

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v16i1.2070>

PENGARUH PEMIJATAN PERINEUM PADA PRIMIGRAVIDA TERHADAP KEJADIAN RUPTUR PERINEUM SAAT PERSALINAN

1Desi Afrina Simamora, 2Devy Lestari Nurul Aulia, 3Dyka Aidina

¹desi_afrina40@yahoo.co.id, ²dv.aulia87@univbatam.ac.id, ³dyka@univbatam.ac.id

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded:17/12/2025 revised:18/12/2025 accepted:18/12/2025 published: 19/12/2025

ABSTRACT

The Maternal Mortality Rate (MMR) is still high globally and nationally, with bleeding and infection due to perineal rupture as the main causes. Primigravida are at greater risk of experiencing perineal rupture. Perineal massage has been proven to be effective in increasing tissue elasticity, thereby reducing the incidence of perineal rupture and labor complications. This study aims to determine the effect of perineal massage on primigravida on the incidence of perineal rupture during labor. This study is a quantitative study with a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The population is all primigravida pregnant women with a gestational age of 34-36 weeks who visit the UPTD Baloi Permai Health Center. The sampling technique used purposive sampling and obtained a sample of 18 respondents. The data obtained were analyzed using SPSS. The results showed that most respondents in the treatment group did not experience perineal rupture (77.8%), while in the control group most experienced second-degree perineal rupture (66.7%). The statistical test obtained a p-value of $0.002 < \alpha 0.05$, indicating that perineal massage significantly reduces the incidence of perineal rupture. Healthy pregnant women of reproductive age (20–35 years) are recommended to perform regular perineal massage starting at 34 weeks of gestation using proper technique. This practice increases muscle elasticity, improves blood flow, and prepares the tissues for childbirth, thereby reducing the risk of perineal rupture.

Keywords: *Perineal massage, rupture, Primigravida*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) global pada tahun 2020 menurut WHO adalah 223 per 100.000 kelahiran hidup. WHO juga menyatakan bahwa kematian ibu hamil terjadi hampir setiap dua menit pada tahun 2020.

AKI adalah jumlah kematian ibu yang diakibatkan oleh kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Angka kematian ibu dan bayi merupakan dua indikator yang lazim digunakan untuk menentukan derajat kesehatan di suatu negara. Berdasarkan data Sensus Penduduk (2020) di Indonesia, angka kematian

ibu (AKI) melahirkan mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, jumlah kematian ibu terdapat 4.005 pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023. Di Indonesia, kejadian ruptura perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2021 terdapat 57% kejadian ruptura perineum di Indonesia (Profil Kesehatan Ibu dan Anak, 2023). Angka ini masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDG's) yang ditetapkan oleh World Health Organizations (WHO) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup.

Penyebab kematian pada ibu yaitu perdarahan (28%), infeksi (11%), eklamsia (24%), dan partus macet atau lama (5%). Perdarahan dan infeksi sebagai penyebab kematian pada ibu disebabkan oleh rupture perineum.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Batam, kasus Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2024 sebanyak 14 orang dengan kasus pendarahan dan infeksi.

Persalinan dapat diartikan sebagai serangkaian proses kelahiran bayi yang sudah cukup bulan atau hampir cukup bulan. Proses kelahiran ini melibatkan kontraksi rahim dan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dan berlangsung dengan bantuan atau tanpa bantuan ibu sendiri (Subiastutik & Maryanti, 2022). Pada saat proses persalinan, ibu hamil akan memiliki resiko berbagai macam komplikasi salah satunya adalah rupture perineum.

Rupture perineum merupakan perlukaan jalan lahir yang terjadi saat kelahiran disebabkan oleh rusaknya jaringan akibat adanya desakan kepala dan bahu bayi pada proses persalinan (Turiyani, 2024). Perineum merupakan bagian penting yang sangat sensitif terhadap sentuhan dan cenderung mengalami robekan pada saat proses persalinan secara alami. Rupture perineum dapat mengakibatkan dampak jangka panjang dan pendek pada ibu melahirkan. Dampak jangka panjang yang dialami adalah *inkotinensia anal* yang merupakan cedera perineum yang dapat mengganggu kehidupan dan kesejateraan perempuan yang mengarah ketidaknyamanan, rasa malu dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan perineum juga berfungsi sebagai pengontrol aktifitas Buang Air Besar

(BAB), Buang Air Kecil (BAK) dan aktifitas seksual bagi ibu pasca melahirkan. Sedangkan dampak jangka pendek adalah pendarahan dari rupture perineum yang terjadi pada setiap persalinan melalui vagina.

Rupture perineum juga memiliki resiko terjadinya infeksi apabila perawatan luka perineum tidak sesuai SOP pencegahan infeksi (Ratuk et al., 2023). Infeksi luka perineum terjadi ketika luka pada daerah perineum yang merupakan area antara vagina dan anus terinfeksi oleh bakteri. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi risiko infeksi luka perineum adalah kondisi perineum yang kaku tidak elastis dan durasi persalinan yang dapat menyebabkan luka yang lebih besar pada perineum. Oleh sebab itu, ibu yang mengalami robekan perineum harus segera diberikan perawatan yang insentif untuk memastikan luka robekan sembuh dengan baik.

Primigavida didefinisikan sebagai seorang ibu yang pertama kali hamil. Primigavida memiliki tingkat resiko kecemasan lebih tinggi daripada multigravida (ibu yang hamil lebih dari satu kali) yang lebih memungkinkan mengalami komplikasi persalinan seperti rupture perineum. Pencegahan rupture perineum dapat dicegah jika perineum elastis, atau ibu bisa mengejan dengan baik terutama pada ibu primigavida. Salah satu upaya pencegahan rupture perineum dapat dilakukan melalui pijat perineum. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum pada waktu hamil guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomy (Inamah et al., 2023). Aliran darah yang lancar dan terpenuhinya nutrisi otot sekitar

perineum akan menjaga kekenyalan dan keelastisan otot.

Teknik pijat perineum ini dapat dilakukan satu kali sehari secara rutin selama beberapa minggu terakhir kehamilan di daerah perineum (area antara vagina dan anus). Mekanisme pijat perineum yang tepat dapat mengurangi derajat robekan rupture perineum. Dengan melakukan gerakan menggosok akan meningkatkan suhu otot dan produksi ATP (*Adenosine Triphosphate*). ATP (*Adenosine Triphosphate*) digunakan untuk membantu ion-ion Ca++ di pompa masuk kembali ke dalam *reticulum sarkoplasma* dengan cara transport aktif sehingga kerja *troponin* dan *tropomiosin* kembali aktif guna menghambat reaksi *aktinmyosin*. Dengan kata lain, *aktinmyosin* tidak dalam keadaan aktif, kemudian otot akan relaksasi (mengendur/menjadi lentur) (Wiknjosastro, 2019). 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 (Kartiningsih et al., 2021).

Kondisi perineum yang kaku tidak elastis dan durasi persalinan dapat menyebabkan pendarahan dan robekan pada perineum. Kondisi ini kemudian diperburuk dengan terjadinya infeksi luka perineum pasca melahirkan. Oleh sebab itu, ibu hamil harus diberikan pengetahuan untuk melakukan upaya pencegahan terjadinya rupture perineum melalui pijat perineum.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya (Inamah et al., 2023), menyatakan bahwa pada kelompok kontrol, ibu bersalin yang mengalami rupture perineum sebanyak 9 orang (90%) dan yang tidak mengalami rupture perineum sebanyak 1 orang

(10%). Pada kelompok intervensi, ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 6 orang (60%) dan yang tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 4 orang (40%). Hasil uji Wilcoxon program SPSS diperoleh nilai-p<0,05 yang berarti Ho ditolak yang artinya terdapat Efektifitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primigravida.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan (Kartiningsih et al., 2021), Pijat perineum pada ibu hamil efektif mencegah kejadian ruptur perineum pada saat persalinan. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin sejak usia kehamilan > 34 minggu efektif memperkecil risiko ruptur perineum, terutama pada ibu primipara karena otot-otot perineum dan vagina menjadi lebih elastis dan kuat. Pemijatan perineum yang teratur sangat diperlukan guna memperoleh manfaat yang optimal. Peran dan dukungan bidan pendamping, suami serta keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam melakukan pijat perineum yang teratur. Manfaat dari pijat perineum pada ibu, juga dinyatakan dalam hasil penelitian yang dilakukan (Ritha et al., 2023).

Kejadian rupture perineum kelompok intervensi sesudah diberikan pijat perineum sebagian besar tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 12 orang (70,6%). Pada kelompok kontrol sesudah post partum sebagian besar mengalami ruptur perineum sebanyak 13 orang (76,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan kejadian ruptur perineum sesudah pemberian pijat perineum pada kelompok intervensi, dimana lebih banyak yang tidak mengalami ruptur perineum sesudah pemberian intervensi pijat perineum.

memiliki sasaran tertinggi nomor 2 sekota Batam dengan jumlah sasaran ibu hamil 2194 orang dan sasaran ibu bersalin 2180 orang. Berdasarkan data PWS KIA Tahun 2024, jumlah kunjungan ibu hamil sebanyak 2190 orang dan ibu bersalin sebanyak 2078 orang. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti terhadap 12 orang ibu yang melahirkan di UPTD Puskesmas Baloi Permai diperoleh hasil bahwa 7 orang diantaranya ibu primigravida. Dari hasil wawancara langsung yang dilakukan kepada 7 orang ibu primigravida, 1 diantaranya tidak mengalami rupture perineum dan 6 diantaranya mengalami rupture perineum. Selanjutnya setelah dilakukan wawancara mendalam terhadap 6 orang ibu primigravida ini selama hamil tidak pernah melakukan pijat perineum. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemijatan

perineum pada primigravida terhadap kejadian rupture perineum saat persalinan”.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk Mengetahui pengaruh pemijatan perineum pada primigravida terhadap kejadian rupture perineum saat persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimental dengan design non-equivalent control group desain. Populasi seluruh ibu hamil primigavida usia kehamilan 34-36 minggu yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Baloi Permai. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 18 Responden. Data yang didapat dianalisa menggunakan SPSS

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Ruptur Perineum Pada Kelompok Perlakuan

No	Ruptur Perineum	Jumlah	%
1	Tidak Ruptur	7	77.8
2	Derajad 1	2	22.2
	Total	9	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan tidak mengalami ruptur perineum, yaitu sebanyak 7 orang (77,8%), sedangkan responden yang mengalami ruptur perineum derajad 1 berjumlah 2 orang (22,2%)

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Ruptur Perineum Pada Kelompok Kontrol

No	Ruptur Perineum	Jumlah	%
1	Tidak Ruptur	1	11.1
2	Derajad 1	2	22.2
3	Derajad 2	6	66.7
	Total	9	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol mengalami ruptur perineum derajat II yaitu sebanyak 6 orang (66,7%). Sementara itu, responden yang mengalami ruptur perineum derajat I berjumlah 2 orang (22,2%), dan hanya 1 orang (11,1%) yang tidak mengalami ruptur perineum.

Tabel 3 Uji Normalitas
Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Rupture Perineum

Ruptur Perineum	Kontrol Perlakuan	Kolmogorov- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	Kontrol	.325	9	.013	.665	9	.001
	Perlakuan	.443	9	.000	.601	9	.000

Dari tabel 3 Uji Normalitas data yang dilakukan penelitian menggunakan metode *Shapiro Wilk* didapatkan *p-Value* 0.001 dengan nilai *p* < 0,05 yang berarti tidak terdistribusi normal, dengan demikian dapat dilanjutkan dengan uji Mann - withney

Tabel 5
Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Rupture Perineum

Dilakukan-Tidak dilakukan	
Z	2.914
Asymp. Sig. (-tailed)	.002

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji statistik diperoleh nilai Z = 2.914 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan perlakuan. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan (pemijatan perineum) berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian ruptur perineum

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui Hasil uji statistik uji statistik diperoleh nilai Z = 2.914 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan

perlakuan. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikan (pemijatan perineum) berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian ruptur perineum.

Pijat perineum adalah teknik memijat perineum pada waktu hamil guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun

episiotomy (Inamah et al., 2023). Aliran darah yang lancar dan terpenuhinya nutrisi otot sekitar perineum akan menjaga kekenyalan dan keelastisan otot.

Mekanisme pijat perineum yang tepat dapat mengurangi derajat robekan rupture perineum. Dengan melakukan gerakan menggosok akan meningkatkan suhu otot dan produksi ATP (*Adenosine Triphosphate*). ATP (*Adenosine Triphosphate*) digunakan untuk membantu ion-ion Ca++ di pompa masuk kembali ke dalam *reticulum sarkoplasma* dengan cara transport aktif sehingga kerja *troponin* dan *tropomiosin* kembali aktif guna menghambat reaksi *aktinmyosin*. Dengan kata lain, *aktinmyosin* tidak dalam keadaan aktif, kemudian otot akan relaksasi (mengendur/menjadi lentur) (Wiknjosastro, 2019)

Hasil penelitian ini di dukung oleh Penelitian yang pernah dilakukan (Yulianti, 2021). Dengan judul Pengaruh Pijat Perineum Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Ruptura Perineum spontan pada Ibu primigravida di Puskesmas Selakau, kejadian ruptur perineum pada kelompok interverensi setelah pijat perineum dari 14 responden sebanyak 9 responden mengalami robekan perineum (32,1%) sedangkan pada kelompok kontrol dari 14 responden seluruh responden mengalami robekan perineum (50%). Hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Fisher Exact Test* didapatkan $p\ Value = 0,041$ kurang dari nilai taraf signifikansi yang ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar $\alpha = 0,05$ dan $OR = 16,8$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pijat perineum terdapat kejadian robekan perineum. Perineum yang tidak dilakukan pemijatan

perineum memiliki resiko sebesar 16,8 kali lebih besar untuk terjadinya robekan pada perineum dibandingkan perineum yang dilakukan pemijatan.

Hal serupa juga dikemukakan (Inamah et al., 2023), dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa pada kelompok kontrol, ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 9 orang (90%) dan yang tidak mengalami rupture perineum sebanyak 1 orang (10%). Pada kelompok intervensi, ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 6 orang (60%) dan yang tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 4 orang (40%). Hasil uji Wilcoxon program SPSS diperoleh nilai- $p<0,05$ yang berarti Ho ditolak yang artinya terdapat Efektifitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primigravida.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kartiningsih et al., 2021), Pijat perineum pada ibu hamil efektif mencegah kejadian ruptur perineum pada saat persalinan. Kejadian rupture perineum kelompok intervensi sesudah diberikan pijat perineum sebagian besar tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 12 orang (70,6%). Pada kelompok kontrol sesudah post partum sebagian besar mengalami ruptur perineum sebanyak 13 orang (76,5%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan kejadian ruptur perineum sesudah pemberian pijat perineum pada kelompok intervensi, dimana lebih banyak yang tidak mengalami ruptur perineum sesudah pemberian intervensi pijat perineum.

Pijat perineum yang dilakukan secara rutin sejak usia kehamilan > 34 minggu efektif memperkecil risiko rupture perineum, terutama pada ibu

