

## **EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR) : PENGARUH COUNTER PRESSURE MASSAGE PADA PENURUNAN NYERI PERSALINAN FASE AKTIF**

*EVIDENCE BASED CASE REPORT (EBCR): THE EFFECT OF COUNTER  
PRESSURE MASSAGE ON REDUCING THE INTENSITY OF LABOR PAIN  
ACTIVE PHASE*

**Nadya Puspa Maharani<sup>1</sup>, Neneng Widaningsih<sup>2</sup>, Yuni Nurchasanah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung  
Jurusan Kebidanan Bandung, [nadya@student.poltekkesbandung.ac.id](mailto:nadya@student.poltekkesbandung.ac.id)

### **ABSTRACT**

**Background:** Labor pain is a physiological thing that happens to mothers during the labor process. During labor, the head in the pelvic cavity will shrink due to pressure on the dorsal nerve which causes pain to the mother during labor. Pain during childbirth is one of the factors that causes mothers to feel that giving birth is a painful. Differences in pain responses are also influenced by past experiences, anxiety and emotional tension. Through experience, a person develops various mechanisms to deal with pain. Emotional tension due to anxiety and fear of the birthing process can aggravate the perception of pain, and vice versa, pain induces fear which causes anxiety and can end in panic. **Purpose :** This Evidence Based Case Report is to prescribe differences in pain intensity during the first active phase of labor before and after application of counterpressure massage. **Method :** A search for articles regarding the effect of counterpressure massage was carried out on the Scholar e-database and the Garuda Portal. **Result :** The intensity of pain before being given Counterpressure massage obtained a value of 8 (very sever) while after being given Counterpressure massage obtained a value of 5 (moderate pain). **Conclusion :** counterpressure massage is effective in reducing labor pain.

**Key words:** Active phase, Counter pressure massage, Labor pain

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang terjadi pada ibu selama proses persalinan. Persalinan bagi seorang ibu merupakan pengalaman yang sangat berharga terutama terkait pengalaman nyeri. Nyeri selama proses persalinan terjadi akibat adanya impuls kontraksi yang diterima saraf pusat kemudian diterima oleh saraf simpatis sebagai upaya dalam proses homeostasis. Peningkatan kontraksi dapat terjadi selama proses persalinan kala I fase aktif. Perbedaan respons nyeri juga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, kecemasan, dan ketegangan emosional. Melalui pengalaman, seseorang mengembangkan berbagai mekanisme untuk mengatasi rasa sakit. Ketegangan emosi akibat kecemasan dan ketakutan terhadap proses persalinan dapat memperparah persepsi nyeri, begitu pula sebaliknya nyeri menimbulkan rasa takut yang menimbulkan kecemasan dan dapat berakhir dengan panik. **Tujuan :** Laporan Kasus Berbasis Bukti ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *counterpressure massage* pada nyeri persalinan kala 1 fase aktif. **Metode :** Pencarian artikel mengenai efek *counterpressure massage* dilakukan pada e-database Scholar, Pubmed dan Cochrane. **Hasil :** Intensitas nyeri sebelum diberikan pijat *Counterpressure* memperoleh nilai 80 (sangat kuat) sedangkan setelah diberikan

*Counterpressure massage* diperoleh nilai 60 (nyeri sedang). **Kesimpulan** : *Counterpressure massage* efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

**Kata kunci:** *Counter pressure massage*, Fase aktif, Nyeri persalinan

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dilalui hampir semua wanita.<sup>1</sup> Persalinan ditandai dengan adanya peningkatan aktivitas rahim yang signifikan sehingga kontraksi otot menimbulkan nyeri yang teratur. Nyeri persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dianggap sangat menyakitkan dan intensitas nyeri yang dirasakan berbeda-beda oleh setiap ibu.<sup>2</sup>

Derajat nyeri pada proses persalinan kala 1 fase aktif merupakan yang paling tinggi diantara nyeri yang lain. Nyeri akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernafasaan, dan warna kulit, mual muntah, dan juga keringat yang berlebihan.<sup>3</sup> Perubahan tingkah laku tertentu akibat nyeri juga sering terlihat seperti rasa cemas berlebih, mengerang, berteriak, menangis, dan ketegangan otot di seluruh tubuh. Ketegangan emosi akibat rasa cemas dan rasa takut terhadap nyeri persalinan dapat memperberat persepsi ibu terhadap nyeri selama persalinan.<sup>4,5</sup>

