

PENGARUH PENYULUHAN TEKNIK PIJAT PERINEUM TERHADAP PRAKTIK PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KELAS HAMIL

Ambika Kurnia Mustikawati¹, Rindang Fitria Ulfa²

^{1,2}Akademi Kebidanan Harapan Mulya Ponorogo

ambikadirham06@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pijat perineum terhadap praktik pijat perineum pada ibu hamil trimester III Di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo. Jenis penelitian ini *pre-eksperimental* dengan rancangan *crosssectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2020. Sampel 30 ibu hamil diambil secara *random*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan Satuan Acara Penyuluhan. Data yang terkumpul dianalisa dengan ststistik menggunakan *Wilcoxon Match Paired*. Hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden, sebagian besar ibu (57%) cukup mampu dalam mempraktekkan teknik pijat perineum yang benar sebelum dilakukan penyuluhan, setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan hampir seluruhnya responden 27 ibu hamil trimester III (90%) baik dalam mempraktekkan teknik pijat perineum yang benar. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 0,05 yaitu diperoleh $p = 0,033$ sehingga $p < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak. Saran bagi ibu hamil Trimester III agar bisa menerapkan teknik pijat perineum yang benar untuk mempersiapkan persalinan, membuat elastisitas perineum, mencegah robekan perineum sehingga mengurangi terjadinya perdarahan

Kata kunci : Penyuluhan, Pijat Perineum, Ibu Hamil

Abstract

This research aims to find out the effect of perineum massage technique on the practice of perineum massage in pregnant women trimester III In The Pregnant Class of Balong Puskesmas Ponorogo Regency. This type of research is pre-experimental with crosssectional design. The study was conducted in January 2020. A sample of 30 pregnant women was randomly taken. Research instruments in the form of observation sheets and Counseling Event Units. The collected data is analyzed ststistically using Wilcoxon Match Paired. The results found that all respondents, mostly mothers (57%) quite capable in practicing the correct perineum massage technique before counseling, after being given counseling there was an increase in almost all respondents 27 pregnant women trimester III (90%) good at practicing the correct perineum massage techniques. Wilcoxon's statistical test result with a significant level of 0.05 i.e. obtained $p = 0.033$ so that $p < \alpha 0.05$ then H_0 is rejected. Advice for pregnant women Trimester III to be able to use the correct perineum massage technique to prepare for childbirth, make perineum elasticity, prevent perineum tears so as to reduce bleeding.

Keywords: *counseling, perineum massage, pregnant women*

LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan saat yang menyenangkan dan dinantikan, tetapi dapat menimbulkan kegelisahan dan memprihatinkan. Kematian ibu dalam proses persalinan atau penyebab lain yang berhubungan dengan kehamilan merupakan suatu pengalaman yang menyedihkan. Penyebab kematian ibu tersebut misalnya terjadi perdarahan, eklampsia, partus lama, komplikasi aborsi dan infeksi. Kejadian terbanyak kejadian kematian ibu di Indonesia 40% disebabkan oleh perdarahan post partum. Penyebab perdarahan utama atonia uteri, sedangkan penyebab lain adalah retensio plasenta, sisa plasenta, laserasi/robekan jalan lahir dan kelainan darah. Persentase robekan jalan lahir memiliki angka yang kecil tetapi dapat menjadi masalah yang serius dalam kematian maternal. Robekan jalan lahir dapat mengenai vagina, serviks, uterus dan perineum (Saifuddin, 2010).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan di Indonesia tercatat 190 Kematian ibu setiap 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2013, Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2012). Adapun AKI Provinsi Jawa Timur Tahun 2018 mencapai 91,45 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menurun dibandingkan tahun 2017 yang mencapai 91,92 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab tertinggi kematian ibu pada tahun 2018 adalah penyebab lain-lain yaitu 32,57% atau 170 orang, Pre Eklamsi/Eklamsi yaitu sebesar 31,32% atau sebanyak 163 orang dan perdarahan yaitu 22,8% atau sebanyak 119 orang. Sedangkan penyebab paling kecil adalah infeksi sebesar 3,64% atau sebanyak 19 orang. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2018 sebesar 83 per 100.000 kelahiran hidup (83 ibu mati). Jumlah ibu hamil K1 pada Tahun 2018 Kabupaten Ponorogo mencapai 96,1% atau sejumlah 11.470 ibu hamil. Cakupan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di Kabupaten Ponorogo Tahun 2018 mencapai 89% atau sebesar 10.136 ibu bersalin.

Di seluruh dunia pada tahun 2009 terjadi 2,7 juta kasus robekan (ruptur) perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2020 (Hilmi, 2010). Laserasi perineum merupakan penyebab perdarahan kedua setelah atonia uteri, hal ini sering terjadi pada primigravida karena pada primigravida perineum masih utuh, belum pernah terlewati oleh kepala janin sehingga akan mudah terjadi robekan perineum. Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten daripada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Depkes RI, 2011).

