

# The Ratio Between The Perineal Massage And The Kegel Exercise To The Degree Of Perineal Laceration In The Mother Maternity

Mastiah<sup>1</sup>, Nor Asiyah<sup>2</sup>, Dwi Astuti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Kudus

<sup>2</sup> Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Kudus

<sup>3</sup> Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Kudus

 [g2024171061@std.umku.ac.id](mailto:g2024171061@std.umku.ac.id)

## Abstract

*One of the contributing factors to maternal morbidity and mortality is postpartum infection, which often originates from birth canal tears or perineal rupture. Perineal massage has been shown to reduce the risk of such tears by improving blood circulation, softening the tissue around the perineal area, and increasing the elasticity of the muscles involved in the birthing process, including the vaginal tissue. In addition, Kegel exercises are also considered an effective method for preventing perineal rupture. This study aims to determine the effectiveness of perineal massage and Kegel exercises on the degree of perineal laceration in postpartum mothers. The research design used is quasi-experimental, with a posttest with control group design. The population in this study consisted of all postpartum mothers, with a total sample of 40 participants, divided equally into two groups: 20 mothers in the perineal massage group and 20 in the Kegel exercise group. The results showed that in the perineal massage group, 13 mothers (65%) did not experience perineal tears, while in the Kegel exercise group, 11 mothers (55%) had no tears. Statistical analysis revealed that perineal massage was more effective than Kegel exercises in reducing the degree of perineal laceration, with a statistically significant result ( $p$ -value = 0.000). These findings highlight the importance of improving pregnant women's knowledge of perineal massage techniques through health education as an effort to promote maternal independence in preventing perineal laceration during childbirth.*

**Keywords:** Perineal massage, kegel exercise, degree of perineal laceration in maternity

## Perbandingan Antara Massage Perineum Dengan Kegel Exercise Terhadap Derajat Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin

### Abstrak

Salah satu faktor penyebab morbiditas dan mortalitas ibu adalah infeksi pada masa nifas, yang sering kali berawal dari robekan jalan lahir atau ruptur perineum. Teknik pijat perineum (perineum massage) memiliki manfaat dalam menurunkan risiko terjadinya robekan tersebut, dengan cara meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di area perineum, serta meningkatkan elastisitas otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, termasuk jaringan vagina. Selain itu, latihan senam kegel (kegel exercise) juga merupakan metode efektif untuk mencegah ruptur perineum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijatan perineum dan senam kegel terhadap derajat laserasi perineum pada ibu bersalin. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen, dengan desain posttest with control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin, dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok pijat perineum (20 orang) dan kelompok senam kegel (20 orang). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok pijat perineum, terdapat 13 ibu (65%) yang tidak mengalami robekan perineum, sedangkan pada kelompok senam kegel, sebanyak 11 ibu (55%) tidak mengalami



robekan. Uji statistik menunjukkan bahwa pijat perineum lebih efektif dibandingkan senam kegel dalam menurunkan derajat laserasi perineum, dengan hasil yang signifikan secara statistik ( $p$ -value = 0,000). Temuan ini menunjukkan pentingnya meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik pijat perineum melalui edukasi kesehatan, sebagai salah satu langkah untuk mendorong kemandirian ibu dalam melakukan pencegahan laserasi selama proses persalinan.

**Kata kunci:** Massage perineum, kegel exercise, derajat laserasi perineum pada ibu bersalin

## 1. Pendahuluan

Kematian ibu didefinisikan sebagai kematian yang terjadi selama masa kehamilan, proses persalinan, atau masa nifas yang disebabkan oleh berbagai faktor tertentu. Menurut data dari World Health Organization (WHO), setiap harinya terdapat sekitar 800 perempuan yang meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Laporan WHO pada tahun 2022 mencatat jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) secara global mencapai 291.729 jiwa [1]. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022, AKI nasional tercatat sebesar 297 per 100.000 kelahiran hidup [22].

Di tingkat provinsi, AKI di Jawa Tengah pada tahun yang sama mencapai 123 per 100.000 kelahiran hidup [23], sedangkan di Kabupaten Demak dilaporkan sebesar 19 per 100.000 pada tahun 2022 dan mengalami peningkatan menjadi 21 per 100.000 pada tahun 2023 [21]. Tingginya angka kematian ibu ini disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung [16].

Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, sekitar 9% dari seluruh persalinan di Indonesia mengalami komplikasi berupa perdarahan, yang merupakan salah satu penyebab langsung dari kematian ibu (AKI) [29]. Perdarahan ini umumnya terjadi dalam kurun waktu 24 jam setelah proses persalinan, dan dipicu oleh beberapa faktor seperti atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, serta robekan pada jalan lahir. Salah satu faktor yang cukup sering menyebabkan perdarahan adalah robekan perineum (laserasi jalan lahir), yang terjadi pada sekitar 4–5% persalinan [16].

