

**PIJAT PERENIUM UNTUK MENCEGAH LASERASI JALAN LAHIR**

<sup>1</sup>Astri Yunifitri, <sup>2</sup>Devy Lestari Nurul Aulia, <sup>3</sup>Nova Roza  
<sup>1</sup>astriyunifitri@univbatam.ac.id, <sup>2</sup>dv.aulia87@univbatam.ac.id,  
<sup>3</sup>novaroza@univbatam.ac.id  
<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam  
Jl. Abulyatama No 5, Batam

**ABSTRACT**

*Perineal rupture is a condition that is quite common in the normal delivery process. This condition is more at risk for primiparous mothers, big fetus, prolonged labor, delivery with the help of tools such as forceps or vacuum. Postpartum haemorrhage due to perineal rupture is a factor that causes the second highest maternal mortality rate in the world. Perineal massage in the third trimester of pregnancy, can help the perineal muscles become more elastic and strong, thereby reducing the risk of perineal rupture during delivery. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of perineal massage in preventing perineal rupture in pregnant women. The method used is the search method for journal articles in the sciences database from Google Scholar using keywords according to relevant topics and obtained as many as 6 journals that match the inclusion criteria of 10 journal article searches obtained. Based on the results of the study, perineal massage in pregnant women is effective in preventing the incidence of perineal rupture during delivery. Perineal massage performed regularly since gestational age > 34 weeks is effective in reducing the risk of perineal rupture, especially in primiparous women because the perineal and vaginal muscles become more elastic and strong. Regular perineal massage is needed in order to obtain optimal benefits. The role of midwives, husband and family support is very necessary for pregnant women in regularly doing perineal massage.*

---

**Keywords : Perineum Massage, Rupture Perineum**

**PENDAHULUAN**

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi, yang dapat hidup di dunia luar, dari rahim melalui jalan lahir atau dengan jalan lain. Persalinan sangat di pengaruhi oleh "3P" yaitu janin (passenger), jalan lahir (passage) dan tenaga (power) dan "2P" yaitu position dan phsycologi (Manuaba, 2017). Perdarahan postpartum merupakan penyebab kematian ibu, kematian ibu ini disebabkan oleh perdarahan postpartum (plasenta

previa, solusio plasenta, kehamilan ektopik, plasenta previa, solusio plasenta, ruptur uteri). Salah satu penyebab perdarahan adalah robekan jalan lahir (rupture perineum), robekan ini dapat terjadi bersamaan dengan atonia uteri. Perdarahan pasca persalinan dengan uterus yang berkontraksi baik biasanya disebabkan karena serviks atau vagina (Saifudin, 2018). Ruptur perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi

pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Ruptur perineum disebabkan paritas, jarak kelahiran, berat badan bayi, pimpinan persalinan tidak sebagaimana mestinya, ekstraksi cunam, ekstraksi fakum, trauma alat dan episiotomi (Winkjosastro, 2017). Ruptur perineum menjadi penyebab perdarahan ibu postpartum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia. Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017). Ruptur perineum dapat terjadi karena adanya robekan spontan maupun episiotomi. Ruptur perineum yang dilakukan dengan episiotomi itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain: bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacum. Karena apabila episiotomi 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 ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan Ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan

pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi Ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari Ruptur perineum sangat kompleks (Triyanti dkk, 2017). Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten dari pada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Departemen Kesehatan RI, 2018).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah robekan pada perineum saat bersalin adalah dengan atau pijat perineum. Pijat perineum adalah salah satu cara yang paling kuno dan paling pasti untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Jika sampai terjadi ruptur perineum, pemijatan perineum dapat mempercepat proses penyembuhan perineum (Beckmann and Andrea J, 2016). Pijat perineum adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, elastisitas, dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Teknik ini, jika dilatih pada tahap akhir kehamilan (mulai minggu ke-34) sebelum persalinan, juga akan membantu mengenali dan membiasakan diri dengan jaringan yang akan dibuat rileks dan bagian yang akan dilalui oleh bayi (Morgan, 2017).

