

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar *Perineum* Dan *Rupture Perineum*

1. Definisi *perineum*

Perineum merupakan ruang berbentuk jajaran genjang yang berada di area bawah dasar panggul. *Perineum* adalah jaringan antara vestibulum vulva dan anus yang panjangnya kira-kira 4 cm. *Ruptur perineum* terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang terjadi pada persalinan selanjutnya. Namun hal ini dapat dihindari dengan menjaga sampai dasar panggul setelah dilalui oleh kepala janin dengan cepat (Anggraeni & Setyatama, 2018).

2. *Ruptur perineum*

Ruptur perineum menurut Prawirohardjo (2019), adalah robekan pada jaringan *perineum* yang terjadi secara spontan maupun akibat tindakan selama persalinan. *Ruptur perineum* diklasifikasikan menjadi empat derajat, yaitu :

1. Derajat I (daerah mukosa vagina, Kulit *perineum*)
2. Derajat II (daerah mukosa vagina, kulit *perineum* sampai otot *perineum*)
3. Derajat III (daerah mukosa vagina, kulit *perineum*, otot *perineum*

Sampai sfingter ani)

4. Derajat IV (daerah mukosa vagina sampai mukosa rektum)

Dampak *ruptur perineum* meliputi nyeri, perdarahan *postpartum*, risiko infeksi, gangguan mobilisasi, serta gangguan fungsi seksual dalam jangka panjang. *Ruptur perineum* juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko morbiditas ibu pascapersalinan (Oxorn & Forte, 2016; Cunningham et al., 2022).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *ruptur perineum* antara lain usia ibu, paritas, berat badan lahir bayi, jarak kelahiran, elastisitas jaringan perineum, serta teknik penanganan persalinan. Ibu primipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami *ruptur perineum* dibandingkan multipara karena jaringan perineum belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Prawirohardjo, 2019).

Selain faktor ibu dan janin, kurangnya persiapan jaringan *perineum* selama kehamilan juga menjadi faktor risiko terjadinya *ruptur*. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu mempersiapkan *perineum* sebelum persalinan, salah satunya melalui pijat perineum (Beckmann & Stock, 2019).

B. Konsep Dasar Pijat *Perineum*

1. Definisi pijat *perineum*

Pijat *perineum* merupakan pemijatan jaringan perineum (area antara vagina dan anus) untuk meningkatkan aliran darah dan elastisitas sel jaringan sebelum persalinan (M. Alvareez 2022).

2. Manfaat pijat *perineum*

Menurut (Fatimah & Lestari. P. 2019), Pijat *perineum* mempunyai berbagai manfaat yang bertujuan untuk mengurangi resiko kejadian trauma pada saat melahirkan. Berikut beberapa manfaat dari pijat *perineum* :

- a. Menstimulasi aliran darah menuju perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan.
- b. Membantu ibu lebih santai saat pemeriksaan vagina (*vaginal touch*).
- c. Membantu menyiapkan mental seorang ibu akan tekanan dan regangan perineum disaat kepala bayi akan keluar.

- d. Menghindari kejadian *episiotomy* atau robekan *perineum* pada saat melahirkan dengan meningkatkan elastisitas *perineum*.
- e. Pemijatan *perineum* juga mengurangi robekan *perineum*, serta mengurangi kejadian *episiotomy* dan mengurangi penggunaan alat bantu persalinan lainnya.
- f. Ibu tidak perlu mengejan terlalu keras dan cukup melakukannya pelan-pelan, bahkan jika prosesnya lancar robekan *perineum* tidak akan terjadi sehingga vagina tidak perlu dilakukan penjahitan.

3. Waktu pelaksanaan

- a. Lakukan pemijatan 5-6 kali dalam seminggu secara rutin
- b. Dianjurkan untuk melakukan pemijatan minimal 5-10 menit setiap hari pada usia kehamilan 34 atau 35 minggu sampai persalinan
- c. Selama 2 minggu menjelang persalinan, pemijatan dilakukan setiap hari dengan jadwal :
 - 1) Minggu pertama, lakukan selama 3 menit
 - 2) Minggu kedua lakukan selama 5 menit dan hentikan pemijatan apabila kantung ketuban mulai pecah dan cairan ketuban mulai keluar atau pada saat adanya tanda dan proses persalinan akan dimulai (Fatimah & Lestari. P. 2019).

