

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK *FIRM COUNTER PRESSURE* DENGAN TEKNIK  
*DEEP BACK MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN PADA  
IBU BERSALIN KALA 1 FASE AKTIF DI RS AURA SYIFA  
KOTA KEDIRI TAHUN 2017**

**Siti Aminah**

**ABSTRAK**

Nyeri persalinan dapat berkurang dengan beberapa cara baik farmakologi dan non farmakologi. Pada non farmakologi dengan teknik *Firm counter pressure* dan teknik *deep back massage* yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan. Berdasarkan survei pendahuluan pada ibu bersalin di RS Aura Syifa Kota Kediri Tahun 2015 pada 10 ibu bersalin didapatkan 7 (70%) ibu dengan nyeri berat, 2 (20%) ibu dengan nyeri sedang dan 1 (10%) ibu dengan nyeri ringan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbedaan Efektifitas Teknik *Firm Counter Pressure* dan Teknik *Deep Back Massage* terhadap intensitas nyeri persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. Rancangan penelitian ini menggunakan *two group pretest – posttest design*. Populasinya seluruh ibu bersalin kala I fase aktif sejumlah 32 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Selama kontraksi dilakukan penekanan pada sakrum yang dimulai saat awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti, begitu juga dengan *Deep Back Massage*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan untuk mengetahui perbedaan efektifitas menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri ibu bersalin sebelum dilakukan teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sesudah dilakukan teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar mengalami nyeri sedang. Intensitas nyeri ibu bersalin sebelum diberikan *Deep back massage* sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan *Deep back massage* hampir seluruhnya mengalami nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon*  $p$  value untuk *firm counter pressure* 0,034 dan untuk *deep back massage* 0,000 yang artinya  $p$  value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan  $p$  value 0.873  $> \alpha$  0.05 sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan efektifitas antara Teknik *Firm Counter Pressure* dengan *Deep Back Massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologi untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan.

Kata kunci : *Firm Counter Pressure*, *Deep Back Massage*, intensitas nyeri

**PENDAHULUAN**

Persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis yang harus dialami oleh seorang ibu. Selama proses persalinan terjadi penurunan kepala kedalam rongga panggul yang menekan syaraf pudendal sehingga mencetuskan sensasi nyeri yang dirasakan oleh ibu. Selain itu nyeri persalinan juga disebabkan oleh kontraksi yang berlangsung secara regular dengan intensitas yang semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Kondisi ini mempengaruhi fisik dan psikologis ibu.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode

nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode non farmakologi bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan.

Berdasarkan survei pendahuluan pada ibu bersalin di Rumah Sakit Aura Syifa Kota Kediri Tahun 2015 pada 10 (100%) ibu bersalin didapatkan 7 (70%) ibu dengan nyeri berat, 2 (20%) ibu dengan nyeri sedang dan 1 (10%) ibu dengan nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu bersalin yang belum berhasil mengatasi nyeri pada proses persalinan di wilayah tersebut. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri, diantaranya arti nyeri, toleransi nyeri, reaksi terhadap nyeri dan persepsi nyeri <sup>(1)</sup>

---

1.) Universitas Kadiri

Nyeri merupakan masalah natural dalam persalinan, namun apabila tidak diatasi akan menimbulkan masalah lain, yaitu rasa khawatir dan biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan akan proses yang terjadi disaat proses persalinan. Hal ini punya andil dalam menyebabkan partus lama dan trauma pasca bersalin. Intervensi yang dapat dilakukan antara lain dengan pendekatan nonfarmakologi yaitu analgesia psikologis yang dilakukan sejak awal kehamilan seperti relaksasi, *massage*, *aroma therapy*, hipnotis, terapi panas dan dingin, akupuntur dan yoga <sup>(2)</sup>

Dampak dari nyeri yang tidak di atasi dapat mempengaruhi status ibu, janin dan proses persalinan itu sendiri, dimana nyeri yang berlebihan dan kecemasan dapat meningkatkan sekresi ketakolamin yang berakibat pada peningkatan kardiak output dan tekanan darah ibu.

