

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIFITAS PIJAT PERINEUM UNTUK
MENGURANGI RISIKO TERJADINYA LASERASI PERINEUM
PADA PERSALINAN**

Ni Putu Trismayanti⁽¹⁾, Ni Wayan Suarniti⁽²⁾, Ni Made Dwi Mahayati⁽³⁾

⁽¹⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
*email: trismayanti93@gmail.com

⁽²⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
email: yansubidan@yahoo.com

⁽³⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
email: dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id

ABSTRAK

Trauma perineum sudah menjadi hal yang lumrah pada saat proses persalinan terutama pada ibu dengan primipara tetapi tidak jarang juga pada multipara. Pada trauma perineum ini dapat terjadi secara spontan yang disebut dengan laserasi dan episiotomi dengan menggunakan alat yang dilakukan dengan sengaja. Kejadian ruptur perineum dapat dicegah dengan berbagai cara antara lain latihan kegel pada saat hamil, mengatur posisi yang benar saat meneran, yoga prenatal, dan pijat perineum. Pijat perineum adalah tehnik memijat perineum di kala hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pijat perineum untuk mengurangi risiko terjadinya laserasi perineum pada persalinan. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah pijat perineum, ruptur perineum, persalinan. Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu ang mengkaji efektivitas pijat perineum terhadap penurunan risiko laserasi atau pecahnya perineum pada persalinan, dapat disimpulkan bahwa pijat perineum secara signifikan efektif dalam mengurangi kejadian dan derajat keparahan robekan perineum

Kata kunci: Pijat perineum, Ruptur Perineum, Persalinan

ABSTRACT

Perineal trauma has become commonplace during childbirth, especially in primiparous mothers but not infrequently in multiparous mothers. Perineal trauma can occur spontaneously, which is called laceration and episiotomy using a tool that is done intentionally. Perineal rupture can be prevented in various ways, including Kegel exercises during pregnancy, adjusting the correct position when pushing, prenatal yoga, and perineal massage. Perineal massage is a technique for massaging the perineum during pregnancy or a few weeks before giving birth. The purpose of this study was to determine the effectiveness of perineal massage in reducing the risk of perineal laceration during childbirth. Several data bases were used as electronic searches, including PubMed and Google Scholar from 2020 to 2025. The keywords used were perineal massage, perineal rupture, childbirth. Based on the results of the analysis of 10 journals obtained, namely those that examine the effectiveness of perineal massage in reducing the risk of laceration or rupture of the perineum during childbirth, it can be concluded that perineal massage is significantly effective in reducing the incidence and severity of perineal tears.

Keywords: Perineal massage, Perineal rupture, Childbirth

PENDAHULUAN

Trauma perineum sudah menjadi hal yang lumrah pada saat proses persalinan terutama pada ibu dengan primipara tetapi tidak jarang juga pada multipara. Pada trauma perineum ini dapat terjadi secara spontan yang disebut dengan laserasi dan episiotomi dengan menggunakan alat yang dilakukan dengan sengaja (Astuti and Marsita 2024). Di Asia ruptur perineum merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat yaitu sebesar 50% dari ruptur perineum di dunia. Di Indonesia, ibu yang mengalami ruptur perineum pada umur 25-30 tahun sebesar 24% sedangkan pada umur 32-39 tahun sebesar 62% (Sinuhaji, Suryantara, and Kristiarini 2024; Idaman and Niken 2020)

Kejadian ruptur perineum dapat dicegah dengan berbagai cara antara lain latihan kegel pada saat hamil, mengatur posisi yang benar saat meneran, yoga prenatal, dan pijat perineum. Pijat perineum adalah tehnik memijat perineum di kala hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan (Milka et al. 2023). Pijat perineum dapat meningkatkan aliran darah ke perineum dan vagina sehingga perineum dan vagina menjadi elastis. Pijat perineum juga membantu melemaskan otot-otot dasar panggul sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan untuk memudahkan lahirnya bayi. Pijat perineum dapat mencegah ruptur perineum dan episiotomi. Pijat perineum juga dapat membantu melunakkan jaringan perineum (Ugwu et al. 2018).

