

EFEKTIFITAS TEKNIK COUNTERPRESSURE UNTUK MENGURANGI RASA NYERI PERSALINAN KALA I DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SUTRA DES KELISSA KELURAHAN BINTARA KOTA BEKASI PERIODE JULI - AGUSTUS 2022

Merry Januarti Panjaitan ¹, Sutra Des Kelissa ²

^{1,2} Politeknik Tiara Bunda

email penghubung: merryjp.0101@gmail.com

Keywords :

counterpressure technique, labor pain

ABSTRACT

Labor pain is a physiological process as many as 12%-67% of women feel worried about the pain that will be experienced during labor. Efforts to reduce labor pain are counterpressure techniques.

To determine the effectiveness of counterpressure techniques to reduce pain in the first stage of labor in the Independent Practice of the Sutra Midwife Des Kelissa Kel. West Bekasi District Officer in 2022.

This study used a quasi-experimental method with a two-Group posttest only design which was divided into two groups. The sampling technique in this study used a total sampling of 30 mothers. Data were collected using observation sheets and analyzed using the Mann Withney U test.

The study showed that the counterpressure technique was more effective in reducing the level of pain in active phase maternity mothers as indicated by the p-value = (0.005) <0.05, meaning that there was a difference in pain scale between the intervention group and the control group.

The counterpressure technique is a good alternative that needs to be recommended to reduce pain intensity in active phase I birth mothers.

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis dan alami selama persalinan normal yang meninggalkan pengalaman stres dan ketakutan bagi sebagian wanita. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting, karena ini dapat menjadi penentu apakah ibu dapat bersalin normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan karena nyeri yang sangat hebat. Beberapa analgesik untuk mengurangi rasa sakit dapat digunakan, tetapi efek samping dan faktor non-medis pada wanita menunjukkan bahwa analgesia saja tidak dapat mengatasi rasa sakit secara komprehensif (Sai et al., 2019). Dengan

demikian, beberapa tindakan non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan yang dapat dimulai salah satunya dengan tehnik yaitu *cuonter pressure*. Penerapan terapi non farmakologis counter pressure selain mengatasi nyeri persalinan juga dapat membantu menurunkan angka kejadian persalinan dengan cara cesarea yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *counterpressure* itu efektif digunakan dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif.

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui Efektifitas teknik

counterpressure dalam mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I.

Ruang Lingkup penelitian ini adalah responden ibu ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri pada persalinan Kala I fase Aktif di PMB Sutrades Kelissa Kelurahan Bintara, Kota Bekasi - Jawa Barat.

Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten dan fase aktif, pada fase laten terjadi pembukaan serviks sampai 3 cm bisa berlangsung selama 8 jam. Nyeri disebabkan oleh kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Dengan seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi kontraksi uterus nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 untuk multipara (Martin & Griffin, 2012).

Counterpressure 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 (Marmi, 2016).

Teknik *Massage counterpressure* adalah teknik *Massage* untuk nyeri pinggang persalinan dengan metode nonfarmakologi, yaitu dengan menekan persarafan pada daerah nyeri pinggang ibu bersalin, menggunakan kepalan tangan kepinggang ibu selama 20 menit dengan posisi duduk. Penekanan dilakukan bila responden mengalami kontraksi uterus (yang menimbulkan nyeri pinggang) pada kala I fase aktif (Ulfa Nurullita, dkk 2013).

Teknik *Massage counterpressure* dilakukan dengan memberikan penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang persalinan yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, mempelancar peredaran darah, dan akhirnya menimbulkan relaksasi. Teknik *Massage counterpressure* selama proses persalinan akan membantu mengatasi kram pada otot, menurunkan nyeri, mempercepat proses persalinan, menghilangkan ketegangan 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 (Yuliatun, dkk 2013).

Tekanan dalam *Massage counterpressure* dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karna kontraksi demikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh (Yuliatun, dkk 2013).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *One-Group Postest Only*. Bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *counterpressure* dalam menurunkan rasa nyeri persalinan kala I. Lokasi yang dipilih menjadi tempat penelitian adalah di Praktek Mandiri Bidan Lissa Bintara Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi dengan alasan pemilihan lokasi berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang di perkirakan akan bersalin pada bulan Juli-Agustus. Lokasi penelitian juga mudah dijangkau oleh peneliti sehingga peneliti tertarik mengambil lokasi penelitian di Praktek Mandiri Bidan Sutrades Kelissa Kelurahan Bintara Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan Sutrades Kelissa Kelurahan Bintara Kec. Bekasi Barat, Kota Bekasi yang berjumlah 30 orang.

Sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang diperkirakan bersalin pada periode Agustus di Praktek Mandiri Bidan Sutrades Kelissa Kelurahan Bintara Kecamatan Bekasi Barat, Kota Bekasi sebanyak 30 orang.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari responden dengan menggunakan Sebelumnya akan dijelaskan tentang efektivitas teknik *counterpressure* untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Adapun skala pengukuran menggunakan skala interval dimana menilai tingkat nyeri yang dirasakan pada ibu bersalin fase aktif. Setelah itu input data dalam SPSS untuk mengetahui distribusi rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan teknik *counterpreure*.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian adalah skala pengukuran nyeri dengan menggunakan skala numerik, SOP Teknik *Counterpressure* dengan menekan daerah sacrum secara mantap atau kepalan salah satu telapak tangan setiap kontraksi selama 20 detik, dan lembar obserpasi digunakan untuk mengetahui karakteristik responden yang berisi, umur, pendidikan, pekerjaan dan, paritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	3	10
20-35 tahun	19	63,33
>35 tahun	8	26,67
Pendidikan		
Tamat SD	1	3,33
Tamat SLTP	9	30
Tamat SLTA	19	63,33
Perguruan tinggi	1	3,33
Pekerjaan		
PNS	1	3,33
Wiraswasta	8	26,67
IRT	18	60
Buruh	3	10
Paritas		
Primipara	6	20
Nulipara	17	56,67
Multipara	3	23,33

Dari Tabel 1 ini dapat disimpulkan bahwa jumlah responden sebanyak 30 orang dengan mayoritas umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 19 orang (63,33%), dan pendidikan tamat SLTA yaitu sebanyak 19 orang (63,33%), dengan mayoritas bekerja. Serta kelompok nulipara sebanyak 17 orang (56,67%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Ibu yang Melahirkan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0	-	-	-	-
1-3	-	-	23	76,67
3-7	-	-	7	23,33
7-9	8	26,67	-	-
10	22	73,33	-	-
Total	30	100	30	100

Dari tabel 2. dapat dijelaskan bahwa pada keadaan sebelum tindakan *counterpressure* ada 8 responden (26,67%) menyatakan nyeri pada rentang skala 7-8 dan 22 responden (73,33%) menyatakan berada pada rentang skala 10. Sedangkan pada keadaan setelah tindakan *counterpressure* ada 23 responden (76,67%) yang menyatakan nyerinya pada skala 1-3 dan 7 responden (23,33%) pada skala 3-7.

Tabel 3. Uji Mann Withney U Pada Data Skala Nyeri sebelum dan sesudah Intervensi

Variable	Mean RANK	p VALUE
Pre test	18,17	0,000
Post test	6,83	

Dari Tabel 3. di atas pada kelompok (*pre test*) sebelum dilakukan *counterpressure* dengan nilai *mean rank* 18,17 lebih besar 6,83 pada kelompok (*post test*) setelah dilakukan *counterpressure* artinya rerata nyeri pada kelompok *pre test* lebih tinggi dari pada kelompok *post test* dengan nilai p value (0,000) < 0,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa *counterpressure* efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu melahirkan.

Dari hasil penelitian terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan *counterpressure* dari 3,67 menjadi 2,90, artinya terjadi penurunan sebesar 0,77. Dengan nilai *mean rank* 18,17 kelompok yang tidak dilakukan *counterpressure* artinya lebih besar 6,83 dengan kelompok yang dilakukan *counterpressure*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wardani dan Herlina, yang menemukan nilai p (0,023) < 0,05 yang berarti bahwa teknik *counterpressure* efektif untuk meredakan nyeri. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perubahan nyeri sebelum dan sesudah intervensi terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan teknik *counterpressure* dengan nilai p<0,05. Artinya bahwa *counterpressure* efektif

menurunkan intensitas nyeri pada ibu melahirkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Pasongli, Rantung, dan Pesak tahun 2014 yang menyatakan bahwa teknik *counterpressure* efektif dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase persalinan normal, teknik *counterpressure* merupakan teknik yang memiliki kontribusi besar dalam menurunkan atau mengurangi persalinan kala I fase aktif.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian Puspita dan Astuti (2017) yang mengatakan bahwa secara signifikan ada pengaruh *masase* punggung terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif. Hal ini sesuai dengan penelitian Ma'rifah yang menyatakan bahwa rata-rata penurunan nyeri *counterpressure* adalah 2,364 kali dibandingkan teknik *endorphin massage*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aryani dkk (2015) bahwa intensitas nyeri pada responden yang dilakukan teknik *counterpressure* lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilakukan *counterpressure* dengan perbedaan sebesar 29,62 point. Secara statistik perbedaan tersebut signifikan $p = 0,001$, maka dapat dinyatakan ada pengaruh teknik *counterpressure* terhadap intensitas nyeri kala I fase persalinan normal.

