

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PERI-CARE : Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Melalui Edukasi Dan Pelatihan Pijat Perineum Untuk Mencegah Ruptur Perineum

Bima Suryantara¹, Mia Dwi Agustin², Riyantika³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRACT

Perineal rupture is one of the most common complications of vaginal delivery and may lead to pain, bleeding, infection, and decreased quality of life during the postpartum period. Limited knowledge among pregnant women regarding the prevention of perineal rupture highlights the need for appropriate education and training. This community service program aimed to improve the knowledge and skills of third-trimester pregnant women through education and perineal massage training as an effort to prevent perineal rupture. The PERI CARE program was conducted in the working area of Dukuhseti Public Health Center, Pati Regency, involving 25 third-trimester pregnant women. The methods included health education sessions, demonstrations of perineal massage techniques using anatomical models, hands-on practice (re-demonstration), and evaluation through pre-test and post-test assessments. The results showed an increase in participants' knowledge, with the mean pre-test score increasing from 62.4 to 87.6 in the post-test. The proportion of participants with good knowledge increased from 20% to 88%, while those with poor knowledge decreased from 32% to 0%. Furthermore, 88% of participants were able to independently perform the perineal massage technique according to the recommended procedure. The findings indicate that education and training on perineal massage are effective in improving the knowledge and skills of third-trimester pregnant women. The PERI CARE program can serve as a promotive and preventive strategy to enhance childbirth preparedness and support the prevention of perineal rupture.

Keywords: *Third-Trimester Pregnant Women, Perineal Massage, Perineal Rupture, Health Education, Community Service.*

ABSTRAK

Ruptur perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada persalinan pervaginam dan dapat menimbulkan nyeri, perdarahan, infeksi, serta menurunkan kualitas hidup ibu pada masa nifas. Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai upaya pencegahan ruptur perineum menyebabkan perlunya edukasi dan pelatihan yang tepat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III melalui edukasi dan pelatihan pijat perineum sebagai upaya pencegahan ruptur perineum. Program PERI CARE

1443

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Dukuhseti, Kabupaten Pati dengan melibatkan 25 ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik pijat perineum menggunakan model anatomi, praktik langsung (redemonstrasi), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 62,4 meningkat menjadi 87,6 pada post-test. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 88%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 32% menjadi 0%. Selain itu, sebanyak 88% peserta mampu melakukan teknik pijat perineum secara mandiri sesuai prosedur yang telah diajarkan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pijat perineum efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III. Program PERI CARE dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesiapan persalinan serta mendukung pencegahan ruptur perineum.

Kata Kunci: *Ibu Hamil Trimester III, Pijat Perineum, Ruptur Perineum, Edukasi Kesehatan, Pengabdian Masyarakat.*

I. PENDAHULUAN

Ruptur perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada persalinan pervaginam dan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada ibu, seperti nyeri, perdarahan, infeksi, gangguan mobilitas, serta penurunan kualitas hidup pada masa nifas. Kejadian ruptur perineum dapat terjadi secara spontan maupun akibat tindakan obstetri dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain elastisitas perineum, paritas, berat badan bayi, posisi persalinan, serta kondisi jaringan perineum ibu.

Upaya pencegahan ruptur perineum perlu dilakukan sejak masa kehamilan, terutama pada ibu hamil trimester III yang sedang mempersiapkan proses persalinan. Salah satu metode yang dapat dilakukan adalah pijat perineum (perineal massage). Pijat perineum merupakan teknik peregangan jaringan perineum yang dilakukan secara teratur selama kehamilan akhir untuk meningkatkan elastisitas jaringan dan mengurangi risiko terjadinya trauma perineum saat persalinan.

Meskipun manfaat pijat perineum telah banyak dilaporkan, pengetahuan ibu hamil mengenai teknik dan manfaat pijat perineum masih relatif rendah. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui cara melakukan pijat perineum secara benar maupun manfaatnya dalam mengurangi risiko robekan perineum saat persalinan. Kurangnya informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai upaya pencegahan tersebut.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan kesehatan dan pelatihan keterampilan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan. Melalui edukasi yang tepat, ibu hamil diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta melakukan tindakan preventif untuk mengurangi komplikasi persalinan.

Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, tim pengabdian melaksanakan program PERI CARE berupa edukasi dan pelatihan pijat perineum bagi ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dukuhseti Kabupaten Pati. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pijat perineum sebagai upaya pencegahan ruptur perineum sehingga dapat mendukung persalinan yang lebih aman dan nyaman.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Dukuhseti, Kabupaten Pati, Jawa Tengah pada tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja puskesmas dan bersedia mengikuti kegiatan edukasi serta pelatihan pijat perineum. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 ibu hamil trimester III.

B. Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak Puskesmas Dukuhseti, bidan wilayah, serta kader kesehatan setempat. Tim pengabdian melakukan identifikasi sasaran, penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta menyiapkan media edukasi dan alat demonstrasi yang digunakan selama pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa metode, yaitu:

- a) Penyuluhan mengenai pengertian dan faktor risiko ruptur perineum.
- b) Edukasi mengenai manfaat pijat perineum selama kehamilan trimester III.
- c) Demonstrasi teknik pijat perineum menggunakan media atau model anatomi.
- d) Pelatihan dan praktik langsung (redemonstrasi) oleh peserta.
- e) Diskusi dan tanya jawab mengenai persiapan persalinan.
- f) Pemberian leaflet sebagai media edukasi yang dapat dipelajari kembali di rumah.

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung sehingga peserta dapat memahami materi serta mampu melakukan pijat perineum secara mandiri.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik pijat perineum sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “PERI-CARE: Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi dan Pelatihan Pijat Perineum untuk Mencegah Ruptur Perineum” telah dilaksanakan di desa binaan wilayah kerja Puskesmas Dukuhseti, Kabupaten Pati. Kegiatan ini diikuti oleh 25 ibu hamil trimester III sebagai sasaran utama program.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait ruptur perineum dan pijat perineum. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi mengenai pengertian ruptur perineum, faktor risiko, dampak ruptur perineum, manfaat pijat perineum, waktu pelaksanaan, serta langkah-langkah pijat perineum yang benar. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik pijat perineum yang didampingi oleh tim pelaksana. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 62,4, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 87,6. Dengan demikian terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 25,2 poin.

Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik (76-100)	5 orang (20%)	22 orang (88%)
Cukup (56-75)	12 orang (48%)	3 orang (12%)
Kurang (<56)	8 orang (32%)	0 orang (0%)
Total	25 orang (100%)	25 orang (100%)

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik pijat perineum dengan benar sesuai prosedur yang telah diajarkan. Sebanyak 22 peserta (88%) mampu melakukan langkah-langkah pijat perineum secara mandiri

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dengan benar, sedangkan 3 peserta (12%) masih memerlukan pendampingan pada beberapa tahapan teknik pijat.

Untuk mendukung keberlanjutan program, peserta juga memperoleh leaflet edukasi yang berisi manfaat, langkah-langkah, serta jadwal pelaksanaan pijat perineum yang dapat digunakan sebagai panduan praktik di rumah. Dengan demikian, target program berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai pijat perineum telah tercapai dengan baik.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan pijat perineum melalui program PERI-CARE mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata dari 62,4 pada pre-test menjadi 87,6 pada post-test menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan ruptur perineum.

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta belum memahami secara optimal mengenai manfaat pijat perineum, waktu pelaksanaan yang tepat, serta teknik yang benar. Kondisi ini terlihat dari masih adanya peserta dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 32%. Setelah mengikuti kegiatan, seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang.

Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang melibatkan ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Demonstrasi yang dilakukan oleh tim pelaksana membantu peserta memahami teknik pijat perineum secara lebih jelas dan mudah dipraktikkan.

Keberhasilan program juga terlihat dari meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan pijat perineum. Sebanyak 88% peserta mampu melakukan teknik pijat perineum secara mandiri setelah pelatihan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan praktik merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan tindakan pencegahan secara mandiri.

