



## Efektivitas Teknik Tiup-tiup dalam Mengurangi Kejadian Robekan Perineum pada Persalinan Normal

Seli Roselia<sup>1</sup>, Teti Herawati<sup>1\*</sup>, Nida Anchopiah<sup>1</sup>, Maya Ristianingsih<sup>1</sup>, Lailatul Najilah<sup>1</sup>, Nelawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>RSUD Kota Cilegon

\*Corresponding Author: filemawarvk128@gmail.com

### Abstrak

Persalinan normal pada perempuan, baik pada kehamilan aterm maupun preterm, sering kali menimbulkan pengalaman yang kurang nyaman karena nyeri yang dirasakan selama proses persalinan, salah satunya akibat robekan perineum. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri selama proses persalinan dan mengurangi terjadinya robekan perineum adalah pengaturan pernapasan dengan teknik tiup-tiup pada fase persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik tiup-tiup terhadap kejadian robekan perineum pada proses persalinan normal. Desain penelitian adalah quasi eksperimen dengan pendekatan *non-equivalent control group design*, membandingkan dua kelompok responden, yakni kelompok intervensi yang menggunakan teknik tiup-tiup dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan teknik tersebut. Total sampel sebanyak 60 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu 30 orang di kelompok kontrol dan 30 orang di kelompok intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik tiup-tiup pada proses persalinan menyebabkan sedikit robekan perineum (33.3%) dibandingkan yang melahirkan dengan teknik meneran (66.7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  pada  $\alpha = 0,05$ , yang menandakan adanya pengaruh signifikan penerapan teknik tiup-tiup terhadap penurunan kejadian robekan perineum. Teknik tiup-tiup membantu ibu bersalin merasa lebih rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan. Dengan demikian, risiko terjadinya robekan perineum berkurang.

**Kata Kunci:** persalinan normal, robekan perineum, teknik tiup-tiup

### ***The Effectiveness of Blowing Technique in Reducing the Incidence of Perineal Tears in Vaginal Birth***

#### ***Abstract***

*Vaginal birth in women, both at term and preterm, often results in uncomfortable experiences due to pain experienced during labor, one of which is perineal tears. One intervention that can be used to reduce pain during labor and reduce the occurrence of perineal tears is breathing technique of blowing during labor. This study aims to determine the effect of the blowing technique on the incidence of perineal tears in normal childbirth. The research design was a quasi-experiment with a non-equivalent control group design approach, comparing two groups of respondents, namely the intervention group that used the blowing technique and the control group that did not use the technique. A total sample of 60 respondents were selected using purposive sampling techniques, namely 30 people in the control group and 30 people in the intervention group. Bivariate analysis was performed using the chi-square test. The study results showed that the use of the blowing technique during labor resulted in fewer perineal tears (33.3%) compared to those delivering using the pushing technique (66.7%). The statistical test showed a p-value of 0.001 at  $\alpha = 0.05$ , indicating a significant effect of the blowing technique on reducing the incidence of perineal tears. The blowing technique helps laboring mothers feel more relaxed, thereby reducing anxiety and pain. Thus, the risk of perineal tears can be reduced.*

**Keywords:** vaginal birth, perineal tears, blowing technique

## Pendahuluan

Persalinan normal merupakan proses fisiologis pengeluaran hasil konsepsi, yang meliputi janin, plasenta, dan selaput ketuban, dari rahim pada usia kehamilan cukup bulan (antara 37 hingga 42 minggu). Proses ini terjadi secara spontan melalui jalan lahir dengan posisi janin belakang kepala, berlangsung kurang dari 18 jam, serta tidak disertai komplikasi. Persalinan atau inpartu dimulai saat rahim mengalami kontraksi yang menimbulkan perubahan pada serviks berupa penipisan dan pembukaan, dan berakhir setelah plasenta lahir secara lengkap (Yakoeb et al., 2022)

Bagi sebagian besar ibu, persalinan sering dikaitkan dengan pengalaman nyeri yang dianggap sebagai hal menakutkan, karena proses tersebut dapat menimbulkan rasa sakit yang intens dan memicu kecemasan. Meskipun demikian, kondisi tersebut merupakan tahapan yang tidak dapat dihindari dan harus dijalani selama maupun setelah proses persalinan berlangsung (Edita, 2022)

Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2027, gelisah atau kesakitan hebat dalam persalinan sebanyak 53,9%. Setiap wanita hamil menginginkan pengalaman persalinan yang positif, memberikan pengalaman yang nyaman dalam proses melahirkan bayi yang sehat di lingkungan yang aman, pemenuhan kebutuhan yang tepat selama persalinan serta asuhan yang komprehensif meliputi pemberian dukungan, pertolongan serta intervensi persalinan yang aman dan nyaman (World Health Organization, 2018)

Dalam pelaksanaan asuhan persalinan, bidan wajib menfikuti standar prosedur yang telah ditetapkan oleh Kemenkes dalam pedoman Asuhan Persalinan Normal (APN). Sesuai dengan langkah 19 dalam proses melahirkan bayi, ibu dianjurkan untuk melakukan teknik meneran secara efektif serta pernapasan yang cepat dan dangkal ketika bagian kepala bayi dengan diameter 5-6 cm mulai terlihat (Yulizawati, 2019). Pada proses meneran ini, ibu dilatih bersamaan dengan timbulnya kontraksi untuk menarik nafas dalam- dalam, menahannya dan mulai Meneran.

Meneran yang sering dan berkepanjangan menyebabkan kerusakan saraf dan struktural pada dasar panggul yang disebabkan oleh peningkatan tekanan perut dan perluasan vagina dan perineum dan cepat, pada saat ibu meneran sekuat tenaga agar bayinya

keluar, sebaliknya jaringan perineum menahan tekanan karena adanya jaringan ikat sehingga berisiko terjadinya robekan perineum. Salah satu faktor pemicu yang menyebabkan nyeri setelah persalinan adalah robekan perineum (Andreinie, 2016).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan robekan perineum antara lain terdiri dari faktor ibu : usia ibu, jarak kelahiran, paritas , partus presipitatus dengan kepala janin besar, posisi dan teknik meneran yang tidak tepat (Prawitasari et al., 2016).

Berdasarkan data RSUD Kota Cilegon pada tahun 2023, angka kejadian rata-rata robekan perineum setiap bulannya adalah 85% dari total persalinan. Dari hasil pengkajian pada ibu masa 2 jam postpartum didapatkan ibu yang mengalami robekan perineum yang telah mengalami robekan perineum memiliki tingkat nyeri ringan (1-3) 19 %, nyeri sedang (4-6) 78%, nyeri berat (>7) 3%. Nyeri saat persalinan dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisiologis.

Faktor psikis yaitu rasa cemas dan dukungan keluarga sedangkan faktor fisiologis diakibatkan oleh kontraksi persalinan, penekanan kepala janin pada mulut rahim dan membukanya, usia, lamanya kontraksi Rahim serta paritas. Oleh karenanya diperlukan teknik untuk mengurangi tekanan pada perineum (Andreinie, 2016).

Salah satu teknik meneran yang populer saat ini adalah teknik pernafasan *tiup- tiup* yang efektif untuk mengurangi tekanan pada perineum sekaligus mengurangi keinginan meneran pada ibu. Pada saat persalinan kepala bayi tampak di depan vulva pada diameter 5-6cm, ibu mulai meniup dengan kuat sehingga membuat kepala bayi lahir. Hal ini dinilai dapat membantu ibu karena penggunaan teknik pernafasan *tiup – tiup* meningkatkan relaksasi otot perut, meningkatkan ventilasi paru-paru dan kadar oksigen dalam darah serta mengurangi ketidaknyamanan, sehingga tidak meninggalkan trauma pasca melahirkan, dan juga dapat mengurangi resiko terjadinya robekan jalan lahir atau disebut juga dengan robekan perineum (Ahmadi et al., 2017).

Berdasarkan penelitian Ika fatmawati, pada proses persalinan, kelompok intervensi yang menggunakan teknik *tiup – tiup* sebanyak 73,33%

partisipasi tidak mengalami robekan perineum, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa menggunakan *tiup - tiup* 80% partisipan mengalami robekan perineum. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *tiup- tiup* memiliki pengaruh positif dalam mengurangi resiko terjadinya robekan perineum saat melahirkan (Fatmawati & Nursitiharoh, 2023).

