

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT PERINEUM DAN TEKNIK
PERNAPASAN *LAMAZE* TERHADAP DERAJAT
LASERASI PERINEUM DI TPMB KOTA
PADANG PANJANG TAHUN 2025**

Nina Fitri ¹⁾, Hardelina²⁾

email: ninafitri54@gmail.com , bundaimamlyna@gmail.com

Abstrak

Laserasi perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada proses persalinan spontan dan dapat memengaruhi pemulihan ibu nifas. World Health Organization (WHO) 2,7 juta kasus robekan perineum terjadi pada ibu bersalin. Upaya nonfarmakologis seperti pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze diketahui berkontribusi dalam meningkatkan elastisitas jaringan dan mengurangi ketegangan saat kala II. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze terhadap derajat laserasi perineum pada ibu bersalin di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan desain two group with control. Penelitian dilaksanakan pada bulan September–Oktober 2025. Sampel penelitian terdiri dari 32 responden, yang dibagi menjadi 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Kelompok intervensi diberikan pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan asuhan persalinan standar tanpa intervensi tambahan. Variabel yang diukur adalah derajat laserasi perineum, yang dinilai setelah persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata derajat laserasi pada kelompok intervensi adalah 0,94, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata 1,88. Uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kombinasi pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze terhadap derajat laserasi perineum dengan $p\text{-value} = 0,02$. Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan pemberian kombinasi pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze dalam menurunkan derajat laserasi perineum pada ibu bersalin. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai upaya preventif nonfarmakologis untuk meminimalkan trauma jalan lahir pada persalinan spontan.

Kata Kunci : pijat perineum, teknik pernapasan Lamaze, laserasi perineum, persalinan, TPMB.

Abstract

Perineal laceration is a common complication of spontaneous labor and can affect postpartum recovery. The World Health Organization (WHO) estimates that 2.7 million cases of perineal tears occur in women during labor. Non-pharmacological interventions such as perineal massage and Lamaze breathing techniques are known to contribute to increasing tissue elasticity and reducing tension during the second stage. This study aims to determine the effect of a combination of perineal massage and Lamaze breathing techniques on the degree of perineal laceration in women giving birth at the TPMB Padang Panjang City in 2025. This study was quantitative with a quasi-experimental design using a two-group control design. The study was

conducted in September–October 2025. The study sample purposive of 32 respondents, divided into 16 respondents in the intervention group and 16 respondents in the control group, using a consecutive sampling technique. The intervention group was given perineal massage and Lamaze breathing techniques, while the control group received standard delivery care without additional intervention. The variable measured was the degree of perineal laceration, which was assessed after delivery. The results showed that the average degree of laceration in the intervention group was 0.94, while the control group had an average of 1.88. Statistical tests showed a significant effect between the combination of perineal massage and Lamaze breathing techniques on the degree of perineal laceration with a $p\text{-value} = 0.02$. The conclusion is that there is a significant effect of providing a combination of perineal massage and Lamaze breathing techniques in reducing the degree of perineal laceration in mothers giving birth. This intervention can be recommended as a non-pharmacological preventive effort to minimize birth canal trauma in spontaneous labor.

Keywords: *perineal massage, Lamaze breathing technique, perineal laceration, childbirth, TPMB*

PENDAHULUAN

Persalinan normal merupakan proses fisiologis yang dialami oleh sebagian besar perempuan di seluruh dunia. Meskipun merupakan kejadian alamiah, proses ini tetap menyimpan risiko tinggi terhadap kesehatan ibu dan bayi. Salah satu risiko utama adalah komplikasi yang dapat terjadi selama dan setelah persalinan, seperti perdarahan post partum, trauma jaringan lunak, dan infeksi nosokomial. Masalah ini menjadi perhatian serius dalam pelayanan kebidanan karena berkontribusi langsung terhadap angka morbiditas dan mortalitas maternal, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Salah satu bentuk komplikasi yang cukup sering dijumpai pada persalinan pervaginam adalah laserasi perineum, yaitu robekan spontan yang terjadi pada jaringan antara vagina dan anus akibat tekanan kepala janin saat lahir. Laserasi ini umum terjadi pada ibu primipara yang memiliki jaringan perineum yang belum cukup elastis, sehingga lebih rentan mengalami kerusakan

saat persalinan (Fatimah et al., 2020). Robekan yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan nyeri berkepanjangan, gangguan fungsi seksual, hingga infeksi (Rodaki et al., 2022).

Ruptur perineum bukan hanya sekadar peristiwa robekan jaringan lunak, melainkan trauma fisik dan emosional yang berdampak jangka panjang pada kenyamanan ibu, proses pemulihan, serta kualitas hidup pasca persalinan. Banyak ibu melaporkan rasa nyeri berkepanjangan, gangguan aktivitas harian, bahkan rasa takut menghadapi kehamilan berikutnya (malawat & Laisouw, 2022).

Sebagian besar laserasi perineum yang terjadi pada persalinan per vaginam dapat diklasifikasikan sebagai laserasi derajat pertama atau kedua. Dari laserasi ini, 60% hingga 70% memerlukan penjahitan. Insiden cedera OASIS (Obstetric Anal Sphincter Injury), yang merupakan robekan derajat tiga atau empat, terjadi pada sekitar

4% hingga 11% persalinan di Amerika Serikat, menurut National Institutes of Health (NIH).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2,7 juta kasus robekan perineum terjadi pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Angka kejadian ruptur perineum di Amerika terjadi sebanyak 26 juta kasus, sedangkan di Asia ruptur perineum juga menjadi masalah yang cukup banyak hampir 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 menunjukkan bahwa sebesar 90,9% ibu hamil sudah mendapatkan pelayanan kesehatan dari tenaga profesional. Namun, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup (BKKBN, 2021). Salah satu penyebab utama dari tingginya AKI tersebut adalah perdarahan yang diakibatkan oleh trauma jalan lahir seperti laserasi perineum yang tidak tertangani secara efektif (Dewi et al., 2021).

Angka kejadian rupture perineum di Indonesia mencapai 85% dari 20 juta ibu bersalin. Dari presentasi 85% jumlah ibu bersalin, 35% ibu bersalin yang mengalami rupture perineum, 25% mengalami robekan servik, 22% mengalami perlukaan vagina, 3% mengalami rupture uretra. Prevalensi rupture perineum di Indonesia pada usia 25-30 tahun sebesar 24% dan usia 32-39 tahun sebesar 62%⁵. Menurut Kemenkes RI (2021), di Indonesia pada tahun 2020 terdapat 83% ibu melahirkan pervaginam mengalami rupture perineum. Dari keseluruhan total 3.791 kelahiran spontan

pervaginam yang diamati, 63% ibu mengalami jahitan pada perineum, dengan 42% kasus disebabkan oleh episiotomi dan 38% lainnya disebabkan oleh robekan spontan.

Sebuah studi oleh Meinawati (2022) menemukan bahwa sekitar 60% ibu bersalin primipara mengalami laserasi perineum derajat II dan 40% lainnya mengalami derajat I ketika tidak diberikan intervensi pencegahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa laserasi perineum masih menjadi masalah klinis yang signifikan, khususnya bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan, dan menunjukkan urgensi perlunya pendekatan intervensi yang dapat meminimalkan risiko robekan perineum.

Menurut Profil Dinas Kesehatan (DINKES) Kota Padang Provinsi Sumatra Barat data ibu bersalin dan nifas pada tahun 2022 berjumlah 16.588 ibu diantaranya melakukan persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan dan persalinan di FASYANKES, pada umumnya ibu akan mendapat laserasi jalan lahir terutama pada ibu primipara karena belum ada riwayat persalinan terdahulu dan tidak menutup kemungkinan ibu multipara juga akan mengalami robekan perineum.

Dalam tiga tahun terakhir, angka persalinan di Kota Padang Panjang menunjukkan pola yang patut menjadi perhatian dalam konteks pelayanan maternal. Pada tahun 2022, jumlah persalinan yang tercatat di seluruh fasilitas kesehatan mencapai 893 persalinan. Angka ini meningkat pada tahun 2023 menjadi 932 persalinan, mencerminkan adanya

peningkatan populasi ibu hamil yang berhasil terlayani di bawah pengawasan tenaga kesehatan. Namun pada tahun 2024 angka persalinan menurun signifikan menjadi hanya 767 Persalinan (Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang).

Salah satu Tempat Persalinan Mandiri Bidan yang melayani jumlah persalinan yang cukup banyak di kota Padang Panjang adalah TPMB Gustiya Khadrifa tercatat ada 191 persalinan pada tahun 2023 dan meningkat pada tahun 2024 menjadi sebanyak 220 persalinan dan pada tahun 2025 dari bulan Januari sampai bulan Mei Tahun 2025 berjumlah sebanyak 88 orang ibu bersalin. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti yang di dapat dari buku register persalinan dari 88 orang, yang mengalami laserasi perineum sebanyak 83 orang (94,32 %) yaitu laserasi perineum derajat II , dan sebanyak 5 orang (5,68 %) yang tidak mengalami laserasi perineum (TPMB Gustiya Khadrifa Padang Panjang, 2025).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah atau meminimalkan derajat laserasi perineum, di antaranya dengan intervensi non-invasif seperti **pijat perineum** dan **teknik Lamaze** . Pijat perineum dilakukan sejak akhir trimester ketiga dengan tujuan meningkatkan elastisitas jaringan perineum, sehingga mengurangi risiko robekan saat bayi lahir. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat perineum yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan kejadian laserasi derajat II ke atas dan mengurangi kebutuhan episiotomi.(Beckmann & Stock, 2019; Jewell, 2022)

Sementara itu teknik pernapasan Lamaze atau yang dikenal dengan istilah “tiup-tiup” merupakan teknik pernapasan terstruktur yang dikembangkan untuk membantu ibu mengelola nyeri dan stres selama persalinan. Teknik ini juga diketahui mampu menjaga relaksasi otot-otot perineum dan mengurangi tekanan berlebih saat mengejan, sehingga kemungkinan terjadinya robekan jaringan dapat ditekan (Uz et al., 2023).