Di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022, kematian maternal paling banyak terjadi saat proses persalinan sebesar 49,9%, diikuti oleh masa nifas sebesar 30,2%, dan selama masa kehamilan sebesar 20,8%. Infeksi pada masa nifas tercatat sebagai penyebab utama dari tingginya angka kematian ibu [23]. Di kawasan Asia, rupture perineum menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan, dengan sekitar 50% dari total kejadian rupture perineum global terjadi di wilayah ini. Di Indonesia, prevalensi rupture perineum tertinggi terjadi pada ibu bersalin usia 32–39 tahun sebesar 62%, sementara pada kelompok usia 25–30 tahun sebesar 24% [6].

Laserasi perineum merupakan penyebab perdarahan terbanyak kedua setelah atonia uteri. Kondisi ini lebih sering ditemukan pada ibu hamil pertama (primigravida), karena jaringan perineum yang belum pernah mengalami peregangan akibat persalinan sebelumnya, sehingga lebih mudah mengalami robekan [26]. Jaringan perineum pada primigravida umumnya lebih padat dan kaku dibandingkan pada wanita multipara. Meskipun sebagian besar robekan perineum bersifat ringan, dalam beberapa kasus luka bisa cukup luas dan menyebabkan perdarahan serius yang dapat mengancam keselamatan ibu [13].

Salah satu faktor yang juga berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas ibu adalah infeksi pada masa nifas, yang sering kali bermula dari robekan jalan lahir atau rupture perineum. Robekan ini umumnya terjadi pada hampir semua persalinan pertama, dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya [13]. Teknik pijat perineum (perineum massage) diketahui dapat mengurangi risiko robekan, meningkatkan aliran darah, melenturkan jaringan sekitar perineum, serta meningkatkan elastisitas otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, termasuk kulit vagina. Dengan otot yang lebih

elastis, proses mengejan bisa dilakukan dengan lebih ringan, sehingga kemungkinan robekan dapat diminimalisasi, bahkan dalam beberapa kasus tidak diperlukan penjahitan pasca persalinan [3].

Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko ruptur perineum, salah satunya adalah dengan melakukan senam kegel pada ibu hamil trimester ketiga. Latihan ini membantu menjaga kekuatan otot panggul sekaligus meningkatkan kelenturan otot perineum selama kehamilan [34]. Kombinasi antara senam kegel dan pijatan perineum dikenal sebagai metode yang paling efektif dalam mencegah robekan perineum saat persalinan [35].

Manfaat senam kegel bagi ibu hamil terletak pada penguatan otot dasar panggul (pelvic floor muscle), yaitu sekelompok otot yang membentang dari tulang kemaluan hingga tulang ekor. Selama proses persalinan, otot-otot ini akan menerima tekanan yang cukup besar. Dengan latihan rutin seperti senam kegel, ibu hamil dapat lebih mudah mengendalikan otot dasar panggul ketika mengalami kontraksi [34]. Kemampuan mengontrol otot tersebut juga dapat menurunkan risiko terjadinya robekan perineum serta mempermudah proses persalinan, sekaligus mengurangi rasa nyeri yang berlebihan [35].

Penelitian yang dilakukan oleh [24] menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pijatan perineum dan senam kegel terhadap penurunan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin, dengan nilai  $p$  sebesar 0,03 ( $p < 0,05$ ). Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh [15] menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang melakukan senam kegel dan kelompok yang menggunakan teknik birth ball dalam kaitannya dengan kejadian robekan jalan lahir, dengan hasil  $p$  value = 0,949.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 1 November 2024 di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah, Kabupaten Demak, diperoleh data bahwa jumlah persalinan pada tahun 2022 sebanyak 545 kasus, dengan 3 di antaranya mengalami perdarahan. Pada tahun 2023, jumlah persalinan meningkat menjadi 593 kasus, dengan jumlah perdarahan naik menjadi 5 kasus. Laserasi perineum tercatat sebagai penyebab perdarahan kedua setelah atonia uteri. Salah satu upaya pencegahan terhadap robekan perineum adalah dengan melakukan pijatan perineum, yang berfungsi untuk meningkatkan aliran darah serta elastisitas jaringan perineum.