Teknik *massage* merupakan terapi nyeri yang paling sederhana dan menggunakan efek lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang sakit. Pemberian *massage* mampu menutup pintu gerbang nyeri sehingga mampu menghambat perjalanan nyeri <sup>(3)</sup>.

Pijat (*massage*) cara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami. *Endorphin* juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan kuat. Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, dan tungkai. Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat <sup>(4)</sup>.

*Deep Backmassage* adalah penekanan pada sakrum yang dapat mengurangi ketegangan pada sendi sakroiliakus dari posisi oksiput posterior janin <sup>(5)</sup>. Selama kontraksi dapat dilakukan penekanan pada sakrum yang dimulai saat awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti. Penekanan dapat dilakukan dengan tangan yang dikepalkan seperti bola tenis pada sakrum 2,3,4.

Penekanan selama kontraksi sama dengan metode penurunan nyeri dengan menggunakan obat 50–100 mg meperidine. Dengan penekanan menstimulasi kutaneus, sehingga dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke thalamus. Hal ini sesuai dengan teori gate kontrol dari Melzack. Selain juga akan membantu meningkatkan kontraksi miometrium yang akan mempercepat proses pembukaan <sup>(6)</sup>

*Firm counter pressure* adalah penekanan sakrum secara bergantian dengan tangan yang dikepalkan secara mantap dan beraturan. Tekanan (*counter-pressure*) dapat mencegah atau menghambat impuls nyeri yang berasal dari serviks dan korpus uteri dengan memakai landasan teori gate control. Sensasi nyeri dihantar dari sepanjang saraf sensoris menuju ke otak, dan hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur saraf ini pada saat bersamaan. Dengan memakai teknik masase jalur saraf untuk persepsi nyeri ini dapat dihambat atau dikurangi, lalu intensitas nyeri yang dirasakan ibu berkurang dan ketegangan tidak terjadi, sehingga kontraksi uterus yang tidak efektif akibat nyeri dapat dicegah, sehingga persalinan lama tidak terjadi.

## METODE PENELLITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan *two group pretest – posttest design*. Populasinya seluruh ibu bersalin kala I fase aktif sejumlah 32 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Selama kontraksi dilakukan penekanan pada sakrum yang dimulai saat awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti, begitu juga dengan *Deep Back Massage*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan untuk mengetahui perbedaan efektifitas menggunakan uji *Mann Whitney*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Data Umum

#### a. Data responden berdasarkan usia

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa umur responden yang menggunakan teknik *Firm Counter Pressure* hampir seluruhnya (93,8%) berumur 20-35 tahun dan yang menggunakan teknik *Deep Back Massage* hampir seluruhnya (93,8%) berumur 20-35 tahun.

Tabel 1  
 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Firm Counter Pressure		Deep Back Massage	
		F	%	F	%
1.	< 20	1	6,2	1	6,2
2.	20-35	15	93,8	15	93,8
3.	> 35	0	0	0	0
Jumlah		16	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

**b. Data Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Tabel 2  
 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Firm Counter Pressure		Deep Back Massage	
		F	%	F	%
1.	IRT	7	43,8	8	50
2.	Wiraswasta	4	25	2	12,5
3.	Swasta	4	25	6	37,5
4.	PNS	1	6,2	0	0
Jumlah		16	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa pekerjaan responden yang menggunakan teknik *firm counter pressure* hampir setengah (43,8%) sebagai ibu IRT dan yang menggunakan teknik *deep back massage* setengahnya (50%) sebagai ibu IRT.

**c. Data Responden Berdasarkan Pendidikan**

Tabel 3  
 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Firm Counter Pressure		Deep Back Massage	
		F	%	F	%
1.	Dasar	4	25	3	18,8
2.	Menengah	11	68,8	11	68,8
3.	Tinggi	1	6,2	2	12,5
Jumlah		16	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa pendidikan responden

yang menggunakan teknik *firm counter pressure* sebagian besar (68,8%) berpendidikan menengah dan yang menggunakan teknik *deep back massage* sebagian besar responden (68,8%) berpendidikan menengah.

