

EFEKTIFITAS TEKNIK *COUNTER PRESSURE* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF DI INSTALASI GAWAT DARURAT MATERNAL

Nia Firnanda, Reny Retnaningsih

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS
dr Soepraosen, Jl. S. Supriadi No.22 Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, 65147, Indonesia

E-mail: niafirnanda266@gmail.com

Abstract

Labor pain is a common occurrence. Nearly 90% of women experience it. Mild, moderate, and severe discomfort is experienced by approximately 15%, 35%, 30%, and 20% of 2,700 mothers giving birth. There are various methods to reduce pain, one of which is the Counter Pressure massage technique. The aim of this study is to analyze the effect of the Counter Pressure massage technique on reducing the intensity of labor pain during the active phase of the first stage of labor at Ciremai Hospital in Cirebon in May 2025. The study method used is a Pre-Experimental One Group Pre-Test-Post-Test Design. The sample size was 16 laboring women in the first stage of labor at Ciremai Hospital in Cirebon, selected using purposive sampling. The Numerical Rating Scale was used for data collection. Univariate analysis was used to examine the average pretest and posttest back pain scores, while bivariate analysis employed the Wilcoxon test. The study results showed that before the intervention, the average pain score was 8. After the intervention, the average pain score decreased to 6.12. The intervention data analysis revealed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the Counter Pressure massage technique is effective in reducing labor pain during the active phase.

Keywords: *Labor Pain, Massage Technique Counter Pressure*

Abstrak

Nyeri persalinan menjadi hal yang wajar terjadi. Hampir 90% wanita mengalami keadaan tersebut. Rasa tidak nyaman tingkat ringan, sedang, dan berat dialami oleh sekitar 15%, 35%, 30%, dan 20% dari 2.700 ibu bersalin. Terdapat berbagai cara untuk mengurangi rasa sakit, salah satunya yakni teknik pijat *Counter Pressure*. Tujuan dari studi ini yakni menganalisis pengaruh teknik pijat *Counter Pressure* terhadap turunnya intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di Rumah Sakit Ciremai Cirebon pada Mei tahun 2025. Metode studi yang diterapkan yaitu *Pra-Eksperimen One Group Pre Test- Post Test Design*. Jumlah sampel 16 ibu bersalin fase kala I di Rumah Sakit Ciremai Cirebon yang diambil dengan teknik *Purposive sampling*. Numerical Rating Scale digunakan dalam pengumpulan data. Analisis univariat digunakan untuk melihat rata-rata nyeri punggung pretest dan posttest, analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Adapun hasil studi menunjukkan sebelum penerapan intervensi, rata-rata skor nyeri yaitu 8. Setelah penerapan intervensi, rata-rata skor nyeri turun menjadi 6,12. Hasil analisis data intervensi ditemukan besar nilai p 0,001 ($p < 0,05$) sehingga bisa diartikan teknik pijat *Counter Pressure* bermanfaat mengurangi rasa nyeri persalinan dalam periode aktif.

Kata Kunci: *Nyeri Persalin, Teknik Pijat Counter Pressure*

Pendahuluan

Kematian ibu adalah istilah medis yang memiliki pengertian sebagai penyebab kematian yang terjadi selama kehamilan

atau dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan dan tidak disebabkan oleh kecelakaan atau cedera, tetapi terkait dengan atau diperburuk oleh kehamilan

atau perawatannya. Menurut perkiraan WHO, masalah kehamilan dan persalinan telah merenggut nyawa 380 wanita setiap tahunnya. Dibandingkan dengan wanita di negara-negara industri, wanita di negara berkembang memiliki kemungkinan 33 kali lebih besar untuk meninggal karena penyebab terkait selama masa hidup mereka. Pada tahun 2015, berdasarkan data yang diperoleh dari WHO (2015), pada 100.000 Kelahiran Hidup (KH) secara global terdapat 2017 Angka Kematian Ibu (AKI). Sedangkan di Indonesia, setiap 100.000 KH terdapat 359 AKI.

Di Indonesia, tingginya AKI terjadi karena beberapa faktor yaitu infeksi (7,3%), persalinan lama (8%), hipertensi (27,1%), perdarahan (30,3%), dan lain-lain (40,8%). Faktor penyebab AKI pada peringkat ketiga dengan persentase mencapai 8% yaitu persalinan lama, yang disebabkan oleh ketidaknyamanan persalinan. Meskipun sebagian besar ibu yang melahirkan merasakan sakit saat melahirkan, akan tetapi tingkat rasa sakit yang dirasakan oleh setiap ibu berbeda-beda. Mentalitas ibu (takut dan berusaha menolak persalinan) dan ketersediaan dukungan keluarga selama persalinan sering menjadi faktor dalam hal ini. Proses persalinan dapat dipengaruhi oleh kecemasan. Oleh karena itu, tenaga medis profesional harus mampu mengelola pasien secara efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan persalinan dan menghindari masalah (Kemenkes RI, 2015).

Ibu yang akan melahirkan mungkin mengalami kecemasan karena nyeri persalinan. Selain mempengaruhi kondisi psikologis dan menimbulkan masalah selama proses persalinan, rasa sakit dapat membuat kontraksi menjadi tidak

nyaman. Ibu bersalin menagalami rasa sakit hebat. Akibat terjadinya dilatasi serviks serta kontraksi pada rahim pada fase awal, pijat menawarkan dukungan emosional dan pereda nyeri. Sebab itulah ibu akan merasakan sakit mulai sedang sampai berat dengan rentang skor antara 7 sampai 10 (Sari et al., 2023). Dengan tersedianya intervensi non-farmakologis, seperti terapi pijat *Counter Pressure*, ibu hamil yang akan melahirkan diberikan tekanan balik sehingga merasa nyaman dan mendapatkan perawatan optimal oleh perawat yang akan mendampingi mereka selama proses persalinan. Tujuannya yaitu mengalihkan perhatian dan mengurangi rasa sakit berlebihan (Harini, 2018).

Menurut Paseno et al. (2019), tekanan balik, umumnya disebut sebagai "*Counter Pressure*" digunakan untuk meringankan ketidaknyamanan dan mengurangi rasa sakit yang dirasakan ibu selama kontraksi untuk mendukung dan membantu ibu selama persalinan. Dengan memberikan tekanan pada bagian tubuh tertentu, pendekatan ini dapat mengalihkan perhatian. Di Indonesia, ibu bersalin mengalami penderitaan yang luar biasa dan membutuhkan bentuk-bentuk perawatan non-farmakologis. Pijat *Counter Pressure* dan Endorphine yang efektif adalah salah satunya. Berdasarkan rata-rata pengurangan nyeri, diketahui bahwa teknik *Counter Pressure* mampu memberikan pengurangan nyeri mencapai 2,364. Nilai tersebut lebih besar daripada pengurangan nyeri pada teknik Endorphine dengan rata-rata 2,273. Oleh karena itu, metode non-farmakologis, seperti pijat atau teknik kompresi, merupakan pengganti yang aman untuk obat-obatan dalam membantu meredakan

nyeri persalinan. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2017), 23% kelahiran di Indonesia dilakukan melalui operasi caesar, naik dari 10% pada SDKI 2007 (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Apabila nyeri saat persalinan tidak dapat diatasi, maka akan berpotensi terjadinya masalah baru. Salah satunya adalah munculnya rasa lelah, khawatir, dan cemas. Menurut Rikesdas (2018), hanya sekitar 10 sampai 15% persalinan yang tidak merasakan nyeri, sedangkan 85 sampai 90% sisanya mengalami nyeri (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Vasokonstriksi pembuluh darah dan ketegangan pada otot polos dapat terjadi akibat stresor ini. Kesehatan janin kemudian akan terpengaruh karena kontraksi rahim berkurang dan persalinan berlangsung lebih lama. Pendekatan farmasi dan non-farmakologis dapat digunakan dalam inisiatif manajemen nyeri. *Counter pressure* menjadi salah satu metode dalam mengendalikan ketidaknyamanan persalinan. Banyak wanita beranggapan bahwa jika menggunakan metode tersebut maka tidak butuh menggunakan obat pereda nyeri dan membantu para ibu mengelola nyeri yang dirasakan dengan cara yang lebih alami (Pasongli et al., 2014).

