episiotomi, dan jumlah paritas. Sehingga dengan melakukan pijat perineum dan senam kegel ketika hamil TM III sampai persalinan, diharapkan dapat mengurangi laserasi perineum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama 3 minggu, pada kedua ibu hamil primigravida yang diberikan intervensi pijat perineum dan senam kegel untuk mencegah atau mengurangi derajat laserasi perineum, diketahui bahwa:

1. Sebelum diberikan edukasi tentang pijat perineum pada ibu hamil primigravida, ibu hamil mengatakan tidak mengetahui tentang pijat perineum. Sehingga ibu masih bingung dan kaku cara melakukannya.pada saat proses persalinan terdapat laserasi jalan lahir grade 1 tetapi tidak dilakukan heacting.
2. Setelah diberikan edukasi dan melakukan senam kegel ibu hamil primigravida merasa perineumnya elastis, otot2 panggul lebih mudah diregangkan, saat proses persalinan ibu merasa lebih rileks dan derajat laserasi perineum tidak ada.
3. Adanya pengaruh pemberian pijat perineum pada ibu hamil primigravida saat bersalin ditemukan laserasiperinuem derajat 1, adanya pengaruh senam kegel pada ibu hamil primigravida saat bersalin tidak di temukan laserasi perineum. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan senam kegel paling berpengaruh terhadap laserasi jalan lahir

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2018). Hubungan Pijat Perinium Dengan Robekan Jalah Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara Di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Kesehatan*, VI, 155-159.
- Bardja, S. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Jati Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Bechmann. (2020). Antenatal Perineal Message for reducing Perineal Trauma. *Database Review*.
- Dartiwen. (2020). Pegaruh Pemijatan Perenium Pada Ibu Primigravida terhadap Kejadian Laserasi Perenium Saat Persalinan Di PMB Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangdadi Kabupaten Indramayu. *Kebidanan*.
- Dempi Triyanti, Santi, Selvi Septia Ningsih. (2019). Faktor Yang Berhununga Dengan Kejadian Ruptur Perenium Pada Ibu Bersalin di PMB FAauziah Padang. 5.
- Departemen Kesehatan RI. (2017). Riset Kesehatan Dasar. Penelitian Pengembangan Kesehatan.
- Dinkes Bangka Belitung. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Bangka Belitung.
- Donmez. (2019). Effect of Perineal Meesage and Kegel Excercises on the Ignrity of Postnatal Perine. *Health*, 7, 495-505.
- Emery dan Ismail. (2020). Patient Awareness and Acceptability of Antenatal Perineal Massage. *Obstetry and Ginecology*, 33, 839-843.
- Fatimah & Prasetyo L. (2019). Pijat Perinium Mengurangi Ruptur Perenium. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fatimah, P. L. (2019). Pijat Perenium. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kemenkes RI. (2013). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar

Rujukan.

- Kemenkes RI. (2017). Survey Demografi Kesehatan Indonesia. Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). Survey Demografi Kesehatan Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal. Kemenkes RI.
- Manuaba. (2017). Ilmu Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Maryunani. (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Trans Info Media.
- Shinta Nur Rochmayanti, Kholifatul Ulmah. (2018). Pengaruh Pijit Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Kejadian Ruptur Spontan di PMB Shinta, AMd. Keb. Kebidanan Universitas Islam Lamongan, 10 No. 1.
- Ulfah M, Novitasari. (2019). Combination Pelvic Floor and abdominal to reduce pain in postpartum mothers. Medisains.
- Varney. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Widianti. (2018). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. (2018). Maternal Mortality Fact Sheet. Dept Reprod Heal Res World Heal Res World Health Organization.
- Dartiwen. (2015). Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Ibu Primigravida terhadap Kejadian Laserasi Perineum Saat Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Margadadi Kabupaten Indramayu.
- Bechmann. (2015). Antenatal Perineal Massage for Reducing Perineal Trauma. Cochrane Database of Systematic Review.
- Aritonang. (2016). No Title Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Robekan Perineum Pada Persalinan Kala II Di wilayah Kerja PUSKESMAS Simapang Empat Kabupaten Asahan. Maternal Neonatal, 12, 35–42.
- Antini. (2016). Efektivitas senam kegel terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post partum Normal. Jurnal Penelitian Suara Forikes, VII