Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH
Volume 11| Nomor 1| Juni|2022
e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093
DOI 10.35816/jiskh.v11i1.711

Literature Review

Efektivitas Perineal Massage Dalam Menurunkan Tingkat Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara

Elvira Trista Subroto[1], Fitriani Sangkala[2]
[1, 2] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Makassar

Article Info

Article History

Received
2022-01-05

Accepted
2022-03-11

Published
2022-06-01

Keywords:
Postpartum Period;
Pregnancy;
Mother;

Abstrak

Pendahuluan: laserasi perineum adalah ruptur pada jalan lahir atau robeknya jaringan pada area perineum yaitu pada area antara otot vagina dan anus, yang terjadi akibat persalinan terlalu cepat dan kepala bayi lahir besar. *Literature review* ini bertujuan mengidentifikasi penurunan tingkat laserasi perineum pada ibu postpartum primipara. **Metode:** desain dari pendekatan metodologi penelitian ini adalah *literature review* agar dapat menentukan berbagai bukti kuantitatif dan kualitatif menggunakan database elektronik yaitu: Pubmed, *Google Scholar* dan Garuda, lalu dilakukan pembatasan dengan berdasarkan kriteri inkluis sehingga menghasilkan 876 responden. Analisis menggunakan peta data yang diekstrasi pada tabel hasil pencarian artikel termasuk penulis, tahun publikasi,Negara, tujuan, sampel, desain penelitian, jenis penelitian, lama intervensi, hasil dan kesimpulan penelitian. **Hasil:** menunjukkan bahwa tindakan ini efektif dalam menurunkan tingkat derajat laserasi dan mempertahankan keutuhan laserasi dengan pelaksaan yang sesuai dengan waktu yang dianjurkan. **Kesimpula**n: bahwa terapi ini aman dan sangat disarakan untuk masuk dalam list kelas ibu hamil serta di sarankan untuk melakukan pendidikan kesehatan pada para ibu agar menambah pengetahuan tentang cara mencegah terjadi laserasi perineum.

Introduction: Perineal laceration is a rupture in the birth canal or tearing of tissue in the perineal area that is in the area between the vaginal and muscles, which occurs due to labor too quickly and the baby's head is born large. This literature review aims to identify a decrease in the rate of perineal lacerations in postpartum primipara mothers. Method: the design of this research methodology approach is a literature review to determine various quantitative and qualitative evidence using electronic databases, namely: Pubmed, Google Scholar, and Garuda, then restrictions based on criteria include producing 876 respondents. The analysis uses an extracted data map on the article's search results table including author, year of publication, country, destination, sample, research design, type of research, length of intervention, results, and research conclusions. Results: showed that this action effectively lowers the degree of laceration and maintains the laceration's wholeness with the appropriate implementation of the recommended time. Conclusion: that this therapy is safe and very retired to be included in the list of classes of pregnant women and is recommended to do health education for mothers to increase knowledge on how to prevent perineal lacerations.

Corresponding author : Elvira Trista Subroto
Email : elvirasubroto@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Trauma perineum sudah menjadi hal yang lumrah pada saat proses persalinan terutama pada ibu dengan primipara tetapi tidak jarang juga pada multipara. Pada trauma perineum ini dapat terjadi secara spontan yang disebut dengan laserasi dan episiotomi dengan menggunakan alat yang dilakukan dengan sengaja (Ugwu et al., 2018). Laserasi perineum adalah ruptur pada jalan lahir atau robeknya jaringan pada area perineum yaitu pada area antara otot vagina dan anus, yang terjadi akibat persalinan terlalu cepat dan kepala bayi lahir besar (Purnami & Noviyanti, 2019). Menurut data dari *WHO (World Health Organization)* pada proses persalinan terjadi sabanyak 2,7 juta kasus laserasi perineum dan diperkirakan pada tahun 2050 akan meningkat menjadi 6,3 juta kasus (Pemiliana et al., 2019). Di Amerika kejadian laserasi perineum yang terjadi sebanyak 40% dari 2,6 juta proses persalinan. Dari data laserasi perineum seluruh dunia 50% adalah kasus yang terjadi di Asia (Kurniawan et al., 2020). Di Indonesia sendiri didapatkan data laserasi perineum berjumlah sama dengan jumlah kasus di Asia yaitu sebanyak 50%. Di Sulawesi Selatan dari data Survei Demografi Kesehatan Indonesi (SDKI) di dapatkan laserasi perineum meningkat hingga 138 kasus (Wahyuni & Hardayanti, 2018). Dari data yang di kumpulkan laserasi perineum meningkat dengan signifikan setiap tahunnya. Tingginya peningkatan laserasi perineum setiap tahun disebabkan oleh banyak faktor dan menimbulkan berbagai dampak negatif pada ibu. Dampak dari laserasi perineum yaitu berupa nyeri setelah post partum, inkotinensia urin dan inkotinensia anal. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Grobogan tahun 2010 sebesar 80,02/100.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab kematian tersebut yaitu infeksi masa nifas yaitu 5,56/100.000 kelahiran hidup.

