

---

**EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP DERAJAT LASERASI PERINIUM PADA  
IBU BERSALIN PRIMIPARA**

Lusianah Meinawati

Program Studi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika  
Jombang

Korespondensi: Lusianah Meinawati; [lusianameinawati85@gmail.com](mailto:lusianameinawati85@gmail.com)

---

**Abstrak**

Laserasi perineum merupakan kondisi perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat persalinan. Laserasi perineum terjadi pada hampir semua persalinan. Laserasi perineum dapat dilakukan tindakan pencegahan melalui *Effleurage Massage*. *Effleurage Massage* bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, elastisitas dan relaksasi otot-otot dasar panggul dengan cara memijat perineum pada saat hamil usia kehamilan > 32 minggu atau 1-6 minggu sebelum persalinan, pemijatan tersebut dilakukan sebanyak 16 kali pada usia kehamilan > 32 minggu sampai 38 minggu. *Effleurage Massage* membantu menyiapkan persalinan ibu dengan nyaman dan tenang dan pencegahan terhadap komplikasi yang terjadi saat persalinan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada ibu bersalin primipara yang mengikuti kelas ibu hamil dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan di Bidan Praktik Mandiri Lilis Suryawati yang berjumlah 50 ibu hamil. Ibu hamil tersebut dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dimana 25 orang untuk kelompok perlakuan dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Hasil treatment *Effleurage Massage* menunjukkan derajat laserasi perineum pada ibu bersalin primipara dengan laserasi perineum derajat I adalah 20 orang (40%), ibu bersalin primipara dengan robekan perineum derajat II sebanyak 30 orang (60%), tidak ada ibu bersalin primipara yang mengalami laserasi perineum derajat III dan IV. Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Ibu bersalin primipara yang tidak mengalami laserasi perineum adalah ibu yang sudah mendapatkan treatment *effleurage massage* secara teratur dan rutin pada kelas ibu hamil yang dilakukan sesuai jadwal sedangkan ibu bersalin primipara yang tidak dilakukan *effleurage massage* sebagian besar mengalami laserasi perineum, sehingga pengaruh *effleurage massage* terhadap derajat laserasi perinium. Saran bidan dibantu dengan kader untuk dapat mengoptimalkan dan mengaktifkan pelaksanaan pemberian treatment *effleurage massage* pada ibu hamil usia kehamilan > 34 minggu. Kegiatan tersebut bisa terus dilaksanakan dan dikemas dalam kegiatan kelas ibu hamil.

**Kata kunci:** *Massage; Perinium; Laserasi*

**Abstract**

*Perineal laceration is a condition of birth canal injury that occurs during labor. Perineal lacerations occur in almost all deliveries. Perineal lacerations can be taken precautions through perinium massage. Perineal massage aims to increase blood flow, elasticity and relaxation of pelvic floor muscles by massaging the perineum during pregnancy at > 32 weeks gestation or 1-6 weeks before delivery, the massage is done 16 times at gestational age > 32 weeks to 38 weeks. Perinium massage helps prepare for the mother's delivery comfortably and calmly and prevention of complications that occur during labor. Community service activities are carried out for primipara maternity mothers who attend classes for pregnant women and routinely carry out pregnancy checks in the Independent Practice Midwife Lilis Suryawati which amounted to 50 pregnant women. The pregnant women were divided into 2 treatment groups where 25 people for the treatment group and 25 people for the control group. The results of perinium massage treatment showed that the degree of perineal laceration in primiparous maternity mothers with grade I perineal lacerations was 20 people (40%), primiparous maternity mothers with grade II perineal tears were 30 people (60%), none of*

*primiparous maternity mothers experienced perineal lacerations grade III and IV. The conclusion in this service activity is that primiparous maternity mothers who do not experience perineal lacerations are mothers who have received therapeutic perinium massage treatment And routine classes for pregnant women are carried out according to schedule while primiparous maternity women who do not do perineal massage mostly experience perineal lacerations, so that the influence of perinium massage on the degree of perinium lacerations. Midwives' suggestions are assisted by cadres to be able to optimize and activate the implementation of perinium massage treatment for pregnant women at > 34 weeks gestational age. These activities can continue to be carried out and packaged in class activities for pregnant women.*

**Keywords:** *Massage; Perinium; Laceration*

## PENDAHULUAN

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 terjadinya laserasi perinium. Laserasi perineum merupakan kondisi perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat persalinan. Laserasi perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya<sup>1)</sup>.

