

METODE COUNTERPRESSURE SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN KALA I

¹Siti Farida*, ² Anik Sulistiyanti

¹Prodi DIII Kebidanan Universitas Duta Bangsa, siti_farida@udb.ac.id

²Prodi DIII Kebidanan Universitas Duta Bangsa. anik_sulis@udb.ac.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan yang tidak cepat teratasi dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi, karena nyeri menyebabkan pernafasan dan denyut jantung ibu akan meningkat yang menyebabkan aliran darah dan oksigen ke plasenta terganggu. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat (Hermawati 2009). Tindakan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri merupakan metode alternatif yang digunakan pada ibu untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode non farmakologis dapat memberikan efek relaksasi dan dapat membantu meringankan ketegangan otot dan emosi serta dapat mengurangi nyeri persalinan (Astuti 2009). Salah satu upaya yang diyakini dapat meringankan nyeri saat persalinan kala I yaitu counterpressure. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas counterpressure untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Luaran penelitian untuk pengayaan bahan ajar. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, eksperimen semu. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Eksperimental dengan Pre and post test without control. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai sebelum dengan setelah dilakukan counterpressure. Berdasarkan hasil uji t-test didapatkan hasil Sig (2-tailed) menunjukkan nilai 0,043 (p value < 0,05) dan t tabel 2,132 sehingga didapatkan hasil bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan counterpressure dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Counterpressure efektif dapat mengurangi nyeri persalinan pada kala I dengan hasil mean sebesar 0,15385.

Kata Kunci: Counterpressure _Nyeri Persalinan_Kala I

ABSTRACT

Labor pain is not resolved quickly can cause death in mothers and infants, because of pain caused breathing and heart rate will increase which causes the mother's blood and oxygen flow to the placenta disturbed. Handling and control of labor pain, especially in the first stage of the active phase is very important as a determinant of whether a mother's point of delivery can lead a normal delivery or end with an action due to the complications caused very severe pain (Hermawati 2009). Nonpharmacologic pain management actions in an alternative method that is used in women to reduce labor pain. Non-pharmacological methods can provide a relaxing effect and can help relieve muscle tension and emotions and can reduce labor pain (Astuti, 2009). One effort that is believed to relieve pain during first stage of labor is counterpressure. The purpose of this study to determine the effectiveness of counterpressure to reduce labor pain when I. Outcomes research on the enrichment of teaching materials. This type of research is quantitative research, quasi experimental. This research uses quasi experimental study design with pre and post test without control. Effectiveness of the treatment was assessed by comparing the value of the before and after counterpressure. Based on the results of t-test showed Sig (2-tailed) showed a value of 0.043 (p value < 0.05) and 2.132 t table that showed that H_0 rejected and H_a accepted which means that there is a significant difference before and after counterpressure tackle labor pain in the active phase I. Counterpressure can effectively reduce labor pain in the first stage with a mean of 0,15385 results.

Keywords : Counterpressure_Labor Pain_First stage

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan sesuatu peristiwa yang menegangkan bagi kebanyakan wanita. Seorang ibu yang sedang menghadapi persalinan cenderung merasa takut, terutama pada ibu primigravida. Namun ketika seorang ibu merasa sangat takut maka secara otomatis otak mengatur dan mempersiapkan tubuh untuk merasa sakit, sehingga rasa sakit saat persalinan akan lebih terasa. Pada ibu primigravida rasa sakit berlangsung 12-14 jam. Wall dan Malzack meyakini bahwa nyeri harus diringankan dengan efektif karena bila nyeri disertai reaksi stress memiliki efek berbahaya terhadap ibu dan kemungkinan juga pada janin (Danuatmaja 2004).

Nyeri yang tidak cepat teratasi dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi, karena nyeri menyebabkan pernafasan dan denyut jantung ibu akan meningkat yang menyebabkan aliran darah dan oksigen ke plasenta terganggu. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I fase aktif sangat penting, karena ini sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat (Hermawati 2009).

Menurut Bobak (2004), Ada beberapa metode untuk mengurangi nyeri persalinan non farmakologis salah satunya yaitu *massage*. *Massage* salah satu metode nonfarmakologi yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Impuls rasa sakit yang dibawah oleh saraf yang berdiameter kecil menyebabkan *gate control dispinal cord* membuka dan impuls diteruskan ke korteks serebral sehingga akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control* akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral.

Massage cara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh 22 melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan kuat. Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, dan tungkai. Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat (Meiliasari & Danuatmadja, 2004).

Counter pressure lebih efektif mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Dengan pemberian *massage* dengan teknik *counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat pada saat memberikan teknik tersebut maka akan dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Nastiti,2012).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di BPM Wahyu Agustina., Amd. Keb di Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang, masih banyak wanita yang belum siap menghadapi proses persalinan salah satunya karena rasa nyeri yang dirasakan pada kala I sehingga mengakhiri persalinan dengan tindakan SC. Beberapa alternatif yang bisa dipilih untuk mengurangi rasa nyeri saat melahirkan akan dapat membantu mempercepat proses persalinan dan membantu ibu memperoleh kepuasan dalam melalui proses persalinan normal. Metode untuk mengurangi rasa nyeri yang dilakukan secara terus menerus dalam bentuk dukungan harus dipilih yang bersifat sederhana, biaya rendah, resiko rendah, membantu kemajuan persalinan, hasil kelahiran bertambah baik dan bersifat sayang ibu. Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk meneliti efektivitas *counterpressure* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri persalinan kala I.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan *counterpressure* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. Penelitian ini dilakukan di BPM Wahyu Agustina., Amd. Keb Keb di Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang. Populasi

pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang melakukan persalinan spontan dengan menggunakan sampel sebanyak 52 responden. Cara pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dengan cara melakukan observasi intensitas nyeri setelah dilakukan perlakuan (*counterpressure*). Rancangan penelitian ini adalah *one group pre test and post test* design tanpa menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), tetapi pada penelitian ini pengujian pertama (*pre test*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Pada penelitian ini, peneliti melakukan *treatment* yaitu *counterpressure* terhadap subyek penelitian dengan sengaja, terencana, kemudian dinilai pengaruhnya pada pengujian kedua (*post test*).

HASIL

1. Nyeri Ibu Bersalin sebelum diberikan *counterpressure*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Ibu Bersalin

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Nyeri ringan	4	15.4	15.4	15.4
	Nyeri sedang	14	53.8	53.8	69.2
	Nyeri berat	7	26.9	26.9	96.2
	Nyeri sangat berat	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil untuk kelompok tingkat nyeri persalinan mayoritas responden berada pada skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 14 responden (53,8%).

2. Nyeri Ibu Bersalin setelah diberikan *counterpressure*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Ibu Bersalin

		Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Valid	Tidak nyeri	1	3.8	3.8	3.8
	Nyeri ringan	3	11.5	11.5	15.4
	Nyeri sedang	16	61.5	61.5	76.9
	Nyeri berat	6	23.1	23.1	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil untuk kelompok tingkat nyeri persalinan setelah dilakukan *counterpressure* mayoritas responden berada pada skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 16 responden (61,5%).

3. Uji Normalitas Intensitas Skala Nyeri

Tabel 3. Uji Normalitas Intensitas Skala Nyeri dengan Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	.970	26	.629
Setelah	.964	26	.486

Berdasarkan tabel 3. pada uji normalitas intensitas skala nyeri sebelum dilakukan *counterpressure* menggunakan uji *Saphiro-wilk* didapatkan nilai $p=0,629$ dan setelah dilakukan *counterpressure* menggunakan uji *Saphiro-wilk* didapatkan nilai $p=0,486$. Hal ini berarti nilai $p>0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, maka dapat dilanjutkan dengan melakukan *paired samples t test* untuk membandingkan nyeri persalinan pada ibu bersalin.

4. Hasil analisis statistic

Tabel 4. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	3.1923	26	.74936	.14696
	Setelah	3.0385	26	.72004	.14121

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri persalinan pada saat sebelum dilakukan *massage counterpressure* adalah 3.1923, dan rata-rata intensitas nyeri persalinan setelah dilakukan *massage counterpressure* adalah 3.0385.

Tabel 5. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum & Setelah	26	.875	.000

Hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar 0.875 dengan sig sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua rata-rata intensitas nyeri persalinan sebelum dan setelah dilakukan *massage counterpressure* adalah kuat dan signif kan.

Tabel 6. Hasil analisis statistik *paired samples t test*

Pair	Sebelum– Setelah	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Conf dence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1		.15385	.36795	.07216	.00523	.30246	2.132	25	.043

Berdasarkan hasil uji *t-test* didapatkan hasil bahwa Sig (2-tailed) menunjukkan nilai p value = 0,043 < (0,05) dan t tabel 2,132 sehingga didapatkan hasil bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signif kan sebelum dilakukan *counterpressure* dan setelah dilakukan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Dengan demikian teknik *counterpressure* efektif dapat mengurangi nyeri persalinan pada kala I dengan hasil mean sebesar 0,15385.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signif kan sebelum dilakukan *counterpressure* dan setelah dilakukan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Dengan demikian teknik *counterpressure* efektif dapat mengurangi nyeri persalinan pada kala I dengan hasil mean sebesar 0,15385.

Counterpressure lebih efektif mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Dengan pemberian masase dengan teknik *counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu dengan tekanan yang kuat pada saat memberikan teknik tersebut maka akan dapat mengaktifkan senyawa endorphin yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga tranmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan penurunan sensasi nyeri (Nastiti,2012).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi Diah Angraeni dkk tentang Efektif tas Teknik *Abdominal Lifting* dan *Counter Pressure* dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signif kan antara teknik *abdominal lifting* dan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Pada penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang

diberikan tindakan *abdominal lifting* dan *counter pressure*, *counter pressure* lebih efektif dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I dengan hasil mean 43 lebih kecil mean teknik *abdominal lifting* sebesar 46.58.

Hasil penelitian serupa pernah dilakukan oleh Seri Pasongli dkk tentang Efektifitas *Counterpressure* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado menunjukkan nyeri persalinan sebelum dilakukan *masase counterpressure* berada pada skala 9-10 (100%) dan setelah dilakukan *masase counterpressure* nyeri menurun paling besar pada skala 3-6 sebanyak 13 responden (86,7%). Analisa data menunjukkan signifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,000<0,05$). Dengan hasil ini memperlihatkan bahwa *masase counterpressure* efektif dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan normal. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan *masase counterpressure* merupakan tehnik masase yang memiliki kontribusi besar dalam menurunkan / mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif hal ini dapat terjadi dengan beberapa kemungkinan diantaranya adalah kebenaran Teori Gate Kontrol yang mengatakan bahwa selama proses persalinan impuls nyeri berjalan dari uterus sepanjang serat-serat saraf besar kearah uterus ke substansia gelatinosa di dalam spinal kolumna, sel-sel transmisi memproyeksikan pesan nyeri ke otak. Adanya stimulasi (seperti vibrasi, menggosok-gosok atau *masase*) mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang serat saraf kecil. Pesan yang berlawanan ini menutup subtansi gelatinosa lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri tersebut.

Counterpressure adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan, atau juga menggunakan bola tenis. Tekanan dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Teknik *counterpressure* dilakukan di 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 dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Mander, 2003).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dilakukan *counterpressure* dan setelah dilakukan *counterpressure* dalam mengatasi nyeri persalinan fase aktif kala I. Dengan demikian *counterpressure* efektif dapat mengurangi nyeri persalinan pada kala I dengan hasil mean sebesar 0,15385.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni Pratiwi Diah; Er, Heni Setyowati; Wijayanti, Kartika, 2013 “ Efektifitas Teknik *Abdominal Lifting* dan *Counter Pressure* dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang “. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan. <http://jurnal.ummg1.ac.id/journal/index.php/fkes/article/view/7/8>, 23 February 2016.
- Anonim. 2010. Teknik Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan. Posted on 18 Juni 2010. Diakses di <https://nyapatrien.wordpress.com/2010/06/18/belajar/>
- Astuti, L. 2009. Pengaruh Aromaterapi terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Bidan Praktik Swasta Kecamatan Polokarto. Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman.
- Bobak, L. (2004). Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC.
- Danuatmaja, B., Meiliasari, M.(2004) *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hidayat, A. Aziz, Alimul.(2006).*Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan..* Jakarta: Salemba Medika

- Hermawati, 2009. Hubungan antara Kecemasan pada Kehamilan Akhir Triwulan Tiga dengan Lama Persalinan pada Ibu yang Melahirkan Anak Pertama. Vol. IX (No.34), (Hal; 63-83). Anima: Media Psikologi Indonesia.
- Mander, Rosemary. 2003. Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC.
- Meiliasari, M dan Danuatmaja, B. (2004). Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara.
- Nurullita, Rejeki, Nastiti, (2012). Perbedaan Efektivitas Teknik Back-Eff eurage Dan Teknik Counter-Pressure Terhadap Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan. Semarang. From : <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/download/98/125> di unduh tanggal 15 Juli 2013
- Perry, G.A. & Potter, P.A. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta:EGC.
- Seri Pasongli; Maria Rantung; Ellen Pesak (2014). Efektif tas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. Jurnal Ilmiah Bidan, Volume 2 Nomor 2. ISSN : 2339-1731
- Simkin, Penny (2007). Edisi revisi Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi. Arcan: Jakarta
- Simkin, P., Walley, J., dan Keppler, A. (2008). Panduan Praktis Bagi Calon Ibu :Kehamilan dan Persalinan. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- Simkin, P & Ancheta, R (2005). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta : EGC.