Dalam Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 Pasal 47 Ayat 1 huruf (f) dijelaskan bahwa bidan memiliki peran sebagai peneliti dalam menyelenggarakan praktik kebidanan. Oleh karena itu, pelaksanaan pelayanan kebidanan harus mengacu pada prinsip *evidence-based midwifery*, yaitu memberikan informasi kebidanan yang didasarkan pada bukti ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. (Kusumawardani, 2020). Hal ini juga sesuai dengan misi RSUD Kota Cilegon yaitu meningkatkan kualitas penyelenggaraan pendidikan, pelatihan dan penelitian yang bermutu di bidang kesehatan.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperimen* melalui rancangan *non-equivalent control group design*. Dalam penelitian ini dilakukan perbandingan antara dua kelompok ibu bersalin, yaitu kelompok yang memperoleh perlakuan berupa penerapan teknik *tiup-tiup* dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Subjek penelitian terdiri atas 60 ibu yang menjalani persalinan normal dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh responden kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi yang menerapkan teknik *tiup-tiup* dan kelompok kontrol yang tidak menerapkan teknik tersebut, dengan jumlah masing-masing kelompok sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi penelitian meliputi ibu dengan kehamilan aterm, menjalani persalinan normal tanpa komplikasi, presentasi belakang kepala, serta bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian.

Penerapan teknik *tiup-tiup* diberikan kepada kelompok intervensi pada fase kala II persalinan, yaitu saat ibu mulai merasakan dorongan untuk meneran pada saat kepala bayi tampak di depan vulva dengan diameter 5-6cm, ibu mulai meniup dengan kuat, dan berulang sehingga membuat kepala bayi lahir. Pelaksanaan teknik ini dilakukan dengan mengarahkan ibu

untuk fokus pada pengaturan pola pernapasan melalui hembusan napas pendek dan terkontrol sesuai arahan peneliti atau bidan pendamping. Sementara itu, kelompok kontrol menjalani proses persalinan secara fisiologis dengan teknik meneran konvensional tanpa diberikan teknik *tiup-tiup*.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *tiup-tiup* terhadap kejadian robekan perineum. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $\leq \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik *tiup-tiup* dan kejadian robekan perineum. Sebaliknya, jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed)  $> \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Rumah Sakit Umum Daerah Cilegon dengan nomor 301/002/Kom-etik/RSUD/2023.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil Analisis Univariat

Berdasarkan Gambar 1 dan Gambar 2, data yang diperoleh dari instrumen penelitian terhadap kedua kelompok penelitian, yaitu kelompok teknik *tiup-tiup* dan teknik meneran tanpa *tiup-tiup*, yang masing-masing berjumlah 30 orang, sebagian besar berada dalam rentang usia reproduktif (20–35 tahun). Pada kelompok *tiup-tiup*, mayoritas responden termasuk usia reproduktif, yakni 20 orang (67%), sementara 10 orang (33%) lainnya berada pada kategori usia berisiko (<20 tahun atau >35 tahun). Pada kelompok meneran, dominasi responden usia reproduktif tampak lebih besar dengan jumlah 24 orang (80%), sedangkan responden usia berisiko tercatat sebanyak 6 orang (20%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok usia reproduktif aktif, dengan proporsi yang lebih tinggi pada kelompok meneran tanpa *tiup - tiup* dibandingkan kelompok *tiup-tiup*.

Menurut BKKBN (2023), wanita berusia 15–49 tahun dikategorikan sebagai wanita usia subur, yakni masa ketika organ reproduksi berfungsi optimal dan memiliki potensi tinggi untuk mengalami kehamilan (Hikmawati, 2023). Usia ideal untuk kehamilan berada pada rentang 20–35 tahun, karena pada periode tersebut kondisi fisik dan organ reproduksi umumnya telah matang dan siap menjalani proses kehamilan serta persalinan (Bernozza, 2021).

Sebaliknya, kehamilan pada usia di bawah 20 tahun dianggap berisiko karena tubuh ibu masih

dalam tahap pertumbuhan sehingga kebutuhan gizi lebih difokuskan untuk ibu dibandingkan janin. Sementara itu, kehamilan pada usia di atas 35 tahun juga berisiko karena penurunan fungsi organ reproduksi yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kelainan kongenital pada janin. (Ramadhan et al., 2023) Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia subur dan usia ideal untuk kehamilan.

