

## NYERI PERSALINAN TURUN DENGAN METODE MASSAGE COUNTERPRESSURE

Xaveria Cristifora Palilingan<sup>1)</sup>, Irfana Tri Wijayanti<sup>2)</sup>, Desi Sariyani<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: [xaveriapalilingan32919@gmail.com](mailto:xaveriapalilingan32919@gmail.com)

### ABSTRAK

Nyeri kontraksi persalinan pasti dirasakan ibu bersalin saat proses persalinan apabila tidak diatasi akan menimbulkan masalah kecemasan dan menyebabkan persalinan lama. Manajemen Nyeri kontraksi persalinan yang dapat dilakukan antara lain dengan metode teknik counterpressure. Untuk mengetahui perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian Massage Teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif dari hasil Systematic Literature Review. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi eksperimental dengan pre dan post test *non equivalent control group pre-post.*, Dalam desain ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Dari hasil *Uji Wilcoxon Signed Test* menunjukkan hasil ada perbedaan yang signifikan massage counterpressure dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p \text{ value} < \alpha 0,05$ ), sehingga didapatkan hasil bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Massage counterpressure efektif untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal di Bidan Praktek Mandiri Yeti Nurhayati Amd.Keb Koja Jakarta Utara.

**Kata Kunci:** ibu bersalin, fase aktif kala I, massage counterpressure, nyeri persalinan

### ABSTRACT

*The pain of labor contractions will definitely be felt by the mother during labor if left untreated it will cause anxiety problems and cause long labor. Pain management of labor contractions that can be done, among others, with the method of counterpressure techniques. To find out the difference in effectiveness before and after giving Counterpressure Massage Techniques to the level of maternal pain in the active phase I during the first active phase from the results of the Systematic Literature Review. This study used a Quasi-experimental research design with pre- and post-test non-equivalent control group pre-post. In this design, it was divided into two groups, namely before the experiment and after the experiment. Observations made before the experiment are called pre-test and observations after the experiment are called post-test. From the results of the Wilcoxon Signed Test, the results showed that there was a significant difference in counterpressure massage in overcoming active phase I labor pain with a p value of 0.000 ( $p \text{ value} < \alpha 0.05$ ), so the result was that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. Counterpressure massage is effective for reducing the intensity of pain during the first active phase of normal labor at the Independent Practice Midwife Yeti Nurhayati Amd.Keb Koja, North Jakarta*

*Keywords: women giving birth, active phase of the first stage, counterpressure massage, labor pain*

### PENDAHULUAN

Data hasil *Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)* tahun 2012, AKI di Indonesia mencapai 359/100.000 kelahiran hidup. Melengkapi hal tersebut, data laporan dari daerah yang diterima Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah ibu yang meninggal karena kehamilan dan persalinan tahun 2013 adalah sebanyak 5019 orang dan Menurut Kemenkes RI (2018), Angka Kematian Ibu di Indonesia secara umum terjadi penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, walau sudah cenderung menurun namun belum berhasil mencapai target MDGs. (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2014 standar rata-rata Sectio Caesare di suatu Negara di dunia adalah 10 sampai dengan 15 % sedangkan di tahun 2015 sekitar 22,5 % proses persalinan didunia dilakukan dengan tindakan Sectio Caesare terutama di negara berkembang (Sihombing et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian ibu bersalin dengan Sectio Caesare di Indonesia adalah 17,0 % dan telah melewati standar rata-rata jumlah Sectio Caesare yang ditetapkan WHO yaitu 9105 kasus. Penyebab dilakukan Sectio Caesare yaitu atas indikasi, persalinan lama tidak kuat mengejan, gelisah atau

kesakitan yang hebat dan tanpa komplikasi (indikasi non medis) (Riskesdas, 2018).

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar. Kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri persalinan pada kala I fase aktif, pada fase ini ibu merasakan sakit yang hebat karna rahim berkontraksi semakin lama semakin sering untuk mengeluarkan hasil konsepsi.

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (Marmi, 2016).

Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016)

Manajemen Nyeri kontraksi menjelang persalinan dapat di terapkan dengan metode farmakologis dan Non farmakologis. Metode Non farmakologis tentu lebih aman dan mengacu kepada asuhan sayang ibu. Namun dari beberapa manajemen non farmakologi terdapat beberapa tindakan yang sudah jarang di gunakan karena mempertimbangkan resiko yang kemungkinan terjadi dan beberapa tindakan yang mungkin hanya dapat di lakukan pada kondisi tertentu baik segi ruangan fasilitas dan keahlian.

