

EFEKTIVITAS PIJAT PERINEUM DAN SENAM HAMIL TERHADAP KEJADIAN RUPTUR PERINEUM

Andari Septi Kumala Dewi, Reka Lagora Marsofeliy, Ratna Dewi

**Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kebidanan
Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Kota Bengkulu
andaridewi1492@yahoo.com**

Abstract: Rupture of the perineum is a thing that often happens by every delivery mother by doing pregnancy exercise and perineal massage during pregnancy will maintain pelvic strength while maintaining the flexibility of the perineal muscles. The purpose of this study was to determine the difference of effectiveness of perinium massage and pregnancy gymnastics to the occurrence of perinium rupture in BPM Working Area Curup Health Center Year 2017. Research using Quasi Experimental method with post test only group design and sampling technique using consecutive sampling, the number of samples obtained 20 respondents consisting of 10 groups of perinium massage intervention and 10 groups of pregnancy exercise intervention. This research was conducted at BPM Working Area of Curup Public Health Center in December 2017-February 2018. Effectiveness difference analysis using Independent Sample t-Test. The results of this study show the average response rate of perinium rupture in the perinium massage intervention group is 0.700. While the average incidence of rupture in pregnancy exercise intervention group is 1,500. The results of bivariate analysis show that there is a difference in the effectiveness of perinium massage with pregnancy exercise against perinium event ($p = 0,046$), it can be concluded that perinium massage is more effective in reducing the incidence of perinium rupture than the intervention of pregnancy exercise. It is Expected that Puskesmas, especially midwives in providing services to pregnant women, need to socialize the benefits and ways of perinium massage and pregnancy exercise which starts from 35 weeks until the end of labor.

Keywords: Perinum Massage, Gymnastic Pregnancy, Perineum Rupture

Abstrak: Robekan perineum merupakan suatu hal yang sering terjadi oleh setiap ibu bersalin dengan melakukan senam hamil dan pijat perineum selama hamil akan menjaga kekuatan panggul sekaligus menjaga kelenturan otot-otot perineum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas pijat perinium dan senam hamil terhadap kejadian ruptur perinium di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup Tahun 2017. Penelitian menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan *post test only group design* dan teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, jumlah sampel didapatkan 20 responden yang terdiri dari 10 kelompok intervensi pijat perinium dan 10 kelompok intervensi senam hamil. Penelitian ini dilakukan di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup pada bulan Desember 2017-Februari 2018. Analisis perbedaan efektifitas menggunakan *Independent Sample t-Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata respon kejadian ruptur perinium pada kelompok intervensi pijat perinium adalah 0,700. Sedangkan rata-rata kejadian ruptur pada kelompok intervensi senam hamil adalah 1,500. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan efektifitas pijat perinium dengan senam hamil terhadap kejadian perinium sebesar ($p=0,046$), dapat disimpulkan pijat perineum lebih efektif dalam menurunkan kejadian ruptur perinium daripada intervensi senam hamil. Diharapkan bagi Puskesmas khususnya bidan dalam memberikan pelayanan pada ibu hamil perlu mensosialisasikan manfaat dan cara pijat perineum dan senam hamil yang dimulai sejak kehamilan 35 minggu sampai menjelang persalinan.

Kata Kunci : Pijat Perinum, Senam Hamil, Ruptur Perineum

Kasus ruptur perineum di seluruh dunia terjadi 2,7 juta kasus 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 26 juta ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum, 40% diantaranya mengalami ruptur perineum karena kelalaian bidannya, 20 juta diantaranya adalah ibu bersalin. Menurut penelitian di Australia, setiap tahun terdapat 20.000 ibu bersalin akan mengalami ruptur perineum ini disebabkan oleh ketidaktahuan bidan tentang asuhan kebidanan yang baik, sehingga dapat menyebabkan angka kesakitan pada ibu semakin tinggi (Rifai, 2017).

Berbagai macam metode alternatif untuk mengurangi robekan perineum pada saat proses persalinan antara lain metode akupuntur, lamaze, *dick read* dan water birth. Selain itu, saat ini juga telah dilakukan metode alternatif saat hamil adalah melakukan senam hamil, senam kegel, yoga prenatal dan pijat perineum (Rosmawar, 2013). Senam hamil dan pemijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga sangat efektif dilakukan untuk mengurangi robekan pada perineum. Pada saat kehamilan, tulang panggul ibu akan melebar demi mempersiapkan proses kelahiran nanti. Senam hamil dan pijat perineum selama hamil akan menjaga kekuatan panggul sekaligus menjaga kelenturan otot-otot perineum (Rahayu dkk, 2015).