**d. Data Responden Berdasarkan Paritas**

Berdasarkan Tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa paritas responden yang menggunakan teknik *firm counter pressure* sebagian besar (56,2%) primipara dan yang menggunakan teknik *deep back massage* sebagian besar (56,2%) primipara yaitu sebanyak 9 responden.

Tabel 4  
 Distribusi Frekwensi Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	firm counter pressure		deep back massage	
		F	%	F	%
		1.	Primipara	9	56,2
2.	Multipara	5	31,3	6	37,5
3.	Grandemulti	2	12,5	1	6,3
Jumlah		16	100	16	100

Sumber: Data Primer, 2017

**2. Data Khusus**

**a. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure**

Tabel 5  
 Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure

No.	Tingkat Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	2	12,5
2	Nyeri sedang	12	75
3	Nyeri Berat	2	12,5
Total		16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar (75%) mengalami nyeri sedang.

**b. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure**

Berdasarkan Tabel 6 dapat diinterpretasikan bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure sebagian besar (62,5%) mengalami nyeri sedang

Tabel 6  
Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure

No.	Tingkat Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	6	37,5
2	Nyeri sedang	10	62,5
3	Nyeri Berat	0	0
Total		16	100

Sumber: Data Primer, 2017

**c. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Deep Back Massage**

Tabel 7  
Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Deep Back Massage

No.	Tingkat Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	2	12,5
2	Nyeri sedang	12	75
3	Nyeri Berat	2	12,5
Total		16	100

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Deep Back Massage sebagian besar (75%) mengalami nyeri sedang.

**d. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Deep Back Massage**

. Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Deep Back Massage hampir seluruhnya (81,2%) mengalami nyeri ringan

Table 8  
Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Deep Back Massage

No.	Tingkat Nyeri	F	%
1	Nyeri Ringan	13	81,2
2	Nyeri sedang	3	18,8
3	Nyeri Berat	0	0
Total		16	100

Sumber: Data Primer, 2017

**e. Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik firm counter pressure**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon dapat diinterpretasikan bahwa p value  $0.034 < \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  di terima maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan teknik firm counter pressure terhadap Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif

Tabel 9  
Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik firm counter pressure

firm counter pressure	N	Tingkat Nyeri		
		Ringan	Sedang	Berat
Sebelum	16	2	12	2
Sesudah	16	6	10	0
Valid N	16			
P : 0,034		$\alpha : 0,05$		

Sumber: Data Primer, 2017

**f. Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik Deep Back Massage**

Tabel 10  
Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan teknik Deep Back Massage

Deep Back Massage	N	Tingkat Nyeri		
		Ringan	Sedang	Berat
Sebelum	16	2	12	2
Sesudah	16	13	3	0
Valid N	16			
P : 0,000		$\alpha : 0,05$		

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon dapat diinterpretasikan bahwa p value  $0.000 < \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  di terima maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *deep back massage* terhadap Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif.

**g. Efektifitas Teknik Firm Counter Pressure dengan Deep Back Massage terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif**

Table 11  
Efektifitas Teknik *Firm Counter Pressure* dengan *Deep Back Massage* terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

	N	Tingkat Nyeri		
		Ringan	Sedang	Berat
<i>FCM</i>	16	6	10	0
<i>DBM</i>	16	13	3	0
Valid N	16			
P :	0,873		$\alpha : 0,05$	

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Mann Whitney* di dapatkan p value  $0.873 > \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, maka tidak ada perbedaan efektifitas antara Teknik *Firm Counter Pressure* dengan *Deep Back Massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

**PEMBAHASAN**

**1. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar (75%) mengalami nyeri sedang.

Nyeri persalinan merupakan pengalaman subjektif tentang sensasi fisik yang terkait dengan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot<sup>(3)</sup>.