Massage merupakan salah satu teknik aplikasi *gate-control*, dengan menggunakan teknik *counterpressure* dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Ibu yang mendapat pijatan dua puluh menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan *endorphine* yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan. *Counterpressure* adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan terus menerus selama masa kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan kepalan salah satu telapak tangan. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Penolong persalinan harus memahami hal ini dan menghormati keinginan ibu. Nyeri saat persalinan adalah hal yang wajar dialami terutama pada primipara karena merupakan pengalaman pertama dalam menjalani persalinan.

Intensitas nyeri persalinan pada primipara seringkali lebih berat daripada nyeri persalinan pada multipara. Primipara juga mengalami proses persalinan lebih lama di bandingkan proses persalinan pada multipara sehingga primipara mengalami kelelahan yang lebih lama. Kondisi nyeri yang hebat pada kala I persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan nyeri. Fenomena yang terjadi saat ini ibu memiliki kecenderungan untuk melakukan operasi sesar walau tanpa indikasi yang jelas.

Menurut asumsi peneliti, penerapan metode teknik *counterpressure* pada proses persalinan kala I berpengaruh terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu. Ibu yang dilakukan teknik *counterpressure* pada proses persalinan mengalami intensitas nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak dilakukan teknik *counterpressure*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil dan pembahasan didapatkan kesimpulan:

1. Nilai *mean rank* 18,7 pada kelompok yang tidak dilakukan *counterpressure* lebih besar 6,83 dibandingkan dengan kelompok yang dilakukan *counterpressure*. Artinya skala nyeri pada kelompok yang tidak dilakukan *counterpressure* lebih tinggi dari pada yang dilakukan *counterpressure*.
2. *Counterpressure* efektif menurunkan intensitas nyeri pada kala I persalinan dengan nilai p value $(0,005) < 0,05$.

Dari hasil dan kesimpulan peneliti memberikan saran:

1. Bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan masukan kepada ibu yang akan melahirkan agar ibu bersalin bersedia melakukan teknik *counterpressure* untuk mengurangi rasa nyeri persalinan fase aktif kala I.
2. Bagi institusi kesehatan agar dapat memberikan pelatihan tentang teknik *counterpressure* kepada tenaga kesehatan atau bidan yang ada di rumah sakit atau klinik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan Judul Efektifitas Teknik *Counterpressure* untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I. Penulis Menyadari jurnal ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, dkk. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Capeda MS, Carr, lau J, Alvarez H. (2013). *Music For Pain relief*. Cochrane Databased Systematic Rev, 10
- Cunningham FG. *Obstetri Williams*, Volume 1. Jakarta: EGC, 2013.
- Danuatmadja, B & Meilasari. (2012) *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. 4 jakarta: pupa swara
- [https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-berdasarkan kabupatenkota-di-jawa-barat](https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat)
- Judha, Muhammad. 2012. *Teori pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Marmi. 2016. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin, Griffin, *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC 2012
- Mander R. (2017). *Nyeri Persalinan*, Jakarta: EGC Peraturan Menteri Kesehatan RI no 28 Tahun 2017
- Seri, dkk. 2014. *Efektifitas counterpressure Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal*. Volume 2 Nomor 2.
- Solehati, T, dkk. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam keperawatan Martenitas*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Suparni. 2014. *Perbedaan Efektifitas Relaksasi dan Kompres Dingin Terhadap Intesitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. Vol. 2. No. 8.
- WHO. 2015. *maternalmortality*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/>: Media Centre (diakses 20 Februari 2018)
- Yeni, dkk. 2015. *Pengaruh Masasse Pada Punggung Terhadap Intesitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin*. Jurnal Kesehatan Analas.
- Yuliatun, L. 2013, *Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi*. Bayu Media Publishing. Malang.