

## Massage Counterpressure Efektif Menurunkan Nyeri Inpartu Kala I

### Counterpressure Massage Effectively Reduce Pain at Time I

Nesya Susilowati<sup>1</sup>, Kamidah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

nesya\_caem55@yahoo.co.id<sup>1</sup>, kamidahjogja13@gmail.com<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.455>

**Abstract:** The birthing process is a process where a mother is eagerly awaiting it. Labor pain is a physiological condition that causes discomfort due to the stimulation of certain nerve endings. Counterpressure massage is a non-pharmacological technique that can be applied to mothers giving birth, which can provide pleasant feelings and combat discomfort during contractions or between contractions during labor. This study aims to determine the effect of the counterpressure massage method on reducing pain in mothers in the first stage of birth. Research with a cross-sectional approach uses a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test design. On average, pain in laboring mothers decreased after a counterpressure massage was carried out. The results of the analysis showed that there was a difference in pain intensity before and after the intervention was given. So, it can be concluded that counterpressure massage is effective in reducing pain in the first stage of labor.

**Keywords:** labor, massage counterpressure, pain

**Abstrak:** Proses persalinan adalah suatu proses dimana proses ini sangat dinantikan oleh seorang ibu. Nyeri persalinan merupakan keadaan fisiologis yang menimbulkan rasa tidak nyaman akibat rangsangan pada ujung-ujung saraf tertentu. *Massage Counterpressure* merupakan teknik non farmakologi yang dapat diterapkan pada ibu bersalin yang dapat memberikan perasaan menyenangkan serta melawan ketidaknyamanan saat kontraksi atau diantara kontraksi pada persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *massage counterpressure* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu inpartu kala I. Penelitian dengan pendekatan cross sectional menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan one group pre test – post test design. Rata-rata nyeri pada ibu bersalin mengalami penurunan setelah dilakukan tindakan *massage counterpressure*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa *massage counterpressure* efektif untuk menurunkan nyeri inpartu kala I.

**Kata Kunci:** massage counterpressure, nyeri, persalinan

#### PENDAHULUAN

Proses persalinan adalah suatu proses dimana proses ini sangat dinantikan oleh seorang ibu, tapi bagi sebagian ibu yang sudah pernah mengalami proses melahirkan ataupun bagi ibu yang belum pernah melahirkan, proses persalinan ini kadang dapat berubah menjadi hal yang menakutkan karena adanya rasa nyeri pada saat bersalin. dalam persalinan. Proses tersebut menyebabkan rasa nyeri (Yesie, 2019). Nyeri persalinan merupakan sensasi atau rasa sakit yang dialami oleh wanita selama proses persalinan. Nyeri ini terjadi karena adanya his atau sering disebut dengan kontraksi, kontraksi ini berasal dari kontraksi otot rahim dan penipisan servik atau leher rahim (Alyensi & Arifin, 2018). Nyeri yang dialami bisa bersifat fisiologis karena proses alami dari kontraksi otot dan pembukaan leher rahim, atau bisa juga disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti tekanan pada jaringan atau saraf di sekitar area panggul.

Ibu bersalin dapat memiliki pengalaman persalinan yang berbeda-beda. 15% ibu bersalin mengalami komplikasi persalinan, ini menunjukkan bahwa sebagian kecil dari populasi ibu hamil menghadapi masalah kesehatan serius selama proses persalinan. Selain itu, sebesar 21 % ibu merasakan bahwa proses persalinan adalah proses yang menyakitkan. Sedangkan 63% dari data didapatkan bahwa banyak yang tidak mengetahui tentang proses persiapan yang harus dilakukan untuk dapat mengurangi nyeri pada saat persalinan. (Mulyani, Pertiwi, & Diana, 2017).