Nyeri persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah persepsi nyeri dan arti nyeri. Persepsi nyeri merupakan

penilaian sangat subjektif, tempatnya pada korteks (pada fungsi evaluatif secara kognitif). Persepsi ini dipengaruhi oleh faktor yang dapat memicu stimulasi *nosiseptor* yang akan mempengaruhi persepsi nyeri persalinan. Faktor tersebut salah satunya yaitu umur dan paritas<sup>(7)</sup>. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa umur ibu hampir seluruhnya (93,8%) berumur 21-35 tahun dan jumlah kehamilan sebagian besar (56,2%) kehamilan pertama. Serviks pada wanita multipara mengalami perlunakan sebelum persalinan, namun tidak demikian halnya dengan serviks pada wanita primipara yang menyebutkan nyeri pada primipara lebih berat dari pada multipara. Intensitas kontraksi uterus yang dirasakan pada primipara lebih besar, pada akhir kala I dan permulaan kala II persalinan. Wanita dengan usia muda mengalami nyeri tidak seberat nyeri yang dirasakan pada wanita dengan usia lebih tua.

Arti nyeri merupakan wawasan atau pengetahuan bagi individu yang memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian besar arti nyeri tersebut merupakan arti yang negatif, seperti membahayakan, merusak dan lain – lain. Keadaan ini dipengaruhi beberapa faktor seperti pendidikan dan pekerjaan<sup>(7)</sup>. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pendidikan responden sebagian besar (68,8%) berpendidikan menengah dan pekerjaan responden hampir setengah responden (43,8%) sebagai ibu IRT. Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih aktif menentukan sikap dan lebih mandiri dalam mengambil tindakan. Rendahnya pendidikan ibu, berdampak terhadap rendahnya pengetahuan ibu. Ibu yang telah disiapkan dalam menghadapi persalinan seperti wawasan tentang teknik *firm counter pressure* tidak akan menunjukkan kehilangan kendali bahkan pada kontraksi yang adekuat sekalipun.

**2. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik Firm Counter Pressure**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Setelah Dilakukan Teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar (62,5%) mengalami nyeri sedang.

*Firm counter pressure* adalah penekanan sakrum secara bergantian dengan tangan yang dikepalkan secara mantap dan

beraturan. Tekanan (counter-pressure) dapat mencegah atau menghambat impuls nyeri yang berasal dari serviks dan korpus uteri dengan memakai landasan teori gate control. Sensasi nyeri dihantar dari sepanjang saraf sensoris menuju ke otak, dan hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur saraf ini pada saat bersamaan. Dengan memakai teknik masase jalur saraf untuk persepsi nyeri ini dapat dihambat atau dikurangi, lalu intensitas nyeri yang dirasakan ibu berkurang dan ketegangan tidak terjadi, sehingga kontraksi uterus yang tidak efektif akibat nyeri dapat dicegah, sehingga persalinan lama tidak terjadi.

Waktu yang di gunakan saat melakukan massage akan mempengaruhi penggunaan teknik *firm counter pressure* pada kala I fase aktif, ibu yang mengalami nyeri saat kala I fase aktif sebaik nya di pijat selama 20 menit, karena pijat dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda sakit alami (endorphin) yang membuat ibu merasa nyaman dan enak, sehingga ibu dapat rileks dan rasa sakit berkurang.

### 3. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik *Deep Back Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Teknik *Deep Back Massage* sebagian besar (75%) mengalami nyeri sedang.

Pada kala I persalinan, nyeri disebabkan oleh adanya kontraksi uterus yang mengakibatkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia pada uterus. Nyeri akibat dilatasi serviks dan iskemia pada uterus ini adalah nyeri viseral yang dirasakan oleh ibu pada bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal, punggung, dan paha<sup>(7)</sup>.

faktor yang mempengaruhi persepsi nyeri salah satunya adalah umur dan paritas. Serviks pada wanita multipara mengalami perlunakan sebelum onset persalinan, namun tidak demikian halnya dengan serviks pada wanita primipara yang menyebabkan nyeri pada primipara lebih berat dari pada multipara. Intensitas kontraksi uterus yang dirasakan pada primipara lebih besar dari pada multipara terutama pada akhir kala I persalinan. Wanita dengan usia muda mengalami nyeri tidak

seberat nyeri yang dirasakan oleh wanita dengan usia lebih tua<sup>(7)</sup>.

Ditinjau dari hasil penelitian tentang paritas didapatkan bahwa sebagian besar (56,3%) primipara yaitu sebanyak 9 responden.