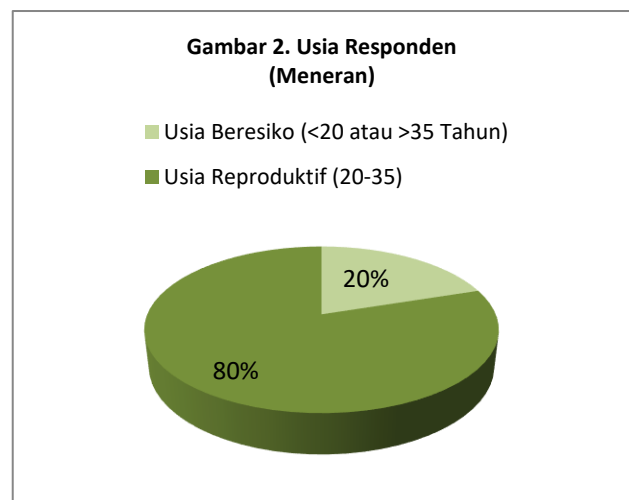
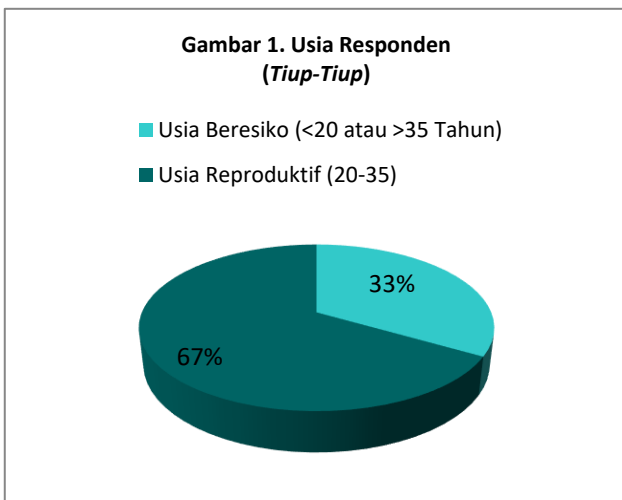
Pada gambar 3 dan gambar 4 menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok *tiup-tiup* maupun meneran tanpa *tiup-tiup*, mayoritas responden memiliki pendidikan tingkat atas. Pada kelompok *tiup-tiup*, responden dengan pendidikan atas berjumlah 18 orang (60%), sedangkan responden dengan pendidikan menengah sebanyak 12 orang (40%). Sementara itu, pada kelompok meneran tanpa *tiup-tiup*, sebagian besar responden juga memiliki pendidikan atas yaitu 20 orang (67%), dan responden dengan pendidikan menengah tercatat sebanyak 10 orang (33%). Temuan ini menunjukkan bahwa pada kedua kelompok penelitian, responden didominasi oleh individu dengan tingkat pendidikan atas, dengan proporsi yang relatif lebih tinggi pada kelompok meneran dibandingkan kelompok *tiup-tiup*.

Hal ini berpengaruh terhadap kemampuan responden dalam memahami asuhan yang diberikan, hal ini sesuai teori Hidayah, bahwa tingkat pengetahuan sangat mempengaruhi perilaku seseorang, apabila pengetahuannya baik maka pada umumnya keterampilannya akan baik, begitu juga sebaliknya (Hidayah, 2020).

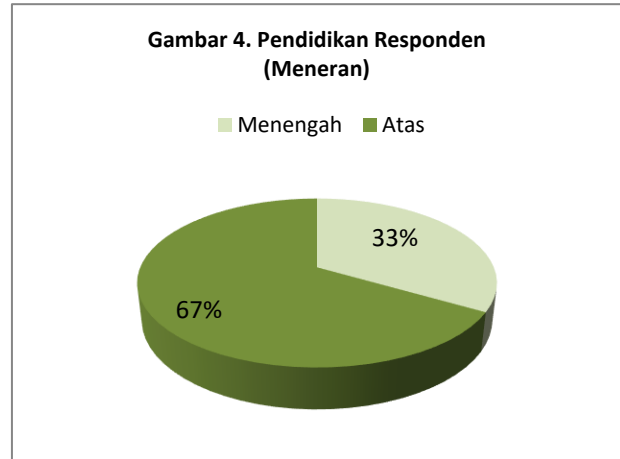
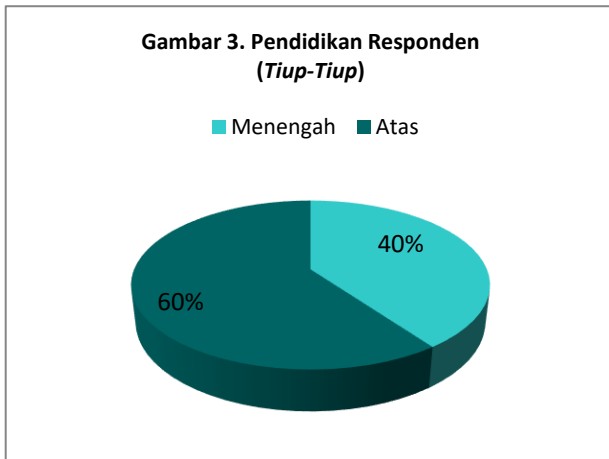
Berdasarkan Gambar 5 dan 6, data yang diperoleh dari 2 kelompok responden menunjukkan bahwa mayoritas responden kelompok *tiup – tiup* pada primipara sebanyak 19 orang (63%), sedangkan 11 orang (37%) merupakan multipara. Sementara itu, pada kelompok meneran tanpa *tiup-tiup* responden primipara yaitu sebanyak 16 orang (53%), dan responden dengan multipara sebanyak 14 orang (47%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah primipara, yaitu wanita yang melahirkan bayi untuk pertama kali.

Status paritas diketahui berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya robekan perineum. Ibu primipara memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami robekan perineum dibandingkan dengan multigravida. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pada persalinan pertama, jalan lahir belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum masih kaku dan belum mengalami peregangan yang optimal. (Prawirohardjo, 2020)

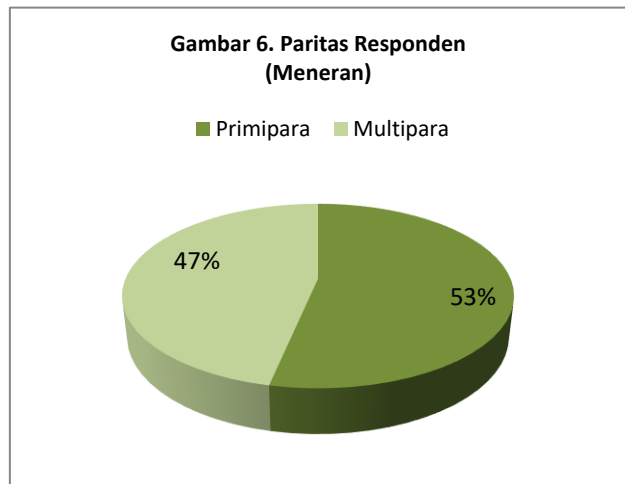
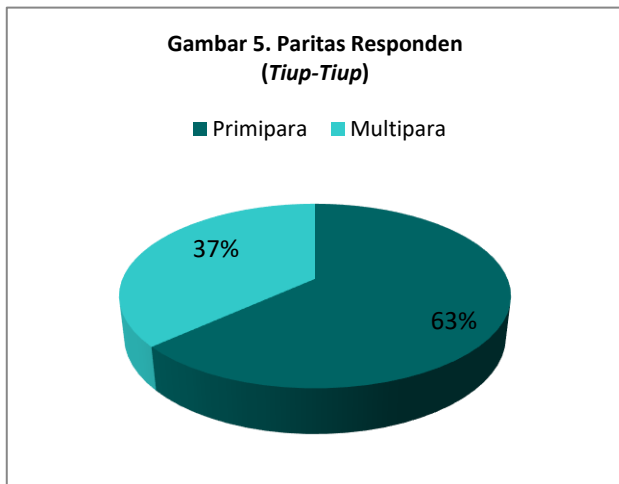
Data pada Gambar 5 juga mengindikasikan bahwa sekitar 58,3% responden termasuk dalam kategori berisiko tinggi mengalami robekan perineum, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ibu primipara memiliki peluang lebih besar untuk mengalami robekan perineum dibandingkan dengan ibu yang telah melahirkan sebelumnya.



