

## Pengaruh Teknik *Counterpressure Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Mil'atul Amaniyah<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Agan Sridewi<sup>3</sup>, Hermalia Andra Ristanti<sup>4</sup>, Kiki Wahyuni<sup>5</sup>, Cici Priskila<sup>6</sup>, Mega Nasanova<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, amaniyahmila@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, agansridhewi46@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, hermaliaandra99@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kikiwahyuni0499@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, ciprizkila24@gmail.com

<sup>7</sup>Kebidanan S1 Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, meganasanova0@gmail.com

Korespondensi Email : amaniyahmila@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-12-1

---

#### Kata Kunci :

Nyeri, Persalinan,  
Counterpressure

Keywords : Childbirth

---

### Abstract

Childbirth is a natural process and causes pain, but there are still many mothers who cannot stand the pain of contractions before labor. Labor pain occurs due to the process of cervical dilatation, as the intensity and frequency of the uterus increases, the pain felt will be stronger and will peak in the first stage of the active phase, namely the opening of the uterus 4-10 cm during labor. The pain of labor contractions is something that is commonly felt by pregnant women just before the birth process. But if it is not treated with proper pain management, it will cause other problems, one of which is the emergence of anxiety, stress, feelings of worry. Counterpressure technique is a stable emphasis that can be done on the sacral area with a hard object or fist or heel of the hand. The purpose of this literature review is to determine the effect of counterpressure massage therapy on pain intensity in mothers during the first active phase of labour. The research method used in this study is a literature review. Articles were searched on Google Scholar with the keywords labor pain, counterpressure massage, first stage mothers. The articles selected were Indonesian and English articles published from 2017 to 2022 in eight journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that there was a difference in the pain felt by the mother between before and after the counterpressure was applied, namely the mother's pain level decreased compared to before the counterpressure was carried out.

### Abstrak

Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan. Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi

serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan rahim 4-10 cm pada proses persalinan. Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Teknik Counterpressure yaitu penekanan secara setabil yang dapat dilakukan pada daerah sacral dengan sebuah benda keras atau tinju atau tumit tangan. Tujuan literature review ini adalah mengetahui pengaruh terapi massage counterpressure terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dengan kata kunci nyeri persalinan, massage counterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan nyeri yang dirasakan ibu antara sebelum dan sesudah dilakukan counterpressure yaitu tingkat nyeri ibu menurun dibandingkan sebelum dilakukan counterpressure.

---

## **Pendahuluan**

Persalinan merupakan proses yang alami dan menimbulkan nyeri, tetapi masih banyak ibu yang tidak kuat menghadapi nyeri kontraksi menjelang persalinan (Inka Puty Larasati & Arief, 2012). Nyeri Persalinan terjadi disebabkan oleh proses dilatasi serviks, seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi uterus nyeri yang dirasakan akan semakin kuat dan puncaknya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan rahim 4-10 cm pada proses persalinan (Reeder, Martin, & Griffin, 2012). Nyeri kontraksi persalinan merupakan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil saat menjelang proses persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress perasaan khawatir. Akibat dari stress ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah serta terjadi penurunan kontraksi uterus sehingga menyebabkan persalinan (Danuadmaja, 2004 dalam Difarissa, Tarigan, & Hadi, 2016) Selain persalianan lama akibat kecemasan, stress serta perasaan khawatir juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin karena vasokonstriksi dapat mempengaruhi aliran darah ibu kejanin menurun sehingga memicu terjadinya gawat janin (Bobak, Jensen, & Perry, 2012).

Persalinan lama yang dialami oleh klien pada proses persalinan dapat menyebabkan ibu bersalin dengan tindakan Sectio Caesare (Sihombing, Saptarini, & Putri, 2017). Menurut data World Health Organization (WHO) standar rata-rata Sectio Caesare di suatu Negara di dunia adalah 10 sampai dengan 15 % sedangkan di tahun 2015 seitar 22,5 % proses persalinan didunia dilakukan dengan tindakan Sectio Caesare terutama di negara berkembang (Gibbons L. et.all, 2010 dalam Sihombing et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian ibu bersalin dengan Sectio Caesare di Indonesia adalah 17,0 % dan telah melewati standar rata-rata jumlah Sectio Caesare yang ditetapkan WHO. Penyebab

dilakukan Sectio Caesare yaitu atas indikasi, persalinan lama tidak kuat mengejan, gelisah atau kesakitan yang hebat dan tanpa komplikasi (indikasi non medis) (Risksedas, 2018). Penatalaksanaan untuk mencegah komplikasi akibat nyeri kontraksi menjelang persalinan salah satunya dengan cara memberikan asuhan berupa manajemen rasa nyeri yang benar pada ibu bersalin agar ibu dapat beradaptasi dengan nyeri kontraksi persalinan (Mitayani 2009, dalam Sari Lubis, 2018).

Manajemen Nyeri kontraksi menjelang persalinan dapat di terapkan dengan metode farmakologis dan Non farmakologis. Metode Non farmakologis tentu lebih aman dan mengacu kepada asuhan teknik ibu. Namun dari beberapa manajemen non farmakologi terdapat beberapa teknik yang sudah jarang di gunakan karena mempertimbangkan resiko yang kemungkinan terjadi dan beberapa teknik yang mungkin hanya dapat di lakukan pada kondisi tertentu baik segi ruangan fasilitas dan keahlian. Beberapa teknik manajemen nyeri tersebut terdapat dua teknik yang mudah serta masih jarang dilakukan di fasilitas pelayanan KIA, khususnya dalam 3 memberi asuhan manajemen nyeri. Salah satunya Teknik Massage Counterpressure (Meiliasari, 2004 dalam Safitri, 2017).

Teknik Counterpressure yaitu penekanan secara setabil yang dapat dilakukan pada daerah sacral dengan sebuah benda keras atau tinju atau tumit tangan (Indrayani & Moudy, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Seri Pasongli, dkk tahun 2014 dengan judul Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado” Menunjukkan nyeri persalinan sebelum dilakukan massage Counterpressure berada pada skala 9-10. Setelah dilakukan massage Counterpressure nyeri menurun paling besar pada skala 3-6 (Pasongli, Rantung, & Pesak, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Retty Nirmala Santiasari, Detty Siti Nurdiati, Wiwin Lismidi, & Noer Saudah yang berjudul Counter-Pressure Massages in Reducing Labor Pain di dapatkan hasil There was no significant difference between counter-pressure in reducing labor pain (Santiasari et al., 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif melalui 4 metode Systematik Literatur review. Hal ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kedua intervensi tersebut ditinjau dari hasil penelitian terdahulu guna membantu dalam memberikan asuhan sayang ibu dan menurunkan rasa nyeri kontraksi menjelang persalinan sehingga ibu dapat bersalin dengan normal dan nyaman.

### **Metode**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dengan kata kunci nyeri persalinan, couterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak delapan artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci nyeri persalinan, massage couterpressure, ibu bersalin kala I. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak delapan artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk table

Table 1 Daftar Artikel

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
1.	<i>“Metode Counterpressure Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I”</i> Sa’diyah Nur Umi (2020).	Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang melakukan persalinan spontan dengan sampel sebanyak 52 responden. Cara pengumpulan data menggunakan data primer Rancangan penelitian ini one group pre test and post test design tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol).	Hasil penelitian ini ditemukan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dilakukan counterpressure dan setelah dilakukan counterpressure dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I.
2.	<i>“Practices Of Counter Pressure And Birth Ball Exercise Combination To Increase Endorphin Hormone Levels In Labor Pain”</i> Novita Sari et.all (2020).	Jenis penelitian ini menggunakan quasi-experimental dengan random cluster design pretest dan posttest control group design. Terdapat 40 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik purposive sampling. Setiap kelompok terdiri dari 20 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi counterpressure dan latihan bola kelahiran efektif terhadap peningkatan kadar hormon $\beta$ -Endorfin selama persalinan pada fase aktif I dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3.	<i>“Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif”</i> Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019).	Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuasi eksperimen dengan one group pretest dan posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di Bidan Praktik Mandiri Kota Padang, yaitu sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas nyeri pada saat pretest sebelum dilakukan intervensi dan post test setelah dilakukan intervensi. Pengolahan data secara univariat dan bivariat menggunakan paired t test.	Hasil penelitian tersebut menunjukkan masase counter pressure merupakan teknik masase yang memiliki kontribusi besar dalam menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif.
4.	<i>“Pengaruh counterpressure terhadap skala nyeri persalinan di Rumah Sakit Daerah Mayjend. H. M. Ryacudu</i>	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh tehnik counter pressure dengan nyeri

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	<i>Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017</i> Rilyani, Arianti, L., & Wiagi. (2017).	penelitian. Rancangan penelitian 51 yang digunakan adalah rancangan penelitian quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan one group pretest-postest Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu dalam proses persalinan kala I pembukaan 4-7 cm. Pada penelitian ini, akan diambil sampel sebanyak 30 orang yang dilakukan perlakuan (counter pressure). Pengambilan sampel dengan cara Accidental Sampling.	persalinan kala I.
5.	<i>“Counter pressure Efektif mengurangi nyeri persalinan (effectively of Counterpressure Reduce Labor)”</i> Darmayanti, & Suhwardi. (2019).	Rancangan penelitian in adalah quasy ekperiment dengan pre-post design. Populasi penelitian adalah 171 ibu bersalin pada bulan Juni sampai bulan September 2016 di 13 BPM wilayah Kota Banjarbaru tahun 2016. Sampel penelitian adalah 46 ibu bersalin nullipara yaitu 23 orang diberikan intervensi massage effluarage dan 23 orang diberikan intervensi counterpresure.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada nullipara.
6.	<i>“Effect of Regiosacralis Counterpressure Treatment on the Pain and Interleukin-6 Levels Among Primigravid Mothers During the First Stage Labor”</i> Rejeki Sri, et.all (2021).	Sebuah metode quasiexperiment dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest diterapkan. Manajemen nyeri kontra-tekanan regiosacralis diterapkan pada semua peserta penelitian yang direkrut secara non-acak dengan metode pengambilan sampel berurutan. Sebanyak 52 ibu primigravida dipilih dan dibagi menjadi kedua kelompok intervensi (n=26) dan kelompok kontrol (n=26).	Pengobatan CP regiosacralis secara signifikan menurunkan tingkat nyeri persalinan dan kadar IL-6 pada ibu primigravida selama proses persalinan. Oleh karena itu pengobatan CP regiosacralis sangat disarankan sebagai pengobatan dan intervensi dalam mengurangi nyeri persalinan.
7.	<i>Apikasi Counterpressure Terhadap Lamanya Nyeri Kontraksi Kala I Fase Aktif Pada Primipara Di Bpm Wilayah Balongpanggang Gresik</i> Nufus, H., &	Metode penelitian menggunakan Eksperimen dengan rancangan One group pre-test-post-test design. Populasi penelitian ini semua ibu bersalin primipara yang ada di BPM Wilayah Kec	Hasil penelitian Adanya perbedaan waktu antara sebelum diberikan counterpressure dengan sesudah diberikan counterpressure dan Ada pengaruh

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	Malatuzzulfa, N. I. (2020).	Balongpanggung Gresik. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 orang. variabel independen penelitian ini adalah Counterpressure dan variabel dependennya adalah lamanya nyeri kontraksi kala I fase aktif pada primipara. Analisa data menggunakan uji Paired T –Test.	counterpressure terhadap lamanya nyeri kontraksi kala I fase aktif pada primipara di BPM Wilayah Balongpanggung.
8.	<i>“Hubungan Pemberian Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Study Di Bpm Sri Retno Ningsih, S.St Kabupaten Bangkalan)”</i> Maduratna, E. S., Qomari, S. N., & Firdaus, N. (2021).	Dalam penelitian ini, rancangan yang akan digunakan Quasy experimental rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control di samping kelompok eksperimental dengan desain Static Group Comparison Design. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu bersalin di BPM Sri Rahayu Amd.Keb pada bulan April–Mei 2020. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Nonprobability sampling, dengan cara Accidental sampling dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data). Alat pengumpulan data menggunakan observasi. Dengan menggunakan alat ukur berupa skala numerik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan.</li> <li>2. Ada perbedaan intensitas nyeri (sebelum dan sesudah) tidak diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan.</li> <li>3. Ada perbedaan intensitas nyeri kala I fase aktif yang diberikan dan tidak diberikan massage counterpressure pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM BPM Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan.</li> </ol>
9.	<i>“Teknik massage counterpressure terhadap penurunan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin di RSUD.DR.M.M bunda limboto kabupaten Gorontalo”</i>	Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain One Group Pretest- Posttest Design. populasi yaitu seluruh ibu bersalin yang ada di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto dan sampel sebanyak 20	Berdasarkan penelitian didapatkan hasil p value $0,000 < 0,05$ yaitu ada pengaruh tehnik masase counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin.

No.	Judul & Peneliti	Metode Penelitian	hasil
	Yulianingsih,E.dkk (2019).	responden dengan tehnik Purposive Sampling sedangkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Untuk menganalisa pengaruh tehnik masase counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin	

Berdasarkan hasil dari sembilan artikel yang didapatkan hasil bahwa pemberian terapi counterpressure massage menunjukkan keberhasilan untuk mengurangi insesitas nyeri pada ibu bersalin kala I.

Counterpressure adalah penekanan secara stabil yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan ke daerah sacral dengan sebuah benda keras seperti bola tenis atau tumit tangan. Tekanan juga dapat diterapkan untuk kedua pinggul (kedua tangan meremas pinggul) atau lutut (Indrayani, 2016). Teknik Counterpressure adalah salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi (Lane, 2009). Teknik counter pressure adalah pijatan dengan tekanan kuat dengan meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan secara teratur. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik pijat ini sangat efektif dalam menghilangkan rasa sakit kontraksi uerus yang menjalar ke bagian perut, daerah punggung, kaki dan tangan. Teknik counter pressure ini dilakukan pada daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak dapat 42 diteruskan ke korteks serebral ( Mander, 2012 dalam Rilyani, Arianti, & Wiagi, 2017). Teknik massage, seperti usapan yang kuat, menggosok atau mengelus (memilin dan melepaskan) menenagkan dan membuat relaks selama kehamilan dan persalinan. Bentuk sentuhan lain yang membantu saat persalinan adalah tekanan kuat pada satu titik seperti panggul, paha, bahu, atau tangan.

Hasil penelitian Damayanti dan Suhrawandi (2019) mengatakan bahwa metode counterpressure selama proses persalinan akan membantu menurunkan nyeri, kecemasan, mengatasi kram pada otot, menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis, memudahkan bayi turun melewati jalan lahir dan mempercepat proses persalinan serta relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Yuliatun, 2008). Counterpressure dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat dapat mengaktifkan senyawa endhoropin yang berada di sinaps sel-sel syaraf tulang belakang dan otak sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Brown, et al., 2001). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat selisih yang signifikan sebelum dan sesudah counterpressure. Setelah diberikan intervensi counterpressure responden merasakan intensitas nyeri berkurang menjadi nyeri ringan atau sedang. Massage yang penuh kasih sayang merupakan sumber kekuatan saat ibu merasakan lelah, nyeri dan sakit. Banyak bagian tubuh ibu bersalin yang dapat dipijat antara lain kepala, leher, punggung, sakrum dan tungkai. Pemijat harus memperhatikan respon ibu saat melakukan pemijatan apakah sudah tepat.tekanan yang diberikan

Hasil dari review artikel lain menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri

bersalin kala satu fase aktif setelah dilakukan massage counterpressure. Massage counterpressure yang diberikan pada ibu bersalin kala satu fase aktif, akan membuat ibu tersebut dapat mengontrol nyeri tanpa harus memberikan respon verbal yang berlebihan serta dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis yang memiliki efek samping bagi ibu maupun janin (Satria, 2018). Massage counter-pressure mempengaruhi adaptasi nyeri ibu bersalin pada proses persalinan kala I. Dengan pemberian massage counter-pressure gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak akan tertutup, selain itu dapat mengaktifkan senyawa endorphine yang berada di sinaps sel saraf tulang belakang dan otak karena tekanan kuat pada teknik ini, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat (Nadia dan Endarti, 2016). massage dengan teknik counter pressure metode yang ditujukan untuk mengurangi rasa nyeri tajam serta dapat memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi atau diantara kontraksi pada ibu bersalin (Lane, 2009). Dengan massage teknik counter pressure sensasi nyeri ibu bersalin dapat menurun karena teknik ini menutup rangsangan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak. Pada teknik ini, tekanan yang kuat akan mengaktifkan senyawa endorphin di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga nyeri dapat dihambat (Yuliatun, 2008).

Cara 1 Melakukan penekanan pada pinggul secara ganda juga dapat membantu meringankan nyeri punggung. Untuk melakukan teknik ini, ibu dapat berdiri sambil membungkuk di pinggang dan untuk mendukung tubuh bagian atas ibu dapat bertumpu pada kursi atau tempat tidur, atau berlutut dan merangkak. Pasangan atau pendamping persalinan dapat berdiri atau berlutut di belakang ibu, 44 dengan menempatkan tangannya di atas bokong ibu, di daerah saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1 atau meatiest (daerah yang banyak ototnya). Menggunakan tangan penuh, kemudian menekan pinggul ibu secara bersama-sama, yang membuka jalan pada sendi kemaluan serta dapat dilakukan dengan posisi miring ke kiri (Indrayani & Moudy, 2016). Cara 2 Metode Counterpressure yang lain untuk menghilangkan nyeri punggung adalah penekanan pada lutut. Untuk teknik ini, ibu duduk tegak lurus di kursi, dengan bantal kecil atau handuk untuk mendukung punggung bawah ibu. Pasangan harus berlutut di depan ibu dan meletakkan tangannya di atas lutut ibu. Tumit tangannya harus di margin yang lebih rendah dari lutut ibu, pada ujung tibia. Selama kontraksi, pasangan harus bersandar ke depan, menekan kaki bagian atas ibu ke arah belakang kursi ibu.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan tindakan teknik counterpressure (Danuatmadja, 2004 dalam Rilyani et al., 2017). Penolong/Pendamping persalinan 47 Ibu bersalin pasti akan merasakan nyeri saat proses persalinan, hal ini diakibatkan karena adanya kontraksi otot rahim. Bidan adalah orang yang diharapkan ibu sebagai pendamping persalinan yang dapat diandalkan serta mampu memberikan dukungan, bimbingan dan pertolongan terhadap dirinya. Pendampingan oleh bidan salah satu upaya untuk mengatasi nyeri karena selama pendampingan bidan bisa memberikan asuhan teknik distraksi sehingga kerjasama yang baik antara ibu bersalin dengan penolong persalinan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan. Respon Ibu terhadap rangsangan

Teknik counter pressure adalah tindakan yang aplikasinya dilakukan dengan melakukan pijatan, sentuhan/usapan pada daerah kulit ibu yang diharapkan dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri persalinan. Namun perlu di sadari bahwa ada ibu yang tidak biasa di pijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi keberhasilan dalam mengatasi nyeri persalinan. Posisi Persalinan Selama persalinan dan kelahiran kontraksi uterus menghantarkan darah dari jaringan vaskuler uterus, pada posisi terlentang terjadi peningkatan aliran balik vena dan meningkatkan 48 curah jantung kira-kira 25%. Pada posisi miring hanya terjadi peningkatan 7% - 8% sehingga ibu bersalin dianjurkan untuk miring ke kiri. Posisi miring kiri mengharuskan ibu berbaring miring ke kiri atau ke kanan,

salah satu kaki diangkat, sedang kaki lainnya dalam keadaan lurus atau ditumpuhkan diatas kaki yang diluruskan (seperti memeluk guling). Posisi berbaring miring kiri dapat mengurangi penekanan pada vena cava inferior sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya hipoksia karena suplay oksigen tidak terganggu, dapat memberi suasana rileks bagi ibu sehingga membuat ibu merasa nyaman.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan bukti penelitian Pengaruh Teknik Counterpressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif berdasarkan systematic literature review ditemukan bahwa terdapat 9 jurnal penelitian yang membahas teknik counterpressure terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif serta ditemukan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi counterpressure massage pada ibu bersalin kala I.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yg telah membantu proses penelitian.

### Daftar Pustaka

- Novita Sari et.all (2020). *Practices Of Counter Pressure And Birth Ball Exercise Combination To Increase Endorphin Hormone Levels In Labor Pain*. Semarang: Atlantis Press. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icosheet-19/125942103>
- Rahmawati, L., & Ningsih, M. P. (2019). *Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bpm Kota Padang*. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 217–224. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.190>
- 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. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/174>
- Sa'diyah Nur Umi (2020). *Efektifitas Effleurage Massage dan Teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif*. Samarinda: Poltekkes Kaltim. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1032/2/SLR%20REVISI%20UMI%20NUR%20S.pdf>
- Darmayanti, & Suhrawardi. (2019). *COUNTER PRESSURE EFEKTIF MENGURANGI NYERI PERSALINAN (Effectively of Counterpressure Reduce Labor Pain)*. *journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing*, ISSN : 2580-0078. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/download/313/190/>
- Rejeki. Et. All. (2021). *Effect of Regiosacralis Counterpressure Treatment on the Pain and Interleukin-6 Levels Among Primigravid Mothers During the First Stage Labor*. *International Journal Of Child Birth*, 11. <http://dx.doi.org/10.1891/IJCBIRTH-D-20-00005> <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5216/1/Artikel%202020.pdf>
- Maduratna, E. S., Qomari, S. N., & Firdaus, N. (2021). *Hubungan Pemberian Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Study di BPM Sri Retno Ningsih, S.,ST Kabupaten Bangkala)*. *Jurnal*

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

*Ilmiah Obsgin*, P-ISSN : 1979-3340. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/324/296>

Yulianingsih,E.dkk (2019). *Teknik Massage Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Rsud.Dr.M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo*.*Jurnal.aiska-university*.Vol 17, No 2.  
<http://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/374>