Dampak dari robekan perineum antara lain meningkatkan pendarahan, menambah dalamnya laserasi perineal, menambah resiko kerusakan spincher ani, menambah rasa sakit pada hari-hari pertama masa post partum, dan meningkatkan resiko infeksi. Robekan jalan lahir juga diakibatkan oleh robekan spontan perineum, trauma forsep atau vakum ekstraksi, versi ekstraksi dan episiotomi (Yanti , 2010). Ciri yang khas dari robekan perineum yaitu kontraksi uterus kuat, keras dan mengecil, pendarahan terjadi langsung setelah anak lahir (Depkes, 2012).

Data dari Depkes RI (2012) dari rentang tahun 2009-2010 tercatat 106.461 ibu yang melahirkan dan 26.383 ibu mengalami kasus episiotomi. Pencegah perlukaan perineum bisa dicegah dengan dilakukannya pijat perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum di saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastis dan lebih mudah meregang. Teknik ini dapat dilakukan satu kali sehari selama beberapa minggu terakhir kehamilan di daerah perineum (area antara vagina dan anus (Aprilia, 2010).

Manfaat dari pijat perineum yaitu mencegah terjadinya ruptur perineum maupun episiotomi. Pijat perineum juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu dan membuat elastis semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina. Saat semua otot-otot itu menjadi elastis, ibu tidak perlu mengejan terlalu keras cukup pelan-pelan saja bahkan bila prosesnya lancar ruptur pada perineum tidak terjadi dan vagina tidak perlu dijahit (Indivara, 2009).

Penelitian oleh Labrecque tahun 2008 menunjukkan bahwa pijat perineum di usia 35 minggu kehamilan, dapat mengurangi kemungkinan trauma perineal yang membutuhkan jahitan. Umumnya wanita mengeluh kesakitan pada perineal di tiga bulan pasca kelahiran. Ibu-ibu yang rajin melakukan pijat perineum sejak 3 bulan sebelum hari-H persalinan, terbukti hampir tidak ada yang mengalami robekan perineum, walaupun terjadi perobekan perineum secara alami, maka luka pulih dengan cepat. Wanita yang melakukan pijat perineum juga mengalami penurunan resiko dari trauma yang cukup berat dari episiotomi (Elsevier, 2009).

Penelitian yang diterbitkan di Amerika Journal Obstetrician and Gynecology menyimpulkan bahwa pijat perineum selama kehamilan dapat melindungi fungsi perineum paling tidak dalam 3 bulan pascamelahirkan. The Cochrane Review merekomendasikan bahwa pijat perineum ini harus selalu dijelaskan pada ibu hamil agar

mereka mengetahui keuntungan dari pijat perineum ini. Pijat perineum ini sangat aman dan tidak berbahaya (Finta, 2012).

Berdasarkan data persalinan Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo, jumlah ibu hamil dari bulan Januari-Desember 2019 sebanyak 606 orang. Jumlah ibu bersalin dari bulan Januari-Desember 2016 sebanyak 578 orang. Jumlah ibu yang mengalami ruptur perineum saat persalinan dari bulan Januari-Desember 2019 sebanyak 401 orang. Jumlah ibu bersalin primigravida yang mengalami ruptur perineum sebanyak 288 orang, dan jumlah ibu bersalin multipara yang mengalami ruptur perineum sebanyak 113 orang.

Berdasarkan data di Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo bahwa kejadian ruptur perineum pada primigravida lebih banyak karena perineum kaku atau kurang elastis terutama primigravida karena vagina belum pernah dilewati oleh janin sehingga vagina harus meregang sedemikian rupa untuk mengeluarkan janin dapat mengakibatkan ruptur perineum.

Berbagai faktor yang mempengaruhi teknik pijat perineum karena kurangnya informasi yang didapat ibu selama ini, sehingga perlu diadakannya promosi kesehatan dengan upaya peningkatan pengetahuan tentang cara untuk pijat perineum melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dan peningkatan kegiatan pendidikan kesehatan bagi ibu selama hamil dengan melalui program kelas ibu hamil. Untuk itu diperlukan peran serta kader dan tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan tentang teknik pijat perineum yang benar dan kelas ibu hamil pada kelompok masyarakat tersebut. Salah satu strategi yang mungkin bisa meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam teknik pijat perineum yaitu meningkatkan frekuensi penyuluhan dan juga praktek langsung tentang pijat perineum sehingga mudah dimengerti. Sebagai salah satu program yaitu adanya evaluasi berkala pasca penyuluhan dengan terjun langsung ke masyarakat pada kelompok sasaran tersebut.

