



**Pengaruh *Massage Counterpressure* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI**

*The Effect of Counterpressure Massage on Reducing Pain Intensity in Active Phase I in The Working Area of Kintamani VI Health Center*

**Ni Made Ari Febriyanti<sup>1</sup> A.A.Santi Dewi<sup>2</sup> Luh Gede Agus Wahyu Darwati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia  
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: A.A.Santi Dewi  
Email: aasantidewi@gmail.com

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh hampir semua ibu bersalin, namun apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan dapat menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu upaya metode nonfarmakologi adalah *massage counterpressure*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri kala satu fase aktif. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test design* dengan teknik sampling *accidental sampling* dengan jumlah sampel 20 orang. Cara pengumpulan data menggunakan SOP *massage counterpressure* dan lembar observasi skala nyeri VDS (*Verbal Descriptor Scale*). Analisa data menggunakan *Wilcoxon Match Pairs test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (80%) berumur 20-35 tahun, setengahnya (50%) berasal dari primipara. Hampir seluruhnya (80%) responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan *massage* dan sebagian besar (65%) mengalami nyeri sedang setelah diberikan *massage counterpressure*. Terdapat pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif persalinan normal di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI (nilai  $p = 0,001 < 0,05$ ).

**Kata kunci** : *massage counterpressure*; penurunan intensitas nyeri.

**ABSTRACT**

*Labor pain is a physiological condition that is experienced by almost all birthing mothers, but if it is not handled properly it will cause problems. Efforts made to reduce labor pain can use pharmacological and non-pharmacological methods. One of the efforts of non-pharmacological methods is massage counterpressure. The purpose of this study was to determine the effect of counterpressure massage on reducing pain intensity during one active phase. This study used a pre-experimental design with a one group pre-post test design with an accidental sampling technique with a total sample of 20 people. Method of data collection using counterpressure massage SOP and VDS pain scale observation sheet (Verbal Descriptor Scale). Data analysis using the Wilcoxon Match Pairs test. The results showed that almost all (80%) were aged 20-35 years, half (50%) were from primiparas. Almost all (80%) of respondents experienced severe pain before being given a massage and most (65%) experienced moderate pain after being given a counterpressure massage. There is an effect of counterpressure massage on reducing pain in the first active phase of normal labor in the Working Area of the Kintamani VI Health Center (p value = 0.001 < 0.05).*

**Keyword** : *massage counterpressure*; decrease in pain intensity

---

## PENDAHULUAN

Persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Indrayani 2013). Proses persalinan identik dengan rasa nyeri. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Andarmoyo 2013). Hal ini umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin, namun apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan atau rasa khawatir karena kurangnya pengetahuan pada ibu akan proses yang terjadi di saat menghadapi persalinan sehingga produksi hormon adrenalin meningkat dan mengakibatkan vasokonstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu ke janin menurun. Janin akan mengalami hipoksia sedangkan ibu akan mengalami persalinan lama dan dapat meningkatkan tekanan sistolik dan diastolik (Anita et al. 2020)(Supliyani 2017).

World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan diseluruh dunia, dari jumlah ini 20 juta perempuan mengalami kesakitan akibat persalinan. Nyeri persalinan khususnya kala I lebih banyak dirasakan pada primipara yaitu sebesar 59,38% sedangkan pada multipara sebesar 40,62% (Dwitanti 2014). Pusat Data Persatuan Rumah Sakit Seluruh Indonesia menjelaskan bahwa 15% ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan dan 21% menyatakan bahwa persalinan yang dialami merupakan persalinan yang menyakitkan karena merasakan nyeri yang sangat, sedangkan 63% tidak memperoleh informasi tentang persiapan yang harus dilakukan guna mengurangi nyeri pada persalinan (Yuliasari 2015).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan salah satunya dengan *massage*. *Massage* merupakan salah

salah satu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan. *Massage counterpressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal. *Counterpressure* merupakan tekanan terus-menerus selama kontraksi dilakukan pada tulang sacrum ibu atau kepalan salah satu tangan, atau peremasan pada kedua pinggul. Teknik pijatan ini dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Pijatan yang diberikan kepada ibu bersalin selama dua puluh menit setiap kontraksi akan lebih terbebas dari rasa sakit. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman (Atikoh 2013).

Penelitian (Angraeni Heni Setyowati; Wijayanti, Kartika 2013), dengan judul Efektifitas Teknik *Abdominal Lifting* dan *Counter Pressure* dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala 1 di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang di dapatkan data bahwa ada perbedaan yang signifikan antara teknik *abdominal lifting* dan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I dengan nilai ( $p=0,031 < \alpha 0,05$ ). Kedua teknik tersebut yang lebih efektif menurunkan nyeri persalinan adalah teknik *counterpressure* dengan hasil mean intensitas skala nyeri 43 lebih kecil dari pada mean intensitas skala nyeri teknik *abdominal lifting* sebesar 46.58.

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Tanpa adanya pengontrolan rasa nyeri, akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, sehingga dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting bagi penolong persalinan untuk memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman dan aman (Supliyani 2017).

---

\*

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang ibu bersalin kala I fase aktif di wilayah kerja Puskesmas Kintamani VI. Instrumen penelitian yang digunakan ialah lembar observasi skala nyeri VDS (*Verbal Descriptor Scale*) untuk menilai nyerinya dan SOP *massage counterpressure*. Langkah pengumpulan data, pertama dilakukan penilaian nyeri terlebih dahulu sebelum diberikan *massage counterpressure*, kemudian dilanjutkan dengan pemberian *massage* selama  $\pm 20$  menit pada saat terjadi kontraksi dan dinilai kembali skala nyeri ibu dengan lembar observasi skala nyeri VDS (*Verbal Descriptor Scale*). Teknik analisa bivariate yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Pairs test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

No	Karakteristik Responden	(f)	%
1	Umur		
	<20 tahun	3	15
	20-35 tahun	16	80
	>35 tahun	1	5
2	Paritas		
	Primipara	10	50
	Multipara	10	50

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan hampir seluruhnya yaitu 16 orang (80%) berumur 20-35 tahun, sebagian kecil yaitu 3 orang (15%) berumur <20 tahun dan sebagian kecil yaitu 1 orang (5%) berumur >35 tahun. Setengahnya yaitu 10 orang (50%) berasal dari primipara dan setengahnya yaitu 10 orang (50%) berasal dari multipara.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Kala I Fase Aktif Sebelum Massage**

Skala Nyeri	(f)	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	16	80
Nyeri sangat berat	4	20

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Kala I Fase Aktif Sesudah Massage**

Skala Nyeri	(f)	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	13	65
Nyeri berat	7	35
Nyeri sangat berat	0	0

Berdasarkan tabel 2, diketahui sebelum diberikan *massage* hampir seluruhnya yaitu 16 orang (80%) mengalami nyeri berat dan sebagian kecil yaitu 4 orang (20%) mengalami nyeri sangat berat.

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan *massage*, sebagian besar yaitu 13 orang (65%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya yaitu 7 orang (35%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 5. Analisis bivariat (Wilcoxon)**

Variabel	Z	p
Pre massage	6,050	0,001
Post massage		

Hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Match Pairs test* diperoleh nilai  $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Angraeni Heni Setyowati; Wijayanti, Kartika 2013), dengan judul Efektifitas Teknik *Abdominal Lifting* dan *Counter Pressure* dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala 1 di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang didapatkan data bahwa ada perbedaan yang signifikan antara teknik *abdominal lifting* dan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I dengan nilai  $p = 0,031 (p \text{ value} < \alpha 0,05)$ . Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Satria 2018), yang berjudul Pengaruh Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung Teknik *Counterpressure* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Klinik Bidan Elviana, dengan hasil nilai  $p = 0,000 (p \text{ value} < \alpha 0,05)$ , yang berarti pijat *counterpressure* efektif dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Rasa nyeri pada persalinan merupakan manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Selama

persalinan dan kelahiran pervaginam, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks dan distensi perineum (Kuswanti 2013). Nyeri persalinan adalah hal yang wajar, namun apabila tidak diatasi dengan baik, akan menimbulkan kecemasan, rasa khawatir didalam menghadapi persalinan, sehingga dapat mempengaruhi curah jantung, tekanan darah, laju pernapasan, konsumsi oksigen dan tingkat *katekolamin* yang dapat membahayakan bagi ibu maupun janin (Bobak 2012).

*Counterpressure* merupakan salah satu teknik aplikasi teori *gate-control*, dengan menggunakan teknik pijat yang dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi. Prinsip metode ini ialah mengurangi ketegangan ibu sehingga ibu merasa nyaman dan rileks menghadapi persalinan. Metode ini juga dapat meningkatkan stamina untuk mengatasi rasa nyeri dan tidak menyebabkan depresi

pernapasan pada bayi yang dilahirkan (Rejeki, 2014).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan nyeri kala I fase aktif  $p = 0,001 < \alpha (0,05)$ . Diharapkan penolong persalinan dapat menerapkan metode nonfarmakologis yaitu *massase counterpressure* dalam mengurangi rasa nyeri persalinan yang dirasakan ibu sehingga ibu merasakan aman dan nyaman saat bersalin.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah dilancarkan dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada keluarga, kerabat dan teman yang sudah memberikan semangat. Terimakasih juga kepada ibu bersalin wilayah Puskesmas VI Kintamani yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Semoga bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo. 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Angraeni Heni Setyowati; Wijayanti, Kartika, Pratiwi Diah; Er. 2013. "Efektifitas Teknik Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang." *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan* (Keperawatan).

Anita, Nur, Mardiana Ahmad, Andi Nilawati Usman, Andi Wardihan Sinrang, Ema Alasiry, and Burhanuddin Bahar. 2020. "Potency of Back Massage and Acupressure on Increasing of Prolactin Hormone Levels in Primipara Postpartum; Consideration for Midwifery Care." *Enfermería Clínica* 30:577–80. doi: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.165>.

Atikoh. 2013. *Massage*. Jakarta: Puspa Swara.

Bobak. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Dwitanti. 2014. "Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Prnurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Primipara."

Indrayani. 2013. *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Trans Info Media.

Kuswanti. 2013. *Askeb II Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Satria, M. 2018. "Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pijat Punggung Teknik Counterpressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Bidan Elviana Tahun 2017." XII(5).

Supliyani, Elin. 2017. "Pengaruh Masase Punggung Terhadap Intensitas Nyeri

Persalinan Kala 1 Di Kota Bogor.”  
*Midwifery Journal* 3(1):22–29.

Yuliasari, Dewi. 2015. “Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di Bps Hj. Sulastri, Amd.Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013 | Yuliasari | Jurnal Kebidanan Malahayati.” *Jurnal Kebidanan*. Retrieved December 14, 2022 (<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/536/470>).