Proses persalinan pada primipara lebih lama dibandingkan dengan multipara sehingga primipara mengalami kelelahan yang lebih lama. Kelelahan disini berpengaruh terhadap peningkatan persepsi nyeri. Respon terhadap nyeri dihadapi dengan rasa takut dan cemas oleh primigravida yang dapat meningkatkan aktifitas sistem syaraf simpatis sehingga meningkatkan sekresi *katekolamin (epinefrin dan norepinefrin)*.

Arti nyeri merupakan wawasan atau pengetahuan bagi individu yang memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian besar arti nyeri tersebut merupakan arti yang negatif, seperti membahayakan, merusak dan lain – lain. Keadaan ini dipengaruhi beberapa faktor seperti pendidikan dan pekerjaan<sup>(7)</sup>. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (68,8%) berpendidikan menengah dan pekerjaan responden setengahnya (50%) sebagai ibu IRT. Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih aktif menentukan sikap dan lebih mandiri dalam mengambil tindakan. Rendahnya pendidikan ibu, berdampak terhadap rendahnya pengetahuan ibu, pengetahuan yang cukup tentang proses persalinan akan membantu seorang ibu untuk mengatasi nyeri persalinan yang bersifat *intermittent* (sementara).

### 4. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik *Deep Back Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik *Deep Back Massage* hampir seluruhnya (81,2%) mengalami nyeri ringan.

*Deep Back Masage* adalah penekanan pada sakrum yang dapat mengurangi ketegangan pada sendi sakroiliakus dari posisi oksiput posterior janin (Simkin, 1995). Selama kontraksi dapat dilakukan penekanan pada sakrum yang dimulai saat awal kontraksi dan diakhiri setelah kontraksi berhenti. Dengan penekanan menstimulasi kutaneus, sehingga dapat menghambat impuls nyeri tidak sampai ke thalamus. Hal ini sesuai dengan teori gate

kontrol dari Melzack. Selain juga akan membantu meningkatkan kontraksi *miometrium* yang akan mempercepat proses pembukaan<sup>(6)</sup>

Penekanan dapat dilakukan dengan tangan yang dikepalkan seperti bola tenis pada sakrum 2,3,4. Penekanan selama kontraksi sama dengan metode penurunan nyeri dengan menggunakan obat 50–100 mg meperidine.

*Deep back Massage* diberikan saat ibu inpartu merasa bahwa nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dan menyiksa. Hal ini dikarenakan persepsi nyeri yang berbeda pada setiap individu. Penekanan pada daerah sakrum akan sangat membantu ibu dalam mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan saat persalinan, terutama pada ibu yang memiliki persepsi nyeri yang lebih besar.

#### **5. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *firm counter pressure*.**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon dapat diinterpretasikan bahwa  $p$  value  $0.034 < \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  di terima maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *firm counter pressure* terhadap Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif.

*Firm counter pressure* adalah penekanan sakrum secara bergantian dengan tangan yang dikepalkan secara mantap dan beraturan. Tekanan (*counter-pressure*) dapat mencegah atau menghambat impuls nyeri yang berasal dari serviks dan korpus uteri dengan memakai landasan teori gate control. Sensasi nyeri dihantar dari sepanjang saraf sensoris menuju ke otak, dan hanya sejumlah sensasi atau pesan tertentu dapat dihantar melalui jalur saraf ini pada saat bersamaan.

Manfaat massage selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda sakit alami. Endorphen juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan, saat ibu sakit dan lelah. Hal ini dibuktikan bahwa semua responden yang mendapatkan perlakuan teknik Firm Counter Pressure, intensitas nyerinya mengalami penurunan.

#### **6. Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Deep Back Massage***

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Wilcoxon dapat diinterpretasikan bahwa  $p$  value  $0.000 < \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  di terima maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *deep back massage* terhadap Intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif.

