

## The Effectiveness of Counterpressure Massage in Reducing Pain Intensity During the First Stage of Labor Active Phase

Fathiyati<sup>1\*</sup>, Rina Octavia<sup>1</sup>, Fitri Handayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Banten, Indonesia;

### Article History

Received : July 02<sup>th</sup>, 2023

Revised : July 28<sup>th</sup>, 2023

Accepted : August 20<sup>th</sup>, 2023

\*Corresponding Author:

**Fathiyati**, Program Studi S1  
Kebidanan, Sekolah Tinggi  
Ilmu Kesehatan Salsabila  
Serang, Banten, Indonesia;  
Email:

[fathiyatididi22@gmail.com](mailto:fathiyatididi22@gmail.com)

**Abstract:** The process of releasing the fetus known as childbirth is marked by contractions that thin the uterus and cervix, resulting in pain during labor. Every woman who is about to give birth will experience physiological labor pain. Counterpressure massage is one way to ease labor pain. The purpose of this study is to ascertain whether or not counterpressure massage reduces the intensity of pain during labor's active phase. A pre- and post-test, one-group, control design, and a sample size of 60 respondents were used in this study. The Wilcoxon test was used to conduct an analysis and observation sheets were used to collect data. The examination results show that counterpressure knead is viable in decreasing torment force during the main phase of work in the dynamic stage, which is demonstrated by the aftereffects of information examination where the p-esteem = 0.000 < 0.05 so the outcomes got are that H0 is dismissed and H1 is acknowledged. The examination results show that counterpressure knead is viable in lessening torment force during the main phase of work in the dynamic stage, which is demonstrated by the consequences of information investigation where the p-esteem = 0.000 < 0.05 so the outcomes got are that H0 is dismissed and H1 is acknowledged. Counterpressure massage is an effective alternative that should be used to ease labor pain during the first active stage.

**Keywords:** Counterpressure massage, effectiveness, intensity, labor pain.

### Pendahuluan

Fase kesempurnaan wanita merupakan saat dimana wanita dapat merasakan memiliki buah hati. Proses tersebut alamiah dapat dilalui mulai dari kehamilan, persalinan hingga nifas. Rangkaian tersebut memiliki aspek fisiologis dan psikologis. Hal tersebut tidaklah mudah untuk dilalui contohnya proses persalianan. Persalinan adalah suatu hal yang diharapkan menjelang akhir masa kehamilan, yaitu proses keluarnya embrio yang terjadi pada usia kehamilan (37-42 minggu), suatu proses kelahiran spontan yang berlangsung dalam waktu minimal 18 jam tanpa menimbulkan tekanan pada ibu dan bayi.

Wanita yang hendak melahirkan merasakan nyeri saat kontraksi rahim di awal proses persalinan. Nyeri persalinan dapat bervariasi secara individual dan dipengaruhi oleh ambang nyeri serta faktor-faktor psikologis.

Sensasi nyeri tersebut merupakan hasil dari aktivitas saraf sensorik, yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat. Komponen fisiologis melibatkan pengiriman impuls saraf, sementara komponen psikologis mencakup aspek emosional, interpretasi subjektif terhadap nyeri, dan reaksi terhadapnya.

Rasa nyeri disebabkan persalinan dapat dikurangi melalui berbagai upaya, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri kurang efektif dibandingkan metode farmakologis, tetapi metode farmakologis bisa lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping. Sebaliknya, metode nonfarmakologis lebih murah, lebih sederhana, lebih efektif, dan bebas efek samping. Metode ini juga berpotensi meningkatkan kepuasan ibu selama persalinan karena ibu mampu mengendalikan emosi dan kekuatannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak, terdapat 660 ibu yang telah bersalin periode Juli - Desember 2023. Sedangkan untuk di Bulan Maret-April 2024 di perkirakan ibu yang akan bersalin ada 60 ibu hamil. Pada bulan Desember 2023 dari 10 ibu yang telah bersalin di Klinik tersebut, setelah dilakukan *massage counterpressure* terdapat 7 orang yang merasa adanya penurunan nyeri, 3 diantaranya hanya merasakan sedikit adanya penurunan nyeri. Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada fase aktif kala I persalinan sebelum dan sesudah intervensi.

