

Pengaruh Pijat *Counter Pressure* Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di UPTD Puskesmas Lengkung Kabupaten Sukabumi Tahun 2025

¹Yuni Asmi, ²Dina Mariana Br Maha

^{1,2}Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia, Jl. Raya Jagakarsa No.37 14, RT.14/RW.1, Jagakarsa, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12620
Email : asmiyuni79@gmail.com

Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang umum dialami ibu, terutama pada kala I fase aktif akibat kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat berdampak negatif bagi ibu dan janin, seperti stres, gangguan sirkulasi, hingga memperlama proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat counter pressure terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Desain penelitian menggunakan metode pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest- posttest design, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pijat counter pressure. Analisis data menggunakan uji marginal homogeneity menunjukkan p-value 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil ini membuktikan bahwa pijat counter pressure efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Kesimpulannya, pijat counter pressure dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan bidan, sekaligus penting untuk diedukasikan kepada pasien dan keluarga sebagai upaya manajemen nyeri persalinan.

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

Abstract

Labor pain is a physiological condition commonly experienced by mothers, particularly during the active phase of the first stage of labor due to uterine contractions and cervical dilatation. If not properly managed, pain may negatively affect both mother and fetus, including stress, circulatory disturbances, and prolonged labor. This study aimed to determine the effect of counter pressure massage on reducing labor pain intensity during the active phase of the first stage. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was applied, with pain intensity measured before and after the intervention. Data analysis using the marginal homogeneity test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference in pain levels before and after treatment. These findings confirm that counter pressure massage is effective in reducing labor pain intensity during the active phase of the first stage. In conclusion, counter pressure massage can be recommended as a non-pharmacological intervention for midwives to apply and should be introduced to mothers and families as an important strategy for pain management during labor.

Keywords: Labor Pain, Active Phase, Counter Pressure Massage

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang hampir pasti dialami ibu, terutama pada kala I fase aktif akibat kontraksi uterus dan dilatasi serviks. Rasa nyeri ini bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, pengalaman persalinan sebelumnya, persiapan persalinan, dan dukungan dari lingkungan (Rejeki, 2020). Nyeri persalinan memiliki intensitas tinggi dibandingkan nyeri lain, bersifat tajam dan panas (somatic-sharp and burning), serta mencapai puncaknya pada fase aktif pembukaan 4–10 cm (Yolanda, 2020; Anggela, 2022). Apabila tidak ditangani, nyeri dapat menimbulkan dampak negatif berupa stres, hiperventilasi, gangguan sirkulasi, penurunan oksigenasi janin, hingga memperlama proses persalinan yang berisiko pada ibu maupun bayi (Widiawati & Legiati, 2019; Widyarningsih & Yustantina, 2025).

Data WHO (2017) menunjukkan dari 210 juta kehamilan di dunia, sekitar 85% ibu mengalami nyeri persalinan dengan intensitas sedang hingga sangat berat. Di Indonesia, jumlah ibu bersalin pada tahun 2019 tercatat 5.050.637 orang dengan 90,32% ditolong tenaga kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan angka kelahiran tinggi, termasuk Kabupaten Sukabumi dengan 46.334 persalinan pada tahun 2020 (Dinkes Jabar, 2025). Di Puskesmas Lengkong, rata-rata terdapat 30–50 persalinan setiap bulan, namun metode manajemen nyeri yang digunakan masih terbatas pada teknik relaksasi napas dalam, yang kurang efektif pada ibu dengan nyeri berat.

Berbagai metode pengendalian nyeri persalinan dapat diterapkan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis dinilai lebih aman karena minim efek samping, diantaranya teknik distraksi, kompres panas/dingin, guided imagery, dan pijat (Judha, 2021; Sihite, 2021). Salah satu teknik yang terbukti efektif adalah counter pressure, yaitu pijatan dengan memberikan tekanan pada tulang sakrum untuk mengurangi nyeri punggung bawah saat persalinan (Danuatmaja, 2018). Penelitian Ma'rifah (2020) dan Muldaniyah (2022) menunjukkan bahwa pijat counter pressure mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan secara signifikan, dari kategori nyeri berat menjadi sedang atau ringan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh pijat counter pressure terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di UPTD Puskesmas Lengkong Kabupaten Sukabumi Tahun 2025?” Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat counter pressure serta menganalisis pengaruhnya terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre- eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok tanpa kontrol, dengan observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi pijat counter pressure (post-test).

Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Juni–Juli 2025 di UPTD Puskesmas Lengkong Kabupaten Sukabumi sebanyak 70 orang. Sampel penelitian berjumlah 50 orang yang ditentukan menggunakan teknik accidental sampling, yaitu ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi: kala I fase aktif (pembukaan 4–9 cm), bersedia menjadi responden, tidak mendapatkan obat anti-nyeri, serta menjalani persalinan normal. Kriteria eksklusi meliputi ibu dengan luka pada punggung, persalinan patologis, kondisi kegawatdaruratan, atau adanya gawat janin.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi menggunakan lembar observasi sesuai standar operasional prosedur. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan skala nyeri yang telah ditetapkan. Data yang terkumpul diolah melalui proses editing, coding, scoring, dan entry menggunakan SPSS versi 16. Analisis data mencakup analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan intensitas nyeri, serta analisis bivariat menggunakan uji marginal homogeneity untuk mengetahui pengaruh pijat counter pressure terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dilakukan Intervensi Pijat Counter Pressure di UPTD Puskesmas Lengkong

Intensitas Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	20	40.0
Nyeri Berat	30	60.0
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukan bahwa dari 50 responden sebelum dilakukan pijat counter pressure sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 30 orang (60.0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah dilakukan Intervensi Pijat Counter Pressure di UPTD Puskesmas Lengkong

Intensitas Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	10	20
Nyeri Sedang	25	50
Nyeri Berat	15	30
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukan bahwa dari 50 responden sesudah dilakukan pijat counter pressure setengah dari responden mengalami nyeri sedang sebanyak 25 orang (50%).

Tabel 3 Pengaruh Pijat Counter Pressure terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di UPTD Puskesmas Lengkong

Variabel	N	Standar Deviasi	p-value
Skala Nyeri Persalinan	50	2.693	0,000

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis didapatkan hasil uji marginal homogeneity menggunakan SPSS intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan pijat counter pressure didapatkan hasil p-value 0.000 (<0.05), yang artinya terdapat pengaruh pijat counter pressure terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di UPTD Puskesmas Lengkong.

1 Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan dengan kategori berat sebelum dilakukan pijat counter pressure. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa kala I fase aktif merupakan fase dengan intensitas nyeri tertinggi akibat dilatasi serviks dan kontraksi uterus yang semakin kuat. Penelitian

sebelumnya oleh Yulianingsih (2019) dan Rina Cristani (2025) juga menemukan bahwa mayoritas ibu mengalami nyeri sedang hingga berat sebelum intervensi. Faktor- faktor seperti usia, status paritas, dan tingkat pendidikan turut memengaruhi persepsi dan toleransi terhadap nyeri.

2 Intensitas Nyeri Persalinan Sesudah Intervensi

Setelah dilakukan pijat counter pressure, mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori sedang hingga ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi pijat mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi. Sejalan dengan penelitian Harini (2018) serta Xaveria Palilingan (2025), pijat counter pressure terbukti efektif menurunkan nyeri persalinan secara signifikan. Selain mengurangi rasa sakit, sentuhan pijat juga meningkatkan kenyamanan psikologis ibu melalui rasa diperhatikan dan dukungan emosional.

3 Pengaruh Pijat Counter Pressure terhadap Penurunan Nyeri

Analisis bivariat dengan uji marginal homogeneity menunjukkan p-value 0,000 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pijat counter pressure terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Sihite (2021), Natalia (2020), dan Nasution (2021) yang melaporkan hasil serupa dengan nilai p signifikan. Mekanisme pijat counter pressure dijelaskan melalui teori gate control, yaitu tekanan pada daerah sakrum mampu menghambat transmisi impuls nyeri ke otak sehingga nyeri berkurang. Selain itu, pijatan menstimulasi pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami.

4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Respons Nyeri

Meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri, beberapa masih berada pada kategori yang sama setelah intervensi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia, paritas, kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Ibu multipara dapat mengalami nyeri lebih tinggi karena adanya pengalaman persalinan yang kurang menyenangkan di masa lalu, sementara ibu primipara lebih cenderung cemas karena belum memiliki pengalaman melahirkan. Dengan demikian, efektivitas pijat counter pressure juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan latar belakang individu

SIMPULAN

- 1 Sebelum intervensi pijat counter pressure, mayoritas ibu bersalin kala I fase aktif mengalami nyeri persalinan dengan kategori berat.
- 2 Setelah dilakukan pijat counter pressure, intensitas nyeri menunjukkan penurunan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang.
- 3 Pijat counter pressure terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif ($p < 0,05$), sehingga dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri persalinan.

SARAN

Bidan diharapkan dapat mengintegrasikan pijat counter pressure sebagai salah satu intervensi non- farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan kala I fase aktif, sekaligus memberikan edukasi kepada ibu bersalin maupun keluarga mengenai manfaat dan teknik pelaksanaannya. Selain itu, tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Lengkong Kabupaten Sukabumi disarankan untuk menerapkan pijat counter pressure secara rutin dalam praktik kebidanan serta mengoptimalkan edukasi kepada ibu dan pendamping persalinan sejak masa antenatal care. Hal ini bertujuan agar ibu dapat mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan dengan lebih nyaman, rileks, serta mampu mengurangi intensitas nyeri secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Anggela, H. Asuhan Kebidanan Pada Ny.N Masa Kehamilan Trimester III, Persalinan, Nifas, BBL, Neonatus Dan Keluarga Berencana Di PMB N Wilayah Kerja Puskesmas Curup. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. 2022; 1–306. Dan Kesehatan Universitas.
- 2 Danuatmaja, B dan Mila M. (2018) Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Puspa Swara.
- 3 hirah. Pengaruh Deep Back Pijat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Rumah Sakit Umum Sartika Kota Kendari Tahun 2018. Kementerian Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Kendari,. 2018; 1–123.
- 4 Indriyani, dan Moudy E. U. Djami. 2016. Update Asuhan Persalinan dan BBL. Jakarta Timur: Buku Kesehatan. JNPK-KR. 20017. Asuhan Persalinan
- 5 Jakarta: Salemba Medika.
- 6 Jonathan, & Silverberg. Validity and reliability of a novel numeric rating scale to measure skin-pain in adults with atopic dermatitis. Archives of Dermatological Research. 2021; 855–861.
- 8 Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta; 2021.
- 9 Kholisatin. Pengaruh Teknik Masase Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Kala IPersalinan di Puskesmas Yogyakarta. Published online 2020.
- 10 Ma'rifah, A. R. (2020). Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang. In Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- 11 Muldaniyah, M., & Ardi, A. (2022). Pengaruh Pijat Counter Pressure Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. Zahra: Journal Of Health And Medical Research, 2(1), 42-50.
- 12 Ningdiah, A. K., Ningsih, A. F., Iskandiani, L., & Lawra, C. Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri pada Persalinan. Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. 2020; 1(2), 892–901. Normal Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir Serta
- 13 Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta; 2018.
- 14 Nurachmania, S. S., & Jayatmi, I. Effleurage Massage, Kompres Dingin, Pengaturan Posisi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia. 2019; 9(3), 128–137.
- 15 Oktavia, Y. E. Pengaruh Teknik Masase Counterpesure Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif Klinik Pratama Niar Tahun 2018. Polueknik Kesehatan Kemenkes RI Medan. 2018; 1–60.
- 16 Penataaksanaan Komplikasi Segera Pasca persalinan dan Nifas.
- 17 Pratiwi,D., Hadi, S. P., Sari, N., & Okinarium, G. Y. Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. Pustaka Aksara; 2021.
- 18 Puspitasari I AD. Tehnik Pijat Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2017;8(2):100.
- 19 Qoriana. Efektifitas Massage Efflurage Yang Dilakukan Suami Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten. Published online 2017.
- 20 Rahayu, S. Penerapan Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Ny.F di PMB Dwi Lestari, A.Md.Keb,Lampung Selatan, 2022. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang. 2022.
- 21 Rejeki, S. Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Unimus Press; 2020
- 22 Rejeki, S. Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka). Unimus Press; 202

- 23 Rohani, Saswita R, & Marisah. 2017. Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan.
- 24 Roslianti, M. D. Gambaran Faktor Maternal Pada Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di RSUD Sekarwangi Tahun 2017. Poltekkes Kemenkes Bandung. 2017.
- 25 Rosyati, Heri. 2017. Asuhan Kebidanan Persalinan. Jakarta: Fakultas Kedokteran
- 26 Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2020; (Vol. 53, Issue 9).
- 27 Sahir, S. H. Metode Penelitian. Penerbit KBM Indonesia; 2021.
- 28 Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, CV; 2018.
- 29 Suhirman, & Yusuf. Penelitian Kuantitatif: Sebuah Panduan Praktis. CV Sanabili; 2019.
- 30 Triatmi Andri Yanuarini IT. Perbedaan Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Metode Anb (Terapi Persalinan Relaks, Nyaman Dan Aman) Pada Inpartu Kala I Fase Aktif Persalinan Di Bps Siti Muzayanah Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. *J Kebidanan*. Published online 2018.
- 31 Vebyola, Y. Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala 1 Pada Ibu Bersalin. Skripsi Politeknik Kesehatan Kementerian Bengkulu. 2019; 1– 88.
- 32 Wahyuningsih, J. W., Hakiki, T. L., & Rahayu, W. S. M. Perbedaan Efektivitas antara Masase dan Kompres Hangat dalam Menurunkan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*. 2022; 12(1), 1–13.
- 33 Widiawati, I., & Legiati, T. Mengenal Nyeri Persalinan Pada Primipara Dan Multipara. *Jurnal Bimtas*. 2019; 2(1), 42–48.
- 34 Yolanda. Pengaruh Pijat Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di RSUD Rabain Muara Enim Tahun 2020. Kemenkes RI Polteknik Kesehatan Palembang. 2020; 1–91.
- 35 Yunarsih, & Rahayu, D. Perbedaan Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Dengan Pemberian Pijat. *Jurnal Universitas Kadiri Kediri*. 2018; 1(2), 87–106.