Teknik pijat perineum sangat aman dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan setiap hari selama 5-10 menit namun tidak

dianjurkan untuk melakukan pijat perineum pada ibu yang memiliki infeksi saluran kemih maupun infeksi menular seksual seperti infeksi herpes dan jamur. Hal ini didukung oleh penelitian Savitri et al (2019) yang menyatakan bahwa kejadian laserasi perineum lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok intervensi. (Savitri et al., 2016) Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan literature review tentang efektifitas pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum pada persalinan primigravida sehingga diharapkan pijat perineum ini dapat dilakukan pada semua ibu hamil yang tidak mempunyai kontra indikasi dengan tujuan dapat membantu mengurangi komplikasi persalinan.

Ruptur perineum dapat mengakibatkan dampak jangka panjang bagi ibu yaitu Inkontinensia anal (cedera perineum) yang dapat mengganggu kehidupan dan kesejahteraan perempuan yang mengarah ke ketidaknyamanan, rasa malu dan penarikan diri dari lingkungan social; sedangkan dampak jangka pendek bagi ibu yaitu dapat mengakibatkan perdarahan, fistula, hematoma, infeksi (Sumarah, 2016; Fatimah dkk, 2019). Perdarahan pasca persalinan akibat ruptur perineum menjadi faktor penyebab tertinggi kedua angka kematian ibu di Dunia (Wiknjastro, 2019). Menurut Sulistyawati (2017), faktor yang mempengaruhi robekan perineum antara lain paritas, Berat Bayi Lahir, cara mengejan, elastisitas perineum dan umur ibu. Ruptur perineum dapat dicegah dengan pijat perineum. Pijat

Perineum dilakukan disaat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastic dan lebih mudah meregang (Fatimah dkk, 2019). Pijat perineum dapat dilakukan satu kali sehari selama beberapa minggu terakhir menjelang persalinan dengan melakukan pemijatan di bagian perineum, yaitu area yang berada di antara vagina dan anus. Pijatan perineum dapat membantu otot-otot perineum dan jalan lahir menjadi lebih elastis dan kuat, sehingga berisiko lebih rendah untuk mengalami robekan jalan lahir ketika proses persalinan berlangsung (Adrian, 2019).

Salah satu ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil terutama trimester ketiga adalah takut robek dan takut dijahit. Terutama pada ibu yang pernah mengalaminya, hal ini bisa menjadikan trauma tersendiri baginya saat menghadapi proses persalinan berikutnya. Trauma pada perineum juga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri pada saat melakukan hubungan seksual (Barret et al 2020, Eason et al 2019).

## **TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui dan melihat pengaruh pemberian pijat perineum terhadap laserasi robekan jalan lahir pada ibu bersalin.

## **METODE PENELITIAN**

Metode literature review yang digunakan yaitu Systematic literature review atau tinjauan pustaka sistematis. Metode ini merupakan metode literature review yang mengidentifikasi,

menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (research question) yang telah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham & Charters, 2017).

Tahapan dalam literature review ini antara lain; penentuan topik, pencarian pustaka, pemilihan pustaka yang relevan, analisa artikel dan penyusunan review. Topik yang digunakan penulis dalam literature review ini yaitu efektivitas pijat perineum dalam mencegah kejadian rupture perineum pada ibu bersalin. Topik tersebut dipilih sebagai kajian utama dalam literature review ini karena perdarahan akibat rupture perineum yang terjadi pada saat persalinan dapat menyumbang terhadap tingginya angka kematian di Indonesia. Pustaka yang dianalisis berasal dari hasil pencarian menggunakan database sciences dari Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang relevan sesuai topik. Hasil pencarian tersebut dibatasi untuk jurnal yang dipublikasikan dalam rentang waktu tahun 2016-2021 yang dapat diakses full text dalam format pdf dan artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia. Berdasarkan hasil penelusuran artikel jurnal di database sciences dari Google Scholar dengan menggunakan kata kunci pijat perineum dan rupture perineum didapatkan sebanyak 12 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dari 10 penelusuran artikel jurnal yang diperoleh. Pada tahap analisis pustaka dilakukan dengan mencatat hal-hal yang penting. Informasi penting yang didapat dimasukkan dalam suatu tabel dan

dikelompokkan sesuai dengan topik bahasan yang akan ditulis dalam hasil review.