Dalam beberapa tahun terakhir ini telah dilakukan penelitian tentang cara menurunkan tingkat kejadian laserasi perineum, dari penelitian ini di dapatkan terapi pijat perineum yang memiliki dampak positif dalam penurunan jumlah laserasi perineum. Bahwa pijat perineum dapat menurunkan tingkat laserasi perineum pada persalinan kala II, tekni ini merupakan sebuah terapi baru dalam dunia kesehatan yang dapat diunggulkan untuk menghadapi masyarakat ekonomi ASEAN (Milka et al. 2023). Menurut penelitian dari *American Journal of Obstetrics and Gynecology* pijat perineum ini dapat melindungi perineum selama kurang lebih 3 bulan setelah melahirkan dan pijat perineum direkomendasi oleh *The Cochrane Review* sebagai terapi komplementer yang aman dan tidak berbahaya (Ugwu et al. 2018). Pijat perineum dapat dilakukan pada usia kehamilan ibu lebih dari 36 minggu atau pada bulan-bulan akhir persalinan yaitu 6 minggu mendekati hari perkiraan lahir. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat perineum untuk mengurangi risiko terjadinya laserasi perineum pada persalinan.

METODE

Desain dari pendekatan metodologi penelitian ini adalah literature review agar dapat menentukan berbagai bukti kuantitatif dan kualitatif. Kriteria yang dimasukan antara lain: 1) Studi dengan sampel trauma perineum pada Kala II persalinan; 2) Studi dengan sampel ibu postpartum; 3) Studi dengan sampel intervensi pijat perineum; 4) Studi dengan sampel kasus Laserasi perineum; 5) Artikel yang diterbitkan 5 tahun terakhir; 6) Memiliki teks lengkap berbahasa Indonesia & berbahasa Inggris yang berasal dari semua Negara; 7) Dipublikasi nasional dan internasional. Sumber data dari karya tulis ilmiah (literature review) didapatkan melalui pencarian artikel terkait tingginya tingkat laserasi perineum pada ibu bersalin menggunakan database elektronik

yaitu : Pubmed dan Google Scholar dengan keyword (“perineal massage OR pijat perineum”) AND (“persalinan”) AND (“perineal trauma OR injury perineum OR rupture perineum OR trauma perineum”). Hasil pencarian artikel pada database yang dilakukan dalam rentang waktu 2020-2025 dengan menggunakan Pubmed ditemukan sebanyak 276 artikel, dan Google scholar sebanyak 270 artikel. Artikel yang sudah di kumpulkan selanjutnya di lakukan eksklusi berdasarkan tahun publikasi artikel 5 tahun terakhir, judul dan abstrak yang tidak relevan dengan pertayaaan penelitian. Artikel yang di *fulltext* dan *abstrak* yang diperoleh direview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, 10 artikel yang sesuai disajikan dalam bentuk narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Berikut merupakan hasil hasil literature review pijat perineum untuk mengurangi risiko terjadinya laserasi perineu pada persalinan.

Tabel 1.
Hasil Literature Review Pijat Perineum Untuk
Mengurangi Risiko Terjadinya Laserasi Perineum
Pada Persalinan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Pijat Perineum terhadap Laserasi Perineum pada Ibu Bersalin (Yulinar, Novelia, and Rukmaini 2023)	<ul style="list-style-type: none">▪ Desain: <i>Quasi-Experiment</i>▪ Variabel : Variabel bebas pijat perineum dan variabel terikat laserasi perineum▪ Sampel: 30 responden▪ Teknik Sampling: total sampling▪ Instrumen Penelitian: daftar ceklis dan partograf▪ Analisis Penelitian: uji <i>Mann Whitney</i>	Berdasarkan hasil penelitian dapatkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol mengalami luka laserasi perineum derajat II, dan responden yang tidak mengalami luka laserasi perineum lebih sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan laserasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol artinya pijat perineum mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap laserasi perineum.
2	Efektivitas Pijat Perineum Pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum Di Wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas (Yulianti, Sari,	<ul style="list-style-type: none">▪ Desain: <i>quasi eksperimen</i>▪ Variabel : Variabel bebas pijat perineum dan variabel terikat robekan perineum▪ Sampel: 28 Responden▪ Teknik Sampling: Total Sampling▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi dan <i>checklist</i>▪ Analisis Penelitian: uji <i>Fisher Exact Test</i>.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pijat perineum terhadap kejadian robekan perineum. Perineum yang tidak dilakukan pemijatan perineum memiliki risiko sebesar 16,8 kali lebih besar untuk terjadinya robekan pada perineum. dibandingkan perineum yang dilakukan pemijatan.

