

**EFEKTIVITAS *MESSAGE KNEADING COUNTERPRESSURE* SERTA  
KOMBINASI *KNEADING* DAN *COUNTERPRESSURE* TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA INPARTU  
KALA I FASE AKTIF**

**Asmaurika Pramuwidya<sup>(1)</sup>, Dianna<sup>(2)</sup>, Febthia Rika Ramadhaniah<sup>(3)</sup>,  
Rakhmawati<sup>(4)</sup>**

<sup>(1)</sup>Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Jl. Sungai Raya Dalam,  
Kompleks Permata Agung, No. 7 Pontianak, Kalimantan Barat

\*email: asmaurikapramuwidya@gmail.com

<sup>(2)</sup>Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Jalan Tabrani Ahmad Gang  
Tunas Baru No. 8, Pontianak, Kalimantan Barat

email: dianismail78@gmail.com

<sup>(3)</sup>Mahasiswa Magister Kebidanan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jalan Perintis Gang  
Remaja 1 No. 5 Pontianak, Kalimantan Barat

email: febthia@gmail.com

<sup>(4)</sup>Mahasiswa Magister Kebidanan, Universitas Padjadjaran Bandung, Jalan Merpati No.32 RT.  
03 RW. 01 Kel. Melayu Kec. Singkawang Barat 79122, Kalimantan Barat

email: rakhmawati0587@gmail.com

\*corresponding author

**ABSTRAK**

Terdapat beragam perspektif tentang nyeri sebagai bentuk rasa ketidaknyaman. Nyeri yang ibu bersalin rasakan masing-masing akan berbeda. Beberapa penanganan nyeri persalinan sebagian besar merupakan tindakan medis. Puskesmas Sungai Kakap hanya melakukan teknik relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan. Salah satu metode non farmakologi yang secara efektif mampu menanggulangi nyeri adalah dengan *massage kneading*, *counterpressure* serta *kneading* dan *counterpressure*. Tujuan penelitian ini menganalisis efektivitas *kneading*, *counterpressure* serta kombinasi *kneading* dan *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif. Metode penelitian yaitu *quasy eksperiment* dengan rancangan *three group pretest-posttest* dengan sampel 30 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner NRS, SOP *massage kneading*, *counterpressure* serta kombinasi *kneading* dan *counterpressure*. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa *massage kneading* ( $p=0,004$ ), *counterpressure* ( $p=0,004$ ), serta kombinasi *kneading* dan *counterpressure* ( $p=0,002$ ) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif. Tidak ada perbedaan efektivitas antara ketiga *massage* tersebut terhadap penurunan intensitas nyeri inpartu kala I fase aktif ( $p=0,485$ ).

**Kata kunci:** *massage kneading*, *counterpressure*, nyeri persalinan

## ABSTRACT

*Pain is a form of discomfort defined in various perspectives. The pain experienced during labor is different for each mother. Some labor pain management is mostly a medical procedure. Sungai Kakap Health Center only performs breathing relaxation techniques to reduce pain during labor. One of the non-pharmacological methods that are very effective in dealing with pain is kneading massage, counterpressure and kneading and counterpressure. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of kneading massage, counterpressure and kneading and counterpressure to reduce pain intensity in the first stage of active labor. This research method uses a quasi-experimental method with a three-group pretest-posttest design with a sample of 30 respondents using purposive sampling technique. Data collection using NRS questionnaire, SOP massage kneading, counterpressure and kneading and counterpressure. Data analysis used univariate and bivariate. The results of statistical tests, it can be concluded that massage kneading ( $p = 0.004$ ), counterpressure ( $p = 0.004$ ), and the combination of kneading and counterpressure ( $p = 0.002$ ) are effective in reducing pain intensity in the first stage of labor in the active phase. There was no difference in effectiveness between the three massages in reducing the intensity of labor pain in the first active phase ( $p = 0.485$ ).*

**Keywords:** *massage kneading, counterpressure, labour pain*

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang akan menjadi pengalaman bagi ibu hami. Pada saat bersalin, kontraksi otot uterus yang bertujuan mendorong bayi keluar menyebabkan mulut rahim melebar dan terjadi peregangan. Kala 1 fase aktif merupakan masa dimana ibu mulai merasakan sakit atau nyeri persalinan, sakit yang dirasakan akan semakin kuat dan hebat, semakin lama, semakin sering sebagai bentuk usaha tubuh mengeluarkan hasil konsepsi (Pasongli, 2014).