Masalah Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Hal ini dikarenakan masih tingginya angka kematian ibu dan angka kematian bayi dan anak balita yang ada di Indonesia<sup>2)</sup>. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021 Indonesia masih memiliki angka kematian ibu (AKI) yang tinggi yakni 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup jauh dari target yang harus dicapai. berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) terakhir yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015. Menurut hasil pengamatan UNFPA pada ICPD 25+ adalah di seluruh dunia ada korelasi negatif antara proporsi kunjungan bidan atau dokter kandungan dengan AKI. Namun tidak di Indonesia, meskipun proporsi kunjungan yang tinggi oleh bidan/dokter sebesar 90,9% (SDKI 2019) kematian ibu tetap menunjukkan angka yang tinggi. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sendiri sempat mengalami penurunan dari tahun 1990 sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup (hasil estimasi WHO) menjadi 220 ditahun 2010 (survey negara lain). Namun sayangnya mengalami kenaikan pesat menjadi 359 hasil dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012. Sedangkan menurut hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) terakhir yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) AKI di Indonesia turun menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup.

Di beberapa Negara risiko kematian ibu lebih tinggi dari 1 dalam 10 kehamilan, sedangkan di Negara maju risiko ini kurang dari 1 dalam 6.000<sup>3)</sup>. Secara nasional pada tahun 2020 penyebab langsung kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh perdarahan (40%),

eklamsi (40%) dan infeksi (20%)<sup>4)</sup>. Laserasi perineum merupakan salah satu penyebab kematian akibat perdarahan yang terjadi pasca persalinan. Primigravida merupakan kondisi kehamilan yang sering mengalami laserasi perinium dikarenakan perinium kaku dan masih utuh<sup>5)</sup>. Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, faktor penolong<sup>6)</sup>.

Laserasi perineum dapat dilakukan Tindakan pencegahan melalui *Effleurage Massage*. *Efleurance Massage* bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, elastisitas dan relaksasi otot-otot dasar panggul dengan cara memijat perineum pada saat hamil usia kehamilan > 32 minggu atau 1-6 minggu sebelum persalinan, pemijatan tersebut dilakukan sebanyak 16 kali pada usia kehamilan > 32 minggu sampai 38 minggu. Perinium *massage* membantu menyiapkan persalinan ibu dengan nyaman dan tenang dan pencegahan terhadap komplikasi yang terjadi saat persalinan<sup>7)</sup>.

Berdasarkan data jumlah kelahiran di BPM Lilis Suryawati Wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Jombang didapatkan angka kelahiran primigravida dari tahun 2020 ke tahun 2021 meningkat sebesar 67,5 %. BPM Lilis suryawati sudah melaksanakan perinium *massage* pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Perinium *massage* dilakukan pada kelas ibu hamil yang dilaksanaka bidan Lilis Suryawati setiap satu minggu 2 kali dengan jumlah peserta setiap kelas 20 ibu hamil. Proses pelaksanaan perinium *massage* dibantu oleh kader yang sudah mendapatkan pelatihan tentang *Effleurage Massage*.

Pijat perineum adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Teknik ini, dilakukan pada akhir kehamilan (mulai minggu ke-34), *Effleurage Massage* akan membantu mengenali dan membiasakan diri dengan merileksasikan jaringan perenium yaitu bagian yang akan dilalui oleh bayi<sup>8)</sup>.

