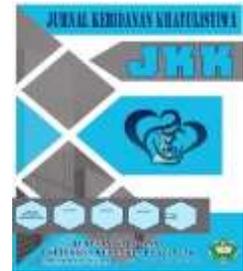


JKK

JURNAL KEBIDANAN KHATULISTIWA

<https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JKK>



EFEKTIVITAS SENAM YOGA DAN PIJAT PERINEUM TERHADAP KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM PADA PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI KAKAP

Wahyu Astuti¹, Elma Marsita²✉

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email : elmamarsita93@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
Pijat;
Perineum;
Senam Yoga;
Rupture;

Abstrak

Latar Belakang: Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum. Berbagai cara untuk mengurangi ruptur pada perineum antara lain dengan senam yoga dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester III. **Tujuan:** Untuk mempelajari pengaruh pijatan perineum dan senam yoga terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin. **Metode:** Jenis penelitian ini pre-experimental menggunakan *Post Test Only Control Group Design*. Penelitian dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 34 minggu. Sampel dalam berjumlah 30 orang yang dibagi 2 kelompok yaitu kelompok pijat perineum dan kelompok senam yoga. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Berdasarkan uji statistik p-value 0,002 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum saat persalinan. pengurangan ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan pijat perineum yaitu 11,50 dari pada responden yang diberikan senam yoga yaitu 19,50. **Kesimpulan:** Ada perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan.

EFFECTIVENESS OF YOGA EXERCISES AND PERINEAL MASSAGE ON THE INCIDENT OF PERINEAL REARMS IN PRIMIGRAVIDA IN THE WORKING AREA OF THE SUNGAI KAKAP HEALTH CENTER

Article Info

Keywords:
Massage;
Perineum;
Yoga Exercise;
Rupture;

Abstract

Background: Around 70% of women giving birth vaginally experience perineal trauma. Various ways to reduce rupture in perineum include yoga exercises and perineal massage for pregnant women in the third trimester. **Objective:** To study the effect of perineal massage and yoga exercises on reducing perineal rupture in pregnant women. **Method:** This type of research is pre-experimental using *Post Test Only Control Group Design*. The research was conducted on pregnant women with a gestational age of ≥ 34 weeks. The sample consisted of 30 people who were divided into 2 groups, perineal massage group and yoga exercise group. Data analysis used *Mann-Whitney*. Results: Based on the statistical p-value 0.002 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a significant difference between perineal massage and yoga exercises during the third trimester of pregnancy to reduce the risk of perineal tears during delivery. The reduction in perineal rupture was greater in those who did perineal massage exercises, namely 11.50, compared to respondents who were given yoga exercises, namely 19.50. **Conclusion:** There is a significant difference between perineal massage and yoga exercises during the third trimester of pregnancy to reduce the risk of perineal tears during delivery.

Pendahuluan

Salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas pada ibu yaitu dengan terjadinya infeksi pada masa nifas dimana infeksi tersebut berawal dari terjadinya robekan pada perineum yang hampir terjadi pada semua persalinan pada ibu bersalin yang baru pertama kali dan tidak jarang terjadi pada persalinan selanjutnya (Y. Anggraini & Martini, 2015). Infeksi merupakan salah satu penyebab yang mengakibatkan kesakitan dan bahkan kematian pada ibu pada saat proses persalinan dan nifas. Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya infeksi nifas merupakan salah satunya disebabkan oleh tindakan yang terjadi di saat proses persalinan terjadi seperti terjadinya robekan perineum dan terjadinya episiotomi yang dapat berkembang menjadi infeksi yang lebih berat seperti abses, eviserasi dan tromboflebitis apabila tidak dilakukan pencegahan setelah proses persalinan terjadi (Yulianti et al., 2021).

Perineum merupakan salah satu jalur yang dilalui pada saat proses persalinan terjadi dan dapat robek ketika proses melahirkan dan atau dengan sengaja dilakukan pengguntingan supaya jalan keluarnya bayi menjadi lebar. Robekan selama proses persalinan merupakan penyebab terjadinya perdarahan di masa nifas yang merupakan penyebab nomor dua yang banyak ditemukan. Akibat terjadinya robekan pada perineum menjadikan jaringan lunak dan struktur disekitar perineum akan mengalami kerusakan disaat setiap persalinan (Savitri et al., 2015).

