

COUNTER PRESSURE DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN: LITERATURE REVIEW

Catur Erty Suksesty¹, Murni Lestari², Putri Dwi Lestari³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Tangerang, Tangerang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi: Februari 2024

Kata kunci:

Counter pressure, massage, nyeri persalinan, kala I fase aktif

ABSTRAK

Menurut World Health Organization, sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2017. Salah satu penyebabnya adalah persalinan lama, yang menjadi penyebab langsung komplikasi persalinan dengan jumlah kejadian sebesar 69.000. Persalinan lama juga dikaitkan dengan nyeri persalinan yang lebih buruk dari yang diperkirakan. Nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat menimbulkan gangguan pada psikologis. Reaksi psikologis yang timbul pada umumnya berupa reaksi negative, seperti menolak, takut, marah, sedih dan cemas. Hal ini akan merangsang hipotalamus untuk mempengaruhi hipofisis untuk mengekskresikan ACTH (adrenal cortico tropic hormone) yang akhirnya dapat mempengaruhi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol. Salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dan kecemasan dalam persalinan sekaligus mengurangi intervensi medis pada ibu dengan menggunakan massage counter pressure (stimulasi kulit). Tujuan literature review ini untuk melihat efektifitas counter pressure dalam mengurangi nyeri persalinan. Metode yang digunakan yaitu dengan pengumpulan data menggunakan analisa deskriptif dan studi literatur. Hasil literature review dari 10 jurnal menunjukkan bahwa counter pressure memiliki kontribusi terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Intensitas nyeri yang dialami responden sebelum diberi intervensi adalah nyeri berat, dan setelah dilakukan intervensi turun menjadi nyeri ringan sampai nyeri sedang. Dari hasil tersebut diharapkan bidan dapat memberikan edukasi tentang counter pressure kepada ibu bersalin dan keluarga serta dapat mengaplikasikannya sebagai intervensi dalam mengurangi nyeri persalinan.

Kata Kunci : counter pressure, massage, nyeri persalinan, kala I fase aktif

ABSTRACT

According to the World Health Organization, around 295,000 women died during and after pregnancy and childbirth in 2017. One of the causes is prolonged labor, which is a direct cause of complications in childbirth with an estimated 69,000 events. Prolonged labor was also associated with labor pain that was worse than expected. The pain felt by the mother can cause psychological disturbances. Psychological reactions that arise are generally in the form of negative reactions, such as rejection, fear, anger, sadness and anxiety. This will stimulate the hypothalamus to influence the pituitary to express ACTH (adrenal cortico tropic hormone) which can finally affect the adrenal glands to produce cortisol. One of the non-pharmacological methods to reduce pain and anxiety in labor while reducing medical intervention in the mother is by using massage counter pressure (skin stimulation). The purpose of this literature review is to see the effectiveness of counter pressure in reducing labor pain. The method used is to collect data using descriptive analysis and literature study. The results of a literature review of 10 journals show that counter pressure has contributed to reducing the intensity of labor pain during the first stage of the active phase. The intensity of pain experienced by respondents before being given the intervention was severe pain, and after the intervention was carried out it decreased to mild pain to moderate pain. From these results it is hoped that midwives can provide education about counter pressure to birthing mothers and their families and can apply it as an intervention in reducing labor pain.

Keywords: counter pressure, massage, labor pain, active phase I

Pendahuluan

Persalinan secara alami adalah persalinan yang mengacu pada proses persalinan dan kelahiran tanpa intervensi medis dan obat-obatan penghilang rasa sakit, namun membutuhkan dukungan. Melahirkan secara alami merupakan bagian dari perencanaan ibu hamil. Dalam banyak kasus, intervensi medis minimal diperlukan (Indriyani dan Moudy, 2016).

Menurut *World Health Organization*, 2019 angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 295.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2017. Sekitar 810 wanita meninggal setiap harinya akibat masalah atau komplikasi kehamilan dan persalinan yang sebenarnya dapat dicegah. Salah satunya adalah persalinan lama, yang menjadi penyebab langsung komplikasi persalinan dengan jumlah kejadian sebesar 69.000 atau 2,8% kematian dari semua kematian ibu di seluruh dunia. Persalinan lama juga dikaitkan dengan nyeri persalinan yang lebih buruk dari yang diperkirakan.

Umumnya, ibu akan mengalami nyeri selama proses persalinan. Hal ini adalah kondisi yang normal sebagai akibat dari perubahan fisiologis selama persalinan. Nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat menimbulkan gangguan pada psikologis ibu. Reaksi psikologis yang timbul pada umumnya berupa reaksi negative, seperti menolak, takut, marah, sedih dan emas. Stress psikologis, sosial dan spiritual akan berpengaruh pada hipotalamus, kemudian hipotalamus akan mempengaruhi hipofisis sehingga hipofisis mengekskresikan ACTH (*adrenal cortico tropic hormone*) yang akhirnya dapat mempengaruhi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol.

Informasi yang didapatkan ibu sebelum proses persalinan mengenai nyeri persalinan (seperti bahwa persalinan sangat menyakitkan dan mengancam jiwa) cenderung membuat ibu mempunyai interpretasi sendiri yang kadang-kadang berlebihan. Informasi ini menjadi rekaman di jiwa atau pikiran bawah sadar. Akibat dari munculnya rasa cemas ini dapat meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga (*negative thinking*). Kecemasan yang dirasakan oleh ibu akan berdampak pada semakin kuatnya sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu sehingga tidak jarang dari beberapa ibu-ibu yang akhirnya memutuskan untuk *section caesarea* karena merasa tidak menjalani persalinan secara normal.

Berdasarkan penelitian *World Health Organization*, 2021 operasi *Sectio Caesarea* terus meningkat secara global, saat ini terhitung 21% dari semua persalinan. Jumlah ini akan terus meningkat selama dekade mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari semua kelahiran kemungkinan akan terjadi melalui operasi *Sectio Caesarea* pada tahun 2030.

Salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dan kecemasan dalam persalinan sekaligus mengurangi intervensi medis pada ibu dengan menggunakan *massage counter pressure* (stimulasi kulit). *Counter pressure* adalah penekanan secara stabil selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan (Indriyani dan Moudy, 2016). Tekanan tersebut dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Aplikasi *counter pressure* membantu ibu mengatasi sensasi tekanan internal dan rasa nyeri di bagian bawah punggung. Selain itu, pijatan secara lembut juga membantu ibu merasa lebih segar, rileks serta nyaman selama persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti dan Suhwardi, 2019 didapatkan hasil bahwa dari jumlah sampel 46 responden yang merupakan ibu bersalin nulipara (23 responden diberikan intervensi *massage effluarage* dan 23 responden diberikan intervensi *counter pressure*) menunjukkan bahwa *counter pressure* lebih efektif dari pada *massage effluarage* untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmed dkk, 2021 yang menyatakan bahwa wanita bersalin yang menerima *counter pressure* selama fase aktif persalinan akan mengalami lebih sedikit nyeri persalinan. Intensitasnya berkurang dibandingkan mereka yang tidak menerimanya. Selain menghilangkan rasa sakit pada persalinan, *counter pressure* secara klinis juga bertujuan untuk mengurangi penderitaan wanita hamil dan meningkatkan kepuasan mereka.

Berdasarkan beberapa penelitian yang berbeda dapat disimpulkan bahwa hasil dari *counter pressure* efektif untuk membantu mengatasi nyeri persalinan yang dialami ibu. Namun prosedur dalam penelitian-penelitian tersebut tidak disebutkan durasi yang diberikan, efektif di pembukaan berapa, dan dilakukan oleh siapa. Oleh karena itu, perlu dilakukan peninjauan lebih lanjut mengenai *counter pressure*. Sehingga peneliti tertarik mengkaji bukti-bukti klinis secara *literature review* mengenai Efektifitas *Counter Pressure* Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan atau temuan yang dapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu.

Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian terdahulu dan sudah terpublikasi. Sumber data sekunder berupa jurnal yang relevan dengan topik dan database yang digunakan adalah *Google Scholar* dan *PubMed*.

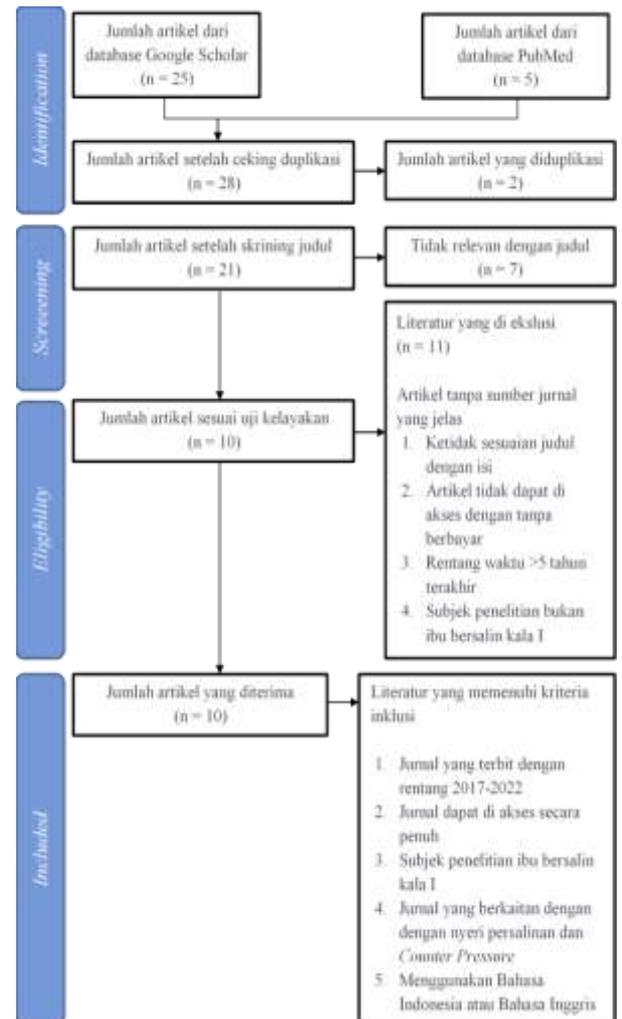
Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode eksposisi yang memaparkan data dan fakta yang ada sehingga pada akhirnya dapat dicari korelasi antara data-data tersebut. Dengan menggunakan metode eksposisi maka dapat menyimpulkan bagaimana efektifitas *counter pressure* dalam mengurangi nyeri persalinan.

Langkah/strategi pengumpulan literatur yang dilakukan antara lain *tracking* pencarian literatur (Tabel 3.1) dan seleksi literatur menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) flow diagram* (Gambar 3.1).

Tabel 3.1 *Tracking* Pencarian Literatur

Tanggal Pencarian	Database	Tahun Pencarian	Kata Kunci	Jumlah Artikel Yang Ditemukan
25 Juni – 05 Juli 2022	Google Scholar	2017 – 2022	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Counter Pressure</i> • Nyeri Persalinan 	25
25 Juni – 05 Juli 2022	PubMed	2017 – 2022	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Counter Pressure</i> • <i>Labor Pain</i> 	5

Gambar 3.1 Diagram PRISMA



Hasil Penelitian

Literature Review ini menjelaskan tentang efektifitas *counter pressure* dalam mengurangi nyeri persalinan. Berdasarkan hasil kajian terhadap 10 jurnal penelitian, maka dapat ditampilkan dalam table ringkasan hasil penelitian sebagai berikut :