pijat *perineum* tidak disarankan bagi ibu hamil yang terinfeksi penyakit herpes aktif pada daerah vagina, infeksi jamur maupun infeksi menular yang dapat menyebar dengan kontak langsung dan dapat memperparah penyebaran infeksi. Pijat *perineum* dapat dilakukan sendiri oleh ibu dengan bantuan cermin dan dapat pula dibantu oleh suami. Pijat

perineum juga dapat dilakukan oleh petugas kesehatan saat ibu melakukan ANC (*Ante Natal Care*). Pilihlah waktu khusus untuk melakukan pijat perineum. Selain itu, sebelum melakukan pijat perineum tangan harus dicuci bersih dan kuku dipotong pendek. Berikut tips waktu pemijatan perineum :

4. Persiapan alat dan bahan

- a. Sarung tangan steril (opsional bagi suami)
- b. Tangan kondisi bersih dengan kuku dipotong
- c. Pelumas steril (minyak kelapa murni, minyak zaitun atau gel medis)
- d. Handuk bersih / washlap
- e. Air hangat

5. Langkah-langkah pijat perineum pijat perineum dalam (Fatimah & Lestari, 2019):

- a. Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir
- b. Anjurkan ibu berbaring dengan posisi yang nyaman seperti posisi setengah duduk, berbaring miring menggunakan bantal untuk menyangga kaki, dan posisi semi litotomi atau posisi mengangkang. Jika pemijatan dilakukan saat berdiri, letakkan satu kaki dikursi dan kaki yang lain berada sekitar 60-90 cm dari kursi.
- c. Gunakan minyak kelapa atau pelumas lain yang ditentukan
- d. Beritahu ibu untuk tarik nafas dalam dan rileks
- e. Letakkan satu atau dua ibu jari sekitar 3-4 cm maksimal 7 cm didalam vagina dengan posisi ditekuk, sementara jari lainnya berada diluar *perineum*. Tekan kearah bawah dan kemudian menyamping pada saat

bersamaan. Perlahan-lahan coba regangkan daerah tersebut (Gerakan jari membentuk Huruf U)

- f. Tahan ibu jari dalam posisi seperti diatas, selama 30 – 60 detik sampai daerah tersebut tidak terlalu berasa dan tidak terlalu merasakan ada tekanan. Pijatan tidak boleh dilakukan terlalu keras karena dapat mengakibatkan pembengkakan pada jaringan *perineum*.
- g. Lakukan pemijatan kearah luar *perineum* dengan gerakan seperti proses kepala bayi pada saat akan lahir.
- h. Ketika sedang melakukan pemijatan, tekan perlahan bagian terbawah dari vagina dengan ibu jari tetap berada didalam. Hal ini akan membantu meregangkan kulit pada saat kepala bayi lahir dan yang akan meregangk adalah *perineum* itu sendiri.
- i. Setelah selesai melakukan pemijatan, kompres hangat jaringan *perineum* selama 10 menit. Lakukan secara perlahan- lahan dan hati-hati kompres hangat ini dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga otot-otot pada daerah perineum menjadi kendur (tidak berkontraksi atau tidak tegang).



Gambar 1. Pijat Perineum

C. Peran Suami Dalam Kehamilan

Suami memiliki peran penting sebagai pendamping utama ibu hamil. Dukungan suami dapat berupa dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Dukungan instrumental mencakup bantuan fisik, termasuk membantu melakukan pijat perineum pada ibu hamil trimester III (BKKBN, 2020). Keterlibatan aktif suami dalam perawatan kehamilan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan ibu, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Namun, keterlibatan tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan keterampilan suami (Astuti & Susanti, 2021).

D. Keterampilan

1. Pengertian

Keterampilan merupakan suatu kemampuan di dalam menggunakan akal, pikiran, ide serta kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah atau juga membuat sesuatu itu menjadi lebih bermakna sehingga dari hal tersebut menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. Keterampilan ini haruslah terus dikembangkan serta dilatih dengan secara terus menerus supaya dapat/bisa menambah kemampuan seseorang sehingga seseorang tersebut menjadi ahli atau juga profesional di dalam salah satu bidang tertentu (Marlinda, 2023).

Keterampilan adalah kepandaian melakukan sesuatu dengan cepat dan tepat. Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tetapi salah tidak dapat dikatakan terampil, demikian pula apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar tetapi lambat juga tidak dapat dikatakan terampil. Sedangkan ruang lingkup keterampilan sendiri cukup luas, meliputi kegiatan berupa perbuatan,

berpikir, berbicara, melihat, mendengar. Di dalam pelatihan, keterampilan dirancang sebagai proses komunikasi belajar untuk mengubah perilaku seseorang menjadi cekat, cepat, dan tepat dalam melakukan sesuatu (Anam dalam Kumalasari dkk., 2023).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu bentuk kemampuan menggunakan, pikiran, nalar dan perbuatan dalam mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien. Keterampilan pijat perineum adalah suatu kemampuan untuk melakukan terapi sentuhan pada perineum (Daerah antara Vagina dan Anus) dengan teknik tertentu secara benar yang diperoleh dari suatu pelatihan atau pembelajaran oleh seseorang yang ahli dalam pijat perineum atau seseorang yang mempunyai sertifikat pijat perineum.

2. Tingkatan ketrampilan

Praktek atau keterampilan ini mempunyai beberapa tingkatan yaitu :

- a. Persepsi (*preception*) yaitu mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil.
- b. Respon terpimpin (*guided response*) yaitu dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh.
- c. Mekanisme (*mechabism*) yaitu melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan.
- d. Adopsi (*Adoption*) yaitu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasikannya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketrampilan

Adapun faktor–factor yang mempengaruhi ketrampilan (Edu, 2023), antara lain :

a. Faktor internal (dari dalam individu)

1) Kemampuan dasar (bakat)

- Setiap orang memiliki potensi atau bakat yang berbeda.
- Bakat mempermudah seseorang menguasai keterampilan tertentu.

2) Pengetahuan

- Semakin tinggi pengetahuan, semakin baik keterampilan yang dapat dilakukan.
- Pengetahuan menjadi dasar sebelum praktik dilakukan.

3) Motivasi

- Motivasi yang tinggi meningkatkan semangat belajar dan berlatih.
- Tanpa motivasi, keterampilan sulit berkembang.

4) Minat

- Minat membuat seseorang lebih fokus dan tekun.
- Orang yang berminat akan lebih cepat terampil.

5) Kondisi Fisik dan Kesehatan

- Kesehatan tubuh mempengaruhi kemampuan bekerja.
- Misalnya: kelelahan dapat menurunkan ketelitian saat melakukan tindakan.

6) Kondisi Psikologis

- Percaya diri, stabilitas emosi, dan manajemen stres mempengaruhi *performa*.
- Cemas berlebihan dapat menurunkan kualitas keterampilan.

b. Faktor Eksternal (dari lingkungan)

1) Pendidikan dan Pelatihan

- Pendidikan formal dan pelatihan meningkatkan keterampilan secara sistematis.
- Praktikum dan demonstrasi sangat berperan.

2) Pengalaman

- Semakin sering praktik, semakin terampil.
- Pengalaman meningkatkan kecepatan dan ketepatan tindakan.

3) Lingkungan belajar

- Fasilitas yang memadai (alat, ruang praktik) mendukung keterampilan.
- Lingkungan yang kondusif meningkatkan konsentrasi.

4) Dukungan sosial

- Dukungan orang lain (tenaga kesehatan) dan keluarga meningkatkan kepercayaan diri.
- Supervisi dan feedback sangat penting dalam pembelajaran klinik.

5) Teknologi dan Media Pembelajaran

- Video tutorial, simulasi, dan alat peraga membantu pemahaman teknik.
- Media yang tepat mempercepat penguasaan keterampilan.

c. Faktor latihan (*Practice*)

Latihan merupakan faktor paling penting dalam pembentukan keterampilan.

1) Latihan berulang (*repetition*)

2) Evaluasi dan koreksi kesalahan

3) Praktik langsung (*hands-on practice*)

4) Simulasi sebelum praktik pada klien

E. Edukasi Kesehatan

Edukasi adalah merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam suatu kelompok. Edukasi yang efektif tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada perubahan perilaku dan peningkatan keterampilan praktik (Notoatmodjo, 2018). Pemilihan metode dan media edukasi yang tepat sangat menentukan keberhasilan edukasi adalah, khususnya dalam meningkatkan keterampilan.

F. Edukasi Simulasi Sebagai Metode Pembelajaran Keterampilan

1. Definisi simulasi

Simulasi merupakan metode pembelajaran yang melibatkan praktik langsung menggunakan alat peraga atau model tertentu. Metode ini memungkinkan peserta untuk mempraktikkan keterampilan dalam kondisi yang menyerupai situasi nyata, sehingga meningkatkan kemampuan motorik dan kepercayaan diri (Notoatmodjo, 2018).

Edukasi melalui simulasi sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis karena peserta dapat memperoleh umpan balik langsung dari fasilitator. Dalam edukasi pijat perineum, simulasi memungkinkan suami untuk mempraktikkan adalah pijat secara aman sebelum diterapkan pada ibu hamil (Smaldino et al., 2019).

2. Edukasi simulasi sebagai metode pembelajaran keterampilan

Edukasi simulasi sebagai metode pembelajaran keterampilan (Nimarpreet Kaur 2025), antara lain :

a. Pembelajaran *eksperiential* dan *konstruktivisme*

Simulasi berdasarkan pada prinsip *experiential learning* (belajar melalui pengalaman langsung) dan *constructivist learning* (belajar membangun pemahaman melalui aktivitas dan refleksi). Simulasi memberikan kesempatan untuk *active learning*, *deliberate practice*, umpan balik segera (*immediate feedback*), serta refleksi atas tindakan yang dilakukan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan.

b. *Safety-first environment*

Dalam simulasi, peserta dapat melakukan kesalahan tanpa membahayakan nyawa atau objek nyata dengan demikian keterampilan bisa dikembangkan bertahap melalui *mastery learning* (belajar hingga mencapai standar kompetensi).

3. Manfaat metode simulasi dalam pembelajaran keterampilan

a. Meningkatkan keterampilan teknis (*technical skills*)

- Simulasi memperkuat keterampilan melalui latihan berulang.
- Penelitian terbaru menunjukkan efek positif simulasi terhadap pengetahuan dan keterampilan.

b. Meningkatkan retensi pengetahuan

Simulasi membantu peserta mempertahankan informasi dan teknik lebih baik dibandingkan metode pembelajaran konvensional karena keterlibatan aktif dalam skenario nyata.

c. Peningkatan efikasi diri

Simulasi multimedia interaktif terbukti meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri (*self-efficacy*) peserta.

d. pengembangan soft skill

Simulasi juga bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan non-teknis seperti pengambilan keputusan, komunikasi, kolaborasi tim, serta manajemen stres dalam situasi menantang.

e. Motivasi dan kepuasan belajar

Simulasi meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif peserta, dan pengalaman belajar yang lebih realistis serta menarik dibanding ceramah konvensional.

4. Implementasi simulasi dalam pendidikan keterampilan

1. Model *blended simulation*

Studi terbaru 2026 menggambarkan pepaduan simulasi dengan *e-learning* (kursus online) sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan kompetensi profesional dan akuisisi keterampilan, terutama dalam pendidikan medis modern.

2. *Virtual reality* & teknologi

Virtual reality dan simulasi berbasis komputer juga semakin digunakan untuk meningkatkan pengalaman belajar praktis secara *immersive*, menghubungkan teori dan praktik nyata.

3. Deliberate practice & feedback

Simulasi yang dilengkapi *formative feedback* dan latihan berulang (*deliberate practice*) dipandang sebagai cara paling efektif untuk membentuk kompetensi kerja profesional di banyak bidang kesehatan.

G. Edukasi Dengan Media Video

1. Pengertian

Media video adalah alat bantu dalam sebuah pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran serta sebuah alat bantu yang menampilkan pesan-pesan pembelajaran di dalam sebuah video (Pakpahan dkk., 2021). Media video pembelajaran adalah sebuah media audio dan visual yang bisa menampilkan suatu objek yang bergerak secara bersamaan disertai dengan suara alami atau yang sesuai (Rachmawati, 2019). Kemudian menurut Sadiman (dalam Marni, 2019) menyebutkan media video pembelajaran merupakan suatu media yang menggunakan audio dan visual untuk menampilkan berbagai adalah dan pesan dan hal yang ditampilkan tersebut bersifat realita maupun fiktif yang bersifat mengedukasi, memberikan informasi dan pembelajaran.

2. Karakteristik media video

Pada setiap media pembelajaran pastinya memiliki karakteristik atau ciri khas yang menjadi pembeda dengan media pembelajaran lainnya. Begitu juga dengan media video pembelajaran yang memiliki karakteristik tersendiri dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Riyana (dalam Rukayah, dkk. 2020) menyebutkan bahwa karakteristik media video terdiri dari beberapa, yaitu:

- a. Media video bisa memperbesar objek yang kecil menjadi terlihat secara langsung Objek yang ditampilkan banyak
- b. Dapat mengubah beberapa bagian gambar sesuai dengan yang diinginkan
- c. Gambar yang ditampilkan dapat disimpan dalam waktu tertentu
- d. Daya adala media video cukup tinggi yang membuat audiens tidak melakukan kegiatan lain
- e. Dapat menampilkan objek, gambar, informasi terkini dan terpercaya.

Adapun menurut Sumaranti (2020) menyebutkan adalah ciri-ciri atau karakteristik media video pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Media video bersifat satu arah atau satu tujuan
- 2) Menampilkan gambar yang dinamis
- 3) Dipakai dengan cara yang telah ditentukan oleh pembuat
- 4) Merupakan perwujudan dari benda asli ataupun fiksi
- 5) Dikembangkan berdasarkan prinsip psikologis behaviorisme dan kognitif
- 6) Berpusat kepada pendidik dengan keterlibatan audiens yang rendah.

Selanjutnya menurut *Leeuwis* (2020) menyebutkan karakteristik media video, antara lain:

- a) Bersifat audio visual

Video menyajikan informasi melalui gabungan suara dan gambar bergerak sehingga pesan lebih mudah dipahami dan diingat.

- b) Mampu menggambarkan proses secara nyata

Video dapat menampilkan tahapan, prosedur atau simulasi kegiatan secara runtut dan realistis.

- c) Menarik perhatian dan meningkatkan motivasi belajar

Tampilan visual, animasi dan suara membuat audiens lebih fokus dan tertarik terhadap materi.

- d) Mempermudah pemahaman pesan yang kompleks

Informasi yang sulir atau abstrak dapat disederhanakan melalui visualisasi.

- e) Dapat diulang (*reapetable*)

Video bisa diputar Kembali sesuai kebutuhan sehingga membantu penguatan pemahaman.

f) Efektif untuk mempengaruhi sikap dan perilaku

Video tidak hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi juga mampu mempengaruhi sikap, ketrampilan dan perubahan perilaku.

g) Fleksibel dalam penggunaannya

Dapat digunakan secara individu maupun kelompok, serta dalam berbagai situasi pembelajaran.

3. Syarat-syarat video menjadi media pembelajaran

1. Bersifat menggambarkan suatu proses tertentu, sebuah alur demonstrasi, sebuah konsep atau mendeskripsikan sesuatu.
2. Memiliki durasi yang lebih singkat yaitu sekitar 20-40 menit, berbeda dengan film yang pada umumnya berdurasi antara 2-3,5 jam
3. Pembelajaran lebih menekankan pada kejelasan pesan, dengan demikian, sajian-sajian yang komunikatif perlu dukungan teknis

4. Kelebihan media video

Menurut Pratama, dkk (2019), kelebihan media video adalah sangat menyenangkan bagi audiens, dapat memberikan informasi dalam bentuk nyata dan bisa memberikan pengalaman belajar yang baru bagi audiens. Kelebihan media video pembelajaran mampu menjelaskan suatu kejadian nyata melalui sebuah proses dan media video ini merupakan kombinasi dari audio dan visual yang membuat penyampaian materi lebih efektif dan cepat. Kelebihan yang dimiliki media video dapat memberikan pesan menyeluruh kepada audiens, media video mampu untuk menjelaskan suatu proses, media video bisa diatur sesuai kebutuhan dan mampu mempengaruhi sikap audiens pada proses pembelajaran (Rukayah, 2020).

Pratama, dkk., (2019) menyebutkan kelebihan media video pembelajaran membuat pembelajaran lebih efisien dan cocok untuk kelompok kecil dan kelas. Sejalan dengan Putri dan Fitri Y (2021) menyebutkan bahwa media video pembelajaran bisa membantu audiens dalam memahami pesan atau informasi yang disampaikan tanpa terikat dengan bahan ajar lain sehingga pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal yang sama diungkapkan oleh Parlindungan, dkk (2020) bahwa media video pembelajaran mempunyai kelebihan membantu audiens agar dapat menyampaikan informasi pembelajaran dengan optimal.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pembuatan media yaitu :

- a. Tujuan pembelajaran
- b. Keefektifan media
- c. Kemampuan peserta didik
- d. Ketersediaan sarana dan prasarana
- e. Kualitas media
- f. Biaya
- g. Fleksibilitas
- h. Kemampuan menggunakan media
- i. Alokasi waktu