Penanganan masalah nyeri persalinan yang tidak sesuai dapat menyebabkan kecemasan pada pasien. Rasa nyeri saat persalinan adalah pengalaman yang umum dirasakan oleh banyak wanita. Proses persalinan melibatkan kontraksi otot rahim dan pembukaan leher rahim, yang dapat menyebabkan rasa sakit dan rasa tidak nyaman. Tingkat keparahan nyeri ini bervariasi

tergantung dari ambang rasa nyeri pasien. Hal ini yang kadang-kadang menimbulkan rasa takut pada ibu bersalin (Nasution, 2021). Untuk menangani nyeri, ibu bersalin dapat memilih berbagai metode pengelolaan nyeri, seperti teknik relaksasi, pernapasan, atau penggunaan obat penghilang rasa sakit (Alyensi & Arifin, 2018) Selain itu, ibu bersalin juga dapat memilih terapi non farmakologi yang lainnya yaitu terapi mendengarkan musik klasik, teknik relaksasi nafas dalam, hypnobirthing, akupuntur, akupresur, water birth, *massage counterpressure* (Yesie, 2019).

Massage Counterpressure merupakan teknik pijat yang diterapkan pada bagian tubuh tertentu untuk meredakan ketidaknyamanan atau nyeri selama kontraksi pada persalinan. Teknik ini biasanya melibatkan pemberian tekanan atau pijatan pada titik-titik tertentu pada punggung atau pinggul ibu bersalin (Riyanti et al, 2023). Teknik ini termasuk ke dalam kategori non-farmakologi, karena tidak melibatkan penggunaan obat-obatan. Penggunaan teknik ini umumnya dilakukan oleh tenaga kesehatana yang terlatih dalam memberikan dukungan fisik dan emosional selama persalinan. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

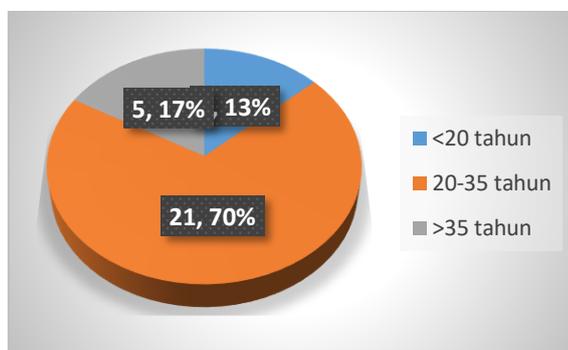
pengaruh metode message counterpressure terhadap penurunan nyeri pada ibu bersalin.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data asil pengukuran. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional* dimana pengumppulan data dilakukan pada satu waktu tertentu. Desain penelitian *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *one group pre test – post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang melahirkan ada bulan April sampai bulan Juni sejumlah 250 ibu. Sedangkan jumlah sampel sebanyak tigapuluh ibu inpartu kala 1 yang sesuai dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan kooperatif. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang merupakan pengukuran subyektif untuk memberikan penilaian numerik. Penelitian ini menganalisis pengaruh *Massage Counterpressure* terhadap nyeri persalinan kala I dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

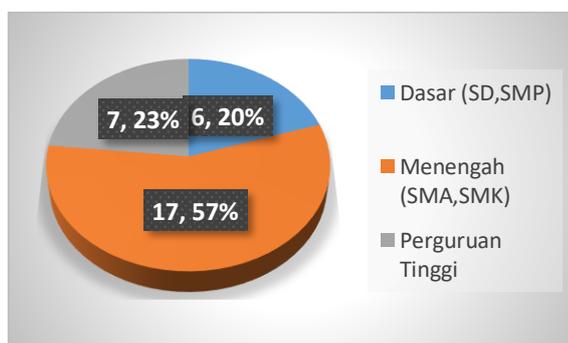
**HASIL PENELITIAN**

Gambar 1 memperlihatkan subyek penelitian yang berumur 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%).



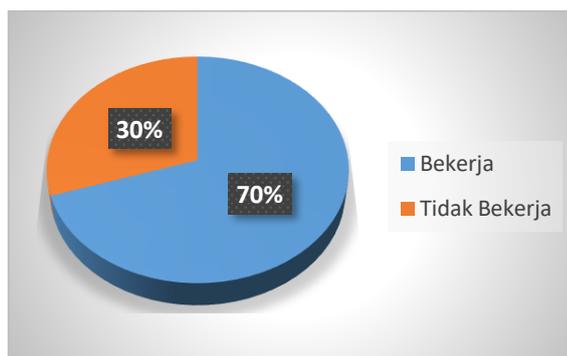
**Gambar 1.** Karakteristik responden berdasarkan usia (n=30)

Gambar 2 menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan menengah sebanyak 17 (57%).