Robekan perineum merupakan penyebab kedua terjadinya perdarahan setelah atonia uteri. Di Asia, kejadian robekan perineum merupakan masalah yang cukup banyak terjadi yaitu 50% dari kejadian robekan perineum yang ada di dunia. Jaringan lunak dan struktur di sekitar perineum akan mengalami kerusakan pada setiap persalinan. Kerusakan biasanya lebih nyata pada wanita yang baru pertama merasakan proses persalinan disebabkan jaringan pada ibu primipara lebih padat dan lebih mudah robek dari pada wanita yang multipara. Robekan pada perineum dapat terjadi karena adanya ruptur secara spontan ataupun episiotomi (Fitri & Simamora, 2022).

Berbagai cara guna mengurangi kejadian robekan pada perineum sudah bisa diterapkan, salah satunya yaitu dengan melakukan pijatan perineum. Pijatan pada perineum merupakan teknik menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah proses persalinan berlangsung, menghindari kejadian robekan pada perineum di kala proses persalinan berlangsung dengan meningkatkan elastisitas perineum, membantu ibu mengontrol diri saat mengejan, karena jalan keluar untuk bayi sudah dipersiapkan dengan baik (Lumy et al., 2022)

Berdasarkan penelitian Beckmann (2013) dalam Yulianti et al. (2021) menyatakan bahwa di Australia, *Antenatal Perineal Massage for Reducing Perineal Trauma*, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, menyatakan bahwa kejadian trauma yang membutuhkan penjahitan robekan perineum terdapat penurunan 9% (RR=0,91, 95% CI 0,36-0,96). Penurunan signifikan terjadi pada wanita yang belum pernah melahirkan pervaginam sebelumnya (95% CI 0,74- 0,96). Wanita yang melakukan pijat perineum rata-rata 1,5 kali perminggu mengalami penurunan 16%. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Martini (2015) menyatakan ada hubungan antara pijat perineum dengan robekan jalan lahir pada ibu bersalin primipara di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro tahun 2015 dengan nilai *p-value* 0,000 dan *OR*=10,280. Penelitian yang dilakukan oleh Savitri et al. (2015) membuktikan ada pengaruh pemijatan perineum pada primigravida terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2014 dengan nilai *p-value* = 0,02 < 0,05. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Anggraini & Anggasari (2019) didapatkan ada pengaruh pijat perineum pada kehamilan trimester III terhadap robekan perineum ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya dengan nilai *p-value* 0,001.

Senam yoga merupakan suatu upaya yang sangat baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihan senam yoga mampu menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran dan senam yoga sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran bayi pada ibu yang sedang mengalami kehamilan dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya (Farida & Nugraheni, 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya robekan pada perineum yaitu

dengan menjaga keelastisitan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam di saat kehamilan seperti senam yoga. Mengikuti senam disaat hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan nantinya yaitu ibu dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan penting dalam proses persalinan, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis wanita hamil serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan. Latihan senam yoga sudah dirancang secara khusus untuk menyehatkan dan membugarkan fisik pada ibu hamil, dapat mengurangi keluhan yang disebabkan selama proses kehamilan berlangsung serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi proses persalinan (Nikmah et al., 2021).

Penelitian Farida & Nugraheni (2021) menyebutkan bahwa senam yoga yang dilakukan pada saat kehamilan terbukti efektif dalam mencegah terjadinya robekan perineum pada ibu bersalin dengan nilai *p-value* didapatkan sebesar $0,017 < 0,05$. Selain dari pada itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Farida & Nugraheni (2021) menyebutkan senam yoga yang dilakukan selama 1 jam dan dilakukan minimal 4 kali pada usia kehamilan memasuki trimester III dapat mencegah terjadinya robekan perineum dengan nilai *p-value* didapatkan sebesar $0,001 < 0,05$.

Puskesmas Sungai Kakap adalah salah satu fasilitas kesehatan yang ada di Kabupaten Kubu Raya. Pada tahun 2020 jumlah persalinan sebanyak 314 orang terdiri dari 72 orang primi dan 242 orang multi. Sedangkan kasus robekan perineum pada persalinan primi 68 orang mengalami robek perineum dan pada persalinan multi 88 orang.

Tingginya kejadian robekan perineum pada proses persalinan di Puskesmas Sungai Kakap, perlu dicarikan solusi dalam mengatasi masalah tersebut. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah senam yoga dan pijat perineum, kedua kegiatan ini dianggap mampu berkontribusi dalam menurunkan kejadian robekan perineum. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas senam yoga dan pijat perineum terhadap kejadian robekan perineum pada primigravida di wilayah kerja Puskesmas Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

Metode

Jenis penelitian ini pre-experimental menggunakan pendekatan *Post Test Only Control Group Design*. Penelitian dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 34 minggu hingga persalinan di Puskesmas Sungai Kakap pada bulan Juli sampai Agustus 2023. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang dibagi 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok pijat perineum dan kelompok senam yoga dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Hasil dan Pembahasan

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Derajat Robekan Perineum

Derajat robekan perineum	Pijat perineum		Senam Yoga	
	n	%	n	%
Intack	14	93,3	6	40
Ruptur Derajat 2	1	6,7	9	60
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa perineum yang hanya mengalami intack banyak dialami pada kelompok dengan perlakuan pijat perineum yaitu sebanyak 14 responden (93,3%) dan 1 respondennya (6,7%) mengalami rupture derajat 2. Sedangkan pada kelompok senam yoga sebagian besar responden mengalami rupture perineum derajat 2 yaitu sebanyak 9 responden (60%) dan sisanya mengalami intack sebanyak 6 responden (40%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 2.

Hasil Analisis Uji *Man-Whitney*

Perlakuan	N	Mean Rank	<i>p</i> *
Senam Yoga	15	19,50	0,002
Pijat Perineum	15	11,50	

* Hasil Uji *Man-Whitney*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil *p-value* 0,002, dengan tingkat kepercayaan 0,05

sehingga dapat disimpulkan perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan. Peringkat rata-rata pengurangan kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan pijat perineum yaitu 11,50 dari pada responden yang diberikan senam yoga yaitu 19,50.

Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III (mulai diusia kehamilan 34 minggu) untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan peringkat rata-rata pengurangan kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan latihan pijat perineum yaitu 11,50 dari pada responden yang diberikan senam yoga yaitu 19,50.

Berdasarkan uji statistik *Man-Whitney* *p* value 0,002 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III (mulai diusia kehamilan 34 minggu) untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan.

Pijat perineum merupakan sebuah metode yang sangat sederhana dan bisa dilakukan semua orang, yaitu untuk mengurangi ketidaknyaman dan robekan pada perineum saat persalinan. Pijat perineum dilakukan dengan melakukan *massage* atau pijat pada daerah perineum atau kerampang vagina (Aprillia, 2010). Pijat perineum adalah meregangkan jaringan bagian dalam dari bagian bawah vagina dan mengajarkan bagaimana memberi respon terhadap tekanan pada vagina dengan merelaksasikan dasar panggul (latihan yang bermanfaat untuk kelahiran (Simkin, 2016).

Banyak manfaat yang diperoleh apabila ibu hamil melakukan pijat perineum. Penelitian menunjukkan, bahwa pijat pada daerah perineum mengurangi robekan dan kemungkinan episiotomi, memperbaiki kemampuan perineum untuk meregang pada saat pembukaan kala I persalinan, memperbaiki aliran darah, memelihara jaringan disekitar perineum, serta mengurangi penggunaan alat bantu persalinan lainnya. Banyak ibu merasakan perubahan daya regang pada daerah perineumnya setelah satu hingga dua minggu pemijatan.

Keuntungan yang didapat bila melakukan

pijat perineum yaitu kemungkinan melahirkan bayi dengan perineum utuh, dapat dilakukan sebagai ritual hubungan seksual, membantu meregangkan dan mempersiapkan kulit perineum pada saat proses persalinan, membantu untuk mempelajari sensasi saat proses melahirkan terutama pada saat kepala janin *crowning*, membantu untuk lebih rileks dalam menghadapi proses persalinan nanti, menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, membantu ibu lebih santai disaat pemeriksaan vagina (*Vaginal Toucher*), membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum dikala kepala bayi akan keluar, menghindari kejadian episiotomi atau robeknya perineum dikala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum, bila dilakukan bersama pasangan akan memberikan perasaan rileks dan nyaman serta tercipta komunikasi yang intim (Hermina dan Wirajaya, 2015).

Sesuai dengan teori (Horneman, 2016) bahwa pemijatan perineum dapat menstimulasi aliran darah keperineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, membantu ibu lebih santai disaat pemeriksaan dalam, membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum dikala kepala bayi akan keluar, menghindari kejadian robeknya perineum saat melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum. Maka salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya robekan yaitu dengan melakukan pijatan perineum.

Mekanisme pijat perineum dapat 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. Dengan melakukan gerakan menggosok akan membuat suhu otot meningkat, sehingga meningkatnya produksi ATP, dimana ATP ini digunakan untuk membantu ion-ion Ca^{++} dipompa masuk kembali kedalam retikulum sarkoplasma dengan cara traanspor aktif, sehingga kerja troponin dan tropomiosin kembali aktif guna menghambat reaksi aktinmyosin dalam kata lain, aktyn-myosin tidak dalam keadaan aktif, Kemudian otot akan relaksasi (mengendur/menjadi lentur) (Mehran, 2016).

Pijatan perineum dilakukan oleh ibu primipara mulai pada usia kehamilan 34 minggu hingga mendekati persalinan. Pijatan perineum dilakukan dengan mengoleskan

minyak kelapa atau minyak zaitun pada daerah perineum, menarik nafas panjang dan kondisi santai, selanjutnya ibu memasukkan ibu jari satu atau kedua tangan dengan posisi jari ditekuk kedalam perineum, sementara jari-jari yang lainnya berada diluar vagina. Pijat perineum dengan tekanan yang sama arah dari atas kebawah (menuju anus), lalu kesamping kiri dan kanan secara bersamaan. Awalnya ibu akan merasakan otot-otot perineum dalam keadaan yang masih kencang, namun seiring dengan berjalannya waktu dan semakin sering ibu melakukan pijatan, otot-otot perineum akan mulai lentur (tidak kencang) dan mengendur. Tindakan ini dilakukan oleh ibu 1 kali sehari (Rahayu, 2015).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Senam hamil dapat di mulai pada usia kehamilan >22 minggu dan dilakukan terutama ditunjukkan pada ibu yang kehamilannya normal (Irianti dkk, 2013).

Dengan senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang dan dengan senam hamil dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik serta dapat meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis (Eileen, 2007).

Tujuan senam hamil adalah sebagai berikut : Menguasai teknik pernafasan (Dengan menguasai teknik pernafasan ini diharapkan ibu mendapatkan oksigen yang lebih banyak, latihan ini dilakukan agar ibu siap menghadapi persalinan), Memperkuat elastisitas otot (Tujuannya adalah untuk mencegah atau untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong perut bagian bawah dan keluhan wasir), Melatih relaksasi (Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan), Menghindari kesulitan (Senam hamil ini bertujuan untuk membantu proses persalinan, sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan serta dapat menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat), Penguatan otot-otot tungkai (Meningkatkan tungkai akai menopang berat tubuh ibu yang makin lama makin berat seiring dengan usia kehamilan (Nirwana, 2011).

Pijat perineum memiliki tujuan utama yaitu untuk meregangkan jaringan bagian dalam dari bagian bawah vagina dan mengajarkan

bagaimana memberi respon terhadap tekanan pada vagina dengan merelaksakan dasar panggul. Sedangkan senam hamil tujuan utamanya yaitu melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang dan dengan senam hamil dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik serta dapat meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis. Jika kombinasi kedua perlakuan tersebut dilakukan pada pasien yang sama akan membuat otot-otot yang berperan pada saat proses persalinan tersebut elastisitasnya meningkat dan siap menghadapi proses persalinan, sehingga perlakuan kombinasi keduanya lebih baik dalam mengurangi kejadian robekan perineum.

Hal ini sejalan dengan hasil uji statistic yang membandingkan antara setiap perlakuan yang dilakukan pada penelitian ini. Hasil uji statistik yang membandingkan efektivitas senam hamil dengan pijat perineum memiliki nilai probabilitas 1,000 artinya bahwa perlakuan senam hamil terhadap pijat perineum kurang efektif dalam menurunkan kejadian robekan perineum pada persalinan normal untuk primipara. Namun jika hasil uji statistik efektivitas kombinasi pijat perineum dan senam hamil dibandingkan dengan hanya pijat perineum memiliki nilai probabilitas 0,005 artinya bahwa perlakuan kombinasi pijat perineum dan senam hamil terhadap pijat perineum sangat efektif dalam menurunkan kejadian robekan perineum pada persalinan untuk primipara. Begitu pula dengan hasil uji statistik efektivitas kombinasi pijat perineum dan senam hamil dibandingkan dengan hanya senam hamil memiliki nilai probabilitas 0,005 artinya bahwa perlakuan kombinasi pijat perineum dan senam hamil terhadap senam hamil sangat efektif dalam menurunkan kejadian robekan perineum pada persalinan untuk primipara.

Latihan kombinasi pijatan perineum dan senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil baik primigravida. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata ibu bersalin mengalami robekan perineum derajat 2 lebih sedikit pada ibu bersalin yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam hamil, dibandingkan ibu yang hanya melakukan latihan pijat perineum maupun senam hamil saja pada masa kehamilan. Berkurangnya robekan perineum pada ibu yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam hamil selama kehamilan dapat disebabkan

karena jaringan perineum yang dipijat menjadi lebih rileks sehingga meningkatkan elastisitas perineum sehingga mempermudah proses persalinan. Ibu yang melakukan senam hamil dapat menahan kontraksi pada saat persalinan dan mengatur pernafasan saat mengedan lebih baik. Hal ini membuktikan bahwa manfaat pemijatan perineum dapat membantu melunakkan jaringan perineum sehingga dapat mempermudah kelahiran bayi (Donmez, 2015).

Penutup

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengurangan kejadian ruptur perineum lebih banyak pada perlakuan yang melakukan pijat perineum dibandingkan responden yang melakukan latihan senam yoga saat kehamilan. Disarankan kepada ibu hamil mulai usia kehamilan 34 minggu agar dapat menerapkan latihan pijatan perineum untuk kehamilan berikutnya.

Daftar Pustaka

- Anggraini, F. D., & Anggasari, Y. (2019). Pengaruh Pijat Perineum Pada Kehamilan Trimester III Terhadap Robekan Perineum Primigravida Di Puskesmas Jagir Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 5(1). <https://doi.org/10.33023/jikeb.v5i1.243>.
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Gagas Media.
- Farida, S., & Nugraheni, S. W. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 1(1).
- Fitri, N., & Simamora, L. (2022). Pengaruh Pijat Perineum Dalam Mengurangi Ruptur Perineum Saat Persalinan. *Journal of Health (JoH)*, 9(1). <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.279>
- Hermina, C., & Wirajaya, A. (2015). *Hipnobirthing The Conny Method*. Gramedia Pustaka Utama.
- 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). <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.585>
- Nikmah, K., Ningsih, E. S., & Yushofa, V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2). <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.234>
- Savitri, W., Ermawati, E., & Yusefni, E. (2015). Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Saat Persalinan di Bidan Praktek Mandiri di Kota Bengkulu Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.204>
- Yulianti, E., Sari, U. S. C., & Damayanti, E. (2021). Efektivitas Pijat Perineum Pada Ibu Primigravida Terhadap Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1). <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.712>