Nyeri persalinan merupakan salah satu penyebab stress sehingga terjadi pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon tersebut membuat otot polos tegang dan pembuluh darah menyempit sehingga menyebabkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi ke uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus serta iskemia jaringan yang mengakibatkan proses persalinan lama dan membuat impuls nyeri semakin banyak (Felaili, 2017). Perhatian terhadap penanganan nyeri dalam persalinan merupakan sebuah

prioritas bagi pemberi asuhan persalinan sebagai bentuk asuhan sayang ibu.

Perspektif masyarakat mengenai nyeri saat persalinan adalah hal yang pasti dialami oleh semua ibu bersalin. Bagi ibu inpartu, rasa nyeri menghadapi persalinan menjadi bentuk kecemasan dan masalah yang perlu diatasi. Berdasarkan hal tersebut, maka mengatasi nyeri menjadi penting untuk dilakukan oleh pemberi asuhan. Usaha yang dilakukan dimaksud bukan untuk menghilangkan nyeri, namun memenuhi harapan ibu untuk mengatasi atau meredakan nyeri dapat terpenuhi (Riska, 2016). Nyeri persalinan dapat kita atasi dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu metode nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan yang dapat kita lakukan yaitu pijat atau *massage*.

Berbagai macam teknik dalam melakukan pijat, diantaranya adalah teknik *kneading*, *counterpressure* serta kombinasi atau gabungan dari *kneading dan counterpressure*. Ketiga teknik tersebut terdapat perbedaan dalam cara ataupun tempat pemijatan sehingga mempunyai efek dan sensasi yang

berbeda. *Kneading* adalah meremas menggunakan telapak tangan maupun jari-jari tangan pada bagian kulit dengan memberikan tekanan (*pressure*) pada kulit. Remasan dalam seni pijat ini sangat membantu mengurangi ketegangan otot dan sangat merilekskan (Rizqiana, 2015).

Teknik lainnya yaitu *Counterpressure*, pada teknik ini tumit tangan digunakan untuk memijat punggung bagian bawah selama terjadi penegangan otot rahim, hal tersebut dapat membantu meredakan sensasi nyeri dan transmisi impuls rasa sakit ke bagian otak. Tergantung pada kondisi ibu, tekanan punggung dapat dilakukan dengan berbaring atau setengah duduk. Kombinasi *kneading* dan *counterpressure* merupakan kombinasi dari dua teknik yang belum pernah diterapkan pada penelitian lain.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas massase *kneading*, *counterpressure* serta kombinasi *kneading* dan *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif. Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan efektivitas massase *kneading*, *counterpressure* serta kombinasi *kneading* dan *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah quasy experiment dengan rancangan three group pretest-posttest. Dimana observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (pre) eksperimen dan sesudah (post) eksperimen.

*Kneading* pada penelitian ini yaitu pijat bagian punggung ibu dengan cara melingkar dan menekan (seperti meremas) yang dilakukan selama 20 menit. *Counterpressure* yaitu pijat dengan melakukan penekanan dibagian

lumbal dan sakrum dengan menggunakan tumit tangan atau bagian datar tangan pada tulang sacrum/lumbal yang dilakukan selama 20 menit. Sedangkan teknik kombinasi yaitu melakukan pijat *kneading* dulu kemudian dilanjutkan dengan *counterpressure*.

Pada kelompok pertama, peneliti melakukan massase *kneading*, pada kelompok kedua peneliti melakukan *massase counterpressure* sedangkan pada kelompok ketiga peneliti melakukan massase kombinasi *kneading* dan *counterpressure*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui efektivitas massase *kneading*, *counterpressure* dan kombinasi *kneading* dan *counterpressure* terhadap penurunan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di Puskesmas Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya yang memenuhi kriteria inklusi sebagai subjek penelitian pada periode Maret - November 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representative. Jumlah sampel yang diperlukan adalah 10 responden untuk masing-masing kelompok sehingga total sampel yang diperlukan sebanyak 30 responden.

