



## Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* dalam Mengurangi Rasa Sakit Persalinan pada Primipara Kala I Fase Aktif di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai

Faiqah Zahra<sup>1\*</sup>, Catur Yulinawati<sup>2</sup>, Rofiqo Larasati Philip<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Email: [faiqahzahra861@gmail.com](mailto:faiqahzahra861@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [caturyulinawati@gmail.com](mailto:caturyulinawati@gmail.com)<sup>2</sup>, [rofiqolarasati03@gmail.com](mailto:rofiqolarasati03@gmail.com)<sup>3</sup>

\*Penulis Korespondensi: [faiqahzahra861@email.com](mailto:faiqahzahra861@email.com)

**Abstract.** Pain during childbirth is a personal feeling and varies from individual to individual, including among mothers in labor. One non-pharmacological method created to overcome pain is pressure massage techniques. Pressure massage techniques can reduce pain transmitted to the spinal cord in the brain, and also provide strong pressure that can trigger the release of endorphins. This study aims to examine the effect of pressure massage techniques in reducing pain during labor in first-time pregnant women in the active phase of the first stage of labor at the PMB Work Area of the Sei Langkai Community Health Center, Batam City in 2024. This type of research is Pre-Experimental with a One Group Pretest Posttest design. The number of samples taken in this study was 16 mothers in labor, with the data collection method using purposive sampling. The independent variable in this study was pressure massage, while the dependent variable was pain during labor. The instruments used in this study were SOPs and observation forms. The results showed that pain levels before and after pressure massage decreased, with an average pain level of 4.43 before and 2.25 after. This finding indicates a decrease in pain levels during childbirth by a difference of 2.18. The Wilcoxon statistical test showed a significant value with a p-value of 0.000.

**Keywords:** Counter Pressure Massage; First Stage of Labor; Labor Pain; Non-Pharmacological Therapy; Primigravida.

**Abstrak:** Nyeri saat melahirkan adalah suatu perasaan yang bersifat pribadi dan berbeda-beda antara setiap individu, termasuk di antara para ibu yang sedang melahirkan. Salah satu metode non-farmakologis yang diciptakan untuk mengatasi rasa sakit adalah teknik tekanan melalui pijatan. Teknik Pijatan Tekanan dapat menurunkan rasa sakit yang diteruskan ke medula spinalis di otak, dan juga memberikan tekanan yang kuat sehingga bisa memicu pelepasan senyawa endorfin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh teknik pijatan tekanan dalam mengurangi nyeri saat persalinan pada ibu hamil pertama kali di fase aktif kala I di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam pada tahun 2024. Tipe penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan desain One Group Pretest Posttest. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 16 ibu yang bersalin, dengan metode pengambilan data menggunakan purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pijatan tekanan, sedangkan variabel dependen adalah rasa sakit saat melahirkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa SOP dan formulir observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa nyeri sebelum dan setelah dilakukan pijatan tekanan, dengan rata-rata tingkat nyeri sebelum pijatan tekanan adalah 4,43 dan setelahnya menjadi 2,25. Temuan ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat nyeri saat melahirkan dengan selisih sebanyak 2,18. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai signifikan dengan p value=0,000.

**Kata kunci:** Kala I Persalinan; Nyeri Persalinan; Pijat *Counter Pressure*; Primigravida; Terapi Nonfarmakologis.

### 1. LATAR BELAKANG

Persalinan adalah suatu proses alami yang ditandai dengan pembukaan dan penipisan leher rahim, diiringi dengan turunnya janin ke saluran lahir hingga bayi lahir yang telah mencapai usia kehamilan yang memadai atau hampir memadai serta dapat bertahan hidup di luar kandungan. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan keluarnya plasenta serta selaput ketuban dari tubuh ibu melalui jalur lahir, baik secara alami melalui tenaga tubuh maupun dengan bantuan tertentu (Sulfianti et al., 2020).

Nyeri saat melahirkan merupakan reaksi fisik yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim, dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda pada setiap individu. Pengalaman rasa sakit saat melahirkan bersifat pribadi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, ketakutan, kecemasan, dan pengalaman kelahiran sebelumnya, kesiapan untuk melahirkan, serta dukungan yang diterima oleh ibu selama proses tersebut. Jika nyeri saat melahirkan tidak ditangani dengan baik, hal ini bisa berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan mempengaruhi kelancaran proses persalinan (Rejeki, 2020).

Menurut *World Health Organization*, pada tahun 2019, diperkirakan terjadi sekitar 210 juta kehamilan di seluruh dunia setiap tahunnya, dan sekitar 20 juta ibu merasakan nyeri saat melahirkan. Data mengenai proses melahirkan menunjukkan bahwa hanya sekitar 10-15% dari kelahiran yang berlangsung tanpa rasa sakit, sementara sebagian besar, sekitar 85-90%, diiringi dengan rasa nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri adalah pengalaman yang umum dialami oleh ibu-ibu saat melahirkan (WHO, 2023).

Menurut data Kementerian Kesehatan, cakupan persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan tahun 2022 sebesar (87,9%) dari target (91,0%) (Kemenkes RI, 2022). Data di Indonesia pada tahun 2019, ditemukan bahwa sekitar 15% ibu mengalami komplikasi saat melahirkan yang disertai dengan rasa sakit. Selain itu, 22% ibu mengungkapkan bahwa proses persalinan mereka sangat menyakitkan akibat rasa sakit yang hebat saat melahirkan. Sementara itu, sekitar 63% ibu melaporkan bahwa mereka tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang persiapan atau langkah-langkah untuk membantu mengurangi rasa sakit selama proses melahirkan. Situasi ini menggambarkan kurangnya pengetahuan mengenai pengelolaan rasa sakit saat melahirkan bagi wanita hamil (Kemenkes RI, 2019).

Cakupan persalinan di Provinsi Kepulauan Riau yaitu (89,4%). Jika di lihat berdasarkan kabupaten/kota, diketahui bahwa Bintan (91,8%), Batam (90,1%), Karimun (89,1%), Tanjung Pinang (86,7%), Lingga (85,5%), Anambas (84,2%), dan Natuna (80,8%) (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2022). Data Dinas Kesehatan Kota Batam pada Tahun 2023, didapatkan data cakupan ibu bersalin mencapai (93,27%). Cakupan ibu yang melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Batam telah diperoleh, di mana target tertinggi ibu melahirkan berada di Puskesmas Sei Langkai (93,21%), Puskesmas Lubuk Baja (92,10%), dan Puskesmas Baloi Permai (90,11%) (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Pada tahap awal persalinan, terjadi pelebaran serviks, yaitu pembukaan serviks sebagai respons terhadap kontraksi uterus. Kontraksi ini mendukung pelebaran serviks dan membantu janin untuk turun ke saluran persalinan. Kontraksi uterin ini menimbulkan rasa sakit yang

biasanya dimulai dari punggung bagian bawah dan kemudian menyebar ke perut bagian bawah. Selama proses persalinan, hampir seluruh wanita mengalami nyeri, meskipun tingkat dan respons terhadap nyeri tersebut berbeda pada setiap individu. Respons nyeri selama persalinan dapat ditunjukkan melalui berbagai perubahan perilaku, seperti perubahan sikap, munculnya stres dan kecemasan, merintih, menangis, hingga berteriak akibat intensitas nyeri yang dirasakan (Anugrah et al., 2021; Supriatiningsih et al., 2019).

Ketika mengalami rasa sakit yang parah pada tahap awal persalinan, banyak ibu berusaha mencari cara yang cepat dan efektif untuk mengurangi rasa sakit mereka. Meningkatnya keinginan perempuan untuk menjalani proses persalinan dengan rasa sakit yang minimal telah mendorong penggunaan berbagai metode pengelolaan rasa sakit, baik yang bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Pengelolaan farmakologis mencakup pemberian obat-obatan, seperti analgesik, yang dapat mengurangi sensasi rasa sakit, dan anestesi, yang dapat sebagian atau sepenuhnya menghilangkan rasa sakit. Beberapa metode farmakologis yang umum digunakan antara lain epidural analgesia serta pemberian obat-obatan seperti oksitosin dan oksitoksik (Manurung & Noviya, 2019).

Terapi nonfarmakologis merupakan metode penatalaksanaan yang dilakukan tanpa penggunaan obat-obatan. Salah satu intervensi yang dinilai efektif dalam membantu mengurangi nyeri persalinan adalah teknik *massage counter pressure*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matilda Paseno, Rosmina Situngkir, dan Heny Pongantung pada tahun 2019 melalui penelitian berjudul "*Massage Counter Pressure dan Massage Effleurage Efektif Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Pertiwi Makassar*". Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Khusus Pertiwi untuk Ibu dan Anak di Makassar menunjukkan perbedaan dalam tingkat efektivitas antara kedua metode, di mana teknik pijat tekanan balik terbukti lebih efektif dibandingkan pijat *effleurage* dalam mengurangi rasa sakit pada tahap pertama persalinan (Paseno et al., 2019).

*Massage counter pressure* adalah metode pijat yang dilakukan dengan memberikan tekanan tetap menggunakan telapak tangan atau kepalan tangan pada area sakrum ibu yang sedang melahirkan. Teknik ini dapat diaplikasikan melalui gerakan lurus maupun gerakan melingkar kecil guna membantu mengurangi intensitas nyeri selama proses persalinan. *Massage counter pressure* termasuk bentuk manipulasi jaringan lunak yang bertujuan memberikan efek relaksasi serta menurunkan stres psikologis melalui stimulasi pelepasan hormon endorfin, enkefalin, dan dinorfin yang berperan sebagai morfin endogen dalam tubuh (Widiyastiti & Sari, 2021).

Selain itu, teknik *massage counter pressure* diketahui mampu menurunkan kadar hormon yang berhubungan dengan respons stres, seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin. Secara fisiologis, intervensi ini juga berkontribusi dalam menurunkan frekuensi denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, memperlancar sirkulasi darah dan limfatik, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas sendi, serta membantu menurunkan intensitas nyeri selama proses persalinan (Widiyastiti & Sari, 2021).

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengkaji pengaruh *massage counter pressure* dalam mengurangi rasa sakit saat melahirkan pada fase aktif primipara tahap pertama. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak teknik *massage counter pressure* terhadap pengurangan rasa sakit saat melahirkan pada fase aktif primipara tahap pertama di wilayah kerja PMB Puskesmas Sei Langkai, dengan memperhatikan pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam manajemen nyeri dan kenyamanan ibu selama proses persalinan.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Konsep Dasar Persalinan**

Persalinan adalah proses mengeluarkan janin dari rahim selama kehamilan, yang terjadi antara minggu ke-37 dan ke-42. Proses ini biasanya berlangsung secara alami dengan posisi kepala bayi di bawah dan berlangsung sekitar 18 jam. Semua produk konsepsi, termasuk plasenta dan selaput, dikeluarkan melalui kontraksi rahim yang konsisten, semakin parah, semakin sering, dan semakin intens. Kontraksi tersebut berlangsung secara terkoordinasi guna mendukung proses kelahiran bayi secara fisiologis dan alami (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Secara umum, tanda awal persalinan ditandai dengan munculnya kontraksi uterus. Kontraksi tersebut berlangsung secara ritmis, teratur, dan terjadi di luar kendali sadar ibu. Kontraksi uterus berfungsi untuk mempersiapkan serviks agar mengalami pembukaan serta meningkatkan aliran darah ke plasenta, sehingga mendukung kelancaran proses persalinan yang akan berlangsung (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Durasi kontraksi uterus pada proses persalinan bervariasi sesuai dengan tahapan persalinan yang dialami ibu. Pada fase aktif persalinan, kontraksi umumnya berlangsung selama 45–90 detik dengan rata-rata durasi sekitar 60 detik. Sementara itu, pada fase awal persalinan, kontraksi cenderung berlangsung lebih singkat, yaitu sekitar 15–20 detik (Walyani & Purwoastuti, 2020).

## **Konsep Nyeri Persalinan**

Nyeri saat melahirkan terjadi karena kontraksi miometrium, sebuah proses fisiologis yang berbeda intensitasnya antara satu individu dengan yang lainnya. Pengalaman rasa sakit saat melahirkan bersifat subjektif dan khas bagi setiap ibu, pengalaman menjadi ibu dipengaruhi oleh berbagai elemen, termasuk norma sosial, perasaan khawatir, tingkat kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, kesiapan untuk melahirkan, dan bantuan yang diperoleh selama proses tersebut. Nyeri ini timbul akibat kontraksi otot uterus yang menimbulkan ketidaknyamanan pada daerah punggung bawah dan abdomen, menjalar hingga ke paha, serta berhubungan dengan proses dilatasi serviks yang penting dalam mekanisme persalinan (Rejeki, 2020).

Sama seperti proses nyeri yang melibatkan kerusakan jaringan karena beberapa faktor, nyeri selama persalinan juga disebabkan oleh (Rejeki, 2020):

- a. Tekanan pada ujung saraf yang terletak di antara serat otot dari korpus fundus rahim.
- b. Iskemia miometrium dan serviks yang terjadi akibat kontraksi, berkurangnya aliran darah ke rahim, atau penyempitan pembuluh darah yang disebabkan oleh aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatik; dan
- c. Sakit yang menyebabkan kontraksi serviks dan segmen bawah rahim, yang mengakibatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berlebihan.
- d. Penghapusan segmen bawah rahim dan serviks Banyak informasi mendukung gagasan bahwa dilatasi segmen bawah rahim dan serviks, yang melibatkan peregangan jaringan dan kemungkinan robekan selama kontraksi, adalah penyebab utama nyeri persalinan kala I.

## ***Massage Counter Pressure***

*Massage counter pressure* merupakan teknik pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan secara kontinu selama terjadinya kontraksi persalinan. Tekanan tersebut diberikan pada area sakrum atau tulang belakang ibu menggunakan pangkal tangan maupun kepala salah satu telapak tangan, dimulai ketika kontraksi muncul dan dihentikan saat kontraksi mereda. Berdasarkan berbagai hasil penelitian, teknik ini terbukti efektif dalam membantu mengurangi nyeri yang timbul akibat kontraksi selama proses persalinan (Anggraeni et al., 2024).

Penggunaan teknik *massage counter pressure* tergolong aman karena jarang menimbulkan efek samping yang bermakna. Mekanisme kerja teknik ini didasarkan pada teori gate control, yaitu adanya sistem penghambat pada jalur saraf pusat yang mampu memblokir impuls nyeri, termasuk pada tingkat otot dan medula spinalis. Tekanan yang diberikan saat menerapkan teknik ini juga dapat mendorong pelepasan hormon endorfin di sinapsis sel saraf

pada sumsum tulang belakang, sehingga pengiriman sinyal nyeri dapat terhambat dan tingkat rasa sakit selama persalinan dapat berkurang (Yuliatun, 2013).

Nyeri visceral saat persalinan terjadi akibat perubahan pada serviks dan kurangnya aliran darah ke rahim. Ketidaknyamanan ini biasanya dimulai di perut bagian bawah dan kemudian menyebar secara bertahap ke punggung bawah dan kaki. Teknik *massage counter pressure* bertujuan memberikan tekanan pada area yang mengalami nyeri, dan biasanya diterapkan pada kala I persalinan selama 20–30 menit serta dapat diulang sesuai kebutuhan ibu. Penerapan teknik *counter pressure* yang dilakukan secara tepat diketahui dapat membantu menurunkan intensitas nyeri persalinan (Anggraeni et al., 2024).

*Massage counter pressure* dapat diaplikasikan pada daerah lumbal, karena pada area tersebut terdapat jalur saraf sensorik dari uterus serta saraf simpatis yang berasal dari uterus dan serviks menuju medula spinalis melalui saraf torakal T10–T12 hingga lumbal L1. Untuk memperoleh efek terapeutik yang optimal, teknik *counter pressure* dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan tumit telapak tangan pada daerah lumbal selama kontraksi berlangsung (Anggraeni et al., 2024).

### **3. METODE PENELITIAN**

Studi ini melibatkan penelitian Pre-Eksperimental dengan Desain Pretest Posttest Satu Kelompok yang dilaksanakan di Wilayah Kerja PMB Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam. Sampel penelitian terdiri dari 16 ibu yang sedang melahirkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Prosedur Operasional Standar (SOP) serta lembar observasi. Alat ukur rasa sakit yang digunakan adalah *Wong Baker Faces Pain Scale*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menilai Pengaruh Teknik Pijat Kontra Terhadap Pengurangan Nyeri pada Primipara di Tahap Pertama Fase Aktif Persalinan di Wilayah Kerja PMB Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 16 perempuan yang melahirkan dengan rasa sakit saat berkontraksi di PMB di Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, antara 17 Oktober hingga 9 November 2024. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan pijatan tekanan terhadap perempuan yang berada pada fase aktif pertama persalinan dengan pembukaan 4-9 cm.

##### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
<b>Usia</b>		
<20 tahun	1	6.3
20-34 tahun	14	87.5
≥35 tahun	1	6.3
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	0	00.0
Pendidikan Menengah	10	62.5
Pendidikan Tinggi	6	37.5
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	3	18.8
Tidak Bekerja	13	81.3
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1. terlihat karakteristik responden ibu bersalin mayoritas dengan nyeri persalinan berusia 20-35 tahun berjumlah 14 (87.5%). Mayoritas ibu bersalin dengan nyeri persalinan dengan pendidikan menengah berjumlah 10 (62.5%). Mayoritas ibu bersalin dengan nyeri persalinan pada ibu yang tidak bekerja berjumlah 13 (81.3%).

##### Analisis Univariat

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Diberikan Intervensi pada Ibu Bersalin Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024.

Skala Nyeri Sebelum	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	0	00.0
Sedikit Nyeri	0	00.0
Agak Nyeri	3	18.8
Nyeri	4	25.0
Sangat Nyeri	8	50.0
Nyeri Tak Tertahankan	1	6.3
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa skala nyeri ibu bersalin dengan nyeri persalinan yaitu 8 ibu bersalin dengan skor 8 kategori sangat nyeri (50.0%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skala Nyeri Setelah Diberikan Intervensi pada Ibu Bersalin Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024.

Skala Nyeri Setelah	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	2	12.5
Sedikit Nyeri	8	50.0
Agak Nyeri	6	37.5
Nyeri	0	00.0
Sangat Nyeri	0	00.0
Nyeri Tak Tertahankan	0	00.0
Total	16	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3. sebagian besar ibu bersalin dengan nyeri persalinan berada pada skor 2 termasuk kategori sedikit nyeri yaitu, 8 (50%).

### Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* Dalam Mengurangi Rasa Sakit Persalinan Pada Primipara Kala I Fase Aktif Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024.

Kelompok	Pretest	Posttest	p value
<i>Massage counter Pressure</i>			
N	16	16	
Mean	4,43	2,25	0,000
Standar Deviasi	0,892	0,683	

Berdasarkan tabel 4. terlihat bahwa nilai p value *pretest* dan *posttest* intervensi dengan menggunakan *massage counter pressure* adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* Dalam Mengurangi Rasa Sakit Persalinan Pada Primipara Kala I Fase Aktif Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi didapatkan p-value = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang berarti ada Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Primipara Kala I Fase Aktif di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2024.

Pijat tekanan selama persalinan merupakan metode non-farmakologis yang dianggap efektif dalam mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Keberhasilan teknik ini didasarkan pada teori kontrol gerbang yang diajukan oleh Ronald Melzack dan Patrick Wall. Teori ini menjelaskan bahwa selama persalinan, impuls nyeri dari rahim dikirim melalui saraf ke otak, sehingga ibu dapat merasakan sakit. Stimulasi yang berupa tekanan, getaran, gosokan, atau pijatan menghasilkan impuls yang lebih kuat dan cepat melalui serabut saraf tertentu. Impuls ini kemudian menutup "gerbang" nyeri di *substantia gelatinosa* pada sumsum tulang belakang,

sehingga menghambat pengiriman impuls nyeri ke otak dan mengurangi persepsi rasa sakit (Whitburn et al., 2019).

Pada ibu primipara, proses persalinan umumnya sering disertai perasaan cemas dan takut dalam menghadapi kelahiran. Secara fisiologis, stres dan ketakutan dapat meningkatkan persepsi rasa sakit, sehingga kontraksi rahim terasa lebih kuat dan menyakitkan. Pada ibu yang sedang bersalin dan merasakan stres, tubuh akan merangsang pelepasan hormon stres, seperti katekolamin dan adrenalin. Tingkat katekolamin yang tinggi dapat dilepaskan jika ibu tidak mampu mengendalikan ketakutannya sebelum melahirkan. Peningkatan hormon stres ini menyebabkan rahim menjadi lebih tegang, sehingga aliran darah dan oksigen ke otot rahim berkurang akibat vasokonstriksi atau penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini dapat membuat rasa sakit yang dirasakan selama persalinan semakin parah (Bobak et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2020), yang menyatakan bahwa 10 wanita (66,7%) mengalami rasa sakit parah saat melahirkan. Sembilan (60%) wanita merasakan rasa sakit ringan saat proses persalinan (Purwati, 2020).

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik *massage counter pressure* mampu membantu mengurangi nyeri tajam serta memberikan sensasi nyaman yang dapat mengalihkan ketidaknyamanan selama maupun di antara kontraksi persalinan. Selain itu, teknik ini juga diketahui efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu bersalin. Pemberian *massage counter pressure* bekerja dengan cara menutup gerbang impuls nyeri yang akan diteruskan menuju medula spinalis dan otak. Tekanan kuat yang diberikan selama tindakan pijatan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, sehingga transmisi impuls nyeri dapat dihambat dan intensitas nyeri menjadi menurun. Stimulasi berupa gosokan, pijatan, maupun penekanan kuat pada area sakrum selama proses persalinan turut memberikan efek relaksasi pada ibu bersalin (Utami & Fitriahadi, 2019).

Pada penelitian ini, intervensi teknik *massage counter pressure* diberikan selama 2–3 menit pada setiap kontraksi dengan total waktu pelaksanaan selama 20 menit. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum pemberian intervensi (pretest) dan dilanjutkan dengan pengukuran kembali setelah responden memperoleh intervensi (posttest). Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri pada responden setelah diberikan teknik *massage counter pressure*, yaitu dari kategori sangat nyeri, nyeri, agak nyeri, sedikit nyeri, hingga tidak nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa pemberian *massage counter pressure* berperan dalam membantu mempercepat kala I fase aktif pada persalinan normal. Efektivitas teknik ini diduga berkaitan dengan kemampuannya dalam

meningkatkan serta mempertahankan kontraksi uterus agar lebih adekuat, sekaligus membantu mengurangi nyeri persalinan, rasa takut, dan kelelahan yang dialami ibu selama proses persalinan. Teknik massage yang dilakukan dengan benar juga dapat diajarkan kepada ibu maupun anggota keluarga, khususnya pendamping persalinan selama kala I.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa pijatan dengan tekanan balik efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat persalinan pada wanita selama fase aktif tahap pertama persalinan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim dan penipisan serviks, yang sensasinya dapat menyebar ke punggung bawah dan tulang sakrum.

Setelah diberi intervensi *massage counter pressure* yang dilakukan di daerah punggung bawah atau sacrum sehingga nyeri persalinan dapat berkurang dirasakan oleh ibu. Di harapkan kepada tenaga kesehatan untuk dapat melakukan teknik *massage counter pressure* untuk menurunkan nyeri persalinan

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample Test*, p value yang didapatkan adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh Teknik *Massage Counter Pressure* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Primipara Kala I Fase Aktif di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai. Dengan penelitian ini pelayanan kesehatan dapat mengaplikasikan metode *massage counter pressure* sebagai upaya asuhan untuk ibu dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pengawas, penguji, pimpinan, dan staf Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, serta Klinik PMB dan Maternity yang berada di wilayah kerja Puskesmas yang telah bersedia menjadi lokasi penelitian, dan semua pihak yang mendukung penelitian ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Fauziah Hanum Nur, A., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Utami, N. W., Ernawati, Rini, S., & Surtiningsih. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer*.
- Anugrah, N. F., Istiqamah, Mariana, F., & Zulliaty. (2021). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif dengan induksi persalinan di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 5(1), 81–94. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/1168>
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Zalar. (2019). *Keperawatan maternitas dan pediatri*. Elsevier.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2023). *Laporan Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (PWS KIA)*.
- Kemendes RI. (2019). *Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.
- Manurung, R., & Noviya, E. (2019). Pengaruh aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri pada pasien *sectio caesaria* di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(1), 5–11. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i1.301>
- Paseno, M., Situngkir, R., Pongantung, H., Wulandari, F., & Astria, D. (2019). *Massage counter pressure dan massage effleurage efektif mengurangi nyeri persalinan kala I di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu dan Anak Pertiwi Makassar*. <https://doi.org/10.47718/jpd.v7i1.797>
- 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>
- Rejeki, S. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri dalam proses persalinan*. Unimus Press.
- Sulfianti, Indryani, Purba, D. H., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Ismawati, Sari, M. H. N., Pulungan, P. W., Wahyuni, Hutabarat, J., Anggraini, D. D., Purba, A. M. V., & Aini, F. N. (2020). *Asuhan kebidanan pada persalinan*.
- Supriatiningsih, Herlina, Wulandari, L. A., Retno, S. N., & Kanedi, M. (2019). Effect of pelvic rocking exercise using the birth ball on fetal lie, attitude, and presentation. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 7(4), 461–466. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2019.76>
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). *Asuhan persalinan & manajemen nyeri persalinan*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Asuhan kebidanan persalinan & bayi baru lahir*. Pustaka Baru Press.
- Whitburn, L. Y., Jones, L. E., Davey, M. A., & McDonald, S. (2019). The nature of labour pain: An updated review of the literature. *Women and Birth*, 32(1), 28–38. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.03.004>
- WHO. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring health for the SDGs*.

- Widiyastiti, L. P. A., & Sari, K. (2021). Efektifitas *massage counter pressure* pada nyeri persalinan kala I fase aktif. 9(April), 56–62.
- Yuliatun, L. (2013). *Penanganan nyeri persalinan dengan metode nonfarmakologi*. Bayu Media Publishing.