Permasalahan dalam pijat perineum akan berdampak pada terjadinya robekan perineum yang bisa meningkatkan terjadinya perdarahan pada ibu bersalin apabila perineumnya kaku. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan teknik pijat perineum terhadap praktik pijat perineum pada ibu hamil trimester III di kelas hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo.

METODE

Jenis penelitian pre-eksperimental dengan rancangan crosssectional. Penelitian dilakukan Bulan Januari 2020. Sampel 30 ibu hamil trimester 3 diambil secara random dari populasi seluruh ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas hamil di Puskesmas Balong. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, satuan acara penyuluhan dan *leaflet* pijat perineum. Data dikumpulkan melalui observasi teknik pijat perineum yang benar pada ibu hamil trimester 3 sebelum diberikan penyuluhan tentang teknik pijat perineum yang benar pada ibu hamil, setelah itu melakukan penyuluhan tentang teknik pijat perineum yang benar pada ibu hamil, kemudian responden diberikan nilai dengan mengobservasi kembali teknik pijat perineum yang benar pada ibu hamil trimester III di kelas hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo. Data yang terkumpul dianalisa bivariate menggunakan uji statistik menggunakan Wilcoxon Match Paired.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Praktik Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum Dilakukan Penyuluhan tentang Teknik Pijat Perineum yang Benar.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum Dilakukan Penyuluhan tentang Teknik Pijat Perineum yang Benar Di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo

No	Praktek Menyusui	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	3	10
2	Cukup	11	37
3	Kurang	16	53
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1.1 dari seluruh responden, sebagian besar ibu (57%) cukup mampu dalam mempraktekkan teknik pijat perineum yang benar. Hasil penelitian tersebut dipengaruhi oleh umur, pendidikan, dan paritas (Kuntarti, 2011). Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil pengolahan data umum didapatkan seluruh responden yaitu 30 ibu hamil trimester 3 (100%) berusia 20-35 tahun dimana umur tersebut merupakan umur yang sangat dianjurkan untuk hamil dan memiliki anak karena wanita pada umur tersebut dianggap mampu dalam membesarkan anak. Selain itu hampir seluruhnya responden (76%) berpendidikan menengah yaitu SMA yang artinya ibu mempunyai pengetahuan yang cukup memadai untuk membantu ibu dalam mencari informasi tentang cara melakukan pijat perineum.

2. Praktik Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester 3 Setelah Dilakukan Penyuluhan tentang Teknik Pijat Perineum yang Benar.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester 3 Setelah Dilakukan Penyuluhan tentang Teknik Pijat Perineum yang Benar di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo

No	Praktek Menyusui	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	27	90
2	Cukup	3	10
3	Kurang	0	0
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan hampir seluruhnya responden 27 ibu hamil trimester III (90%) baik dalam mempraktekkan teknik pijat perineum yang benar setelah diberikan penyuluhan. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Prasetyono (2012) bahwa beragam faktor yang mempengaruhi praktik pijat perineum dengan teknik pijat perineum yang benar antara lain informasi yang didapat ibu, kendala dalam proses pijat perineum tidak akan terjadi apabila ibu memperoleh informasi yang memadai. Selain itu pemahaman ibu tentang cara pijat perineum yang benar, manfaat pijat perineum dan dampak yang akan ditemui bila ibu tidak melakukan pijatan perineum menjadi faktor jika informasi mempengaruhi pengetahuan ibu tentang teknik pijat perineum yang benar.

Berdasarkan data di atas didapatkan bahwa semakin semakin banyak informasi yang didapatkan ibu maka akan semakin baik praktik pijat perineum. Teknik memijat perineum di saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan membantu meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastis dan lebih mudah meregang. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi. Setelah mendapatkan penyuluhan tentang teknik pijat perineum yang benar pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu tentang bagaimana melakukan pijat perineum akan benar dan semakin baik. Peneliti berpendapat bahwa penyuluhan atau pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik pijat perineum pada ibu hamil Trimester III sebagai persiapan persalinan.

3. Pengaruh Penyuluhan Teknik Pijat Perineum Terhadap Praktik Pijat Perineum Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo.

Tabel 1.3 Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired

Test Statistics ^a	
	Sesudah - Sebelum
Z	-2.138 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.033

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 1.3 diatas dari perhitungan menggunakan uji statistik Wilcoxon Match Paired dengan pada taraf signifikan 0,05 yaitu diperoleh $p=0,033$ sehingga ada pengaruh penyuluhan tehnik pijat perineum terhadap praktik pijat perineum pada ibu hamil trimester III Di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo.