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
3	and Damayanti 2021) Pengaruh Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Rupture Perineum (Afdila and Saragih 2021)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi eksperimen ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dan variabel terikat ruptur perineum ▪ Sampel: 72 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: daftar ceklis dan partograf ▪ Analisis Penelitian: uji mann whitney 	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dipijat dengan tidak dipijat terhadap terjadinya ruptur perineum. Dilihat bahwa pada kelompok intervensi kurang dari dua tiga perempat responden (72,2%) tidak mengalami ruptur perineum, sedangkan pada kelompok kontrol kurang dari setengah responden (44,4%) yang mengalami ruptur perineum.
4	Perbedaan Efektifitas Pijat Perineum Dan Supercrowning Terhadap Derajat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara (L. P. Astuti, Harmiati, and Pujianto 2020)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi experiment ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dan Supercrowning, variabel terikat derajat ruptur perineum ▪ Sampel: 36 responden ▪ Teknik Sampling: accidental sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: Mann Whitney 	Hasil penelitian nilai mean rank pada kelompok yang diberikan perlakuan pijat perineum 12,33 dan pada kelompok yang diberikan perlakuan supercrowning 24,67 dan nilai p-value=0,000 (<0,05). Ada perbedaan efektifitas pijat perineum dan supercrowning terhadap derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara. Pijat perineum lebih efektif mencegah derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primipara.
5	The Effect of Perineal Massage in Reducing Perineal Rupture during Labor (Fithri and Simamora 2022)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: post-test only control group design ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineal dan variabel terikat pengurangan ruptur perineum ▪ Sampel: 32 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling. ▪ Instrumen Penelitian: observasi pada saat persalinan ▪ Analisis Penelitian: uji Chi Square 	Hasil uji statistik diperoleh nilai p=0.005 maka ada perbedaan proporsi kejadian ruptur perineum terhadap ibu hamil primipara yang tidak dilakukan pijat perineum dengan ibu hamil primipara yang dilakukan pijat perineum. Ibu hamil primipara yang tidak dilakukan pijat perineum mempunyai peluang 6.72 kali terjadinya ruptur perineum dibandingkan dengan ibu hamil primipara yang dilakukan pijat perineum.
6	Pengaruh Pijatan Perineum Dan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: Post Test Only Control Group Design ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dan senam kegel, variabel terikat pengurangan 	Hasil penelitian didapatkan peringkat rata-rata pengurangan

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin (Idaman and Niken 2020)	ruptur perineum <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sampel: 21 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling. ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi pada saat persalinan ▪ Analisis Penelitian: uji Kruskal Wallis 	kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam kegel daripada responden yang melakukan latihan pijat perineum. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin.
7	Efektivitas pijat perineum dan posisi meneran dalam mencegah ruptur perineum pada ibu bersalin (Sinuhaji, Suryantara, and Kristiarini 2024)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: RCT (Randomized Controlled Trial) ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dan posisi meneran, variabel terikat mencegah ruptur perineum ▪ Sampel: 34 responden ▪ Teknik Sampling: random sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi pada saat persalinan ▪ Analisis Penelitian: uji Chi Square dan Independent t-test 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase ruptur perineum lebih sedikit pada kelompok intervensi yaitu pijat perineum dan posisi meneran dibandingkan dengan responden pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan apapun dengan sebagian besar mengalami ruptur perineum pada saat persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa pijat perineum dan posisi meneran efektif dalam pencegahan risiko ruptur perineum pada ibu bersalin.
8	Efektivitas senam yoga dan pijat perineum terhadap kejadian robekan perineum pada primigravida di wilayah kerja puskesmas sungai kakap (Astuti and Marsita 2024)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: pre experimental ▪ Variabel : variabel bebas senam yoga dan pijat perineum, variabel terikat robekan perineum pada primigravida ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling. ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi pada saat persalinan ▪ Analisis Penelitian: uji Mann-Whitney 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan. Pengurangan ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan pijat perineum yaitu 11,50 dari pada responden yang diberikan senam yoga yaitu 19,50.
9	The Effect of Perineal Massage Using VCO (Virgin Coconut Oil) Oil	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi eksperimen ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dengan minyak VCO dan variabel terikat laserasi jalan lahir ▪ Sampel: 60 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling 	Setelah dilakukan pijat perineum sehari sekali kurang lebih selama 10-15 menit dalam setiap kali pemijatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	on Lacerations of the Birth Canal in Normal Childbirth (Isfaroh, Qomariyah, and Angio 2023)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi pada saat persalinan ▪ Analisis Penelitian: uji Chi Square. 	pijat perineum menggunakan minyak VCO berpengaruh terhadap laserasi jalan lahir pada persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Mranggen 1 Demak. Pijat perineum sangat efektif di lakukan ibu hamil itu sendiri/ suami yang sudah mendapat edukasi/ di lakukan oleh tenaga Kesehatan professional.
10	Efektivitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Persalinan Di Pmb Nelis Anggraeni Klari-Karawang (Anggraeni, Intarti, and Sirait 2023)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi eksperimen design ▪ Variabel : variabel bebas pijat perineum dan variabel terikat ruptur persalinan ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: Total sampling ▪ Instrumen Penelitian: Lembar Ceklis dan Lembar Observasi ▪ Analisis Penelitian: uji T-Test 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektifitas pijat perineum terhadap ruptur perineum pada kelompok ibu yang diberikan pijat perineum sebanyak 15 orang, yang tidak mengalami ruptur sebanyak 12 orang (%) kelompok ibu yang ruptur sebanyak 3 orang (%).

