



## TEKNIK COUNTER PRESSURE MENGURANGI INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Samsil Huda<sup>ID</sup>, Syahrani<sup>ID</sup>, Meriem Meisyaroh<sup>ID</sup>, Hamdiah<sup>ID</sup>, St. Hasriani<sup>ID</sup>  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted : 2024-01-06

Revised : 2024-01-25

Accepted : 2024-08-27

#### Keywords:

Back massage  
Counter pressure technique  
Pain intensity  
Labor  
Stage I Active phase

#### Kata Kunci:

Massase punggung  
Teknik counter pressure  
Intensitas nyeri  
Persalinan  
Kala I fase Aktif

### ABSTRACT

Lower back pain is a frequent symptom during pregnancy, often worsening as the pregnancy progresses. The shifting center of gravity, hormonal changes, and increased weight gain associated with pregnancy can contribute to lower back pain and discomfort. While pharmacological interventions are sometimes necessary, there is growing interest in non-pharmacological approaches that may provide relief without potential side effects. *Counter pressure* is a type of massage that uses your fists to apply constant pressure to the patient's spine during compression. Anti-stress information can also be applied to the lower back in a straight or circular motion. Back compression techniques can relieve back pain during labor contractions. Objective to determine the level of labor pain in the first stage of the active phase of labor in women giving birth at the Rappang Health Center in Sidrap Regency before back massage is carried out with the *counter pressure* technique. To find out labor pain in the first stage of the active phase of labor in women giving birth at the Rappang Health Center, Sidrap Regency, after doing back massage using a *counter pressure* technique. The type of research used is pseudo- or quasy-experimental research with a Two-Group Posttest Only design. The relaxation technique obtained a mean rank of 18.25, while the group that underwent *counter pressure* obtained a value of 6.75. So the average pain in the group that only got the relaxation technique was higher than that done with *masse counter pressure* with a p value (0.000) <0.05 so it can be concluded that *counter pressure* massage is effective in reducing pain intensity in laboring mothers. There is an influence of the *Counter pressure* massage technique to reduce the intensity of labor pain during the first active phase at the Rappang Health Center, Sidrap Regency. *Counter pressure* could potentially be a useful technique for managing labor pain.

Kehidupan seorang wanita secara signifikan sangat dipengaruhi oleh proses persalinannya. Pengalaman setiap wanita dalam persalinan itu unik, dan bagi mereka yang belum pernah mengalami sebelumnya kemungkinan akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang luar biasa. *Counter pressure* adalah jenis pijatan yang menggunakan kepala tangan untuk memberikan tekanan konstan pada tulang belakang pasien selama kompresi. Informasi anti-tekanan juga dapat diterapkan pada punggung bawah dengan gerakan lurus atau melingkar. Teknik kompresi punggung dapat meredakan nyeri punggung saat kontraksi persalinan. Tujuan untuk mengetahui tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap sebelum dilakukan massase punggung dengan Teknik *counter pressure*. Untuk mengetahui nyeri persalinan kala I fase aktif persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap setelah dilakukan massase punggung dengan teknik *counter pressure*. Penelitian ini menggunakan metode semu atau quasy eksperimen dengan rancangan Two- Group Posttest Only. Teknik relaksasi memperoleh nilai mean rank 18.25 Sedangkan kelompok yang dilakukan *counter pressure* memperoleh nilai 6.75. Jadi rata-rata nyeri pada kelompok yang hanya mendapatkan Teknik relaksasi saja lebih tinggi dari pada yang dilakukan massese *counter pressure* dengan nilai p value (0,000)<0,05 sehingga kesimpulan penelitian ini yaitu Massase *counter pressure* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Kesimpulan penelitian ini adalah Intensitas nyeri persalinan yang dialami ibu bersalin setelah mendapatkan Teknik *counter pressure* mengalami penurunan yang signifikan dan dibuktikan dengan uji Mann Whitney U yang artinya ada pengaruh teknik massase *Counter pressure* untuk mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap. Diharapkan untuk dapat menerapkan *counter pressure* dalam mengurangi persepsi nyeri persalinan.