### Bahan dan Metode

Penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini hanya satu kelompok intervensi yang diteliti, dan tidak ada kelompok pembandingan (kontrol).

### Hasil dan Pembahasan

#### Karakteristik responden

Hasil penelitian diperoleh dari 60 responden ibu bersalin di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2024 (Tabel 1). Respon sebagian besar berusia 21-30 tahun sebanyak 47 orang (78,3%), sedangkan sebagian kecil berusia 31-35 tahun 13 orang (21,7%). Variabel primipara menunjukkan dari 60 responden ada 23 orang (38,3%), sedangkan multipara 37 orang (61,7%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

| Karakteristik | n  | %    |
|---------------|----|------|
| Usia          |    |      |
| 21-30         | 47 | 78,3 |
| 31-35         | 13 | 21,7 |
| Paritas       |    |      |
| Primipara     | 23 | 38,3 |
| Multipara     | 37 | 61,7 |

Sumber : Data Primer, 2024

#### Sebelum dan sesudah pemberian *Massage counterpressure*

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas data sebelum dan sesudah dilakukan *massage counterpressure* karena tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *p-value* <0,05, maka untuk uji efektifitas menggunakan uji nonparametrik.

**Tabel 2.** Hasil analisis data dengan *Kolmogorov Smirnov* Sebelum Dan Sesudah Di Berikan *Massage Counterpressure*

| Variabel                         | Statistik | Sig   | Persentase   |
|----------------------------------|-----------|-------|--------------|
| Sebelum dilakukan <i>massage</i> | 0,271     | 0,000 | Tidak normal |
| Sesudah dilakukan <i>massage</i> | 0,420     | 0,000 | Tidak normal |

Sumber : Data Primer, 2024

Fase aktif I persalinan, rata-rata tingkat nyeri persalinan ibu sebelum dilakukan *massage counterpressure* adalah 7,42, dengan standar deviasi 0,996. Informasi yang lebih pasti dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi nyeri persalinan sebelum dilakukan *Massage Counterpressure*

| Nyeri Persalinan | N  | Mean | Standar Deviasi | Median (Min-Max) |
|------------------|----|------|-----------------|------------------|
| Nyeri persalinan | 60 | 7,42 | 0,996           | 9(6-9)           |

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata tingkat nyeri persalinan setelah dilakukan *massage counterpressure* 3,2 dengan standar deviasi 0,48. Nilai *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari (*p-value* = 0,000<0,05), maka kesimpulannya ada efektifitas *massage counterpressure* pada penurunan intensitas nyeri pada saat persalinan kala I fase aktif di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2024.

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi nyeri persalinan sebelum dilakukan *Massage Counterpressure*

| Nyeri Persalinan | N  | Mean | Standar Deviasi | Median (Min-Max) |
|------------------|----|------|-----------------|------------------|
| Nyeri persalinan | 60 | 3,2  | 0,48            | 4(3-4)           |

## Pembahasan

### Karakteristik responden

Data pada tabel 1 menunjukkan dari 60 responden yang diteliti didapatkan 47 orang (78,3%) sebagian pada usia 21-30 Tahun sedangkan pada usia 30-35 Tahun sebanyak 13 orang (217%). Hasil penelitian Rosyaria & Ummah (2022) bahwa usia 20-35 tahun sering dianggap sebagai periode di mana wanita memiliki umur kesehatan reproduksi yang optimal. Pada rentang usia ini, tubuh wanita umumnya memiliki kemampuan fisik dan kesehatan reproduksi yang baik, yang dapat memengaruhi respons tubuh terhadap proses persalinan.

Usia 20-30 tahun sering dianggap sebagai masa dewasa fisik dan psikologis. Pada masa ini, sebagian besar wanita telah mencapai kematangan baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat memengaruhi cara mereka menghadapi dan merespons nyeri, termasuk nyeri persalinan. Menurut asumsi peneliti, mayoritas responden berusia antara 21 dan 30 tahun. Rentang usia ini, seseorang biasanya dalam masa produktif namun, ibu lebih mungkin merasakan sakit yang lebih hebat apabila mengalami rasa cemas dan takut berlebihan terhadap proses persalinan. Mendengar cerita-cerita sulit dari keluarga atau saudara perempuan juga dapat menimbulkan kegelisahan dan ketakutan yang amat besar dalam diri para ibu.

Trauma dari persalinan sebelumnya juga bisa menjadi penyebab kecemasan yang signifikan. Pengalaman negatif tersebut dapat meninggalkan bekas emosional yang kuat pada ibu, meningkatkan kecemasan dan ketakutan mereka terkait persalinan berikutnya. Wanita yang akan melahirkan merasakan nyeri dan ketidaknyamanan selama kontraksi rahim, yang merupakan awal dari nyeri persalinan. Kebanyakan wanita akan mengalami siksaan selama bekerja. Ambang nyeri setiap orang memengaruhi seberapa banyak nyeri yang mereka rasakan dari rangsangan yang sama selama persalinan (Farida & Sulistiyanti, 2019). Sebagian besar wanita akan merasakan nyeri saat persalinan, meskipun tingkat keparahannya dapat bervariasi secara individual.

Tekanan pada ujung saraf, iskemia otot rahim, kontraksi serviks dan segmen bawah rahim, serta pelebaran serviks dan segmen bawah rahim

merupakan penyebab potensial nyeri persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa pijat punggung dapat membantu meredakan nyeri persalinan. Begitu pula dengan pelebaran serviks dan bagian bawah rahim yang dapat menyebabkan rasa sakit saat persalinan (Farida dan Sulistiyanti, 2019). Menurut hasil penelitian Puspita dan Astuti (2017), pijat punggung dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri yang dialami selama fase aktif kala I persalinan.

### *Massage coterpressure*

*Massage counterpressure* adalah metode nonfarmakologis untuk meredakan nyeri persalinan. Metode ini melibatkan pemberian tekanan atau pijatan pada area yang terasa nyeri atau tidak nyaman saat terjadi kontraksi rahim. *Counterpressure* umumnya diterapkan di daerah sakrum atau bagian bawah punggung (Rejeki, 2018). Seperti kita ketahui bahwa *massage counterpressure* yang dilakukan pada saat persalinan dapat memberikan kenyamanan pada ibu. penggunaan *massage counterpressure* selama persalinan dapat memberikan kenyamanan kepada ibu dengan cara mengurangi sensasi nyeri. Salah satu cara kerja *massage counterpressure* melalui mekanisme penutupan gerbang (*gate control theory*) dalam sistem saraf.

Teori penutupan gerbang, *stimuli non-nociceptive* (tidak menyebabkan rasa sakit) seperti tekanan yang diberikan melalui *massage counterpressure* dapat menghambat transmisi sinyal nyeri dari area yang terkena ke sumsum tulang belakang dan otak. Tekanan yang kuat pada area tertentu juga dapat merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter alami yang bertindak sebagai pereda nyeri, baik di sinapsis neuron tulang belakang maupun di otak. Aktifnya mekanisme ini, *massage counterpressure* tidak hanya memberikan kenyamanan secara langsung melalui relaksasi otot dan redistribusi tekanan, tetapi juga melalui pengurangan transmisi sinyal nyeri dan peningkatan pelepasan endorfin. Hal ini akan membantu mengurangi rasa sakit ibu saat melahirkan (Farida & Sulistiyanti, 2019).

Sejalan dengan penelitian Wilfa (2018) di Klinik Dina Medan Denai menunjukkan sebagian besar 13 (86,7%) responden mengalami nyeri berat sebelum *massage counterpressure*, dan sebagian kecil 2 (13,3%) responden mengalami nyeri sedang. Sebelum *menerima massage*

*counterpressure*, mayoritas responden dalam penelitian ini merasakan nyeri berat, dan sebagian kecil merasakan nyeri sedang yang disebabkan banyak faktor seperti usia, paritas, dan pemahaman ibu terhadap rasa nyeri persalinan. Selain itu faktor usia berpengaruh terhadap rasa nyeri dimana sebagian sebar rentang usia pada ibu yaitu 21 sampai 30 tahun. Usia tersebut merupakan usia produktif namun ibu akan mengalami nyeri yang lebih berat apabila ibu mengalami kecemasan dan rasa takut yang berlebihan, hal ini biasanya di sebabkan ketika ibu mendengar dari keluarga atau sodara ibu yang mengalami proses persalinan yang sulit atau tingkat nyeri persalinannya berat sehingga hal ini yang menyebabkan ibu merasa cemas dan takut yang berlebihan, selain itu ada juga truma persalinan.

### Kesimpulan

Penelitian pengaruh *massage counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada fase aktif kala I persalinan sebelum dan sesudah intervensi dapat disimpulkan bahwa *massage counterpressure* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh ibu pada saat persalinan kala I fase aktif. Saat persalinan kala I fase aktif, teknik *massage counterpressure* berfungsi sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam meredakan nyeri. Analisis statistik yang dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari nilai ambang batas signifikansi umumnya, yaitu 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pijat *counterpressure* berbeda. Sebelum intervensi, tingkat nyeri rata-rata responden adalah 7,42, dengan deviasi standar 0,996. Tingkat nyeri rata-rata menurun menjadi 3,23 dengan deviasi standar 0,593 setelah intervensi.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila atas bantuannya dalam melaksanakan penelitian ini.

### Referensi

- Anita, W. (2017). Techniques of pain reduction in the normal labor process: systematic review. *Jurnal Endurance*, 2(3), 362-375.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2023). Sensus Penduduk 2020. *Bps.Go.Id*, 27, 1–52.  
<https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>
- Dian Pratiwi. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan* (1st ed., p. 66). Pustaka Aksara, 2021.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Lebak 2021. *Dinas Kesehatan Lebak*, 6, 1–173.
- Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, K. K. R. I. (2022). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Tahun Anggaran 2022*. 1–35.
- Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24.  
<https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314>
- Fachrudin, A. (2023). *Pembprov Banten Terus Upayakan Penurunan Angka Kematian Ibu*. Badan Hubungan Provinsi Banten.  
<https://penghubung.bantenprov.go.id>
- Farida, S., & Sulistiyanti, A. (2019). Metode Counterpressure Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Smiknas*, 217–222.  
<https://ojs.udb.ac.id/index.php/smiknas/article/view/705>
- Harini, R. (2018). Counterpressure and Its Effect towards Labor Pain during 1st Active Phase in Primigravida Mother. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(1), 29–33.  
<https://doi.org/10.26699/jnk.v5i1.ART.p029>
- irfana tri wijayanti, baharika suci dwi aningsih, naomi parmila hesti, syahrída wahyu utami, wiwit desi intarti, bd. Ulin nafiah, nur cahyani ari lestari, amanda via maulinda, & romala kurnia dewi. (2022). *Buku Ajar ASKEB pada Persalinan*.
- K, P. A. (2019). Konsep Dasar Persalinan. *Konsep Dasar Persalinan*, 1–13.

- <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-75-1>
- Marmi, S. S. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*, 1.
- Merry, Y. A. Bebasari, M., & Ridanta, O. R. (2018). *Pengaruh Massage Counter Pressure Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Persalinan Normal*. 9(1), 38–45. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i1.1479>
- Muhyi, Muhammad. (2018). Penelitian. In *Metodologi Penelitian*.
- Mujayanah, T., & Irma Fadilah. (2019). Analisis Karakter Tanggung Jawab Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di SMPN 21 Kota Jambi. *Jurnal Profesi Keguruan*, 5(2), 133–136.
- Palifiana, D. A., & Khasanah, N. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengurangan Nyeri Saat Persalinan Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(2), 27–35. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/download/242/144>
- Permenkes No. 28. (2017). <https://www.jogloabang.com/in> *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*.
- Rejeki, S. (2018). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. [http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku\\_ajar\\_nyeri\\_persalinan\\_full%284%29.pdf](http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf)
- Rosyaria, A., & Ummah, K. (2022). Perbedaan antara Pemijatan Rolling Massage dan Counterpressure Massage pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Domingas S.ST, M.Kes Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 130–137. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1089>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif Penulis*.
- Shihaloho, W. M. (2018). *Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Counterpressure Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Klinik Dina Medan Denai Tahun 2018.1*, 430–439.
- Sulfianti. (2020). Buku Pegangan Mahasiswa Kebidanan Asuhan kebidanan pada persalinan. In *Buku*.
- Vera Yuanita, Rohani, & Herliza Inda Kurnia. (2023). Massase Counter Pressure Pada Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 190–194. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.233>