Hasil penelitian Turlina dkk (2015), diperoleh bahwa ibu bersalin spontan yang mengikuti senam hamil hampir seluruhnya (84,6%) tidak mengalami robekan perineum dan sebagian kecil (15,4%) yang mengalami robekan perineum. Sedangkan ibu bersalin spontan yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar (62,5%) mengalami robekan perineum dan hampir sebagian (37,5%) tidak mengalami robekan perineum. Jadi prevalensi robekan perineum lebih tinggi (84,6%) pada ibu bersalin spontan yang melakukan senam hamil dari pada yang tidak melakukan senam hamil (37,5%). Hasil analisis diperoleh nilai OR sebesar 0,485 artinya ibu yang tidak

melakukan senam hamil akan berisiko sebesar 0,485 kali untuk mengalami ruptur perineum dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil.

Hasil penelitian Dartiwen dkk (2016), yang dilakukan dalam waktu ≥ 36 minggu selama 5-10 menit diperoleh bahwa dari 15 orang ibu yang dipijat perineum, terdapat 2 orang (13,3%) yang mengalami laserasi perineum sedangkan dari 30 orang ibu yang tidak dipijat perineum, terdapat 19 orang (63,3%) mengalami laserasi perineum. Dari hasil analisis diperoleh $OR=11,227$ artinya ibu yang tidak mendapatkan pemijatan perineum berisiko 11.227 kali akan terjadi laserasi perineum saat persalinan dibanding ibu yang mendapatkan pemijatan perineum.

Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan pada tanggal 13 september 2017 pada 10 orang ibu bersalin, didapat bahwa kejadian ruptur perineum yaitu sebanyak 8 orang dan tidak satupun ibu yang melahirkan dipijat perineum saat kehamilannya bahkan dari 10 orang ibu hamil tersebut hanya 4 orang yang melakukan senam pada kehamilannya.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan efektivitas pijat perineum dan senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum di BPM wilayah kerja puskesmas Curup.

BAHAN DAN CARA KERJA

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen*, dengan rancangan *post test only group design*.

Sampel dihitung dengan menggunakan rumus estimasi proporsi, besar sampel dihitung berdasarkan uji hipotesis beda populasi. Dari perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus tersebut didapatkan sampel 10 responden. Penelitian dilakukan terhadap responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari 2 kelompok (kelompok intervensi pijat perineum 10 responden dan kelompok intervensi senam hamil 10 responden dengan

cara *non probability sampling* sejenis *consecutive sampling*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Berat Badan Bayi dan Keterlibatan Suami pada Ibu yang Dilakukan Pijat Perineum dan Senam Hamil di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=10)	Persentase (100%)
Umur		
20-30 tahun	19	95
>30 tahun	1	5
Berat Badan Bayi		
2500-3500 gram	20	100
Keterlibatan Suami		
Terlibat	15	75
Tidak terlibat	5	25

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar umur responden berada dalam usia 20-30 tahun (95%), semua berat badan bayi responden berada dalam rentang 2500-3500 gram (100%) dan sebagian besar suami responden terlibat dalam pemberian intervensi (75%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Hamil yang Dilakukan Pijat Perineum dan Senam Hamil di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup

Kejadian Ruptur Perineum	Kelompok Intervensi			
	Kontrol		Senam Hamil	
	Pijat Perineum		N	%
	N	%	N	%
Tidak Ruptur	4	40	2	20
Ruptur Derajat I	5	50	2	20
Ruptur Derajat II	1	10	5	50
Ruptur Derajat III	0	0	1	10
Ruptur Dearajat IV	0	0	0	0
Total	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2, pada kelompok intervensi pijat perineum kejadian ruptur sebagian dalam kategori ruptur derajat I (50%), sedangkan pada kelompok intervensi senam hamil kejadian ruptur sebagian dalam kategori ruptur derajat II (50%).

Tabel 3. Perbedaan Efektivitas Pijat Perineum dan Senam Hamil terhadap Kejadian Ruptur Perineum di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup

Variabel	N	Mean	Σ Mean	SD	p value
Intervensi Pijat Perineum	10	0,700	0,800	0,675	0,046
Intervensi Senam Hamil	10	1,500		0,972	

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa dari 20 ibu hamil terdapat perbedaan rata-rata kejadian ruptur perineum pada kelompok pijat perineum dan kelompok senam hamil sebesar 0,800 dengan p value = 0,046 yang artinya intervensi pijat perineum lebih efektif dalam menurunkan kejadian ruptur perineum daripada intervensi senam hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan rata-rata kejadian ruptur perineum pada kelompok intervensi pijat perineum dengan kelompok intervensi senam hamil di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup sebesar 0,800 dengan p value = 0,046, yang berarti pijat perineum lebih baik dalam mengurangi derajat robekan perineum dibandingkan dengan senam hamil.

