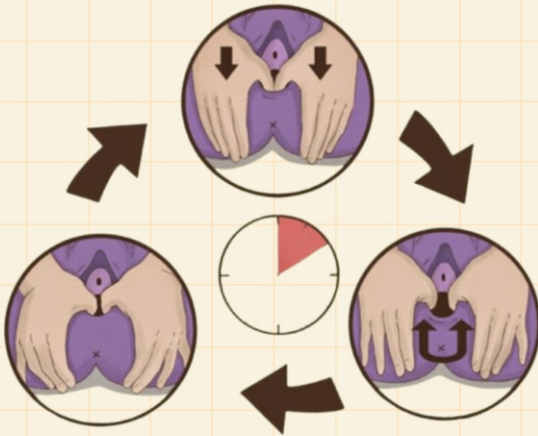


Buku Saku

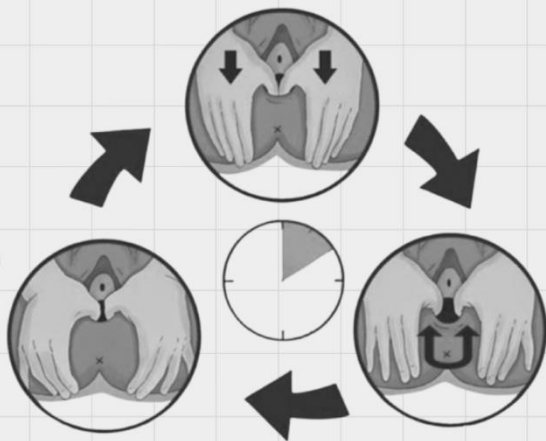
PIJAT PERINEUM



**Sri Gustini, M.Keb.,
Uly Artha S, M. Keb,
Bdn. Nurasmah, SST**

Buku Saku

PIJAT PERINEUM



**Sri Gustini, M.Keb.,
Uly Artha S, M. Keb,
Bdn. Nurasmah, SST**

BUKU SAKU PIJAT PERINEUM

Sri Gustini, M.Keb.,
Uly Artha S, M. Keb,
Bdn. Nurasmah, SST



BUKU SAKU PIJAT PERINEUM

Penulis:

Sri Gustini, M.Keb.,
Uly Artha S, M. Keb,
Bdn. Nurasmah, SST

Editor:

Syifa Nurismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCl

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Agustus 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2022
; 14,8 x 21 cm

ISBN : 978-623-8750-20-7

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)



Buku Saku PIJAT PERINEUM

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Buku Saku Pijat Perineum sesuai yang ditargetkan.

Buku dengan judul Buku Saku Pijat Perineum ini berisikan mengenai konsep Pijat Perineum dan langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam memulai





Buku Saku PIJAT PERINEUM

melakukan Pijat Perineum pada Ibu Hamil. Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Agustus 2024, Penulis





Buku Saku PIJAT PERINEUM

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
PENGERTIAN PERINEUM	1
BAGIAN BAGIAN PERINEUM	8
A. M. Transversus Perinei Superficialis	8
B. Corpus Perinealis	9
PENGERTIAN PIJAT PERINEUM	15
TUJUAN PIJAT PERINEUM	18
KELEBIHAN PIJAT PERINEUM	20
KONTRA INDIKASI PIJAT PERINEUM	24





Buku Saku PIJAT PERINEUM

WAKTU UNTUK PIJAT PERINEUM	28
PERSIAPAN SEBELUM PIJAT PERINEUM	30
A. Persiapan untuk Ibu	30
B. Persiapan untuk Pemijat	31
C. Alat	32
METODE 1 MELAKUKAN PIJAT PERINEUM SENDIRI	35
METODE 2 MELAKUKAN PIJAT PERINEUM DENGAN SEORANG PARTNER	45
KESIMPULAN	55
DAFTAR PUSTAKA	57





Buku Saku PIJAT PERINEUM

PENGERTIAN PERINEUM

Perineum adalah suatu bagian yang terletak diantara vagina dan anus yang terdiri dari kulit dan otot. Perineum akan menegang ketika kepala janin menyembul di vagina untuk memberi jalan keluar bagi janin. Secara fisiologis perineum idesain untuk meregang dan menipis agar dapat dilewati bayi dengan aman. (Begley et al., 2019)