Pendidikan kesehatan yang dilakukan misalkan dengan melakukan penyuluhan membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam menjaga ataupun meningkatkan kesehatan serta memungkinkan terjadi perubahan perilaku dalam bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2013). Menurut Manuaba (2013), meskipun berat bayi yang dilahirkan normal apabila perineum kaku atau kurang elastis terutama primigravida karena vagina belum pernah dilewati oleh janin sehingga vagina harus meregang sedemikian rupa untuk mengeluarkan janin dapat mengakibatkan laserasi perineum ibu hamil dianjurkan melakukan pemijatan perineum pada saat hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yayuk Septianingrum (2014) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pijat Perineum Terhadap Perubahan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di RS Permata Bunda Malang” dari sampel yang berjumlah 35 responden, diuji statistik menggunakan Uji Wilcoxon Match Paired didapatkan nilai rata-rata pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu dari 3.00 menjadi 12.62 dengan nilai probabilitas (P)= 0,000. Pengetahuan ibu terjadi peningkatan yang sebagian besar hasilnya adalah baik sehingga hasil dari penelitian ini menjelaskan adanya pengaruh

pendidikan kesehatan tentang pijat perineum terhadap perubahan pengetahuan ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan, paritas ibu, dan usia mempengaruhi pelaksanaan tentang teknik pijat perineum yang benar. Sehingga diperlukan peran serta kader dan tenaga kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan tentang teknik pijat perineum yang benar pada ibu hamil trimester III.

Peneliti berpendapat salah satu strategi yang mungkin bisa meningkatkan kesadaran ibu dalam teknik menyusui yang benar yaitu meningkatkan frekuensi penyuluhan dan adanya kelas ibu hamil, selain itu menggunakan metode penyuluhan yang mudah dimengerti. Penyuluhan juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh sebagian besar melalui paparan media massa melalui seperti media cetak maupun elektronik sehingga akan memperoleh informasi yang membuat seseorang mengetahui terhadap hal yang ingin diketahuinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Ada pengaruh penyuluhan tehnik pijat perineum terhadap praktik pijat perineum pada ibu hamil trimester III Di Kelas Hamil Puskesmas Balong Kabupaten Ponorogo. Saran bagi ibu hamil Trimester III agar bisa menerapkan tehnik pijat perineum yang benar untuk mempersiapkan persalinan, membuat elastisitas perineum, mencegah robekan perineum sehingga mengurangi terjadinya perdarahan. Selain itu diharapkan ibu hamil agar rutin mengikuti kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuannya sehingga kehamilan, persalinan dan juga masa nifas bisa berjalan dengan normal, selain itu kalau ada masalah tentang kehamilannya bisa langsung di diskusikan bersama tenaga ahli khususnya bidan dalam menangani masalahnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada responden ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi sampel penelitian dan semua pihak yang membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. 2010. Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan. Jakarta: Gagasmedia.
- Dahlia, 2015. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pijat Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin, Jurnal : STIKES Sari Mulia Banjarmasin
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur: 2017
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo Tahun 2018. Surabaya: Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo: 2018
- Enny, Y, 2014. Pengetahuan Dalam Melaksanakan Pijat Perineum Oleh Bidan di Kota Surakarta. Jurnal Ilmu Kebidanan Vol 11, No 2 Februari 2014.STIKES Aisyiyah Surakarta
- Finta, I.K. 2012. Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum saat Persalinan.ISSN. Gema Bidan Indonesia.
- Hidayati, R. S . 2014. Pengaruh Pemijatan Perineum Terhadap Ruptur Perineum Pada Primigravida di BPS Ny. “R” di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Jurnal Ilmu Kebidanan Vol 2, No 2, November-April 2014.Program Studi Diploma III Kebidanan STIKES Dr. Soebandi Jember.
- Labrecque M, M. 2008. The Association Between Perineal Trauma And Spontaneous Perineal Tear.RCOG. Br J Obs Gyn 109.
- Natani, P, N. 2012. Pengaruh Perineum Massage Terhadap Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Primigravida di BPS Wijayanti dan BPS Desa Kecamatan Negara. Jurnal Fakultas Kedokteran Vol 1, No 2, Maret 2012.Universitas Udayana Sudirman Denpasar. Bali.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCitraDepkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia: 2014
- Rosmawar c. 2013. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Laserasi pada Persalinan Normal di Puskesmas Tanah Jambo Aye Pantan Labu. Jurnal Ilmiah STIKES U’Budiyah
- Saifuddin, Abdul Bari, 2010. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawiroharjo ,Jakarta: Tridasa Printer
- SDKI. Sumber Demografi Kesehatan Indonesia :2012

Umi. S. 2015 Efektivitas Pijat Perineum Dalam Mencegah Terjadinya Laserasi Perineum Dan Episiotomi Pada Persalinan Normal Di BPM Sri Wahyuni Surabaya. <http://journal.umsurabaya.ac.id>

WHO. World Health Statistics 2015. World Health Organization: 2015