

EFEKTIFITAS TEKNIK MASSASGE COUNTER PRESURE DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA

¹Aliyn Malinda, ²Mega Dewi Lestari, ³Achmad Setya Roswendi

^{1,2,3}Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia

aaliynmalindhaaa@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran janin. Mengakibatkan terjadi nyeri yang dirasakan disebabkan oleh kontraksi otot Rahim, nyeri yang dirasakan pada daerah pinggang hingga paha. Rasa nyeri tidak diatasi menimbulkan masalah pada psikologis dan fisiologi pada ibu. Intesitas nyeri persalinan kala I nyeri berat paling banyak dirasakan oleh ibu primigravida lebih tinggi di banding pada ibu multipara. Upaya untuk menurunkan nyeri yaitu teknik Massage counter pressure dan teknik Relaksasi. Tujuan Penelitian Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik massage counterpressure dan teknik relaksasi dalam mengurangi rasa nyeri. Jenis penelitian quasi eksperimental dengan pretest posttes, teknik sampel kuota sampling. Sampel penelitian ini 20 ibu bersalin. Pada primigravida. Pengambilan data diperoleh dengan observasi alat ukur NRS, dan dianalisis menggunakan uji t-test, karena data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan rerata nyeri sebelum diberikan intervensi adalah nilai mean 8.88 dan sesudah menjadi 5.05 pada teknik massage counterpressure, dan rerata nyeri sebelum 8.88 dan sesudah 8.65 menggunakan teknik relaksasi. Sehingga dapat disimpulkan efektifitas teknik massage counterpressure dan relaksasi terdapat pengaruh dengan p- value 0.001 Saran pada tenik tersebut dapat digunakan dalam mengurangi nyeri persalinan terhadap ibu bersalin.

Kata kunci: Primigravida, Kala I Fase Aktif, Nyeri Persalinan, Counter Pressure, Teknik Relaksasi

ABSTRACT

Childbirth is the process of delivering a fetus, resulting in pain caused by contractions of the uterus muscles, which is felt in the lower back to the thighs. Untreated pain can lead to psychological and physiological problems for the mother. The intensity of labor pain during the first stage is mostly felt by primigravida mothers, higher compared to multiparous mothers. Efforts to reduce pain include massage counter-pressure techniques and relaxation techniques. The study employed a quasi-experimental research design with pretest-posttest methodology, utilizing quota sampling technique, The research sample consisted of 20 postpartum mothers who were primigravida. Data collection involved the use of the NRS measurement tool thought observation and the was analysed using the t-test as the data followed a normal distribution. The research findings indicated that the mean pain score before intervention was 8.88, which decreased to 5.05 after applying the massage counter pressure technique, while the mean pain score before intervention was 8.88 and after 8.65 using relaxation technique, Hence, it can be concluded that both massage counterpressure and relaxation techniques were effective in reducing pain, with a p-value of 0.001 Recommendations suggest that these techniques could be utilized to alleviate pain among postpartum mothers

Keywords: Primigravida, Active Phase of Lambor Stage I, Labor Pain, Counter Pressure, Relaxation Technique

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37- 42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi (Walyani dan Endang, 2020).

Adanya nyeri yang dirasakan ketika menghadapi persalinan ditimbulkan karena di pengaruhi dari kontraksi otot rahim. Kontraksi inilah yang menyebabkan terjadinya rasa sakit pada daerah pinggang/panggul, Daerah perut dan meluas ke daerah paha. (Andriany E, et al, 2019).

Nyeri yang berhubungan dengan kontraksi uterus dibedakan setiap kala persalinan untuk mengetahui ada perbedaan penting dalam karakteristik klinis, jalur saraf dan respon fisiologis. Pada kala I fase akselerasi (masa dilatasi serviks pada pembukaan 4 - 6) nyeri sebagian besar bersifat visceral, sedangkan selama tahap transisi (dilatasi serviks pada pembukaan 7 sampai pembukaan lengkap) nyeri somatik menjadi lebih terasa. Nyeri kontraksi uterus menimbulkan respons stres neuroendokrin umum yang menghasilkan efek fisiologis luas selama kala I persalinan (Windiati I, et al. 2018)

Namun rasa nyeri jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain diantaranya yaitu pada psikologis ibu dapat meningkatkan kecemasan dan ketakutan yang akan menambah rasa nyeri yang dialami. meningkatnya trauma pada persalinan ataupun kecemasan pada saat persalinan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan ibu merasa melahirkan adalah peristiwa yang menyakitkan dan menakutkan (Riyalni, et al, 2018).