Buku Saku PIJAT PERINEUM

Perineum adalah ruang berbentuk jajaran genjang yang terletak di bawah dasar panggul. Batas-batasanya antara lain:

1. Superior : Dasar panggul yang terdiri dari M. Levator ani dan M. Coccygeus.
2. Lateral : Tulang dan ligamen yang membentuk pintu bawah panggul (exitus pelvis) yakni dari depan ke belakang angulus subpubicus, ramus ishiopubicus, tuber ischiadicum, ligamen sacrotuberosum, os. coccygis.
3. Inferior : Kulit dan fascia





Buku Saku PIJAT PERINEUM

Berikut adalah beberapa pendapat ahli mengenai perineum:

Gray's

Anatomy

Dalam *Gray's Anatomy*, perineum dijelaskan sebagai daerah tubuh yang dibatasi oleh simfisis pubis di bagian depan, tulang ekor di belakang, dan kedua tuberositas iskia di sisi-sisinya. Perineum dibagi menjadi dua segitiga: segitiga urogenital di depan dan segitiga anal di belakang. Perineum mengandung otot, pembuluh darah, dan saraf yang berperan





Buku Saku PIJAT PERINEUM

penting dalam fungsi genital, ekskresi, dan dukungan dasar panggul.

Dr. Albert D. Smith (Urologi)

Dr. Smith menjelaskan bahwa perineum memainkan peran penting dalam kesehatan urogenital dan anorektal. Gangguan pada perineum, seperti trauma atau infeksi, dapat menyebabkan masalah pada fungsi seksual, buang air kecil, dan buang air besar. Ia juga menekankan pentingnya perawatan perineum pada wanita hamil dan pascapersalinan untuk





Buku Saku PIJAT PERINEUM

mencegah komplikasi seperti robekan perineum atau disfungsi dasar panggul.

William O. Reece (Veterinary Physiology)

Dalam konteks hewan, Reece menyatakan bahwa perineum adalah area penting dalam anatomi hewan yang terlibat dalam fungsi reproduksi dan ekskresi. Dalam kedokteran hewan, kesehatan dan integritas perineum menjadi fokus terutama dalam kasus kelahiran, di mana cedera perineum dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak.





Buku Saku PIJAT PERINEUM

Prof. John A. Rock (Ginekologi)

Prof. Rock menekankan pentingnya perineum dalam kebidanan, terutama selama persalinan. Perineum dapat meregang selama proses persalinan, dan kadang-kadang perlu dilakukan episiotomi (pemotongan perineum) untuk memfasilitasi kelahiran. Perawatan yang tepat terhadap perineum setelah persalinan sangat penting untuk mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan.





Buku Saku PIJAT PERINEUM

Dari berbagai pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa perineum adalah area tubuh yang sangat penting dan multifungsi, baik dalam konteks anatomi manusia maupun hewan, dengan peran yang krusial dalam sistem reproduksi, ekskresi, dan dukungan struktur panggul.





Buku Saku PIJAT PERINEUM

BAGIAN BAGIAN PERINEUM

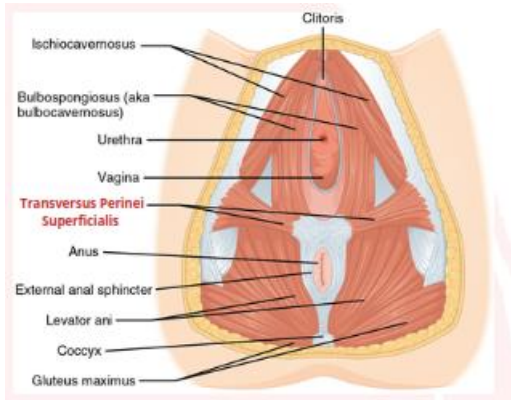
A. M. Transversus Perinei Superficialis

Bagian Superfisial otot-otot yang letaknya lebih dalam dan mempunyai origo serta insersio yang sama. Otot-otot tersebut terletak di luar diaphragma urogenitale. Musculus transversus perinei membantu dalam menopang musculus levator ani dan memfiksasi perineum.





Buku Saku PIJAT PERINEUM



B. Corpus Perinealis

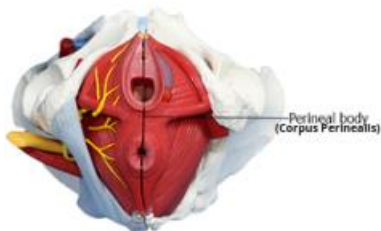
Titik pusat perineum disebut dengan corpus perinealis yang terletak diantara sudut belakang vagina di sebelah depan dan anus disebelah belakang.





Buku Saku PIJAT PERINEUM

Bagian ini seringkali terobek pada persalinan akibat peregangan yang berlebihan.



Otot-otot yang membentuk struktur corpus perinealis antara lain:

1. M. Sphincter ani externus
2. Dua buah M.M. Levatores ani
3. M.M Transversi perinei superficiales et profundi





Buku Saku PIJAT PERINEUM

4. M. Bulbocavernosus

Otot-otot yang membentuk struktur corpus perinealis :

1

M. Sphincter ani externus

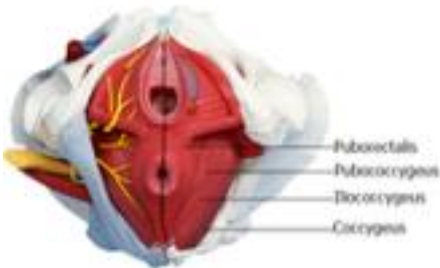




Buku Saku PIJAT PERINEUM

2

M.M. Levatores ani

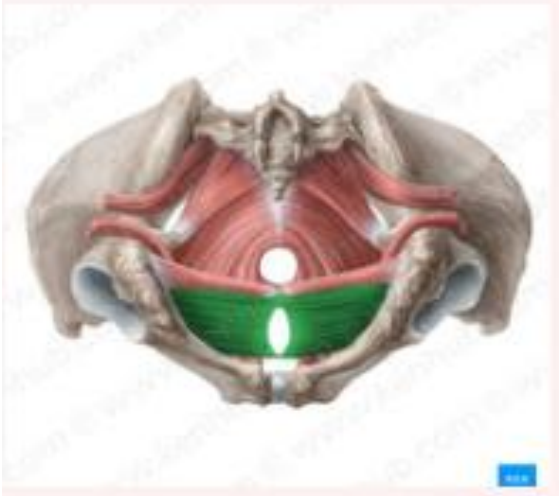




Buku Saku PIJAT PERINEUM

3

M.M Transversi perinei
superficiales et profundus

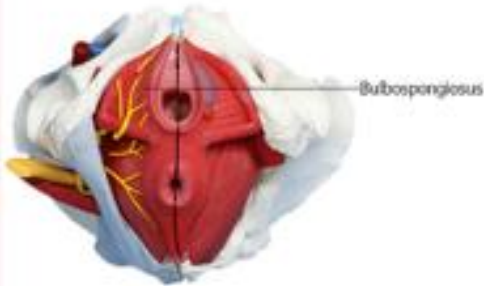




Buku Saku PIJAT PERINEUM

4

M. Bulbocavernosus





PENGERTIAN PIJAT PERINEUM



Pijat perinium adalah tehnik memijat perineum yang dilakukan saat hamil atau 4 minggu sebelum





Buku Saku PIJAT PERINEUM

persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan elastisitas perineum.

Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi.

Pijat perineum akan lebih bermanfaat dan efektif apabila dilakukan pada primigravida, dan apabila dilakukan pada multigravida yang pernah mendapat episiotomi akan kurang maksimal, karena luka parut





Buku Saku PIJAT PERINEUM

bekas episiotomi menyebabkan jaringan lebih lemah dan cenderung robek pada persalinan berikutnya.





Buku Saku PIJAT PERINEUM

TUJUANPIJAT PERINEUM

1. Mempersiapkan jaringan perineum dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perineum.
2. Melancarkan aliran darah di daerah perineum dan vagina, serta aliran hormon yang membantu melemaskan otot-otot dasar panggul sehingga proses persalinan jadi lebih mudah.
3. Mensimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan .





Buku Saku PIJAT PERINEUM

4. Membantu otot-otot perineum dan vagina jadi elastis sehingga memperkecil risiko perobekan dan episiotomi





Buku Saku PIJAT PERINEUM

KELEBIHAN PIJAT PERINEUM



1. Membantu ibu lebih santai disaat pemeriksaan vagina (Vaginal Touche)





Buku Saku PIJAT PERINEUM



2. Membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum di kala kepala bayi akan keluar