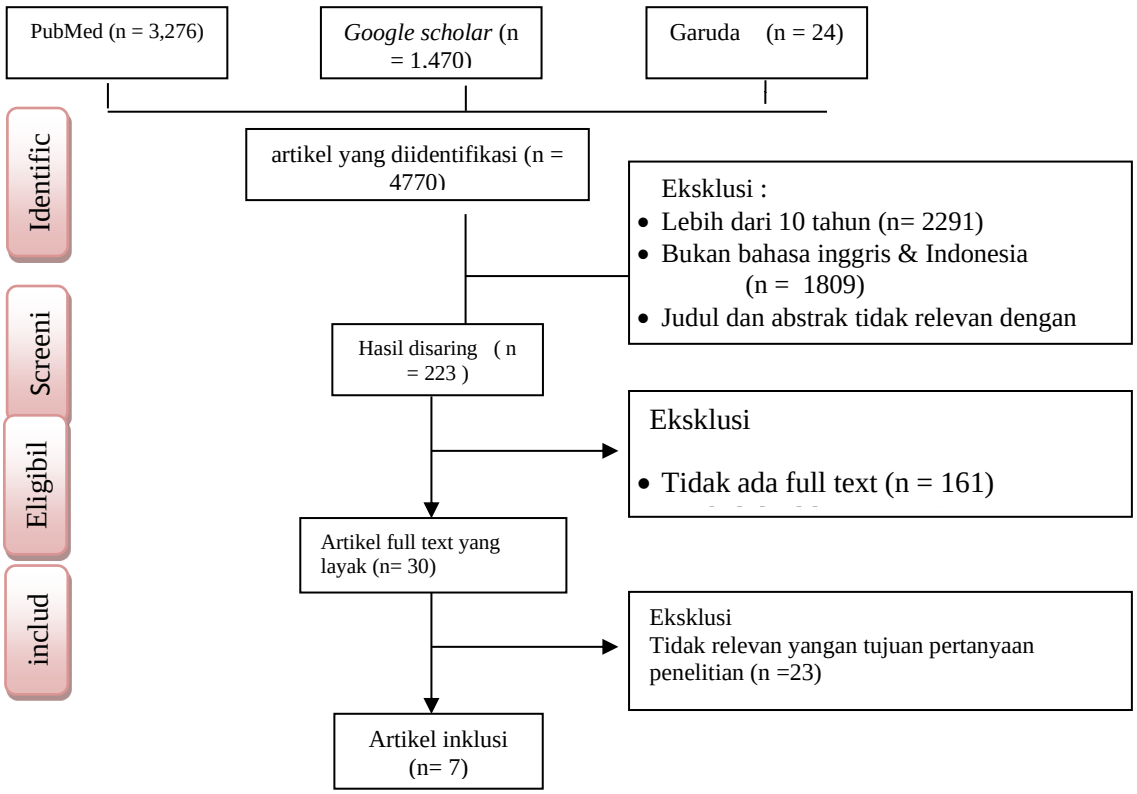
Selain nyeri postpartum laserasi perineum juga menyebabkan disparenia yaitu perdarahan, nyeri saat melakukan hubungan seksual (Arikhman, 2016). Dampak lainnya dari laserasi perineum yaitu kerusakan pada *anal sphincter* yang menimbulkan rasa sakit berhari-hari pada masa nifas dan juga dapat menjadi pemicu terjadinya infeksi. Dampak lainnya dari laserasi perineum yaitu kerusakan pada *anal sphincter* yang menimbulkan rasa sakit berhari-hari pada masa nifas dan juga dapat menjadi pemicu terjadinya infeksi (Choirunissa et al., 2019). Laserasi pada area perineum dapat menimbulkan infeksi karena berdekatan dengan anus sehingga mudah terkontaminasi dengan feses, selain itu juga menyebabkan luka sulit menyatu yang dapat menimbulnya jaringan parut. Laserasi perineum memiliki risiko yang sangat berbahaya bagi ibu hamil karena dapat menyebabkan perdarahan yang kemungkinan besar bisa mengancam nyawa (Fillat, 2018). Penyebab utama perdarahan pada ibu yaitu laserasi perineum. Dari data Dirjen Bina Gizi & KIA Kemkes (2013) perdarahan termasuk dalam lima penyebab utama kematian ibu, empat penyebab lainnya yaitu preeklampsia, infeksi, persalinan yang lama dan abortus. Laserasi perineum menjadi salah satu faktor terjadi perdarahan dalam proses persalinan (Purnami & Noviyanti, 2019). Dalam beberapa tahun terakhir ini telah dilakukan penelitian tentang cara menurunkan tingkat kejadian laserasi perineum, dari penelitian ini di dapatkan terapi *perineal massage* yang memiliki dampak positif dalam penurunan jumlah laserasi perineum (Kusumawati et al., 2018).

