

Pengaruh Teknik Counterpressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Persalinan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bidan Nyanyas Tahun 2024

Metha Solihati R¹, Fitriana Sari², Tenang Juvita Sitepu³

¹ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, methasolihatirayuna@gmail.com

²Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, fitrianasari08781@gmail.com

³ Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung, juvitasitepu@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks, serta kontraksi uterus, dan janin turun kedalam jalan lahir sehingga menyebabkan nyeri pada persalinan. Salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri persalinan adalah dengan teknik counterpressure. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik counterpressure untuk mengurangi rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I di Klinik Bidan Nyanyas Kec. Arcamanik kota Bandung, Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental (eksperimen semu)* dengan rancangan *Two-Group Pre-Postest*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling terhadap ibu bersalin kala I fase aktif. Data di uji dan menggunakan uji *Mann Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik counterpressure lebih efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin fase aktif.

Kata kunci : Teknik Counterpressure, Nyeri Persalinan, Ibu

Abstrack

Labor is the process of opening and thinning the cervix, as well as uterine contractions, and the fetus descends into the birth canal, causing pain in labor. One of the efforts to reduce labor pain is the counterpressure technique. This study aims to determine the effect of counterpressure techniques to reduce labor pain in first-time laboring mothers at the Nyanyas Midwife Clinic, Arcamanik City, Bandung, 2024. This study used a quasy experiment (pseudo experiment) with a Two-Group Pre-Postest design. The sampling method in this study used total sampling of active phase I laboring mothers. The results showed that the counterpressure technique was more effective for reducing pain levels in active phase laboring women.

Keywords: Counterpressure technique, labor pain, women giving birth

Pendahuluan

Persalinan adalah proses alamiah yang akan dialami oleh setia ibu hamil, persalinan sendiri adalah proses alamiah dimana terjadi dilatasi serviks, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan serviks hingga mencapai pembukaan lengkap. (Sulikah, 2019). Pada proses ini akan terjadi peregangan otot – otot vagina dan mulut rahim untuk mendorong bayi keluar pada saat proses ini terjadi kebanyakan ibu akan merasakan sakit atau nyeri pada persalinan kala I fase aktif, pada fase ini ibu akan mulai merasakan nyeri yang luar biasa dan semakin sering hal ini terjadi karena rahim berkontraksi semakin lama

semakin sering untuk mengeluarkan janin dari dalam perut.

Proses persalinan merupakan pengalaman yang melibatkan mekanisme fisik dan psikologis. Rasa nyeri pada persalinan merupakan pengalaman subyektif yang dialami ibu tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks serta penurunan janin selama persalinan. Reaksi terhadap nyeri merupakan respon yang sifatnya sangat individual, reaksi ini tergantung pada kepribadian dan kondisi emosional. Sensitifitas kecemasan dalam nyeri persalinan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap sensorik dan afektif pada nyeri persalinan. (Pratiwi, Riska & Kristinawati, 2019)

Dampak dari nyeri pada persalinan menyebabkan rasa cemas dan strees yang berlebihan pada ibu sehingga memperlambat proses jalannya persalinan oleh karna itu penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan teknik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman (Multi, Handayani, & Arifin, 2019).

Dalam praktik bidan yang sesuai dengan PERKEMENKES NO 28 Tahun 2017 tentang izin melakukan asuhan kebidanan persalinan dan kelahiran yaitu pemberian rasa nyaman selama persalinan seperti pengurangan rasa nyeri tanpa obat. Sedangkan menurut PERKEMENKES NO 97 Tahun 2014 mengenai pelayanan kesehatan masa melahirkan dalam pasal 14 salah satu aspek dasar yang di berikan kepada ibu bersalin yaitu asuhan sayang ibu dan sayang bayi (PERKEMENKES, 2019)

Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri antara lain teknik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, *Effleurage*, *hidroterapi*, *hipnoterapi*, *homeopati*, Terapi *counter pressure*, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi (Mander, 2018). Penelitian terkait metode non farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan dengan menggunakan teknik *counter pressure* sudah mulai dilakukan tetapi untuk teknik *endorphin massage* belum pernah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggaraeni, Heni, Wijayanti (2019).

Studi penduhuluan yang telah dilakukan pada ibu sebelumnya dapat menjelaskan bahwa ibu inapturnya tidak diberikan metode penghilang rasa nyeri sehingga ibu merasakan rasa nyeri yang luar biasa sampai tak tertahan saat persalinan. Dari 10 sample yang didapatkan, 7 orang yang mengalami nyeri berat/hebat di klinik bidan nyanyas. Berdasarkan permasalahan diatas yang telah dipaparkan

maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Counterspressure* Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Puskesmas Puter, Bandung Tahun 2024“

Kajian literatur

Persalinan

Persalinan adalah proses alamiah yang akan dialami oleh setia ibu hamil, persalinan sendiri adalah proses alamiah dimana terjadi dilatasi serviks, lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada proses ini akan terjadi peregangan otot – otot vagina dan mulut rahim untuk mendorong bayi keluar pada saat proses ini terjadi kebanyakan ibu akan merasakan sakit atau nyeri persalinan pada kala I fase aktif, pada fase ini ibu akan mulai merasakan nyeri yang luar biasa dan semakin sering hal ini terjadi karena rahim berkontraksi semakin lama semakin sering untuk mengeluarkan janin dari dalam perut.

Nyeri persalinan

Nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha, rasa nyeri ini mulai dari persalinan kala 1 fase aktif pembukaan 3 cm sampai pembukaan 10 dan bisa berlangsung selama 8 jam

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan

Faktor fisiologis Keadaan umum kondisi fisik yang menurun seperti kelelahan dan malnutrisi dapat meningkatkan intensitas nyeri yang dirasakan. Paritas, paritas intensitas nyeri persalinan pada primipara seringkali lebih berat daripada nyeri persalinan pada multipara. Hal itu karena multipara mengalami *effacement* (penipisan serviks). Usia Menurut Heriani (2019), usia dapat dikategorikan menjadi risiko rendah dan risiko tinggi. Ibu bersalin risiko rendah memiliki rentang usia $\geq 20 - \leq 35$. Sedangkan ibu bersalin risiko tinggi adalah yang berusia 35 tahun. Ukuran janin dapat mempengaruhi rasa nyeri, hal ini disebabkan karena ukuran bayi yang besar pada saat persalinan.

Faktor Psikologis Rasa akut dan cemas dapat mengakibatkan perubahan fisiologis seperti spasme otot, vasokonstriksi dan mengakibatkan pengeluaran substansi penyebab nyeri (kotekolamin), sehingga kecemasan dapat meningkatkan intensitas rasa nyeri yang dirasakan. Ibu harus memiliki kontrol diri dalam menghadapi kecemasan persalinan, Kemampuan kontrol diartikan sebagai suatu kepercayaan bahwa seseorang mempunyai sistem kontrol terhadap suatu permasalahan sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat mengambil tindakan guna menghadapi masalah yang muncul.

Counterpressure

Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumbuh tangan atau bagian-bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal dimana ia sedang mengalami sakit punggung (Marmi, 2019). Teknik tekanan yang diberikan oleh *massase counterpressure* ini dapat memblokir pesan nyeri yang akan ditransmisi ke otak, selain itu tekanan kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa *endorphin* yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang otak, sehingga transmisi pesan nyeri dapat dihambat dan menimbulkan penurunan intensitas nyeri (Rejeki dkk, 2018)

Metode penelitian

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini peneliti menggunakan pola pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan *Quasi experiment Two-Group Pre And Post test*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel yaitu, variabel bebas teknik *counterpressure* dan variabel terikat nyeri persalinan kala I. Dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang datang untuk persalinan ke klinik Bidan Nyanyas. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala pengukuran (NRS), SOP Tehnik Countrespressure dan lembaran observasi. di lakukan teknik analisa data yang di lakukan menggunakan analisa uji *Mann Withney U*.

Hasil

Skala Disminore	Kelompok Kasus			
	Prettest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	2	40
Nyeri sedang	3	60	3	60
Nyeri Hebat	2	40	0	0
Total	5	100	5	100

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukannya teknik *counterpressure* pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 7 sebanyak 3 orang atau 60% dan yang mengalami nyeri berat hebat dengan skala nyeri 8 sebanyak 2 orang atau 40%. Sedangkan setelah diberikan *counterpressure* tingkat nyeri mengalami penuruan nyeri menjadi nyeri ringan dengan skala 4 sebanyak 2, orang atau 40% dan nyeri sedang atau dengan skala nyeri 5 sebanyak 3 orang atau 60 %. Dengan demikian 4 orang mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 6 orang menjadi nyeri sedang.