Teknik Counterpressure merupakan cara pijatan terbaik dalam menghilangkan nyeri punggung akibat persalinan. Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara

meletakkan tumit tangan atau bagian datar tangan di atas tulang ekor. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan (Marmi, 2016).

Teknik massage counterpressure dilakukan dengan memberi penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang persalinan yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, memperlancar peredaran darah, dan akhirnya menimbulkan relaksasi. Teknik massage counterpressure selama proses persalinan akan membantu mengatasi kram otot, menurunkan nyeri, kecemasan mempercepat proses persalinan, menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis dan memudahkan bayi turun melewati jalan lahir, efektif dalam membantu mengurangi rasa nyeri pinggang persalinan dan repatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Erinda,2015).

## **METODE**

Metode penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasy experiment* dengan desain *non equivalent control group pre-post*. Dalam desain ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Yeti Nurhayati Amd.Keb Di Koja Jakarta Utara dan RSIA Resti Mulya Cakung Jakarta Timur.

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan juni dan agustus tahun 2021, dengan populasi sebanyak 48 orang, sample sebanyak 48 orang dengan teknik sampling pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* menggunakan metode *Total Sampling*.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Ibu**

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	39	81.3%
>35 tahun	9	18.7%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden 20-35 tahun memiliki presentase tertinggi yaitu 81.3% (39 responden), sedangkan usia responden >35 tahun memiliki presentase terendah yaitu 18.7% (9 responden).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Pekerjaan Ibu**

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase
Bekerja	14	29.7%
Tidak bekerja	34	70.8%
Total	48	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang tidak bekerja memiliki presentase tertinggi yaitu 70.8% (34 responden), sedangkan responden yang bekerja memiliki presentase terendah yaitu 29.7% (14 responden).

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri sebelum dan sesudah perlakuan**

Frekuensi Nyeri (Kategori)	Jumlah responden			
	Sebelum	Presentase	Sesudah	Presentase
Nyeri Ringan (1-3)	0	0%	36	75%
Nyeri Sedang (4-6)	18	37.5%	10	20.8%
Nyeri Berat (7-10)	30	62.5%	2	4.2%
Total2	48	100%	48	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa hasil dari sebelum dan sesudah teknik relaksasi nafas dalam. Dengan hasil sebelum diberikan perlakuan ke responden bahwa yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 0 responden (0%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 18 responden (37.5%) dan yang mengalami nyeri berat (7-10) sebanyak 30 responden (62.5%). Setelah diberikan perlakuan hasil menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (75%) dan yang mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 10 responden (20.8%) dan yang mengalami nyeri berat 2 responden (4.2%).

**Tabel 4**  
**Uji Wilcoxon Signed Test**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	44 <sup>a</sup>	23.20	1021.00
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	14.00	14.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	48		
a. Post Test < Pre Test				
b. Post Test > Pre Test				
c. Post Test = Pre Test				

Berdasarkan tabel 4 output “Tests of Normality” pada bagian *Uji Wilcoxon Signed Test*, rata-rata intensitas nyeri sebelum teknik massage counterpressure adalah 23.20 sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 14.00. Artinya ada perbedaan bermakna skor nyeri persalinan sebelum dan sesudah massage counterpressure, dengan demikian maka disimpulkan teknik massage counterpressure efektif menurunkan rasa nyeri persalinan kala I fase aktif.

## PEMBAHASAN

Dari 48 responden dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden umur 20-35 tahun sebanyak 39 orang dengan persentase (81.3%). Sedangkan paritas responden merupakan multipara sebanyak 48 orang dengan persentase (100%) dan sebanyak 34 orang dengan persentase (70.8%) menjadi ibu rumah tangga.

Dari 48 responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage counterpressure mayoritas tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif yaitu nyeri berat sebanyak 30 responden (62.5%) dan sesudah dilakukan massage counterpressure mayoritas tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif yaitu menjadi tingkat nyeri ringan sebanyak 36 responden (75%).

Dari 48 orang responden didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberi massage counterpressure adalah 23.20. Setelah dilakukan massage counterpressure menjadi 14.00. Ini menunjukkan teknik massage counterpressure cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan secara statistik didapatkan  $p=0,000$  yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan

perlakuan massage counterpressure dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.

Teknik counter pressure dilakukan di daerah lumbal dimana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11,12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Teknik counter pressure melakukan pemblokiran impuls nyeri yang akan di transmisikan ke otak lebih cepat dibandingkan dengan cara kerja abdominal lifting (Rahmawati & Ningsih, 2019)

Hal ini sesuai dengan penelitian Erinda (2015) yang mengatakan bahwa sentuhan merupakan metode yang efektif dalam menurunkan nyeri persalinan. Dengan pemberian massage counterpressure dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat pada saat memberikan teknik tersebut maka akan dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Begitu juga dengan hasil penelitian Passongli (2014) menyebutkan bahwa pijatan selama 20 menit pada sacrum dapat membantu pengurangan nyeri. Dimana massage counterpressure merangsang pengeluaran hormone endorphine, mengurangi produksi catecholamine, dan merangsang serabut saraf afferent dalam memblokir transmisi rangsang nyeri (gate control theory). Sehingga membantu nyeri persalinan (Indah & Dwi, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Rilyani et al., 2017 yang berkaitan dengan teknik counterpressure dengan judul “Pengaruh counterpressure

terhadap skala nyeri persalinan di rumah sakit daerah May Jend.HM. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara” bahwa sebelum dilakukan counterpressure tingkat nyeri yang dirasakan ibu pada tingkat nyeri berat dan setelah dilakukan counterpressure tingkat nyeri menurun menjadi tingkat nyeri ringan.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Yanti & Mardiyana, 2017 yang berkaitan dengan effleurage massage dengan judul “Effect Of Effleurage Techniques To Intensity Pain On Delivering Baby At 1 St Period Active Phase Of Mothers Delivering Baby “ bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan yaitu sebelum dilakukan effleurage massage nyeri yang dirasakan oleh ibu adalah nyeri sedang dan setelah dilakukan massage counterpressure nyeri yang dirasakan menurun menjadi nyeri ringan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Teknik massage counterpressure merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan respon adaptasi nyeri persalinan pada kala I fase aktif.
2. Sebelum diberikan massage counterpressure dalam rata-rata nyeri pada subjek penelitian yakni 23.20. Setelah diberikan intervensi rata-rata nyeri menjadi 14.00. dan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan massage counterpressure dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.
3. Kesimpulan penelitian ini adalah massage counterpressure lebih efektif untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal di Bidan Praktek Mandiri Yeti Nurhayati Amd.Keb Koja Jakarta Utara.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan Dapat dipublikasikan secara luas kepada pihak akademis, sehingga dapat dijadikan referensi

dalam memberikan asuhan kebidanan pada pasien inpartu. Dan bagi institusi pendidikan agar selalu meningkatkan dan menggiatkan penelitian terbaru di bidang kesehatan.

2. Bagi pelayanan Kebidanan Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi asuhan kebidanan untuk manajemen nyeri persalinan. Dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam menangani masalah nyeri persalinan saat kala I fase aktif sehingga penggunaan analgesik dapat diminimalkan
3. Bagi Klinik Pemberian massage counterpressure dapat membantu menurunkan adaptasi nyeri pada nyeri persalinan kala I fase aktif diharapkan klinik mampu menerapkan kedua intervensi tersebut.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut agar dapat melakukan penelitian serupa dengan menggabungkan kedua intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S., & Suharti.2013. Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anik Maryunani.2010. Ilmu Kesehatan Anak. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Danuatmaja, Benny., & Meiliasari, Mila. (2008). Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Puspa Swaka.
- Difarissa, R. R., Tarigan, J., & Hadi, D. P. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lama Partus Kala I Fase Aktif pada Primigravida di Pontianak. Jurnal Cerebellum
- Erinda. 2015. Aplikasi Tindakan Teknik Counterpressure terhadap penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. S dengan persalinan Kala I Fase aktif Di Ruang VK RSUD Sukoharjo Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. Jakarta. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/629/1/SKRIPSI%20WILFA.pdf>
- Handerson. 2006. Buku Ajar Konsep Kebidanan. Jakarta: EGC.

- Indrayani, & Moudy, D.2016. Buku Update: Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: cv. Trans Info Media.
- Jhuda. 2015. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Muha Medika
- Kementerian Kesehatan RI.2018. Pedoman Sistematis Literatur Review (SLR). In Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia2019.html>
- Marmi.2016. Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.2013. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019). Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bpm Kota Padang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 217–224. <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/download/190/144/>
- Rilyani, Arianti, L., & Wiagi.2017. Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan Di Rumah Sakit Daerah May Jend.Hm. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017. *The Journal of Holistic Healthcare*, 11(4), 257–264. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/174>
- Rinata, E., & Andayani, G. A.2018. Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 14–20. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/2063>
- Risikesdas. (2018). Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan RI; 2018. Retrieved from Kemenkes RI website:<https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Safitri, Y.2017. Perbandingan Efektifitas Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 52–56. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/117>
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.
- Yanti. 2015. Buku Ajar Kebidanan Persalinan. Yogyakarta: Pustaka Rihama.