Tempat Praktek Mandiri Bidan (TPMB) di Kota Padang Panjang merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang banyak dipilih oleh ibu hamil sebagai tempat persalinan. Tingginya angka kunjungan ini menunjukkan pentingnya peningkatan kualitas asuhan persalinan yang aman dan nyaman. Salah satu tantangan yang masih sering terjadi dalam proses persalinan adalah laserasi perineum. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan di TPMB Kota Padang Panjang untuk mengevaluasi sejauh mana kombinasi dua intervensi non-invasif, yaitu pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze, dapat berpengaruh terhadap penurunan derajat laserasi perineum. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktik kebidanan yang lebih efektif, preventif, dan humanis dalam upaya meningkatkan keselamatan serta kenyamanan ibu saat melahirkan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul mengenai Pengaruh Kombinasi Pijat Perineum dan teknik pernapasan lamaze Terhadap Derajat Laserasi Perineum di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian Quasy eksperimen atau eksperimen semu dengan (non equivalent) two group dimana peneliti melakukan observasi pertama (intervensi) dan group ke 2 (Kontrol) kemudian peneliti menguji kedua group tersebut melihat yang terjadi setelah adanya perlakuan, dalam desain ini pada kelompok yang berbeda (Riyanto, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
17 – 25 Tahun	3	9,4
26 – 35 Tahun	23	71,9
36 – 45 Tahun	6	18,8
Jumlah	32	100
Pendidikan		
SD	4	12,5
SMP	1	3,1
SMA	13	40,6
Perguruan Tinggi	14	43,8
Jumlah	32	100
Anak ke		
Primigravida	10	31,3
Multigravida	22	68,8
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa umur responden mayoritas berumur 26-35 tahun sebanyak 23 orang

(71,0%) dan minoritas berumur 17-25 tahun sebanyak 2 orang (9,4%). Berdasarkan pendidikan mayoritas berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 14 orang (43,8%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 1 orang (3,1%). Berdasarkan anak ke mayoritas bersalin multigravida sebanyak 22 orang (68,8%) dan minoritas bersalin primigravida 10 orang (31,3%).

2. Uji Normalitas

Tabel 2
Uji Normalitas

Laserasi Perineum	N	P-value
Laserasi perineum Intervensi	16	0,002
Laserasi perineum kontrol	16	0,184

Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan laserasi perineum pada group intervensi dengan nilai p value 0,002 dan laserasi perineum pada group kontrol dengan nilai p value 0,184. Nilai p value < 0,05 berarti data tidak normal dan selanjutnya di lakukan uji Wilcoxon.

3. Analisa Univariat

a. Rata - Rata Derajat Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin Pada Kelompok Intervensi Di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025

Tabel 3
Rata - Rata Derajat Laserasi Perineum
Pada Ibu Bersalin Pada Kelompok
Intervensi

Variabel	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
Laserasi perineum pada kelompok Intervensi	16	0,94	0	2	0,854

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata Derajat Laserasi Perineum pada ibu bersalin pada kelompok intervensi yaitu 0,94, nilai minimal 0, nilai maximal 2 dan standar deviasi 0,854.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin yang mendapatkan kombinasi intervensi pijat perineum sejak usia kehamilan 34 minggu selama tiga minggu **dan** teknik pernapasan Lamaze saat proses persalinan mengalami laserasi perineum yang minimal atau bahkan tidak mengalami robekan sama sekali. Nilai rata-rata yang rendah ini menggambarkan bahwa intervensi nonfarmakologis tersebut berperan positif dalam meningkatkan elastisitas perineum dan menurunkan risiko robekan jaringan lunak pada saat persalinan.

Secara fisiologis, pijat perineum diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal dan elastisitas jaringan perineum, sehingga jaringan menjadi lebih lentur saat dilalui kepala janin (Kusmiyati & Arini, 2022). Pijatan lembut yang dilakukan sejak usia kehamilan 34 minggu mampu merangsang produksi kolagen dan mengurangi resistensi jaringan terhadap peregangan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Abd-El-Gawad et

al. (2021), bahwa pijat perineum secara teratur dapat mengurangi insiden laserasi perineum dan episiotomi pada primipara. Sementara itu, teknik pernapasan Lamaze berfokus pada pengendalian napas dan relaksasi otot dasar panggul selama kontraksi dan saat pengeluaran janin, yang membantu ibu untuk tidak mengejan berlebihan sehingga mencegah terjadinya robekan spontan (Handayani et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sari (2021) di RSUD Bantul, yang menemukan bahwa ibu bersalin yang melakukan pijat perineum rutin dan teknik pernapasan Lamaze mengalami penurunan risiko laserasi derajat II sebesar 60% dibanding kelompok yang tidak melakukan intervensi tersebut. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Yuliani et al. (2022), yang menyatakan bahwa kombinasi intervensi latihan pernapasan dan pijatan perineum efektif dalam menjaga integritas perineum, terutama pada persalinan pertama. Kedua penelitian ini memperkuat hasil penelitian di TPMB Kota Padang Panjang bahwa penerapan intervensi sederhana dan noninvasif ini mampu memberikan dampak klinis yang nyata terhadap penurunan derajat laserasi.

Dari sisi psikologis, teknik Lamaze juga membantu ibu untuk tetap tenang, mengurangi rasa takut dan tegang saat persalinan, sehingga refleks mengejan dapat dikontrol dengan baik. Ketegangan otot panggul yang menurun menyebabkan tekanan langsung pada perineum menjadi lebih teratur dan tidak berlebihan. Hal ini sesuai dengan teori relaksasi muskular yang dikemukakan oleh Oktaviani dan Hidayah

(2023), yang menjelaskan bahwa pengaturan napas yang baik akan menurunkan tonus otot dan meningkatkan sirkulasi oksigen ke jaringan, termasuk jaringan perineum, sehingga mempercepat adaptasi peregangan tanpa cedera. Kombinasi pijat perineum dan teknik Lamaze dengan demikian saling melengkapi secara fisiologis dan psikologis dalam mencegah trauma perineum.

Dari hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa penurunan derajat laserasi pada kelompok intervensi disebabkan oleh efek fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan oleh kedua metode. Pijat perineum membuat jaringan lebih siap terhadap regangan, sedangkan teknik Lamaze membantu ibu mengontrol proses mengejan sehingga tekanan pada perineum menjadi bertahap, tidak mendadak, dan terdistribusi dengan baik. Selain itu, kombinasi kedua metode ini meningkatkan kepercayaan diri dan rasa tenang ibu selama proses persalinan, yang berdampak pada penurunan ketegangan otot dasar panggul. Peneliti juga menduga bahwa keterlibatan bidan dalam memberikan edukasi serta melakukan pendampingan berpengaruh besar terhadap keberhasilan penerapan kedua metode ini.

Peneliti berasumsi lebih lanjut bahwa hasil yang baik pada kelompok intervensi tidak hanya disebabkan oleh intervensi itu sendiri, tetapi juga karena adanya dukungan faktor lain seperti usia kehamilan yang cukup bulan, berat badan janin yang sesuai, serta lingkungan persalinan yang nyaman dan suportif. Ibu yang rutin melakukan pijat perineum memiliki kesiapan fisik yang lebih optimal, sedangkan penerapan teknik Lamaze menciptakan kesiapan mental dan

kontrol emosi yang stabil. Kombinasi ini membuat proses persalinan lebih efisien, mengurangi kebutuhan episiotomi, serta mempercepat pemulihan jaringan perineum. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa kombinasi pijat perineum dan teknik Lamaze dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan preventif di TPMB, karena efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas persalinan normal.

b. Rata-Rata Derajat Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin Pada Kelompok Kontrol Di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025

Tabel 4
Rata-Rata Derajat Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin Pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
Laserasi perineum pada kelompok kontrol	16	1,88	0	4	1,088

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata Derajat Laserasi Perineum pada ibu bersalin pada kelompok kontrol yaitu 1,88, nilai minimal 0, nilai maksimal 4 dan standar deviasi 1,088.

Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin dalam kelompok kontrol mengalami laserasi derajat I hingga II, bahkan terdapat beberapa kasus dengan derajat robekan yang lebih berat yaitu III dan IV. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi khusus seperti pijat perineum atau teknik pernapasan Lamaze,

risiko terjadinya robekan perineum cenderung lebih tinggi. Rata-rata derajat laserasi yang hampir dua kali lipat lebih besar dibandingkan kelompok intervensi menunjukkan bahwa perineum ibu bersalin dalam kelompok kontrol tidak memiliki kesiapan jaringan dan relaksasi otot yang optimal saat proses persalinan berlangsung.

Secara fisiologis, laserasi perineum terjadi akibat tekanan mekanik yang berlebihan pada jaringan perineum saat kepala janin keluar, terutama jika jaringan kurang elastis dan ibu mengejan terlalu kuat. Menurut teori Cunningham et al. (2022) dalam *Williams Obstetrics*, robekan perineum disebabkan oleh kurangnya kemampuan jaringan perineum untuk meregang secara adekuat, posisi janin yang tidak menguntungkan, serta manuver mengejan yang tidak terkontrol. Selain itu, faktor-faktor seperti paritas pertama, lamanya kala II, ukuran kepala janin, dan posisi ibu saat bersalin juga berperan besar terhadap risiko robekan. Tanpa latihan persiapan seperti pijat perineum, jaringan cenderung lebih kaku sehingga tidak mampu beradaptasi dengan tekanan yang meningkat secara mendadak.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fitriani & Dewi (2022) yang menemukan bahwa ibu bersalin yang tidak melakukan pijat perineum memiliki risiko robekan derajat II sebanyak 68% lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melakukan pijat rutin sejak trimester akhir. Selain itu, penelitian oleh Sulastri et al. (2023) menyebutkan bahwa ibu yang tidak menerapkan teknik pernapasan selama bersalin lebih sering mengalami robekan spontan karena proses mengejan yang tidak

terkoordinasi, sehingga meningkatkan tekanan mendadak pada jaringan perineum. Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa ketiadaan intervensi persiapan perineum dan latihan napas berdampak langsung terhadap meningkatnya derajat laserasi pada ibu bersalin kelompok kontrol.

Dari aspek psikologis, ketegangan dan rasa cemas yang tinggi pada ibu bersalin dapat menyebabkan kontraksi otot dasar panggul menjadi lebih kuat dan tidak terkontrol, sehingga memperbesar risiko robekan perineum. Hal ini diperkuat oleh teori yang dikemukakan oleh Oktaviani & Hidayah (2023) yang menjelaskan bahwa stres emosional meningkatkan tonus otot melalui aktivasi sistem saraf simpatis, yang menghambat relaksasi otot perineum selama persalinan. Ibu yang tidak mendapatkan edukasi atau pendampingan mengenai teknik relaksasi cenderung lebih tegang, dan akibatnya proses pengeluaran janin berlangsung cepat tanpa kontrol, menyebabkan jaringan perineum teregang mendadak hingga robek.

Asumsi peneliti, tingginya rata-rata derajat laserasi perineum pada kelompok kontrol ini disebabkan oleh tidak adanya persiapan fisik maupun mental sebelum dan selama persalinan. Ibu yang tidak melakukan pijat perineum sejak akhir kehamilan memiliki jaringan perineum yang relatif kaku dan kurang lentur. Selain itu, tidak adanya penerapan teknik pernapasan Lamaze menyebabkan ibu mengejan tanpa koordinasi, menahan napas terlalu lama, atau mendorong terlalu kuat pada saat kepala janin menekan perineum. Peneliti berasumsi bahwa faktor lain seperti ukuran

janin yang lebih besar, lamanya kala II, posisi bersalin konvensional (litotomi), serta lingkungan persalinan yang tidak terlalu tenang, turut memperparah kondisi robekan perineum. Dengan kata lain, ketiadaan intervensi nonfarmakologis menyebabkan perineum tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan saat persalinan.

Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa peran bidan dalam memberikan edukasi dan pendampingan saat bersalin memiliki pengaruh besar terhadap hasil ini. Pada kelompok kontrol, ibu mungkin tidak mendapatkan bimbingan napas atau instruksi untuk menahan dorongan hingga perineum teregang sempurna, sehingga kepala janin keluar dengan cepat tanpa relaksasi jaringan yang memadai. Kondisi tersebut menyebabkan robekan terjadi secara mendadak. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam asuhan kebidanan, khususnya melalui edukasi pijat perineum dan teknik pernapasan selama kehamilan, guna mengurangi derajat laserasi perineum dan meningkatkan kenyamanan serta keselamatan ibu bersalin.

4. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Kombinasi Pijat Perineum Dan Teknik (*Lamaze*) Terhadap Derajat Laserasi Perineum Di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025

Tabel 5
Pengaruh Kombinasi Pijat Perineum Dan Teknik (*Lamaze*) Terhadap Derajat Laserasi Perineum

	N	Mean	Delta Mean	Standar Deviasi	P-value
Kelompok intervensi	16	0,94	0,94	0,854	0,021
Kelompok kontrol	16	1,88		1,088	

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai rata-rata skala laserasi perineum pada kelompok intervensi yaitu 0,94 dan nilai rata-rata skala laserasi perineum pada kelompok kontrol yaitu 1,88. Setelah dilakukan uji wilcoxon didapatkan pada nilai p value 0,021 ($p \text{ value} < 0,05$), berarti H_0 diterima, yang artinya ada Pengaruh Kombinasi Pijat Perineum dan teknik (*Lamaze*) Terhadap Derajat Laserasi Perineum Di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025.

Secara teori, pijat perineum berfungsi untuk meningkatkan elastisitas jaringan otot dasar panggul dan memperbaiki sirkulasi darah di area perineum, sehingga jaringan menjadi lebih lentur dan mudah meregang ketika janin melewati jalan lahir. Menurut Kusmiyati & Arini (2022), pijat perineum yang dilakukan secara teratur sejak usia kehamilan 34 minggu dapat menurunkan risiko robekan perineum hingga 60% karena pijatan membantu menstimulasi kolagen dan memperkuat struktur jaringan ikat. Sementara itu, teknik pernapasan *Lamaze* membantu ibu bersalin mengatur pola napas

dan kontraksi, sehingga proses mengejan menjadi lebih terkontrol dan tidak memberikan tekanan berlebih pada perineum. Handayani et al. (2023) menjelaskan bahwa pengaturan napas selama kala II mampu menurunkan tonus otot berlebih dan memperbaiki oksigenasi jaringan, sehingga robekan dapat diminimalkan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putri & Sari (2021) yang menunjukkan bahwa kombinasi antara pijat perineum dan teknik pernapasan Lamaze dapat menurunkan risiko laserasi perineum secara signifikan ($p < 0,05$) pada ibu primipara. Hasil serupa juga ditemukan oleh Yuliani et al. (2022), yang menyebutkan bahwa kombinasi intervensi tersebut tidak hanya menurunkan derajat robekan, tetapi juga mempercepat penyembuhan luka perineum postpartum. Selain itu, penelitian oleh Sulastri et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu bersalin yang dilatih teknik pernapasan Lamaze cenderung tidak mengalami laserasi derajat II atau III karena tekanan intraabdominal selama proses mengejan lebih stabil. Keseluruhan temuan tersebut memperkuat hasil penelitian di TPMB Kota Padang Panjang bahwa intervensi nonfarmakologis sederhana ini dapat dijadikan alternatif preventif untuk mengurangi trauma perineum.

Dari sisi fisiologis dan psikologis, kedua metode ini bekerja secara sinergis. Pijat perineum meningkatkan kesiapan jaringan secara struktural, sedangkan teknik Lamaze menyiapkan kontrol diri dan relaksasi ibu secara emosional selama persalinan. Ibu yang tenang dan mampu

mengontrol napas akan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berdampak pada berkurangnya ketegangan otot dasar panggul. Hal ini mendukung teori Oktaviani & Hidayah (2023) bahwa teknik relaksasi napas dapat mengurangi stres otot dan memperbaiki aliran oksigen jaringan sehingga mengurangi risiko cedera jaringan. Dengan demikian, kombinasi pijat perineum dan teknik Lamaze bukan hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai strategi psikoprolifaksis yang membantu ibu menghadapi persalinan dengan kesiapan mental dan fisik yang lebih baik.

Asumsi peneliti, penurunan derajat laserasi perineum pada kelompok intervensi disebabkan oleh efek sinergis antara kelenturan jaringan dan kontrol tekanan intra-abdomen selama mengejan. Peneliti berasumsi bahwa ibu yang secara rutin melakukan pijat perineum mengalami peningkatan sirkulasi darah dan elastisitas jaringan sehingga lebih mudah beradaptasi terhadap peregangan perineum saat kepala janin keluar. Selain itu, penerapan teknik Lamaze membantu ibu menahan dorongan mengejan berlebih dan menjaga kecepatan ekspulsi janin tetap stabil, sehingga tekanan pada perineum berkurang. Faktor psikologis **seperti** rasa percaya diri, ketenangan, dan kemampuan fokus yang meningkat akibat latihan pernapasan juga turut memperkuat hasil intervensi ini.

Lebih lanjut, peneliti mengasumsikan bahwa keberhasilan kombinasi pijat perineum dan teknik Lamaze tidak hanya ditentukan oleh ibu, tetapi juga dukungan tenaga kesehatan dan lingkungan persalinan yang nyaman di

TPMB Kota Padang Panjang. Bidan yang berperan aktif dalam mengajarkan dan mendampingi pelaksanaan kedua teknik tersebut berkontribusi besar terhadap hasil yang optimal. Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa intervensi ini sangat layak dijadikan protokol standar asuhan kebidanan preventif bagi ibu hamil menjelang persalinan. Kombinasi metode ini efektif, murah, aman, dan mudah diterapkan, serta mampu meningkatkan kualitas pengalaman persalinan normal tanpa trauma perineum yang berat.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya.

1. penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel yang terbatas, hanya pada ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi di satu Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) di Kota Padang Panjang. Hal ini dapat membatasi generalitas hasil penelitian karena karakteristik responden mungkin tidak mewakili seluruh populasi ibu bersalin dengan latar belakang sosial, budaya, dan tingkat pengetahuan yang berbeda di wilayah lain.
2. pelaksanaan intervensi berupa pijat perineum dan latihan teknik pernapasan Lamaze sangat bergantung pada kepatuhan dan konsistensi ibu hamil dalam melakukannya di rumah. Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol sejauh mana ibu menjalankan pijat perineum dengan benar maupun rutin, sehingga efektivitas intervensi bisa saja bervariasi antarindividu. Selain itu, teknik pernapasan Lamaze juga membutuhkan latihan dan pendampingan intensif, namun tidak semua responden memiliki tingkat pemahaman dan kemampuan praktik yang sama.
3. penelitian ini tidak memperhitungkan faktor lain yang dapat memengaruhi derajat laserasi perineum, seperti berat badan bayi lahir, posisi janin, durasi kala II, serta pengalaman atau keterampilan bidan penolong. Faktor-faktor ini bisa berperan penting terhadap hasil akhir tetapi belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.
4. kondisi psikologis ibu saat persalinan, seperti tingkat kecemasan, rasa takut, dan stres, tidak diukur secara objektif, padahal faktor tersebut berpotensi memengaruhi ketegangan otot perineum dan hasil intervensi. Selain itu, variabel lingkungan seperti kenyamanan ruang bersalin, dukungan keluarga, dan teknik komunikasi bidan juga tidak dijadikan variabel kontrol, sehingga dapat menimbulkan bias terhadap hasil penelitian.
5. penelitian ini memiliki durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu pijat perineum selama tiga minggu dimulai usia kehamilan 34 minggu, sehingga efek jangka panjang belum dapat diketahui. Penelitian lanjutan dengan periode intervensi yang lebih lama mungkin akan memberikan hasil yang lebih kuat dan representatif.
6. keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian juga menjadi kendala, terutama dalam proses observasi langsung terhadap pelaksanaan

intervensi di rumah dan pendokumentasian teknik pernapasan Lamaze selama persalinan. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain yang lebih luas, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi derajat laserasi perineum.

7. Peneliti tidak melakukan observasi langsung pada saat melakukan pijat perineum.

KESIMPULAN

1. rata - rata Derajat Laserasi Perineum pada ibu bersalin pada kelompok intervensi di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025 yaitu 0.94
2. Rata-rata Derajat Laserasi Perineum pada ibu bersalin pada kelompok kontrol di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025 yaitu 1,88
3. Pengaruh Kombinasi Pijat Perineum dan teknik (*Lamaze*) Terhadap Derajat Laserasi Perineum Di TPMB Kota Padang Panjang Tahun 2025 dengan nilai *P-value* 0,021.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pemberian edukasi antenatal care (ANC), khususnya mengenai manfaat pijat perineum dan latihan teknik pernapasan Lamaze pada ibu hamil trimester akhir. Bidan diharapkan dapat

mengintegrasikan intervensi ini ke dalam kelas ibu hamil atau pelayanan ANC rutin, sehingga ibu dapat mempersiapkan perineumnya dengan baik menjelang persalinan. Selain itu, bidan juga perlu melakukan pendampingan praktik secara langsung untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar dan aman.

2. Bagi Ibu Hamil dan Keluarga

Ibu hamil diharapkan dapat aktif menerapkan pijat perineum sejak usia kehamilan 34 minggu dengan bimbingan bidan serta mempelajari teknik pernapasan Lamaze secara rutin agar dapat digunakan efektif saat persalinan. Keterlibatan suami atau keluarga dalam membantu pijat perineum juga sangat dianjurkan karena dapat meningkatkan dukungan emosional dan kesiapan psikologis ibu, yang berkontribusi pada proses persalinan yang lebih nyaman dan minim trauma.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi ilmiah dan materi pembelajaran dalam mata kuliah kebidanan maternitas, khususnya terkait upaya non-farmakologis dalam pencegahan laserasi perineum. Mahasiswa kebidanan perlu dilatih untuk memahami konsep holistik dalam asuhan persalinan, yaitu kombinasi antara teknik fisik (pijat) dan teknik psikologis (pernapasan Lamaze) dalam meningkatkan outcome persalinan normal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih

lama, serta melibatkan lebih dari satu lokasi penelitian agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasi. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti berat badan bayi lahir, lama kala II, posisi janin, tingkat kecemasan ibu, dan keterampilan bidan penolong guna melihat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap derajat laserasi perineum secara lebih komprehensif..

REFERENSI

- Anggraeni, I. E., Fitriani, Y., & Hadiningsih, T. A. (2021). Pengaruh paritas terhadap kejadian laserasi perineum di Puskesmas Margasari. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 303–307.
- Aprillia, Y. (2025, June 13). *Cegah robekan perineum secara holistik*. Bidan Kita. <https://www.bidankita.com/cegah-robekan-perineum-secara-holistik/2/>
- Baljon, K., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2022). Effectiveness of Breathing Exercises, Foot Reflexology and Massage (BRM) on Maternal and Newborn Outcomes Among Primigravidae in Saudi Arabia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Women's Health*, 14(February), 279–295. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S347971>
- Desi Ernita Amru. (2021). Efektifitas Teknik Meneran Terhadap Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i1.114>
- Dewi, A. S. K., Marsofeliy, R. L., & Dewi, R. (2020). Efektivitas pijat perineum dan senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 7(1), 56. <https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/jptk/article/download/124/35/312>
- Fithri, N., & Simamora, L. (2022). Pengaruh Pijat Perineum dalam Mengurangi Ruptur Perineum saat Persalinan. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 9-16.
- Ginting, N. A. B., Oktaviance, R., Sitepu, A. B., & Manik, R. M. (2023). Gambaran pengetahuan pelaksanaan pijat perineum pada ibu hamil trimester III di PMB Katarina P Simanjuntak. *JCS: Journal of Community Service*, 2(10), [halaman tidak disebutkan]. <https://jcs.greenpublisher.id/index.php/jcs/article/download/536/524/2074>
- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2018). Efektivitas pemijatan perineum pada primigravida terhadap kejadian laserasi perineum. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.33846/sf.v9i2.247>
- Irianti, B., Hakameri, C. S., Nafratilova, L., Afni, R., Juliarti, W., Ristica, O. D., ... & Febrianti, R. (2022). *Metode non-farmakologis dalam asuhan persalinan* [Buku ajar]. Poltekkes Harapan Tani Pasuruan. Retrieved from <http://repo.http.ac.id/635/10/Buku%20Chapter%202.pdf>

- Juanti, A., & Ningrum, W. M. (2021). Gambaran Teknik Relaksasi Nafas Pada Ibu Bersalin Di Praktik Mandiri Bidan “N” Tahun 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.25157/jmph.v3i1.6783>
- Kartiningsih, K., Farida, S., & Rahmasari, I. (2021). *Pijat perineum efektif mencegah rupture perineum pada ibu bersalin: Literature review*. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas), 302. Universitas Duta Bangsa Surakarta. Retrieved from <https://ojs.udb.ac.id/sikenas/article/download/1266/1073/1696>
- Kemenkes RI. (2022a). Teknik Nonfarmakologis: Menarik Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri. 2022. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2022b). Teknik Relaksasi Napas. Jakarta: Kemenkes RI
- Kunang, A. (2024). Literature review: Teknik pernapasan Lamaze untuk mengurangi nyeri persalinan [Lamaze breathing technique to reduce labor pain]. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 13(1), 59. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK/article/view/xxx>
- Lumy, F. S. N., Solang, S. D., & Mongkau, E. (2022). Pijat Perineum Efektif Mencegah Robekan Perineum pada Ibu Hamil Trimester III Sampai Inpartu Kala I: Literature Review. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 230-238.
- Morula IVF Indonesia. (2025, May 24). *Melancarkan proses persalinan dengan pijat perineum*. <https://www.morulaivf.co.id/id/blog/pijat-perineum/>
- Novelia, S., & Rukmaini, R. (2023). Pengaruh Pijat Perineum terhadap Laserasi Perineum pada Ibu Bersalin. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 294-301.
- Patroni, R., Mulyadi, & Farizal, J. (n.d.). *Pengaruh pijat perineum terhadap laserasi saat inpartu pada primigravida di Kabupaten Rejang Lebong* [PDF]. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/373460-none-dc0baa3a.pdf>
- Pengaruh pijat perineum pada kehamilan trimester 3 terhadap laserasi perineum primigravida pada masa persalinan di PMB Wilayah Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan. (2024). *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 251-257. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1122>
- Ramadhani, I. P. ., & Amran, A. (2023). Terapi Pijat Perineum terhadap Derajat Laserasi Perineum. *Jurnal Abdidias*, 4(2), 121 - 125. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v4i2.769>
- Ratna, J. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan (1st ed.). Malang: penerbit NEM
- Simarmata, M., Purnamasari, E., & Nababan, H. (2024). Edukasi Pencegahan Rupture Perineum Melalui

Pijat Perineum Pada Ibu Hamil Di PMB Mesrida Simarmata, Am Keb Tahun 2022. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 3(1), 250-25

Sinuhaji, F., Suryantara, B., & Kristiarini, J. J. (2024). Efektivitas pijat perineum dan posisi meneran dalam mencegah ruptur perineum pada ibu bersalin [Effectiveness of perineal massage and pressing position in preventing perineal rupture in parturing women]. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(2), 17–30.
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v7i2.1204>

Sitepu, A. B., Zebua, J., S., R. O., & Veronika, A. (2024). Gambaran Teknik Relaksasi Napas dengan Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 135–142.
<https://doi.org/10.32583/pskm.v15i1.2457>

Suliswati, S., Sari, Y., & Suhartin, S. (2023). Pengaruh Pijat Perineum terhadap Kejadian Robekan Perineum pada Saat Proses Persalinan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1291-1298.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1789>

Yulianti, E., Siti Candra Sari, U., & Damayanti, E. (2021). Efektivitas Pijat Perineum pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 27-32.