Kejadian ruptur perineum pada ibu kelompok intervensi pijat perineum 4 dari 10 responden (40%) tidak mengalami ruptur, 5 responden (50%) mengalami ruptur derajat I, dan 1 responden (10%) mengalami ruptur derajat II dimana pada intervensi pijat perineum semua suami terlibat dalam pemberian intervensi. Sedangkan pada kelompok intervensi senam hamil 2 dari 10 responden (20%) tidak mengalami ruptur, 5 responden (50%) mengalami ruptur derajat II, 2 responden (20%) mengalami ruptur derajat I dan 1 responden (10%) mengalami ruptur derajat III. Pada kelompok senam hamil terdapat 5 orang suami yang terlibat dalam pemberian intervensi dimana terdapat 1 responden tidak mengalami ruptur dan 4 responden lagi mengalami ruptur derajat II. Pada 5 orang suami yang tidak terlibat dalam pemberian

intervensi terdapat 1 responden yang mengalami ruptur, 2 responden mengalami ruptur derajat I, 1 responden mengalami ruptur derajat II dan 1 responden lagi mengalami ruptur derajat III.

Faktor-faktor penyebab terjadinya ruptur perineum terdiri atas faktor maternal, faktor janin dan faktor penolong. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipito posterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, pendampingan suami dalam proses kelahiran, keterampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran. Faktor maternal meliputi primigravida, kelenturan perineum, odema perineum, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versi ekstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina (Prawirohardjo, 2014).

Perbedaan derajat ruptur perineum pada ibu bersalin primigravida antara yang melakukan pijatan perineum dan senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: perineum yang bertambah elastis, ibu merasa lebih nyaman dan dapat mengontrol diri sendiri ketika mengejan dan ibu lebih bisa mempersiapkan mental terhadap regangan perineum oleh kepala bayi (Rahayu dkk, 2015).

Penelitian oleh Ishak, Sinclair (2010) dan Marmi (2012) bahwa keelastisitas dan kelenturan perineum dapat ditingkatkan dengan pijat perineum. Dengan kata lain bahwa robekan perineum dapat dicegah dengan melakukan pijat perineum. Demikian juga penelitian oleh Geranmayeh dkk. (2009) dengan hasil bahwa masase perineum dapat meningkatkan keutuhan perineum dan mengurangi trauma perineum.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ommolbanin et al (2014)

menyatakan bahwa risiko terjadinya laserasi perineum pada kelompok dipijat lebih kecil dibandingkan dengan kelompok tidak dipijat perineum, artinya terdapat pengaruh pemijatan perineum terhadap kejadian laserasi perineum. Beckman et al (2013) menyatakan bahwa pemijatan perineum selama kehamilan dapat mengurangi kejadian trauma perineum. Penelitian Smith et al (2013) menyatakan bahwa pemijatan perineum mempunyai risiko lebih kecil terhadap kejadian trauma perineum.

Sesuai dengan teori Jennifer (2009) bahwa pemijatan perineum dapat menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, membantu ibu lebih santai disaat pemeriksaan vagina (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 dilakukan untuk menghindari terjadinya laserasi yaitu dengan melakukan pemijatan perineum.

Mekanisme pijat perineum dapat mengurangi derajat ruptur perineum yaitu dengan memberikan pijatan, maka aliran darah akan lancar dan nutrisi otot sekitar perineum semakin banyak terpenuhi sehingga menjaga kekenyalan dan keelastisitas otot. Dengan melakukan gerakan menggosok akan membuat suhu otot meningkat, sehingga meningkatkan juga produksi ATP, di mana ATP ini digunakan untuk membantu ion-ion Ca^{++} dipompa masuk kembali kedalam retikulum sarkoplasma dengan cara transpor aktif, sehingga kerjatronin dan tropomiosin kembali aktif guna menghambat reaksi aktin-myosin dalam kata lain, aktin-myosin tidak dalam keadaan aktif. Kemudian otot akan terjadi rileksasi (mengendur/menjadi lebih lentur) (Kristianti, 2015).

Berdasarkan asumsi peneliti, tindakan pijat perineum lebih mempengaruhi kejadian ruptur perineum, karena tindakan tersebut dilakukan langsung di area perineum, dengan pemijatan langsung di perineum membuat

otot-otot sekitar perineum menjadi lebih elastis saat proses persalinan berlangsung. Sedangkan tindakan senam hamil lebih mempengaruhi relaksasi otot-otot area tubuh ibu seperti pinggang, punggung dan ekstremitas dan tidak memberikan intervensi langsung pada area perineum. Berdasarkan pengamatan dilapangan, dalam melakukan senam hamil dan pijat perineum sejak kehamilan 37 minggu, partisipasi suami sangat penting untuk memberikan dukungan pada ibu guna memberikan rasa nyaman agar terhindar dari robekan perineum.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianti (2015), yang menyatakan bahwasebagian besar responden yang memilikifrekuensi senam Kegell = 5x dan mengalami robekan perineum derajat 2 sebanyak 4 responden (57,1%) dan hampir setengah responden yang memilikifrekuensi senam Kegell <5x dan mengalami robekan perineum derajat 2 sebanyak 3 responden (60,0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa senam Kegell bukan merupakan faktor utama dalam meminimalkan terjadinya robekan perineum. Setelah dilakukan analisis Korelasi *Spearman rank* didapatkan hasil analisis tidak ada hubungan senam Kegell dengan derajat robekan perineum ibu di Puskesmas Bandar Kidul Kota Kediri ($p=0,12$).

Hasil penelitian lain oleh Rahayu dkk (2015) Didapatkan derajat robekan perineum pada kelompok masase perineum sebagian besar pada derajat 1 (77,8%) dan pada kegel exercise sebesar 44,4% yang mengalami robekan derajat 2. Analisa bivariat didapatkan ada perbedaan derajat robekan perineum yang dilakukan masase dan kegel exercise ($p=0,037$) yang artinya Masase perineum lebih baik dalam mengurangi derajat robekan perineum dibandingkan dengan kegel exercise.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah pijat perineum lebih efektif dalam mencegah

terjadinya ruptur perineum daripada senam hamil. Sehingga penanganan yang dapat digunakan untuk mengurangi terjadinya robekan perineum pada saat persalinan spontan yaitu dengan cara senantiasa melakukan pijat perineum setelah usia kehamilan lebih dari 37 minggu, sesering mungkin dan konstan. Dan juga melakukan senam hamil untuk merelaksasi otot-otot pinggang karena perut yang semakin membesar serta menjaga masa kehamilan dengan cermat dan sehat, selalu memeriksakan kehamilan pada pelayan kesehatan yang terjangkau guna mendeteksi keadaan serta kesejahteraan janin di dalam kandungan, serta mengatur asupan nutrisi dengan pola diit yang seimbang.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan rata-rata kejadian ruptur perineum pada kelompok pijat perinium dan kelompok senam hamil sebesar 0,800 dengan $p\ value=0,046$ yang artinya intervensi pijat perineum lebih efektif dalam menurunkan kejadian ruptur perineum daripada intervensi senam hamil di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Curup. Disarankan bagi akademik dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah wawasan tentang efektifitas pijat perineum dan senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum dan dapat disosialisasikan kepada masyarakat, bagi institusi pelayanan kesehatan dapat dijadikan masukan pada praktek kebidanan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan di Rumah Sakit, puskesmas maupun praktek kebidanan dan bagi peneliti lain Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi peneliti lain untuk kelanjutan perlu dikembangkan pijat perineum dan senam hamil dengan menggunakan desain yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

Darmawati. 2011. *Pengaruh Efektifitas Konseling Terhadap Dukungan Suami Dalam*

Pengambilan Keputusan KB dan Pemilihan kontrasespsi. Banda Aceh : Idea Nursing Journal.

Dartiwen dkk. 2015. *Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida Terhadap Kejadian Laserasi*

- Perineum Saat Persalinan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Wilayah Kerja Puskesmas Margandi Kabupaten Indramayu.* Jawa Barat: Program Studi Keperawatan Stikes Indramayu.
- Husin, Farid. 2015. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti.* Jakarta : Sagung Seto.
- Juwita, Sellia. 2017. *Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perineum pada Ibu Nifas.* Pekanbaru: Journal Of Midwifery Science.
- Kristianti, Shinta. 2015. Hubungan Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida TM III Terhadap Derajat Robekan Perineum Di Wilayah Puskesmas Pembantu Bandar KidulKota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 3 No. 2 Mei 2015*
- Rahayu, S. dkk. 2015. *Perbedaan Hasil Masase Perineum dan Kegel Exercise terhadap Pencegahan Robekan Perineum pada Persalinan di Bidan.* Semarang : JurusanKebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Rifai, Rosmiati Andi. 2017. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Robekan Perineum pada Ibu Bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan.* Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Rosmawar, Cut. 2013. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Laserasi pada Persalinan Normal di Puskesmas Tanah Jambo Aye Panton Labu.* Aceh: Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah.
- Savitri, W. dkk. 2014. *Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu.* Padang : Jurnal Kesehatan Andalas.
- Turlina, L., dkk. 2015. *Hubungan Senam Hamil Dengan Terjadinya Robekan Perineum Spintan di BPM Wiwik Azizah Said Desa Duriwetan Kecamatan Maduran.* Lamongan: Program Studi D3 Kebidanan STIKes Muhammadiyah.
- Wiknjosastro, H.,. 2014. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yanti, 2012. *Jpttunumus-gdlherfinaoctt/2012/senamkegel.html.* diakses 15 Februari 2018)
- Zare, Ommolbanin. 2014. *Effect of perineal massage on the incidence of episiotomy and perineal laceration.* Iran: Babol University of Medical Scsiences.