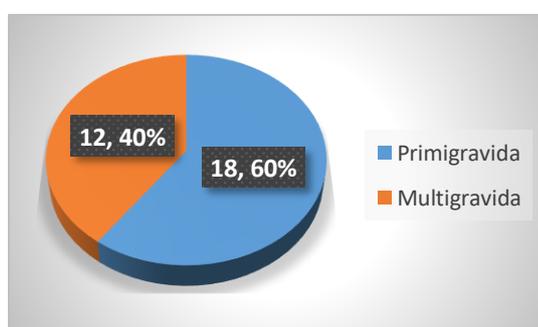
**Gambar 2.** Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan (n=30)

Gambar 3 menunjukkan bahwa subyek penelitian yang bekerja sebanyak 21 (70%).



Gambar 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan (n=30)

Gambar 4 menunjukkan bahwa subyek penelitian yang primigravida sebanyak 18 (60%).



Gambar 4. Karakteristik responden berdasarkan paritas (n=30)

Tabel 2. Perbedaan Nyeri Pre dan Post Intervensi (n=30)

No		Median (minimum-maksimum)	p
1	Pre Test	7.00 (4.00 – 9.00)	< 0.001
2	Post Test	3.00 (1.00 – 6.00)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan uji analisis bivariate dengan uji Wilcoxon Sign Rank Test diperoleh nilai  $p = <0,001$  yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri pre dan post *massage counterpressure* pada ibu bersalin.

#### PEMBAHASAN

Seperi yang terlihat di gambar 1 hasil penelitian didapatkan bahwa kebanyakan responden ada pada kelompok umur 20-25 tahun. Pada kelompok umur 20-25 tahun ini termasuk di dalam kategori umur kesehatan reproduksi yang baik. Kehamilan pada usia di bawah 20 tahun dapat meningkatkan risiko komplikasi karena tubuh belum sepenuhnya matang. Sedangkan Kehamilan pada usia di atas 35 tahun terkait dengan peningkatan risiko beberapa kondisi seperti preeklampsia, diabetes gestasional dan lain-lain.

Faktor yang berpengaruh pada nyeri adalah salah satunya usia. Pengaruh usia terhadap persalinan bisa melibatkan beberapa aspek yang berbeda. Sementara usia mungkin

dapat mempengaruhi beberapa faktor kesehatan atau karakteristik fisik yang dapat berdampak pada persalinan.

Usia ibu bersalin dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengalaman persalinan, termasuk tingkat kecemasan dan rasa nyeri. Ibu yang masih muda dapat mengalami kecemasan karena pengalaman persalinan yang pertama dan ketidakpastian mengenai proses tersebut. Selain itu, juga dapat dipengaruhi faktor psikologis yang lain. Sedangkan pada ibu yang lebih tua mungkin memiliki kekhawatiran terkait risiko komplikasi persalinan atau kesehatan bayi. Kecemasan yang tinggi dapat berkontribusi pada persepsi nyeri yang lebih besar selama persalinan. Hal ini dikarenakan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memicu pelepasan hormon stres, seperti kortisol, yang dapat memperkuat persepsi nyeri (Afrityeni, 2017). Sehingga dalam menghadapi persalinan, penting untuk menyediakan dukungan emosional dan informasi yang cukup kepada ibu bersalin, terlepas dari usia. Peran para tenaga medis, keluarga, dan pendamping

selama persalinan sangatlah penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan rasa aman kepada ibu bersalin

Pendidikan responden seperti dijelaskan pada gambar 2, kelompok paling banyak adalah pendidikan menengah (SMA dan SMK). Pendidikan berkaitan dengan pemahaman seseorang. Tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi tentang kesadaran dan pemahaman terhadap suatu stimulus atau rangsangan. Setiap individu memiliki respon terhadap nyeri persalinan yang berbeda-beda.

Pendidikan mempunyai peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang proses persalinan, nyeri persalinan, dan cara mengatasi nyeri. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan aspek-aspek ini cenderung lebih siap secara mental, memiliki ekspektasi yang realistis, dan dapat mengambil keputusan informasi yang lebih baik selama persalinan (Siregar, Batubara, & Siregar, 2023).

Perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan merasa lebih tenang dan lebih siap daripada perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah dalam menghadapi respon nyeri pada saat persalinan. Disini bisa dikatakan perempuan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih banyak dan lebih baik tentang bagaimana menghadapi proses persalinan, sehingga dapat membantu mereka merencanakan dan mengambil keputusan yang lebih baik terkait dengan pengelolaan nyeri selama persalinan.

Berdasarkan gambar 3, mayoritas responden adalah ibu yang bekerja. Pekerjaan dapat dinilai mempengaruhi tingkat nyeri seseorang. Pekerjaan ini sendiri dapat menyebabkan efek kelelahan sehingga keletihan atau kecapekan seseorang dalam bekerja akan meningkatkan persepsi orang tersebut mengalami nyeri pada saat persalinan dan akan menyebabkan penurunan kemampuan coping orang tersebut

Seseorang yang bekerja dapat meningkatkan akses informasi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan (Qodliyah, Mardiyana, & Aini, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Hairunisyah, Jamila, & Setiawati (2023) didapatkan bahwa antara pekerjaan dengan nyeri persalinan menunjukkan tidak ada hubungan. Rasa nyeri yang dialami oleh seorang wanita selama persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti sensitivitas individu terhadap nyeri, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, dan faktor-faktor fisiologis seperti ukuran panggul dan posisi bayi. Meskipun jenis pekerjaan tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat nyeri

persalinan, beberapa aspek pekerjaan atau faktor lingkungan kerja dapat memengaruhi kesehatan umum dan kehamilan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada persalinan. Dalam menghadapi persalinan, penting untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan, termasuk aspek-aspek terkait pekerjaan. Dukungan sosial, perawatan prenatal yang baik, dan lingkungan kerja yang aman dapat membantu meminimalkan risiko komplikasi dan memberikan kondisi terbaik bagi proses persalinan.

Primipara merupakan kehamilan pertama yang dialami oleh ibu. Ibu yang melahirkan pertama kali belum memiliki pengalaman persalinan. Hal ini mengakibatkan persiapan diri belum maksimal dan mengalami persalinan yang lebih panjang (Paseno, Situngkir, Pongantung, Wulandari, & Astria, 2019). Beberapa hal yang mempengaruhi antara lain pengalaman sebelumnya, persiapan mental, kondisi fisiologis, dukungan serta pendidikan prenatal. Meskipun ibu primipara cenderung mengalami persalinan yang lebih panjang, setiap persalinan adalah pengalaman yang unik, dan durasinya dapat bervariasi. Penting bagi ibu untuk merasa didukung, diberikan informasi yang memadai, dan memiliki rencana persalinan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan mereka.

Nyeri pada primipara lebih berat daripada multipara. Hal ini karena ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri persalinan pada primipara lebih berat dibandingkan dengan multipara (Qodliyah et al., 2021). Beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut antara lain tingkat elastisitas jaringan, kondisi fisiologis, respons psikologis, serta dukungan emosional. Namun, dengan pengelolaan nyeri yang baik dapat membantu ibu primipara mengurangi tingkat ketidaknyamanan selama persalinan.

*Massage counterpressure* atau pijatan tekanan (*counterpressure*) dapat menjadi salah satu metode non-farmakologi yang efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, khususnya pada kala I atau fase pembukaan serviks. Teknik ini melibatkan pemberian tekanan atau pijatan pada titik-titik tertentu pada punggung atau pinggul ibu bersalin (Saichfa & Rahayuningsih, 2021). Selain itu, ibu juga membutuhkan dukungan dan komunikasi yang baik antara ibu bersalin, pasangan, dan tenaga medis merupakan kunci dalam mencapai pengelolaan nyeri yang efektif selama persalinan.

Rasa sakit yang dirasakan selama persalinan umumnya disebabkan oleh kontraksi uterus yang kuat dan intens. Selama kala I

persalinan (fase pembukaan serviks), uterus berkontraksi secara periodik untuk membantu membuka serviks dan mempersiapkan jalan bagi kelahiran bayi. Sensasi nyeri ini dapat bervariasi dari wanita ke wanita dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti sensitivitas individu terhadap nyeri, kondisi fisik, dan dukungan sosial. Massage counterpressure, atau pijatan tekanan pada area tertentu, dapat memberikan manfaat dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan. Teknik ini melibatkan pemberian tekanan yang lembut pada titik-titik tertentu di bagian punggung atau pinggul ibu bersalin (Paseno et al., 2019). Manfaat dari Massage counterpressure yang dapat membantu mengurangi nyeri persalinan pengalihan perhatian, relaksasi otot, pengaktifan sistem saraf parasimpatis, dukungan emosional, dan peningkatan rasa nyaman.

Pemijatan atau usapan yang dilakukan secara lembut maka dapat membuat otot-otot lebih rileks sehingga ibu merasa lebih nyaman selama persalinan. *Massage counterpressure* merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, terutama pada persalinan kala I (Christiani, Indrayani, & Widowati, 2022).

Metode massage dapat menghasilkan penurunan nyeri. Massage counterpressure mempunyai efek yang positif terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin. Keadaan ini dapat membantu kelancaran proses persalinan dan mengurangi lamanya waktu persalinan dan kejadian komplikasi persalinan (Lestiawati et al, 2022). Penggunaan metode pijatan, termasuk massage counterpressure, telah dikaitkan dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Massage counterpressure dapat memberikan sejumlah manfaat yang dapat mendukung proses persalinan, seperti meredakan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan memberikan dukungan emosional. Meskipun massage counterpressure dapat membantu mengurangi tingkat nyeri dan memberikan dukungan positif selama persalinan, penting untuk diingat bahwa setiap ibu bersalin unik, dan respons terhadap metode ini dapat bervariasi. Komunikasi terbuka antara ibu bersalin, pasangan, dan tim medis adalah kunci untuk memastikan bahwa metode pengelolaan nyeri yang dipilih sesuai dengan kebutuhan dan preferensi individu.

## SIMPULAN

Responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 20-35 tahun dengan pendidikan menengah. Ibu mayoritas bekerja dan merupakan kehamilan yang pertama (primigravida). Rata-rata intensitas nyeri

persalinan kala I dapat diturunkan dengan tindakan *Massage Counterpressure*, sehingga nyeri kala 1 dapat diturunkan dengan tindakan *Massage Counterpressure*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afritayeni. (2017). Hubungan Umur, Paritas Dan Pendamping Persalinan Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Endurance*, 2(2), 178. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1852>
- Alyensi, F., & Arifin, H. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3729>
- Christiani, R., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Massage counterpressure terhadap Intensitas Rasa Nyeri pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 107–113. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.145>
- Hairunisyah, R., Jamila, & Setiawati. (2023). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jambura Journal Of Health Science And Research*, 5(4), 986–997.
- Lestiawati, P. F., Warastuti, D., & Arlym, L. T. (2022). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I: Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Dan ...*, XI No.1(2252–9675), 48. Retrieved from <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/156/114%0Ahttps://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/156/114/>
- Mulyani, A., Pertiwi, S., & Diana, H. (2017). Pengaruh Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(2), 202. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.223>
- Nasution, N. S. B. A. (2021). Pengaruh Counter Pressure Massage Terhadap Penurunan Nyeri Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Education and Development*, 9(Vol 9 No 4 (2021): Vol.9 No.4 2021), 638–641.

- Retrieved from <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3293/2113>
- Paseno, M., Situngkir, R., Pongantung, H., Wulandari, F., & Astria, D. (2019). Massage Counter Pressure Dan Massage Effleurage Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1. *Juiperdo*, 7(1), 20–31.
- Qodliyah, A. W., Mardliyana, N. E., & Aini, S. N. (2021). Efektifitas Teknik Firm Counter Pressure Dan Teknik Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 2021.
- Riyanti, E., Nova Ari Pangesti, & Dwi Rizki Arianti. (2023). Efektifitas Massage Counter Pressure Pada Intranatal Kala I Fase Aktif Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 3(2), 146–154. <https://doi.org/10.53510/nsj.v3i2.156>
- Saichfa, A. A., & Rahayuningsih, T. (2021). Manajemen Nyeri : Senam Dysmenorrhea Dan Abdominal Stretching Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Remaja Menstruasi Di Desa Telukan. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(2), 172–179. <https://doi.org/10.55181/ijms.v8i2.329>
- Siregar, S., Batubara, N. S., & Siregar, R. D. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176.
- Yesie, A. (2019). *GENTLE BIRTH Cara Lembut dan Nyaman Sambut Buah Hati*. (Mira & M. S. Aminah, Eds.). Jakarta: Gramedia.