Adapun kriteria inklusi penelitian ini yaitu bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, inpartu kala I fase aktif, tidak sedang mengalami gangguan sistem saraf, persalinan fisiologis, dengan kriteria eksklusi Inpartu yang datang dengan pembukaan lengkap, inpartu yang mendapat terapi farmakologis,

	<i>Kneading</i>	<i>Counter-pressure</i>	Kombinasi
Z	-2,889 <sup>b</sup>	-2,919 <sup>b</sup>	-3,051 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,004	0,004	0,002

pembukaan kala I fase aktif yang melewati garis waspada.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa lembar skala intensitas nyeri Numerik (Numerical Rating Scale, NRS) 0-10, Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian massase *kneading*, kombinasi *kneading* dan *counterpressure*. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shapiro Wilk dan uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t-test atau wilcoxon dengan taraf signifikan 5% ( $p = 0,05$ ). Variabel independen dikatakan efektif terhadap variabel dependen bila  $p \leq 0,05$  (Ha diterima, H0 ditolak) sebaliknya apabila  $p > 0,05$  maka Ha ditolak H0 diterima. Pada analisis ini data dianalisis dengan menggunakan sistem komputerisasi. Untuk membandingkan efektivitas dari ketiga massase tersebut menggunakan analisis anova.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi penelitian disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi**

Variabel	Pre test		Post test	
	Rerata	SD	Rerata	SD
<i>Kneading</i>	5,80	0,789	4,40	1,075
<i>Counter-pressure</i>	5,20	0,919	3,90	0,738
Kombinasi	5,40	1,075	4,30	1,059

Setelah dilakukan uji normalitas dimana pada hasil uji Shapiro-Wilk sebagian besar data berdistribusi tidak normal dimana nilai  $p < 0,05$ , sehingga uji statistic yang kita gunakan adalah uji statistik Wilcoxon.

**Tabel 2. Uji Wilcoxon**

Berdasarkan hasil uji diatas didapatkan bahwa, massage *kneading* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif dengan nilai  $p = 0,004$ , massage *counterpressure* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif dengan p-value = 0,004, Kombinasi massage *kneading* dan *counterpressure* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada inpartu kala I fase aktif dengan p-value = 0,002.

Hal ini juga didukung peneltian lain dimana berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -5.266a$  dan  $\rho = 0.000$ . Dengan demikian nilai  $\rho < \alpha$  (5%), artinya terdapat pengaruh kombinasi teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan primigravida di wilayah kerja UPT Puskesmas Rajapolah tahun 2018, primigravida yang melahirkan dan berada pada kala I fase aktif terbukti mengalami penurunan nyeri, terdapat 35 orang yang merasakan nyeri mereda setelah relaksasi menggunakan nafas dalam sambil dilakukan *kneading massage* (Fauziah dkk, 2018).

Lanina (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh kombinasi teknik *kneading* dengan relaksasi nafas, hasilnya terdapat perbedaan seebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Trianinsi (2022) melakukan penelitian tentang pengaruh teknik *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif, hasilnya ada pengaruh kombinasi *kneading* dan relaksasi nafas dalam terhadap adaptasi nteri persalinan.

Begitu juga dengan hasil penelitian Aprilia (2020), setelah diberikan teknik

*kneading* sesi pertama, ibu mengalami penurunan rata-rata skala nyeri yaitu 4 (nyeri sedang), sedangkan setelah diberikan teknik *kneading* sesi kedua, ibu juga mengalami penurunan dengan rata-rata skala nyeri yaitu 6 (nyeri sedang). Penelitian Felaili (2017) menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri, dan rata-rata durasi kala I menjadi lebih singkat setelah diberikan intervensi berupa *kneading massage*, hal tersebut menunjukkan bahwa *kneading massage* efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan menjadi salah satu pencegahan kejadian partus lama.

Wicaksono (2021) melakukan penelitian tentang efektifitas teknik *kneading* dan *pelvic rocking* untuk menurunkan nyeri pada persalinan kala I fase laten hasilnya kombinasi tersebut dapat menurunkan nyeri dari skala 5-6 menjadi 3-5.