## HASIL PENELITIAN

Rupture perineum dapat dicegah dengan pijat perineum. Pijat Perineum dilakukan disaat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastic dan lebih mudah meregang (Fatimah dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Nur Rochmayanti dan Kholifatul Ummah pada tahun 2018 yang berjudul pengaruh pijat perineum selama masa kehamilan terhadap kejadian rupture perineum spontan, secara statistic menunjukkan bahwa ada pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil terhadap kejadian rupture perineum pada saat persalinan. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu dengan jumlah sampel sebesar 28 responden yang memenuhi kriteria inklusi, terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kejadian ruptur perineum lebih banyak terjadi pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan pemijatan perineum dibandingkan pada kelompok perlakuan/intervensi yang dilakukan pemijatan perineum. Hal ini membuktikan manfaat pemijatan perineum yang dapat membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi pada saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi. Pemijatan perineum ini

memungkinkan untuk melahirkan bayi dengan perineum yang utuh. Pemijatan perineum adalah teknik memijat perineum pada waktu hamil, atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi. Menurut Adrian (2020), ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi dalam proses persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, janin besar, proses persalinan lama, atau persalinan dengan bantuan alat, seperti forceps atau vakum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risza Choirunissa, dkk pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil primigravida terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil primigravida usia kehamilan 35-36 minggu sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang (66,67%) mengalami ruptur perineum. Sedangkan pada kelompok intervensi jumlah responden yang mengalami ruptur perineum hanya 4 orang (26,7%) yaitu derajat I sebanyak 1 orang dan derajat II sebanyak 3 orang. Pijat perineum dapat diterapkan pada ibu hamil terutama ibu primigravida fisiologis mulai usia kehamilan 35-36 minggu untuk mencegah terjadinya ruptur perineum. Laserasi perineum sering terjadi pada primigravida karena perineum masih utuh, belum melewati oleh

kepala janin sehingga akan mudah terjadi robekan perineum. Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten dari pada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Emy Yulianti, dkk pada tahun 2021 pada ibu primigravida usia kehamilan 37-40 minggu yang berjumlah 28 orang di wilayah Puskesmas Selakau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat perineum efektif menurunkan risiko robekan perineum pada ibu primigravida di wilayah Puskesmas Selakau. Perineum yang tidak dilakukan pemijatan perineum memiliki risiko sebesar 16,8 kali lebih besar untuk terjadinya robekan pada perineum, dibandingkan perineum yang dilakukan pemijatan. Menurut Aprilia (2017), 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. Pijat perineum sangat penting dilakukan terutama pada ibu yang pertama kali melahirkan mengingat dampak positif yang diperoleh sangat besar. Diperlukan keterampilan pijat

perineum agar diperoleh manfaat yang optimal. Peran bidan, suami dan keluarga sangat diperlukan dalam memberikan dukungan selama ibu melakukan pijat perineum. Beberapa manfaat pijat perineum antara lain dapat meningkatkan aliran darah, elastisitas dan relaksasi otot-otot dasar panggul.

Menurut Herdiana dalam Anggraini (2016), pemijatan perineum secara rutin setelah usia kehamilan 34 minggu, dapat membantu otot-otot perineum dan vagina menjadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan dan episiotomi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hera Mutmainah, dkk pada tahun 2019 yang berjudul pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin dengan pijat perineum yang dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 34-36 minggu. Diperoleh selisih rata-rata ruptur perineum pada ibu yang diberi pijat perineum dan yang tidak diberi pijat perineum yaitu sebesar 0,53. Rata-rata ruptur perineum ibu yang diberi pijat perineum yaitu sebesar 0,67 dengan standar deviasi 0,617, sedangkan rata-rata ruptur perineum pada ibu yang tidak diberi pijat perineum yaitu 1,20 dengan standar deviasi 0,676. Hasil analisis menunjukkan sebesar 0,032 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin pada ibu hamil usia kehamilan  $> 34$  minggu dapat membantu otot-otot perineum dan vagina jadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan perineum maupun robekan akibat tindakan episiotomy, melancarkan

aliran darah di daerah perineum dan vagina, serta aliran hormon yang membantu melemaskan otot-otot dasar panggul sehingga proses persalinan jadi lebih mudah. Menurut Simkin (2018), penolong persalinan merupakan salah satu pisiot yang dapat mempengaruhi terjadinya pisiot perineum. Peran bidan dalam memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala bayi serta pemilihan posisi meneran bagi ibu bersalin dapat berpengaruh dalam meminimalkan terjadinya robekan perineum pada ibu bersalin. Hal tersebut sependapat dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ratna Wulan Purnami dan Ratri Noviyanti pada tahun 2019, yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu yang mendapatkan pijat perineum dan yang tidak mendapatkan pijat perineum. Setelah pemberian pijat perineum selama minimal 2 minggu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laserasi perineum pada kelompok intervensi dan pisiot dengan ( $p=0,433$ ). Ada beberapa pisiot bias yang belum bisa dikendalikan dalam penelitian ini dikarenakan jumlah sampel yang terbatas dan factor-faktor yang mempengaruhi laserasi perineum tidak dikendalikan, termasuk salah satunya yaitu peran bidan dalam memimpin persalinan normal.

Menurut Ott dkk (2016), terdapat beberapa pisiot risiko yang dapat mempengaruhi laserasi perineum yaitu usia ibu, usia kehamilan saat persalinan, berat badan bayi lahir, paritas, pisiotomy dan penolong persalinan. Bidan sebagai penolong persalinan termasuk dalam pisiot pisiotomy



yang mempengaruhi laserasi perineum secara keseluruhan. Menurut Meldafia Idaman dan Niken dalam penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2019 menyatakan bahwa peringkat rata-rata kejadian pisiot perineum lebih rendah terjadi pada ibu hamil yang melakukan pisiot kombinasi pijat perineum dan senam kegel yaitu sebesar 6,29 dari pada ibu hamil yang hanya melakukan pisiot pijat perineum saja yaitu sebesar 12,93 maupun ibu hamil yang hanya melakukan pisiot senam kegel saja yaitu sebesar 13,73. Hasil p value sebesar 0,03 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap kejadian pisiot perineum. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi pijat perineum dan senam kegel yang dilakukan pada masa kehamilan trimester III, lebih efektif dalam mengurangi risiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan. Manfaat senam kegel untuk ibu hamil yaitu dapat melatih otot dasar panggul (pelvic floor muscle) dalam mengendalikan kemampuannya mencegah robeknya perineum (Donmez, 2016).

### KESIMPULAN

Pijat perineum pada ibu hamil efektif mencegah kejadian pisiot perineum pada saat persalinan. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin sejak usia kehamilan  $> 34$  minggu efektif memperkecil risiko pisiot perineum, terutama pada ibu primipara karena otot-otot perineum dan vagina menjadi lebih elastis dan kuat. Diperlukan keterampilan pijat perineum agar diperoleh manfaat yang optimal.

Peran bidan, dukungan suami serta keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam keterampilan melakukan pijat perineum.

Secara signifikan Pijat perineum dalam kehamilan mengurangi kemungkinan terjadinya trauma perineum (termasuk pisiotomy), terlebih pada primipara. Pijat perineum bisa diusulkan sebagai salah satu metode untuk mencegah kejadian trauma perineum

### SARAN

Perlu disampaikan pada ibu-ibu hamil tentang manfaat dan teknik pijat perineum dan diharapkan ada peneliti selanjutnya yang mampu membuktikan penelitian ini dan lebih memperhatikan dan mengeksplorasi faktor faktor yang mempengaruhi laserasi perineum secara kompleks sehingga bisa meminimalisir bias dalam penelitian dan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar.