Dengan dilakukannya *Perineal massage* dapat melancarkan aliran darah serta menjaga perineum tetap elastis. Bahwa *perineal massage* dapat menurunkan tingkat laserasi perineum pada persalinan kala II, tekni kini merupakan sebuah terapi baru dalam dunia kesehatan yang dapat diunggulkan untuk menghadapi masyarakat ekonomi ASEAN. Menurut penelitian dari *America journal Obstetrician and Gyneocology perineal massage* ini dapat melindungi perineum selama kurang lebih 3 bulan setelah melahirkan dan *perineal massage* direkomendasi oleh *The Cochrane Review* sebagai terapi komplementer yang aman dan tidak berbahaya. *Perineal massage* dapat dilakukan pada usia kehamilan ibu lebih dari 36 minggu atau pada bulan-bulan akhir pesalinan yaitu 6 minggu mendekati hari perkiraan lahir. *Perineal massage* dapat dilakukan oleh ibu hamil maupun pasangannya pada usia kehamilan ibu 4-6 minggu menjelang persalinan (Abdelhakim et al., 2020). *Perineal massage* dapat dilakukan pada usia kehamilan 36 minggu mendekati persalinan sehingga disarankan dapat dilakukan 3-5 kali pada beberapa minggu

sebelum bersalin dan setiap hari sekali pada 2 minggu mendekati hari persalinan. Perdarahan, nyeri saat berhubungan seksual dan infeksi adalah komplikasi yang muncul akibat dari laserasi pada perine. Perdarahan merupakan dampak dari laserasi perineum yang perlu dikhawatirkan karena kematian pada ibu kebanyakan terjadi akibat perdarahan. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan *perineal massage*, dengan pijatan ini dapat mengurangi resiko laserasi perineum dengan merelaksasikan otot pada area perineum.

Metode

Desain dari pendekatan metodologi penelitian ini adalah *literature review* agar dapat menentukan berbagai bukti kuantitatif dan kualitatif. Kriteria yang dimasukan antara lain: 1) Studi dengan sampel trauma perineum pada Kala II persalinan; 2) Studi dengan sampel ibu *postpartum* primipara; 3) Studi dengan sampel intervensi *perineal massage;* 4) Studi dengan sampel kasus Laserasi perineum; 5) Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir; 6) Memiliki teks lengkap berbahasa Indonesia & berbahasa Inggris yang berasal dari semua Negara; 7) Dipublikasi nasional dan internasinal. Sumber data dari karya tulis ilmiah *(literature review)* didapatkan melalui pencarian artikel terkait tingginya tingkat laserasi perineum pada ibu bersalin menggunakan database elektronik yaitu : Pubmed, *Google Scholar* dan Garuda dengan *keyword* : ("primipara *OR* primigravida") *AND ("perineal massage OR* pijat perineum") *AND ("postpartum OR* setelah bersalin *OR* masa nifas") *AND ("perineal trauma OR injury perineum OR rupture perineum OR* trauma perineum"). Hasil pencarian artikel pada database yang dilakukan dalam rentang waktu 2010-2020 dengan menggunakan Pubmed ditemukan sebanyak 3,276 artikel, *Google scholar* sebanyak 1,470 artikel, dan di Garuda berjumlah 24 artikel, sehingga total dari semua artikel yang dikumpulkan sebanyak 4,770 artikel. Artikel yang sudah di kumpulkan selanjutnya di lakukan eksklusi, pertama berdasarkan tahun publikasi artikel 10 tahun terakhir (n = 2,291), teks tidak berbahasa inggris (n=1809), judul dan abstrak yang tidak relevan dengan pertayaaan penelitian (n = 447), tersisa artikel. Kemudia eksklusi yang tidak full teks (n =161) dan artikel duplikat (n = 32), menyisakan artikel. Eksklusi yang tidak relevan dengan hasil penelitian (n = 23) sehingga menyisakan 7 artikel yang dijadikan sebagai referensi untuk menyusun tinjauan ini.



Hasil Dan Pembahasan

Teridentifikasi sesuai dengan tujuan review terkait tingkat laserasi perineum pada ibu *postpartum* primipara. Desain dari pendekatan metodologi penelitian ini adalah *literature review* agar dapat menentukan berbagai bukti kuantitatif dan kualitatif. Durasi dilakukannya penelitian dalam tiap artikel berbeda-beda paling lama dilakukan 8 minggu menjelang persalinan dan paling cepat 3 minggu menjelang hari perkiraan lahir tapi dengan hasil yang kurang optimal. Dari penelitian ini ditemukan bahwa adanya penurunan tingkat laserasi setelah dilakukannya tindakan *perineal massage* dan bahkan dapat meningkatkan presentasi keutuhan perineum. Faktor -faktor penyabab terjadinya laserasi perineum yaitu rusaknya jaringan pada area perineum yang biasanya tidak beraturan karena desakan dari kepala atau bahu janin (Rochmayanti, etall, 2019). Dari hasil penelitian dengan jumlah responden sebanayak 466 responden diketahui bahwa memiliki tingkat keutuhan perineum sebanyak (0,06%) pada kelompok yang tidak dilakukan tindakan *perineal massage* (Leon-Larios et al., 2017b).

Hasil penelitian dari (Choirunissa et al., 2019) dengan 30 responden (15 kelompok kontrol & 15 kelompok intervensi) ditemukan sekitar (33,3%) ibu dengan tingkat keutuhan perineum pada kelompok yang tidak diberikan tindakan *perineal massage* sedangkan (73,3%) ibu dengan keutuhan perineum ketika bersalin setelah dilakukannya tindakan *perineal massage* . Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ugwu et al., 2018) dengan 108 responden ditemukan bahwa dengan dilakukan perineal massage dapat meningkatkan presentasi keutuhan perineum sebanyak 50,9 % dan menurunkan tingkat derjat laserasi derajat 2 hingga (0,00%) yang pada kelompok kontrol laserasi derajat 2 berjumlah (3,6%) menurun menjadi laserasi derajat 1 dengan jumlah (11,3 %) setelah dilakukan *perineal massage*. Hasil penelitian dengan 62 responden (31 kelompok kontrol & 31 kelompok intervensi) yang dilakukan oleh (Fillat, 2018) ditemukan bahwa kelompok yang tidak mendapatkan tindakan perineal massage mengalami laserasi hingga derajat 3 dengan jumlah (19,4%) dan tingkat keutuhan perineum sebanyak (6,4%), sedangkan pada kelompok yang diberikan *intervensi perineal massage* mengalami keutuhan perineum hingga (54,8%) dan laserasi derajat 3 sebanyak (0,00%). Pada penelitian ini juga diketahui bahwa laserasi yang paling banyak yaitu derajat 2 pada kelompok kontrol yang mencapai (64,5%) dan pada kelompok intervensi menurun hingga (35,5%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Elsebeiy, 2018) dengan menggunakan 80 responden ditemukan bahwa terjadi penurunan tingkat laserasi dari derajat 1 ke derajat 2 setelah dilakukan tindakan *perineal massage.* Pada kelompok kontrol derajat 1 berjumlah (0,00%) dan derajat 2 (1,9%) mengalami penurunan tingkat derajat pada kelompok intervensi setelah dilakukannya tindakan *perineal massage* yaitu derajat 1 sebanyak (1,2%) dan derajat 2 (0,00%). Hasil penelitian dari (Kusumawati et al., 2018) dengan 90 responden (45 kelompok kontrol & 45 kelompok intervensi) ditemukan bahwa ibu yang tidak mendapat tindakan *perineal massage* mengalami laserasi hingga derajat tingga dengan jumlah (51,1%) dan pada kelompok yang diberikan *intervensi perineal massage* mengalami laserasi derajat 3 dengan jumlah yang menurun drastis hingga (11,1%). Diketahui juga pada penelitian ini ibu mendapatkan keutuhan perineum sebanyak (35,6%) setelah tindakan *perineal massage*. Ada hubungan antara postpartum blues dan karakteristik responden berdasarkan usia dan pendapatan dan usia pendapatan (Tarisa et al., 2020). Bahwa ada hubungan antara pelayanan bidan terhadap kepuasan ibu nifas (Hatijar et al., 2021). Ada hubungan paritas dengan kejadian perdarahan postpartum (Rachman Adi Pradana & Febri Asshiddiq, 2021). bahwa dari manajemen nyeri yang dilakukan dengan hasil nyeri pasien dapat diatasi dipengaruhi oleh penyediaan manajemen nyeri yang berkembang (Arda & Hartaty, 2021).

Dari penelitain yang dilakukan (Purnami & Noviyanti, 2019) dengan 40 responden (20 kelompok kontrol & 20 kelompok intervensi) ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan dari

kedua kelompok sehingga penelitian ini memiliki perbedaa dengan penelitian lainnya baik dari durasi waktu pelaksaan penelitian yang terhitung sangat minim yaitu 3 minggu sehingga diperkirakan bahwa hasil yang kurang akurat diakibatkan dari perbedaan waktu pelaksanaan intervensi (Damanik & Siddik, 2018). Perbedaa yang tidak berarti dari penelitian dua kelompok ini diketahui dengan adanya laserasi derajat 3 pada kelompok intervensi sebanyak (5%) sedangkan pada kelompok kontrol (0,00%). Walaupun pada derajat 2 mengalami penurunan pada kelompok intervensi (60%) sedangkan (75%) pada kelompok kontrol (Purnami & Noviyanti, 2019). Pencegahan laserasi perineum dapat dilakukan dengan *perineal massage*. *Perineal massage* merupakan terapi non farmakologi dengan memijat area perineum saat menjelang proses persalinan pada trimester akhir kehamilan untuk memperbaiki keadaan hormon dalam tubuh dan merangsang otot-otot menjadi elastis, sehingga ibu tidak perlu mengejan terlalu keras (Choirunissa et al., 2019). *Perineal massage* merupakan terapi alternatif sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan agar tidak terjadi robekan pada perineum dan dapat merelaksasikan otot-otot dasar panggul. Manfaat lain dari *perineal massage* membantu ibu mendorong bayi keluar dengan mudah (Hestianingrum et al., 2015). Ada hubungan antara akses, sikap, dukungan suami, peran petugas kesehatan dengan kepatuhan imunisasi tetanus toksoid (Musfirah et al., 2021). Dari hasil presentasi penelitian yang dilakukan diatas menunjukkan adanya penurunan yang signifikan sehingga tindakan ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi dalam membantu proses persalinan pada ibu.

Kesimpulan dan Saran

P*erineal Massage* efektif dalam menurunkan tingkat laserasi dengan dilakukan terapi ini dalam jangka waktu kurang lebih 6 minggu sebelum persalinan gunanya membuat perineum menjadi lebih elastis dan melancarkan peredaran darah pada area sekitar perineum yaitu antara vulva dan anus. Selain itu *perineal Massage* juga mencegah terjadi komplikasi lain seperti inkontinensia urine, inkontinensia fekal dan dispareunia. Diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para pembaca dan dapat digunakan sebagai opsi bagi para ibu primigravida untuk melakukan terapi yang aman, mudah dan efektif dalam menurunkan tingkat laserasi perineum pada ibu primipara. Untuk mengefektifkan hasil dari tindakan ini sebaiknya dilakukan pada usia kehamilan 36 minggu yang dilakukan kurang lebih selama 6 minggu sebelum hari perkiraan lahir. Disarankan untuk melakukan *perineal massage* dengan durasi 5-10 menit dilakukan setiap hari sekali sebelum atau sesudah mandi. Untuk ibu yang merasa kesulitan dalam melakukan *perineal massage* secara mandiri disarakan dapat meminta bantuan pada pasangan anda agar mempermudah melakukan pemijatan dan dapat meminta bantuan pada tim kesehatan yang ahli dalam melakukan *perineal massage*, jika merasa ibu dan suami kurang memahami atau merasa takut melakukan tindakan pijat perineum.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur atas limpahan rahmat dan karunia dari Allah SWT sehingga *litertur riview* ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin. Terimakasih kepada kepada kedua orang tua, dosen pembimbing yang dengan sangat teliti dan sabar dalam membantu menyelesaiakan *literatur riview*, kepada semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung d

Daftar Rujukan

Abdelhakim, A. M., Eldesouky, E., Elmagd, I. A., Muhammad, A., Farag, E. A., Muhammad, A. E., Hamami, K. M., Husein, A. S., Ali, A. S., Hamdy, N., Keshta, A., Hamza, M., Samy, A., & Abdel-latif, A. A. (2020). *Manfaat pijat perineum antenatal dalam mengurangi trauma perineum dan morbiditas postpartum : tinjauan sistematis dan meta-analisis dari uji coba terkontrol secara acak*.

Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 447–451. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631

Arikhman, N. (2016). Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Tinjauan Sosial, Etika Dan Hukum Surrogate Mother Di Indonesia*, *7*(2), 108–113.

Choirunissa, R., Suprihatin, S., & Han, H. (2019). Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara Di Bpm Ny "I" Cipageran Cimahi Utara Kota Cimahi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *11*(2), 124–133. https://doi.org/10.37012/jik.v11i2.77

Damanik, S., & Siddik, N. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Ruptur Perineum di Klinik Bersalin Hj. Nirmala Sapni Krakatau Pasar 3 Medan. Jurnal Bidan Komunitas, 1(2), 95–103.

Elsebeiy, F. I. (2018). Comparison of the Effects of Prenatal Perineal Massage Versus Kegel Exercise on Labor Outcome. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) (Perbandingan Pengaruh Pijat Perineum Prenatal Versus Latihan Kegel Terhadap Hasil Persalinan).*, *7*(3), 43–53. https://doi.org/10.9790/1959-0703034353

Fillat, M. T. (2018). *Efektifitas Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Laserasi Perineum*. *9*(April), 129–136.

Hatijar, H., Utama, R. P., & Toyo, D. S. (2021). Hubungan Kepuasan Klien Post Natal Care Terhadap Kualitas Pelayanan Bidan Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 585–591. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.654

Hestianingrum, P. R., Djarot, H. S., & Purwanti, I. A. (2015). Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. Jurnal Kebidanan, 4(2), 31–35.

Kurniawan, F., Jingsung, J., Anam, A., Siagian, H. J., Sembilanbelas, U., Kolaka, N., Tenggara, S., & Tenggara, S. (2020). *Jurnal kebidanan*. *10*, 138–142.

Kusumawati, E., Rahmawati, A., & Istiana, S. (2018). Pengaruh Antenatal Perineal Massage Pada Primigravida Terhadap Proses Persalinan Di Kota Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, *7*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jk.7.1.2018.40-46

Leon-Larios, F., Corrales-Gutierrez, I., Casado-Mejía, R., & Suarez-Serrano, C. (2017b). Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma: A quasi-randomised controlled trial. *Midwifery*, *50*(October 2016), 72–77. https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.03.015

Musfirah, M., Rifai, M., & Kilian, A. K. (2021). Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Imunisasi Tetanus Toksoid Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 347–355. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.619

Pemiliana, P. D., Sarumpaet, I. H., & Ziliwu, D. S. (2019). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal di Klinik Niar Medan Tahun 2018 Article history : Address : Email : Phone : *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, *2*(2), 170–182.

Purnami, R. W., & Noviyanti, R. (2019). Effectiveness of Perineal Massage During Pregnant Women on Perineal Laseration. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, *10*(2), 61–68. https://doi.org/10.36569/jmm.v10i2.41

Rachman Adi Pradana, M. A., & Febri Asshiddiq, M. R. (2021). Hubungan Antara Paritas dengan Kejadian Perdarahan Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 326–331. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.565

Rochmayanti, Shinta Nur Ummah, K. (2019). Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan. In *Jakad Media Publishing* (Vol. 50).

Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 1057–1062. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.430

Ugwu, E. O., Iferikigwe, E. S., Obi, S. N., Eleje, G. U., & Ozumba, B. C. (2018b). Effectiveness

of antenatal perineal massage in reducing perineal trauma and post-partum morbidities: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, *44*(7), 1252–1258. https://doi.org/10.1111/jog.13640

Wahyuni, S., & Hardayanti. (2018). *Gambaran Kejadian Rupture Perineum Pada Persalinan Normal Di Puskesmas Jumpandangbarutahun 2017*. *3*.