Berdasarkan hasil teaah dari sepuluh artikel yang ditinjau, semuanya menunjukkan bahwa pijat perineum memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan risiko terjadinya laserasi atau pecahnya perineum pada ibu bersalin , khususnya pada ibu primigravida. Sebagian besar penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan teknik sampling total atau purposive sampling, dan analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik seperti *Mann Whitney* dan *Chi Square* . Hasil dari berbagai penelitian ini secara konsisten mendukung bahwa pemberian pijat perineum memberikan perlindungan terhadap jaringan perineum sehingga mampu mengurangi risiko robekan saat proses kelahiran. Sebagian besar subjek penelitian berada pada usia kehamilan trimester ketiga , yaitu antara usia kehamilan 34 hingga 38 minggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulinar, Novelia, and Rukmaini (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol mengalami laserasi perineum derajat II, sementara pada kelompok yang mendapat intervensi pijat perineum, jumlah kejadian laserasi perineum lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pijat perineum memberikan perlindungan terhadap peregangan jaringan saat proses persalinan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Yulianti, Sari, and Damayanti (2021) menyebutkan bahwa perineum yang tidak dilakukan pijat memiliki risiko 16,8 kali lebih besar mengalami robekan dibandingkan yang dilakukan pemijatan. Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dan memperkuat efektivitas pijat sebagai intervensi preventif.

Studi lain oleh Afdila and Saragih (2021) juga menyatakan bahwa pada kelompok yang mendapat pijat perineum selama kehamilan, sebanyak 72,2% tidak

mengalami pecah perineum, dibandingkan dengan hanya 44,4% pada kelompok kontrol yang mengalami pecah. Hal ini mengindikasikan bahwa pijat perineum mampu meningkatkan elastisitas jaringan perineum yang berkontribusi terhadap pencegahan robekan. Selanjutnya Astuti, Harmiati, and Pujiyanto (2020) membandingkan efektivitas pijat perineum dengan teknik *supercrowning*, dan hasilnya menunjukkan bahwa pijat perineum memiliki nilai rerata (*mean rank*) yang lebih rendah terhadap derajat ruptur perineum (12,33 vs 24,67), dengan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa pijat perineum secara statistik lebih efektif dalam mencegah pecahnya.

