

PENGARUH COUNTER PRESSURE TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Berliana Irianti¹, Nur Israyati²

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Email : ¹berlianairianti@gmail.com

²Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Email: ²nurisrayati@gmail.com

ABSTRACT

Labor pain methods can be applied pharmacologically and non-pharmacologically. Labor pain is something that is commonly felt by pregnant women just before the birth process. But if it is not treated with proper pain management, it will cause other problems, one of which is anxiety. The aim of the study was to determine the Effectiveness of Counter Pressure on Pain Levels in Active Phase I Labor at Independent Midwife Practice (PMB) in Hasna Dewi, Pekanbaru City. This type of research is pre-experimental with two group pretest and posttest designs. The time of research was carried out in August-November 2022. The sample in this study was 10 respondents using a total sampling technique. The research instrument used a Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire. Univariate and bivariate data analysis. The univariate results obtained pain before being given a moderate pain counter pressure with a percentage of 80.0%. pain after being given counter pressure pain decreased to mild pain with a percentage of 80.0%. Wilcoxon Rank Test results. There is an effect of counter pressure on the level of pain in the first active phase of labor with a P value of $0.002 < 0.05$. So it can be concluded that there is an effect of counter pressure on the level of pain in the active phase of labor in the first stage. It is recommended for health workers to be able to use counterpressure to reduce pain in the first active phase of labor.

Keywords : *Labor pain, Counter Pressure*

1. PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada persalinan kala I terjadi karena aktivitas besar di dalam tubuh guna mengeluarkan bayi. Kejadian itu terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi untuk mendorong bayi keluar. Otot-otot rahim menegang selama kontraksi. Bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubis menerima tekanan kuat dari rahim. Berat dari kepala bayi ketika bergerak ke bawah saluran lahir juga menyebabkan tekanan. Rasa sakit kontraksi dimulai dari bagian bawah punggung, kemudian menyebar ke bagian bawah perut mungkin juga menyebar ke kaki. Rasa sakit dimulai seperti sedikit tertusuk, lalu mencapai puncak, kemudian menghilang seluruhnya (Danuatmaja dan Meiliasari dalam (Raja et al., 2018)).

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kondisi ibu berupa kelelahan, rasa takut,

khawatir dan dapat menimbulkan stress. Stress dapat menyebabkan melemahnya kontraksi uterus dan berakhir pada persalinan yang lama (Maryunani dalam (Darmayanti & Suhwardi, 2019)). Nyeri persalinan kala I disebabkan oleh uterus yang meregang dan terjadinya proses effacement (pendataran) dan dilatasi serviks. Nyeri akan bertambah kuat dengan makin bertambahnya frekuensi, intensitas, dan durasi kontraksi uterus. Puncak nyeri mulai terjadi pada fase aktif pada tahapan persalinan (Reeder, et al., 2014).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan tehnik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat

menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman (Multi dkk dalam Ma'rifah & Surtiningsih, 2014)

Metode nyeri persalinan dapat diterapkan secara farmakologis dan Non farmakologis. Metode farmakologis terbukti lebih efektif mengurangi nyeri persalinan, tetapi biayanya lebih mahal dan memiliki potensi efek samping yang merugikan bagi ibu maupun janin, metode non farmakologis lebih aman dan mengacu kepada asuhan sayang ibu. Adapun beberapa teknik non-farmakologis yang dapat meningkatkan kenyamanan dan memiliki pengaruh pada koping yang efektif pada pengalaman persalinan salah satunya adalah *Counter Pressure* (Safitri, 2017).

Counterpressure merupakan pijatan atau tekanan pada sacrum atau tulang belakang untuk menekan atau mengurangi nyeri. Selain mudah dilakukan diharapkan ibu mendapat kenyamanan dan nyeri pun dapat diminimalkan, Counterpressure dapat dilakukan dengan menekan bagian punggung tepatnya pada sacrum seperti tekanan dengan menggunakan tangan, dengan cara telapak tangan melakukan tekanan dalam, kuat pada sacrum dengan tumit tangan dan menggerakkan melingkar kecil. Cara kerja pijatan ini yaitu menekan tulang sacrum sehingga mengurangi ketegangan pada sacrum maka diharapkan dapat melenturkan dan tidak kaku serta tegang, dengan demikian nyeri dapat berkurang (Mander dalam (Harini, 2018)).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Natalia et al., 2020) didapatkan skala nyeri yang dirasakan sesudah dilakukan Teknik *Massage Counter Pressure* adalah pada skala nyeri ringan sebanyak 4 responden (50%) dan pada skala nyeri sedang sebanyak 4 responden (50%). Hal ini dapat diartikan nyeri yang dialami ibu adalah nyeri ringan dan nyeri sedang. Berdasarkan Hasil uji