#### ✉ Corresponding Author:

Hamdiah  
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, ITKES Muhammadiyah Sidrap.  
Telp. 0853-4362-2867  
Email: [hamdiyahllyaaa@gmail.com](mailto:hamdiyahllyaaa@gmail.com)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



## PENDAHULUAN

Proses persalinan sangat mempengaruhi kehidupan seorang Wanita. Pengalaman setiap wanita melahirkan itu unik, dan bagi mereka yang belum pernah melahirkan sebelumnya kemungkinan akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang luar biasa. Ibu sering mengalami keadaan ini ketika baru pertama kali melahirkan. (Dencker et al., 2018) dan (Sarwono, 2016).

Saat melahirkan, banyak ibu yang menderita kecemasan karena proses menghadapi persalinan. Selain itu, wanita tersebut akan mengalami kontraksi rahim yang parah yang membuatnya takut melahirkan. Karena setiap wanita hamil akan menghadapi resiko kematian, maka salah satu strategi untuk menurunkan kematian ibu adalah dengan meningkatkan kesehatan ibu hamil sampai dengan persalinan melalui pelayanan ibu hamil sampai nifas. (Sri A, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masalah yang terkait dengan kehamilan dan pasca persalinan merenggut nyawa satu wanita setiap menit (World Health Organization, 2023). Dengan kata lain, kehamilan, persalinan, dan nifas menyebabkan

1.400 wanita meninggal dunia setiap harinya, atau lebih dari 500.000 wanita meninggal setiap tahunnya. Angka Kematian Ibu (AKI) di negara-negara ASEAN lainnya saat itu adalah 44/100.000 kelahiran hidup di Thailand pada tahun 2011, 39/100.000 kelahiran hidup di Malaysia, dan 6/100.000 kelahiran hidup di Singapura. (Sry M, 2018).

Peningkatan Antenatal care (ANC) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan AKI di Indonesia, dengan tujuan utama menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan perinatal (Kusuma et al., 2016). Layanan perawatan kehamilan yang memenuhi persyaratan yang ditetapkan dianggap berkualitas tinggi. 4 Standar asuhan kehamilan sendiri terdiri dari enam standar, dengan standar kelima membahas penatalaksanaan dini penyebab lemahnya kontraksi rahim pada saat persalinan pada kasus ini. Bidan mengidentifikasi masalah persalinan sejak dini dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasinya dan merujuknya. (Fitriya, 2021).

Pada persalinan pertama, karena kontraksi otot rahim, hipoksia otot kontraktil, peregangan serviks, iskemia rahim dan

peregangan dasar rahim, akan menimbulkan rasa sakit. Reseptor nyeri/nyeri ditransmisikan melalui segmen saraf tulang belakang (T11-12), saraf aksesoris toraks bawah, dan saraf simpatis lumbal atas. Rangsangan yang menyakitkan ini akan melewati sumsum tulang belakang, batang otak, struktur terbesar di otak dan bagian luar serebral. Saat melahirkan, rasa sakit saat kontraksi meningkat dan meningkat, menghasilkan intensitas rasa sakit yang lebih kuat. (Tya, 2021).

Efek nyeri persalinan kala I dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, detak jantung janin meningkat atau menjadi lebih cepat, dan konsentrasi ibu saat persalinan terganggu karena nyeri tersebut. (Sry M, 2018).

Metode nonfarmakologi bila dilakukan dapat mengurangi atau menghilangkan nyeri dengan cara relaksasi, membayangkan sesuatu, menggerakkan badan, membaringkan pasien, dapat juga dilakukan pijatan lembut, kompres air hangat, pemberian hipnotis pada ibu, homeopati, message counter pressure, dengan terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi dapat membantu mengurangi nyeri saat akan berlangsung persalinan. (Tya, 2021).

