

## PIJAT PERINEUM EFEKTIF MENCEGAH RUPTURE PERINEUM PADA IBU BERSALIN : LITERATURE REVIEW

**<sup>1</sup>Kartiningsih, <sup>2</sup>Siti Farida, <sup>3</sup>Ikrima Rahmasari**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, 202040464@mhs.udb.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, siti\_farida@udb.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa, ikrima Rahmasari@udb.ac.id

### **ABSTRAK**

*Ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi dalam proses persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu primipara, bayi besar, proses persalinan lama, persalinan dengan bantuan alat seperti forceps atau vakum. Perdarahan pasca persalinan akibat rupture perineum menjadi faktor penyebab angka kematian ibu tertinggi kedua di Dunia. Pijatan perineum pada trimester III kehamilan, dapat membantu otot-otot perineum menjadi lebih elastis dan kuat, sehingga menurunkan risiko ruptur perineum pada saat persalinan. Tujuan literature review ini untuk mengetahui efektivitas pijat perineum dalam mencegah ruptur perineum pada ibu bersalin. Metode yang digunakan yaitu dengan metode penelusuran artikel jurnal di database sciences dari Google Scholar dengan menggunakan kata kunci sesuai topik yang relevan dan didapatkan sebanyak 6 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dari 10 penelusuran artikel jurnal yang diperoleh. Berdasarkan hasil penelitian, pijat perineum pada ibu hamil efektif mencegah kejadian ruptur perineum pada saat persalinan. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin sejak usia kehamilan > 34 minggu efektif memperkecil risiko ruptur perineum, terutama pada ibu primipara karena otot-otot perineum dan vagina menjadi lebih elastis dan kuat. Diperlukan keteraturan pijat perineum agar diperoleh manfaat yang optimal. Peran bidan, dukungan suami serta keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam keteraturan melakukan pijat perineum.*

**Kata Kunci : pijat perineum, rupture perineum**

### **ABSTRACT**

*Perineal rupture is a condition that is quite common in the normal delivery process. This condition is more at risk for primiparous mothers, big fetus, prolonged labor, delivery with the help of tools such as forceps or vacuum. Postpartum haemorrhage due to perineal rupture is a factor that causes the second highest maternal mortality rate in the world. Perineal massage in the third trimester of pregnancy, can help the perineal muscles become more elastic and strong, thereby reducing the risk of perineal rupture during delivery. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of perineal massage in preventing perineal rupture in pregnant women. The method used is the search method for journal articles in the sciences database from Google Scholar using keywords according to relevant topics and obtained as many as 6 journals that match the inclusion criteria of 10 journal article searches obtained. Based on the results of the study, perineal massage in pregnant women is effective in preventing the incidence of perineal rupture during delivery. Perineal massage performed regularly since gestational age > 34 weeks is effective in reducing the risk of perineal rupture, especially in primiparous women because the perineal and vaginal muscles become more elastic and strong. Regular perineal massage is needed in order to obtain optimal benefits. The role of midwives, husband and family support is very necessary for pregnant women in regularly doing perineal massage*

**Keyword : perineum massage, rupture perineum**

## PENDAHULUAN

Ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi dalam proses persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, janin besar, proses persalinan lama, atau persalinan dengan bantuan alat, seperti forceps atau vakum (Adrian, 2020). Rupture perineum adalah robekan obstetric yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvic pada saat proses persalinan normal (Fatimah dkk, 2019).

Ruptur perineum dapat mengakibatkan dampak jangka panjang bagi ibu yaitu Inkontinensia anal (cidera perineum) yang dapat mengganggu kehidupan dan kesejahteraan perempuan yang mengarah ke ketidaknyamanan, rasa malu dan penarikan diri dari lingkungan social; sedangkan dampak jangka pendek bagi ibu yaitu dapat mengakibatkan perdarahan, fistula, hematoma, infeksi (Sumarah, 2014; Fatimah dkk, 2019). Perdarahan pasca persalinan akibat rupture perineum menjadi faktor penyebab tertinggi kedua angka kematian ibu di Dunia (Wiknjosastro, 2015).

Menurut Sulistyawati (2012), faktor yang mempengaruhi robekan perineum antara lain paritas, Berat Bayi Lahir, cara mengejan, elastisitas perineum dan umur ibu. Rupture perineum dapat dicegah dengan pijat perineum. Pijat Perineum dilakukan disaat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastic dan lebih mudah meregang (Fatimah dkk, 2019).

Pijat perineum dapat dilakukan satu kali sehari selama beberapa minggu terakhir menjelang persalinan dengan melakukan pemijatan di bagian perineum, yaitu area yang berada di antara vagina dan anus. Pijatan perineum dapat membantu otot-otot perineum dan jalan lahir menjadi lebih elastis dan kuat, sehingga berisiko lebih rendah untuk mengalami robekan jalan lahir ketika proses persalinan berlangsung (Adrian, 2019).

## METODE

Metode literature review yang digunakan yaitu *Systematic literature review* atau tinjauan pustaka sistematis. Metode ini merupakan metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya (Kitchenham & Charters, 2007).

Tahapan dalam literature review ini antara lain; penentuan topik, pencarian pustaka, pemilihan pustaka yang relevan, analisa artikel dan penyusunan review. Topik yang digunakan penulis dalam literature review ini yaitu efektivitas pijat perineum dalam mencegah kejadian rupture perineum pada ibu bersalin. Topik tersebut dipilih sebagai kajian utama dalam literature review ini karena perdarahan akibat rupture perineum yang terjadi pada saat persalinan dapat menyumbang terhadap tingginya angka kematian di Indonesia. Pustaka yang dianalisis berasal dari hasil pencarian menggunakan *database sciences* dari *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci yang relevan sesuai topik. Hasil pencarian tersebut dibatasi untuk jurnal yang dipublikasikan dalam rentang waktu tahun 2016-2021 yang dapat diakses *full text* dalam format *pdf* dan artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia. Berdasarkan hasil penelusuran artikel jurnal di *database sciences* dari *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci pijat perineum dan rupture perineum didapatkan sebanyak 6 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dari 10 penelusuran artikel jurnal yang diperoleh. Pada tahap analisis pustaka dilakukan dengan mencatat hal-hal yang penting. Informasi penting yang didapat dimasukkan dalam suatu tabel dan dikelompokkan sesuai dengan topik bahasan yang akan ditulis dalam hasil review. Adapun daftar jurnal yang direview dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel. 1 Literature Review : Pijat Perineum Efektif Mencegah Rupture Perineum pada Ibu Bersalin

No	Judul	Peneliti, Tahun	Design	Populasi dan Sampel	Teknik Sampling	Hasil
1	Pengaruh pijat perineum selama masa kehamilan terhadap kejadian rupture perineum spontan di PMB Shinta Nur Rochmayanti	Shinta Nur Rochmayanti dan Kholifatul Ummah pada tahun 2018	Quasi Eksperimen dengan rancangan <i>post test only control group design</i>	Populasi seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu, Jumlah sampel 28 responden ibu hamil dengan usia kehamilan >36 minggu	Purposive Sampling	Hasil uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai $p= 0,02 (<0,05)$ secara statistic menunjukkan ada pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil terhadap kejadian rupture perineum pada saat persalinan
2	Efektivitas pijat perineum pada ibu hamil terhadap laserasi perineum di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman	Ratna Wulan Purnami dan Ratri Noviyanti pada tahun 2019	Quasi Eksperimen dengan rancangan <i>post test only control group design</i>	Populasi seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman, Jumlah sampel 40 responden ibu hamil Trimester III	Purposive Sampling	Hasil analisis dengan menggunakan statistik <i>Mann Whitney</i> menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,433 $>0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna antara antara kedua kelompok. Sedangkan untuk <i>mean rank</i> perlakuan sebesar 19,30 dan <i>mean rank</i> kontrol sebesar 21,70 yang berarti terdapat perbedaan rata-rata antara dua kelompok tersebut
3	Pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin dengan pijat perineum	Hera Mutmainah, Dewi Yuliasari, AnaMariza pada tahun 2019	Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimen dengan <i>design static group comparison</i> .	Populasi penelitian seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan 34-36 minggu, Jumlah sampel 30 responden ibu hamil	Purposive Sampling	Rata-rata ruptur perineum ibu yang diberi pijat perineum adalah 0,67 dengan standar deviasi 0,617. Rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak diberi pijat perineum adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,676. Hasil $p$ -value = 0,032 ( $p$ -value $< \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin di BPS Dwi Lestari Natar Lampung Selatan

No	Judul	Peneliti, Tahun	Design	Populasi dan Sampel	Teknik Sampling	Hasil
4	Pengaruh pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin primipara di BPM Ny.“I” Cipageran Cimahi Utara Kota Cimahi Jawa Barat	Risza Choirunissa, Suprihatin, Han Han pada tahun 2019	Desain penelitian menggunakan rancangan pre-eksperimen <i>the static Group Comparison</i>	Populasi seluruh ibu hamil primigravida usia kehamilan 35-36 minggu, jumlah sampel sebanyak 30 responden ibu hamil	Total sampling	Hasil uji statistik nilai signifikansi 0,028 yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan kejadian ruptur perineum
5	Efektivitas pijat perineum pada ibu primigravida dengan robekan perineum di wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas	Emy Yulianti, Utin Siti Candra Sari, Etika Damayanti pada tahun 2021	Desain yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan Perbandingan Kelompok Statis ( <i>Static Group Comparison</i> )	Populasi seluruh ibu primigravida usia kehamilan 37-40 minggu berjumlah 28 orang	Total sampling	Hasil uji statistik Fisher Exact Test didapatkan $p$ Value = 0.041 $< \alpha = 0.05$ dan OR = 16,8 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pijat perineum terhadap kejadian robekan perineum. Perineum yang tidak dilakukan pemijatan perineum memiliki risiko sebesar 16,8 kali lebih besar untuk terjadinya robekan pada perineum. dibandingkan perineum yang dilakukan pemijatan.
6	Pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin	Meldafia Idaman, Niken pada tahun 2019	Jenis penelitian <i>pre-experimental</i> menggunakan pendekatan <i>Post Test Only Control Group Design</i>	Populasi ibu hamil dengan usia kehamilan $\geq 34$ minggu, Jumlah sampel 21 responden ibu hamil	Purposive Sampling	Hasil peringkat rata-rata kejadian ruptur perineum lebih rendah pada ibu yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam kegel yaitu sebesar 6,29 dari pada ibu yang hanya melakukan pijat perineum yaitu sebesar 12,93 maupun pada ibu yang hanya melakukan latihan senam kegel saja yaitu sebesar 13.73. Berdasarkan uji statistik $p$ value 0,03 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rupture perineum dapat dicegah dengan pijat perineum. Pijat Perineum dilakukan disaat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastic dan lebih mudah meregang (Fatimah dkk, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Shinta Nur Rochmayanti dan Kholidatul Ummah pada tahun 2018 yang berjudul pengaruh pijat perineum selama masa kehamilan terhadap kejadian rupture perineum spontan, secara statistic menunjukkan bahwa ada pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil terhadap

kejadian rupture perineum pada saat persalinan. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu dengan jumlah sampel sebesar 28 responden yang memenuhi kriteria inklusi, terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kejadian ruptur perineum lebih banyak terjadi pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan pemijatan perineum dibandingkan pada kelompok perlakuan/intervensi yang dilakukan pemijatan perineum. Hal ini membuktikan manfaat pemijatan perineum yang dapat membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi pada saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi. Pemijatan perineum ini memungkinkan untuk melahirkan bayi dengan perineum yang utuh. Pemijatan perineum adalah teknik memijat perineum pada waktu hamil, atau beberapa minggu sebelum melahirkan guna meningkatkan aliran darah ke daerah ini dan meningkatkan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi.

Menurut Adrian (2020), ruptur perineum merupakan kondisi yang cukup sering terjadi dalam proses persalinan normal. Kondisi ini lebih berisiko terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, janin besar, proses persalinan lama, atau persalinan dengan bantuan alat, seperti forceps atau vakum. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risza Choirunissa, dkk pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemijatan perineum pada ibu hamil

primigravida terhadap kejadian ruptur perineum saat persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil primigravida usia kehamilan 35-36 minggu sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang (66,67%) mengalami ruptur perineum. Sedangkan pada kelompok intervensi jumlah responden yang mengalami ruptur perineum hanya 4 orang (26,7%) yaitu derajat I sebanyak 1 orang dan derajat II sebanyak 3 orang. Pijat perineum dapat diterapkan pada ibu hamil terutama ibu primigravida fisiologis mulai usia kehamilan 35-36 minggu untuk mencegah terjadinya ruptur perineum. Laserasi perineum sering terjadi pada primigravida karena perineum masih utuh, belum terlewati oleh kepala janin sehingga akan mudah terjadi robekan perineum. Jaringan perineum pada primigravida lebih padat dan lebih resisten dari pada multipara. Luka laserasi biasanya ringan tetapi dapat juga terjadi luka yang luas yang dapat menimbulkan perdarahan sehingga membahayakan jiwa ibu (Departemen Kesehatan RI, 2011).

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Emy Yulianti, dkk pada tahun 2021 pada ibu primigravida usia kehamilan 37-40 minggu yang berjumlah 28 orang di wilayah Puskesmas Selakau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat perineum efektif menurunkan risiko robekan perineum pada ibu primigravida di wilayah Puskesmas Selakau. Perineum yang tidak dilakukan pemijatan perineum memiliki risiko sebesar 16,8 kali lebih besar untuk terjadinya robekan pada perineum, dibandingkan perineum yang dilakukan pemijatan. Menurut Aprilia (2010), pada perineum terdapat jaringan ikat dan kolagen yang bersifat elastis maka apabila dirangsang dengan melakukan pemijatan perineum akan terjadi regangan dan kontraksi pada daerah perineum sehingga aliran darah menjadi lancar dan perineum menjadi elastis. Hal ini membuktikan bahwa manfaat pemijatan perineum dapat membantu melunakkan jaringan perineum, jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi pada saat persalinan dan dapat mempermudah lewatnya bayi. Pijat perineum sangat penting dilakukan terutama pada ibu yang pertama kali melahirkan mengingat dampak positif yang diperoleh sangat besar. Diperlukan keteraturan pijat perineum agar diperoleh manfaat yang optimal. Peran bidan, suami dan keluarga sangat diperlukan dalam memberikan dukungan selama ibu melakukan pijat perineum.

Beberapa manfaat pijat perineum antara lain dapat meningkatkan aliran darah, elastisitas dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Menurut Herdiana dalam Anggraini (2015), pemijatan perineum secara rutin setelah usia kehamilan 34 minggu, dapat membantu otot-otot perineum dan vagina menjadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan dan episiotomi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hera Mutmainah, dkk pada tahun 2019 yang berjudul pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin dengan pijat perineum yang dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 34-36 minggu. Diperoleh selisih rata-rata ruptur perineum pada ibu yang diberi pijat perineum dan yang tidak diberi pijat perineum yaitu sebesar 0,53. Rata-rata ruptur perineum ibu yang diberi pijat perineum yaitu sebesar 0,67 dengan standar deviasi 0,617, sedangkan rata-rata ruptur perineum pada ibu yang tidak diberi pijat perineum yaitu 1,20 dengan standar deviasi 0,676. Hasil analisis menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,032 ( $p$ -value  $< \alpha = 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh pijat perineum terhadap pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin di BPS Dwi Lestari Natar Lampung Selatan. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin pada ibu hamil usia kehamilan  $> 34$  minggu dapat membantu otot-otot perineum dan vagina jadi elastis sehingga memperkecil risiko robekan perineum maupun robekan akibat tindakan episiotomy, melancarkan aliran darah di daerah perineum dan vagina, serta aliran hormon yang membantu melemaskan otot-otot dasar panggul sehingga proses persalinan jadi lebih mudah.

Menurut Simkin (2015), penolong persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ruptur perineum. Peran bidan dalam memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala bayi serta pemilihan posisi menerima bagi ibu bersalin dapat berpengaruh dalam meminimalkan terjadinya robekan perineum pada ibu bersalin. Hal tersebut sependapat dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ratna Wulan Purnami dan Ratri Noviyanti pada tahun 2019, yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu yang mendapatkan pijat perineum dan yang tidak mendapatkan pijat perineum. Setelah pemberian pijat perineum selama minimal 2 minggu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laserasi perineum pada kelompok intervensi dan kontrol dengan ( $p=0,433$ ). Ada beberapa faktor bias yang belum bisa dikendalikan dalam penelitian ini dikarenakan jumlah sampel yang terbatas dan faktor-faktor yang mempengaruhi laserasi perineum tidak dikendalikan, termasuk salah satunya yaitu peran bidan dalam memimpin persalinan normal. Menurut Ott dkk (2015), terdapat beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi laserasi perineum yaitu usia ibu, usia kehamilan saat persalinan, berat badan bayi lahir, paritas, episiotomi dan penolong persalinan. Bidan sebagai penolong persalinan termasuk dalam faktor independen yang mempengaruhi laserasi perineum secara keseluruhan.

Menurut Meldafia Idaman dan Niken dalam penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2019 menyatakan bahwa peringkat rata-rata kejadian ruptur perineum lebih rendah terjadi pada ibu hamil yang melakukan latihan kombinasi pijat perineum dan senam kegel yaitu sebesar 6,29 dari pada ibu hamil yang hanya melakukan latihan pijat perineum saja yaitu sebesar 12,93 maupun ibu hamil yang hanya melakukan latihan senam kegel saja yaitu sebesar 13,73. Hasil  $p$  value sebesar 0,03 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap kejadian ruptur perineum. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi pijat perineum dan senam kegel yang dilakukan pada masa kehamilan trimester III, lebih efektif dalam mengurangi risiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan. Manfaat senam kegel untuk ibu hamil yaitu dapat melatih otot dasar panggul (*pelvic floor muscle*) dalam mengendalikan kemampuannya mencegah robeknya perineum (Donmez, 2015).

## KESIMPULAN

Pijat perineum pada ibu hamil efektif mencegah kejadian ruptur perineum pada saat persalinan. Pijat perineum yang dilakukan secara rutin sejak usia kehamilan > 34 minggu efektif memperkecil risiko ruptur perineum, terutama pada ibu primipara karena otot-otot perineum dan vagina menjadi lebih elastis dan kuat. Diperlukan keteraturan pijat perineum agar diperoleh manfaat yang optimal. Peran bidan, dukungan suami serta keluarga sangat diperlukan bagi ibu hamil dalam keteraturan melakukan pijat perineum

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian. K, 2019, *Pijat Perineum Berguna Melancarkan Proses Melahirkan*, dilihat 06 Juni 2021, <<https://www.alodokter.com/ pijat-perineum-berguna-melancarkan-proses-melahirkan>>
- Adrian. K, 2020, *Pijat Perineum Berguna Melancarkan Proses Melahirkan*, dilihat 06 Juni 2021, <<https://www.alodokter.com/seperti-ini-penanganan-ruptur-perineum-tingkat-1-2>>
- Aprilia, Y, 2010. *Hipnotetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- Anggraini,Y, Martini, 2015. “Hubungan Pijat Perineum Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara Di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro, Jurnal Kesehatan, Vol.6, No.2, hal. 155-159
- Choirunissa.R, Suprihatin, Han.H, 2019. “Pengaruh pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin primipara di BPM Ny.“I” Cipageran Cimahi Utara Kota CimahiJawa Barat”, Vol 11 (2); hal.124-133
- Depkes RI, 2011. *Target Tujuan Pembangunan MDGs*. Direktorat Jenderal Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.
- Donmez, S and Kavlak, O, 2015. “Effects of Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine”. Health 7, 495–505.
- Fatimah, Prasetya Lestari, 2019. *Pijat Perineum*. Yogyakarta : Tim Pustaka Baru
- Idaman. M, Niken, 2019. “Pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin”, Vol. 10, No. 1, hal. 39-44
- Kitchenham, B. and Charters, S, 2007. *Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering, Technical Report EBSE 2007-001*, Keele University and Durham University Joint Report.
- Mutmainah.H, Yuliasari.D, Mariza. A, 2019. “Pencegahan rupture perineum pada ibu bersalin dengan pijat perineum”, Vol.5, No.2, hal. 137-143
- Ott. J, dkk, 2015. “A retrospective study on perineal lacerations in vaginal delivery and the individual performance of experienced mifwives”, Austria : BMC Pregnancy and Childbirth, 15:270 DOI 10.1186/s12884-015-0703-0
- Purnami. R.W dan Noviyanti.R, 2019, “Efektivitas pijat perineum pada ibu hamil terhadap laserasi perineum di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Sleman”, Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 10, No 2, hal.61-68
- Rochmayanti.S.N, Ummah.K, 2018, “Pengaruh Pijat Perineum selama Masa Kehamilan terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan di PMB Shinta Nur Rochmayanti Surabaya”, Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan, Vol. 10 No. 1, hal. 61-66
- Simkin, P. (2015). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Sulistyawati, 2012. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sumarah, 2014, *Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta :

Fitramaya.

Wiknjosastro, 2015. *Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Edisi 1.

Cetakan. 12. Jakarta : Bina Pustaka.

Yulianti. E, Sari. Utin. S. C, Damayanti. E, 2021. “Efektivitas pijat perineum pada ibu primigravida dengan robekan perineum di wilayah Puskesmas Selakau Kabupaten Sambas”, Vol. 7, No. 1, hal.27-32