

MASSAGE COUNTER PRESSURE PADA PENGURANGAN NYERI PERSALINAN KALA I

Vera Yuanita¹, Rohani², Herliza Inda Kurnia³

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.

Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : herlizaindakurnia@gmail.com¹, ghinakiyasah@gmail.com², v.yuanita72@gmail.com³

Abstrak

Proses bersalin merupakan proses pengeluaran janin, placenta, dan membran melalui jalan lahir dari rahim. Proses persalinan diawali dengan pembukaan dan dilatasi serviks yang menimbulkan kontraksi dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang sistematis. Nyeri persalinan dapat diatasi dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan teknik massage counter pressure. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan efektifitas massage counter pressure pada pengurangan nyeri persalinan kala I. Desain penelitian ini adalah menggunakan metode studi literatur. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang didapat dengan melakukan studi literatur dari jurnal-jurnal yang sesuai dengan topik penelitian dari tahun 2018-2022 sebanyak 6 jurnal. Berdasarkan literatur review yang dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa massage counter pressure efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I. Saran diharapkan dapat diteruskan dan diajarkan kepada klien ibu hamil dan keluarga yang mengalami nyeri persalinan kala I dapat menerapkan massage counter pressure sebagai salah satu metode dalam penurunan nyeri persalinan kala I.

Kata kunci— *Counter pressure, massage, nyeri persalinan.*

Abstract

The birthing process is the process of expelling the fetus, placenta, and membranes through birth canal from the uterus. The birth process begins with the opening and dilatation of the cervix that give rise to contractions of systematic frequency, duration, and strength. Labor pain can be treated by pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological treatments can be done with massage techniques counter pressure. The purpose of this research is to describe effectiveness of counter pressure massage in reducing labor pain in the first stage. Design This research is using literature study method. Deep data source This study uses secondary data obtained by conducting studies literature from journals that are appropriate to the research topic from 2018-2022 6 journals. Based on the review literature conducted by the author, it can be concluded that massage counter pressure is effective in reducing labor pain when 1. It is hoped that the suggestions can be forwarded and taught to clients of pregnant women Families who experience labor pain in the first stage can apply a massage counter pressure as a method of reducing labor pain in the first stage of labour.

Keywords— *Counter Pressure, massage, labor pain*

PENDAHULUAN

Proses partus/bersalin merupakan proses pengeluaran janin, placenta, dan membran melalui jalan lahir dari rahim. Proses persalinan diawali dengan pembukaan dan dilatasi serviks yang menimbulkan kontraksi dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang sistematis. Pada awalnya kekuatan nyeri kecil, lalu terus-menerus meningkat hingga mencapai puncak, yaitu pembukaan lengkap pada serviks, hingga akhirnya siap untuk proses pengeluaran janin (Rohani, Reni, 2014).

Kontraksi rahim akan menimbulkan rasa nyeri bagi ibu yang mengalami proses persalinan. Sensasi nyeri yang dirasakan ibu hamil akan berbeda. Nyeri persalinan dapat memunculkan kecemasan pada ibu bersalin. Nyeri dapat mengganggu kenyamanan pada saat terjadinya kontraksi, serta dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan menimbulkannya komplikasi saat proses persalinan (Santiasari et al., 2018).

Nyeri adalah hal yang lumrah dalam persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan atau rasa khawatir karena menghadapi persalinan, sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu ke janin menurun. (Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, 2005)

Pemberi asuhan pelayanan harus memperhatikan kenyamanan ibu yang akan melahirkan, salah satunya adalah penanganan nyeri persalinan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan teknik 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. (Setyowati, 2018).

Upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek samping yang kurang baik. Sedangkan metode non farmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya.

Beberapa contoh metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri antara lain teknik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, abdominal lifting, effleurage, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati, terapi counter pressure, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi. (Apriani & Sari, 2021)

Counter pressure massage merupakan suatu teknik non farmakologi yang efektif mengurangi nyeri persalinan kala-I fase aktif (Isrowiyatun Daiyah, 2020). *Counter pressure* massage termasuk teknik yang digunakan untuk mengurangi nyeri serta dapat memberikan perasaan menyenangkan serta melawan ketidaknyamanan saat kontraksi atau diantara kontraksi pada persalinan (Juniartati & Widyawati, 2018).

