



# PERI-CARE : Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi dan Pelatihan Pijat Perineum untuk Mencegah Ruptur Perineum

**Bima Suryantara<sup>1</sup>, Mia Dwi Agustin<sup>2</sup>, Riyantika<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

## INFO ARTIKEL

### *Riwayat Artikel:*

Diterima 30 Mei 2026  
Direvisi 10 Juni 2026  
Diterima 25 Juni 2026

### *Kata Kunci:*

Ibu Hamil Trimester III;  
Pijat Perineum;  
Ruptur Perineum;  
Edukasi Kesehatan;  
Pengabdian Masyarakat.

## 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 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

*This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.*



## **Korespondensi:**

Bima Suryantara,  
Program Studi Kebidanan Program Magister,  
Stikes Guna Bangsa Yogyakarta,  
Jl. Padjajaran, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta 55283, Indonesia.  
[Bima.suryantara@gmail.com](mailto:Bima.suryantara@gmail.com)

## **1. 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 (Sari & Lestari, 2021; Wulandari et al., 2022). 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 (Rahmawati et al., 2020; Pratiwi & Handayani, 2021).

Upaya pencegahan ruptur perineum perlu dilakukan sejak masa kehamilan, terutama pada ibu hamil trimester III yang sedang mempersiapkan proses persalinan (Kusumawati et al., 2022). 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 (Fitriani et al., 2021; Yuliani et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat perineum mampu menurunkan derajat ruptur perineum serta meningkatkan kesiapan jaringan jalan lahir selama proses persalinan (Nurhayati & Astuti, 2022; Dewi et al., 2021).

Meskipun manfaat pijat perineum telah banyak dilaporkan, pengetahuan ibu hamil mengenai teknik dan manfaat pijat perineum masih relatif rendah (Handayani et al., 2020). Banyak ibu hamil yang belum mengetahui cara melakukan pijat perineum secara benar maupun manfaatnya dalam mengurangi risiko robekan perineum saat persalinan (Putri et al., 2022). Kurangnya informasi dan edukasi dari tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai upaya pencegahan tersebut (Susanti et al., 2021; Lestari et al., 2023).

Pendidikan kesehatan dan pelatihan keterampilan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan (Wijayanti et al., 2022). Melalui edukasi yang tepat, ibu hamil diharapkan mampu memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta melakukan tindakan preventif untuk mengurangi komplikasi persalinan (Kurniasari et al., 2021; Hidayati et al., 2022). Edukasi berbasis demonstrasi dan praktik langsung terbukti memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik dibandingkan metode ceramah semata (Anisa et al., 2023).

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 (Mulyani et al., 2023; Rahayu et al., 2022).

## **2. Metode**

### **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.

### 3. Hasil

#### 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 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.

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.

#### **4. Kesimpulan**

##### **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.
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 Referensi

- Anisa, D., Suryani, E., & Kartika, N. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap keterampilan ibu hamil dalam melakukan pijat perineum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 120–128.
- Dewi, R., Wahyuni, S., & Lestari, F. (2021). Efektivitas pijat perineum terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin primigravida. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 45–52.
- Fitriani, N., Astuti, D., & Yuniarti, R. (2021). Pijat perineum sebagai upaya pencegahan ruptur perineum pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 635–642.
- Handayani, R., Putri, D., & Lestari, S. (2020). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pijat perineum. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 87–94.
- Hidayati, N., Rahmawati, S., & Wibowo, A. (2022). Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesiapan persalinan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 50–58.
- Kurniasari, D., Sari, M., & Wulandari, T. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kesiapan persalinan ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 101–109.
- Kusumawati, E., Prasetyo, A., & Nurhayati, D. (2022). Pencegahan trauma perineum melalui intervensi antenatal. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 8(1), 22–30.
- Lestari, P., Wijaya, R., & Indriani, Y. (2023). Peran tenaga kesehatan dalam edukasi pijat perineum pada ibu hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(1), 34–42.
- Mulyani, S., Astari, R., & Dewanti, P. (2023). Edukasi pijat perineum pada ibu hamil trimester III melalui pendekatan community empowerment. *Jurnal Pengabdian Kebidanan*, 5(2), 80–88.
- Nurhayati, A., & Astuti, W. (2022). Hubungan pijat perineum dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 15–23.
- Pratiwi, L., & Handayani, R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 130–138.
- Putri, E., Rahman, H., & Lestari, N. (2022). Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat pijat perineum. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 11(3), 200–208.
- Rahayu, D., Sari, F., & Nugraheni, A. (2022). Pemberdayaan ibu hamil melalui pelatihan pijat perineum untuk mencegah ruptur perineum. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), 75–82.
- Rahmawati, E., Yuliana, N., & Hapsari, D. (2020). Faktor risiko ruptur perineum pada persalinan spontan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 56–64.
- Sari, D., & Lestari, W. (2021). Kejadian ruptur perineum pada persalinan normal dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Midwifery Update*, 3(2), 90–98.
- Susanti, N., Yanti, M., & Kurniawan, R. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan ruptur perineum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 44–52.
- Wijayanti, F., Sulastri, E., & Rahman, A. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis demonstrasi terhadap pengetahuan ibu hamil. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 105–113.
- Wulandari, R., Dewi, M., & Hidayah, N. (2022). Dampak ruptur perineum terhadap kualitas hidup ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(2), 145–153.
- Yuliani, S., Pramesti, D., & Kurniawati, E. (2023). Efektivitas pijat perineum terhadap elastisitas perineum ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 14(1), 30–38.