No	Penulis	Judul	Desain	Responden	Prosedur Penilaian	Hasil
1.	Merry, Yussie Ater, Mardiani Bebasari, OlanaRahma Ridanta.2021.	Pengaruh <i>Massage Counter Pressure</i> Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Persalinan Normal.	<i>Pre Eksperimen</i> dengan rancangan <i>StaticGroup Comparison</i> .	Sampel penelitian sebanyak 32 orang, yang terdiri dari 16 orang kelompok perlakuan yang diberi <i>massage counter pressure</i> .	Metode pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh dari observasi pemantauan serviks dan partograf.	Terdapat perbedaan lama kala I fase aktif antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rata-rata lama kala I fase aktif persalinan normal pada kelompok perlakuan 141,25 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol adalah 195,94 menit.
2.	Zaharoh, Avni, Fauziah HanumNur Adriyani, Linda Yanti. 2021.	Teknik <i>Counter Pressure</i> Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif.	Studi kasus.	Responden penelitian ini adalah Ny. M dalam persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Rakit 1 Banjarnegara.	Metode pengumpulan data menggunakan cara wawancara langsung dengan pasien dan keluarga, melakukan pemeriksaan fisik dan observasi dengan lembar partograf dan lembar skala nyeri.	Penanganan nyeri yang telah diberikan pada Ny. M menggunakan teknik <i>counter pressure</i> ini dapat menurunkan nyeri proses persalinan pada kala I fase aktif dengan skala nyeri pada angka 9 sebelum dilakukan terapi dan menurun ke angka 7 pada percobaan pertama dan kembali turun menjadi 4 pada percobaan kedua selama 20 menit pada setiap pemberian terapi.
3.	Munafiah, Durrotun, SariUtami Hi. Wahab. 2018.	Manfaat Asuhan <i>Counter-Pressure</i> Dalam Mempercepat Persalinan Kala II.	<i>True Eksperimetal</i> dengan mengungkap kanhubungan sebabakibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental .	Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin multipara yang melakukan persalinan normal di RSUDKRMT Wonsonegoro dengan 18 orang kelompokkontrol dan 18 orang kelompok eksperimen.	Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi lama kala II.	Ditemukan bahwa rata-rata lama kala II ibu bersalin multipara pada kelompok kontroladalah 34,56 menit dengan jumlah presentasi ibu yang mengalami kala II < 30 menit adalah 27,8% dan yang mengalami kala II > 30 menit adalah 72,22%. Sedangkan rata-rata lama kala II ibu bersalin multipara pada kelompok eksperimen adalah 21,00 menit dengan jumlah presentasi ibu yang mengalami kala II < 30 menit adalah 77,8% dan yang mengakami kala II > 30 menit adalah 22,22%.
4.	Budiarti, Astrida, Aimmatus Solicha. 2018.	Pengaruh Terapi <i>Massage Counterpres sure</i> Terhadap Nyeri Kala I Pada Ibu Inpartu Di BPS Desa Durjan, Bangkalan.	<i>Quasy eksperiment</i> dengan pendekatan <i>thestatic group comparism</i> dengan cara melibatkan dua kelompok subjek yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	Populasi dalam penelitian ini adalah 23 ibu inpartu di BPS Ny. HP dan Ny. H Desa Durjan, Bangkalan. Dari 23 ibu inpartu kala I yang memenuhi kriteria inklusi dn eksklusi yaitu 12ibu inpartu primipara di BPS Ny. H dan 11 ibu inpartu primipara di BPS Ny. HP Desa Durjan, Bangkalan.	Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner dan lembar observasi pengukuran nyeri (menggunakan <i>face pain rating scales</i>).	Sebagian besar pada kelompok kontrol mengalami skala nyeri 4 sebanyak 8 responden (66,7%), 3 responden (25,0%) mengalami nyeri skala 3, dan 1 responden (8,3%) mengalami nyeri skala 1. Selain itu, pada 11 responden mendapat terapi <i>massage counter pressure</i> sebanyak 6 responden (54,5%) mengalami nyeri skala 1, 4 responden (36,4%) mengalami nyeri skala 3, dan 1 responden (9,1%) mengalami nyeri skala 5.