primipara karena otot-otot perineum dan vagina menjadi lebih elastis dan kuat. Pemijatan perineum yang teratur sangat diperlukan guna memperoleh manfaat yang optimal. Peran dan dukungan bidan pendamping, suami serta keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam melakukan pijat perineum yang teratur. Manfaat dari pijat perineum pada ibu, juga dinyatakan dalam hasil penelitian yang dilakukan (Ritha et al., 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa karakteristik dasar responden pada kelompok perlakuan maupun kontrol relatif homogen, seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun. Usia ini dikenal sebagai usia reproduktif sehat (*healthy reproductive age*) dimana organ reproduksi wanita, termasuk otot perineum dan jaringan panggul, berada pada kondisi yang paling optimal untuk menjalani kehamilan dan persalinan (WHO, 2021). Ibu dalam rentang usia ini cenderung memiliki elastisitas jaringan yang lebih baik dibandingkan dengan usia <20 tahun yang umumnya belum matang secara biologis, maupun usia >35 tahun yang berisiko mengalami penurunan elastisitas jaringan serta komplikasi obstetri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, mayoritas responden tetap mengalami ruptur perineum meskipun berada pada usia reproduktif sehat. Hal ini menegaskan bahwa faktor usia saja tidak cukup untuk mencegah ruptur perineum, karena elastisitas jaringan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik mengejan, ukuran bayi, posisi persalinan, dan adanya intervensi medis. Sementara itu, pada kelompok perlakuan yang diberikan pijat perineum, jumlah kejadian

ruptur perineum jauh lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pijat perineum mampu memperkuat efek protektif usia reproduktif sehat dengan meningkatkan sirkulasi darah, nutrisi jaringan, serta elastisitas otot perineum sehingga lebih siap menghadapi proses persalinan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan bahwa pemijatan perineum tidak hanya terbukti secara statistik mampu menurunkan angka kejadian ruptur perineum, tetapi juga dipaparkan mekanisme fisiologisnya melalui peningkatan aliran darah, relaksasi otot, serta peran adenosine triphosphate (ATP) dalam proses pelemasan otot perineum. Penelitian ini juga memberikan kontribusi lokal terhadap pelayanan kebidanan, khususnya dalam konteks intervensi antenatal, sehingga dapat dijadikan rekomendasi praktik rutin bagi tenaga kesehatan. Selain itu, penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu dengan pendekatan analisis kuantitatif yang jelas serta pembahasan biologis yang lebih komprehensif.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel sebanyak 18 responden, karena terbatasnya waktu penelitian. Pelaksanaan teknik pemijatan perineum juga sangat bergantung pada kepatuhan ibu hamil dan keterampilan pendamping, sehingga kemungkinan variasi dalam praktik tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi kejadian ruptur perineum, seperti lama kala II, berat janin, dan tindakan obstetri, tidak sepenuhnya terkontrol dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian hanya dilakukan di satu lokasi dengan populasi terbatas, sehingga hasilnya mungkin berbeda apabila diterapkan

pada kelompok masyarakat dengan karakteristik yang bervariasi.

Hasil yang diperoleh memberikan bukti ilmiah bahwa pemijatan perineum merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam menurunkan risiko terjadinya ruptur perineum. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya sekaligus

memberikan dasar ilmiah yang dapat dijadikan acuan bagi praktik kebidanan, khususnya dalam upaya pencegahan komplikasi persalinan. Dengan demikian, penelitian ini tetap memiliki kontribusi penting dalam pengembangan intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas asuhan kebidanan.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan tidak mengalami ruptur perineum, yaitu sebanyak 7 orang (77,8%), sedangkan responden yang mengalami ruptur perineum berjumlah 2 orang (22,2%)
2. diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol mengalami ruptur perineum derajat II yaitu sebanyak 6 orang (66,7%). Sementara itu, responden yang mengalami ruptur perineum derajat I berjumlah 2 orang (22,2%), dan hanya 1 orang (11,1%) yang tidak mengalami ruptur perineum.
3. Diketahui nilai p-value $0,002 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain pemijatan perineum berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian ruptur perineum

persalinan sehingga risiko terjadinya ruptur perineum dapat diminimalkan. Responden juga diharapkan melibatkan suami atau anggota keluarga lain sebagai pendamping dalam praktik pijat perineum, agar kepatuhan dan konsistensi pelaksanaannya lebih terjamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Trisnadewi, Oktaviani, & Munthe, &. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Amalia, S., & Sembiring, N. M. P. (2022). Pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil trimester III terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan di BPM Suhesti Kota Medan Kecamatan Medan Deli Tahun 2022. *Jurnal Medika Husada*, 2(2), 32-38.
- Amran, A. (2022). PENGARUH PIJAT PERINEUM PADA IBU HAMIL PRIMIPARA TRIMESTER III TERHADAP DERAJAT RUPTUR PERINEUM DI PMB RIKA HARDI, S. ST. *Human Care Journal*, 7(2), 318-322.
- Anggraeni, N., Desi Intarti, W., & Sirait, L. I. (2023). Efektivitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Persalinan Di Pmb Nelis Anggraeni Klari-Karawang. *Jurnal Kesehatan Dan Science*, XIX(2), 858–4616.
- Anjani, A. D., Santi, Y. D., & Despriyanti, A. (2022). Penggunaan Birthball Terhadap

SARAN

Bagi Ibu hamil, khususnya yang berada pada usia reproduktif sehat (20–35 tahun), disarankan untuk melakukan pijat perineum secara rutin sejak usia kehamilan memasuki >34 minggu dengan teknik yang benar. Hal ini dapat membantu meningkatkan elastisitas otot perineum, memperlancar aliran darah, dan mempersiapkan jaringan untuk

- Nyeri Persalinan Kala 1. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3).
- Anjani, A. D., Santi, Y. D., & Purba, Y. A. (2022). Persiapan Persalinan Di Masa Pandemi Pada Ibu Trimester 3. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(2).
- Aprianti, A., & Trisnawati, Y. (2024). PENERAPAN PIJAT PERINEUM SELAMA MASA KEHAMILAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP RUPTURE PERINEUM PADA PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN RIRIK PUJI LESTARI TAHUN 2024. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*, 15(2).
- Ariyani, H. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Statistika. In *PT Global Eksekutif Teknologi : Padang* (Issue Mi). <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/3038>
- Aulia, Utami, R., & Anjani, A. D. (2023). *KOMPLIKASI KEHAMILAN, PERSALINAN, NIFAS DAN BAYI BARU LAHIR*. PT.Pena Persada Kerta Utama.
- Chen, Q., Qiu, X., Fu, A., & Han, Y. (2022). Effect of prenatal perineal massage on postpartum perineal injury and postpartum complications: A meta-analysis. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022, Article 3315638
- Farida, S., & Rahmasari, I. (2021, June). Pijat Perineum Efektif Mencegah Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin: Literature Review. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 302-309).
- Fatimah & Lestari. (2019). *PIJAT PERINEUM* (Desy Rachmawati (ed.)). PUSTAKA BARU PRESS.
- Febrianti, C. P., & Burhan, D. N. Z. (2023). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Multigravida Di Bpm S Dan Bpm E Bintara Jaya Tahun 2023. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, 2(2), 1-5.
- FEBRIANI, A., Andriani, L., Sapitri, W., Yaniarti, S., & Baska, D. Y. (2021). *Pengaruh Pemijatan Perineum pada Primigravida terhadap Kejadian Ruptur Perineum Saat Persalinan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Fitriana & Nurwiandani. (2021). *ASUHAN PERSALINAN*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Inamah, N., Masyita, G., Hartati, D., & Hayati, I. (2023). Efektifitas Pijat Perineum Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Bpm Tanjung Redeb Kabupaten Berau. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(3), 266–274. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i3.547>
- Januarti, M. (2023). PENGARUH PIJAT PERINEUM TERHADAP ROBEKAN PERINEUM PADA IBU BERSALIN MULTIGRAVIDA. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, 1(2), 28-37.
- Kartiningsih, Siti Farida, & Rahmasari, I. (2021). Pijat Perineum Efektif Mencegah Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin : Literature Review. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 302–309. <http://ojs.udp.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1266/1073>
- Khatulistiwa, J. K., Kerja, W., & Sungai, P. (2024). *Effectiveness of yoga*