Counter pressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian-bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal dimana ia sedang mengalami sakit punggung. Upaya pengurangan nyeri kala I dengan pemijatan *counter pressure* dilakukan dengan cara memberikan penekanan yang terus menerus selama kontraksi terjadi dilakukan di tulang sacrum. Hal ini akan memberikan rasa nyaman pada ibu yang

sedang mengalami kontraksi dan menurunkan nyeri dengan efektif (Yulianingsih, Endah, Hasnawatty Surya Porow, 2019).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini dilakukan pencarian literarture melalui data base pencarian *Google Scholer* dan *PubMed* Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran literature adalah *Massage Counterpresure*, Nyeri Persalinan/Pain Labor, dengan rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu 2018-2022. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah: subjek penelitian ibu bersalin, berisi *Massage Counterpresur*, jurnal dalam bentuk full teks. Dalam penelusuran total literature yang didapat yaitu 6 jurnal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah didapat tidak semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang *Counter Pressure* tetapi ada juga tentang kombinasi antara *Counter pressure* dengan *efflurage* sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian.

Jurnal pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Benny Kurniawati (2019) dimana Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin dalam kala I persalinan fase aktif yang berjumlah 34 responden. Teknik pengambilan data diawali dari pemilihan sampel sesuai kriteria inklusi (persalinan Kala I fase aktif) dan eksklusi (KPD, riwayat perdarahan, TBJ besar/> 4000 gram). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijatan manual secara signifikan mengurangi intensitas dan durasi nyeri persalinan di kedua tahap. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu pemijatan manual melingkar di daerah sakrum (*Counter Pressure*) selama fase

aktif persalinan dapat mengurangi nyeri persalinan secara efisien.

Penelitian kedua dilakukan oleh (Santiasari et al., 2018). Metode yang digunakan penelitian adalah desain *quasi eksperimen* dengan pre-post test dengan jumlah sampel pada penelitian ini 68 ibu bersalin kala I fase aktif dan di bagi menjadi 2 kelompok kelompok pertama 34 ibu di berikan *massase counter pressure* dan 34 ibu pada kelompok keduany di beri *massase eflurage*. Tingkat nyeri dinilai setelah setiap kontraksi dengan skala nyeri wajah *wong weber* dan daftar perilaku. Hasil penelitian didapatkan rata-rata penurunan nyeri persalinan pada kelompok *efflurage* dan *counter pressure* masing-masing adalah 2,38 dan 2,41 ($p=0,74$). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *effleurage* dan *counter pressure* dalam mengurangi nyeri persalinan kala I namun *massase counter pressure* lebih efektif mengurangi nyeri persalinan.

Jurnal ketiga dilakukan oleh Febri fitri lestiawati (2022) motede yang digunakan adalah Metode yang digunakan penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*. diperoleh penelitian didapatkan 6 artikel, Berdasarkan hasil review 6 artikel kesimpulan dari beberapa penelitian membuktikan bahwa *massage counter pressure* penurunan nyeri ibu bersalin dimana sebelum perlakuan rata-rata skala tingkat nyeri adalah antara 5-7 dalam kategori sedang dan setelah dilakukan intervensi skala tingkat nyeri turun menjadi ringan yaitu 1-3 dengan frekuensi dan durasi rata –rata pemberian 2-3 kali selama ± 20 menit pada pembukaan 3-5.

Jurnal keempat dilakukan oleh Muldaniyah (2022) Metode penelitian yang dilakukan pada penelitin ini adalah *quasi eksperimen* Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu inpartu kala 1 fase aktif.

Pengukuran nyeri dengan menggunakan skala nyeri NRS. Setelah dilakukan massase didapatkan penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin dengan pijat *counter pressure* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat nyeri sebelum dilakukan *massage* pada ibu inpartu kala I fase aktif mayoritas mengalami nyeri berat dan Tingkat nyeri sesudah dilakukan *massage* pada ibu inpartu kala I fase aktif mayoritas mengalami nyeri ringan. Sehingga Ada perbedaan pengaruh pijat *counter pressure* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan Value $0,000 < 0,05$.

Jurnal kelima merupakan penelitian oleh Selvi Apriani (2021). Penelitian ini dilakukan di BPM Herasdiana Palembang. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan Sample penelitian adalah ibu bersalin yang berda dalam kala I fase aktif, berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sample total sampling. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum *masase counter pressure* 7,27 dengan standar deviasi 691. Pada responden yang telah dilakukan teknik *masase counter pressure* rata-rata nyeri persalinan adalah 5,47 dengan standar deviasi 819. Kesimpulan dari penelitian ini Ada pengaruh *masase counter pressure* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan dengan perbedaan nilai mean 1,800 (p value 0,0001). Penelitian Selanjutnya diharapkan dapat mengkombinasi metode non farmakologi lainnya dengan *masase conter presur*, untuk hasil yang lebih optimal dalam penatalaksanaan nyeri.

Jurnal keenam merupakan penelitian oleh Rina Cristiani (2022) di BPM Monika Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* yang bersifat two group pretest – posttest dengan kelompok intervensi 20 responden dan kelompok non-intervensi 20

responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan NRS (Numeric Rating Scale), instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan checklist. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan skor antar kelompok. Hasil menunjukkan ada perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan *massage counter pressure* ($>0,05$) dengan rata-rata pada kelompok intervensi terjadi penurunan (0,95) sedangkan pada kelompok non-intervensi terjadi peningkatan nilai rata-rata nyeri persalinan (1,750) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok non intervensi dan kelompok intervensi. *Massage counter pressure* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Dari enam jurnal yang di sajikan diantaranya 4 menggunakan metode quasi eksperimen, 1 menggunakan *Systematic Literature Review*, dan 1 *one group pretest posttest*. Penilaian skala nyeri persalinan sebagian diukur dengan menggunakan Skala NRS dan skala nyeri wajah wong weber. Hasil penelitian rata-rata skala nyeri sebelum di lakukan *Counter pressure* berada pada skala berat (7-8) namun setelah di lakukan *Counter pressure* skala nyeri menurun menjadi skala sedang (4-5).

Counter pressure dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I. *Counter Pressure* dilakukan dengan memberikan tekanan pada saat kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau bisa juga dengan kepala salah satu telapak tangan (Andarmoyo, 2003).

Counter pressure juga bekerja berdasarkan teori opiate endogenous, yang mengatakan bahwa reseptor opiate yang berada pada otak dan spinal cord bekerja pada sisitem saraf pusat untuk mengaktifkan endhorphin dan enkephaline

apabila nyeri timbul. Selain itu, counter pressure juga dapat merangsang pengeluaran opiate reseptor yang berada pada ujung saraf sensoris perifer melalui tekanan dan pijatan. Dengan pijatan dan tekanan yang kuat dapat memblokir dan mengaktifkan endorfin yang dapat membuat relaksasi otot sehingga nyeri pun berkurang.

Teknik *Counter Pressure* sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung selama persalinan pada kala I. Dengan cara ini, dapat mengurangi nyeri dan memberikan sensasi yang nyaman untuk melawan rasa sakit serta mengurangi rasa cemas saat kontraksi ataupun di antara kontraksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa penggunaan *Counter Pressure* efektif untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

SARAN

Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan literature review selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan lebih banyak sehingga bisa mendapatkan artikel yang lebih banyak dan baik dan batasan tahun pencarian adalah lima tahun terakhir agar literature lebih update dengan pencarian artikel menggunakan kata kunci yang ditetapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua Stikes Mitra Adiguna Palembang atas dukungan yang diberikan, dan juga kepada semua pihak yang membantu kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2003). *Persalinan tanpa rasa nyeri lebih banyak*.
- Apriani, S., & Sari, E. (2021). Pengaruh Teknik Masase Counter Pressure Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bpm Herasdiana. *Jurnal Delima Harapan*, 8(2), 34–39. <https://doi.org/10.31935/delima.v8i2.131>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas*.
- Isrowiyatun Daiyah. (2020). Keefektifan Counter Pressure Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Langgam Kabupaten Pelalawan. *Embrio*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2386>
- Juniartati, E., & Widyawati, M. N. (2018). Literature Review : Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3740>
- Rohani, Reni, M. (2014). *Asuhan Kebidanan pada masa persalinan*. Salemba Medika.
- Santiasari, R. N., Nurdianti, D. S., Lismidiati, W., & Saudah, N. (2018). Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain. *Health Notion*, 2(7), 721–724. <http://heanoti.com/index.php/hn>
- Yulianingsih, Endah, Hasnawatty Surya Porow, dan S. L. (2019). *Teknik Masase Counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif*.