Penelitian dari Fithri and Simamora (2022) juga memperkuat bukti bahwa pijat perineum mampu menurunkan kejadian pecah perineum secara signifikan. Ditemukan bahwa ibu hamil yang tidak mendapat pijat perineum memiliki peluang 6,72 kali lebih besar mengalami pecah dibandingkan yang mendapatkan pijat secara rutin. Dalam konteks intervensi kombinatorik, penelitian oleh Idaman and Niken (2020) menemukan bahwa kombinasi pijat perineum dan senam kegel memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi pecahnya perineum dibandingkan hanya pijat perineum saja. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Sinuhaji, Suryantara, and Kristiarini (2024), tentang mana kombinasi pijat perineum dan posisi meneran yang tepat efektif menurunkan risiko pecah perineum secara signifikan. Kelompok intervensi dalam penelitian ini mengalami kerusakan lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian Astuti and Marsita (2024) membandingkan dua intervensi yaitu pijat perineum dan senam yoga. Hasilnya menunjukkan bahwa pijat perineum lebih efektif dalam mencegah pecahnya perineum dibandingkan yoga, dengan nilai rata-rata 11,50 untuk pijat perineum dan 19,50 untuk yoga. Artinya, pijat perineum lebih memberikan efek perlindungan terhadap jaringan perineum dibandingkan dengan senam yoga saja. Selain itu, Isfaroh, Qomariyah, and Angio (2023) menunjukkan efektivitas pijat perineum menggunakan minyak VCO (Virgin Coconut Oil) dan menemukan hasil signifikan bahwa penggunaan minyak VCO dalam pijat perineum berkontribusi terhadap menurunnya kejadian laserasi jalan lahir. Hal ini menunjukkan bahwa faktor pendukung seperti pelumas alami dapat meningkatkan efektivitas intervensi. Dari 15 ibu yang menerima intervensi pijat perineum, sebanyak 12 orang tidak mengalami pecah, menunjukkan efektivitas tinggi dari intervensi tersebut dalam praktik kebidanan secara langsung di fasilitas pelayanan kesehatan (Anggraeni, Intarti, and Sirait 2023).

Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Jaringan lunak jalan lahir dan struktur di sekitarnya akan mengalami kerusakan pada setiap persalinan (Ugwu et al. 2018). Kerusakan biasanya lebih nyata pada wanita nullipara karena jaringan pada nullipara lebih padat dan lebih resisten dari pada wanita multipara. Berkurangnya robekan perineum dapat terjadi karena pada saat ibu dilakukan pemijatan perineum, jaringan pada perineum menjadi rileks sehingga dapat menyebabkan peningkatan elastisitas jalan lahir yang dapat mempermudah proses melahirkan serta mengurangi robekan perineum. Pada perineum terdapat jaringan ikat dan kolagen yang bersifat elastis maka apabila dirangsang dengan melakukan pemijatan perineum akan terjadi regangan dan kontraksi pada daerah perineum sehingga aliran darah menjadi lancar dan perineum menjadi elastis. Hal ini membuktikan bahwa manfaat pemijatan perineum dapat membantu melunakkan jaringan perineum, jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi pada saat persalinan dan dapat mempermudah lewatnya bayi (Milka et al. 2023).

Pijat perineum merupakan sebuah metode yang sangat sederhana dan bisa dilakukan semua orang, yaitu untuk mengurangi ketidaknyaman dan robekan pada perineum saat persalinan (Sinuhaji, Suryantara, and Kristiarini 2024). Pijat perineum dilakukan dengan melakukan massage atau pijat pada daerah perineum atau kerampang vagina. Penelitian menunjukkan, bahwa pijat pada daerah perineum mengurangi robekan dan kemungkinan episiotomi, memperbaiki kemampuan perineum untuk meregang pada saat pembukaan kala I persalinan, memperbaiki aliran darah, memelihara jaringan disekitar perineum, serta mengurangi penggunaan alat bantu persalinan lainnya. Banyak ibu merasakan perubahan daya regang pada daerah perineumnya setelah satu hingga dua minggu pemijatan (Idaman and Niken 2020).

Temuan dari penelitian ini menentukan bahwa pijat perineum efektif dalam mengurangi risiko trauma selama persalinan pervaginam, terutama mengurangi risiko robekan derajat tiga dan empat. Saat membandingkan frekuensi pijat perineum yaitu setiap hari versus 3-4 kali seminggu, hasilnya menunjukkan bahwa pijat perineum setiap hari memiliki efek signifikan secara statistik dalam mengurangi risiko robekan derajat pertama (Yulianti, Sari, and Damayanti 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap 10 artikel, dapat disimpulkan bahwa pijat perineum merupakan intervensi yang terbukti efektif dalam mengurangi risiko terjadinya pecah atau laserasi perineum saat persalinan, khususnya pada ibu primigravida. Sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dan melibatkan sampel dengan usia kehamilan rata-rata 34-38 minggu, yang merupakan waktu optimal untuk melakukan pijat perineum secara rutin menjelang persalinan. Efektivitas pijat perineum terbukti secara statistik, dengan penurunan signifikan pada tingkat kejadian dan derajat keparahan pecah dibandingkan kelompok yang tidak menerima pijatan. Beberapa penelitian mencatat bahwa pijat perineum dapat menurunkan risiko pecahnya perineum hingga 6 hingga 16 kali lebih rendah. Intervensi ini juga menjadi lebih efektif bila dikombinasikan dengan pendekatan lain seperti senam kegel, senam yoga, teknik supercrowning, posisi meneran yang benar, atau penggunaan minyak VCO, yang turut membantu meningkatkan elastisitas jaringan perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdila, Reva, And Nurhapni Saragih. 2021. "Pengaruh Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Rupture Perineum Di Pmb Ida Iriani, S.Sit Dan Pmb Erniati, Am.Keb Kabupaten Aceh Utara." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5 (2): 814-20. <https://doi.org/10.31004/Prepotif.V5i2.1986>.
- Anggraeni, Nelis, Wiwit Desi Intarti, And Lenny Irmawati Sirait. 2023. "Efektivitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Persalinan Di Pmb Nelis Anggraeni Klari-Karawang." *Jurnal Kesehatan Dan Science* Xix (2): 858-4616. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468784723000946>.
- Astuti, Lestari Puji, Sri Harmiati, And Tri Ismu Pujiyanto. 2020. "Perbedaan Efektifitas Pijat Perineum Dan Supercrowning Terhadap Derajat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara." *Jurnal Smart Kebidanan* 7 (1): 35. <https://doi.org/10.34310/Sjkb.V7i1.343>.
- Astuti, Wahyu, And Elma Marsita. 2024. "Efektivitas Senam Yoga Dan Pijat Perineum Terhadap Kejadian Robekan Perineum Pada Primigravida Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Sungai Kakap.” *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 6. <https://doi.org/10.30602/jkk.v10i2.1510>.
- Fithri, Nurhamida, And Lasria Simamora. 2022. “Pengaruh Pijat Perineum Dalam Mengurangi Ruptur Perineum Saat Persalinan.” *Journal Of Health (Joh)* 9 (1): 9–16. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.279>.
- Idaman, Meldafia, And Niken. 2020. “Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin.” *Human Care Journal* 5 (4): 908. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.193>.
- Isfaroh, Marida, Qomariyah, And Maya Cobalt Angio. 2023. “Pengaruh Pijat Perineum Menggunakan Minyak Vco (Virgin Coconut Oil) Terhadap Laserasi Jalan Lahir Pada Persalinan Normal The Effect Of Perineal Massage Using Vco (Virgin Coconut Oil) Oil On Lacerations Of The Birth Canal In Normal Childbirth.” *Indonesian Journal Of Midwifery* 6 (1): 9–17. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- Milka, Weronika, Weronika Paradowska, Daria Kołomańska-Bogucka, And Agnieszka I. Mazur-Bialy. 2023. “Antenatal Perineal Massage - Risk Of Perineal Injuries, Pain, Urinary Incontinence And Dyspareunia - A Systematic Review.” *Journal Of Gynecology Obstetrics And Human Reproduction* 52 (8). <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2023.102627>.
- Sinuhaji, Fatmawati, Bima Suryantara, And Juda Julia Kristiarini. 2024. “Efektivitas Pijat Perineum Dan Posisi Meneran Dalam Mencegah Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin.” *Journal Of Health Research* 15 (1): 72–86. <https://doi.org/10.25130/sc.24.1.6>.
- Ugwu, Emmanuel Onyebuchi, Eric Sunday Iferikigwe, Samuel Nnamdi Obi, George Uchenna Eleje, And Benjamin Chukwuma Ozumba. 2018. “Effectiveness Of Antenatal Perineal Massage In Reducing Perineal Trauma And Post-Partum Morbidities: A Randomized Controlled Trial.” *Journal Of Obstetrics And Gynaecology Research* 44 (7): 1252–58. <https://doi.org/10.1111/jog.13640>.
- Yulianti, Emy, Utin Siti Candra Sari, And Etika Damayanti. 2021. “Efektivitas Pijat Perineum Pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum Di Wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas.” *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 7: 27–32. https://www.researchgate.net/publication/348953560_Efektivitas_Pijat_Perineum_Pada_Ibu_Primigravida_Terhadap_Robekan_Perineum_Di_Wilayah_Puskesmas_Selakau_Kabupaten_Sambas/Link/6018e5e492851c2d4d0db7a1/download?_tp=Eyjjb250zxh0ijp7imzpcnn0ugfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uiiwicgfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uin19.
- Yulinar, Villa, Shinta Novelia, And Rumaini Rukmaini. 2023. “Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12 (2): 294. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.621>.