- exercises and perineal massage on the incident of perineal rearms in primigravida in the working area of the sungai kakap health center. 6.*
- Meinawati, L. (2022). Pengaruh Perineum Massage terhadap Derajat Laserasi Perineum pada Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1093>
- Mintaningtyas, Isnaini, Y. S., & Lestari, D. P. (2023). *Buku Ajar Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir* (Moh.Nasrudin (ed.)). PT.Nasya Expanding Management.
- Nisa, H. (2020). Hubungan Penerapan Pijat Perineum Untuk Mengurangi Ruptur Perineum Saat Persalinan Di Klinik Pratama Ratna Komala Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(11), 1–7. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i11.296>
- Putri, M. O., Wijayanti, T. R. A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2025). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Rupture Perineum Pada Primigravida. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 5857-5867.
- Ramadhani, I. P., & Amran, A. (2023). Terapi Pijat Perineum terhadap Derajat Laserasi Perineum. *Jurnal Adidas*, 4(2), 121-125.
- Ratih, R. H., Yusmaharani, Y., & Nurmaliza, N. (2021). Pengaruh Pijat Perineum terhadap Ruptur Perineum pada Ibu Primigravida di Rumah Bersalin Rosita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 11(02), 76–80. <https://doi.org/10.33221/jiki.v11i02.1035>
- Ratuk, H., Nurhayani, & Darsono. (2023). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum pada Persalinan di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Papua Barat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), 81–86.
- Ritha, A., Purwanti, H., & Wahyuni, R. (2023). *Pengaruh Pijat Perineum Pada Primigravida Trimester. 3(3)*, 233–241.
- Siti Amalia, & Ninsah Mandala Putri Sembiring. (2023). Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Saat Persalinan Di Bpm Suhesti Kota Medan Kecamatan Medan Deli Tahun 2022. *Jurnal Medika Husada*, 2(2), 32–38. <https://doi.org/10.59744/jumeha.v2i2.33>
- Siinuhaji, F., Suryantara, B., & Kristiarini, J. J. (2024). Efektivitas pijat perineum dan posisi meneran dalam mencegah ruptur perineum pada ibu bersalin. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(2), 17-30.
- Subiastutik & Maryanti. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan* (Moh.Nasrudin (ed.)). PT.Nasya Expanding Management.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukarni & Wahyu P. (2018). *Buku Ajar KEPERAWATAN MATERNITAS* (Pertama). Nuha Medika.
- Tangko, Y., Asrawaty, A., Ariyanti, I., Putri, N. R., & Kurnia, I. (2021). EFEKTIVITAS PIJAT PERINEUM TERHADAP KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN SPONTAN PRIMIGRAVIDA. *Midwifery Care Journal*, 2(4), 119-129.
- Turiyani. (2024). Hubungan Usia Ibu Dan Berat Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(2).

- Walyani, Siwi, E., & Purwoastuti. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Wiknjosastro. (2020). *Asuhan Persalinan Normal*. JNPK KR.
- Wiknjosastro, G. H. (2019). *BUKU PANDUAN PRAKTIS PELAYANAN KESEHATAN MATERNAL DAN NEONATAL* (M. Prof.dr.Abdul Bari Saifuddin,SpOG (ed.)). PT BINA PUSTAKA SARWONO PRAWIROHARDJO.\
- Yin, J., Zhu, Y., Wu, Y., Wu, D., & Chen, Y. (2024). Effects of perineal massage at different stages on perineal and pelvic floor outcomes: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 6586
- Yudianti, I., Alfiana, A. K., & Wijayanti, L. A. (2022). Pengaruh Pijat Perineum terhadap Kejadian Ruptur Perineum. *Prosiding Nasional FORIKES*, 3, 105-109.
- Yulianti, E. (2021). Jurnal persalinan kala 1. *Jakarta: Trans Info Media.*, 7, 27–32.
- Yulianti, E., Siti Candra Sari, U., & Damayanti, E. (2021). Efektivitas Pijat Perineum pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Selaku Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1)