Dampak dari tidak teratasi nyeri dalam persalinan adalah peningkatan tekanan

darah dan nadi yang dapat menyebabkan konsentrasi ibu selama persalinan menjadi terganggu serta janin menyebabkan asidosis akibat hipoksia pada janin. Dampak lain yang akan ditimbulkan dari nyeri persalinan yang tidak teratasi yaitu depresi post partum yang dapat mempengaruhi fisik serta psikis ibu dan janin, Partus lama/macet bisa disebabkan oleh banyak faktor penyebab, Salah satunya adalah tidak dapatnya ibu menahan dan menerima rasa nyeri persalinan serta kelelahan akibat nyeri persalinan. (Riyalni, et al, 2018).

Adanya nilai Intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, Hasil penelitian (Widiawati & Legiati, 2017). Menyatakan bahwa sebanyak 91,9% wanita mengalami nyeri saat proses persalinan kala I, Nyeri berat paling banyak dirasakan oleh primipara yaitu sebanyak 63% lebih tinggi dibandingkan dengan multipara sebanyak 37%. Adapun faktor lain yaitu pengalaman melahirkan, Ibu yang sebelumnya mengalami persalinan akan lebih tenang dan juga lebih adanya persiapan menghadapi nyeri persalinan. Tetapi bagi ibu primigravida belum mempunyai pengalaman melahirkan dibandingkan ibu multigravida (Dartiwen, 2023).

Nyeri pada saat persalinan, Antara lain dapat ditanggulasi dengan berbagai cara tindakan farmakologis dan non farmakologis. Tindakan manajemen nyeri non farmakologis membantu mengurangi nyeri persalinan dengan mengubah persepsi nyeri dan aman. Adapun pengobatan non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu antara lain relaksasi, imajinasi terbimbing, Massage pressure (Budiantri A. et al, 2020).

Massase atau sering kita kenal adalah pijatan adapun posisi yang bisa dilakukan yaitu posisi berdiri, duduk, tidur tengkurap, membungkuk, bersandar kedepan, dan berbaring miring, Hal ini dikenal efektif dalam memberikan relaksasi fisik dan

mental, mengurangi nyeri (Budiantri A, et al, 2020).

Teknik Massasse Counter Pressure, merupakan salah satu teknik aplikasi teori gate-control (Teori ini menjelaskan adanya pintu gerbang yang dapat memfasilitasi transmisi nyeri) , Dengan menggunakan teknik tersebut dapat meredakan nyeri dengan menghambat sinyal nyeri, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan (Jurnialtati E, et al, 2018).

Teknik massage counter presure ialah teknik dengan memberikan penekanan pada sumber atau daerah nyeri punggung atau sacrum 2,3,4 pada saat ada kontraksi selama 30 menit, sekitar 6-8 kali penekanan dengan menggunakan kepalan tangan, Dengan kekuatan tekanan bertumpu pada pangkal lengan (Nafiah, 2018). Teknik massage counter pressure bertujuan untuk melepaskan ketegangan, Kaku dan kegelisahan di dalam tubuh terutama pada daerah punggung atau sacral. Menurunkan nyeri kecemasan, mempercepat proses persalinan, Menghilangkan tegangan otot pada paha diikuti ekspansi tulang pelvis karena relaksasi pada otot-otot sekitar pelvis dan memudahkan bayi turun melewati jalan lahir, Efektif dalam membantu menurunkan rasa nyeri pinggang persalinan dan relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan. (Ardi A, 2022). Dalam Penelitain Endah Yulianingsih, Hasnawatty Surya Porpuw, Suwarni Loleh. 2018. Bahwa Tingkat nyeri setelah dilakukan massage counter pressure dengan tingkat nyeri sedang terdapat 45%. Ada pengaruh massage counter pressure terhadap penurunan nyeri pada ibu dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.

Cara lain untuk mengurangi rasa nyeri antara lain relaksasi, Pernafasan, imajinasi terbimbing, Distraksi dan stimulasi. Adapun teknik lain untuk mengalihkan rasa nyeri persalinan yaitu teknik relaksasi bernapas merupakan teknik yang banyak memberikan masukan terbesar karena

teknik relaksasi dalam persalinan dapat mencegah kesalahan yang berlebihan pasca persalinan. Teknik relaksasi bernapas selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan atau ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. (Astuti T. et al, 2019)

Wanita yang mendapat treatment relaksasi selama persalinan mengalami penurunan kecemasan, Pengurangan nyeri, dan waktu persalinan lebih pendek. Penelitian yang dilakukan Lestari (2015) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif (Septiani M. Agutin L. 2021).

Teknik relaksasi Dengan menarik nafas dalam-dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernafasan dada melalui hidung akan mengalirkan oksigen kearah yang kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga ibu bersalin akan merasakan rileks dan nyaman karena tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami didalam tubuh. Ketika dilakukan akan membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi pun selalu berguna dalam berbagai situasi, misalkan nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stress, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, Penurunan respirasi, Nadi, dan jumlah metabolic, tekanan darah dan energy yang digunakan (Azizah N, et al, 2021).

Tujuan Penelitian Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas teknik massage counterpressure dan teknik relaksasi dalam mengurangi rasa nyeri. Jenis penelitian quasi eksperimental dengan pretest posttes, teknik sampel kuota sampling.

METODE

Rancangan uji kasus ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik massase counterpressure dan teknik relaksasi dalam menurunkan respon nyeri pada pasien inpartu kala I fase aktif pendekatan yang dilakukan intervensi pada seleuruh responden kedua kelompok.

Populasi dalam penelitian ini adalah pada ibu bersalin primigravida yang melahirkan di TPMB X pada bulan Januari 2024 berjumlah 20 orang.

Menurut sugiyono, 2019 untuk penelitian eksperimen yang sederhana, menggunakan kelompok control, maka jumlah anggota sampel masing- masing antar 10 s/d 20. Sesuai dengan saran sugiyono 2019 maka sampel dalam penelitian ini ibu primigravida yang bersalin di TPMB X Penelitian ini dilakukan pada tangga 12-5 Januari 2024, adapun jumlah pada penelitian ini sampel sebanyak 20 orang, Dibagi menjadi 2 kelompok pertama sebanyak 10 orang kelompok yang diberikan perilaku. Massase counte pressure dan kelompok kedua berjumlah 10 orang yang diberikan perilaku relaksasi.

Kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah :

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian pada populasi.

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Ibu hamil primigravida
- 3) Responden dalam persalinan normal kala I fase aktif nyeri visceral pada pembukaan 4-6 cm.

Kriteria eksklusi yaitu :

- 1) Terjadi komplikasi dalam persalinan

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) yang merupakan alat ukur tingkat nyeri seseorang yang paling efektif digunakan pada saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik Massase Counter Pressure dan teknik relaksasi. Skala ini berbentuk garis horizontal yang

menunjukkan angka 0-10, yaitu 0 tidak ada nyeri sampai angka 10 menunjukkan nyeri. Analisis brivariat digunakan untuk menganalisa efektifitas teknik massase counter pressure dan teknik relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida. Teknik analisis data yang digunakan Uji-t Independen.

HASIL

Tabel 1 Rerata Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB bidan Tania Aprilianti Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Massage Counter Pressure

Tingkat Nyeri	Mean	S.D	Minimal- Maksimal	<i>p</i> - <i>value</i>
Sebelum	8.88	527	8-9	0.001
Sesudah	5.05	483	4-5	

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Rata-Rata rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif pada ibu primigravida pada 10 responden sebelum dan sesudah dilakukannya teknik Massge Counterpressure, sebelum melakukan didapat hasil dengan rata-rata 8.88 dengan nilai nyeri minimum 8 dan maksimum 9 berkatagori nyeri berat, lalu sesudah dilakukan teknik mendapatkan hasil 5.05 dengan nilai nyeri minimum 4 dan maksimal 5

berkatagori nyeri sedang, memiliki *p*-value 0.001, $\leq \alpha$ (0.05) dengan standar deviasi sebelum 527 dan sesudah standar deviasi 632. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik massase counter pressure terhadap nyeri persalinan.

Tabel 2 Rerata Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif di bidan Tania Aprilianti efektifitas sebelum dan Setelah Diberikannya Teknik Relaksasi

Tingkat Nyeri	Mean	S.D	Minimal- Maksimal	<i>p</i> - <i>value</i>
Sebelum	8.88	527	8-9	0.001
Sesudah	8.65	632	5-7	

Berdasarkan 2 Distribusi Rata-Rata rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif pada ibu primigravida pada 10 responden sebelum dan sesudah dilakukannya teknik Relaksasi, sebelum melakukan didapat

hasil dengan rata-rata 8.88 dengan nilai nyeri minimum 8 dan maksimum 9 berkategori nyeri berat, lalu sesudah dilakukan teknik mendapatkan hasil 8.65 dengan nilai nyeri minimum 5 dan maksimal 7 dengan berkategori nyeri sedang, dengan standar deviasi sebelum 527 dan sesudah standar deviasi 632, dan memiliki p-value 0.001, $\leq \alpha$ (0.05).

Tabel 3 Perbandingan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di TPMB bidan Tania Apriani Efektifitas Setelah Dilakukan Teknik Massage Counter Pressure dan Teknik Relaksasi

Tingkat Nyeri	n	Mean	S.D	P value
Setelah dilakukan teknik <i>Massage counter Preure</i>	10	5.05	483	0.001
Setelah dilakukan teknik relaksasi	10	6.65	632	

Berdasarkan tabel 3 diatas memperlihatkan hasil uji statistik pada 20 responden dengan menggunakan uji t -test independen, didapatkan hasil setelah dilakukannya teknik *massage counter pressure* di dapatkan rerata 5.05, standar devisiansi 483. dan setelah dilakukannya teknik relaksasi di dapatkan rerata 6.65, standar devisiansi 632, memiliki p-value 0.001 p-value = 0.000 a < (0.05). Hal ini dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik *Massage counterpressure* dan teknik relaksasi pada rasa nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif.

Berdasarkan tabel 4 di Bawah memperlihatkan berdasarkan hasil perhitungan dari N-gain score bahwa Teknik *Massasge counter pressure* dan Teknik Relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I Fase aktif pada ibu primigravida berkategori sedang maka bisa disimpulkan bahwa antara dua teknik tersebut efektif untuk mengatasi nyeri persalinan tersebut dan direkomendasikan untuk di terapkan.

Tabel 4 Uji N Gain Score mengetahui efektifitas dari Teknik *Massage Counter Pressure* dan Teknik Relaksasi Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pada Persalinan

Variabel	n	Rata- Rata rata		N-gain Score	Kategori
		Pre-test	Post-test		
Teknik					
<i>Massasge Counter Pressure</i>	10	8.88	5.05	0.59	Sedang
Teknik Relaksasi	10	8.88	6.65	0.63	

PEMBAHASAN

1) Perbedaan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB X sebelum dan setelah diberikan teknik *massage counter pressure*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan teknik *massage counter pressure* adalah 8.88 dengan nilai nyeri terendah adalah 8 dan yang tertinggi adalah 9 berkategori nyeri berat. Sedangkan nilai rata-rata nyeri pada ibu bersalin setelah diberikan teknik *massage counter pressure* adalah 5.05 dengan nilai nyeri terendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 5 berkategori nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas nyeri pada ibubersalin sebelum dilakukan teknik *massage counter pressure* adalah nyeri berat sebanyak 10 responden (100%) mengalami penurunan setelah dilakukan teknik *massage counterpressure* menjadi skala nyeri sedang sebanyak 10 responden(100%).

Pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa teknik *massage counter pressure* berpengaruh dalam penurunan nyeri persalinan. Hal ini dikarenakan teknik *massage counterpressure* dapat mengatasi nyeri dan memberikan sensasi menyenangkan dan melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi. Teknik *massage counterpressure* dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri

persalinan. Teknik massage counter pressure dilakukan dengan memberikan tekanan pada saat kontraksi pada tulang sacrum pasien dengan pangkal atau bisa juga dengan kepalan salah satu telapak tangan. Tekanan tersebut dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil (Danuatmaja, 2014).

Teknik massage counter pressure dilakukan dengan memberikan penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang yaitu pada daerah lumbal dimana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11-12 hingga lumbal 1 sehingga implus nyeri dapat di blok, yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Nastiti, 2012).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astrida Budiarti, dkk tahun 2020 tentang pengaruh terapi massage counter pressure terhadap nyeri kala I pada ibu inpartu di BPS Desa Durjan Bangkalan mengatakan bahwa tingkat nyeri kala I pada ibu inpartu yang tidak diberikan massage counter pressure adalah skala nyeri 4 sedangkan tingkat nyeri kala I pada ibu inpartu yang diberikan terapi massage counter pressure adalah skala nyeri 1. Ada pengaruh terapi massage counter pressure terhadap nyeri kala I pada ibu inpartu dengan nilai p value = 0.000.

Menurut asumsi peneliti dilihat dari penelitian diatas, sebelum dilakukan teknik massage counterpressure skala nyeri pada ibu bersalin ada pada skala nyeri berat, setelah diberikan teknik massage counter pressure skala nyeri pada ibu bersalin menurun menjadi skala nyeri ringan. Hal ini disebabkan karena pada saat dilakukan teknik massage counter pressure yaitu pada saat pijatan atau tekanan yang kuat pada daerah lumbal maka implus nyeri dapat di blok yang menyebabkan gate control akan tertutup sehingga rangsangan sakit tidak

dapat diteruskan ke korteks selebral. Pijatan tersebut akan merangsang tubuh sehingga tubuh akan menjadi lebih segar, rileks dan nyaman selama proses persalinan.

2) Tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB X sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan teknik massage counter pressure adalah

8.88 dengan nilai nyeri terendah adalah 8 dan yang tertinggi adalah 9 berkategori nyeri berat. Sedangkan nilai rata-rata nyeri pada ibu bersalin setelah diberikan teknik massage counter pressure adalah 6.65 dengan nilai nyeri terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 7 berkategori antara nyeri sedang dan nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas nyeri pada ibubersalin sebelum dilakukan teknik relaksasi adalah nyeri berat sebanyak 10 responden (100%) mengalami penurunan setelah dilakukan teknik relaksasi menjadi skala nyeri sedang sebanyak 10 responden(100%).

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik, yang berarti tidak kewalahan dan panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri bukan farmakologis yang paling sering digunakan di Inggris, dalam studi yang dilaporkan oleh Steer pada tahun 1993 bahwa 34% wanita menggunakan teknik relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik

relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stress, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolic, tekanan darah dan energy yang digunakan (Potter & Perry, 2010).

Teknik pernapasan tersebut dapat meningkatkan relaksasi dinding abdomen sehingga memperbesar rongga abdomen. Pendekatan ini mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan gesekan antara uterus dan dinding abdomen saat kontraksi. Pada kala dua persalinan, pernapasan digunakan untuk meningkatkan tekanan abdomen sehingga membantu mengeluarkan fetus.

Pernapasan juga bisa digunakan untuk merelaksasikan otot pudendal untuk mencegah ekspulsi kepala fetus.

Semua pola dimulai dengan bernapas dalam yang menenangkan dan membersihkan untuk menyambut kontraksi dan diakhiri dengan membuang napas dalam untuk meniadakan kontraksi dengan lembut. Secara umum pernapasan lambat dilakukan sekitar setengah dari kecepatan pernapasan biasa. Wanita tidak boleh mengambil napas kurang dari tiga atau empat kali per menit. Bernapas dengan irama lambat membantu relaksasi dan memberikan oksigenasi optimal. Ketika frekuensi dan intensitas kontraksi meningkat, wanita sering kali harus menggantinya dengan teknik bernapas yang lebih kompleks, yang lebih dangkal dan cepat dari kecepatan napas biasa, namun tidak boleh melebihi dua kali kecepatan napas biasa. Teknik bernapas dengan irama yang dimodifikasi ini membantu wanita untuk bangun dan fokus (Lowdermilk, 2013).

Sesuai dengan hasil penelitian yang diteliti oleh Taqwin tahun 2018 tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase laten di praktik bidan mandiri anatapura mengatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden sebelum

dilakukan teknik relaksasi terdapat 11 orang yang mempunyai nyeri sedang dan 4 orang yang mengalami nyeri berat. Sesudah dilakukan teknik relaksasi terdapat nyeri ringan sebanyak 12 orang dan nyeri sedang 3 orang.

Menurut asumsi peneliti bahwa hal ini berpengaruh terhadap persepsi nyeri dan kemampuan control diri pada ibu tentang proses persalinan, ibu yang belum bisa mengendalikan nyeri yang dirasakan dalam proses persalinan akan sulit mengontrol nyeri yang dirasakan terkait dengan belum adanya relaksasi napas dalam ini merupakan salah satu metode penghilang nyeri secara non farmakologi. Pada prinsipnya, teknik relaksasi napas dalam ini dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang membuat stress pada saat nyeri persalinan, dengan dilakukan teknik relaksasi napas dalam ini dapat mengendalikan nyeri sehingga ibu akan menjadi lebih tenang dan rileks.

3) Rerata tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB X Setelah diberikan teknik massage counter pressure dan Teknik Relaksasi

a) Setelah diberikan teknik Massage Counter pressure

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif setelah dilakukan teknik massage counterpressure, di dapat hasil rata-rata sebesar 5.05, standar deviasi 438 dengan p-value 0.000 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 5 berkategori nyeri sedang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian teknik massage counter pressure pada ibu bersalin primigravida dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB X Tahun 2024.

Dengan karakteristik ibu hamil primigravida adalah orang yang sama pada pretest atau sebelum diberikan teknik massage counter pressure. Keluhan yang berkurang setelah diberikan teknik massage counter pressure adalah setelah pemberian intervensi sebagai responden terhadap

perubahan nyeri yang dirasakan, diungkapkan antara lain responden merasa tidak terlalu fokus lagi pada nyeri kontraksinya, responden merasa lebih rileks dan nyeri yang dirasakan lebih berkurang dari sebelumnya. bahwa implus nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa implus nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan implus nyeri dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri (Nastiti, 2012).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Chistiani, dkk tahun 2022 tentang efektivitas massage counter pressure terhadap intensitas rasa nyeri pada persalinan kala I fase aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur menyimpulkan bahwa pemberian massage counter pressure efektif menurunkan nyeri pada kala I fase aktif. Hal ini menyatakan adanya penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan massage counter pressure dari nilai mean 6.700 menjadi 4.950, dan nilai hasil uji paired sampel T-Test p value (0.000) <0.05.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat teknik massage counter pressure efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang membuat ibu merasa kesakitan dan takut dalam menghadapi persalinan. Akan tetapi, kondisi tersebut dapat ditanggulangi dengan cara membawa ibu memasuki kondisi relaksasi. Salah satunya cara untuk membuat ibu merasa nyaman adalah dengan memberikan pijatan teknik massage counter pressure yang diberikan pada ibu bersalin kala I 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.

b) Setelah diberikan teknik relaksasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif setelah dilakukan teknik relaksasi di dapat hasil rata-rata sebesar 6.65, standar deviasi 638 dengan p-value 0.000 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 7 berkategori antara nyeri sedang dan berat. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pemberian teknik relaksasi pada ibu bersalin primigravida dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB XTahun 2024.

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik, yang berarti tidak kewalahan dan panik saat menghadapi rangkaian kontraksi. Para wanita yang menggunakan keterampilan ini biasanya tidak merasa begitu sakit dibandingkan para wanita yang tidak menggunakannya. Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri bukan farmakologis yang paling sering digunakan di Inggris, dalam studi yang dilaporkan oleh Steer pada tahun 1993 bahwa 34% wanita menggunakan teknik relaksasi (Mander, 2012).

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stress, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolic, tekanan darah dan energy yang digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aris Widiyanto, dkk tahun 2021 tentang efektivitas teknik nafas dalam pada ibu bersalin kala I mengatakan bahwa

teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I dengan menggunakan gambaran skala rentang nyeri, sehingga petugas kesehatan dapat mengedukasi dan melatih ibu untuk menggunakan teknik relaksasi dalam rangka mengurangi nyeri persalinan kala I. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Minda Septiani dan Lisa Agustia dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Desita, S.SIT Desa Pulo Ara Kecamatan Bireuen Tahun 2021 menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Adapun hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa dari 35 responden, 30 diantaranya mengalami penurunan rasa nyeri, 5 responden lainnya memiliki skala nyeri sama baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Menurut asumsi peneliti bahwa saat proses persalinan dilakukan teknik relaksasi napas dalam maka akan berkurang rasa nyeri. Ibu yang melakukan teknik relaksasi napas dalam akan turun rasa nyerinya sesuai dengan his atau kontraksi yang dialami. Semakin kuat kontraksi maka nyeri yang dirasakan semakin bertambah. Dengan adanya pemberian teknik relaksasi napas dalam maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif bagi ibu bersalin yang melakukan teknik relaksasi napas dalam dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan teknik relaksasi napas dalam pada saat menjalani proses persalinan. Secara keseluruhan berdasarkan apa yang telah peneliti observasi, semua responden yang melakukan teknik relaksasi napas dalam mengatakan bahwa nyeri persalinan yang dirasakan berkurang dan merasa lebih nyaman walaupun respon yang diberikan berbeda-beda.

4) Uji N gain mengetahui efektifitas dari teknik Massage terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif

Berdasarkan hasil nilai memperlihatkan berdasarkan hasil perhitungan dari N-gain score bahwa Teknik Massage counter pressure dan Teknik Relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I Fase aktif pada ibu primigravida berkategori sedang maka bisa disimpulkan bahwa antara dua teknik tersebut efektif untuk mengatasi nyeri persalinan tersebut dan direkomendasikan untuk di terapkan.

Telah banyak penelitian yang mengkaji penggunaan teknik massage counter pressure dalam menurunkan nyeri. Antara lain adalah juga telah disimpulkan oleh Ahmad Sulichan, dkk dalam jurnal penelitian yang berjudul The Difference Level Of IL-6 and PGE 2 In Mothers During The 1 Stage Of Labor With Regio Sacralis Counter Pressure Therapy (2017) yang juga menyimpulkan bahwa massage counter pressure sangat efektif dalam menurunkan skala nyeri persalinan.

Pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa teknik massage counter pressure berpengaruh dalam penurunan nyeri persalinan. Hal ini dikarenakan teknik massage counter pressure dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi. Teknik massage counter pressure dapat dikategorikan sebagai intervensi yang aman dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Teknik massage counter pressure dilakukan dengan memberikan tekanan pada saat kontraksi pada tulang sacrum pasien dengan pangkal atau bisa juga dengan kepala salah satu telapak tangan. Tekanan tersebut dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil (Danuatmaja, 2014)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu jenis teknik pernapasan, serta dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis. Teknik ini dilakukan dengan cara menarik nafas dalam pada saat ada kontraksi dengan menggunakan pernapasan dada melalui hidung yang kan mengalirkan oksigen ke

darah, kemudian dialirkan keseluruh tubuh sehingga dapat mengeluarkan hormone endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang dialami di dalam tubuh (Kusyati, Astuti & Pratiwi, 2012).

Teknik relaksasi nafas dalam pun digunakan sebagai teknik penurunan nyeri pada persalinan juga telah banyak dibuktikan melalui penelitian antara lain pada penelitian Aris Widiyanto, dkk tentang efektivitas teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing relax) pada ibu bersalin kala I tahun 2021 menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I. Kemampuan teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan intensitas nyeri juga telah disimpulkan oleh Monireh Alipour, dkk dalam Scientific Journal Of Kurdistan University Of Medical Sciences Tahun 2017 yang berjudul The Effesiveness Of Relaxation Techniques on Depressions Anxlety and Stress in Pregnant Women : based on self-efficacy theory mengatakan bahwa teknik relaksasi dapat mengatasi stress dan depresi pada ibu yang akan bersalin dan mereka merekomendasikan adanya program untuk meditasi antara ibu dan bayi agar lebih rileks.

Perbedaan penurunan tingkat intensitas nyeri yang terjadi pada saat teknik massage counter pressure dan teknik relaksasi pada ibu bersalin kala I fase aktif dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya adalah kecemasan. Pada umumnya ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan. Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dai terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi (Saifuddin, 2014).

Stres atau rasa takut secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dirasakan. Saat wanita

dalam kondisi parturient mengalami stress maka secara otomatis tubuh akan melakukan reaksi defensive sehingga secara otomatis dari stress tersebut merangsang tubuh mengeluarkan hormone stressor, yaitu hormone katekolamin dan hormone adrenalin. Katekolamin ini akan dilepaskan dalam konsentrasi tinggi saat persalinan jika calon ibu tidak dapat menghilangkan rasa takut sebelum persalinan. Akibat respon tubuh maka uterus menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot terus berkurang karena arteri mengecil, serta menyempit, akibatnya adalah rasa nyeri yang tidak terelakkan. (Alan, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Ria Royentina Sidabukke, dkk tahun 2020 tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin di Rumah Sakit Medan yang mengatakan bahwa hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada 14 orang dengan nyeri ringan yang mengalami kecemasan ringan, dan ada 25 orang dengan nyeri sedang yang mengalami kecemasan sedang. Berdasarkan hasil jawaban kuesioner yang diperoleh menyatakan bahwa responden lebih banyak merasakan nyeri yang diakibatkan oleh ibu merasa cemas dan lelah saat menghadapi persalinan, ibu merasa takut dan tidak percaya kalau proses persalinan bisa berjalan dengan lancar atau tidak. Sehingga apabila ibu terlalu takut, cemas, dan lelah saat menghadapi persalinan maka akan berpengaruh bagi ibu bersalin mengalami rasa nyeri. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekuatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Hiwari, 2016) Menurut asumsi peneliti berdasarkan dari kedua penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kedua teknik mempunyai efektivitas untuk menurunkan intenstas nyeri pada persalinan kala I fase aktif pada ibu

primigravida. Walaupun metode teknik massage counter pressure dan teknik nafas dalam mempunyai hasil uji statistik yang berbeda, yaitu lebih berpengaruh mengurangi rasa nyeri teknik massage counter pressure dibandingkan dengan teknik relaksasi. Namun, kedua metode ini sangat efektif untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif pada ibu bersalin primipara.

Teknik relaksasi nafas dalam dapat juga dikombinasikan dengan teknik massage counter pressure sehingga akan menjadi lebih efektif dalam upaya mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Sepatutnya petugas kesehatan (bidan) dapat menerapkan metode non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif dalam pemberin asuhan persalinan normal yang fisiologis. Sehingga dapat mengurangi nyeri pada persalinan kala I fase aktif dan menghilangkan metode farmakologi maupun tidak menggunakan metode apapun, sehingga asuhan sayang ibu dapat diterapkan lebih baik lagi dari sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik massage counter pressure dan teknik relaksasi terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di TPMB XKabupaten Bandung tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa kedua teknik tersebut memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Sebelum penerapan teknik-teknik tersebut, ibu primigravida mengalami nyeri persalinan yang berkategori berat, namun setelah dilakukan teknik massage counter pressure, rerata nyeri persalinan menurun menjadi kategori sedang. Begitu juga setelah dilakukan teknik relaksasi, rerata nyeri persalinan menurun menjadi kategori pertengahan antara berat dan sedang. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri persalinan setelah

diberikan kedua teknik tersebut, dengan nilai p-value yang signifikan ($0.000 < 0.05$). Analisis tabel N-Gain Score menunjukkan bahwa kedua teknik, baik massage counter pressure maupun relaksasi, memiliki kategori sedang dalam mengatasi penurunan nyeri persalinan. Oleh karena itu, kedua teknik tersebut dianggap efektif dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida dan direkomendasikan untuk diterapkan secara lebih luas. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa teknik massage counter pressure dan teknik relaksasi memiliki potensi untuk menjadi bagian penting dalam manajemen nyeri persalinan pada ibu primigravida, serta memberikan panduan bagi praktisi kesehatan dalam memberikan perawatan yang optimal selama proses persalinan.

REFERENSI

- Astrida Budiari, dkk. “ Pengaruh Terapi Massage Counter Pressure Terhadap Nyeri Kala I Pada Ibu Inpartu di BPS Desa Durjan Bangkalan “. 2020
- Ayuningsi. (2018). Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Yogyakarta: PT :Pustaka Baru Press.
- Ahmad Sulichan, dkk dalam jurnal penelitian yang berjudul The Difference Level Of IL-6 and PGE 2 In Mothers During The 1 Stage Of Labor With Regio Sacralis Counter Pressure Therapy (2017)
- Brownridge, P. (1995). The nature and consequences of childbirth pain. *European Journal of Obstetrics Gynecology and Reproductive Biology*, 59, S9–S15 [https://doi.org/10.1016/0028-2243\(95\)02058-Z](https://doi.org/10.1016/0028-2243(95)02058-Z)
- Bobak, Lowdermik, dkk. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta : EGC. 2015.
- Danuatmaja. 2014. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Puspa

- Swara.
- Dian Pratiwi, dkk. "Asuhan Kebidanan Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. Surabaya : Pustaka Aksara, 2021.
- Endah Yulianingsih, dkk. " Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr.M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo" . 2019.<https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.374>
- Hasanah, Muaningsih. " Literatur Review : Tinjauan Tentang Efektifitas Terapi Non Farmkologi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I". Journal of Islamic Nursing 3 (2):45; 2019.
- Juwita S. (2019). Pengaruh Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klini & RB Zahira. Jakarta
- Kusyati, E., Astuti, L. P., & Pratiwi, D. D. (2012). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kerja PUSKESMAS Tlogosari Semarang Tahun 2012. Wetan Jurnal Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang.
- Rika Oktapianti, Dempi Triyanti. Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Normal Primigravida dan Multigravida di Praktik Mandiri Bidan Dwi Rahmawati Palembang Tahun 2020. Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol 2 Nomor 2 Hal 82-87 ; 2020.
- Rina Christiani, dkk. " Efektifitas Massage Counter Pressure Terhadap Intensitas Rasa Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur ". Journal For Quality In Women's Health Vol.5 No.1.; 2022. <https://doi.org/10.30994/jgwh.v5i1.145>
- Rilyni, dkk. " Pengaruh Counter Pressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan di Rumah Sakit Daerah May Jend.HM. Ryacudu Kotabumi Lampung Utara Tahun 2017". Jurnal Kesehatan Holistik (*The Journal Of Holistic Healthcare*) Volume II No.4.; 2017.
- Riska R. (2019). Pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan nyeri ibu bersalin kala I fase aktif. Jakarta.
- Saifuddin Abdul B. 2006. Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta YBP-SP
- Monireh Alipour, dkk dalam Scientific Journal Of Kurdistan University Of Medical Sciences Tahun 2017 The Effesiveness Of Relaxation Techniques on Depressions Anxlety and Stress in Pregnant Women
- Notoatmodjo S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. AsdiMahasatya
- Nafiah, T. (2018). Pengaruh Metode Deep Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Mutiara Bunda Kawalu Kota Tasikmalaya Tahun 2018. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas
- Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi, 18(2), 228–236. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.407>
- Prof. Dr. Sugiyono, (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R dan D
- Yussie, Ater Merry, dkk. " Pengaruh Massage Counter Pressure Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Persalinan Normal". Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol.9, No.1.; 2018. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK>
- Yudianta. Assesment nyeri [http://kalbemed.com/portals/6/19_226Teknik- AssesmentNyeri :2016](http://kalbemed.com/portals/6/19_226Teknik-AssesmentNyeri:2016)
- Yussie, Ater Merry, dkk. " Pengaruh

Massage Counter Pressure Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Persalinan Normal". Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol.9, No.1.;2018.<http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK>
Yuliasari, Dewi Anggraeni, S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian partus lama di RSUD

Abdul Moeloek Lampung. 2, 7-12.; 2016.
Yuliatun. Buku Pijat Effrulage. Jakarta : EGC. 2016.