5.	Maduratna, Enggal Sari, Selvia Nurul Qomari, Nailufar Firdaus. 2021.	Hubungan Pemberian <i>Massage Counterpressure</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin.	<i>Quasy Experimental</i> untuk mengungkap kanhubungan sebabakibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental dengan desain <i>static group comparison design</i> .	Sampel penelitian ini adalah 24 ibu bersalin diBPM Sri Retno Ningsih,S.ST Kabupaten Bangkalan.	Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan alat ukur nyeri berupa skala numerik.	Penurunan nyeri sebelum diberi <i>massage counterpressure</i> sebagian besar (66,7%) ibu mengalami nyeri berat, setelah diberikan <i>massage counterpressure</i> sebagian besar (75%) ibu mengalami nyeri sedang. Lalu, penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum tidak diberikan <i>massage counterpressure</i> hampir setengah (41,7%) ibu mengalami nyeri berat dan sedang, setelah dilakukan pengamatan 10 menit dengan tidak diberikan <i>massage counterpressure</i> sebagian besar (58,3%) ibu mengalami nyeri berat.
6.	Qodliyah, Awwalul Wiladatil. 2021.	Efektifitas Teknik <i>Firm Counter Pressure</i> Dan Teknik <i>Deep BackMassage</i> Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.	Penelitian kuantitatif, analitik komparasi <i>pretest – posttest design (Quasy Experimental Design)</i> .	Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif (32 responden), dengan 16 responden dilakukan teknik <i>firm counter pressure</i> dan 16 responden dilakukan teknik <i>deep back massage</i> .	Metode pengumpulan data menggunakan lembar VDS (<i>verbal descriptor scale</i>), lembar observasi.	Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik <i>firm counter pressure</i> didapatkan nilai <i>mean</i> 1,75 dan sesudah dilakukan teknik <i>firm counter pressure</i> didapatkan nilai <i>mean</i> 1,00. Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dilakukan teknik <i>deep back massage</i> didapatkan nilai <i>mean</i> 2,25 dan sesudah dilakukan teknik <i>deep back massage</i> didapattkanilai <i>mean</i> 1,31.
7.	Rahjbaran , Mehdi, Maahboobeh Khorsandi , Pegah Matourypour, Mohsen Shamsi. 2017.	<i>Effect Of Massage Therapy On Labor Pain Reduction In Primiparous Women: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Clinical Trials In Iran.</i>	<i>Systematic Review and Meta-analysis.</i>	Database <i>Web of Knowledge, PubMed, Scopus, Cochrane, Iranmedex, Scientific Information Database (SID), dan MagIran</i> untuk mencari artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, di pilih 10 studi (dari 186 publikasi). Jumlah sampel dalam 10 penelitian yang dipilih adalah 702 orang.	Semua artikel yang terpilih di uji secara <i>Randomized Cotrolled Clinical Trials</i> yang tersedia dalam Bahasa Inggris dan Persia. Dengan penilaian : (1) Dilakukan di Iran; (2) Peserta diacak menjadi kelompok pijat atau kontrol; (3) peserta adalah primipara; (4) hasil penelitian adalah nyeri persalinan dan dilaporkan secara terpisah dalam 3 fase persalinan termasuk laten, aktif dan transisional.	Berdasarkan hasil memberikan bukti yang valid untuk efek terapi pijat di Iran dalam menghilangkan nyeri persalinan pada ibu bersalin primipara. Terapi pijat mengurangi nyeri persalinan secara keseluruhan dengan <i>mean</i> sebelum terapi pijat 1,90 menjadi 1,14 setelah terapi pijat. Pada fase laten <i>mean</i> didapatkan sebelum terapi pijat 1,73 menjadi 0,74 setelah terapi pijat, fase aktit didapatkan <i>mean</i> sebelum terapi pijat 2,06 menjadi 1,12 setelah terapi pijat, dan pada fase transisi didapatkan <i>mean</i> sebelum terapi pijat 3,09 menjadi 0,71 setelah terapi pijat.

8.	Pramudianti, Domas Nurchandra.2020.	<i>Literature Review:Non Pharmacological Methods To Reduce Pain In The First Stage Of Labor With A Counter Pressure Technique.</i>	<i>Literature Review.</i>	Pencarian artikel menggunakan database <i>google scholar, proquest</i> dan <i>science direct</i> . Artikel yang sesuai dengan kriteria didapatkan 10 artikel yang terdiri dari 2 artikel internasional dan 8 artikel nasional.	Pencarian artikel yang membahas tentang efektifitas dan pengaruh pijat <i>counter pressure</i> terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif yang relevan.	Artikel-artikel yang peneliti lakukan <i>review</i> semuanya menunjukkan hasil bahwa pijat <i>counter pressure</i> efektif menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif dengan <i>p value < 0,05</i> .
9.	Sari, Novita, Runjati, Diyah Fatmasari, Tri Ismu Pujiyanto. 2019.	<i>Practices Of Counter Pressure And Birth Ball Exercise Combination To Increase β-Endorphin Hormone Levels In Labor Pain.</i>	<i>Quasy Experimental dengan random cluster design pretest and posttest control group design.</i>	Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, pada kelompok intervensi (kombinasi <i>counterpressure</i> dan <i>birth ball exercise</i>) dan pada kelompok kontrol (pijat punggung sesuai standar operasional prosedur), masing-masing kelompok memiliki 20 responden, dan data diperoleh dengan melakukan penilaian ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan diri di Puskesmas dan memenuhi kriteria inklusi.	Kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan pengukuran dengan cara pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan kadar hormon β -Endorphin <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	Kadar hormon β -Endorphin sebelum dan sesudah kelompok intervensi <i>p-value</i> 0,015 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan nilai endorphin sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan kadar hormon β -Endorphin sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol <i>p-value</i> 0,155 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan kadar hormon β -Endorphin sebelum dan sesudah intervensi. Selisih rata-rata kadar hormon β -Endorphin pada kelompok intervensi adalah 32,90 mg/mL sedangkan pada kelompok kontrol -17,26 mg/mL.
10.	Oktriani, Tuti, Ermawati, Hafni Bachtiar. 2018.	<i>The Difference Of Pain Labour Level With Counter Pressure And Abdominal Lifting On Primigravida In Active Phase Of First Stage Labor.</i>	<i>Experimental dengan pretest – posttest.</i>	Dua kelompok wilayah kerja Puskesmas, yaitu Puskesmas Nilam Sari (BPM Rita) dan Gulai Bancah (BPM Bunda) Kota Bukit Tinggi. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin fase aktif di BPM Rita dan BPM Bunda dengan sampel 38 wanita, 19 wanita diberikan <i>counter pressure</i> untuk mengurangi nyeri persalinan dan 19 wanita lainnya diberikan <i>abdominal lifting</i> untuk mengurangi nyeri persalinan.	Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan lembar <i>checklist</i> , skala nyeri dan kuesioner.	Ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah <i>counter pressure</i> $p = 0,01$ ($p < 0,005$) Ada pula perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah <i>abdominal lifting</i> $p = 0,00$ ($p < 0,00$). Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>abdominal lifting</i> lebih efektif dibandingkan <i>counter pressure</i> dalam meredakan nyeri persalinan fase aktif.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil *literature review* dari 10 jurnal menunjukkan bahwa *counter pressure* memiliki kontribusi terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan pada kala I fase aktif. Intensitas nyeri yang dialami responden sebelum diberi intervensi adalah nyeri berat, dan setelah dilakukan intervensi turun menjadi nyeri ringan sampai nyeri sedang.

Kala I merupakan tahapan persalinan yang panjang karena adanya penipisan dan pembukaan serviks yang membutuhkan waktu lebih lama, serta adanya kontraksi yang dapat menimbulkan rasa nyeri pada ibu bersalin. Semakin bertambahnya pembukaan serviks maka semakin kuat dan sering intensitas nyeri yang dialami oleh ibu bersalin. Nyeri ini ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan saraf pada serviks dan uterus bawah (Andarmoyo & Suharti, 2013).