## **MASALAH, TARGET, DAN LUARAN**

Laserasi perineum merupakan kondisi perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat persalinan. Kondisi laserasi perinium yang tidak di manifestasi dengan baik akan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu bersalin, sehingga perlu tindakan pencegahan melalui *Effleurage Massage*. *Effleurage Massage* bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, elastisitas dan relaksasi otot-otot dasar panggul dengan cara memijat perineum pada saat hamil usia kehamilan >32 minggu atau 1-6 minggu sebelum persalinan, pemijatan tersebut dilakukan sebanyak 16 kali pada usia kehamilan >32 minggu sampai 38 minggu. *Effleurage Massage* membantu menyiapkan persalinan ibu dengan nyaman dan tenang dan pencegahan terhadap komplikasi yang terjadi saat persalinan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada ibu bersalin primipara yang mengikuti kelas ibu hamil dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan di Bidan Praktik Mandiri Lilis Suryawati yang berjumlah 50 ibu hamil. Ibu hamil tersebut dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dimana 25 orang untuk kelompok perlakuan dan 25 orang untuk kelompok kontrol. Jenis luaran yang akan dihasilkan dari pengabdian masyarakat ini adalah publikasi dalam jurnal ITSkes ICMes Jombang.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan Memberikan Treatment *Effleurage Massage* kepada ibu bersalin primipara untuk mengurangi derajat laserasi pada perinium dimana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada ibu bersalin primipara yang mengikuti kelas ibu hamil dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan di Bidan Praktik Mandiri Lilis Suryawati yang berjumlah 50 ibu hamil. Ibu hamil tersebut dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan yakni dengan diberikan *Effleurage Massage* dan 25 kelompok kontrol.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah memberikan terapi *Effleurage Massage* pada ibu hamil trimester III, tim pelaksana melakukan evaluasi kondisi ibu hamil pada saat proses persalinan. Dimana evaluasi dari pemberian treatment *Effleurage Massage* yang kami lakukan dengan datang secara langsung ikut serta dalam melakukan pertolongan persalinan pada pasien guna mengetahui kejadian laserasi pada perinium.

Tabel. 1 Distribusi kejadian laserasi perinium pada ibu bersalin primipara.

Derajat Laserasi	F	%
Tidak ada laserasi	5	10
Derajat I	37	74
Derajat II	8	6
Derajat III	0	0
Derajat IV	0	0
Total	50	100

Hasil diatas menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum derajat II dikarenakan semua ibu bersalin pada kondisi primipara dimana pada primipara ini kondisi otot-otot perineum masih kaku karena belum pernah mengalami proses melahirkan belum terlewati oleh kepala janin sehingga akan mudah terjadi laserasi perineum. Kelenturan dan lunaknya jalan lahir merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian laserasi perineum, apabila perineum cukup lunak dan elastis, maka lahirnya kepala tidak mengalami kesukaran. Perineum yang kaku menghambat persalinan

kala II yang meningkatkan risiko distress pada bayi dan berdampak pada kematian bagi janin hal itu disebabkan karena adanya kerusakan-kerusakan jalan lahir yang luas, biasanya perineum robek dan paling sering terjadi ruptur perineum tingkat II dan tingkat III<sup>9)</sup>.

Kejadian laserasi perineum banyak dicemaskan ibu bersalin ketika masuk fase persalinan dan menjelang persalinannya, namun hal ini bisa berkurang resikonya dengan cara melatih elastisitas perineum. Ibu bisa memijat daerah perineum dengan cara yaitu berikan pelumas pada jari, letakan ibu jari pada perineum, tekan dengan lembut dan perlahan perineum kearah rectum (anus), kearah samping dan lakukan hal ini dengan baik dan teratur<sup>10)</sup>.

Pemijatan perineum melalui metode *Effleurage Massage* dilakukan selama 2 minggu sebelum persalinan sebanyak 6 kali dan dalam seminggu pertama dilakukan selama 3 menit dan minggu kedua selama 5 menit memberikan manfaat untuk meminimalisasi terjadinya laserasi perinium, sebagian besar responden yang tidak dilakukan pijat perineum mengalami robekan perineum derajat II, maka dari itu ibu hamil perlu mendapatkan informasi tentang pijat perineum, penjelasan mengenai manfaat dan keuntungan dari pijat perineum sehingga ibu hamil termotivasi untuk melakukan pijat perineum. Bagi ibu hamil yang tidak mau melakukan pijat perineum perlunya pendekatan kepada ibu hamil dan keluarganya sehingga ibu hamil tersebut bersedia melakukan pijat perineum.

Beckmann & Stock (2017) menyatakan bahwa wanita atau kelompok ibu yang melakukan *Perineum Massage* diatas usia kehamilan 34 minggu mempunyai risiko lebih kecil mengalami laserasi perinium pada persalinan normal dan secara statistik signifikan dapat mengurangi tindakan episiotomy sebesar 70%. Hasil penelitian yang sama dilakukan Savitri W dkk (2017) bahwa kejadian ruptur perineum pada kelompok intervensi setelah dilakukan pemijatan perineum hanya 21,4% sementara pada kelompok kontrol 71,4% dengan hasil  $p = 0,02 (< 0,05)$ <sup>11)</sup>

Banyak ibu merasakan perubahan pada kondisi periniumnya dimana terasa adanya daya elastis daerah perineumnya setelah satu atau dua minggu pemijatan. Ketidak adekuatan elastisitas perineum merupakan faktor maternal yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum maupun tindakan episiotomi. Robekan perineum banyak dicemaskan ibu hamil menjelang persalinannya, namun hal ini bisa berkurang resikonya dengan cara melatih elastisitas perineum. Ibu bisa memijat daerah perineum dengan cara yaitu berikan pelumas pada jari, letakan ibu jari pada perineum, tekan dengan lembut dan perlahan perineum kearah rectum (anus), kearah samping dan lakukan hal ini dengan baik dan teratur.

## SIMPULAN

Ibu bersalin primipara yang tidak mengalami laserasi perinium adalah ibu yang sudah mendapatkan treatment perinium massage secara teratur dan rutin pada kelas ibu hamil yang dilakukan sesuai jadwal sedangkan ibu bersalin primipara yang tidak dilakukan perineum massage sebagian besar mengalami laserasi perineum, sehingga ada pengaruh perinium massage terhadap derajat laserasi pada ibu bersalin primipara.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
2. Fatimah, dkk (2020). Pijat Perinium. Mengurangi Ruptur Perineum Untuk Kalangan Umum, Ibu Hamil dan Mahasiswa Kesehatan. Salemba. Bandung.
3. Bardja, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Laserasi Perinium Pada Ibu Bersalin. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(11), 151–161.
4. Bobak, Irene M., Lowdermilk, Deitra L., Jensen.(2017). Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal
5. Fitria Dwi, dkk (2017) Pengaruh pijat perineum pada kehamilan trimester III terhadap robekan perineum primigravida di puskesmas Jagir Surabaya. UNUSA; 2017
6. Bardja, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Laserasi Perinium Pada Ibu Bersalin. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(11), 151–161
7. Rich Jewell, G. (2022). *Massage Therapy: The Evidence for Practice*. Mosby
8. Widianti. (2018). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: nuha medika
9. Fitria Dwi, dkk (2017) Pengaruh pijat perineum pada kehamilan trimester III terhadap robekan perineum primigravida di puskesmas Jagir Surabaya. UNUSA; 2017.
10. Susanti, T. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kebidanan Semester IV Tentang Pijat Perineum dan Rupture Perineum. Banda Aceh. Skripsi.
11. Beckmann MM SO. (2019). *Antenatal Perineal Massage For Reducing Perineal Trauma*. *Cochrane Database Syst Review*. ;4. 12.