Counter pressure adalah jenis pijatan yang menggunakan kepalan tangan untuk memberikan tekanan konstan pada tulang belakang pasien selama kompresi. Informasi anti-tekanan juga dapat diterapkan pada punggung bawah dengan gerakan lurus atau melingkar. Teknik kompresi punggung dapat meredakan nyeri punggung saat kontraksi persalinan (Hadriani, 2018).

Teknologi counter pressure therapy sangat berguna untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan rasa bahagia serta menghilangkan rasa tidak nyaman selama atau di antara kontraksi (Erni, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian telah dikembangkan beberapa metode penanganan nyeri tanpa menggunakan obat. Pijat merupakan salah satu jenis pijat salah satunya adalah terapi kompresi yang merupakan salah satu cara untuk meredakan/mengurangi nyeri persalinan Penelitian ini sama halnya yang dilakukan oleh Tya Lestari tahun 2021 dengan Judul "Penerapan

Counter pressure untuk mengurangi nyeri persalinan kala I di Klinik Rahayu

Ungaran” dengan hasil penelitian ada pengaruh yang signifikan antara teknik *counter pressure* dengan intensitas nyeri persalinan.

Penelitian yang di lakukan oleh Sri Munarti tahun 2018 dengan judul “Efektifitas Teknik *Counter pressure* untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 di Klini PR Tamarah Medan” yang menunjukkan bahwa ada pengurangan tingkat nyeri yang signifikan dengan adanya perbedaan pada responden sebelum diberikan *massage counter pressure* rata-rata 5,6 dengan nyeri berat dan yang sudah diberikan *massage counter pressure* 3,6 dengan nyeri sedang.

Jumlah persalinan 3 tahun terakhir di puskesmas Rappang kabupaten Sidrap adalah tahun 2020 sebanyak 61 orang, tahun 2021 sebanyak 122 orang, dan tahun 2022 sebanyak 178 orang dengan rata-rata persalinan 10-12 orang setiap bulannya. Massase punggung dengan teknik *counter pressure* ini belum pernah diterapkan pada ibu bersalin di Puskesmas Rappang, sehingga banyak ibu bersalin yang merasakan nyeri hebat dan merasa tidak sanggup lagi untuk meneruskan proses persalinannya secara normal.

Dari uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Massase punggung dengan Teknik *Counter pressure* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 fase aktif di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap tahun 2023”.

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian semu atau *quasy eksperimen* dengan rancangan *one-Group Posttest Only*.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Februari 2023 dengan tanggal 1 Maret 2023 di Puskesmas Rappang Kabupaten Sidrap

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin periode 1 Februari sampai dengan 1 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Rappang. Penelitian ini dilakukan pada seluruh populasi.

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu

bersalin periode 1 Februari sampai dengan 1 Maret 2023 di wilayah kerja Puskesmas Rappang yaitu sebanyak 32 orang dan sampel yang didapatkan sebanyak 24 orang melalui Teknik *Purposive Sampling* yang terdiri dari 12 orang yang diberikan Teknik relaksasi dan 12 orang diberikan Teknik *counter pressure*.

Data langsung dikumpulkan dari responden dengan menggunakan lembar observasi. Untuk menilai tingkat nyeri selama persalinan menggunakan skala interval. Skala nyeri interval adalah salah satu metode pengukuran nyeri yang menggunakan angka untuk menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh pasien. Skala ini menggunakan angka 0-10 untuk menggambarkan tingkat nyeri, dengan 0 mewakili tidak ada nyeri dan 10 mewakili nyeri yang paling hebat (Karcioglu et al., 2018). Data tersebut kemudian dimasukkan ke dalam SPSS untuk mengetahui distribusi rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan teknik *counter pressure*. Teknik *counter pressure* dilakukan oleh peneliti dengan mengajarkan kepada keluarga Teknik *counter pressure* yang benar.

Cara melakukan Teknik *counter pressure* ialah dengan melakukan identifikasi titik-titik tekanan yaitu sakrum, yang terletak di pangkal tulang belakang. Titik-titik tekanan lainnya mungkin termasuk pinggul atau bokong. Gunakan kepalan tangan atau telapak tangan untuk memberikan tekanan yang kuat dan stabil pada titik tekanan yang dipilih. Terus berikan tekanan selama kontraksi.

### Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan Analisa Data Menggunakan teknik analisis data seperti Uji Mann Withney U, analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok yang menerapkan tekanan balik dan mereka yang tidak. Karena data tidak terdistribusi secara teratur selama uji normalitas.

## HASIL

Adapun hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 24 orang yang dijadikan sebagai sampel, 12 orang responden mendapatkan Teknik relaksasi dan 12 orang mendapatkan Teknik *Counter pressure*. Tabel 5.1 menunjukkan bahwa Sebagian besar karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 20-35 tahun dengan Teknik relaksasi 7 orang

(29,2%) dan *Counter pressure* 6 orang (25%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan Pendidikan yaitu SLTP dengan Teknik relaksasi 4 orang (16,7%) dan *Counter pressure* 8 orang (33,3%). Berdasarkan analisis uji *Crosssectional*, umur mendapatkan nilai *P*:

0.307, Pendidikan *P*: 0.283, Pekerjaan nilai *P*: 0.331, dan Paritas dengan nilai *P*: 0.682 logistik (Tabel 1).

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Relaksasi (n=12)		Counter pressure (n=12)		P
	n	%	n	%	
<b>Umur</b>					
<20 tahun	3	12.5	1	4.2	0.307
20-35 tahun	7	29.2	6	25.0	
>35 tahun	2	8.3	5	20.8	
<b>Pendidikan</b>					
SD	2	8.3	1	4.2	0.283
SLTP	4	16.7	8	33.3	
SLTA	4	16.7	3	12.5	
Perguruan Tinggi	2	8.3	0	0.0	
<b>Pekerjaan</b>					
IRT	7	29.2	8	33.3	0.331
PNS	2	8.3	0	0.0	
Wiraswata	3	12.5	4	16.7	
<b>Paritas</b>					
Primipara	7	29.7	6	25.0	0.682
Multipara	5	20.8	6	25.0	

Setelah dilakukan Teknik relaksasi, terdapat 3 orang (25%) mengalami nyeri ringan, 6 orang (50%) mengalami nyeri sedang, dan 3 orang (25%) mengalami nyeri berat. Sebelum dilakukan teknik massase *Counter pressure* terdapat 3 orang (25%) mengalami nyeri ringan, 7 orang (58,3%) nyeri sedang dan 2 orang (16,7%) nyeri berat. setelah dilakukan teknik massase *Counter pressure* tidak ada yang mengalami nyeri

sedang dan nyeri berat (0%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (100%) (Tabel 2). ebelum dan sesudah perlakuan, baik perlakuan Teknik relaksasi maupun Teknik *Counter pressure* didapatkan nilai  $P < 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal, sehingga uji *Mann Withney U* harus dilakukan (Tabel 3).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Ibu bersalin Sebelum dan Setelah Mendapatkan Teknik Relaksasi dan Teknik Massase Counter pressure**

Intensitas Nyeri	Sebelum (n)	Persentase (%)	Sesudah (n)	Persentase (%)
<b>Teknik Relaksasi</b>				
Ringan	3	25.0	3	25.0
Sedang	6	50.0	6	50.0
Berat	3	25.0	3	25.0
<b>Teknik Massase Counter pressure</b>				
Ringan	3	25.0	3	25.0
Sedang	7	58.3	7	58.3
Berat	2	16.7	2	16.7

**Tabel 3 Uji Normalitas Pada Data Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Massase Counter pressure pada ibu bersalin**

Intensitas Nyeri	Statistic	n	Sig	Presentase
Sebelum relaksasi	0.312	12	0.002	Tidak Normal
Setelah relaksasi	0.312	12	0.002	Tidak Normal
Sebelum counter pressure	0.346	12	0.000	Tidak Normal
Setelah counter pressure	0.300	12	0.004	Tidak Normal

**Tabel 4 Uji Mann Withney U Pada Data Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Massase Counter pressure pada ibu bersalin**

Variabel	Mean Rank	P
Teknik Relaksasi	18.25	0,000
Counter pressure	6.75	

Dari tabel 4 di atas pada kelompok yang hanya mendapatkan Teknik relaksasi memperoleh nilai *mean rank* 18.25 Sedangkan kelompok yang dilakukan *counter pressure* memperoleh nilai 6.75. Jadi rata-rata nyeri pada kelompok yang hanya mendapatkan Teknik relaksasi saja lebih tinggi dari pada yang dilakukan massese *counter pressure* dengan nilai *p value* (0,000)<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Massase *counter pressure* efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin.

## PEMBAHASAN

Rasa sakit saat persalinan adalah hal yang wajar, terutama bagi primipara karena ini adalah pertama kalinya mereka melahirkan. Nyeri persalinan primipara seringkali lebih hebat dibandingkan nyeri persalinan pada multipara. Primipara juga mengalami fase persalinan yang lebih lama daripada multipara, yang menyebabkan mereka menjadi lebih lelah. (Qorinina, 2018).

Usia dan tingkat pendidikan ibu merupakan dua faktor yang berhubungan erat dengan ketidaknyamanan persalinan. Usia berdampak signifikan pada kesehatan ibu dan bagaimana ia bereaksi terhadap ketidaknyamanan. Usia yang aman untuk hamil dan melahirkan dianggap antara usia 20 dan 35 tahun. (Yulizawati, 2019).

Sebagian besar karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 20-35 tahun dan memiliki pendidikan terakhir tingkat SLTP. Mereka dipersiapkan untuk melahirkan pada usia tersebut karena anggapan sistem

reproduksi dan pikiran mereka telah berkembang lebih jauh. Usia muda sering dikaitkan dengan gangguan psikologis yang masih terus berubah, yang menyebabkan kekhawatiran dan membuat rasa sakit semakin parah. Usia adalah pertimbangan lain saat menilai toleransi nyeri (Edwards et al., 2023). Usia dan pemahaman nyeri akan menyebabkan peningkatan toleransi. (Sukarni, 2015).

Komponen ketiga adalah pendidikan; semakin baik pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk mempelajari pengetahuan baru dan beradaptasi. Sebaliknya, perilaku seseorang untuk memperoleh pengetahuan dan informasi baru akan terhambat jika tingkat pendidikannya tidak memadai, yang akan berdampak pada bagaimana mereka melihat pemecahan masalah dan mengatasi nyeri persalinan. (Wulandari, 2019).

Setiap orang bereaksi terhadap nyeri persalinan dengan cara yang berbeda karena adaptasi mereka bergantung pada pendidikan dan lingkungan mereka. Selain itu, semakin stres dan cemas seseorang, semakin kurang efektif kontraksi rahimnya. (Wulandari, 2019).

Pengurangan nyeri dapat dilakukan dengan berbagai metode, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi (Fajri et al., 2022). Therapy nonfarmakologi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Teknik *Counter pressure*. Teknik *Counter pressure* adalah teknik pijat yang melibatkan pemberian tekanan kuat dan berkelanjutan pada titik-titik tertentu di punggung bawah selama kontraksi persalinan.

Teknik ini diyakini bekerja dengan cara merangsang pelepasan endorfin yang merupakan hormon penghilang rasa sakit alami tubuh. Saat tekanan diberikan pada titik-titik tertentu di punggung bawah, tekanan tersebut dapat memicu pelepasan endorfin, yang dapat membantu menghalangi sinyal rasa sakit dan mengurangi persepsi rasa sakit. Sensasi Teknik *Counter pressure* dapat mengalihkan perhatian wanita yang sedang bersalin dari rasa sakit akibat kontraksi. Hal ini dapat membantunya untuk fokus pada relaksasi dan strategi mengatasi masalah. Teknik *Counter pressure* juga dapat membantu mengendurkan otot-otot di punggung bawah dan mengurangi ketegangan otot, yang juga dapat membantu meredakan rasa sakit. Sensasi Teknik *Counter pressure* dapat bertindak sebagai pengalih perhatian, mengalihkan perhatian dari nyeri kontraksi persalinan. Selain itu, tekanan itu sendiri dapat menciptakan efek penangkal iritasi, yang berpotensi mengurangi persepsi nyeri (Anita, 2022; Wira Ekdeni Aifa et al., 2022).

Meskipun ada bukti anekdot yang menunjukkan bahwa tekanan balik dapat efektif dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan, mekanisme biomolekuler yang mendasari efeknya belum sepenuhnya dipahami dan memerlukan penelitian lebih lanjut. Penjelasan berikut didasarkan pada pemahaman ilmiah terkini dan disajikan sebagai model hipotetis (Iwan Aprianto et al., 2020; Santiasari et al., 2018).

Teknik *Counter pressure*, teknik yang melibatkan penerapan tekanan kuat dan berkelanjutan pada titik-titik tertentu di punggung bawah, diyakini bekerja melalui beberapa mekanisme potensial antara lain, stimulasi mekanoreseptor, dimana tekanan yang diterapkan selama tekanan balik dapat mengaktifkan mekanoreseptor, reseptor sensorik khusus yang mendeteksi rangsangan mekanis. Reseptor ini ditemukan di kulit, otot, dan sendi. Selain itu Teknik *Counter pressure* melakukan aktivasi mekanoreseptor dapat memicu aktivasi jalur penghambat nyeri di sistem saraf pusat. Jalur ini dapat memodulasi sinyal nyeri, yang berpotensi mengurangi persepsi nyeri. Stimulasi mekanoreseptor dan aktivasi jalur penghambat nyeri dapat menyebabkan pelepasan endorfin, penghilang rasa sakit alami tubuh. Endorfin dapat mengikat reseptor opioid di otak, mengurangi persepsi

nyeri (Indrayani et al., 2024; Maisaroh & Maryani, 2021).

Selain itu teknik *Counter pressure* mungkin juga dapat mempengaruhi *gate-control*. Teknik *Counter pressure* dapat merangsang serat sensorik berdiameter besar, yang dapat "menutup gerbang" pada sinyal nyeri, sehingga mengurangi persepsi nyeri. Teori *gate-control* adalah teori neurologis yang menjelaskan bagaimana sinyal nyeri ditransmisikan dan diproses di otak. Teori ini menyatakan bahwa ada "gerbang" di sumsum tulang belakang yang mengontrol transmisi sinyal nyeri ke otak. Gerbang ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk intensitas sinyal nyeri, keberadaan sensasi lain, dan aktivitas jalur penghambat nyeri yang menurun (Oktriani et al., 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan teknik massase *Counter pressure* tidak ada ibu bersalin yang mengalami nyeri sedang dan nyeri berat (0%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (100%).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan kelompok yang hanya mendapatkan Teknik relaksasi memperoleh nilai *mean rank* 18,25. Sedangkan kelompok yang dilakukan *counter pressure* memperoleh nilai 6,75, yang artinya rata-rata nyeri pada kelompok yang hanya mendapatkan Teknik relaksasi saja lebih tinggi dari pada yang dilakukan massase *counter pressure* dengan nilai *p value* (0,000)<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Massase *counter pressure* efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan pijat *Counter pressure* dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan penghilang nyeri, sehingga mengurangi risiko efek samping. Pijat *Counter pressure* dapat memberdayakan ibu hamil dengan memberikan mereka kendali atas pengelolaan nyeri mereka sendiri, untuk mengurangi rasa nyeri persalinan pada inpartu kala I fase aktif dan dapat memahami tekniknya secara benar. Bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan masukan kepada ibu yang akan bersalin agar lebih bersedia melakukan teknik *Counter pressure* untuk mengurangi rasa nyeri persalinan kala I fase aktif. Bagi institusi kesehatan agar dapat memberikan pelatihan tentang teknik *Counter pressure* kepada tenaga

kesehatan atau bidan yang ada di Rumah Sakit, Puskesmas, dan Klinik. Dengan memberikan informasi tentang pijat Counter pressure, tenaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan memberikan pilihan non-farmakologis bagi ibu hamil dalam mengelola nyeri persalinan. Lalu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat untuk mengkonfirmasi hasil penelitian ini dan mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas pijat Counter pressure.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amru, S. (2022). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi Edisi 3 jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Anita, W. (2022). Techniques Of Pain Reduction In The Normal Labor Process : Systematic Review. *Jurnal Endurance*, 2(3), 362–375. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.1165>
- Aryani Ni Putu. (2020). *Menurunkan nyeri persalinan kala I (Aplikasi Teknik counter pressure dan pijat Endorphine)*. Mataram: Pustaka Bangsa.
- Atun & Surtiningsih. (2018). *Efektifitas Tehnik Counter pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang*. Kendari: Politeknik Kesehatan.
- Danuatmadja Bonny. (2013). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dencker, A. *et al.* (2018) ‘Causes and outcomes in studies of fear of childbirth : A systematic review’, *Women and Birth* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.004>.
- Edwards, R.R. *et al.* (2023) ‘Race differences in pain and pain-related risk factors among former professional American-style football players’, 164, pp. 2370–2379. DOI: [10.1097/j.pain.0000000000002948](https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000002948)
- Eniyati & Melisa Putri. (2013). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erni Juniartati dan Melyana Nurul Widyawati. (2018). *Penerapan Counter pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I*. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 October 2018 p- ISSN.2089-7669 e-ISSN. 2621-2870. DOI: <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3740>
- Fajri, I. *et al.* (2022) ‘Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4: literature review’, 5(2), pp. 106–120. <http://dx.doi.org/10.31000/jiki.v5i2.6139>
- Fitriya Nur Nugraheni. (2021). *Pengaruh Birth Ball terhadap Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Air Lais*. Bengkulu Utara: Poltekkes Bengkulu. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/1561>
- Hadriani, Eka P. (2018). *Pengaruh Massase Counterpressure terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada 12 Ibu Bersalin di BPM Setia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 9 Nomor 2 (2018) 62-66. ISSN (P) 2088- 3536 ISSN (E) 2528-3375. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/108>
- Indrayani, T., Syamsiah, S., & Septiarini, D. (2024). The Effectiveness Of Counterpressure Techniques In Reducing Labor Pain Levels Of First Stage Active Phase. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(4), 349–353. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i4.14558>
- Iwan Aprianto, S. P. I. M. P., Muhammad Roihan Alhaddad, M. P. I., Hairul Fauzi, S. P. I. M. P., Maisarah Gusvita, S. P. I. M. P., Sahroni, M. P. I., Fitri Nasution, S. P. I. M. P. I., Ahmad Sopian, S. P. I. M. S. I., & Zulqarnain, S. A. M. H. (2020). *Manajemen Peserta Didik*. Penerbit Lakeisha. <https://books.google.co.id/books?id=3Pv3DwAAQBAJ>
- Jenny.J. S.Sondakh. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.

