

L

A

M

P

I

R

A

N

LAMPIRAN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

PIJAT PERINEUM

No	PIJAT PERINEUM	
1.	Pengertian	Pijat perineum adalah teknik pemijatan pada area antara vagina dan anus (perineum) yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas jaringan perineum. Hal ini diharapkan dapat mengurangi risiko robekan perineum saat persalinan.
2.	Tujuan dan Indikasi	Tujuan • Meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas jaringan perineum. • Mengurangi risiko robekan perineum saat persalinan. • Meningkatkan sirkulasi darah ke area perineum. • Membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dengan perubahan pada tubuhnya. Indikasi • Ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 36 minggu, dan tidak memiliki kontraindikasi medis. • Kontraindikasi a. Infeksi vagina atau perineum. b. Herpes genital aktif. c. Riwayat persalinan prematur. d. Plasenta previa. e. Pendarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya. f. Kondisi medis lain yang disarankan oleh dokter atau bidan untuk tidak melakukan pijat perineum.
3.	Persiapan alat dan bahan	Peralatan dan Bahan: • Minyak pelumas alami (misalnya minyak kelapa, minyak zaitun, atau minyak almond). Pastikan minyak tersebut

		aman dan tidak menyebabkan alergi. • Cermin (opsional, untuk membantu melihat area perineum). • Handuk bersih. • Bantal (untuk posisi yang nyaman). Lingkungan: • Ruangan yang bersih, tenang, dan nyaman. • Privasi terjaga. Suami ibu hamil : • Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. • Kuku jari harus pendek dan bersih untuk mencegah luka. • Kosongkan kandung kemih. • Pilih posisi yang nyaman (misalnya berbaring dengan bantal di bawah punggung, setengah duduk, atau jongkok).
4.	Prosedur pelaksanaan	a. Memastikan ibu sudah dalam posisi yang nyaman (berbaring setengah duduk, jongkok, atau posisi lain yang memungkinkan akses ke area perineum).. b. Oleskan minyak pelumas alami pada ibu jari suami dan area perineum ibu c. Masukkan kedua ibu jari ke dalam vagina sekitar 3-4 cm. d. Tekan ke arah bawah (ke arah anus) dan ke samping secara bersamaan. e. Lakukan gerakan seperti huruf "U" atau "V" pada bagian dalam vagina. f. Fokus pada area antara vagina dan anus (perineum). g. Lakukan pemijatan selama 5-10 menit. h. Pada awalnya, mungkin terasa sedikit tidak nyaman atau perih. Usahakan untuk rileks dan bernapas dalam-dalam.

		i. Jika terasa sangat sakit, kurangi tekanan atau hentikan pemijatan. Setelah Pemijatan: j. Setelah pemijatan selesai lakukan kompres hangat pada jaringan perineum selama kurang lebih 10 menit k. Bersihkan sisa minyak dengan handuk lembut. l. Membersihkan handuk bekas pakai ke tempat yang tepat. m. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
--	--	--

Lampiran 2

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

IZIN LOKASI PENGAMBILAN KASUS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agnes Tri Wiyarti S. Keb

Alamat : Desa Seloretno, Kec. Sidomulyo, Kab. Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : F. Geila Indah Wardani

Nim : 2215401074

Tingkat/semester : III (Tiga)/IV (Empat)

Telah mengambil studi kasus kebidanan di TPMB Agnes Tri Wiyarti S. Keb sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan ahli madya kebidanan Program studi D III kebidanan tanjung karang politeknik Kesehatan tanjung karang.

Lampung Selatan, 26 maret 2025

Pembimbing Lahan Praktik



Agnes Tri Wiyarti S. Keb

NIP. 197402172006042008

Lampiran 3

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

LEMBARAN PEMINTAAN MENJADI SUBYEK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. N
Umur : 25 Tahun
Alamat : Lingkungan II Jl. Mangga Gg. Maniujau

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi pasien dalam proposal tugas akhir untuk memberikan asuhan Kebidanan persalinan. Asuhan akan diberikan mahasiswa yang bersangkutan yaitu:

Nama : F. Geila Indah Wardani
Nim : 2215401072
Tingkat/semester : III (Tiga)/IV (Empat)

Lampung Selatan, 26 Maret 2025

Mahasiswa,

kline



F. Geila Indah Wardani

Ny. N

Menyetujui,
Pembimbing lahan



Agnes Tri Wiyarti S. Keb
NIP. 197402172006042008

Lampiran 4

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Jl. Soekarno-hatta No.1 Hajimena Bandar Lampung

INFORMED CHOICE

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. N

Umur : 31 Tahun

Alamat : Lingkungan II Jl. Mangga Gg. Maniujau

Menyatakan bersedia menjadi partisipan pada Laporan Tugas Akhir (LTA)
yang dilakukan oleh

Nama : F. Geila Indah Wardani

Nim : 2215401074

Judul : Penerapan Pijat Perineum Dalam Mengurangi Ruptur
Perineum Saat Persalinan Pada Ny. N

Saya akan memberikan jawaban sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian
ini dengan jawaban yang diberikan ilmu pengetahuan. Demikian pernyataan ini
saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lampung Selatan, Mei 2025

Hormat saya



Ny. N

Lampiran 5

DAFTAR TILIK PIJAT PERINEUM

Nilai kinerja setiap langkah yang diamati menggunakan skala berikut:

1. Perlu perbaikan: langkah tidak dikerjakan atau tidak sesuai dengan seharusnya atau. Masih membutuhkan pelatihan langkah dan cara mengerjakannya.
2. Mampu: langkah dikerjakan sesuai dengan yang seharusnya dan urutannya (jika harus berurutan).
3. Mahir: langkah dikerjakan dengan benar, sesuai urutannya dan waktu kerja yang sangat efisien

No	Tindakan	1	2	3	4
1.	Menyiapkan peralatan • Baskom • Handuk washlap • Minyak VCO • Kapas DTT • Handscoon • Kaca Cermin (opsional, untuk membantu melihat area perineum)	3	3	3	3
2.	Mencuci tangan, pastikan kuku suami ibu tidak panjang	3	3	3	3
3.	Meminta ibu untuk melepas pakaian bagian bawah atau bias meminta ibu mandi dengan air hangat selama sepuluh menit untuk membantu merilekskan otot-otot sekitar perineum sebelum pemijatan	3	3	3	3
4.	Mengatur posisi ibu dengan posisi setengah berbarinng. Sangga punggung leher, kepala dan dua kaki dengan bantal atau berdiri dengan satu kaki menapak dilantai dan satu kaki diangkat diletakkan di kursi cari posisi yang aman dan nyaman bagi ibu.	3	3	3	3
5.	Gunakan jari tengah dan telunjuk atau kedua jari telunjuk suami untuk memijat	2	2	3	3
6.	Oleskan minyak VCO pada jari tangan dan daerah perineum	2	3	3	3

7.	Sebelum memijat Tarik nafas dalam dan relaks dengan hati-hati dan tetap yakin mulailah memijat daerah vagina	2	2	3	3
8.	Masukkan ibu jari dalam perineum sekitar 3-4 cm (maksimal 7cm) dengan posisi ditekuk dan jari lainnya diluar perineum dengan mempertahankan tekanan yang mentap sekitar 2 menit	2	3	3	3
9.	Tekan ke arah bawah (ke arah anus) dan ke samping secara bersamaan.	1	2	3	3
10.	Lakukan gerakan seperti huruf "U" atau "V" pada bagian dalam vagina. setiap kali memijat selalu bayangkan dan niatkan perineum menjadi semakin lentur	1	2	3	3
11.	Fokus pada area antara vagina dan anus (perineum)	2	3	3	3
12.	Lakukan pemijatan 5-6 X dalam seminggu selama 5-10 menit per sesi	2	2	3	3
13.	Usahakan untuk rileks dan bernapas dalam-dalam karna Pada awalnya, mungkin terasa sedikit tidak nyaman atau perih.	3	3	3	3
14.	Jika terasa sangat sakit, kurangi tekanan atau hentikan pemijatan.	3	3	3	3
Setelah Pemijatan:					
15.	Setelah pemijatan selesai lakukan kompres hangat pada jaringan perineum selama kurang lebih 10 menit	3	3	3	3
16.	Bersihkan sisa minyak dengan handuk lembut.	3	3	3	3
17.	Membersihkan handuk bekas pakai ke tempat yang tepat.	3	3	3	3
18.	Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir	3	3	3	3
	Jumlah skor	44	49	51	51

Lampiran 6

Dokumentasi



Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI

Penerapan Pijat Perineum Dalam Mengurangi Ruptur Perineum Saat Persalinan Di Tpm Agnes Triwiyarti Pre/Post Test

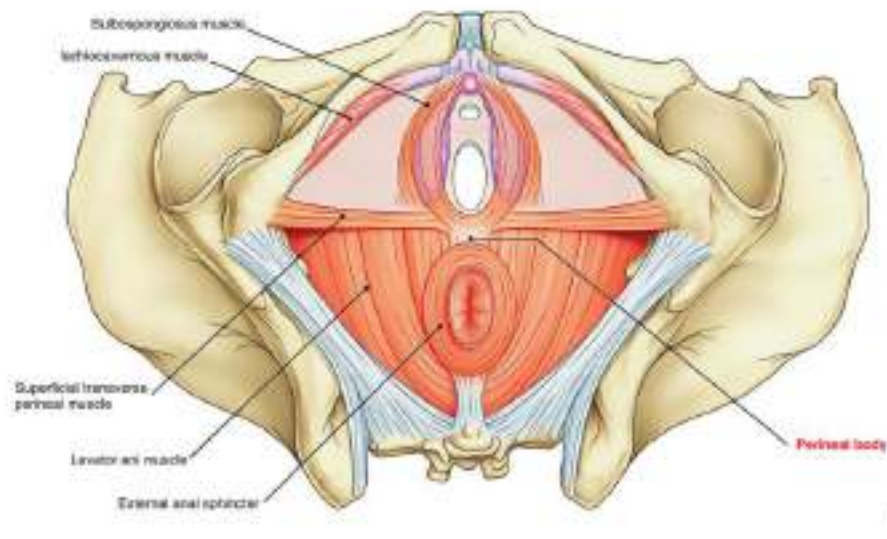
PETUNJUK PENGISIAN :

1. Bacalah dengan sebaik-baiknya pernyataan sebelum anda memberikan jawaban.
2. Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda dan berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban tersebut.

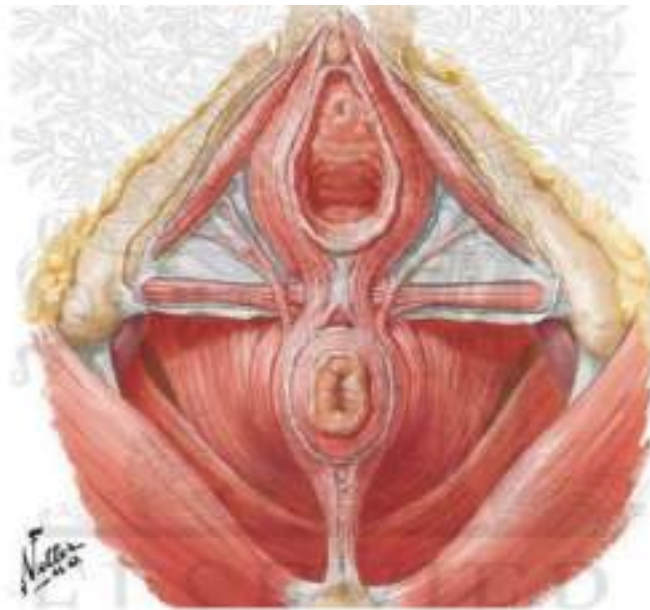
No	Kriteria Penilaian	Pre Test			Post Test		
		YA	TIDAK	RAGU- RAGU	YA	TIDAK	RAGU- RAGU
1.	Ibu hamil mengetahui apa itu pijat perineum.	✓			✓		
2.	Ibu hamil dapat menjelaskan tujuan dari pijat perineum			✓	✓		
3.	Ibu hamil mengetahui kapan pijat perineum sebaiknya di mulai			✓	✓		
4.	Ibu hamil dapat menyebutkan alat dan bahan yang di gunakan untuk pijat perineum.	✓			✓		
5.	Ibu hamil mencuci tangan sebelum memulai.	✓			✓		
6.	Ibu hamil memilih posisi yang nyaman.	✓			✓		
7.	Ibu hamil menggunakan pelumas	✓			✓		

	yang tepat.						
8.	Ibu hamil memasukkan jari 3-4 cm ke dalam vagina.			✓	✓		
9.	Ibu hamil menekan perineum ke arah anus dan samping.			✓	✓		
10.	Ibu hamil melakukan gerakan memijat dengan lembut dan terarah.			✓	✓		
11.	Ibu hamil tampak rileks selama melakukan pijatan	✓			✓		
12.	Ibu hamil dapat mengidentifikasi sensasi peregangan tanpa rasa sakit berlebihan	✓			✓		
13.	Ibu hamil dapat menghentikan pijatan jika merasa tidak nyaman.	✓			✓		

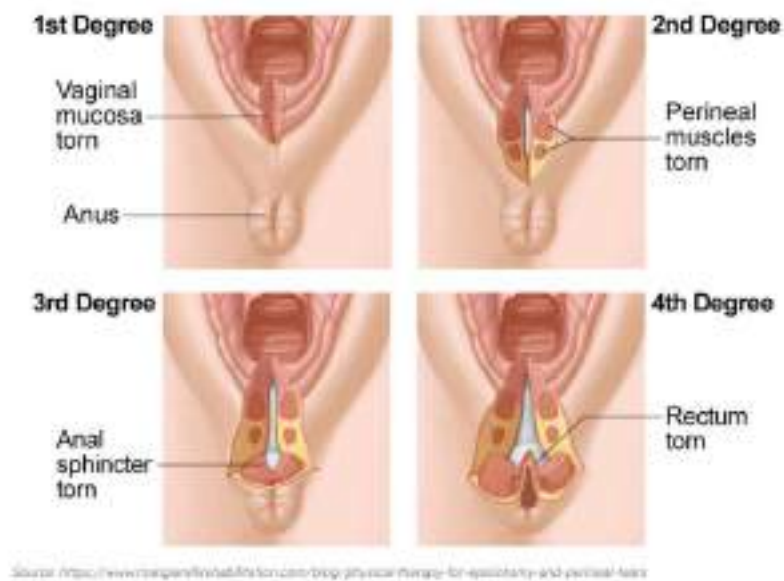
Lampiran 8 Gambar



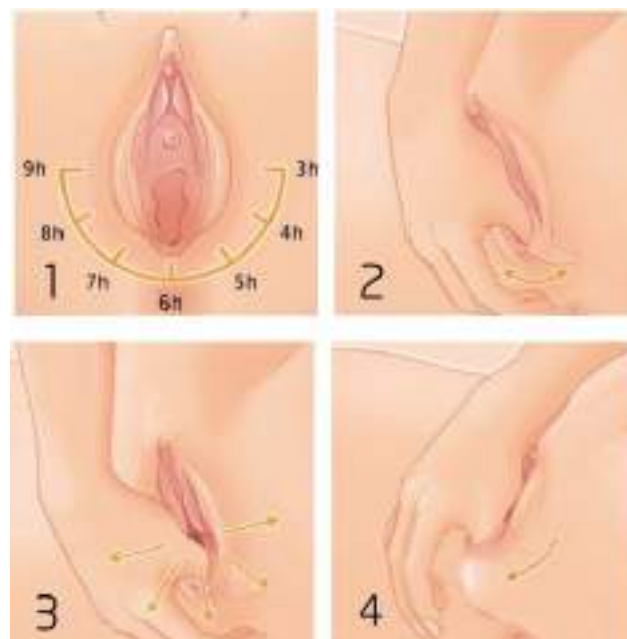
Gambar anatomi perineum
Sumber : Esti Risanto UGM Perineum Dan Anorektal



Gambar anatomi perineum
Sumber : Esti Risanto UGM Perineum Dan Anorektal



Gambar robekan perineum
 Sumber : 2025 © *The SOLACE Foundation*

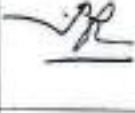


Gambar : Pijat Perineum
 Sumber : Yesie Aprillia 2014

Lampiran 9 Bimbingan Proposal Pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : Fella Indah Wardani
NIM : 50540070
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Rikeni R, S.SiT., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	8/1019 11	Penerapan pijat perineum dalam mengurangi ruptur perineum saat persalinan	Perbaiki judul	
2.	13/1014 12	Penerapan pijat perineum dalam mengurangi ruptur perineum saat persalinan	Revisi UUD, latar belakang	
3.	9/1015 01	Konsul BAB I, II, III	Revisi	
4.	13/1016 01	Konsul BAB I, II, III	Revisi	
5.	12/1017 02	Konsul BAB I, II, III	Revisi	
6.	13/1017 03	Konsul BAB I, II, III	Revisi	

Bandar Lampung, November 2024

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Pembimbing LTA,



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb

NIP. 197804062006042002



(Rikeni R, S.SiT., M.Kes)

NIP. 196104031981010005

Lampiran 10 Bimbingan Proposal Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : I. Geeta Indah Wadoni
NIM : 215061094
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Marlina - S.ST.M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	11/2024 11	Simulasi judul "Pengaruh faktor perineum dalam mengurangi risiko perineum saat persalinan"	ACC judul	
2.	13/2024 02	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan pendahuluan dan teori pada cover dan daftar pustaka	
3.	14/2024 02	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan daftar lampiran	
4.	15/2024 02	Konsul BAB I, II, III	Perbaikan penyusunan, penambahan pada setiap pustaka dan tambahan referensi	
5.				
6.				

Bandar Lampung, 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan

Dr. Ika Fitria Elmeida, S.ST., M.Kes
NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,

(Marlina, S.ST, M.Kes)
NIP. 1982203212005012013

Lampiran 11 Bimbingan Hasil Pembimbing 1

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : F.Gilla indah wardani
NIM : 2215401074
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Risneni R, S.SiT., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	07/2025 05	Bab 4, Bab 5	Perbaikan Diagnosa, Daftar Pustaka	
2.	08/2025 05	Bab IV, V & VI	see	
3.				
4.				
5.				
6.				

Bandar Lampung, Mei 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmecida, S.SiT., M.Kes
NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



Risneni R, S.SiT., M.Kes
NIP. 196204031982102003

Lampiran 12 Bimbingan Hasil Pembimbing 2

LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR
PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNGPINANG

NAMA MAHASISWA : E. Geilla Indah Wardani
NIM : 2215401074
PEMBIMBING : Utama (1) / Pendamping (2)
NAMA PEMBIMBING : Marlina, S.ST., M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Tanda Tangan
1.	07/10/25	Konsul BAB IV, V, VI	Perbaikan	
2.	08/10/25	Konsul BAB IV, V, VI	Perbaikan	
3.	18/10/25	Konsul BAB IV, V, VI	Perbaikan	
4.	16/10/25	Konsul BAB IV, V, VI	ACC	
5.				
6.				

Bandar Lampung, Mei 2025

Ketua Prodi D-III Kebidanan



Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb
NIP. 197804062006042002

Pembimbing LTA,



Marlina, S.ST., M.Kes
NIP. 1982203212005012013