

EFEKTIVITAS COUNTER PRESSURE/DEEP BACK MASSAGE DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PADA IBU MELAHIRKAN: LITERATURE REVIEW

Ermianti¹, Niken Nusaibah¹, Santi Aulia¹, Gita Cahyani¹, Yuli Rahmawati¹, Yasmina Dwi¹, Nathasa Handayani¹, Salsabila Nabilla¹, Nita Ayu Srimurni¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Corresponding Email: ermianti@unpad.ac.id

Abstrak

Selama persalinan, kontraksi miometrium dapat terasa menyakitkan. Nyeri persalinan merupakan proses yang tidak menyenangkan dan dapat meningkatkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi serta memperpanjang proses persalinan sehingga membahayakan kehidupan janin dan ibu. Upaya nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan teknik *counter pressure/deep back massage* dengan memberikan penekanan pada daerah nyeri punggung atau sacrum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *counter pressure/deep back massage* dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu melahirkan berdasarkan analisis literatur. Metode yang digunakan adalah *narrative review* melalui penelusuran dari database PubMed, Garuda, dan Science Direct. Telaah artikel menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) dengan 4 tahapan, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima. Hasil penelusuran teridentifikasi 579 artikel, kemudian diskriminasi dan didapatkan 32 artikel, lalu pada tahap kelayakan didapatkan 7 artikel dan diputuskan bahwa 7 artikel tersebut dapat diterima. Hasil telaah artikel didapatkan bahwa *massage counter pressure* dan *deep back massage* dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berperan sebagai pereda rasa sakit dan memberikan kondisi relaksasi pada ibu sehingga meningkatkan sirkulasi pada daerah genitalia serta memperbaiki elastisitas serviks. Kesimpulan, *massage counter pressure* dan *deep back massage* efektif untuk menurunkan tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif. *Massage counter pressure* dinilai lebih efektif dibandingkan dengan *deep back massage*.

Kata kunci: *Counter pressure, deep back massage, persalinan, nyeri punggung.*

Abstract

During labor, myometrial contractions can be painful. Labor pain is an unpleasant process and can increase uncoordinated uterine activity and prolong the labor process thereby endangering the life of the fetus and mother. Non-pharmacological efforts to reduce pain can use counter pressure/deep back massage techniques by placing pressure on the back pain area or sacrum. This study aims to determine the effectiveness of counter pressure/deep back massage in reducing pain levels in mothers giving birth based on literature analysis. The method used is a narrative review through searches from the PubMed, Garuda and Science Direct databases. Review articles using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) method with 4 stages, namely identification, screening, feasibility, and acceptable results. The search results identified 579 articles, then they were screened and 32 articles were found, then at the feasibility stage 7 articles were found and it was decided that these 7 articles could be accepted. The results of the article review found that counter pressure massage and deep back massage can stimulate the body to release endorphins which act as pain relievers and provide a relaxing condition for the mother, thereby increasing circulation in the genital area and improving cervical elasticity. In conclusion, counter pressure massage and deep back massage are effective in reducing the pain level of women giving birth during the first active phase. Counter pressure massage is considered more effective than deep back massage.

Keywords: *Counter pressure, deep back massage, labor, reducing pain*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu perhatian, menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa diperkirakan setiap tahun sebanyak 500.000 orang meninggal akibat kehamilan dan persalinan, 99% kematian tersebut terjadi di Negara berkembang serta 50% nya terjadi di Indonesia dan Mesir (WHO, 2017). Hasil Long Form SP2020 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Jawa Barat sebesar 187 yang artinya terdapat 187 kematian perempuan pada saat hamil, saat melahirkan atau masa nifas dari 100.00 kelahiran hidup (BPS, 2023).