- JNPK-KR. (2017). *Asuhan persalinan normal*. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia.
- Karcioglu, O., Topacoglu, H., Dikme, O., & Dikme, O. (2018). A systematic review of the pain scales in adults: Which to use? *The American Journal of Emergency Medicine*, 36(4), 707–714. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2018.01.008>
- Kusuma, D., Cohen, J., Mcconnell, M., & Berman, P. (2016). Social Science & Medicine Can cash transfers improve determinants of maternal mortality? Evidence from the household and community programs in Indonesia. *Social Science & Medicine*, 163, 10–20. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.06.020>
- Maisaroh, S., & Maryani, D. (2021). The Effectiveness of Counter Pressure and Endorphin Massage on Reducing Pain during First Stage of Labor in Intrapartum Mothers. *Developing a Global Pandemic Exit Strategy and Framework for Global Health Security*, 6(01), 765–771. <https://doi.org/10.26911/ICPHmaterna1.FP.08.2021.14>
- Natoatmojo. (2018). *Metodologi penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rinaeka Cipta
- Oktriani, T., Ermawati, E., & Bachtiar, H. (2018). The Difference Of Pain Labour Level With Counter Pressure And Abdominal Lifting On Primigravida In Active Phase of First Stage Labor. *Journal of Midwifery*, 3(2), 45. <https://doi.org/10.25077/jom.3.2.45-52.2018>
- Purwati, A. (2020). *Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Pada Ibu Primigravida Inpartu Kala I Fase Aktif Di Pmb Ike Sri Kec. Bululawang Kab. Malang*. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.18860/jim.v4i1.8846>
- Sari, K.P. and Halim, M.S. (2017) 'Perbedaan Kualitas Hidup antara Berbagai Metode Manajemen Nyeri pada Pasien Nyeri Kronis', 44, pp. 107–125. Available at: <https://doi.org/10.22146/jpsi.25208>.
- Qorinina. (2018). *Efektivitas Message Efflurage Yang Di Lakukan Suami Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Di Kecamatan Setu*. Jakarta: Fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36652>
- Santiasari, R. N., Nurdiati, D. S., Lismidiati, W., & Saudah, N. (2018). Effectiveness of Effleurage and Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain. *Health Notions*, 2(7), 721–724. <https://doi.org/https://doi.org/10.33846/hn.v2i7.228>
- Sarwono Parawirahardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Saryono, Anggeraeni, Dwi. (2018). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setyorini, D. (2021). *Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Persalinan Kala I Fase Aktif Di UPT Puskesmas Cimanggu*. Banten: Politeknik Kesehatan. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i2.125>
- Sopiyuddin D. (2013). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*: Salemba Medika
- Sri Avioktaviani. (2020). *Pengaruh Kombinasi Teknik Counterpressure dengan Birth Ball terhadap Penurunan Nyeri Kala I Persalinan*. Kalimantan Timur: Politeknik Keseshatan. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1235/2/Skripsi%20Sri%20Avi%20OK.pdf>
- Sry Munarti (2018). *Efektifitas Teknik Counterpressure untuk Mnegurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I di Klinik Permata Rahma*. Medan: Poltekkes Kemenkes.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R Dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendra AD, Asworowati RD, Ismawati T. Virgiani Yulistiana, (2020).



- Efektivitas Teknik Counterpressure terhadap Penurunan nyeri pada Ibu Persalinan Kala 1: Literature Review.* Akrab  
<https://doi.org/10.55681/sentri.v1i1.227>
- Sukarni, Margareth. (2018). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulisdian. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Surakarta: CV oase group.Surakarta
- Tya Lestari. (2021). *Penerapan Counter pressure untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 di Klinik Rahayu Unggaran*. Semarang: Politeknik Kesehatan.  
<https://doi.org/10.35473/jhhs.v3i2.78>
- Wira Ekdeni Aifa, Fajar Sari Tanberika, & Sumandar. (2022). Effect Of Counterpressure With Birth Ball On Reduction Of Labor Pain In First Stage. *Science Midwifery*, 10(3), 2353–2358.  
<https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.652>
- Wulandari & Hiba. (2019). *Pengaruh Message Efflurage Terhadap Pengaruh Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rsud Tugurejo*. Semarang: Politeknik Kesehatan.
- World Health Organization. (2023). *Maternal Mortality*.
- Yulizawati, dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka