

Efektivitas *Massage Counter Pressure* pada Adaptasi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

The Effectiveness of Counterpressure Massage in Pain Adaptation During the Active Phase of the First Stage of Labor

Nur Idah^{1*}, Citrawati², Andi Syintha Ida³, Marhaeni⁴

¹²³⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar

*email : nuridaajja@gmail.com

ABSTRACT

Labor pain is a common problem for mothers in labor and can affect the delivery process both physically and psychologically. One of the non-pharmacological methods that can be used to help mothers cope with pain is Counter Pressure Massage. This study aimed to determine the effect of Counter Pressure Massage in adapting to labor pain during the first stage of the active phase. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 34 mothers in the first stage of active labor selected using a total sampling technique. The intervention involved teaching Counter Pressure Massage for approximately 20 minutes. The results showed a significant decrease in pain intensity after the intervention. Before the intervention, most respondents experienced severe controlled pain (82.4%) and moderate pain (17.6%). After the intervention, the percentage of respondents experiencing moderate pain increased to 94.1%, mild pain to 5.9%, and severe pain decreased to 0%. The Wilcoxon test showed a significance value of $p=0.000(p<0.05)$, indicating a significant effect of Counter Pressure Massage in adapting to labor pain in the first stage of the active phase. These results suggest that Counter Pressure Massage is an effective, safe, affordable, and easily applicable non-pharmacological intervention for healthcare professionals to help mothers manage labor pain.

Keywords: *Massage Counter Pressure* , Labor Pain, First Stage Active Phase

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu masalah yang umum terjadi pada ibu bersalin dan dapat mempengaruhi proses persalinan secara fisik maupun psikologis. Salah satu metode Non- Farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu ibu dalam mengatasi nyeri adalah *Massage Counter Pressure*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Massage Counter Pressure* dalam mengadaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian ini menggunakan desain *pra- eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 34 ibu inpartu kala I fase aktif yang dipilih menggunakan teknik *Total sampling*. Intervensi diberikan dengan mengajarkan *Massage Counter Pressure* selama ± 20 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah dilakukan intervensi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri berat terkontrol (82,4%) dan nyeri sedang (17,6%). Setelah intervensi, responden yang mengalami nyeri sedang meningkat menjadi 94,1% , nyeri ringan 5,9% dan nyeri berat 0%. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 (p < 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan *Massage Counter Pressure* dalam mengadaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil ini menunjukkan bahwa *Massage Counter Pressure* efektif digunakan sebagai intervensi Non- Farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan.

Kata Kunci: *Massage Counter Pressure*, Nyeri Persalinan, Kala I Fase Aktif

PENDAHULUAN

Tahun 2021, *World Health Organisasi* (WHO) mencatat 210 juta kehamilan secara global, dengan 20 juta di antaranya mengalami penyulit saat persalinan. 8 juta mengalami komplikasi mengancam jiwa, dan 240 ribu meninggal (hampir 50% di Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia). Pada tahun 2020, rata-rata 810 ibu meninggal tiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan¹. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menunjukkan penurunan, dari 305 menjadi 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan data Sensus Penduduk 2020. Di tingkat provinsi, Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan melaporkan pada tahun 2022 bahwa terdapat 174 kasus kematian ibu, sementara angka kematian bayi di provinsi tersebut tercatat sebanyak 961 kasus².

Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 tentang kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15% persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat berat. Ibu hamil di Indonesia rata-rata mengalami nyeri persalinan yang berat sebesar 85-90% dan yang tidak mengalami rasa nyeri persalinan sebesar 7-15% (Kemenkes R.I dalam Falina et al., 2024).

Nyeri kontraksi rahim menjelang persalinan bisa diatasi baik secara Farmakologi dan terapi komplementer. Terapi komplementer lebih aman dan sesuai dengan prinsip "sayang ibu". Salah satu terapi komplementer adalah pijatan yang efektif mengurangi nyeri punggung saat persalinan yang disebut dengan

Counter Pressure. *Counter Pressure* memberikan tekanan kuat menggunakan tumit tangan atau bagian datar tangan pada tulang ekor ibu, ini terbukti efektif meredakan nyeri punggung akibat kontraksi saat persalinan³.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faidah (2024) menunjukkan bahwa *massage counter pressure* dapat mengadaptasi rasa nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif demikian pula yang dilakukan oleh Rahmawati (2024) menunjukkan hal yang serupa. Xaveria Cristifora Palilingan, dkk (2023)³ juga memberikan informasi yang relevan. Mereka menemukan bahwa sebagian besar ibu yang mengalami persalinan pada fase aktif kala 1 awalnya mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *massage counter pressure*. Namun, setelah perlakuan, mayoritas ibu mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa *massage counter pressure* tidak hanya efektif dalam mengurangi tingkat nyeri secara keseluruhan, tetapi juga dapat mengubah persepsi nyeri pada ibu selama fase aktif persalinan.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini menggunakan *Pra eksperimental one-group pre-test post-test*. Populasi penelitian yang digunakan akan mencakup semua ibu bersalin di TPMB K. Kab. Gowa. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel Independen yaitu *massage counter pressure* dan variabel dependen yaitu Nyeri persalinan Kala 1 fase aktif. Instrumen berupa lembar observasi *pre-test* dan *post-test* yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan *uji Wilcoxon*. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik (*ethical exemption*) oleh prodi DIV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar, dengan Nomor: 0409/M/KEPK-PTKMS/III/2025.

HASIL

Tabel 1 . Distribusi Karakteristik Subjek

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	< 20 Tahun	5	14.7
	20-35 Tahun	28	82.4
	>35 Tahun	1	2.9
	Total	34	100
2	Pendidikan		
	SD	2	5.9
	SMP	11	32.4
	SMA	16	47.1
	SI	5	14.7
	Total	34	100
3	Pekerjaan		
	PNS	2	5.9
	IRT	32	94.1
	Total	34	100
4	Paritas		
	Primigravida	10	29.4
	Multigravida	24	70.6
	Total	34	100

Sumber: Data Primer, 2025

Karakteristik Responden menurut Usia sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 28 orang (82,4%). Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan paling banyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu 16 orang (47,1%). Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan yaitu berstatus sebagai ibu rumah tangga sebanyak 32 orang (94,1%). Karakteristik Responden menurut paritas adalah multigravida sebanyak 24 orang (70,6%).

Tabel 2. Distribusi Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pre Test dan Post Test

Skala Nyeri	Intervensi				Std Deviasi	%
	Pre Test		Post Test			
	F	%	F	%		
Tidak Nyeri (0)						
Nyeri Ringan (1-3)			2	5,9	387	0,66
Nyeri Sedang (4-6)	6	17,6	32	94,1		
Nyeri Berat Tidak Terkontrol (7-9)	28	82,4			239	0,41
Total	34	100,0	34	100,0		

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi teknik *Massage Counter Pressure*, sebagian besar responden mengalami nyeri berat terkontrol 28 orang (82,4%) dan yang mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 6 orang (17,6%). Setelah diberikan intervensi terjadi perubahan tingkat nyeri yang signifikan yaitu jumlah responden yang mengalami nyeri ringan ada 2 orang (5,9%), dan yang mengalami nyeri sedang meningkat menjadi 32 orang (94,1%). Sementara itu, tidak ada responden yang mengalami nyeri berat terkontrol.

Tabel 3. Perbandingan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Teknik *Massage Counter Pressure*

Variabel	Uji Statistik	Nilai Signifikansi (p)	Keputusan
Sebelum dan Sesudah Intervensi	Wilcoxon Signed Ranks Test	0.000	Tolak H_0 (signifikan)

Sumber : Data Primer 2025

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Massage Counter Pressure* pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, *Massage Counter Pressure* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan pada responden penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 28 orang (82,4%). Semakin bertambah usia seorang ibu, Suyani (2020) menyatakan bahwa kematangan psikologis mereka juga semakin berkembang, dan hal ini dianggap berperan dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi serta mengatasi nyeri. Tingkat pendidikan responden yang paling banyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu 16 orang (47,1%). Menurut Syaiful dan Fatmawati (2020), pendidikan ibu memiliki peran penting dalam mengelola nyeri persalinan. Ibu yang berpendidikan lebih tinggi biasanya lebih mudah mendapatkan informasi relevan tentang persalinan dan cara mengatasinya. Sementara itu, ibu dengan pendidikan rendah lebih berisiko terpengaruh oleh mitos atau kepercayaan negatif yang justru meningkatkan kecemasan dan ketakutan mereka.

Responden berstatus sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 32 orang (94,1%). Meski Kelelahan ibu sering dihubungkan dengan pekerjaan, Menurut Maryuni (2020), Seorang Ibu Rumah Tangga mampu beradaptasi dengan nyeri persalinan. Karena Nyeri Persalinan bersifat subjektif dan dipengaruhi banyak faktor. Dan berdasarkan paritas, responden terbanyak adalah multigravida sebanyak 24 orang (70,6%). Menurut Pratiwi et al., (2021)⁴ Ibu yang sudah pernah melahirkan (multipara) memiliki serviks yang lebih lentur dan

mudah membuka saat persalinan dibandingkan ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara). Hal ini dikarenakan serviks ibu multipara telah mengalami proses persalinan sebelumnya, sehingga lebih siap untuk meregang. Sementara itu, serviks ibu primipara cenderung lebih kaku dan memerlukan waktu lebih lama untuk mengalami pembukaan saat persalinan pertama mereka.

Analisis data terhadap 34 responden menunjukkan bahwa *Massage counter pressure* secara signifikan mengurangi intensitas nyeri persalinan. Selain itu, teknik ini juga memberikan efek psikologis positif, seperti meredakan ketegangan dan kecemasan, meningkatkan rasa kontrol, serta menstabilkan emosi ibu, yang pada akhirnya mendukung perilaku kooperatif selama proses persalinan.

Berdasarkan *Wilcoxon Signed Rank Test*, hasil uji statistik bivariat menunjukkan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$), menegaskan adanya perbedaan signifikan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, membuktikan bahwa pijatan *counter pressure* efektif memengaruhi adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *gate control* oleh (Ronald Melzack dan Patrick Well, 1965)⁵ bahwa pijatan *counter pressure* dapat membantu meredakan nyeri persalinan dengan mengganggu transmisi sinyal nyeri ke otak dan sumsum tulang belakang. Pijatan juga berperan dalam aktivasi endorfin yang terletak di sinapsis yang menghubungkan otak dan sumsum tulang belakang. Penggunaan kedua mekanisme ini bersamaan dengan teknik *counter pressure* dapat secara efektif mengurangi persepsi nyeri (Pratiwi et al., 2021)⁴. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Apriani & Sari, 2021)⁶ yang mengonfirmasi bahwa *Massage Counter Pressure* mampu menurunkan nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin.

Dengan demikian, *Massage Counter Pressure* dapat diterapkan di TPMB, Puskesmas Maupun Rumah Sakit dan diajarkan kepada keluarga ibu bersalin Yang memasuki Kala 1 Fase Aktif. Ini merupakan cara efektif, murah, dan minim risiko untuk membantu ibu beradaptasi dengan nyeri persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Mengetahui Skala Nyeri persalinan Kala 1 Fase Aktif sebelum dan sesudah Pemberian *Massage Counter Pressure*. Mengetahui *Massage Counter Pressure* dapat mengurangi Resiko Persalinan Kala 1 Fase Aktif. Mengetahui efektifitas *Massage Counter Pressure* dalam mengadaptasi nyeri persalinan Kala 1 Fase aktif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan, khususnya dalam asuhan kebidanan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Penelitian ini dapat dijadikan dasar dan bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut dengan metode dan sampel yang lebih luas, atau dengan membandingkan pengaruh *Massage Counter Pressure* dengan metode non-farmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO, (2021). Faktor Yang mempengaruhi Kesiapan Persalinan. 12 Juli 2021. (Online). <https://peraturan.go.id/id/perkemenkes-no-21-tahun-2021>. Diakses tanggal 11 Februari 2024
2. Data Dinas Kesehatan ,Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2023. [LAPORAN KINERJA TAHUN 2023 - Provinsi Sulawesi Selatan](#)
3. Xaveria Cristifora Palilingan, Irfana Tri Wijayanti, & Desi Sariyani. (2023). Nyeri Persalinan Turun Dengan Metode Massage Counterpressure. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Jurnal of Midwifery Science and Health)*,14(1), <https://10.52299/jks.v14i1.145>
4. Pratiwi, D., Putri, S., Sari, N., & Okinarum Yulilania, G. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Persalinan* (Pertama). PUSTAKA AKSARA.
5. Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan Non Farmaka*. Semarang: Unimus Press
6. Selvy Apriani, Henderia Sari (2021) Fakultas ilmu Kesehatan Program studi D III Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang selvy.apriani.26@gmail.com. JURNAL DELIMA HARAPAN
7. Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test-retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain. *Journal of Pain Research*, 11, 851-856. <https://doi.org/10.2147/jpr.s158847>.
8. Cunningham, F. G., Gant, N. F., Leveno, K. J., Gilstrap III, L. C., Hauth, J. C., & Wenstrom, K. D. (2006). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
9. Dewi Nurhanifah, & Rohni Taufika Sari. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi* – Google Play Buku Urban Green Central Media. <https://play.google.com/books/reader?id=K0ahEAAAQBAJ&pg=GBS.PR4>.
10. Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2011). *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: EGC.

11. Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *LP2M UST Jogja* (I, Issue March). Pustaka Ilmu.
12. Helen Varney. Jan. M. Kriebs, Carolyn L. Gegor (2008) Buku Ajar Asuhan Kebidanan
13. Miftakhul Zannah & Rika Armalini (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Cetakan pertama. CV. Bintang Semesta Media. Yogyakarta. ISBN : 978-623-5925-67-7
14. Sulistiyo Andarmono & Suharti (2013) Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan : Konsep & Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan At-Ruzz Media., ISBN : 978-602-784-07-7
15. Priyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif (T. Chandra (ed)). Zifatama Publishing.