Persalinan adalah suatu proses dimana seorang wanita melahirkan bayi yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi sampai dengan pengeluaran plasenta dan selaputnya dimana proses persalinan ini akan berlangsung selama 12 sampai 14 jam. Selama persalinan, kontraksi miometrium dapat terasa menyakitkan. Kontraksi rahim dan dilatasi serviks menimbulkan nyeri pada kala 1 persalinan. Nyeri dirasakan di daerah perut bagian bawah, daerah pinggang, dan daerah sakrum (Nuraeni et al., 2018). Nyeri persalinan merupakan proses yang tidak menyenangkan yang terjadi selama proses persalinan, rasa nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan alami yaitu suatu peringatan tentang adanya bahaya pada kehamilan, ketidaknyamanan menunjukkan bahwa wanita tersebut mengalami kontraksi rahim, sementara banyak pendekatan baru dapat meminimalkan rasa sakit. Gangguan pada kontraksi dapat memperpanjang kala persalinan. Nyeri juga dapat meningkatkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi dan dapat memperpanjang persalinan serta membahayakan kehidupan janin dan ibu (Mander, 2013). Apabila nyeri persalinan tidak diatasi, akan menimbulkan masalah lainnya, yaitu meningkatnya kecemasan. Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten dan fase aktif. Pada fase laten, nyeri dirasa kuat dan teratur namun berlangsung lama, pembukaan serviks berlangsung selama 8 jam pada fase ini. Seiring bertambahnya frekuensi dan intensitas kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan semakin bertambah kuat dan memuncak pada fase aktif, dimana pada fase ini pembukaan lengkap berlangsung sekitar 4,6 jam bagi primipara dan 2,5 jam bagi multipara.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan teknik farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgetik) pada ibu hamil yang direkomendasikan oleh dokter tetapi berisiko memiliki efek samping bagi ibu maupun janin, sedangkan metode nonfarmakologi tentu lebih aman dan mengacu kepada asuhan kasih sayang pada ibu dan tidak berisiko tinggi bagi ibu dan janinnya. Metode non

farmakologis dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien, yaitu salah satunya menggunakan teknik *massage counter pressure* (Rosalina, 2017).

Teknik *massage counter pressure* merupakan teknik dengan memberikan penekanan pada daerah nyeri punggung atau sacrum. Penekanan tersebut dapat menggunakan kepalan tangan. Teknik *massage counter pressure* bertujuan untuk melepaskan ketegangan, kekakuan dan kegelisahan di dalam tubuh terutama pada daerah punggung atau sacral. Teknik *massage counter pressure* selama proses persalinan akan membantu mengatasi kram pada otot, 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 mengurangi rasa nyeri pinggang saat persalinan dan relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Muldaniyah dan Ardi, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *counter pressure/deep back massage* dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu melahirkan berdasarkan analisis literatur.

METODE

Penulisan ini menggunakan metode *narrative review*. Pencarian data menggunakan sumber data elektronik, yakni PubMed, Garuda, dan ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan, yaitu *counter pressure*, *deep back massage*, *labor*, dan *reducing pain*. Artikel yang ditemukan akan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel tahun 2013-2023, artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel *free full text*, original artikel, artikel yang membahas *deep back massage/counter pressure* pada ibu bersalin, artikel dengan metode penelitian eksperimental. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu artikel dengan rentang publikasi 10 tahun terakhir (2013-2023), artikel dengan metode penelitian review. Telaah artikel menggunakan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)* dengan 4 tahapan, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima. Hasil telaah literatur melalui database dapat dilihat melalui diagram di bawah ini.

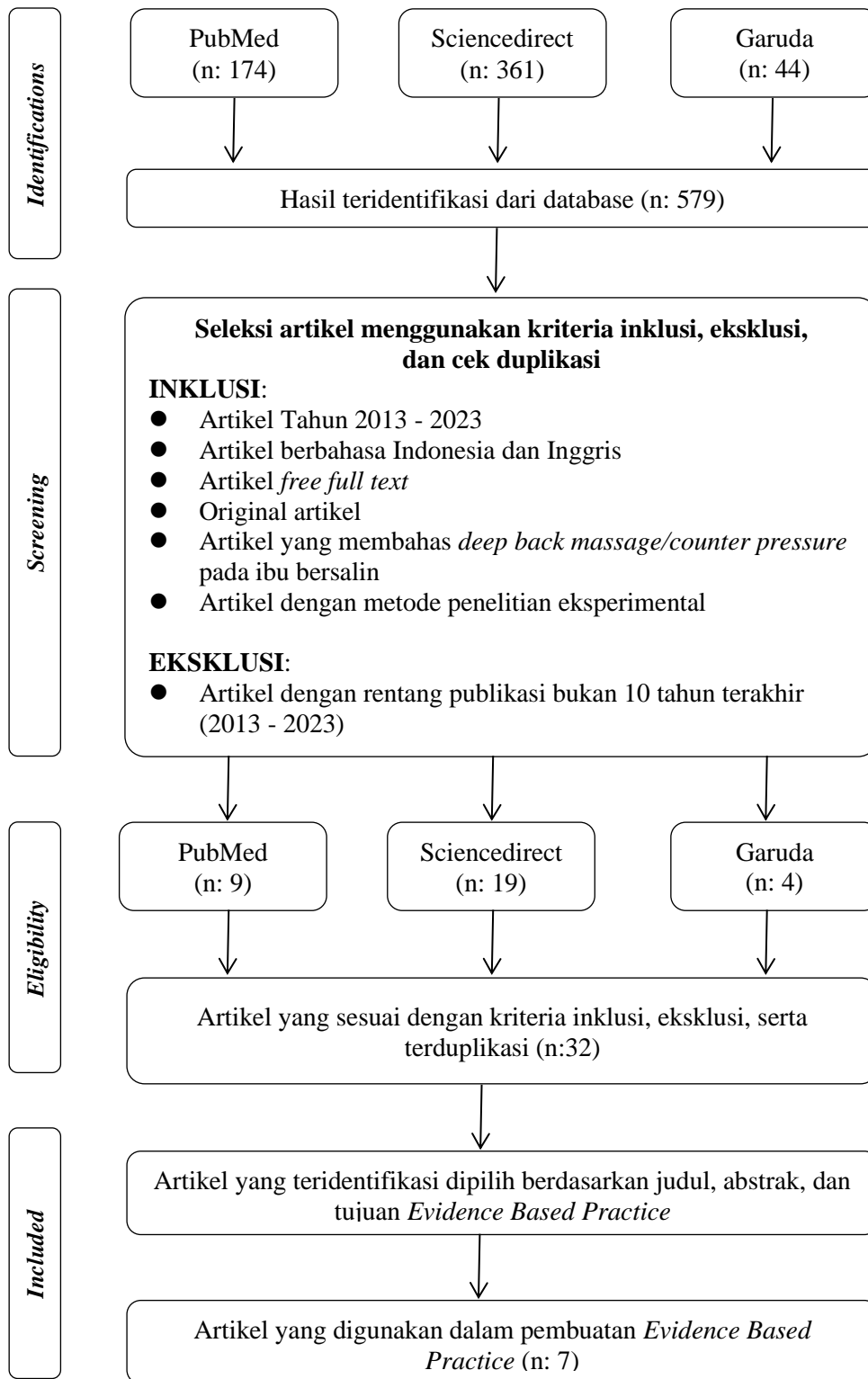


Diagram 1. Identifikasi Literature Melalui Database

HASIL

Hasil penelusuran beberapa literatur yang membahas mengenai intervensi *massagecounter pressure/ deep back massage* untuk menurunkan nyeri akibat kontraksi pada ibu dalam proses persalinan didapatkan 579 artikel pada tahap identifikasi, kemudian setelah diskruining berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 32 artikel, lalu artikel yang teridentifikasi dipilih berdasarkan judul, abstrak, dan tujuan *evidence based practice* sehingga terdapat 7 artikel yang dikaji dan dianalisis dalam telaah literatur ini.

Tabel 1. Hasil Review Artikel

No	Judul	Tujuan Penelitian	Populasi dan Sampel	Jenis Penelitian	Hasil
1.	Efektivitas <i>deep back massage</i> dan <i>counter pressure massage</i> Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Yusnimar Kota Pekanbaru Tahun 2019 (Susanti et al., 2019)	Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui efektifitas antara <i>deep back massage</i> dan <i>counter pressure massage</i> terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif	Sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu bersalin kala I fase aktif yang dibagi dalam 2 kelompok: Kelompok <i>deep back massage</i> (n=15) dan kelompok <i>counter pressure massage</i> (n=15) di PMB Hj. Yusnimar Kota Pekanbaru	<i>Quasy Experimental Group Posttest only</i>	Hasil akhir dari semua penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa <i>deep back massage</i> dan <i>counter pressure massage</i> dapat diterapkan pada ibu bersalin kala I fase aktif normal dalam mengurangi rasa ketidaknyamanan dan rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif
2.	Pengaruh Teknik <i>Massage Counter pressure</i> Dengan Aromaterapi Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Kota Depok Tahun 2022	Untuk mengetahui perbandingan pengaruh <i>massage counter pressure</i> dengan aromaterapi terhadap penurunan	Populasi pada penelitian ini yaitu 40 orang ibu bersalin dengan nyeri persalinan Kala I Fase Aktif Sampel:	<i>Quasy Experimental</i>	Penggunaan <i>counter pressure massage</i> dengan aromaterapi lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan hanya menggunakan <i>counter pressure massage</i>

Ermiami: Efektivitas Counter Pressure/Deep Back Massage dalam Menurunkan Tingkat Nyeri

		intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif	Kelompok kontrol 20 peserta dan kelompok intervensi 20 peserta		
(Chasanah et al., 2023)					
3	Pengaruh Pijat <i>Counter Pressure</i> Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar	Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>counter pressure</i> terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif	Populasi: 32 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif Sampel: 32 orang ibu bersalin kala 1 fase aktif	<i>Quasy Experimental</i>	Terdapat perbedaan antara pengaruh pijat <i>counter pressure</i> terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif, tingkat nyeri sebelum dilakukan <i>massage</i> pada ibu inpartu kala 1 fase aktif mayoritas mengalami nyeri berat dan tingkat nyeri sesudah dilakukan <i>massage</i> pada ibu inpartu kala 1 fase aktif mayoritas mengalami nyeri ringan
(Muldaniyah, 2022)					
4.	<i>deep back massage as Therapy for Labor Pain in The 1st Stage</i>	Untuk mengukur nyeri persalinan ibu, oleh karena itu peneliti juga mengukur karakteristik responden yang dapat memengaruhi respon nyeri. Karakteristik responden yang dilakukan antara lain: usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan status paritas (gravida)	Populasi: 35 orang ibu inpartu dengan kriteria inklusi ibu dengan kehamilan aterm (37-41 minggu), persalinan pervaginam inpartu kala I fase aktif, sampai 10 cm, janin tunggal dan ibu dapat berkomunikasi verbal Sampel 35 orang menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	<i>Quasy Experimental</i>	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbedaan tingkat intensitas nyeri ibu hamil dengan proses persalinan secara pervaginam setelah diberikan masase punggung terhadap tingkat intensitas nyeri pada persalinan kala I. Terapi masase punggung memiliki pengaruh penurunan intensitas nyeri persalinan pada ibu dalam proses persalinan kala I. Terapi ini dapat direkomendasikan untuk menurunkan rasa nyeri pada pasien yang mengalami nyeri berat pada proses persalinan pervaginam
(Rejeki et al., 2022)					

Ermiami: Efektivitas Counter Pressure/Deep Back Massage dalam Menurunkan Tingkat Nyeri

5	Efektivitas Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 dengan <i>counter pressure</i> (Natasa, Marlina & Winarsih, 2021)	Untuk melihat apakah <i>massage counter pressure</i> dapat membantu menurunkan nyeri persalinan kala I	Populasi: 2 orang ibu bersalin dengan skala nyeri 8 (nyeri hebat) Sampel: 2 orang ibu	<i>Case study research</i>	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa asuhan yang diberikan pada subjek pertama dengan skala nyeri 8, setelah dilakukan terapi <i>massage counter pressure</i> skala nyeri berkurang menjadi 5 dan pada subjek kedua dengan skala nyeri awal 8 menurun menjadi 6 setelah dilakujan terapi <i>massage counter pressure</i> . Dapat disimpulkan bahwa terapi <i>massage counter pressure</i> efektif menurunkan rasa nyeri persalinan kala I
6	Efektivitas <i>massage counter pressure</i> Terhadap Intensitas Rasa Nyeri pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur (Christiani, Indrayani & Widowati, 2022)	Untuk mengetahui efektivitas pemberian <i>massage counter pressure</i> terhadap intensitas rasa nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif pada kelompok non-intervensi dan intervensi	Populasi: Ibu bersalin dengan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada periode bulan Januari sampai dengan Februari Tahun 2022 di PMB Bidan Monika Jakarta Timur Sampel: Jumlah sampel masing-masing kelompok dibagi menjadi kelompok intervensi 20 orang dan kelompok non intervensi 20 orang pada ibu bersalin dengan nyeri persalinan	<i>Quasy-experimental</i> yang bersifat <i>two group pretest and posttest</i>	Intensitas tingkat nyeri berdasarkan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) pada kelompok intervensi sebelum (pre-test) diberikan <i>massage counter pressure</i> yang mengalami nyeri sedang 6 orang dan responden mengalami nyeri hebat dengan jumlah 11 orang. Sedangkan pada post-test sebagian besar responden mengalami nyeri sedang meningkat dengan jumlah 13 orang dan nyeri hebat menurun menjadi 4 orang. Pemberian <i>massage counter pressure</i> if menurunkan intensitas rasa nyeri pada kala I fase aktif

Ermianti: Efektivitas Counter Pressure/Deep Back Massage dalam Menurunkan Tingkat Nyeri

kala 1 fase aktif

7	Hubungan Pemberian <i>massage counter pressure</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin (Studi di BPM Sri Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan) (Maduratna et al., 2021)	Untuk mengetahui efektivitas pemberian <i>massage counter pressure</i> terhadap intensitas persalinan kala I fase aktif kepada ibu yang sedang mengalami nyeri persalinan di BPM Sri Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan	mengetahui pemberian <i>counter</i> terhadap nyeri kala I fase aktif kepada ibu yang sedang mengalami nyeri persalinan di BPM Sri Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan	Populasi: Ibu bersalin pada bulan April - Mei 2020 di BPM Sri Rahayu, Amd. Keb. Sampel: Sampel menggunakan <i>accidental sampling</i> dan didapatkan 24 responden	<i>Quasy-experimental design</i> dengan <i>static group comparison design</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari pemberian <i>massage counter pressure</i> selama 10 menit pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan persalinan normal mampu menurunkan intensitas nyeri, sehingga ibu akan merasa lebih nyaman dan tenang
---	--	--	---	---	---	--

PEMBAHASAN

Nyeri yang dirasakan ibu saat proses persalinan atau saat terjadinya kontraksi dapat menimbulkan kecemasan sehingga mengganggu kenyamanan ibu. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis sehingga beresiko mengakibatkan komplikasi saat proses persalinan (Yunarsih, 2018). Nyeri persalinan yang tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang tepat beresiko menimbulkan masalah lainnya diantaranya kecemasan, kelelahan serta stress pada ibu. Akibat dari faktor stress tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Dimana proses tersebut berujung pada kontraksi uterus yang akan menurun dan mengakibatkan proses persalinan berlangsung lebih lama (Handayani et al., 2014), selain itu juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin sehingga dan menimbulkan indikasi dilakukannya persalinan dengan tindakan Sectio Caesarea (Akkoz, 2018).

Nyeri pada persalinan umumnya terasa hebat, hanya sebagian kecil ibu saja yang mengalami nyeri ringan selama persalinan. Nyeri pada saat persalinan menempati skor 30-40 dari 50 skor yang ditetapkan oleh Wall dan Melzack (2013). Skor tersebut lebih tinggi dibandingkan syndrome nyeri klinik seperti nyeri punggung yang kronis, nyeri akibat kanker, nyeri tungkai dan lainnya. Oleh sebab itu, penanganan dan pengawasan nyeri pada proses persalinan terutama pada kala I dinilai sangat penting, karena proses persalinan di kala I merupakan fase penentu apakah ibu bersalin dapat menjalani persalinan dengan normal atau diindikasikan dilakukan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan oleh nyeri hebat pada fase sebelumnya (Fitri et al., 2022).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif yaitu dengan menggunakan metode farmakologi ataupun non farmakologi. Tatalaksana non farmakologi dianggap lebih efektif dan efisien dikarenakan biaya yang murah dan memiliki resiko efek samping yang minimal. Selain itu, metode non farmakologi juga dapat memberikan kepuasan ibu dalam mengontrol emosi dan kekuatan yang dikeluarkannya dapat lebih maksimal. Salah satu metode non farmakologi yang dinilai efektif berdasarkan beberapa penelitian yaitu dengan menggunakan metode *deep back massage* dan *counter pressure massage* (Susanti et al., 2019).

