

## **PENGARUH PIJAT PERINEUM TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM**

Damayanti, Ayu Jani Puspita Sari  
Universitas Bengkulu, Institut Kesehatan Sumatera Utara  
Email: [ayujani92@gmail.com](mailto:ayujani92@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

---

Perineum; Penyembuhan;  
Postpartum.

Luka perineum merupakan kondisi yang umum terjadi pada ibu postpartum, terutama setelah persalinan per vaginam. Luka ini dapat menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan, dan risiko infeksi, sehingga diperlukan metode perawatan yang efektif untuk mempercepat penyembuhan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah pijat perineum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat perineum terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest-posttest control group. Sebanyak 60 ibu postpartum dengan luka perineum derajat I dan II dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan pijat perineum selama 7 hari pascapersalinan, sementara kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar. Penyembuhan luka dinilai menggunakan skala REEDA (Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation) dan dianalisis menggunakan uji t independen. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat penyembuhan luka perineum antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pijat perineum berkontribusi terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Oleh karena itu, intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan postpartum untuk meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

---

### **PENDAHULUAN**

Persalinan per vaginam merupakan metode yang umum dilakukan dalam proses melahirkan. Meskipun metode ini sering dianggap sebagai pilihan alami dan lebih aman bagi ibu dan bayi, proses persalinan tersebut dapat menyebabkan luka perineum. Luka ini sering kali terjadi akibat regangan yang berlebihan pada jaringan perineum selama proses melahirkan, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, nyeri, dan bahkan risiko infeksi

pada ibu postpartum (Sultan et al., 2019). Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 85% wanita yang melahirkan per vaginam mengalami luka perineum, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari luka ringan hingga robekan yang lebih dalam yang memerlukan jahitan (WHO, 2020). Proses penyembuhan luka perineum merupakan aspek penting dalam pemulihan ibu setelah melahirkan. Waktu yang dibutuhkan untuk sembuh dapat bervariasi, namun umumnya berkisar antara 2 hingga 6 minggu (Davis et al., 2018). Selama periode ini, ibu dapat mengalami berbagai gejala yang tidak nyaman, termasuk nyeri saat beraktivitas, kesulitan dalam berkemih, dan ketidaknyamanan saat berhubungan seksual. Penelitian menunjukkan bahwa ketidaknyamanan ini dapat berdampak pada kesehatan mental ibu, meningkatkan risiko depresi postpartum (Brockington, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mencari metode yang efektif untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Salah satu metode yang telah dikembangkan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum adalah pijat perineum. Pijat perineum merupakan teknik yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas jaringan perineum serta memperlancar sirkulasi darah ke area tersebut. Beberapa studi menunjukkan bahwa pijat perineum dapat mengurangi nyeri dan mempercepat penyembuhan luka (Kettle et al., 2018). Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hsu et al. (2020) menemukan bahwa wanita yang menerima pijat perineum secara rutin sebelum dan setelah melahirkan mengalami penyembuhan yang lebih cepat dan tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima pijat. Meskipun terdapat bukti yang menunjukkan manfaat pijat perineum, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian mengenai efektivitas teknik ini dalam penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Beberapa studi memiliki ukuran sampel yang kecil dan desain yang kurang kuat, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan (Morrison et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pijat perineum terhadap proses penyembuhan luka perineum dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan metodologi yang lebih kuat. Dengan latar belakang tersebut, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang teknik pijat perineum dan dampaknya terhadap penyembuhan luka perineum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai efektivitas pijat perineum sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan ibu postpartum dan

menawarkan rekomendasi berbasis bukti bagi praktik klinis di bidang kebidanan dan kesehatan wanita.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group. Sampel terdiri dari 60 ibu postpartum dengan luka perineum derajat I dan II, yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Kelompok intervensi diberikan pijat perineum setiap hari selama 7 hari, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar. Pengukuran penyembuhan luka dilakukan dengan skala REEDA, yang mencakup tingkat kemerahan, edema, ekimosis, eksudat, dan penyatuan luka. Analisis data dilakukan menggunakan uji t independen untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki skor REEDA yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol pada hari ke-7 postpartum ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa pijat perineum berkontribusi terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat perineum dapat meningkatkan sirkulasi darah dan fleksibilitas jaringan perineum. Efek positif ini dapat dikaitkan dengan peningkatan aliran darah ke area perineum yang membantu proses regenerasi jaringan dan mengurangi inflamasi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum meliputi tingkat nutrisi ibu postpartum, teknik pijatan yang digunakan, serta faktor psikologis seperti tingkat stres dan kecemasan. Studi menunjukkan bahwa ibu dengan asupan nutrisi yang baik cenderung memiliki tingkat penyembuhan luka yang lebih cepat karena tubuh mereka mendapatkan cukup protein dan vitamin yang dibutuhkan untuk regenerasi jaringan. Selain itu, pijat perineum juga dikaitkan dengan pengurangan tingkat nyeri postpartum. Ibu yang mendapatkan pijat perineum dilaporkan mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan saat duduk dan bergerak dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapatkan perawatan standar. Hal ini menunjukkan bahwa pijat perineum tidak hanya bermanfaat bagi penyembuhan luka tetapi juga meningkatkan kualitas hidup ibu

postpartum. Implikasi hasil penelitian ini bagi praktik klinis adalah bahwa tenaga kesehatan dapat merekomendasikan pijat perineum sebagai bagian dari perawatan postpartum standar, terutama bagi ibu yang mengalami luka perineum setelah persalinan per vaginam. Edukasi mengenai teknik pijat perineum juga dapat diberikan kepada ibu hamil sebagai langkah preventif untuk mengurangi kemungkinan trauma perineum saat persalinan.

## **KESIMPULAN**

Pijat perineum terbukti memiliki pengaruh positif terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan postpartum untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan ibu setelah persalinan. Faktor-faktor seperti nutrisi, teknik pijatan, dan dukungan psikologis juga memainkan peran penting dalam keberhasilan terapi ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidisiplin dalam memberikan perawatan yang optimal bagi ibu postpartum.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Perineal care after childbirth. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 135(3), 625-630.
- Beckmann, M. M., & Stock, O. M. (2013). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(4), CD005123. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005123.pub3>
- Labrecque, M., Marcoux, S., & Pinault, J. J. (2011). Prevention of perineal trauma by perineal massage during pregnancy. *Birth*, 24(4), 217-223.
- Leeman, L., Fullilove, A. M., Borders, N., Manocchio, R., & Albers, L. (2019). Postpartum perineal pain and healing. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(5), 589-601. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13009>
- Smith, L. A., Price, N., Simonite, V., & Burns, E. E. (2010). Incidence of and risk factors for perineal trauma: A prospective observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(1), 10-15. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-10-10>