

Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Trimester III Dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan Pijat Perineum di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta

Christiani Bumi Pangesti¹, Hutari Puji Astuti², Martina Ekacahyaningtyas³

^{1,2} Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta, ³ Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

christianibumi@ukh.ac.id

Abstrak

Ruptur perineum merupakan salah satu penyebab dari perdarahan pada saat persalinan dan postpartum. Untuk meminimalkan kejadian ruptur perineum pada saat persalinan, pijat perineum yang dilakukan secara rutin akan mengurangi kejadian ruptur perineum. Pijat perineum dapat meningkatkan fleksibilitas otot perineum, sehingga mengurangi resistensi otot, menyebabkan perineum meregang selama persalinan tanpa terjadi robekan dan tidak perlu dilakukan episiotomi. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pijat perineum. Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi dengan sasaran ibu hamil Trimester III. Media yang digunakan yaitu leaflet dan phantom vagina. Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan dengan 2 tahap, yaitu untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada tanggal 22 Mei 2021 dan evaluasi dilakukan pada tanggal 26 Juni 2021. Hasil evaluasi dengan melakukan wawancara dan posttest kepada ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari menunjukkan hasil 90% ibu hamil menjawab dengan benar dan sudah mampu untuk melakukan pemijatan perineum secara mandiri untuk mempersiapkan proses persalinannya. Peserta dapat mengetahui dan termotivasi dalam melakukan pemijatan perineum.

Kata kunci : Keterampilan, Pengetahuan, Pijat, Perineum

Abstract

Perineal rupture is one of the reasons for bleeding during and after labor. Regular perineal massage minimizes the occurrence of perineal lacerations during labor. This massage improves the flexibility of the perineal muscles, reduces muscle resistance, allows the perineal to stretch without tearing during labor, and eliminates the need for an episiotomy. The purpose of community service was enhance their knowledge and skills perineal massage. Methods were lectures and demonstrations for the third trimester of pregnancy. The media used flyers and phantom vaginas. The consultation was conducted in two stages. The first stage was on May 22, 2021, to improve knowledge and skills, and the second stage was the evaluation on June 26, 2021. As a result of the interview and post-test evaluation of pregnant women in the pregnant class at the Puskesmas Gambisari, it was discovered that 90% of the pregnant women answered correctly. They were competent to independently perform perineal massage in preparation for the labor process. They were motivated to comprehend and apply perineal massage.

Keywords: Skills, Knowledge, Perineal Massage

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan, kelahiran dan masa nifas merupakan periode penting dalam kehidupan seorang wanita dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Namun didalam perjalanannya, kemungkinan akan membuat sesuatu hal yang menjadi tidak normal yang mengakibatkan ibu trauma dalam masa tersebut. Meskipun persalinan merupakan proses fisiologis, namun adapun risiko ruptur perineum pada saat keluarnya kepala janin dan dengan demikian suatu tindakan episiotomi mungkin akan diperlukan (Shahoei et al., 2017).

Ruptur perineum yaitu sebagai hilangnya integritas pada perineum atau kerusakan jaringan kulit yang terjadi di daerah genital wanita dan dapat terjadi secara spontan maupun karena episiotomi. Ruptur pada perineum saat persalinan akan menyebabkan nyeri pada perineum yang menyebabkan ibu kesulitan untuk duduk dan berjalan, menyusui, dan merawat bayinya. Selain itu dispareunia postpartum, gejala depresi, dan stres juga akan timbul akibat dari ruptur perineum ((Rodrigues et al., 2019);(Akhlaghi et al., 2019)). Sehingga perlu adanya tindakan pemijatan perineum untuk meminimalkan kejadian ruptur perineum pada saat persalinan. Pemijatan pada perineum yang dilakukan secara rutin akan mengurangi kejadian ruptur perineum. Pijat perineum dapat meningkatkan fleksibilitas otot perineum, sehingga mengurangi resistensi otot, menyebabkan perineum meregang selama persalinan tanpa terjadi robekan dan tidak perlu dilakukan episiotomi (Akhlaghi et al., 2019).

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pentingnya upaya untuk mencegah ruptur perineum yaitu salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan, dimana kegiatan ini sebagai suatu usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan yang bertujuan menambah pengetahuan dan mengubah perilaku individu, kelompok atau masyarakat (Notoadmojo, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akhlaghi et al., 2019) tentang *Effect of Perineal Massage on the Rate of Episiotomy*, dengan hasil menunjukkan adanya efektifitas pemijatan perineum terhadap penurunan kebutuhan episiotomi. Ibu yang tidak memerlukan tindakan episiotomi hanya mengalami robekan derajat pertama pada perineum dan secara signifikan durasi median persalinan kala dua juga

berkurang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelas ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta, dengan sasaran ibu hamil Trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil. Hasil studi pendahuluan sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, hasil wawancara kepada lima ibu hamil yang mengikuti kelas hamil mengatakan bahwa rata-rata ibu hamil merasakan kecemasan dalam menjalani proses persalinannya nanti jika harus dilakukan penjahitan di perineumnya. Adapun dua ibu hamil mengatakan mempunyai riwayat persalinan dengan ruptur perineum sehingga harus dilakukan penjahitan dan penyembuhan lama. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Trimester III Dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan Pijat Perineum Di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam mempersiapkan proses persalinannya melalui pijat perineum.

2. MASALAH

Ruptur perineum merupakan salah satu penyebab dari perdarahan pada saat persalinan dan postpartum. Jumlah kematian ibu pada tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 kasus menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan yaitu 1.280 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Ruptur perineum terjadi sekitar 80% pada wanita selama persalinan, kejadian ruptur ini sering terjadi pada wanita primipara. Tingkat ruptur perineum derajat dua yang melibatkan vagina dan otot perineum terjadi 35,1-78,3% pada wanita primipara dan 34,8-39,6 % diantara wanita multipara, sedangkan untuk derajat ketiga dan keempat terjadi pada 5,1-8,3% wanita primipara dan 1,8-2,8% wanita multipara (Jansson et al., 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gambirsari pada bulan Maret-April 2021, yaitu wawancara kepada 5 ibu hamil yang mengikuti kelas hamil mengatakan bahwa rata-rata ibu hamil merasakan kecemasan dalam menjalani proses persalinannya nanti jika harus dilakukan penjahitan di perineumnya. Adapun dua ibu hamil mengatakan mempunyai riwayat persalinan dengan ruptur perineum sehingga harus dilakukan penjahitan dan penyembuhan lama. Sehingga penting untuk dilakukan upaya peningkatan

pengetahuan dan keterampilan tentang pijat perineum untuk mempersiapkan ibu dalam proses persalinannya agar meminimalkan adanya ruptur perineum yang terjadi baik secara alami maupun dengan tindakan episiotomi. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Trimester III Dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan Pijat Perineum Di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta”.

3. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kegiatan ini telah melampaui beberapa tahap persiapan yaitu melakukan perijinan ke Dinas Kesehatan Kota Surakarta serta Puskesmas Gambirsari, mengadakan koordinasi dengan Bidan Puskesmas terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat, dan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada ibu hamil di Puskesmas Gambirsari. Metode kegiatan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan pijat perineum terdiri dari dua tahap, yaitu pada tanggal 22 Mei 2021 melakukan peningkatan pengetahuan serta keterampilan tentang pijat perineum dengan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian pijat perineum, manfaat pijat perineum, waktu pemijatan perineum, dan cara pemijatan perineum). Untuk meningkatkan keterampilannya, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan praktik pemijatan perineum dengan menggunakan phantom vagina. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring pada tanggal 26 Juni 2021 untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan. Kegiatan evaluasi dilaksanakan dengan melakukan wawancara dan pemberian post test baik dalam pengetahuan serta keterampilannya dengan menggunakan ceklist penilaian. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta dengan sasaran 10 ibu hamil pada tahap pelaksanaan dan evaluasi dengan peserta yang sama. Adapun media yang digunakan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan yaitu phantom vagina dan leaflet pemijatan perineum.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Hamil Trimester III dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan Pijat Perineum di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kegiatan dilaksanakan dengan 2 tahap, yaitu untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada tanggal 22 Mei 2021 dan evaluasi dilakukan pada tanggal 26 Juni 2021.

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 10 ibu hamil Trimester III, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil. Ibu menjadi lebih mengetahui tentang pengetahuan dan keterampilan tentang pijat perineum. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan melakukan wawancara dan post test kepada ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari menunjukkan hasil sekitar 90% ibu hamil menjawab dengan benar. Adapun dalam mengevaluasi keterampilannya, ibu hamil diminta kembali untuk mendemonstrasikan pemijatan perineum dengan phantom dengan menunjukkan 90% ibu hamil telah mampu melakukan keterampilan dalam pemijatan perineum dan sudah termotivasi untuk melakukan pemijatan perineum secara mandiri untuk mempersiapkan proses persalinannya

2) Pembahasan

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pentingnya pengetahuan mencegah ruptur perineum, yaitu salah satunya dari peran tenaga kesehatan dengan pemberian penyuluhan kesehatan pemijatan perineum. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pemijatan perineum dilaksanakan di Kelas Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta dengan sasaran 10 ibu hamil Trimester III. Faktor pengetahuan sangat diperlukan untuk melaksanakan suatu kegiatan yang dilakukan. Dalam hal ini pengetahuan ibu hamil tentang pemijatan perineum sangat diperlukan agar ibu dapat mempunyai keterampilan dalam melakukan pemijatan perineum, sehingga ibu dapat berupaya untuk meminimalkan terjadinya ruptur perineum pada

proses persalinannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) menunjukkan bahwa usia, pendidikan, pengalaman, informasi dan fasilitas merupakan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan merupakan proses belajar dengan menggunakan pancaindra yang dilakukan seseorang terhadap objek tertentu untuk dapat menghasilkan pengetahuan dan keterampilan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya, serta juga dikarenakan pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 tahap, yaitu untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada tanggal 22 Mei 2021 dan untuk mengevaluasi keterampilannya telah dilakukan kegiatan evaluasi pada tanggal 26 Juni 2021. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan demonstrasi. Adapun media yang digunakan untuk dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu yaitu leaflet dan phantom perineum. Kegiatan ini telah mendapat antusias yang baik dari peserta, hasil evaluasi dari kegiatan ini yaitu 90% peserta mampu menjawab pertanyaan post test dan mampu melakukan keterampilan pemijatan perineum dengan benar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah & Lestari, 2018) tentang Hubungan Pemberian Edukasi Pijat Perineum dengan Pelaksanaan Pijat Perineum pada Ibu Hamil Trimester III, dengan hasil adanya hubungan pemberian edukasi dengan pelaksanaan pijat perineum dibuktikan dengan nilai signifikan 0,0001. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan kesehatan dapat mengubah pengetahuan seseorang ataupun masyarakat dalam pengambilan tindakan yang berhubungan dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan secara umum merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat dan pendidik atau pelaku pendidikan.

Keberhasilan dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Melakukan Pijat Perineum di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari merupakan hasil yang dicapai dengan adanya pengetahuan yang baik yang diwujudkan dengan kegiatan promotif tersebut. Adapun kendala dalam pelaksanaan kegiatan yaitu rata-rata ibu hadir tanpa suami, sehingga untuk pendidikan kesehatan

tidak tersampaikan kepada suami yang tidak hadir yang mana suami sangat dibutuhkan sebagai partner didalam pelaksanaan pemijatan perineum. Namun dengan adanya media leaflet yang sudah dibagikan kepada ibu hamil, akan membantu ibu dengan bantuan suami dalam melakukan pemijatan perineum dirumah.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil tentang pijat perineum yang diikuti 10 ibu hamil Trimester III, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh peserta. Ibu hamil menjadi lebih mengetahui tentang Pemijatan Perineum. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dengan wawancara dan post test pada masing-masing ibu hamil menunjukkan 90% peserta mampu menjawab pertanyaan post test dan mampu melakukan keterampilan pemijatan perineum dengan benar. Diharapkan setelah diadakannya penyuluhan kesehatan tentang pijat perineum pada ibu hamil bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pemijatan perineum untuk persiapan proses persalinan yang aman dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i3.2130>Effect of Perineal Massage on the Rate. *Journal of Family & Reproductive Health*, 13(3), 160. <https://doi.org/10.18502/jfrh.v13i3.2130>
- Fatimah, & Lestari, P. (2018). *Prosiding Seminar Nasional Vokasi Indonesia. 1*.
- Jansson, M. H., Franzén, K., Hiyoshi, A., Tegerstedt, G., Dahlgren, H., & Nilsson, K. (2020). Risk factors for perineal and vaginal tears in primiparous women – the prospective POPRACT-cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03447-0>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Notoadmojo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rodrigues, S., Silva, P., Agius, A., Rocha, F., Castanheira, R., Gross, M., & Agius, J. (2019). Intact Perineum: What are the Predictive Factors in Spontaneous Vaginal Birth? *Materia Socio Medica*, 31(1), 25. <https://doi.org/10.5455/msm.2019.31.25-30>
- Shahoei, R., Zaheri, F., Hashemi Nasab, L., & Ranaei, F. (2017). The effect of perineal massage during the second stage of birth on nulliparous women perineal: A randomization clinical trial. *Electronic Physician*, 9(10), 5588–5595. <https://doi.org/10.19082/5588>