Counter pressure massage (stimulasi kulit) merupakan pijatan yang dilakukan dengan memberi tekanan secara terus-menerus pada tulang sacrum pasien menggunakan pangkal atau kepalan telapak tangan. *counter pressure massage* dapat diberikan secara lurus maupun melingkar. Metode tersebut dapat meredakan nyeri dengan menghambat stimulus nyeri serta

meningkatkan aliran darah dan oksigen ke seluruh jaringan. Selama pijatan tersebut dilakukan, dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berperan sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijatan secara lembut dapat membantu ibu merasa lebih segar, rileks serta nyaman selama proses persalinan (Karuniawati, 2019).

Sedangkan metode *deep back massage* dilakukan dengan menggunakan telapak tangan yang menekan bagian sakrum dan posisi ibu dalam berbaring miring (Avilia, 2016). *deep back massage* dapat mengurangi ketegangan sendi sakroiliaka dari posisi oksiput posterior janin dengan melakukan penekanan pada sakrum. Teknik ini dapat menurunkan ketegangan otot abdomen. Hal ini akan memberikan kondisi relaksasi pada ibu sehingga meningkatkan sirkulasi pada daerah genitalia serta memperbaiki elastisitas serviks (Susanti et al., 2019).

Setelah dilakukan kajian literatur, terdapat penelitian yang menyimpulkan bahwa *deep back massage* efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala 1 (Rejeki et al., 2022; Susanti et al., 2019). Metode *deep back massage* dilakukan dengan durasi selama 20 menit (Rejeki et al., 2022). Sedangkan pada penelitian Susanti et al., (2019) tidak mencantumkan durasi pemberian intervensi dengan metode *deep back massage* selama berapa menit. Selanjutnya metode *counter pressure massage* juga dinilai berpengaruh dalam upaya menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 (Muldaniyah, 2022). Durasi penerapan metode *counter pressure massage* selama 20 menit (Chasanah et al., 2023). Sedangkan pada penelitian Susanti et al., (2019), pemberian intervensi dengan metode *counter pressure massage* diimplementasikan selama kontraksi. Instrumen pengkajian nyeri yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) (Natasa, Marlina & Winarsih, 2021) dan *Visual Analogue Scale* (VAS) (Chasanah et al., 2023).

Pada kala I fase laten yaitu pembukaan 0-3, umumnya ibu merasakan ketidaknyamanan karena proses adaptasi ibu terhadap nyeri, berdasarkan NRS hal yang dirasakan ibu tersebut termasuk dalam skor nyeri 1-3 (nyeri ringan). Selanjutnya pada kala I fase aktif yaitu pembukaan 4-7 ibu merasakan nyeri yang agak menusuk, berdasarkan NRS, hal yang dirasakan ibu tersebut termasuk dalam skor 4-6 (nyeri sedang), sedangkan pada pembukaan 7-10 nyeri yang dirasakan oleh ibu menjadi lebih hebat, menusuk dan kaku. Sehingga berdasarkan NRS, hal yang dirasakan oleh ibu tersebut termasuk dalam skor 7-10 (nyeri berat) (Susanti et al., 2019).

Namun pada penelitian Susanti et al., (2019), dilakukan penelitian dengan membandingkan efektivitas antara *deep back massage* dengan *counter pressure massage*.

Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa metode *deep back massage* dan *counter pressure massage* dapat diterapkan pada ibu bersalin kala I fase aktif normal dalam mengurangi rasa ketidaknyamanan dan rasa nyeri. Dari hasil penelitian tersebut juga didapatkan adanya perbedaan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif normal yang diberikan intervensi *deep back massage* dan *counter pressure massage*. Dimana dari kedua teknik tersebut didapatkan hasil mean intensitas nyeri *counter pressure massage* yaitu 4,73 sedangkan nilai mean dari *deep back massage* lebih besar yaitu 5,60 maka dapat disimpulkan bahwa *counter pressure massage* dinilai lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif.

Selanjutnya, penelitian Chasanah et al., (2023) melakukan penelitian mengenai metode *counter pressure massage* yang dikolaborasikan dengan penggunaan aromaterapi yang menghasilkan kesimpulan bahwa akan lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dibandingkan dengan hanya menggunakan *counter pressure massage*. Dimana pada kelompok intervensi, diberikan teknik *massage counter pressure* selama 20 menit dengan aromaterapi secara inhalasi menggunakan diffuser sebanyak tiga sampai enam tetes minyak aromaterapi yang dicampur 20 ml air selama minimal 90 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan teknik *massage counter pressure* selama 20 menit. Pemberian terapi non farmakologis teknik *counter pressure massage* dan aromaterapi ini diberikan oleh penolong persalinan atau bidan.