Puskesmas Karangtengah membawahi 17 desa dengan total 17 bidan desa. Dari jumlah tersebut, 16 bidan secara rutin melaksanakan senam kegel dalam kegiatan kelas ibu hamil. Namun, baru satu bidan yang sudah menerapkan teknik pijat perineum. Salah satu strategi yang telah dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah penyelenggaraan kelas ibu hamil yang mencakup pelatihan senam hamil.

Salah satu langkah pencegahan untuk mengurangi kejadian laserasi perineum adalah melalui teknik pijatan perineum. Pemijatan ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, elastisitas, serta relaksasi otot-otot dasar panggul, dan umumnya dilakukan pada usia kehamilan di atas 34 minggu atau dalam rentang waktu 1 hingga 6 minggu menjelang persalinan [3].

Teknik pemijatan perineum dilakukan guna membantu ibu hamil mengenali dan membiasakan diri dengan jaringan perineum yang akan meregang selama proses persalinan. Prosedur ini dilaksanakan secara rutin setiap hari selama kurang lebih 5–10 menit, dimulai sejak usia kehamilan 34 minggu hingga menjelang kelahiran [12]. Latihan ini terbukti efektif dalam mempersiapkan jaringan perineum agar lebih rileks, sehingga dapat meningkatkan elastisitas jalan lahir, memudahkan proses kelahiran, serta menurunkan risiko robekan [18].

Jaringan perineum terdiri atas serabut kolagen dan jaringan ikat yang bersifat elastis. Ketika dilakukan stimulasi melalui pijatan, jaringan ini mengalami peregangan dan kontraksi, yang akan melancarkan sirkulasi darah serta meningkatkan kelenturannya [35]. Dengan jaringan yang lebih lunak dan elastis, perineum dapat membuka tanpa memberikan

resistensi saat bayi lahir, sehingga memperlancar proses keluarnya bayi dan mengurangi derajat robekan jalan lahir pada kala dua persalinan [35]. Penelitian yang dilakukan oleh [25] menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pemijatan perineum terhadap penurunan kejadian ruptur perineum ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 10 ibu bersalin di Puskesmas Karangtengah, Kabupaten Demak, diperoleh data bahwa 6 orang (60%) mengalami robekan perineum derajat II, 3 orang (30%) mengalami robekan derajat III, dan 1 orang (10%) mengalami robekan derajat I. Hasil wawancara dengan bidan menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab robekan perineum meliputi kondisi jalan lahir (passage), teknik mengejan, posisi meneran, serta berat badan bayi saat lahir. Hingga saat ini, di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Demak belum pernah dilakukan penelitian mengenai pengaruh massage perineum dan senam kegel terhadap tingkat keparahan laserasi perineum pada ibu bersalin.

Berdasarkan fenomena di atas maka ingin melakukan penelitian dengan judul : “Perbandingan antara *massage perineum* dengan *kegel exercise* terhadap derajat laserasi perineum pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak”.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *posttest with control group design*. Metode ini mengikutsertakan pengumpulan data setelah pemberian intervensi (posttest) baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, meskipun tidak dilakukan pengukuran awal (pretest) secara formal [31].

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 ibu bersalin, yang dibagi secara merata ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi massage perineum sebanyak 20 orang dan kelompok senam kegel sebanyak 20 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi untuk menilai derajat laserasi perineum. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney*, yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat laserasi perineum antara kedua kelompok.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil penelitian

#### a. Derajat laserasi *perineum* sesudah dilakukan *massage perineum* pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak

**Tabel 1** Distribusi responden berdasarkan derajat laserasi *perineum* sesudah dilakukan *massage perineum* pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	persent
tidak ada robekan	13	60.0
laserasi derajat 1	6	30.0
laserasi derajat 2	1	10.0
Total	20	100.0

Berdasarkan [tabel 1](#) didapatkan hasil bahwa untuk Derajat Laserasi dengan massage perineum paling banyak yaitu tidak ada robekan sebanyak

13 responden, dan paling sedikit yaitu laserasi derajat 2 sebanyak 1 responden.

**b. Derajat laserasi *perineum* sesudah dilakukan *kegel exercise* pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak**

**Tabel 2** Distribusi responden berdasarkan derajat laserasi perineum sesudah dilakukan kegel exercise pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	persent
tidak ada robekan	11	55.0
laserasi derajat 1	6	30.0
laserasi derajat 2	3	15.0
Total	20	100.0

Berdasarkan tabel 2 dari didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini untuk Derajat Laserasi dengan kegel exercise paling banyak yaitu tidak ada robekan sebanyak 11 responden, dan paling sedikit yaitu laserasi derajat 2 sebanyak 3 responden

**c. Efektivitas *massage perineum* dan *kegel exercise* terhadap derajat laserasi *perineum* pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak**

**Tabel 3** Efektivitas *massage perineum* dan *kegel exercise* terhadap derajat laserasi *perineum* pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak Tahun 2020

Perlakuan \ Ruptur	Rupture	%	Derajat 1	%	Derajat 2	%	<i>p-value</i>
Massage perineum	7	43.7 %	6	50%	1	25%	0.000
Kegel exercise	9	56.3 %	6	50%	3	75%	
Jumlah	16	100 %	12	100%	4	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa P-value 0,000, hal ini menunjukkan bahwa *massage perineum* lebih efektif dibandingkan *kegel exercise* terhadap derajat laserasi *perineum* pada ibu inpartu di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Demak.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney didapatkan p-value 0,000 (<0,05) artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, bahwa terdapat efektivitas *massage perineum* dan *kegel exercise* terhadap derajat laserasi *perineum* pada ibu bersalin.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya ruptur *perineum* pada ibu bersalin, salah satunya adalah melalui latihan senam kegel yang dianjurkan untuk dilakukan oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Latihan ini tidak hanya berfungsi untuk memperkuat otot-otot panggul, tetapi juga menjaga fleksibilitas otot-otot *perineum* selama masa kehamilan [35]. Senam kegel dan pijatan *perineum* diketahui sebagai metode yang paling efektif dalam mencegah terjadinya ruptur *perineum* [24].

Senam kegel memiliki manfaat khusus bagi ibu hamil, terutama dalam melatih otot dasar panggul (pelvic floor muscle), yang merupakan kelompok otot yang membentang dari tulang kemaluan hingga tulang belakang. Selama proses persalinan, otot ini akan menerima tekanan yang cukup besar. Dengan otot yang terlatih melalui senam kegel, ibu hamil lebih mampu mengendalikan kontraksi otot dasar panggul, yang pada gilirannya dapat mencegah robekan perineum serta memperlancar proses keluarnya bayi tanpa menyebabkan nyeri berlebih [24, 35].

Selain senam kegel, tindakan pencegahan lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan kejadian laserasi perineum adalah pemijatan perineum. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, elastisitas, dan relaksasi otot dasar panggul. Pemijatan perineum umumnya dilakukan pada usia kehamilan lebih dari 34 minggu atau dalam rentang waktu 1 hingga 6 minggu sebelum persalinan (Aprilia, 2022).

Pelaksanaan pijatan perineum sebaiknya dilakukan secara rutin setiap hari selama 5–10 menit, mulai pada usia kehamilan 34 minggu hingga menjelang kelahiran [12]. Latihan ini juga membantu ibu hamil dalam mengenali jaringan perineum serta membiasakan diri dengan area yang akan mengalami peregangan saat persalinan berlangsung [12].

Efektivitas pijatan perineum dalam mengurangi robekan disebabkan oleh peningkatan kelenturan jaringan di area tersebut. Saat perineum dipijat, jaringan menjadi lebih rileks dan elastis, sehingga memudahkan pembukaan jalan lahir dan menurunkan risiko robekan [18]. Perineum terdiri atas jaringan ikat dan kolagen yang bersifat elastis; ketika dirangsang melalui pijatan, terjadi peregangan dan kontraksi ringan yang memperlancar aliran darah dan meningkatkan elastisitas jaringan [35]. Hal ini memungkinkan jaringan perineum untuk membuka tanpa perlawanan berlebihan, mempermudah keluarnya bayi, dan mengurangi derajat robekan pada kala dua persalinan [25].

Menurut saya, massase perineum dan kegel exercise merupakan salah satu cara untuk mengurangi laserasi perineum. Berbagai manfaat yang bisa didapatkan dengan melakukan massase perineum dan kegel exercise yaitu membantu melunakkan jaringan perineum, jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi pada saat persalinan dan dapat mempermudah lewatnya bayi. Pada penelitian ini, banyak ibu bersalin dan keluarga yang kurang minat untuk melakukan massase perineum dan kegel exercise dikarenakan hal tersebut masih menjadi hal baru bagi masyarakat.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian yang dilakukan oleh [25] didapatkan hasil bahwa ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan rupture perineum. Hasil penelitian yang dilakukan oleh [10] didapatkan hasil bahwa  $p$  value 0,03 ( $p < 0,05$ ) didapatkan ada pengaruh pijatan perineum dan senam kegel terhadap pengurangan ruptur perineum pada ibu bersalin. Pada penelitian yang dilakukan oleh [15] didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan signifikan kelompok kegel exercise dan teknik birth ball terhadap robekan pada jalan lahir pada ibu bersalin dengan hasil  $p$  value = 0,949.

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini mempunyai meneliti semua paritas sebaiknya peneliti selanjutnya dapat lebih memfokuskan mengenai paritas.

## 4. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu derajat Laserasi sesudah diberikan intervensi massage perineum yaitu tidak ada robekan sebanyak 13 responden, laserasi derajat 1 sebanyak 6 responden dan laserasi derajat 2 sebanyak 1 responden. Derajat Laserasi

sesudah diberikan intervensi kegel exercise yaitu tidak ada robekan sebanyak 11 responden, laserasi derajat 1 sebanyak 6 responden dan laserasi derajat 2 sebanyak 3 responden. Terdapat 11 responden yang tidak mengalami robekan pada perineum setelah dilakukan kegel exercise, dan terdapat 13 responden yang tidak mengalami robekan pada perineum setelah dilakukan massage perineum.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu sebaiknya untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi kejadian laserasi pada perineum pada ibu bersalin.

## 5. Referensi

- [1] AKI MENURUT WHO TH 2023. (n.d.). WHO 2023.
- [2] Anggriyana, T. ., & Atiqah, P. (2020). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika.
- [3] Aprilia, Y. (2022). *Hipnostetri : Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Media.
- [4] Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Salemba Medika.
- [5] Bandiyah, S. (2023). *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Rieneka Cipta.
- [6] Chapman, V. (2023). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Persalinan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [7] Chomaria, N. (2016). *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Kompas Gramedia.
- [8] Dahlan, S. (2021). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kedsehatan*. Salemba Medika.
- [9] Daley, D. (2022). *30 Menit Untuk Bugas dan Sehat*. Bhuana Ilmu Populer.
- [10] Dartiwen, K., & Sabri. (2021). *Pengaruh Pemijatan Perineum Pada Primigravida Terhadap Kejadian Laserasi Perineum Saat Persalinan Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Wilayah Kerja Puskesmas Margadadi Kabupaten Indramayu Tahun 2021*.
- [11] Hastjarjo. (2021). *Quasi-Experimentation : Design & Analisis Issues For Field Setting*. Houghton Mifflin Company.
- [12] Herdiana, & Trirejeki. (2023). *Tips Pijat Perineum*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [13] Indivara, N. (2020). *Mom's Secret*. Pustaka Angrek.
- [14] JNPK-KR. (2023). *Asuhan Persalinan Normal*. Penerbit Salemba Medika.
- [15] Mahalia Putri, N. C., & Dahliana, D. (2022). *Pengaruh Kegrel Exercise Dan Teknik Birth Ball Terhadap Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 114–121. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1282>
- [16] Manuaba, I. B. . (2022). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [17] Mochtar, R. (2023). *Synopsis Obstetri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [18] Mogan, & Marie, F. . (2022). *Hypnobirthing : Metode Melahirkan secara Aman, Mudah dan Nyaman*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [19] Notoatmodjo, S. (2017). *Metode Penelitian Kesehatan* (R. Cipta (Ed.)).
- [20] Prawirohardjo, S. (2015). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [21] Priofil Kesehatan Kabupaten Demak. (n.d.). *Profil Kesehatan Kabupaten Demak Tahun 2022 dan 2023*.
- [22] *Profil Kesehatan Indonesia*. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- [23] *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2022*.
- [24] Proverawati, & Anggriyana, T. . (2019). *Senam Kesehatan Dilengkapi Dengan Contoh Gambar*. Nuha Medika.
- [25] Rani, A. A. P. Y., & Prihandhani, I. S. (2017). *Pengaruh Masase Perineum pada Derajat Laserasi Perineum Terhadap Primigravida di Puskesmas II Denpasar Barat*. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1). <https://doi.org/10.36474/CARING.V1I1.20>

- [26] Rohani, Saswita, R., & Marisah. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Salemba Medika.
- [27] Saifudin, B. A. (2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [28] Saifudun, B. . (2019). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [29] SDKI. (2023). Survey Demografi Kesehatan Indonesia Tahun 2023. SDKI.
- [30] Stoppard. (2021). Buku Pintar Kehamilan Minggu Perminggu. Mitra Medika.
- [31] Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta.
- [32] Sumarah. (2020). Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Fitramaya.
- [33] Tandiono, E. T. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala I & II Pada Ibu Hamil Primigravida di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 13(3), 3–13.
- [34] Widiанти, A. . (2019). Senam Kesehatan. Nuha Medika.
- [35] Widiанти, & Proverawati. (2016). Senam Kesehatan : Dilengkapi Dengan Contoh Gambar. Nuha Medika.
- [36] Wiknjosastro, H. (2019). Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---