Hal ini sesuai dengan penelitian Budiarti & Aimmatus, 2018 yang menyatakan bahwa penyebab nyeri persalinan pada kala I berasal dari dilatasi serviks, dimana sumber nyeri yang utama, peregangan segmen uterus bawah, tekanan pada struktur-struktur yang berdekatan, hipoksia pada sel-sel uterus selama kontraksi. Area nyeri meliputi abdomen bawah dan area-area pada bagianlumbal bawah dan sakrum atas.

Menurut Zaharoh dkk, 2021 penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh seorang bidan sebagai pemberi asuhan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan teknik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk atau dapat mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues. Oleh karena itu, pentingnya peran bidan dalam memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman selama proses persalinan.

Nyeri persalinan dapat dikendalikan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis adalah menggunakan obat-obatan kimiawi yang memerlukan pengawasan khusus dalam penggunaannya, sedangkan non-farmakologis adalah usaha untuk menurunkan respon dan intensitas nyeri tanpa menggunakan agen farmakologi. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan

mengaplikasikan teknik *counter pressure* pada ibu bersalin terutama pada kala I fase aktif.

Counter pressure adalah penekanan secara stabil yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan ke daerah sacral dengan sebuah benda keras seperti bola tenis atau tumit tangan. Tekanan juga dapat diterapkan untuk kedua pinggul (kedua tangan meremas pinggul) atau ke lutut. Aplikasi *counter pressure* membantu ibu mengatasi sensasi tekanan internal dan rasa nyeri di bagian bawah punggung. Hal ini sangat membantu ketika ibu mengalami nyeri punggung yang disebabkan oleh tekanan dari oksiput terhadap saraf tulang belakang ketika kepala janin berada dalam posisi posterior (Indrayani & Moudy, 2016).

Teknik *massage counter pressure* dilakukan dengan cara penekanan pada pinggul secara ganda untuk meringankan nyeri punggung yang dapat dilakukan dengan posisi membungkuk, merangkak atau miring ke kiri. Pasangan atau pendamping persalinan dapat berdiri atau berlutut di belakang ibu dengan menempatkan tangannya di atas bokong ibu, di daerah saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1 atau *meatiest*/daerah yang banyak ototnya dan menggunakan tangan penuh kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama (Indriyani & Moudy, 2016).

Menurut Danuatmaja & Mila, 2004 ibu yang mendapat pijatan 20 setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Berdasarkan pernyataan tersebut adanya perbedaan waktu dari hasil penelitian Maduratna dkk, 2021 yang menyatakan bahwa ibu bersalin yang diberikan terapi *counter pressure* selama 10 menit akan terjadi penurunan skala nyeri dimana ibu menjadi tenang dan nyaman sehingga dapat mengontrol rasa nyerinya. Selain itu juga dapat mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi.

Dengan pemberian *counter pressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa endorfin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Pramudianti, 2020). Hasil penelitian Sari dkk, 2019 menyatakan bahwa

adanya peningkatan kadar hormon β -Endorphin pada ibu yang mendapat intervensi *counter pressure* dengan selisih rata-rata 32,90 mg/mL, sedangkan pada ibu yang tidak mendapat intervensi selisih rata-ratanya -17,26 mg/mL. *Massage counter pressure* selain memproduksi endorfin untuk mengurangi nyeri persalinan, endorfin juga meningkatkan kerja oksitosin endogen dalam membantu merangsang kontraksi miometrium pada proses pembukaan serviks (Merry dkk, 2021). Hal ini lah yang menyebabkan kala I fase aktifmenjadi lebih pendek.

Hal ini sejalan dengan penelitian Munafiah & Sari, 2018 bahwa *counter pressure* secara statistik bisa membantu ibu beradaptasi dengan nyeri. Ketika ibu sudah merasa tenang dan rileks maka rasa takut yang muncul dapat teratasi sehingga pengeluaran adrenalin yang berlebih dapat diantisipasi, zat-zat penghambat rangsang nyeri pun dapat disekresikan dengan baik. Dengan berkurangnya adrenalin maka pembuluh darah dapat bervasodilatasi dengan baik, sehingga dapat memperlancar aliran darah yang membawa oksigen ke rahim. Ketika oksigen dalam rahim tercukupi maka kontraksi dapat berjalan dengan baik, sehingga ibu mampu meneran dengan maksimal yang akan mengakibatkan kelancaran pada persalinan khususnya pada kala II.

Selain *massage counter pressure*, teknik non-farmakologis yang dapat meningkatkan kenyamanan dan memiliki pengaruh pada koping yang efektif pada pengalaman persalinan antara lain relaksasi, teknik pernafasan, *effleurage*, akupresur, aromaterapi, musik, *water birth*, hipnosis dan lain sebagainya (Indriyani & Moudy, 2016). *Massage* merupakan metode yang paling sering digunakan dan disukai oleh ibu bersalin (Danuatmaja & Mila, 2004). Beberapa penelitian terkait tentang metode *massage* untuk pengurangan nyeri persalinan menyatakan bahwa metode *massage counter pressure* di sakrum lebih efektif dibandingkanmetode lainnya.

Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil review 10 jurnal kesimpulan dari beberapa penelitian membuktikan bahwa terapi *counter pressure* dapat mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa tenang serta nyaman sehingga ibu bersalin dapat melawan rasa nyeri dalam persalinan terutama saat adanya kontraksi.

Pemberian *counter pressure* lebih efektif dilakukan pada saat ibu bersalin memasuki kala I fase aktif, sehingga dapat membantu ibu melewati proses persalinan dengan baik.

Teknik tersebut dilakukan dengan bantuan pendamping persalinan yang berdiri atau berlutut di belakang ibu dengan menempatkan tangannya di atas bokong ibu, di daerah saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1 atau *meatiest*/daerah yang banyak ototnya dan menggunakan tangan penuh kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama. Terapi *counter pressure* sebaiknya dilakukan selama 10- 20 menit sehingga membuat ibu menjadi lebih tenang dan nyaman. Hal ini disebabkan karena peningkatan kadar endorfin yang tinggi akan membuat ibu sedikit merasakan nyeri persalinan.

Daftar Pustaka

- Ahmed, Amany M., Sabah R. H. Ahmed, Hala A. Ali, Nagat Salah Shalaby, Fayiz F. El-shamy, Safaa Gaber Salem. 2021. *Effect Of Counter-Pressure Versus Effleurage Massages Labor Pain Intensity Among Parturient Women*. Cairo: *Egyptian Journal of Health Care*. Vol. 12, No. 3
- Andarmoyo, Sulisty, Suharti. 2013. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep Dan Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Budiarti, Astrida, Aimatus Solicha. 2018. *Pengaruh Terapi Massage Counterpressure Terhadap Nyeri Kala I Pada Ibu Inpartu Di BPS Desa Durjan, Bangkalan*. Jawa Tengah: *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. Vol. 1, No.1
- Danuatmaja, Bonny, Mila Meiliasari. 2004. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara
- Darmayanti, Suhrawardi. 2019. *Counter Pressure Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan*. Kalimantan Selatan: *Caring Nusing Journal*. Vol. 3, No. 1
- Indrayani, Moudy E. U. Djami. 2016. *Update Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Trans Info Media

JNPK-KR. 2012. *Asuhan Persalinan Normal, Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir Serta Penatalaksanaan Komplikasi Segera Pasca Persalinan Dan Nifas*. Jakarta: JNPK-KR

Maduratna, Enggal Sari, Selvia Nurul Qomari, Nailufar Firdaus. 2021. *Hubungan Pemberian Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin*. Jawa Timur: Jurnal Ilmiah Obsgin.