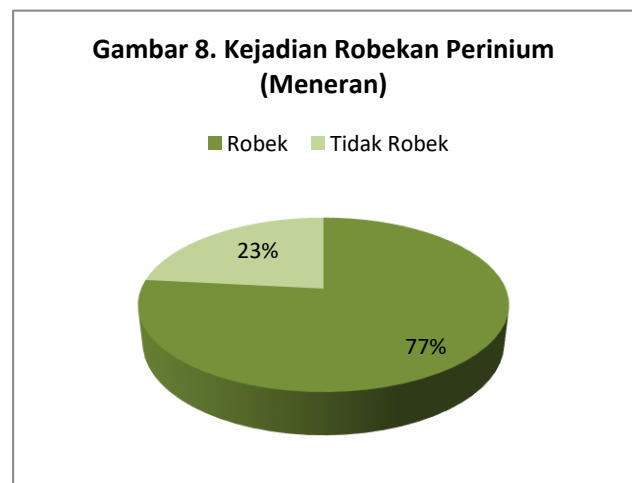
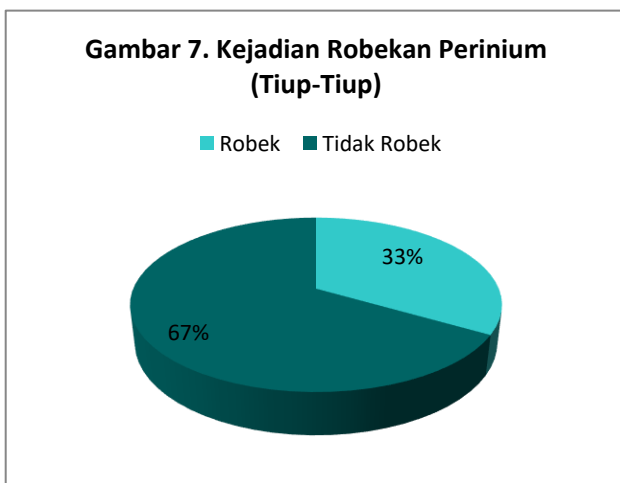
**Gambar 1, 2.** Distribusi Frekuensi berdasarkan usia



**Gambar 3, 4.** Distribusi Frekuensi berdasarkan pendidikan responden



**Gambar 5, 6.** Distribusi Frekuensi berdasarkan paritas responden



**Gambar 7, 8.** Distribusi Frekuensi berdasarkan Robekan Perineum

Berdasarkan data pada Gambar 7 dan 8, dari 60 responden yang diteliti data yang diperoleh dari 2 kelompok responden menunjukkan bahwa pada responden dengan teknik *tiup-tiup* sebanyak 10 orang (33%) mengalami robekan perineum, sedangkan 20 orang (67%) tidak mengalami robekan perineum. Sementara pada kelompok teknik meneran tanpa *tiup-tiup* sebanyak 23 orang (77%) mengalami robekan perineum dan 7 orang (23%) tidak mengalami robekan perineum.

Dengan demikian, mayoritas seluruh responden dalam penelitian ini mengalami robekan perineum sebanyak 33 orang (55%). Kondisi ini diduga terkait dengan kekakuan otot perineum yang mengurangi elastisitas jaringan pada ibu primipara, sehingga dalam beberapa kasus diperlukan tindakan episiotomi. Kekakuan dan kurangnya elastisitas perineum dapat menghambat proses persalinan pada kala II, meningkatkan risiko bagi janin, serta berpotensi menyebabkan robekan perineum hingga derajat II (Laspiriyanti & Puspitasari, 2020).

Data yang didapat RSUD Kota Cilegon menunjukkan bahwa angka kejadian robekan perineum mengalami penurunan dari 80% menjadi 55%. Meski demikian, nyeri akibat robekan perineum tetap berdampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial ibu pada masa postpartum, baik secara langsung

maupun jangka panjang. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, sebagian besar ibu postpartum mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri 1–3 (berdasarkan *Numeric Rating Scale* 0–10) pada kasus tanpa luka atau dengan robekan derajat I, sedangkan robekan akibat episiotomi umumnya menimbulkan robekan derajat II hingga IV, yang menyebabkan nyeri sedang hingga berat setelah tindakan penjahitan (Mulati & Susilowati, 2018).

Penurunan kejadian robekan perineum dalam penelitian ini sejalan dengan berkurangnya intensitas nyeri postpartum yang dialami responden setelah tindakan penjahitan, sehingga mengindikasikan bahwa tindakan pencegahan robekan perineum juga berpotensi dalam meningkatkan kenyamanan dan proses pemulihan ibu setelah persalinan.

#### Hasil Analisis Bivariat

Tabel 1, kejadian robekan perineum lebih banyak ditemukan pada ibu dengan usia reproduktif (59,1%) dibandingkan usia berisiko (43,8%). Namun, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *P value* sebesar 0,291, yang lebih tinggi dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa usia ibu bersalin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian robekan perineum.

**Tabel 1.** Hubungan karakteristik Responden dan Teknik Persalinan dengan Kejadian Robekan Perineum (n=60)

Kejadian Robekan Perineum	Usia		Paritas		Teknik Persalinan	
	Usia Berisiko (<20 atau > 35 tahun) (n=16)	Usia Reproduksi (20-35 tahun) (n=44)	Primigravida (n=35)	Multigravida (n=25)	Teknik Meneran Tanpa <i>Tiup-tiup</i> (n=30)	Teknik <i>Tiup-tiup</i> (n=30)
<b>Robek</b>	7 43,8%	26 59,1%	21 60,0%	12 48,0%	23 76,7%	10 33,3%
<b>Tidak Robek</b>	9 56,2%	18 40,9%	14 40,0%	13 52,0%	7 23,3%	20 66,7%
<b>TOTAL</b>	16 100%	44 100%	35 100%	25 100%	30 100%	30 100%
<b>P Value (Chi - Square)</b>	0,291		0,357		0,001	

Pada variabel paritas menunjukkan bahwa robekan perineum lebih tinggi pada ibu primigravida (60,0%) dibandingkan multigravida (48,0%). Meskipun demikian, secara statistik menunjukkan *P value* dari *Pearson Chisquare* yaitu 0,357 lebih besar dari taraf signifikansi yaitu  $\alpha = 0,05$  ( $0,001 > \alpha = 0,05$ ). Dapat dikatakan bahwa robekan perineum tidak dipengaruhi oleh paritas ibu bersalin normal.

Sedangkan pada variabel teknik persalinan diketahui bahwa ibu bersalin yang menggunakan teknik meneran konvensional lebih banyak mengalami robekan perineum, yaitu sebanyak 23 orang (76,7%) dari total responden pada kelompok tersebut. Sebaliknya, pada kelompok ibu bersalin yang menggunakan teknik persalinan *tiup-tiup*, jumlah kejadian robekan perineum lebih rendah, yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dari total responden pada kelompok teknik *tiup-tiup*.

### Persalinan Teknik “tiup-tiup”

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ika Fatmawati (2022), yang menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penggunaan teknik persalinan *tiup-tiup* terhadap kejadian robekan perineum. Penelitian tersebut juga melaporkan bahwa insiden robekan perineum pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (Fatmawati & Nursitiyarah, 2023). Dengan demikian, penerapan teknik persalinan *tiup-tiup* terbukti berpengaruh dalam menurunkan kejadian robekan perineum pada ibu dengan persalinan normal.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Ahmadi (2017). Pada persalinan dengan teknik meneran konvensional tanpa *tiup-tiup*, ibu cenderung mengejan dengan glottis tertutup dan menahan napas, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan intraabdomen secara cepat. Kondisi tersebut mengakibatkan jaringan perineum menerima tekanan yang besar dalam waktu singkat, sementara jaringan ikat dan otot dasar panggul belum memiliki kesempatan untuk mengalami peregangan dan penipisan secara bertahap, sehingga risiko terjadinya trauma atau robekan perineum meningkat. Sebaliknya, pada persalinan dengan teknik *tiup-tiup*, ibu melakukan proses mengejan dengan glottis terbuka melalui hembusan napas yang pendek dan terkontrol.

Mekanisme ini memungkinkan tekanan intraabdomen meningkat secara perlahan serta mendukung terjadinya relaksasi otot dasar panggul. Relaksasi otot dasar panggul yang optimal berhubungan erat dengan peningkatan elastisitas jaringan perineum. Elastisitas perineum dipengaruhi oleh kemampuan jaringan ikat dan otot polos untuk meregang secara bertahap mengikuti tekanan atau gaya dorong yang ditimbulkan oleh bagian terendah janin. Teknik *tiup-tiup* membantu mengendalikan dorongan mengejan yang berlebihan, sehingga tekanan terhadap perineum terjadi secara progresif dan tidak mendadak. Hal ini memberikan waktu adaptasi yang cukup bagi jaringan perineum untuk mengalami peregangan fisiologis, sehingga secara teoritis dapat menurunkan risiko terjadinya trauma atau robekan perineum selama persalinan kala II. Ahmadi et al. (2017) melaporkan bahwa frekuensi perineum utuh pada kelompok dengan teknik persalinan meniup mencapai 41%, lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan teknik meneran konvensional sebesar 19,3% (Ahmadi et al., 2017).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *tiup-tiup* membantu ibu bersalin merasa lebih tenang dan rileks selama proses persalinan. Kondisi ini berkontribusi terhadap tekanan yang berlebihan pada otot perut dan perineum, serta meningkatkan elastisitas jaringan perineum, sehingga risiko terjadinya robekan perineum dapat diminimalkan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif terbatas serta penggunaan teknik *purposive sampling* memungkinkan berpotensi adanya bias seleksi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, faktor-faktor lain seperti keterampilan penolong persalinan, kondisi jaringan perineum, dan posisi persalinan belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel tambahan yang dapat memengaruhi kejadian robekan perineum.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden tidak mengalami robekan perineum, sementara sebagian lainnya mengalami robekan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh yang bermakna antara penerapan teknik tiup-tiup dengan kejadian robekan perineum pada persalinan normal. Ibu yang menerapkan teknik tersebut cenderung mengalami robekan perineum lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang tidak menerapkannya, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik tiup-tiup berkontribusi dalam menurunkan risiko trauma perineum saat persalinan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar teknik tiup-tiup dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam manajemen persalinan normal, khususnya pada tahap pengeluaran bayi. Tenaga kesehatan, terutama bidan, perlu diberikan pelatihan dan penguatan keterampilan dalam membimbing ibu menerapkan teknik pernapasan yang tepat selama persalinan. Selain itu, edukasi kepada ibu hamil sejak masa antenatal mengenai teknik pernapasan dan persiapan persalinan juga penting dilakukan untuk meningkatkan kesiapan ibu dan meminimalkan risiko komplikasi, termasuk robekan perineum. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat juga direkomendasikan untuk memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas teknik ini.

## Referensi

- Ahmadi, Z., Torkzahrani, S., Roosta, F., Shakeri, N., & Mhmoodi, Z. (2017). Effect of breathing technique of blowing on the extent of damage to the perineum at the moment of delivery: A randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 22(1), 62–66. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.202071>
- Andreinie, R. (2016). Analysis of the Effectiveness of Warm Compresses for Reducing Labor Pain. *Jurnal Rakernas Aipkema*, 2(1), 311–317.
- Bernoza. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(3), 24–32.
- Edita, P. et al. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Non Farmakologi terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 81–92.
- Fatmawati, I., & Nursitiyaroh, N. (2023). The Influence Of The Trend Of Childbirth Using The Blowing Method With Perineal Rupture Incidents At TPMB Ika Fatmawati In 2022. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 3(4), 707–710. <https://doi.org/10.51601/ijhp.v3i4.232>
- Hidayah, A. (2020). Perubahan Perilaku Personal Hygiene Siswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 90–95.
- Kusumawardani, P. A. (2020). Buku Ajar Mata Kuliah Evidence Based Midwifery. In *Buku Ajar Mata Kuliah Evidence Based Midwifery*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2020/978-623-6081-04-4>
- Laspiriyanti, I., & Puspitasari, L. (2020). Efektifitas Massage Perineum untuk Percepatan Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), 21–26. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss1.69>
- Mulati, T. S., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1). <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.67>
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu Kebidanan (Ed. 4)*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawitasari, E., Yugistyowati, A., & Kartika Sari, D. (2016). Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muntilan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).77-81](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).77-81)
- Ramadhan, A., Selomo, M., & Wahyudin, B. (2023). Gambaran Distribusi Frekuensi Faktor Risiko Kelainan Kongenital Pada Bayi Baru Lahir Di Beberapa Lokasi Di Wilayah Indonesia Periode Tahun 2009 Sampai Dengan Tahun 2018. *Bosowa Medical Journal*, 1(2), 46–50. <https://doi.org/10.56326/bmj.v1i2.2467>
- World Health Organization. (2018). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. WHO. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/260178/1/9789241550215-eng.pdf?ua=1%0Ahttp://www.who.int/reproductivehealth/publications/intrapartum-care-guidelines/en/>
- Yakoeb, A. R., Fitriana, Yulivantina, E. V., &



- Ernawati, E. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: Tinjauan Literatur Sistematis. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 17–23. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.281>
- Yulizawati. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*, 1.