

---

## Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin: *Systematic Review*

Efremit Susanti Angraeni, Sismeri Dona, Dwi Rahmawati  
Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Robekan perineum ialah cedera jalan lahir yang dapat terjadi dengan atau tanpa menggunakan alat bantu persalinan.

**Tujuan:** Menelaah kajian-kajian pustaka tentang Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin dengan metode *Systematic Review*.

**Metode:** *Systematic Review* menggunakan *RCT*. Pencarian jurnal melalui (*Google Scholar*, *Elsevier* dan *PUBMED*).

**Hasil:** analisis data dari 9 artikel menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi selama kehamilan untuk mengurangi derajat robekan perineum pada ibu bersalin. Massage perineum selama kehamilan dapat mengurangi derajat robekan saat melahirkan, dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi memiliki insiden episiotomi yang lebih rendah, senam Kegel bisa menguatkan otot perineum dan otot panggul ( $p < 0,05$ ), dan Yoga memungkinkan para wanita untuk mengendalikan diri mereka sendiri, yang memfasilitasi kemampuan mereka untuk lebih aktif dalam pengalaman melahirkan mereka ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan:** Intervensi *massage perineum*, *Senam Kegel*, dan *Yoga kehamilan* bermanfaat untuk mengurangi derajat robekan perineum pada ibu bersalin, dan mengurangi nyeri serta mempercepat proses pemulihan masa postpartum baik secara fisik maupun emosional.

**Kata Kunci:** *Kegel Exercise*, *Perineal Massage*, *Perineal Tear*, *Prenatal Yoga*.

## ***Interventions During Pregnancy To Reduce The Degree Of Perineum Rain In Materials: Systematic Review***

Efremi Susanti Angraeni<sup>1</sup>, Sismeri Dona<sup>1\*</sup>, Dwi Rahmawati<sup>1</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia  
Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Correspondence author:

\*Email: [sismeridons2keb06@gmail.com](mailto:sismeridons2keb06@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** A perineal tear is a birth canal injury that can occur with or without the use of birthing aids.

**Objective:** To review literature studies on Interventions During Pregnancy to Reduce the Degree of Perineal Tear in Maternal Maternity with the Systematic Review method.

**Method:** Systematic Review using RCT. Journal search via (Google Scholar, Elsevier and PUBMED).

**Results:** analysis of data from 9 articles showed that there was an effect of intervention during pregnancy to reduce the degree of perineal tear in women giving birth. Perineal massage during pregnancy can reduce the degree of tearing during childbirth, compared to the control group, the intervention group had a lower incidence of episiotomy, Kegel exercises could strengthen the perineal and pelvic muscles ( $p < 0.05$ ), and Yoga allowed women to control themselves. Themselves, which facilitated their ability to be more active in their childbirth experience ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** Interventions of perineal massage, Kegel exercises, and pregnancy yoga are beneficial for reducing the degree of perineal tear in women giving birth, and reducing pain and speeding up the process. Postpartum recovery both physically and emotionally. Suggestion: For further research, it is possible to develop research related to similar topics. And it is also hoped that further research can examine or find new methods other than existing alternatives to overcome the limitations of the researcher.

**Keywords:** Kegels Exercise, Perineal Massage, Perineal Tear, Prenatal Yoga.

### **PENDAHULUAN**

Dalam perjalanan hidup seorang wanita, kehamilan serta persalinan ialah proses yang normal dan fisiologis. Wanita hamil diharapkan untuk melahirkan secara normal dan dalam keadaan sehat selama siklus ini. Komplikasi kehamilan bahkan kematian dapat

terjadi jika tidak dilakukan perawatan yang tepat untuk menjaga proses kehamilan dan proses persalinan tidak dikelola dengan baik. Pendarahan dari robekan perineum ialah salah satu komplikasi yang paling umum selama persalinan (Manuaba dalam Idaman, Meldafia, 2019).

Robekan perineum ialah cedera jalan lahir yang dapat terjadi dengan atau tanpa menggunakan alat bantu persalinan. Ruptur perineum dapat terjadi jika otot panggul dan jaringan lunak tidak mampu mengakomodasi kelahiran janin. Berat badan bayi saat lahir, paritas, dan jarak antar kehamilan semuanya dapat berkontribusi pada robekan perineum. Faktor riwayat persalinan seperti ekstraksi suction dan episiotomi juga dapat berperan. Robekan perineum umumnya tidak berbahaya jika ditangani dan dirawat dengan benar. Namun, perineum yang robek tidak dirawat dengan baik dan benar dapat menyebabkan perdarahan hebat, infeksi, bahkan kematian pada ibu bersalin (Ariestanti & Purwaningtias, 2016).

Pada 16.000 orang, Asia Tenggara ialah negara MMR terbesar keempat di dunia pada tahun 2014, menurut perkiraan WHO. Ruptur perineum merupakan penyebab umum terjadinya perdarahan postpartum (Kemenkes RI, 2013). Robekan perineum terkait kehamilan terjadi ketika otot panggul dan jaringan lunak tidak mampu menopang berat

janin saat melahirkan. Di seluruh dunia, terdapat 2,7 juta kasus ruptur perineum pada kehamilan dan persalinan pada tahun 2015, dan jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 6,3 juta pada tahun 2050 jika perhatian dan pengobatan yang tepat tidak diberikan. Kelalaian bidan menyebabkan 40 persen dari 26 juta kasus ruptur perineum di Amerika Serikat setiap tahun. Dan 20 juta penuh di antaranya ialah primipara (Candrayanti, 2019).