Nyeri persalinan kala 1 fase aktif adalah akibat dari kontraksi otot rahim yang mulai aktif dan menyebabkan dilatasi serviks.<sup>6</sup> Nyeri pada persalinan kala I adalah *referred pain* atau nyeri alih pada pinggang dan dinding abdomen *anterior*. Hal tersebut karena bagian bawah pinggang dan dinding abdomen bawah, dipersarafi oleh segmen spinal yang sama dengan menerima impuls nyeri dari uterus.<sup>7</sup>

Nyeri yang tak terkendali pada proses persalinan juga akan mempengaruhi pengeluaran hormon adrenalin sehingga menyebabkan pembuluh darah berkontraksi dan akan mempengaruhi penurunan aliran darah

yang membawa oksigen ke uterus sehingga menyebabkan kontraksi uterus berkurang dan akan mengakibatkan waktu persalinan semakin lama.<sup>8</sup>

Manajemen nyeri persalinan terdiri dari dua metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi.<sup>9</sup> Masing-masing metode memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Metode farmakologi hanya bisa dilakukan oleh tenaga medis tertentu dan memiliki resiko pada ibu dan janin yang lebih tinggi dibandingkan metode non farmakologi.<sup>10</sup>

Salah satu metode non farmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan kala 1 fase aktif adalah *counterpressure massage*.<sup>11</sup> *Counterpressure massage* dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan telapak ataupun punggung tangan pada daerah sakrum yang dapat menurunkan ketegangan pada sendi sakroiliaka dari posisi oksiput posterior janin. *Counterpressure* merupakan metode non invasif yang dapat dilakukan pada kala 1 fase aktif dengan posisi miring kiri, duduk di gym ball maupun berdiri menghadap tembok.<sup>12</sup>

Teknik ini sesuai dengan teori gate control yaitu *massage* atau penekanan yang dilakukan dapat menstimulasi cutaneus yang dapat menghambat impuls nyeri agar tidak sampai ke thalamus. Pemberian *counterpressure massage* dapat membuat ibu lebih relaks karena menurunkan ketegangan otot abdomen. Selain itu, *counterpressure* juga dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphine yang berfungsi untuk menimbulkan perasaan senang, nyaman dan lebih berenergi.<sup>13</sup>

Maka dari itu peran bidan pada asuhan kala 1 fase aktif adalah

memberikan rasa nyaman yang merupakan keperluan dasar ibu bersalin. Agar menciptakan pengalaman baik pada proses persalinan dan minim trauma sehingga output yang didapatkan adalah ibu sehat dan bayi selamat.

## KASUS

Seorang perempuan 23 tahun hamil anak pertama mengaku hamil 9bulan datang ke Puskesmas mengeluh mulas yang semakin sering, memanjang dari pinggang hingga ke perut bawah, mulas dirasakan sejak pukul 06.00. Ibu mengatakan tidak ada kelaran air-air dari jalan lahir, sudah ada lendir darah dan gerakan janin aktif dirasakan 5menit lalu.

HPHT: 16 Desember 2022 HPL: 23-09-2023 Usia kehamilan saat ini yaitu 39-40 minggu. Ibu mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit kronis seperti asma, jantung maupun diabetes. Terakhir makan pukul 07.00 dan minum terus. Pada pemeriksaan umum didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD: 120/80mmHg, N: 83x/mnt, R: 22x/mnt, S: 36,7°C.

Pemeriksaan pada bagian abdomen didapatkan hasil TFU: 31cm, Leopold I: bokong, Leopold II: punggung kanan, Leopold III: kepala sudah masuk PAP, Leopold IV: divergent, Perlimaan: 2/5, His: 3x10'40", DJJ: 138x/menit, regular. Kemudian dilakukan pemeriksaan genitalia, hasil inspeksi terlihat pengeluaran lendir yang bercampur dengan darah, tidak ada tanda-tanda infeksi. Pada pemeriksaan dalam didapatkan hasil tidak ada kelainan pada vulva, portio teraba tipis dan lunak, dilatasi serviks sebesar 4 cm, keadaan ketuban utuh, presentasi kepala, posisi UUK Kanan depan, molase 0, penurunan bagian terendah berada pada station 0, tidak ada bagian kecil terkemuka, skor nyeri persalinan diukur dengan *Visual Analogue Scale* (VAS) diperoleh nilai 80 (nyeri berat).

Diagnosa yang ditetapkan pada kasus ini adalah G1P0A0 parturien aterm kala 1 fase aktif janin tunggal hidup intrauterine, persentasi kepala. Masalah yang dialami adalah nyeri persalinan yang menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan cemas.

Asuhan yang diberikan pada ibu diawali dengan memberitahukan hasil pemeriksaan, kemudian memberikan dukungan emosional agar ibu tetap tenang dan rileks, ibu juga diajarkan untuk relaksasi napas saat ada kontraksi. Selain itu ibu diberi asuhan dalam mengurangi nyeri bersalin dengan cara intervensi *counterpressure massage* dan dilakukan pengukuran menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) dimana diperoleh skor 80 (nyeri kuat).

Sebelum diberikan intervensi, ibu dianjurkan untuk memilih posisi yang sekiranya membuat ibu nyaman seperti posisi berbaring miring ke kiri atau duduk ataupun berdiri. Ibu mengatakan nyaman dengan posisi miring kiri. Setelah itu ibu diberikan *counterpressure massage* dengan menggunakan *baby oil* selama sekitar 20menit selama kontraksi. ini dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada daerah saraf torakal 10,11,12 sampai lumbal 1.

Setelah di evaluasi sebelum dan sesudah diberikan *counterpressure massage* nilai skor VAS ibu berkurang menjadi 60 (nyeri sedang) dan ibu terlihat lebih tenang dalam menghadapi persalinan nya.

## RUMUSAN MASALAH

Pico

P : Ibu bersalin kala 1

I : *Counterpressure*

C : *Pre dan post* teknik *counterpressure*

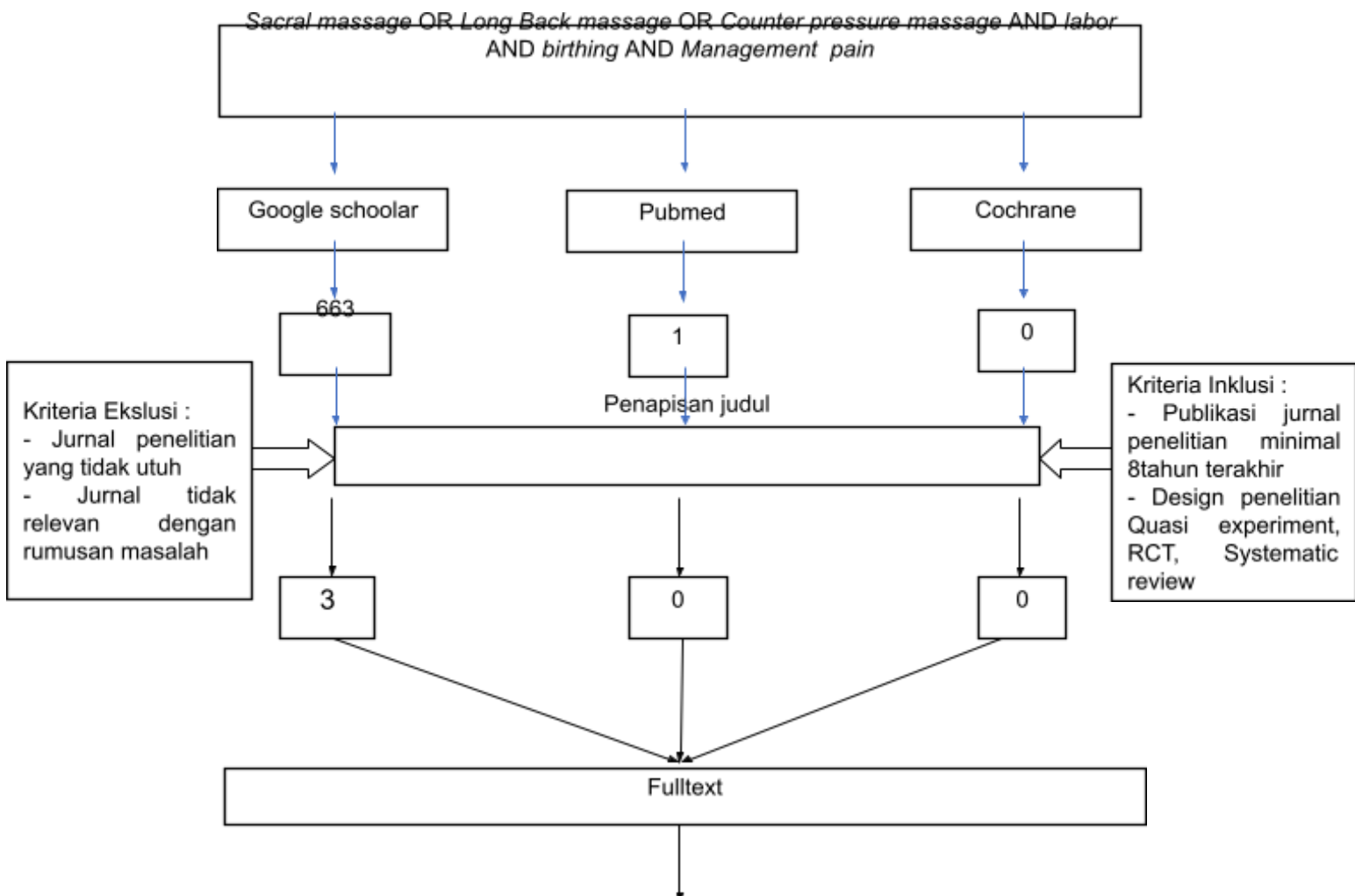
O : Nyeri persalinan

Rumusan masalah pada kasus ini yaitu Apakah terdapat pengaruh dari teknik *counterpressure* massage pada nyeri persalinan ibu bersalin kala 1 fase aktif?

**METODE**

Metode yang digunakan adalah penelusuran yang dilakukan di beberapa portal, seperti Google Scholar, Pubmed dan Cochrane pada September 2023. Kata kunci yang digunakan adalah *counterpressure*, nyeri persalinan, dan fase aktif dengan boolean operator yang digunakan adalah "OR" dan "AND".

Kemudian penyaringan artikel pada e-database dibatasi publikasi 5 tahun terakhir yaitu dalam rentang waktu tahun 2019 sampai publikasi terbaru pada tahun 2023. Skrining pertama dilakukan berdasarkan ketersediaan fulltext, publikasi dalam rentang 5 tahun terakhir dan artikel ditinjau berdasarkan judul dan abstrak. Kemudian artikel yang terpilih ditinjau lagi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada akhir penelusuran jurnal didapatkan hasil akhir 3 artikel yang paling sesuai untuk dijadikan acuan dalam penerapan *evidence base case report* ini.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Berdasarkan hasil skrining diperoleh 3 artikel yang akan digunakan sebagai acuan penelitian ini. Ketiga artikel tersebut kemudian diidentifikasi

terkait *validity*, *importance*, dan *applicability* seperti yang terdapat pada Tabel 1.

**TABEL 1. Hasil Pencarian Bukti**

Artikel	Level of evidence	Desain Penelitian	Validity	Importance	Aplicability
<p>Penulis : Endah Yulianingsih, Hasnawatty Surya, Surwani Loleh(2019)<sup>14</sup></p> <p>Judul : Teknik <i>Massage Counterpressure</i> terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD Dr. M.M Dunda Limboto</p>	III	<i>Pre-Experimental Design</i>	<p>Penelitian menggunakan satu kelompok yang akan di Populasi yaitu seluruh ibu bersalin yang ada di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto dan sampel sebanyak 20 responden dengan tehnik Purposive Sampling sedangkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Untuk menganalisa pengaruh tehnik <i>masase counter pressure</i> terhadap penurunan intensitas nyeri Kala 1 Fase Aktif pada ibu bersalin.</p>	<p>Berdasarkan penelitian didapatkan hasil p value <math>0,000 &lt; 0,05</math> yaitu ada pengaruh tehnik <i>masase counter pressure</i> terhadap penurunan intensitas nyeri Kala 1 Fase Aktif pada ibu bersalin.</p>	<p>Teknik <i>masase counter pressure</i> yang dilakukan selama ibu mengalami kontraksi, dengan tehnik pijatan tulang sakrum dengan menggunakan kepalan tangan dapat menghambat dan mengurangi psikologis dalam persepsi nyeri, termasuk motivasi untuk bebas dari nyeri, dan peranan pikiran, emosi, dan reaksi stress. Melalui model ini, dapat dimengerti bahwa nyeri dapat dikontrol oleh manipulasi non farmakologis maupun intervensi psikologis.</p>
<p>Penulis : Selvy Apriani, Enderia Sari(2021)<sup>12</sup></p> <p>Judul : Pengaruh Teknik <i>Masase Counter Pressure</i> Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Bpm Herasdiana</p>	III	<i>Quasi Experimental</i>	<p>Penelitian dilakukan pada ibu bersalin yang berda dalam kala I fase aktif, berjumlah 30 orang dengan tehnik pengambilan sample total sampling.</p>	<p>Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum <i>masase counter pressure</i> 7,27 dengan standar deviasi 691. Pada responden yang telah dilakukan tehnik <i>masase counter pressure</i> rata-rata nyeri persalinan adalah 5,47 dengan standar deviasi 819. Terlihat nilai</p>	<p>Intensitas nyeri setelah dilakukan Teknik <i>masase counter pressure</i> mempunyai interval dengan skala nyeri 4-7, lebih kecil dari rata rata sebelum tindakan, kondisi tersebut karena impuls nyeri dari uterus yang mengalami kontraksi dan servik yang mengalami peregangan dihantar sepanjang saraf sensorik menuju ke otak, hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur saraf ini</p>

				<p>mean perbedaan antara nyeri sebelum dan sesudah teknik masase <i>counter pressure</i> adalah 1800 dengan standar deviasi 887. Hasil uji statistik didapatkan nilai <math>p=0,0001</math> maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik <i>masase counter pressure</i>.</p>	<p>pada saat bersamaan. Dengan memakai teknik <i>masase counter pressure</i> jalur saraf untuk persepsi nyeri ini dapat dihambat atau dikurangi, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang.</p>
<p>Penulis : Isrowiyatun Daiyah (2020)<sup>13</sup></p> <p>Judul : Keefektifan <i>Counter Pressure Massage</i> terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Langgam Kabupaten Pelalawan</p>	III	<i>Pre-Experimental</i>	<p>Penelitian ini menggunakan One group pretest-posttest dengan populasi 45 orang dan sampel 15 responden.</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri sebagian besar responden sebelum dilakukan <i>counter pressure massage</i> adalah nyeri berat yaitu sebanyak 9 responden (60%) dan setelah dilakukan <i>counter pressure massage</i> pada ibu bersalin kala I fase aktif intensitas nyeri responden sebagian besar adalah nyeri ringan yakni 14 responden (93,3%).</p>	<p><i>Counter pressure massage</i> merupakan teknik relaksasi nonfarmakologi yang efektif mengurangi nyeri kala I fase aktif persalinan. Teknik <i>counter pressure massage</i> dapat disosialisasikan dan diaplikasikan oleh bidan-bidan dalam memenuhi kebutuhan kala I tahap aktif persalinan dan membuat ibu-ibu dalam proses bersalin mampu beradaptasi terhadap nyeri yang dialaminya saat persalinan.</p>

## HASIL

Dari hasil penelusuran, diperoleh tiga artikel yang merujuk pada hasil yang mendukung penerapan *counterpressure massage* guna menurunkan rasa nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Endah Yulianingsih, Hasnawatty Surya, Surwani Loleh(2019)<sup>14</sup> dengan metode *pre experimental design* dengan *one group*. Dengan populasi yaitu seluruh ibu bersalin yang ada di RSUD. Dr. MM Dunda Limboto dan sampel sebanyak 20 responden dengan tehnik Purposive Sampling sedangkan analisa data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value  $0,000 < 0,05$  yaitu ada pengaruh tehnik masase *counter pressure* terhadap penurunan intensitas nyeri Kala 1 Fase Aktif pada ibu bersalin.

Hasil penelitian serupa oleh Selvy Apriani, Enderia Sari(2021)<sup>12</sup> dengan metode penelitian *quasi experiment*. Penelitian dilakukan pada ibu bersalin yang berda dalam kala I fase aktif, berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sample total sampling. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum masase *counter pressure* 7,27 dengan standar deviasi 691. Pada responden yang telah dilakukan teknik masase *counter pressure* rata-rata nyeri persalinan adalah 5,47 dengan standar deviasi 819. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri sebelum dan sesudah teknik masase *counter pressure* adalah 1800 dengan standar deviasi 887. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,0001$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas penurunan nyeri sebelum dan sesudah

dilakukan teknik masase *counter pressure*.

Sama halnya dengan artikel jurnal oleh Isrowiyatun Daiyah (2020)<sup>13</sup> Penelitian *pre-experimental* dengan One group pretest-posttest dengan populasi 45 orang dan sampel 15 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri sebagian besar responden sebelum dilakukan *counter pressure massage* adalah nyeri berat yaitu sebanyak 9 responden (60%) dan setelah dilakukan *counterpressure massage* pada ibu bersalin kala I fase aktif intensitas nyeri responden sebagian besar adalah nyeri ringan yakni 14 responden (93,3%).

## PEMBAHASAN

Persalinan bagi seorang ibu merupakan pengalaman yang sangat berharga terutama terkait pengalaman nyeri. Nyeri selama proses persalinan terjadi akibat adanya kontraksi otot rahim yang menyebabkan adanya pembukaan serviks, nyeri dirasakan dari mulai perut dan menjalar ke pinggang, punggung dan paha. Nyeri bersifat subjektif karena setiap orang memiliki perbedaan dalam mendefinisikan rasa nyeri yang dirasakannya. Apabila tidak diatasi, nyeri dapat, menimbulkan masalah diantaranya kecemasan dan trauma atau pengalaman yang buruk dalam proses persalinan.

Manajemen nyeri non farmakologis merupakan salah satu cara mengurangi nyeri non invasif dan minim trauma yang dapat dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Salah satu manajemen nyeri yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri bersalin kala 1 fase aktif adalah *counterpressure massage*.

*Counterpressure massage* adalah jenis massage yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif. Pijatan yang dilakukan dengan cara

memberikan tekanan pada tulang belakang pasien menggunakan kepalan tangan atau telapak tangan dengan posisi nyaman ibu. Selain mengurangi nyeri, *counterpressure* dapat memperlancar aliran oksigen dan aliran darah, memberikan efek tenang dan nyaman karena dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphine.<sup>15</sup>

Pada kasus ini nyeri yang dirasakan oleh ny. Y diukur menggunakan VAS mendapati skor 80 atau nyeri kuat dan ibu terlihat cemas. Kemudian ibu diberikan intervensi *counterpressure massage* dengan memberikan tekanan lembut pada daerah saraf torakal 10,11,12 sampai lumbal 1 selama 20 menit selama kontraksi. Setelah di evaluasi skor VAS ibu berkurang menjadi 60 atau nyeri sedang dan ibu tidak lagi merasa cemas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isrowiyatun 2020 yang mendapatkan hasil sebelum diberikan *counterpressure* 60% ibu merasakan nyeri berat dan setelah diberikan *counterpressure* intensitas nyeri pada ibu berkurang drastis 90% ibu merasakan nyeri ringan.

*Gate control theory* menjelaskan bahwa dalam proses persalinan impuls nyeri bergerak dari uterus ke sepanjang serat syaraf besar ke substansia gelatinosa di spina kolumna, sel-sel transmisi memberikan refleksi ke otak terhadap perintah nyeri. Penurunan nyeri yang dirasakan ibu akibat dari pemberian *counterpressure* yang menyebabkan menutupnya gate/ gerbang pesan nyeri yang dibawa ke medulla spinalis sehingga nyeri yang dirasakan ibu dapat sangat berkurang.

Setelah diberikan *counter pressure massage* ibu merasa lebih nyaman dan tenang hal ini karena *counterpressure massage* dapat menstimulasi keluarnya hormon endorphine, selaras dengan penelitian Nurfaizah 2021 yang mengatakan bahwa *counterpressure massage* dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang berfungsi untuk

memicu rasa bahagia sehingga dapat mengurangi rasa nyeri persalinan secara alami dan membuat ibu merasa tenang dan bahagia dalam menghadapi proses persalinannya.

Pemberian *counterpressure massage* pada persalinan kala 1 fase aktif bermanfaat memberikan kesan positif untuk proses persalinan yang bahagia. Sesuai dengan penelitian Endah 2019 pemberian *counterpressure massase* dapat mengurangi psikologis dalam persepsi nyeri, termasuk motivasi untuk bebas dari nyeri, dan peranan pikiran, emosi, dan reaksi stress.

Pada studi kasus yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa penerapan *counterpressure massage* yang diaplikasikan sepanjang kontraksi dapat menghambat impuls nyeri sehingga mengurangi persepsi nyeri. *Counterpressure* yang diberikan pada saraf torakal 10,11,12 sampai lumbal 1 dapat menghentikan impuls nyeri dampak tertutupnya gerbang nyeri di otak.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *counterpressure massage* dapat diaplikasikan pada ibu bersalin terutama pada kala 1 fase aktif karena efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Maka dalam hal ini terdapat relevansi antara hasil telaah jurnal dengan intervensi yang penulis lakukan di Puskesmas Rancaekek.

Pasien mengatakan bahwa *counterpressure massage* memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam mengurangi nyeri persalinan terutama pada kala 1 fase aktif. Ditandai dengan adanya penurunan tingkat nyeri yang diukur menggunakan VAS sebelum dan sesudah diberikan intervensi *counterpressure massage*.

## SIMPULAN

*Counterpressure massage* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan pada kala 1 fase aktif, karena pijat ini memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, dan berfokus pada tempat asal titik



nyeri persalinan. Dengan memberikan pijatan *counterpressure*, impuls nyeri dapat dihambat dan sensasi nyeri pada area pinggang dapat dikurangi.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang ikut serta dosen dan bidan yang telah membantu dan memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan hasil penerapan Evidence Based Case Report (EBCR) ini.

### DAFTAR RUJUKAN

1. Windiyanti. Asuhan Persalinan Normal. *Jurnal Kebidanan*. 2018;vol 8:288-312.
  2. Nori W, Kassim MAK, Helmi ZR, et al. Non-Pharmacological Pain Management in Labor: A Systematic Review. *J Clin Med*. 2023;12(23). doi:10.3390/JCM12237203
  3. Kurniarum A. *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. (Suryana A, ed.). Pusdik SDM Kesehatan; 2016. Accessed November 1, 2021. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Persalinan-dan-BBL-Komprehensif.pdf>
  4. Ayunda Insani A, Bd Sk, El Sinta LB, Andriani F. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan.*; 2019. [www.indomediapustaka.com](http://www.indomediapustaka.com)
  5. Kurniarum A. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan BBL Komprehensif*. (Sutisna A, ed.). Pusdik SDM Kesehatan; 2016.
  6. Sriyuningtyas E, Galaupa R. *The Effect Of Counter Pressure And Kneading Techniques On Reducing The Intensity Of Labor Pain In The First Stage Of Active Phase*. <https://ijhp.net>
  7. Astuti HP, Astuti AW, Agustin D, Fitrah Awaliyah H, Rendrawinarti G, Jaya VO. Narrative review: pengaruh terapi *massage counterpressure* terhadap pengurangan nyeri dalam persalinan. *Jurnal Cakrawala Promkes*. 2021;3(2):50-60. doi:10.12928/promkes.v1i1.xxx
- Sarwono Prawihardjo. *Ilmu Kebidanan*. Vol 4. Yayasan Bina Pustaka; 2014.
- Indrayani T, Syamsiah S, Septiarani D. *THE EFFECTIVENESS OF COUNTERPRESSURE TECHNIQUES IN REDUCING LABOR PAIN LEVELS OF FIRST STAGE ACTIVE PHASE*. Vol 10.; 2024. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Nurchandra Pramudianti Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan D. *Literature Review: Non Pharmacological Methods to Reduce Pain in The First Stage of Labor with a Counter Pressure Technique*. Vol 1. [www.journal.urbangreen.ac.id](http://www.journal.urbangreen.ac.id)
- Zaharoh A, Hanum F, Adriyani N, Yanti L, Kesehatan F. Teknik Counter Pressure untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *SNPPKM*. Published online 2021:1009-1013.
- Apriani S, Sari E. Pengaruh Teknik Masase Counter Pressure Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Herasdiana. *Jurnal Delima Harapan*. 2021;8:34-39.
- Daiyah I. Keefektifan *Counter Pressure Massage* terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Langgam Kabupaten Pelalawan. *Embrio*. 2020;12(1):p-ISSN.
- Yulianingsih E, Porouw HS, Loleh S. Teknik *Massage Counterpressure* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*. 2019;17(2):231. doi:10.30787/gaster.v17i2.374
- Lestari T, Andayani A. *Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Rahayu Ungaran*. Vol 3.; 2021.