Pijat perineum merupakan salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan selama kehamilan trimester III untuk meningkatkan elastisitas jaringan perineum. Elastisitas yang baik diharapkan dapat mengurangi risiko trauma perineum saat persalinan, termasuk ruptur perineum yang sering terjadi pada persalinan pervaginam. Selain itu, pijat perineum dapat membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Keberhasilan pelaksanaan program juga didukung oleh tingginya antusiasme peserta, dukungan bidan desa dan Puskesmas Dukuhseti, serta tersedianya media edukasi yang mudah dipahami. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena belum dilakukan pemantauan hingga proses persalinan untuk mengukur secara langsung pengaruh pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan, program PERI-CARE berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai pijat perineum sebagai upaya pencegahan ruptur perineum. Program ini berpotensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dukuhseti Kabupaten Pati.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat PERI CARE telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 25 ibu hamil trimester III. Kegiatan berupa edukasi dan pelatihan pijat perineum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan serta mencegah terjadinya ruptur perineum.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman mengenai manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, serta teknik pijat perineum yang benar. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah pijat perineum sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Antusiasme dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan ini diterima dengan baik dan bermanfaat bagi ibu hamil dalam meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan.

Dengan demikian, program PERI CARE dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan ibu serta mendukung persalinan yang lebih aman dan nyaman.

B. Saran

1. Ibu hamil trimester III diharapkan dapat menerapkan pijat perineum secara rutin sesuai anjuran untuk membantu meningkatkan elastisitas perineum dan mengurangi risiko ruptur perineum saat persalinan.
2. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi dan pelatihan pijat perineum ke dalam kegiatan kelas ibu hamil sebagai bagian dari persiapan persalinan.
3. Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan mendukung pelaksanaan program edukasi kesehatan reproduksi dan persiapan persalinan melalui penyediaan media edukasi yang memadai.
4. Kegiatan pengabdian masyarakat serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak ibu hamil.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. Perlu dilakukan evaluasi dan pendampingan lanjutan untuk mengetahui tingkat kepatuhan ibu hamil dalam melakukan pijat perineum serta dampaknya terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdelhakim, A. M., Eldesouky, E., Abo Elmagd, I., et al. (2020). Antenatal perineal massage benefits in reducing perineal trauma and postpartum morbidities: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Urogynecology Journal*, 31(9), 1735–1745.
2. Beckmann, M. M., & Stock, O. M. (2022). Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD005123.
3. World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. Geneva: WHO.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
6. Aasheim, V., Nilsen, A. B. V., Lukasse, M., & Reinar, L. M. (2017). Perineal techniques during the second stage of labour for reducing perineal trauma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 6, CD006672.
7. Aquino, C. I., & Guida, M. (2021). Perineal massage during pregnancy and prevention of perineal trauma: An integrative review. *Midwifery*, 98, 102992.
8. Smith, L. A., Price, N., Simonite, V., & Burns, E. E. (2019). Incidence of and risk factors for perineal trauma: A prospective observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 59.
9. Leeman, L., & Rogers, R. G. (2018). Sex after childbirth: Postpartum sexual function. *Obstetrics and Gynecology*, 131(3), 524–530.
10. Yanti, Y., Suryani, E., & Widyawati, M. N. (2021). Pengaruh pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 85–92.
11. Rahayu, S., & Astuti, D. (2020). Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang pijat perineum dengan kesiapan persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 45–52.
12. Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2018). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
13. Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill.
14. Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity and Women's Health Care* (12th ed.). St. Louis: Elsevier.
15. Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2021). *Myles Textbook for Midwives* (17th ed.). London: Elsevier.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

16. Mutmainnah, S., Handayani, S., & Nurhayati, E. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(2), 95–102.
17. Pratiwi, D., & Lestari, P. (2023). Edukasi kesehatan pada ibu hamil trimester III dalam meningkatkan kesiapan persalinan. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), 33–41.
18. Rahmawati, N., & Wulandari, D. (2024). Pelatihan pijat perineum sebagai upaya pencegahan ruptur perineum pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 45–53.