Skala Disminore	Kelompok Kontrol			
	Prettest		Posttest	
	F	%	F	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	0	0	0	0
Nyeri sedang	2	40	1	20
Nyeri berat	3	60	4	80
Total	5	100	5	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukannya teknik *counterpressure* pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri berat dengan skala nyeri 8 sebanyak 3 orang atau 60% dan yang mengalami nyeri sedang dengan skala 7 sebanyak 2 orang atau 40%. Karena kelompok kontrol tidak diberikan *counterpressure* tingkat nyeri justru mengalami kenaikan nyeri menjadi nyeri sedang dengan skala 7 sebanyak 1 orang atau 20% dan nyeri berat atau dengan skala nyeri 8 sebanyak 4 orang atau 80 %. Dengan demikian 1 orang mengalami nyeri sedang atau tetap dengan skala nyeri 7,

sedangkan 4 orang mengalami kenaikan nyeri menjadi nyeri hebat

		Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Kelompok Kasus	Skala Nyeri Sebelum Intervensi (n=5)	6,5 (7-8)	.000
	Skala Nyeri Sesudah Intervensi (n=5)	5 (3-6)	
Kelompok Kontrol	Skala Nyeri Sebelum Intervensi (n=5)	8 (6-8)	.007
	Skala Nyeri Sesudah Intervensi (n=5)	8 (7-8)	

Dari tabel diatas dapat disimpulkan pada kelompok yang tidak diberikan *counterpressure* tidak mengalami penurunan justru mengalami peningkatan lebih tinggi dari pada yang diberikan *counterpressure* dengan nilai *p value* $(0,00)<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *counterpressure* efektif menurunkan intensitas nyeri pada ibu melahirkan

Pembahasan

Dari hasil yang didapatkan skala nyeri sebelum dilakukannya teknik *counterpressure* pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang atau dan yang mengalami nyeri berat hebat sebanyak 2 orang , pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 3 orang dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang. Sedangkan diberikan *counterpressure* tingkat nyeri mengalami penuruan nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 2 orang dan nyeri sedang sebanyak 3 orang. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan *counterpressure* tingkat nyeri justru mengalami kenaikan nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 1 orang dan nyeri berat sebanyak 4 orang. Ada pengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan teknik *counterpressure* pada ibu bersalin di klinik bidan nyanyass Bandung. Dengan uji man withney diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,703 dengan *p-value* sebesar 0,000 Pada pengujian ini diambil keputusan tolak H_0 jika nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$).

1 Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya dapat diambil beberapa kesimpulan penelitian yaitu :

1. Diketahui skala nyeri sebelum dilakukannya teknik *counterpressure* pada kelompok perlakuan sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 3 orang atau dan yang mengalami nyeri berat hebat sebanyak 2 orang , pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 3 orang dan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 2 orang.
2. Diketahui setelah diberikan *counterpressure* tingkat nyeri mengalami penuruan nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 2 orang dan nyeri sedang sebanyak 3 orang. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan *counterpressure* tingkat nyeri justru

- mengalami kenaikan nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 1 orang dan nyeri berat sebanyak 4 orang.
3. Ada pengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan teknik counterpressure pada ibu bersalin di klinik bidan nyanyass Bandung. Dengan uji man withney diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,703 dengan p-value sebesar 0,000 Pada pengujian ini diambil keputusan tolak H_0 jika nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$).
 2. Saran
 1. Bagi Lahan Penelitian bidan bisa memanfaatkan terapi nonfarmakologi yaitu dengan teknik counterpressure untuk menangani nyeri persalinan agar tidak ketergantungan oleh obat farmakologik serta tidak menimbulkan efek samping dalam penanganan dismenore.
 2. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode pemberian teknik pengurangan rasa nyeri persalinan yang berbeda, misalnya dengan metode jenis aromaterapi (mendengarkan musik, atau dengan teknik relaksasi supaya peneliti dapat membandingkan jenis teknik pengurangan rasa nyeri yang lebih efektif digunakan dalam penanganan nyeri persalinan
- Referensi**
1. bak, dkk. (2018). Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
 2. Capeda MS, Carr, lau J, Alvarez H. (2019). Music For Pain relief. Cochrane Databased Systematic Rev,10
 3. Cunningham FG. Obstetri Williams, Volume 1. Jakarta: EGC, 2018.
 4. Danuatmadja, B & Meilasari. (2020) Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. 4 jakarta: pupa swa
 5. Judha, Muhammad. 2020. Teori pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika
 6. Marmi.2018.Intranatal Care Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yogyakarta: Pustaka
 7. Pelajar. Martin, Griffin, Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC 2019
 8. Peraturan Menteri Kesehatan RI no 28 Tahun 2017 Rusiadi,dkk.2018.
 9. Seri,dkk.2018. Metode Penelitian Manajemen Akuntansi dan ekonomi Pembangunan.
 10. Solehati.T,dkk.2019. Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri
 11. Sri murnarti, efektifitas Teknik counterpressure untuk mengurangi rasa nyeri persalinan kala I di klinik Pratama Rahma Kec. Wampu Kab. Langkat Tahun2018