Pijat langsung seperti *counterpressure* sangat efektif untuk meredakan nyeri saat ibu bersalin. *Counterpressure* mengurangi rasa nyeri yang menusuk dan memberikan sensasi nyaman serta membuat ibu tidak telalu cemas pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi persalinan. *Counterpressure* menggunakan tumit tangan untuk memijat lumbal selama kontraksi dapat meredakan nyeri dan transmisi impuls rasa sakit ke otak. Efektivitas teknik *counterpressure* di RSUD Tidar Magelang yang diteliti oleh Pratiwi Diah (2013), hasilnya menunjukkan rata-rata tingkat nyeri persalinan ibu yang tidak diberikan pijat *counterpressure* yaitu 6,6 lebih besar daripada ibu yang diberikan pijat *counterpressure* dengan rata-rata 4,3. Berdasarkan itu dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu yang tidak menerima pijat *counterpressure* rata-rata mengalami nyeri yang lebih tinggi.

Tabel 3. Uji Anova

	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	0,700	0,744	0,485
Within Groups	0,941		

Berdasarkan hasil uji diatas didapatkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas dari ketiga jenis massage dalam menurunkan intensitas nyeri inpartu kala I fase aktif dengan p-value = 0,485. Pemberian kombinasi massage *kneading* dan *counterpressure* ini dapat memberikan asuhan secara optimal dimana kedua massase saling melengkapi satu sama lainnya. Dengan adanya kombinasi massage ini, responden merasa lebih nyaman, aman, dan merasa diperhatikan oleh Bidan.

Manajemen dalam mengatasi nyeri persalinan merupakan prioritas yang perlu diperhatikan oleh pemberi asuhan kesehatan saat menolong persalinan. Pemberi asuhan persalinan dan ibu dan ibu hamil sering lupa untuk menggunakan teknik pengendalian nyeri punggung selama tahap pertama persalinan, menyebabkan penderitaan besar pada ibu hamil, memiliki trauma terhadap pengalaman bersalin yang berkepanjangan secara tidak langsung dapat menyebabkan *baby blues* atau depresi pascapersalinan. Maka sangat penting bagi seorang penolong persalinan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan menerapkan asuhan sayang ibu demi kenyamanan saat bersalin.

## SIMPULAN

Massage *Kneading*, *Counterpressure*, dan kombinasi keduanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri inpartu kala I fase aktif. Tidak ada perbedaan efektivitas dari ketiga massage tersebut dalam penurunan intensitas nyeri inpartu kala I fase aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1].Aprilia, A., & Aminah, M. (2020). Intervensi Pengurangan Nyeri dengan Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Di Puskesmas Campursari. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 5(2).
- [2].Fauziah, I. N dkk. (2018). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Primigravida di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rajapolah. *Jurnal Kebidanan*, 4(2). Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- [3].Felaili, S. (2017). Teknik Kneading Menurunkan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Ibu Bersalin di Kabupaten Semarang . *Jurnal Kebidanan*.
- [4].Harini, R. (2017). Counterpressure dan Efek Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida di RSUD Kanjuruhan Kabupaten Malang. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5(1). Universitas Muhammadiyah Malang.
- [5].Ilmiah, W.S. (2015). Asuhan Persalinan Normal. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [6].Lanina, G., Carolin, B. T., & Hisni, D. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Di Pmb Rabiah Abuhasan Palembang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).
- [7].Pasongli, S dkk. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala Fase Aktif Persalinan Normal di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Poltekkes Kemenkes Manado.
- [8].Rich, A. (2014). *Comparative Pain Scale*
- [9].Riska, A. (2016). Pengaruh Massage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri pada Ibu Inpartu Kala I di BPS Nurhasanan Kecamatan Teluk Betung Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*.
- [10]. Rizqiana, F.N. (2015). Aplikasi Teknik Kneading dan Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. D dengan Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang VK RSUD Sukoharjo. KTI. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- [11]. Sulisty, S. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- [12]. Triananinsi, N., & Azis, M. (2022). Pengaruh Kombinasi Teknik Kneading Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskemas Pattingalloang Makassar. *Ghizai : Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(2), 9-19. <https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai/article/view/101>
- [13]. Wicaksono, P. A. (2021). Efektifitas Tehnik Kneading dan Pelvic Rocking untuk Menurunkan Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Laten Di Kecamatan Gondang. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 8(1).
- [14]. Wulandari, Dyah. (2017). Aplikasi Tekhnik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Tembalang, STIKes Kaarya Husada Semarang.