Paseno et al. (2019) melakukan penelitian dengan hasil yang menunjukkan pijat *Counter Pressure* lebih bermanfaat daripada pijat *Effleurage* dalam menurunkan skala nyeri. Penelitian tersebut dilakukan dengan total sampel 20 dengan rincian 10 responden diberi intervensi pijat *Counterpressure*, sedangkan 10 responden lainnya diintervensi pijat *Effleurage*. Perlakuan tersebut memberikan penurunan nyeri selama fase aktif I persalinan, akan tetapi skala penurunan nyeri dari pemberian perlakuan pijat *Counter Pressure* lebih besar dibandingkan pijat *Effleurage*. Selain

itu, praktisi kesehatan di berbagai negara juga telah memasukkan *Counter pressure* dalam rencana perawatan persalinan. Menurut Semra Akküz Çevik, metode non-farmakologis seperti pijat sangat efektif di Turki guna menurunkan rasa sakit dan kecemasan ibu selama fase pertama persalinan aktif. Penelitian Gall di Australia menemukan bahwa ketika seorang ibu mengalami rasa sakit selama persalinan, rasa sakit itu sangat tak tertahankan. Oleh karena itu, metode non-farmakologis berupa *Counter Pressure massage* yang dilakukan di bagian sakrum dapat menurunkan skala pada nyeri persalinan di fase aktif. Perlakuan tersebut menyebabkan ibu merasa lebih tenang dan mengurangi adanya ketegangan yang kemudian menyebabkan adanya pelepasan endorfin yang berpengaruh dalam mengurangi atau menghilangkan nyeri akibat persalinan.

Beberapa negara atau wilayah memiliki pendekatan khusus untuk menangani rasa sakit persalinan, dengan *Counter Pressure* menjadi salah satu komponennya. Berdasarkan penelitian Christiani et al. (2022), jumlah sampel 40 responden dengan masing-masing 20 responden sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Temuan studi ini yakni terdapat pengaruh yang cukup besar dan terlihat dari pemberian pijat *Counter Pressure* terhadap menurunnya tingkat nyeri pada persalinan kala I fase aktif. Hasil nilai pre-test dalam kelompok intervensi yakni yang 6 orang melaporkan nyeri sedang (30%), 11 orang melaporkan nyeri berat (55%) dan 1 orang melaporkan nyeri luar biasa (5%). Sebaliknya, 13 orang (65%) melaporkan nyeri sedang, 4 orang (20%) melaporkan nyeri berat, dan 0 responden melaporkan nyeri sangat berat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa PMB Bidan Monika di Jakarta Timur menawarkan pijat kontraksi, yang membantu mengurangi intensitas

nyeri persalinan selama tahap awal persalinan aktif.

Studi pendahuluan yang dilakukan, pada wanita yang melahirkan memiliki prefensi dan pengalaman yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan manajemen rasa sakit seperti *Counter Pressure* dapat dilakukan, sesuai dengan kebutuhan dan keinginan individu. Efektivitas *Counter Pressure* dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk toleransi terhadap rasa sakit, jenis Teknik yang digunakan, dukungan pendamping atau tenaga kesehatan, dan kondisi persalinan secara keseluruhan.

Penelitian yang dilaksanakan memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu adanya penjelasan lebih spesifik terkait metode serta lokasi pijat *Counter Pressure* sendiri serta menggunakan pengukuran objektif dengan instrumen lembar *Numerical Rating Scale (NRS)* yang telah terstandar. Sedangkan pada penelitian sebelumnya sebagian besar hanya menilai intervensi secara umum tanpa menjelaskan metode atau lokasi pijat secara terperinci atau hanya menggunakan pengukuran subjektif. Teknik ini relatif countemudah, aman, dan dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan dengan pelatihan minimal, namun masih jarang dievaluasi secara sistematis di fasilitas bersalin. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi non-farmakologis berbasis bukti dalam praktik kesehatan.

Metode

Studi ini menerapkan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest*, yang berarti bahwa observasi awal (*pretest*) dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Lokasi penelitian yakni di Ruang IGD Maternal Rumah Sakit Cirebon dalam

rentang waktu 01-30 Mei 2025, meliputi proses persiapan, pengumpulan data responden, dan analisis data. Semua ibu yang berada pada fase aktif pertama dari partus merupakan populasi penelitian ini. Metode *purposive sampling* menjadi pilihan teknik pengambilan sampel. Kriteria inklusi pada studi ini meliputi ibu bersalin kala I fase aktif, Ibu dalam kondisi sehat seacra umum artinya tidak memiliki komplikasi kehamilan berat, dan ibu yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi ibu yang elah diberikan obat analgesic sebelum intervensi pijat dilakukan, ibu yang mengalami komplikasi kehamilan berat dan ibu dengan kelainan tulang belakang yang menjadi kontradiksi dari pijat. Metode pengumpulan data termasuk menggunakan lembar daftar periksa untuk variabel independen, teknik *massase Counter Pressure*, dan *Numerical Raising Scale (NRS)* untuk variabel dependen, nyeri persalinan. Pada tahap persiapan, peneliti mengurus surat izin penelitian ke Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan ITSK RS dr Soepraoen kemudian peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian tersebut ke Instalasi Pendidikan Rumah Sakit Ciremai. Selanjutnya peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner yang bersisi *pretest* dan *post test*.

Prosedur kerja pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan lembar *pre test* yang berisi skala tingkat nyeri sebelum perlakuan. Setelah itu di berikan perlakuan pemijatan *Counter Pressure*. Pada tahap perisapan menganjurkan ibu untuk memilih posisi yang nyaman dengan duduk atau miring ke kiri. Lalu melakukan pijatan dengan tekanan pada tulang sacrum ibu dengan menggunakan tumit tangan atau kepala tangan setiap ibu merasakan kontraksi. Jika dalam 10 menit kontraksi 3 kali maka pijat *Counter Pressure* dilakukan selama 3 kali pula. Kemudian, diberikan lembar post tes

untuk mengisi tingkat nyeri setelah dilakukan pemijatan *Counter Pressure*. Penelitian ini menggunakan data primer yang didapatkan secara langsung dari sampel atau responden. Pengumpulan data dilakukan dengan *checklist* dan lembar observasi yang merupakan lembar *Numerical Rating Scale (NRS)*. *NRS* digunakan untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan responden. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk dan analisis bivariate menggunakan uji Wilcoxon.

Penelitian ini telah mendapatkan izin dan persetujuan dari Komite Etik Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen dengan nomor: KEPK-EC/230/V/2025. Semua responden yang berpartisipasi akan diberikan informasi lengkap tentang tujuan dan prosedur penelitian. Informed consent akan diperoleh sebelum data dikumpulkan. Privasi dan kerahasiaan data pasien akan dijaga sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan. Data yang dikumpulkan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan dianalisis secara anonim.

Hasil

Terdapat beberapa penjabaran dari data karakteristik responden antara lain seperti usia, pekerjaan, pendidikan dan paritas, data tersebut disajikan dalam tabel. Data tabel 1 menunjukkan umur responden mayoritas kategori tidak beresiko dengan rentang umur 20 – 35 tahun dan jumlahnya mencapai 13 (81,25%). Sedangkan yang memiliki kategori beresiko sebanyak 3 responden (18,75%) (umur < 20 tahun dan <30 tahun). Pendidikan responden mayoritas yaitu terakhir SMA sebanyak 10 responden (62,50%) dan 1 responden berpendidikan SMP. Dua belas responden merupakan IRT dan tidak bekerja

(75,00%), sedangkan yang bekerja yaitu sebanyak 4 (25,00%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Teknik Pijat	
	Frekuensi	%
Umur		
Beresiko	3	18,75
Tidak Beresiko	13	81,25
Pendidikan Terakhir		
SMP	1	6,25
SMA	10	62,50
PT	5	31,25
Pekerjaan		
Bekerja	4	25,00
Tidak Bekerja	12	75,00

Jumlah sampel dalam studi ini kurang dari 50 sampel, sehingga uji normalitas data dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk. Tabel 2 di bawah menampilkan hasil uji normalitas data.

Table 2. Uji Normalitas Data

Variabel	
Nyeri Persalinan Teknik Pijat	<i>p value</i>
<i>Pre-test</i>	0,007
<i>Post test</i>	0,036

Berdasarkan data pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa nilai *p* pada *post test* teknik pijat *Counter Pressure* adalah 0,036 < 0,05. Sedangkan nilai *p* pada pretest teknik pijat adalah 0,007 < 0,05. Dari statistik ini terlihat bahwa nilai *p* untuk setiap tindakan < 0,05, yang menunjukkan bahwa data tersebut distribusinya tidak normal. Uji normalitas sangat penting dilakukan untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan. Jika data berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji parametric yaitu uji *paired t-test*. Pada hasil studi yang dilakukan, ditemukan data tidak

berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji non parametrik yakni uji *wilcoxon signed-rank test*.

Tabel 3. Rata-Rata Nilai Skor Nyeri Persalinan Sebelum Dilakukan Teknik Pijat *Counter Pressure*

Nyeri Persalinan	N	Mean	Standar Deviasi	Median (Min-Max)
Pretest	16	8	1,033	8 (6 - 9)

Tabel 3 menunjukkan rata-rata (*mean*) skor nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif adalah 8 (CI=95%) dengan standar deviasi 1,033 yang diperoleh dari responden sebelum dilakukan intervensi.

Table 4. Rata-Rata Nilai Skor Nyeri Persalinan Setelah Dilakukan Teknik Pijat *Counter Pressure*

Nyeri Persalinan	N	Mean	Standar Deviasi	Median (Min-Max)
Pretest	16	6,12	0,885	6 (5 - 8)

Dapat disimpulkan dari tabel 44 bahwa ibu melahirkan kala I fase aktif merasakan nyeri dengan skor rata-rata 6,12 (CI=95%), dengan standar deviasi 0,885 yang diperoleh dari responden setelah dilakukan intervensi.

Perhitungan *p-value* dari perbedaan rata-rata skor nyeri persalinan dilakukan menggunakan *wilcoxon signed rank test*. Metode ini dilakukan berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya yaitu data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian dari penelitian ini sebagai berikut:

Table 5. Perbedaan Rata-Rata Skor Nyeri Persalinan Sebelum dan Setelah dilakukan Teknik Pijat *Counter Pressure*

Kelompok	Pretest	Posttest	<i>P value</i>
N	16	16	
Mean	8	6,13	0,001
SD	1,033	0,885	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa nilai *p value* yang didapat dari penilaian *pre test* dan *post tes* yaitu 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya selisih yang signifikan antara rata-rata skor nyeri persalinan sebelum dan setelah perlakuan.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian, rata-rata tingkat nyeri ibu bersalin selama kala I fase aktif adalah 8. Nilai rata-rata tingkat nyeri yang dialami oleh responden sebelum diberikan teknik pijat *Counter Pressure* tersebut berada pada tingkat berat jika dilihat dari *Numerical Rating Scale* (NRS).

Penelitian ini konsisten dengan temuan Rilyani et al. (2017) dimana rentang nyeri yang diukur sebelum tekanan balik adalah 6 – 8. Hal ini menunjukkan bahwa skala nyeri berkisar antara sedang hingga parah selama fase aktif tahap pertama persalinan, yaitu saat dilatasi mencapai puncaknya. Menurut responden, nyeri persalinan adalah sensasi yang tidak menyenangkan yang dialami setiap orang sebagai bagian dari proses persalinan. Peregangan otot panggul, kontraksi rahim, dan masalah kesehatan mental semuanya berkontribusi terhadap nyeri persalinan. Dilatasi serviks yang disebabkan oleh kontraksi ini memicu persalinan.

Selain itu, penelitian ini mendukung temuan Natalia et al. (2021). Menurut penelitian ini, hingga 50% ibu bersalin melaporkan mengalami rasa sakit yang luar biasa sebelum menerima pijatan tekanan balik. Sebanyak 12,5% ibu melaporkan mengalami nyeri yang sangat parah, sementara 37,5% melaporkan mengalami ketidaknyamanan yang cukup parah. Indikasi bahwa telah terjadi kerusakan

jaringan adalah nyeri. Serabut saraf sensorik pada segmen bawah lumbal dan sakral menginervasi berbagai jaringan panggul, yang memberikan sensasi nyeri yang menyebabkan nyeri persalinan selama kala I aktif. Menurut data yang dikumpulkan dari 16 responden pada kelompok teknik pijat, yang mayoritas mengalami nyeri hebat sebelum teknik pijat, responden berada pada kala I aktif, dimana pada saat itu frekuensi dan durasi kontraksi uterus terus meningkat.

Sedangkan pada rata-rata tingkat nyeri yang dialami oleh 16 partisipan setelah mengikuti perawatan pijat yaitu 6,12. Berdasarkan skala nyeri NRS, nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat nyeri rata-rata responden adalah sedang. Setelah perawatan pijat, terjadi penurunan nyeri dari tingkat berat ke tingkat sedang dengan rata-rata sebesar 1,87 atau 23,38%.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan pijat *Counter Pressure* memberikan penurunan nyeri, hasil tersebut dapat dibandingkan dengan penelitian lainnya. Pada ibu bersalin yang mendapatkan pijat *Counter Pressure* memiliki rata-rata skor nyeri yakni di angka 4,93, menurut penelitian Pasongli et al.(2014), terdapat selisih pada skor rata – rata nyeri sebesar 4,467. Penelitian lain yang dilakukan Harini menunjukkan hasil yang sama, yaitu diperoleh nilai rata-rata nyeri persalinan ibu bersalin setelah dilakukan *Counter Pressure* adalah 3,6. Terjadi penurunan nyeri sebesar 2,0 dari rata-rata nyeri sebelum dilakukan intervensi yang mana memiliki nilai rata-rata 5,6.

Pijatan tekanan balik melibatkan penggunaan pangkal atau kepala salah satu telapak tangan untuk terus menekan tulang sakrum pasien saat berkontraksi. Dalam pijatan tekanan balik, tekanan dapat diterapkan dalam lingkaran kecil atau

dalam garis lurus. Metode ini bekerja dengan baik untuk meringankan nyeri punggung yang berhubungan dengan persalinan. Metode ini dapat mengatasi ketidaknyamanan kontraksi dengan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan sebagai pengganti rasa sakit yang akut (Azkiya & Filda Fairuza, 2023). Gerbang sinyal nyeri yang dikirim ke otak dan sumsum tulang belakang dapat ditutup dengan menggunakan pijat tekanan balik. Meskipun demikian, terdapat faktor yang kemungkinan menjadi kendala yaitu beberapa ibu tidak terbiasa disentuh atau bahkan dipijat selama kontraksi. Hal tersebut dikarenakan kontraksi yang begitu kuat sehingga tubuh ibu tidak dapat menerima rangsangan lagi. Berkaitan dengan hal tersebut, maka bidan harus menghormati keinginan dan keputusan ibu (Saribu & Pujiati, 2021).

Karena sinyal yang berlawanan menutup dan memblokir rasa sakit, otak tidak merekam sinyal rasa sakit, itulah sebabnya mengapa perawatan pijat telah terbukti mengurangi intensitas rasa sakit pada wanita yang melahirkan pada Kala I. Nyeri punggung selama persalinan juga dapat dihilangkan dengan menggunakan perawatan pijat. agar responden merasa nyaman selama penerapan teknik pijat ini. Hasilnya, ibu tersebut akan mengalami lebih sedikit nyeri persalinan setelah perawatan pijat (Dwienda et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Astuti (2017) pada 21 peserta di BPS Tri Handayani Gebog Kudus, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketidaknyamanan persalinan pada tahap awal persalinan sebelum dan setelah menerima pijat punggung. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik pijat punggung untuk meredakan nyeri persalinan pada tahap awal persalinan sangat bermanfaat. Bagi ibu

hamil yang lebih memilih pendekatan non-farmakologis dan ingin mengurangi konsekuensi negatif dari intervensi yang dilakukan oleh tenaga medis, terutama bidan, untuk meredakan nyeri persalinan, pijat punggung dapat menjadi alternatif yang layak.

Pada studi yang dilakukan di Rumah Sakit Ciremai pada tahun 2025, studi bivariat mengungkapkan bahwa penggunaan teknik pijat *Counter Pressure* berpengaruh terhadap nyeri persalinan yang dirasakan ibu bersalin kala I fase aktif. Temuan peneliti ini konsisten dengan hasil penelitian Fitri & Emilda (2020). Menurut temuan penelitian, ibu bersalin pada kala I persalinan aktif mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan saat menerima pijat counterpressure dan pijat yang mengandung minyak esensial lavender. Selain itu konsisten dengan penelitian oleh Darmayanti & Suhrawardi (2019) yang mengindikasikan bahwa tekanan balik dapat mengurangi intensitas nyeri persalinan pada nulipara.

Pijat *Counter Pressure* dilakukan dengan memberikan tekanan yang cukup kuat menggunakan ujung jari, alat tertentu, atau kepalan tangan pada area punggung bawah selama ibu melahirkan mengalami kontraksi. Teknik ini sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri di punggung dan pinggang selama oksipito posterior (Aulia et al., 2023). Menurut asumsi peneliti, pijat *Counter Pressure* dapat membantu ibu bersalin mengalami lebih sedikit rasa sakit selama fase aktif persalinan I karena mendukung gagasan bahwa rasa sakit disebabkan oleh penipisan serviks dan kontraksi uterus, yang dirasakan ibu di sakrum dan punggung bagian bawah. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik keperawatan khususnya dalam hal manajemen nyeri persalinan secara non-farmakologis. Teknik ini dapat

menjadi alternative intervensi yang aman dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan terutama perawat yang bekerja di fasilitas kesehatan.

Meski demikian, studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, belum terkontrolnya faktor psikologis ibu seperti rasa cemas, takut dan stress saat persalinan yang tentunya sangat memengaruhi persepsi nyeri. Kedua, studi ini hanya dilakukan di satu tempat sehingga hasilnya mungkin belum dapat digeneralisasikan di fasilitas kesehatan lain dengan kondisi berbeda. Ketiga, tidak adanya kelompok kontrol sehingga belum dapat dibandingkan dengan jelas antara kelompok yang diberi intervensi dan tidak.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pijat *Counter Pressure* berpengaruh dalam mengurangi ketidaknyamanan persalinan pada 16 responden ibu bersalin di ruang bersalin Rumah Sakit Ciremai tahun 2025, terutama yang diakibatkan oleh rasa nyeri. Tingkat ketidaknyamanan persalinan sebelum dan sesudah menerima perlakuan pijat *Counter Pressure* berbeda secara signifikan. Rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik pijat *Counter Pressure* yaitu 8, sedangkan setelah dilakukan pijat *Counter Pressure* skor rata-rata untuk nyeri persalinan adalah 6,12. Pada kala I fase aktif di rumah sakit pada tahun 2025, teknik pijat *Counter Pressure* terbukti berdampak pada penurunan ketidaknyamanan pada persalinan. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan teknik *Counter Pressure* ke dalam standar pelayanan kesehatan persalinan terutama di fasilitas bersalin yang tidak menyediakan analgesik farmakologis atau di daerah yang kekurangan sumber daya. Bagi peneliti

selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor psikologis dengan mengukur tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan

intervensi dan menggunakan kelompok kontrol agar hasil dapat dibandingkan dengan jelas dengan kelompok intervensi.

Referensi

- Aulia, F., Mardliyana, N. E., Q. A. W., & Ainiyah, N. H. (2023). Pengaruh Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3685–3691.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/17301/14000/61811>
- Azkiya, F., & Filda Fairuza, F. (2023). Efektifitas Pemberian Massage Counter Pressure dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Nyeri pada Kala I Fase Aktif Persalinan Normal di PMB Filda Fairuza. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5(2), 69–74.
- Christiani, R., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Massage counterpressure terhadap Intensitas Rasa Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 107–113.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.145>
- Darmayanti, & Suhwardi. (2019). Counter Pressure Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain). *Caring Nursing Journal*, 3(1), 1–6.
<https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing>
- Dwienda, O., Megasari, M., & Sarmin, N. L. (2015). Efektivitas Pijat dalam Mengurangi Nyeri pada Kala I Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 274–277.
<https://doi.org/10.25311/keskom.v012.iss6.88>
- Fitri, N., & Emilda, D. N. (2020). Perbandingan Massage Counterpressure Dan Massage Counter Pressure Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 342.
<https://doi.org/10.32883/mchc.v2i3.1047>
- Harini, R. (2018). Counterpressure dan Efek terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(1), 029–033.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p029-033>
- Kemenkes RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia Tahun 2014. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Badan Pusaat Statistik Indonesia.
<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjExMSMx/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>
- Natalia, K., Damayanti, W., & Hutabarat, V. (2021). E D U K A S I T E N T A N G Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(2), 50–53.
<https://doi.org/10.36656/jpmp.v1i2.689>
- Paseno, M., Situngkir, R., Pongantung, H., Wulandari, F., & Astria, D.

- (2019). Massage Counter Pressure Dan Massage Effleurage Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1. *Juiperdo*, 7(1), 20–31.
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 92216.
- Puspitasari, I., & Astuti, D. (2017). Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100–106. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf)
- Rilyani, Arianti, L., & Wiagi. (2017). Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan Di Rumah Sakit Daerah May. Jend. Hm. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017. *The Journal of Holistic Healthcare*, 11(4), 257–264.
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Saribu, H. J. D., & Pujiati, W. (2021). Perbedaan Massage Effleurage Dan Massage Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I Hang Tuah Tanjungpinang ISBN: 978-623-6572-45-0. *Health Publik*, 1(2), 233–243.
- WHO. (2015). World Health Statistic 2015. In *Nhk技研* (Vol. 151).