Berdasarkan teori Kontrol (*Gate Control Theory*) serabut saraf mentransmisikan rasa nyeri ke *spinal cord*, yang hasilnya dapat dimodifikasi ditingkat *spinal cord* sebelum ditransmisikan ke otak. Sinap-sinap pada *dorsal horn* berlaku sebagai gerbang (*gate*) yang tertutup untuk menjaga impuls sebelum mencapai otak atau membuka untuk mengijinkan implus naik ke otak<sup>(8)</sup>

Teori ini menyatakan bahwa selama proses persalinan impuls nyeri berjalan dari uterus ke sepanjang serat saraf besar ke *substansia gelatinosa* didalam *spinal kolumna*, sel-sel transmisi memproyeksikan pesan nyeri ke otak. Adanya stimulasi (seperti menggosok atau *massage*) mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang serat saraf kecil. Pesan yang berlawanan ini menutup gerbang (*gate*) di *substansi gelatinosa* lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri tersebut.

*Deep back Massage* diberikan saat ibu inpartu merasa bahwa nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dan menyiksa. Hal ini dikarenakan persepsi nyeri yang berbeda pada setiap individu. Penekanan pada daerah sakrum akan sangat membantu ibu dalam mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan saat persalinan, terutama pada ibu yang memiliki persepsi nyeri yang lebih besar.

Manfaat massage selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda sakit alami. Endorphen juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak dalam persalinan.

#### **7. Efektifitas Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Teknik *Firm Counter Pressure* dengan Teknik *Deep Back Massage***

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Mann Whitney* di dapatkan  $p$

value  $0.873 > \alpha 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, maka tidak ada perbedaan efektifitas antara Teknik *Firm Counter Pressure* dengan *Deep Back Massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di RS. Aura Syifa Kediri 2017.

Teknik *massage* merupakan terapi nyeri yang paling sederhana dan menggunakan efek lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang sakit. Pemberian *massage* mampu menutup pintu gerbang nyeri sehingga mampu menghambat perjalanan nyeri<sup>(3)</sup>.

Pijat (*massage*) cara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dipijat 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami. *Endorphin* juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak. Dalam persalinan, pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan kuat. Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, dan tungkai. Saat memijat, pemijat harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat<sup>(4)</sup>.

*Teknik Deep Back massage dan teknik Firm counter pressure* sama-sama efektif untuk menurunkan atau mengurangi intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif karena mekanisme kerja dari kedua teknik tersebut dapat mencegah atau menghambat impuls nyeri yang berasal dari serviks dan korpus uteri dengan memakai landasan teori gate control sehingga nyeri tidak sampai ke thalamus.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri ibu bersalin sebelum dilakukan teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sesudah dilakukan teknik *Firm Counter Pressure* sebagian besar mengalami nyeri sedang. Intensitas nyeri ibu bersalin sebelum diberikan

*Deep back massage* sebagian besar mengalami nyeri sedang dan sesudah diberikan *Deep back massage* hampir seluruhnya mengalami nyeri ringan. Hasil uji *Wilcoxon*  $p$  value untuk *firm counter pressure* 0,034 dan untuk *deep back massage* 0,000 yang artinya  $p$  value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan  $p$  value  $0.873 > \alpha 0.05$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan efektifitas antara Teknik *Firm Counter Pressure* dengan *Deep Back Massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

## SARAN

Diharapkan dengan penelitian ini tenaga kesehatan dapat memberikan metode non farmakologis seperti *firm counter pressure* dan *deep back masage* untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari, Y. 2009. *Mengatasi Nyeri Persalinan dan Penatalaksanaan Non Farmakologis*. Volume 2. Yogyakarta. Graha Ilmu.
2. Gadysa, G. 2009. *Persepsi Ibu tentang Metode Massage*. repository. universitas sumatera utara.ac.id/chapter II.pdf//. 10-05-2011 Jakarta: Puspa Swara
3. Mender, R. 2007. *Nyeri Persalinan*. Jakarta. EGC.
4. Danuatmaja, B dan Meiliasari, M. 2004. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*.
5. Simkin, Penny. Ancheta, Ruffh. 2005. *Buku Saku Persalinan*. Jakarta. EGC
6. Indah, dkk. <http://www.e-jurnal.com/2014/11/pengaruh-deep-back-massage-terhadap.html>. diakses tgl 5 Februari 2017.
7. Yuliatun, L. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan dan Penatalaksanaan Non Farmakologis*. Malang. Bayu Media Publisng.
8. Judha, Mohamad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika