

**EFEKTIFITAS TEKNIK COUNTERPRESSURE UNTUK  
MENGURANGI RASA NYERI PERSALINAN KALA I DI PRAKTIK  
MANDIRI BIDAN SUTRA KOTA BEKASI TAHUN 2022**

Restu Khoiriah <sup>1</sup>, Dwi Reza Wahyuni <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Politeknik Tiara Bunda

email: rstkhoiriah@gmail.com

---

**Keywords:**

*Labor pain,  
counterpressure  
technique 2,  
Therapy*

**ABSTRACT**

**Introduction:** Labor is the process of opening and thinning the cervix, as well as uterine contractions, and the fetus descending into the birth canal, causing pain in labor. 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.

**Research objectives:** 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.

**Methods:** This study used a quasi-experimental method with a two-Group posttest only design which was divided into two groups, namely the control group and the intervention group. The sampling technique in this study used a total sampling of 30 mothers giving birth in the first stage of the active phase and each 15 people in the control group and 15 people in the intervention group. Data were collected using observation sheets and analyzed using the Mann Withney U test.

**Results:** 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.

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

---

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Nyeri persalinan merupakan proses fisiologis dan alami selama persalinan normal yang meninggalkan pengalaman stres dan ketakutan bagi sebagian wanita (Gibson, 2014).

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. 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.

#### **Rumusan Masalah**

Apakah teknik counter pressure itu efektif digunakan dalam upaya mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif?

#### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui efektifitas teknik *counterpressure* dalam mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I di Praktek Mandiri Bidan Sutrades Kelissa Kelurahan Bintara, Kota Bekasi -Jawa Barat.

#### **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan guna mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang baru diteliti langsung dilapangan berdasarkan data yang akurat tentang Efektifitas teknik *counterpressure* untuk mengurangi rasa nyeri persalinan kala I, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkan untuk memberikan pelayanan

#### **Ruang Lingkup**

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.

#### **Tinjauan Pustaka**

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan, dalam (Marmi, 2016).

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).

Menghilangkan rasa nyeri ialah hal yang penting. Bukan jumlah nyeri yang dialami wanita yang perlu dipertimbangkan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri tersebut dapat terpenuhi. Hal ini mempengaruhi persepsinya tentang pengalaman melahirkan sebagai pengalaman buruk atau baik. Untuk mengatasi tersebut perawat dapat mengajarkan

penatalaksanaan nyeri dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis.

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).

#### **Hipotesis**

H0 : Teknik *counterpressure* tidak efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif

Ha : Teknik *counterpressure* efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *Two-Group Posttest Only*. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah total sampling yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai penelitian (Notoatmodjo, 2012). Sampel pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang dan masing – masing 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok intervensi.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari responden dengan menggunakan lembar observasi. Peneliti menjelaskan sebelumnya 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*

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk melihat karakteristik responden pada skala nyeri yang dilakukan teknik *counterpressure*

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
<20 tahun	3	10
20-35 tahun	19	63,33
>35 tahun	8	26,67
<b>Pendidikan</b>		
Tamat SD	1	3,33
Tamat SLTP	9	30
Tamat SLTA	19	63,33
Perguruan tinggi	1	3,33
<b>Pekerjaan</b>		
Pns	1	3,33
Wiraswasta	8	26,67
IRT	18	60
Buruh	3	10

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	N	Sebelum	Sesudah	Standar deviasi	Mean	Mean Difference
Kontrol	15	4	4	0,479	3,67	0,77
Intervensi	15	4	2	0,923	2,9	

Dari Tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi sesudah dilakukan *counterpressure* dari 3,67 menjadi 2,90, artinya terjadi penurunan sebesar 0,77

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis beda rerata pada kelompok yang dilakukan *conterpressure* dengan yang tidak dilakukan *counterpressure*. karena syarat untuk uji t independent tidak terpenuhi, maka uji dilakukan dengan uji *U Mann Withney*.

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

Variabel	N	Sebelum	Sesudah	Standar Deviasi	Mean	Mean Difference
Kontrol	15	4	4	0,479	3,67	0,77
Intervensi	15	4	2	0,923	2,9	

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

#### Pembahasan

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

#### KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

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.

## **Saran**

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 persalinaan 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**

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih kepada Politektik Tiara Bunda yang sudah membantu penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam proses penelitian ini dan terima kasih kepada PMB Sutra atas fasilitas tempat yang telah diberikan kepada peneliti selama menjalani penelitian.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. (2012). *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*. (Terjemahan) Edisi Delapan. Jakarta: Binarupa Aksara
- Marmi. 2016. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martin, Griffin, *Nyeri Persalinaan*. Jakarta: EGC
- 2012 Mander R. (2017). *Nyeri Persalinaan*, Jakarta: EGC Peraturan Menteri Kesehatan RI no 28 Tahun 2017
- Notoatmodjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rejeki, S., Nurullita, U., & Krestanti, R (2013). *Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinaan Melalui Teknik Back-Effluerage dan Counterpressure*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Vol I(2), 124-133