Wilcoxon nilai Z sebesar -2.714 dengan p value (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,007 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan antara nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan Teknik *Massage Counter Pressure*. Cakupan pelayanan persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan di Provinsi Riau masih perlumen dapat perhatian karena peningkatan cakupan di tahun 2019 mengalami sedikit kenaikan dari tahun sebelumnya. Tahun 2018 capaian persalinan mencapai 71,4% dan meningkat 4,4% dan ditahun 2019 menjadi 75,8%. (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 02-30 Juni 2022 di PMB Hasna Dewi terdapat 10 orang ibu bersalin, dari hasil wawancara di dapatkan ada 5 orang ibu bersalin yang melakukan *section sesarae* dengan alasan tanpa indikasi dan takut merasakan nyeri persalinan yang berlebihan.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Counter Pressure terhadap Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hasna Dewi Kota Pekanbaru".

2. METODE

Metode penelitian pada penelitian ini *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test dan post-test designs*. Dimana efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2022. Tempat penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Hasna Dewi Kota Pekanbaru. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuisioner NRS (*Numerical*

Rating Scale) sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*posttest*). Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat.

3. HASIL

Tabe 1.
Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sebelum diberikan *Counter Pressure* pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

No.	Nyeri Persalinan (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sedang	8	80,0
2	Berat	2	20,0
Total		10	100

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa frekuensi nyeri sebelum diberikan *counter pressure* mayoritas nyeri sedang sebanyak 8 responden dengan persentase 80,0% dan minoritas nyeri berat sebanyak 2 orang dengan persentase 20,0% .

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Sesudah diberikan *Counter Pressure* pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

No.	Nyeri Persalinan (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	8	80,0
2	Sedang	2	10,0
Total		10	100

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa frekuensi nyeri sesudah diberikan *counter pressure* mayoritas nyeri menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 8 responden dengan persentase 80,0% dan minoritas nyeri sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 10,0%.

Tabe 3. Pengaruh *Counter Pressure* Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Devisisasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	10	5,40	1,075	7-4	2,1	0,002
<i>Posttest</i>	10	3,30	1,252	6-2		

Tabel 6. dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan *counter pressure* adalah 5,40 (SD=1,075), nilai tingkatan nyeri maksimal 7 dan nilai minimal 4. Setelah dilakukan *counter pressure* rata-rata nyeri menurun menjadi ringan menjadi 3,30 (SD=1,252), nilai tingkatan nyeri menurun maksimal 6 dan nilai minimal 2. Terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri sebesar 2,1 kali. Hasil *Uji Wilcoxon Rank Test* di dapatkan *p value* = 0,002 atau *p value* < 0,05, artinya ada

Efektifitas *counter pressur* terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I fase aktif di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hasna Dewi Kota Pekanbaru.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian dilakukan Uji *Wilcoxon Rank Test* didapatkan *p value* = 0,002 atau *p value* < 0,05, artinya ada Efektifitas *counterpressure* terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I fase aktif di Praktik Mandiri Bidan Hasna Dewi Kota Pekanbaru. Dari hasil penelitian menunjukkan *counterpressure* efektif digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. hal ini dibuktikan dengan uji *wilcoxon rank test*. Cara kerja *counter pressure* dengan melakukan pijatan rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control* akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebra. Dengan demikian dengan adanya bimbingan dan arahan dari penolong persalinan dapat mengalihkan pikiran ibu saat bersalin sehingga nyeri pada saat persalinan yang dirasakan dapat berkurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Natalia et al., 2020), dengan judul penelitian “Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I”. Berdasarkan Hasil uji *Wilcoxon* nilai *Z* sebesar -2.714 dengan *p value* (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,007 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan *Massage Counter Pressur*.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari et al., 2019) dengan judul penelitian Perbedaan Efektifitas *Massage Effleurage* dan *Massage Counter Pressure* terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Bergas”. Berdasarkan hasil penelitian bahwa didapatkan nilai *t* hitung sebesar 0.580 dengan *p-value* sebesar 0,005. Karena *p-value* $0,005 < \alpha$ (0,05), maka

massage counter pressure lebih efektif dari pada *massage effleurage*.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulianingsih et al., 2019) dengan judul penelitian “Teknik *Massage Counter Pressure* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin”. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil *p value* $0,000 < 0,05$ yaitu ada pengaruh tehnik masase *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin. Begitu juga penelitian (Zaharoh et al., 2021) dimana menggunakan Teknik *counterpressure* ini dapat menurunkan rasa nyeri proses persalinan pada kala 1 fase aktif dengan skala nyeri pada angka 9 sebelum dilakukan terapi dan menurun ke angka 7 pada percobaan pertama dan Kembali turun menjadi 4 pada percobaan kedua selama 20 menit pada setiap pemberian terapi.

Metode *Counterpressure* dapat dilakukan dengan menekan bagian punggung tepatnya pada sacrum seperti tekanan dengan menggunakan tangan, dengan cara telapak tangan melakukan tekanan dalam, kuat pada sacrum dengan tumit tangan dan menggerakkan melingkar kecil (Harini, 2018). Selama proses persalinan akan membantu menurunkan nyeri, kecemasan, mengatasi kram pada otot, menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis, memudahkan bayi turun melewati jalan lahir dan mempercepat proses persalinan serta relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan. *Counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel syaraf tulang belakang dan otak sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri

(Mulati, dkk dalam Darmayanti & Suhrawardi, 2019).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian metode *counter pressure* untuk mengurangi nyeri persalinan. dengan adanya pijatan atau sentuhan dapat menghambat nyeri persalinan. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan. Namun ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan teknik *counter pressure* antara lain, pertama penolong/ pendamping persalinan harus dapat diandalkan serta mampu memberikan dukungan, bimbingan dan pertolongan persalinan, kedua respon ibu terhadap rangsangan, pastikan ibu senang diberikan sentuhan atau pijatan sehingga dapat membantu mengurangi nyeri pada proses persalinannya, posisi persalinan hindari posisi pada saat kontraksi untuk terlentang, anjurkan ibu untuk miring kiri dan kekanan untuk memberikan rasa rileks dan aman pada proses persalinan yang dialaminya.

5. SIMPULAN

3. Frekuensi nyeri persalinan sebelum diberikan *counter pressure* mayoritas nyeri sedang sebanyak 80,0%.
4. Frekuensi nyeri persalinan sesudah diberikan *counter pressure* mayoritas nyeri menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 80,0%.
5. Ada efektifitas *effleurage massage* terhadap tingkat nyeri pada persalinan kala I fase aktif, dengan nilai P value 0,002.

6. DAFTAR PUSTAKA

Darmayanti, & Suhrawardi. (2019). *Counter Pressure Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain)*.

Caring Nursing Journal, 3(1), 1–6.

Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019* (Jajuli, A dkk (ed.)). Dinas Kesehatan Provinsi Riau.

Harini, R. (2018). *Counterpressure dan Efek Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida (Counterpressure and Its Effect towards Labor Pain during Ist Active Phase in Primigravida Mother)*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(1), 29–33. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p029>

Ma'rifah, A. R., & Surtiningsih. (2014). *Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di RSUD Ajibarang. Prosiding Seminar Nasional & Internasional Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2–9.

Natalia, K., Damayanti, W., Sitepu, S. A., & Hutabarat, V. (2020). *Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 9–12. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.325>

Novitasari, L., Lestari, P., & Christiani, N. (2019). *Perbedaan Efektivitas Massage Effleurage dan Massage Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Bergas*. 8(5), 55.

Raja, A. M., Hasnah, & Muaningsih. (2018). *Literatur Review: Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. Journal Of Islamic Nursing*, 3(2), 45–57.

Safitri, Y. (2017). *Perbandingan Efektifitas Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 52–57.

<https://journal.universitaspahlawan.ac.id>

/index.php/ners/article/view/117/86

Yulianingsih, E., Porouw, H. S., & Loleh, S. (2019). *Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. Gaster, 17(2), 231–242.* <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.374>

Zaharoh, A., Hanum, F., Adriyani, N., & Yanti, L. (2021). *Teknik Counter Pressure untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) Purwokerto, Indonesia, 1009–1013.*