Upaya penurunan AKI di Provinsi Kalimantan Selatan ialah suatu prioritas kesehatan yang jadi perhatian khusus. Tahun 2018, Angka Kematian Ibu (AKI) dilaporkan sebanyak 108, dengan prediksi AKI sebanyak 135 untuk setiap 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi sebanyak 10 per seribu kelahiran hidup di bawah target 33. Di Kabupaten Banjar, Angka Kematian Ibu mengalami penurunan pada tahun 2019 dibandingkan tahun 2018. Tahun 2018, angka kematian ibu sebanyak 93,3 per 100.000 kelahiran hidup, dengan total 10 kasus, sedangkan pada tahun 2019 menjadi 83 per

100.000 kelahiran hidup, dengan angka kematian keseluruhan 83 per 100.000 kelahiran hidup, atau 5 kasus. Hal ini terlihat dari data perdarahan akibat robekan perineum, Puskesmas Karang Intan 2 mencatat satu kematian ibu pada tahun 2018 dan satu kematian ibu pada tahun 2019. Pre-eklampsia/Eklampsia/Pre-eklampsia ialah penyebab kematian ibu paling umum pada tahun 2019, terhitung 28 persen dari semua kematian ibu. Di Indonesia, perdarahan postpartum ialah salah satu penyebab paling banyak pada kematian ibu (Di et al., 2021).

Kesehatan wanita selama kehamilan dapat ditingkatkan dan robekan perineum dapat dicegah selama proses persalinan normal, menurut Rifai & Fitiyanti (2017). Bentuk terapi gerakan ini diberikan kepada ibu hamil sebagai cara untuk membantu mereka mempersiapkan mental dan fisik untuk melahirkan.

Intervensi asuhan kebidanan untuk mengurangi risiko robekan perineum saat persalinan antara lain latihan yoga prenatal, menurut Chandra & Karanganyar (2021).

Yoga prenatal dapat membantu memperkuat dan memanjangkan otot-otot perineum selama persalinan, sehingga memudahkan bayi untuk dilahirkan.

Intervensi asuhan kebidanan yang terbukti dapat mengurangi robekan perineum selama kehamilan dan persalinan antara lain pijat perineum, menurut Yulianti & Sari (2021). Ibu hamil di wilayah Puskesmas Selakau yang mendapatkan pijat perineum memiliki risiko robekan perineum yang lebih rendah. Pijat perineum ialah teknik yang melibatkan pemijatan perineum guna meningkatkan aliran darah serta elastisitas perineum selama kehamilan atau beberapa minggu sebelum melahirkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut salah satu faktor penyebab AKI yaitu disebabkan oleh Rupture perineum, sehingga penulis tertarik untuk melakukan *systematic Review* untuk menelaah kajian - kajian pustaka tentang apa sajakah “Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin.”

---

---

## Bahan Dan Metode

Metode yang digunakan ialah pendekatan *systematic review*. *Systematic Review* dengan menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews*, metode ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan atau protokol penelitian yang benar. Menurut Nursalam (2020) “*Systematic review* merupakan salah satu metode yang menggunakan *review*, telaah, evaluasi terstruktur, pengklasifikasian, dan pengkategorian dari *evidence based* yang telah dihasilkan sebelumnya.” (Nursalam, 2020). *Systematic review* sangat berbeda dari sekadar mengajukan tinjauan pustaka karena prosesnya direncanakan dan terstruktur dengan cermat. Penggunaan kata kunci pada pencarian adalah menggunakan PICOS(T) sebagai acuan menetapkan kata kunci pencarian jurnal penelitian ini. Kemudian, bagan alir (diagram flow) model PRISMA (Moher *et al.*, 2009) sebagai tahap untuk menyeleksi dan menyaring artikel yang akan ditetapkan sebagai kajian pustaka sesuai tujuan dari *systematic review*.

## Hasil

Hasil analisis artikel yang *direview* dengan nilai persentase hasil analisis artikel yang tinggi dapat dituliskan ke dalam tabel berdasarkan pertanyaan pada format JBI yang sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Artikel yang dimasukkan ke dalam tabel tersebutlah yang akan dianalisis lebih lanjut

**Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars  
Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011**

“Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin : *Systematic Review*”

Author: Efremi Susanti Angraeni, Sismeri Dona, Dwi Rahmawati

No.	Penulis	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1	Ommoblbanin Zare, Hajar Pasha, Mahbobeh Faramarzi	<i>Effect of perineal massage on the incidence of episiotomy and perineal laceration</i>	Metode yang digunakan adalah <i>randomized controlled trial</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat dengan menggunakan oil tidak signifikan dalam mengurangi trauma perineum. Oleh karena itu, penggunaan massage perineum sebagai teknik kontrol mengurangi derajat laserisasi perineum terhadap episiotomi. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji-t, Chi Square untuk menentukan hubungan yang berpotensi signifikan, dan nilai $P < 0,05$ dianggap signifikan.
2	Roonak Shahoei, Lila Hashemi – Nasab, Golbahar Gaderkhani, Farzaneh Zaheri, Faranak Shahoei.	<i>The impact of perineal massage during pregnancy on perineal laceration during childbirth and postpartum: A randomized clinical trial study.</i>	Studi <i>randomized controlled trial</i> Pengambilan data menggunakan Kuesioner yang dibuat oleh peneliti digunakan untuk mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi. Di analisis menggunakan software SPSS.	Insiden Robekan perineum karena laserasi episiotomi masing-masing adalah 53,33% dan 57,33% pada kelompok intervensi dan control, mencerminkan perbedaan yang signifikan ( $P < 0,050$ ). Pada kelompok intervensi, frekuensi derajat pertama dan kedua, dan robekan uretra masing-masing adalah 81,82%, 9,09%, dan 9,09%. Frekuensi derajat pertama dan kedua, uretra dan robekan vestibulum adalah 72,23%, 11,11%, dan 16,66%, masing-masing pada kelompok kontrol. Perbandingan derajat nyeri antara dua kelompok mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat laserasi perineum terhadap nyeri pada hari ke -3, ke-10 hari dan 3 bulan setelah melahirkan ( $P < 0,001$ ).
3	Gulbahtiyar Demirel, Zehra Golbasi	<i>Effect of perineal massage on the rate of episiotomy and perineal tearing</i>	Penelitian menggunakan <i>randomized controlled trial</i> ,	Kedua kelompok berisi 142 peserta. Episiotomi dilakukan di antara 44 (31,0%) wanita pada kelompok pijat dan 99 (69,7%) pada kelompok kontrol ( $P = 0,001$ ). Laserasi tercatat di antara 13 24 (4,2%) wanita pada kelompok pijat dan 6 (4,2%) pada kelompok kontrol ( $P=0,096$ ).
4	Sevgul Dönmez, Oya Kavlak	<i>Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine</i>	Penelitian menggunakan metode Randomized Control Trial ,pengambilan data Kusioner dari hasil Wawancara .Analisis Menggunakan Uji Chi-kuadrat, uji Mann-Whitney U dan Uji Kruskal Wallis.	Sebuah perbedaan yang signifikan secara statistik ditemukan antara kelompok studi dan kontrol dalam hal tingkat episiotomi, laserasi, 24 jam dan 15 hari pascakelahiran nyeri perineum dan perbaikan ( $p < 0,05$ ).

**Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars**  
**Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011**

“Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin : *Systematic Review*”

Author: Efremi Susanti Angraeni, Sismeri Dona, Dwi Rahmawati

No.	Penulis	Judul Penelitian	Metode	Hasil
5	Fatima Leon-Larios, PhD Assistant Professor, Isabel Corrales-Gutierrez, MD, Rosa Casado-Mejía, PhD Associate Professor, Carmen Suarez-Serrano, PhD Associate Professor	<i>Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma: A quasi-randomised controlled trial</i>	Penelitian menggunakan metode Randomized Control Trial ,pengambilan data Kusioner dari hasil Wawancara .	Hasil dianalisis dengan niat-untuk-mengobati. Wanita yang ditugaskan untuk intervensi perineum/dasar panggul menunjukkan pengurangan 31,63% pada episiotomi (50,56% dibandingkan 82,19%, p <0,001) dan kemungkinan yang lebih tinggi untuk memiliki perineum utuh (17,61% berbanding 6,85%, p <0,003). Ada juga lebih sedikit sepertiga (5,18% versus 13,12%, p <0,001 dan robekan derajat keempat (0,52% versus 2,5%, p <0,001). Perempuan dialokasikan untuk kelompok intervensi juga memiliki lebih sedikit nyeri perineum postpartum (24,57% versus 36,30%, p <0,001) dan diperlukan analgesia yang lebih sedikit pada periode postnatal (21,14% berbanding 30,82%, p <0,001).
6	Fereshteh Jahdi, Fatemeh Sheikhan, Hamid Haghani, Bahare Sharifi, Azizeh Ghaseminejad, Mahshad Khodarahmian, Nicole Rouhana	<i>Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial)</i>	Penelitian menggunakan metode Randomized Control Trial ,pengambilan data Kusioner dari hasil Wawancara .	Peserta dalam kelompok kontrol melaporkan intensitas nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan eksperimen kelompok pada pembukaan 3-4 cm (p=0,01) dan pada 2 jam setelah pengukuran pertama dan kedua (p=0,000). Ibu dalam kelompok intervensi antenatal yang menyelesaikan kelas yoga membutuhkan penurunan frekuensi induksi persalinan dibandingkan dengan kelompok kontrol (p=0,008). Selain itu, cara persalinan kelompok intervensi menghasilkan persentase operasi caesar yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (p=0,002). Terakhir, kelompok intervensi mengalami durasi yang lebih pendek dari tahap kedua dan ketiga persalinan. Data tingkat interval dianalisis dengan menggunakan uji-t independent dan chi-kuadrat.
7	Faten Ibrahim Elsebeiy	<i>Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegrel Exercise on Labor Outcome</i>	Metode yang digunakan adalah <i>randomized controlled trial.</i>	Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penurunan yang sangat signifikan secara statistik dalam durasi kala II persalinan pada kelompok pijat perineum dan kelompok latihan kegel dibandingkan dengan kelompok kontrol. 27,0% & 23,7% masing-masing wanita bersalin dalam kelompok pijat perineum dan latihan kegel memiliki robekan perineum tipe derajat pertama. Di sisi lain, 14,0% wanita bersalin pada kelompok kontrol mengalami robekan perineum tipe derajat kedua. Rerata skala REEDA 15 hari postpartum pada ketiga kelompok adalah 1,7 ± 1,3 & 2,7 ± 1,6 VS. 4,3 ± 0,8 masing-masing dengan perbedaan signifikan yang tinggi secara statistik (P= 0,000).

**Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars  
Volume 4 No.01. Juli 2022 eISSN:686-1011**

“Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin : *Systematic Review*”

Author: Efremi Susanti Angraeni, Sismeri Dona, Dwi Rahmawati

No.	Penulis	Judul Penelitian	Metode	Hasil
8	Farideh Akhlaghi; M.D., Zeynab Sabeti Baygi; M.D., Mohsen Miri; M.D., Mona Najaf Najafi; M.D.	<i>Effect of Perineal Massage on the Rate of Episiotomy</i>	Penelitian ini menggunakan Randomized Control Trial Menggunakan uji klinis acak tersamar kali, masing-masing non- kinerja pijat. Data dianalisis dalam software SPSS versi 16.	Kebutuhan untuk episiotomi secara signifikan lebih rendah pada kelompok PM dibandingkan kelompok kontrol ( $p = 0,05$ ). Robekan perineum spontan secara signifikan lebih tinggi pada ibu dari kelompok PM ( $p = 0,05$ ). Derajat robekan spontan pada 20 ibu yang tidak memerlukan episiotomi ( $p = 0,5$ ) dan derajat robekan perineum pada ibu yang membutuhkan episiotomi ( $n = 79$ ; $p = 0,1$ ) tidak berbeda nyata pada kedua kelompok. Pada anggota kelompok PM yang tidak memerlukan episiotomi ( $n = 14$ ) dan ibu mengalami robekan spontan, robekan derajat satu lebih sering terjadi daripada robekan derajat dua. Median durasi kala aktif persalinan sampai kala selesai lebih rendah pada kelompok PM dibandingkan pada kelompok kontrol, meskipun perbedaannya tidak mencapai signifikansi statistik ( $p = 0,3$ ). Median durasi kala II pada kontrol dan kelompok intervensi masing-masing 55 dan 45 menit, di mana perbedaannya signifikan ( $p = 0,002$ ), dan waktu rata-rata penyelesaian tahap aktif sampai persalinan pada kelompok PM telah berkurang.
9	Amira S. Dieb & Amira Y. Shoab & Hala Nabil & Amir Gabr & Ahmed A. Abdallah & Mona M. Shaban & Ahmed H. Attia	<i>Perineal massage and training reduce perineal trauma in pregnant women older than 35 years: a randomized controlled trial</i>	Metode randomized parallel , Analisis data menggunakan program komputer IBM SPSS.	Persalinan secara signifikan lebih mudah dengan robekan perineum, episiotomi dan nyeri pascakelahiran pada yang pertama daripada yang kedua kelompok ( $p < 0,05$ ). Tingkat robekan perineum sebagian besar derajat pertama dan kedua pada kelompok pertama dibandingkan dengan yang kedua kelompok. Kami menemukan kebutuhan analgesia yang lebih rendah secara signifikan dan lebih sedikit ampul yang diperlukan selama tinggal di rumah sakit pada kelompok pertama ( $p < 0,001, 0,002$ , masing-masing).



---

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas bagaimana intervensi pra kehamilan bisa mengurangi resiko terjadinya robekan perineum saat melahirkan untuk ibu – ibu bersalin. Intervensi dalam penelitian kali ini, terdiri dari Massage perineum, Yoga, dan Senam Kegel.

Menurut (Kristianti & Putriyana, 2015) “Mekanisme Massage perineum bisa 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 keelastisitasan otot.”

Menurut (Septi et al., 2018) “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 kerjatroponin dan tropomiosin kembali aktif guna

menghambat reaksi aktin-myosindalam kata lain, aktin-myosin tidak dalam keadaan aktif. Kemudian otot akan terjadi rileksasi (mengendur/menjadi lebih lentur).”

Menurut Sindhu (2014), “yoga berasal dari bahasa sansekerta yang memiliki arti persatuan. Praktik yoga yang dilakukan oleh ibu hamil tidak jauh berbeda dengan yoga yang dilakukan oleh orang dewasa. Yoga Perinatal merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Praktik yoga yang dilakukan oleh ibu hamil tidak jauh berbeda dengan yoga yang dilakukan oleh orang dewasa.” (Chandra & Karanganyar, 2021).

Didasarkan oleh hasil penelitian *systematic review*, mendapatkan pengaruh intervensi kehamilan dalam mencegah robekan perineum pada ibu bersalin. Sejah pengalaman melahirkan yang dimiliki, rasa sakit mempengaruhi tingkat kenyamanan yang dicapai wanita selama persalinan

aktif. Wanita biasanya merasakan sedikit nyeri intermiten selama relaksasi uterus, tetapi nyeri meningkat seiring dengan kemajuan persalinan. Menurut (Chuntharapat *et al.*, 2008) “Temuan menunjukkan bahwa latihan yoga, selama kehamilan, mungkin telah memfasilitasi tingkat kenyamanan mereka yang berada dalam kelompok eksperimen, baik selama persalinan aktif dan 2 jam pascamelahirkan. Kelompok eksperimen secara konsisten menilai tingkat kenyamanan mereka lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Temuan ini tidak mengejutkan, karena yoga melibatkan sinkronisasi kesadaran pernapasan dan relaksasi yoga, yang mengarah ke keadaan relaksasi yang mendalam. Dengan demikian, kelompok eksperimen tetap relatif nyaman dan "terkendali" meskipun tenaga kerja diintensifkan. Yoga memungkinkan para wanita untuk mengendalikan diri mereka sendiri, yang memfasilitasi kemampuan mereka untuk lebih aktif dalam pengalaman melahirkan mereka.”

Hasil tersebut juga ditemukan oleh Jahdi *et al.* (2017) yang menyatakan bahwa skor nyeri persalinan yang dilaporkan oleh wanita yang melakukan yoga selama kehamilan lebih rendah daripada kelompok kontrol selama fase aktif persalinan. Subjek dalam kelompok kontrol melaporkan intensitas nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen pada dilatasi 3-4 cm ( $p=0,01$ ) dan pada 2 jam setelah pengukuran pertama dan kedua ( $p=0,000$ ). Ibu pada kelompok intervensi antenatal yang menyelesaikan kelas yoga membutuhkan frekuensi induksi persalinan yang perbandingan kelompok kontrol lebih rendah ( $p=0,008$ ). Selain itu, cara persalinan pada kelompok intervensi menghasilkan persentase seksio sesarea yang perbandingan kelompok kontrol lebih rendah ( $p=0,002$ ). Terakhir, kelompok intervensi mengalami durasi kala II dan III persalinan yang lebih pendek.

Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga yang melibatkan gerakan tubuh yoga asana,

kesadaran bernafas dan penggunaan nyanyian “om” memberi manfaat untuk fleksibilitas tulang belakang serta sirkulasi cairan serebrospinal (CSF) bagian otak dan sumsum tulang belakang. Peningkatan sirkulasi CSF menghasilkan peningkatan ketersediaan endorfin serta serotonin CSF yang berdampak besar pada peningkatan ambang hubungan pikiran-tubuh terhadap rasa sakit. Oleh karena itu skor nyeri yang lebih rendah pada kelompok eksperimen dapat menjadi hasil dari proses yang disebutkan di atas. Mempertimbangkan fakta bahwa yoga asana menghasilkan *proprioception* internal dan pernapasan diafragma penuh yang menghabiskan sedikit usaha dan energi. Peningkatan proprioepsi internal, peningkatan kesadaran pikiran dan perasaan sebagai lanjutan dari yoga asana penyebab mencapainya hasil fungsional yang positif, misal meningkatnya ambang nyeri. Intervensi yoga dapat menyebabkan persaingan impuls di sistem saraf pusat yang dapat memiliki pengaruh besar dalam

mencegah rangsangan nyeri melalui peningkatan pelepasan endorfin dan serotonin endogen.

Berbeda dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Zare *et al.* (2014) yang menggunakan metode pijat perineum selama intervensi kehamilan, bahwa pijat perineum tidak berpengaruh terhadap tingkat kesehatan perineum ( $p>0,05$ ). Kedua kelompok membutuhkan episiotomi yang identik, perbaikan robekan dan tingkat perbaikan robekan tingkat 1, robekan perineum frontal sama pada dua kelompok. Stamp *et al.* (2001) menunjukkan bahwa pijat perineum pada persalinan kala II tidak mempengaruhi frekuensi perineum utuh, pencegahan kerusakannya, nyeri, inkontinensia urin dan feses serta hubungan seksual. Albers *et al.* (2005) mempelajari metode pengurangan trauma saluran vagina selama persalinan pada 3 kelompok meliputi: kompres panas perineum, pijat dengan pelumas, dan non-intervensi sampai merintih, tidak ada perbedaan yang signifikan pada robekan kelas 1 dan 2,

episiotomi, dan perbaikan air mata. Meidan *et al.* (2008) menyatakan bahwa pijat perineum tidak mempengaruhi frekuensi perineum utuh dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat trauma perineum. Tapi Aasheim *et al.* (2011) dan Attarha *et al.* (2009) percaya bahwa pijat perineal mengurangi robekan ke-3 dan ke-4 daripada teknik non-kontak.

Hasil yang berbeda dari Zare *et al.* (2014) ditemukan oleh Shahoei *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa pijat perineum selama kehamilan melindungi perineum saat melahirkan, karena kejadian episiotomi pada kelompok intervensi perbandingan kelompok kontrol lebih rendah. Temuan ini cukup sejalan dengan temuan banyak penelitian. Salah satu faktor penting selama persalinan dan perawatan persalinan adalah pencegahan kerusakan perineum. Studi 1970-an dan 1980-an memperlihatkan episiotomi tidak hanya tidak menghentikan ruptur perineum, tetapi juga meningkatkan frekuensi dan intensitasnya. Juga, satu-satunya manfaat

episiotomi adalah pencegahan ruptur anterior. Teknik episiotomi tidak efektif dalam pencegahan robekan perineum. Oleh karena itu, pijat perineum dapat dianggap sebagai intervensi pencegahan untuk laserasi perineum. Insiden episiotomi adalah 53,33% dan 57,33% pada kelompok intervensi serta kontrol, mencerminkan perbedaan signifikan ( $P < 0,05$ ). Terhadap kelompok intervensi, frekuensi robekan derajat pertama dan kedua dan uretra masing-masing adalah 81,82%, 9,09%, dan 9,09%. Frekuensi robekan derajat pertama dan kedua, uretra dan vestibulum masing-masing adalah 72,23%, 11,11%, dan 16,66%, pada kelompok kontrol. Membandingkan derajat nyeri antara dua kelompok mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam keparahan nyeri pada 3 hari, 10 hari, dan 3 bulan setelah melahirkan ( $p < 0,001$ ).

Demirel & Golbasi (2015) menemukan bahwa, adanya efek pijat perineum yang dimediasi gliserol yang diterapkan selama tahap pertama dan kedua persalinan

dibandingkan dengan kelompok kontrol wanita yang tidak menerima pijatan. Kelompok pijat dan kontrol tidak berbeda dalam usia ibu, usia kehamilan, atau lingkaran kepala neonatus, meningkatkan keandalan temuan ini. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, secara signifikan lebih sedikit wanita yang telah menerima pijat perineum menjalani episiotomi, menunjukkan efek positif dari pijat perineum diterapkan selama tahap pertama dan kedua persalinan. Kedua kelompok berisi 142 peserta. Episiotomi dilakukan di antara 44 (31,0%) wanita pada kelompok pijat dan 99 (69,7%) pada kelompok kontrol ( $p=0,001$ ). Laserasi tercatat di antara 13 (4,2%) wanita pada kelompok pijat dan 6 (4,2%) pada kelompok kontrol ( $p=0,096$ ). Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya dalam hal pijat perineum diterapkan selama tahap pertama dan kedua persalinan. Hasil bervariasi mengenai efek pijat perineum pada tingkat prosedur episiotomi di antara studi yang berbeda dianggap berasal dari

variasi waktu pijat perineum (yaitu periode prenatal, tahap kedua saja, atau tahap pertama dan kedua). Karena sampel ini hanya mencakup wanita hamil sehat yang melahirkan pertama atau kedua, hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi. Namun, temuan ini masih memiliki implikasi untuk komplikasi perineum yang terkait dengan persalinan.

Akhlaghi *et al.* (2019) menemukan hasil bahwa adanya pengaruh pijat perineum terhadap pengurangan kebutuhan episiotomi dan ketidakefektifannya terhadap laju robekan. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa di antara ibu pijat perineum yang tidak memerlukan episiotomi dan mengalami robekan spontan, robekan perineum derajat satu memiliki frekuensi yang lebih tinggi daripada robekan derajat dua. Durasi rata-rata kala II persalinan juga berkurang secara signifikan pada kelompok pijat perineum. Kebutuhan untuk episiotomi secara signifikan lebih rendah pada kelompok pijat perineum dibandingkan

kelompok kontrol ( $p=0,05$ ). Robekan perineum spontan secara signifikan lebih tinggi pada ibu dari kelompok pijat perineum ( $p=0,05$ ). Derajat robekan spontan pada 20 ibu yang tidak memerlukan episiotomi ( $p=0,5$ ) dan derajat robekan perineum pada ibu yang membutuhkan episiotomi ( $n=79$ ;  $p=0,1$ ) tidak berbeda nyata pada kedua kelompok. Pada anggota kelompok pijat perineum yang tidak memerlukan episiotomi ( $n=14$ ) dan ibu mengalami robekan spontan, robekan derajat satu lebih sering terjadi daripada robekan derajat dua. Median durasi kala aktif persalinan sampai kala selesai kelompok pijat perineum perbandingan terhadap kelompok kontrol lebih rendah, meskipun perbedaannya tidak mencapai signifikansi statistik ( $p=0,3$ ). Median durasi kala II pada kontrol dan kelompok intervensi masing-masing 55 dan 45 menit, di mana perbedaannya signifikan ( $p=0,002$ ), dan waktu rata-rata penyelesaian tahap aktif sampai persalinan pada kelompok pijat perineum telah

berkurang. Secara keseluruhan, mempertimbangkan hasil penelitian ini dan perbandingannya dengan hasil penelitian lain, kami mungkin menyarankan pijat perineum pada fase aktif dan fase kedua persalinan sebagai tindakan yang aman, sederhana, dan berbiaya rendah, yang dapat mengurangi kerusakan perineum. dihasilkan dari pengiriman. Direkomendasikan juga untuk mempelajari dampak pijat perineum kehamilan trimester ketiga kepada frekuensi episiotomi dan robekan perineum selama persalinan pada wanita nulipara pada penelitian selanjutnya.

Dieb *et al.* (2020) terkait latihan dan pijat perineum menemukan hasil bahwa melakukan pijat perineum dan pelatihan otot dasar panggul selain pendidikan kesehatan, sangat dianjurkan untuk mengurangi komplikasi perineum. Persalinan secara signifikan lebih mudah dengan robekan perineum, episiotomi dan nyeri pascakelahiran terhadap kelompok pertama perbandingan pada kelompok

kedua ( $p < 0,05$ ). Tingkatan robekan perineum sebagian besar derajat pertama dan kedua pada kelompok pertama dibandingkan dengan kelompok kedua. Kami menemukan kebutuhan analgesia yang lebih rendah secara signifikan dan lebih sedikit ampul yang diperlukan selama tinggal di rumah sakit pada kelompok pertama ( $p < 0,001$ ,  $0,002$ , masing-masing). Banyak pasien di atas usia 35 tahun dan banyak dokter kandungan mungkin lebih memilih operasi *caesar* elektif demi keamanan atau takut komplikasi persalinan pervaginam. Namun, persalinan sesar itu sendiri memiliki risiko komplikasi ibu dan janinnya sendiri dan merupakan beban ekonomi bagi individu dan masyarakat. Risikonya dapat meluas hingga memengaruhi kehamilan di masa depan. Tingkat operasi *caesar* di negara kita ( $51,8\%$ ) melebihi tingkat global ( $18,6\%$ ). Dengan demikian, lebih banyak upaya diperlukan untuk mendorong kelahiran pervaginam yang aman dan menerapkan intervensi praktis. Studi kami merupakan

contoh intervensi praktis ini. Kami menerapkan penggunaan pijat perineum dan pelatihan otot dasar panggul pada wanita hamil Mesir di atas usia 35 tahun selama 4 minggu terakhir perawatan antenatal mereka. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kami menemukan bahwa tingkat laserasi perineum, episiotomi, nyeri postpartum dan penggunaan analgesik postpartum berkurang secara signifikan.

Dönmez & Kavlak (2015) menemukan bahwa adanya perbedaan signifikan secara statistik ditemukan diantara kelompok studi dan kontrol ( $p < 0,05$ ) dalam hal status aplikasi episiotomi, status pembentukan laserasi, derajat laserasi, nyeri perineum 24 jam dan 15 hari setelah melahirkan dengan skor rata-rata skala REEDA. Menurut hasil penelitian, pijat perineum antenatal dan senam kegel mengurangi penggunaan episiotomi dan secara signifikan mempengaruhi trauma perineum dan nyeri serta penyembuhan perineum postnatal. Sejalan dengan temuan ini, pijat perineum

prenatal dan latihan Kegel menurunkan laserasi perineum dan tingkat episiotomi pada periode postnatal, sehingga mempercepat penyembuhan selama periode postnatal. Melakukan Pijat perineum dan senam Kegel selama kehamilan harus didukung oleh tenaga kesehatan profesional karena memiliki perananan penting di dalam meningkatnya kualitas hidup wanita baik pada periode prenatal maupun postnatal.

Elsebeiy (2018) menemukan hasil yang serupa dengan Dönmez & Kavlak (2015) bahwa pijat perineum prenatal dan latihan kegel setelah 30 minggu kehamilan adalah metode non-invasif yang aman untuk penguatan otot perineum dan pelatihan otot dasar panggul ( $p < 0,05$ ). Metode-metode ini berkontribusi pada pemendekan yang sangat signifikan secara statistik dari durasi kala dua persalinan dan mengurangi kemungkinan episiotomi dan tingkat robekan perineum. Pascanatal, mereka menghasilkan percepatan penyembuhan luka perineum yang sangat signifikan

secara statistik dan pengurangan nyeri perineum 15 hari pascapersalinan.

Leon-Larios *et al.* (2017) menemukan hasil bahwa program pelatihan yang terdiri dari latihan dasar panggul dan pijat perineum dapat mencegah episiotomi dan robekan pada wanita primipara. Wanita yang menjalani intervensi perineum/dasar panggul menunjukkan penurunan episiotomi sebesar 31,63% (50,56% berbanding 82,19%,  $p < 0,001$ ) dan kemungkinan yang lebih tinggi untuk memiliki perineum utuh (17,61% berbanding 6,85%,  $p < 0,003$ ). Ada juga lebih sedikit air mata ketiga (5,18% berbanding 13,12%,  $p < 0,001$ ) dan keempat (0,52% berbanding 2,5%,  $p < 0,001$ ). Wanita yang dialokasikan ke kelompok intervensi juga memiliki lebih sedikit nyeri perineum postpartum (24,57% berbanding 36,30%,  $p < 0,001$ ) dan membutuhkan lebih sedikit analgesia pada periode pascakelahiran (21,14% berbanding 30,82%,  $p < 0,001$ ). Program ini dapat direkomendasikan pada wanita primipara untuk mencegah trauma



perineum. program dasar panggul dikaitkan dengan tingkat episiotomi yang lebih rendah secara signifikan dan trauma perineum yang parah, dan perineum utuh lebih tinggi bila dibandingkan dengan wanita yang menerima perawatan standar saja. Untuk wanita dalam penelitian ini, program pelatihan gabungan perineum/dasar panggul berdasarkan latihan dasar panggul dan pijat perineum untuk wanita primipara tampaknya meningkatkan kemungkinan memiliki perineum yang utuh, mengurangi tingkat episiotomi dan trauma perineum parah, nyeri perineum postpartum dan tidak memiliki pengaruh pada hasil perinatal pada bayi baru lahir.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Hasil telaah serta analisis yang dilakukan dengan 9 artikel penelitian terkait intervensi selama kehamilan untuk mengurangi robekan perineum pada persalinan, disimpulkan bahwa kegiatan-

kegiatan seperti massage perineum, senam kegel dan yoga dapat bermanfaat untuk mengurangi derajat robekan perineum pada ibu bersalin dan juga dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri laserisasi perineum serta mempercepat proses pemulihan pasca persalinan (masa post partum) secara fisik maupun emosional.

### **Rekomendasi**

Mengharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian mengenai kegiatan atau intervensi selama masa kehamilan untuk mengurangi robekan perineum pada ibu bersalin. Saat ini, sudah ada massage perineum, senam kegel, dan yoga sebagai alternatif untuk mengurangi derajat robekan perineum saat bersalin. Dan juga diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menelaah atau menemukan metode baru selain alternatif-alternatif yang sudah ada untuk mengatasi keterbatasan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aasheim, V., Nilsen, A. B. V., Lukasse, M., & Reinar, L. M. (2011). Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, CD006672. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006672.pub2>
- Akhlaghi, F., Sabeti Baygi, Z., Miri, M., & Najaf Najafi, M. (2019). Effect of Perineal Massage on the Rate of Episiotomy. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(3), 160–166. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i3.2130>
- Albers, L. L., Sedler, K. D., Bedrick, E. J., Teaf, D., & Peralta, P. (2005). Midwifery care measures in the second stage of labor and reduction of genital tract trauma at birth: a randomized trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 50(5), 365–372. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2005.05.012>
- Ariestanti, D. R., & Purwaningtias, E. (2016). Analisis Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, VOLUME IV*, (September), 51–60. <http://jurnal.stikesmm.ac.id/index.php/jkmm/article/view/7/8> [Diakses: 10 November 2021]
- Attarha, M., Vacillian, C., Torkestany, N. A., Heydary, T., & Bayatayan, Y. (2009). Effect of Perineal Massage during Second Phase of Labor on Episiotomy and Laceration Rates among Nulliparous women. In *Hayat* (Vol. 15, Nomor 2, hal. 15–22).
- Candrayanti, L. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal di Rumah Sakit Bhayangkara Mappaouddang Makassar Tahun 2014. *Journal of Islamic Medicine*, 3(2), 9–16. <https://doi.org/10.18860/jim.v3i2.8239>
- Chandra, D., & Karanganyar, N. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di Bpm Siti Farida \* , 2 Sri Wahyuningsih Nugraheni. 11(1). <https://ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/1044> [Diakses: 10 November 2021]
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008). Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(2), 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2007.12.007>
- Demirel, G., & Golbasi, Z. (2015). Effect of perineal massage on the rate of episiotomy and perineal tearing. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 131(2), 183–186. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.04.048>
- Dieb, A. S., Shoab, A. Y., Nabil, H., Gabr, A., Abdallah, A. A., Shaban, M. M., & Attia, A. H. (2020). Perineal massage and training reduce perineal trauma in pregnant women older than 35 years: a randomized controlled trial.

- International Urogynecology Journal*, 31(3), 613–619.  
<https://doi.org/10.1007/s00192-019-03937-6>
- Dönmez, S., & Kavlak, O. (2015). Effects of Prenatal Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine. *Health*, 7(4), 495–505.  
<https://doi.org/10.4236/health.2015.74059>
- Elsebeiy, F. I. (2018). Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegel Exercise on Labor Outcome. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(3), 43–53. <https://doi.org/10.9790/1959-0703034353>
- Idaman Meldafia, N. (2019). PENGARUH PIJATAN PERINEUM DAN SENAM KEGEL TERHADAP PENGURANGAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 39.  
<https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.307> [Diakses: 10 November 2021]
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 1–4.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- Kristianti, S., & Putriyana, Y. (2015). Hubungan Senam Kegel pada Ibu Hamil Primigravida TM III terhadap Derajat Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Pembantu Bandar Kidul Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 91–98.
- Leon-Larios, F., Corrales-Gutierrez, I., Casado-Mejía, R., & Suarez-Serrano, C. (2017). Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma: A quasi-randomised controlled trial. *Midwifery*, 50(March), 72–77.  
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.03.015>
- Mei-dan, E., Walfisch, A., Raz, I., Levy, A., & Hallak, M. (2008). Perineal massage during pregnancy: a prospective controlled trial. *The Israel Medical Association Journal*: IMAJ, 10(7), 499–502.
- Purnami, R. W., & Noviyanti, R. (2019). EFFECTIVENESS OF PERINEAL MASSAGE DURING PREGNANT WOMEN ON PERINEAL LASERATION. *JURNAL KESEHATAN MADANI MEDIKA*, 10(2), 61–68.  
<https://doi.org/10.36569/jmm.v10i2.41> [Diakses: 13 November 2021]
- Septi, A., Dewi, K., Marsofeliy, R. L., Dewi, R., Kesehatan, P., Kesehatan, K., & Kebidanan, J. (2018). Efektivitas pijat perineum dan senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum. 51–56.
- Shahoei, R., Hashemi-Nasab, L., Gaderkhani, G., Zaheri, F., & Shahoei, F. (2015). The impact of perineal massage during pregnancy on perineal laceration during childbirth and postpartum: A randomized clinical trial study. *Chronic Diseases Journal*, 4(1), 13–20.  
<https://doi.org/10.22122/cdj.v4i1.218>
- Sondakh, J. J. S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Erlangga.

Soviyati, E. (2016). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN LAMA PERSALINAN DI RSUD'45 KUNINGAN JAWA BARAT TAHUN 2015. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 2(1), 33–43.

Stamp, G., Kruzins, G., & Crowther, C. (2001). Perineal massage in labour and prevention of perineal trauma: randomised controlled trial. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 322(7297), 1277–1280.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.322.7297.1277>

Yulianti, E., & Sari, U. (2021). Efektivitas Pijat Perineum pada Ibu Primigravida terhadap Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas. *Jurnal Kedokteran Khatulistiwa*, 7(1), 27–32.

Zare, O., Pasha, H., & Faramarzi, M. (2014). Effect of perineal massage on the incidence of episiotomy and perineal laceration. *Health*, 6(1), 10–14.  
<https://doi.org/10.4236/health.2014.6>