Rata-rata ruptur perineum ibu yang diberi pijat perineum adalah 0,67 dengan standar deviasi 0,617. Rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak diberi pijat perineum adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,676. Ada pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan ruptur perineum pada ibu bersalin. Program class of perineal massage dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta dapat mendapatkan manfaat yang optimal dari pijat perineum. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti class of perineal massage dengan tidak

meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir dan kooperatif dalam diskusi grup dengan nilai rata-rata evaluasi 79.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarawati, 2017, *Asuhan Kebidanan Nifas*, Nuha Medika. Yogyakarta
- Anggraini, Y., & Martini, M. (2018). *Hubungan Pijat Perineum dengan Robekan Jalan Lahir pada Ibu Bersalin Primipara* di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 155– 159.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., & Suryanti, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aprilia., Ritchmond, B. 2018. *Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta.
- Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (edisi revisi VI). Rineka Cipta. Jakarta.
- Aulia, A. S. (2018). *Faktor-Faktor Risiko Persalinan Seksio Sesearea* di RSUD Dr. Adjidarmo Lebak pada Bulan Oktober-Desember 2017. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). *Pemeriksaan Fisik Ibu Dan Bayi*.
- Bachmann. 2019. *Antenatal Parineal Massage for Reducing Perineal Trauma*.
- Badriah, & L, D. (2020). *Metodologi penelitian ilmu ilmu kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Beckmann, M. M., & Stock, O. M. (2018). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, 1013–1021. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005123.pub3>
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., & Anjani, A. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Penerbit Andi.
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Penerbit Andi.
- Departemen kesehatan *Asuhan persalinan normal*, (2018).
- Indrayani, T., & Tuasikal, N. (2020). The Effect of Perineal Massage on Perineal Tear Case on Primigravida Pregnant Mothers In Their Third Trimester In Public Health Center Care of Morokay 2018. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 588– 592. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.346>
- Manuaba, I.B.G. (2018). *Ilmu Kebidanan , Penyakit kadungan & keluarga Berencana*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2017). *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk*



- Pendidikan Bidan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Rahayu, S., Sumarni, S., & Umaroh. (2019). The Difference Result of Perineal Massage and Kegel Exercise toward Preventing of Perineal Laceration during Labor Perbedaan Hasil Masase Perineum dan Kegel Exercise terhadap Pencegahan Robekan Perineum pada Persalinan. *Journal 4(2)*, 728–733.
- Rochmayanti, N., Shinta, Ummah, & Kholifatul. (2018). *Pengaruh Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Kejadian Ruptura Perineum Spontan* di PMB Shinta Nur Rochmayanti, SSiT.,M.Kes. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan*, 10(1).
- Safrudin, Ester, M., & Wahyuningsih, E. (2019). *Kebidanan Komunitas*. ECG.
- Sarwono, P. (2018). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Savitri, W., Ermawati, E., & Yusefni, E. (2018). Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 83–88. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.204>
- Tobah, Y. B. (2018). *Can Vaginal Tears During Chilbirth be Prevented Mayo Clinic*
- Triyanti, D., Ningsih, S. S., Anesty, T. D., & Rohmawati, S. (2017). *Faktorfaktor yang berhubungan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin* di BPM Fauziah Hatta Palembang tahun 2017. 5(February), 152–159.
- Ugwu, E. O., Iferikigwe, E. S., Obi, S. N., Eleje, G. U., & Ozumba, B. C. (2018). Effectiveness of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities : A randomized controlled trial. 44(7), 1252–1258. <https://doi.org/10.1111/jog.13640>
- Wiknjosastro, G. H. (2019). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- William, H. O. (2018). Oxorn H (2018). *Ilmu kebidanan: Patologi dan fisiologi persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica, pp: 425- 428.
- Yetti. 2019. Hubungan Antara Pijat Perineum Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro tahun 2019. *Jurnal jurusan*

*Kebidanan. Poltekkes  
Tanjungkarang*  
Yuliaswati, E. (2019). *faktor  
dominan yang  
menyebabkan bidan tidak  
melakukan pijat perineum  
yaitu faktor pengetahuan,  
sikap, pengalaman,  
motivasi dan budaya.*  
11(2), 7–14.

Zare, O., Pasha, H., & Faramarzi,  
M. (2019). Effect of  
perineal massage on the  
incidence of episiotomy  
and perineal laceration.  
January.  
[https://doi.org/10.4236/he  
alth.2014.61](https://doi.org/10.4236/he<br/>alth.2014.61)