Didapatkan hasil bahwa apabila hanya memberikan intervensi *massage counter pressure* selama 20 menit pada ibu bersalin kala I fase aktif didapatkan hasil sebelum diberikan *massage counter pressure* sebanyak 17 responden (85%) responden mengalami nyeri berat, dan setelah dilakukan *massage counter pressure* mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri sedang sebanyak 13 responden (65%), artinya dari nyeri berat berubah menjadi nyeri sedang. Sedangkan pemberian *massage counter pressure* selama 20 menit dengan kombinasi aromaterapi secara inhalasi selama 90 menit pada ibu bersalin kala I fase aktif memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil yang telah diperoleh selama penelitian yaitu sebelum diberikan *massage counter pressure* dengan aromaterapi sebanyak 14 (70%) responden mengalami nyeri sedang, dan setelah dilakukan *massage counter pressure* dengan aromaterapi mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 13 responden (65%), artinya perubahan skala nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan (Chasanah et al., 2023).

Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Kandungan linalool dan linalyl acetat yang berefek sebagai analgesik yang dapat membuat seseorang menjadi tenang, oleh karenanya penggunaan aromaterapi sangat disarankan untuk menurunkan tingkat nyeri, sakit dan stres pada kehamilan dan persalinan (Istiqomah et al. 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Dwi Nadia tahun 2020 bahwa rata-rata tingkat nyeri persalinan yang diberikan intervensi *massage counter pressure* adalah 5 (nyeri sedang), rata-rata tingkat nyeri persalinan yang diberikan intervensi *massage counter pressure* menggunakan minyak esensial lavender adalah 3,4 (nyeri ringan). Dapat disimpulkan bahwa *massage counter pressure* menggunakan minyak esensial lavender lebih efektif dibandingkan *massage counter pressure* untuk mengurangi tingkat nyeri persalinan (Fitri et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis artikel yang telah dilakukan, didapatkan bahwa *massage counter pressure* dan *deep back massage* efektif untuk menurunkan tingkat nyeri ibu bersalin Kala 1. *Massage counter pressure* dinilai lebih efektif dibandingkan dengan *deep back massage*. Namun, penerapan metode *deep back massage* dapat lebih efektif lagi apabila dikolaborasikan dengan pemberian aromaterapi baik melalui inhalasi maupun melalui pijatan. *Massage counter pressure* dan *deep back massage* dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berperan sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman, serta memberikan kondisi relaksasi pada ibu sehingga meningkatkan sirkulasi pada daerah genitalia serta memperbaiki elastisitas serviks.

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan intervensi baik *massage counter pressure* maupun *deep back massage* pada ibu hamil yang mengalami nyeri pada persalinan Kala 1. Pemberian intervensi ini disarankan dapat dilakukan dalam durasi 30 menit dengan memberi tekanan secara terus-menerus pada tulang sacrum pasien menggunakan pangkal atau kepalan telapak tangan dan posisi ibu dalam berbaring miring. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan penelitian terapi nonfarmakologi lain yang dapat dilakukan selama pemberian intervensi *massage counter pressure* maupun *deep back massage* seperti terapi aromaterapi, musik, atau murattal untuk meningkatkan efektivitas pemberian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akköz Çevik S, Karaduman S. (2018). The effect of sacral massage on labor pain and anxiety: A randomized controlled trial. *Japan J Nurs Sci*. Jan 1;17(1):1–9.
- Chasanah, U., Novita, A., dan Jesy Fatimah. (2023). Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Dengan Aromaterapi Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Kota Depok Tahun 2022. *JMSWH Journal of Midwifery Science And Women's Health*, 3 (2): 49-57. DOI:10.36082/jmswh.v3i2.1046
- Christiani, R., Indrayani, T., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Massage counter pressure terhadap Intensitas Rasa Nyeri pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Bidan Monika Jakarta Timur. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 107–113. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v5i1.145>
- Fitri Lestiawati, P., Warastuti, D., & Trina Arlym, L. (2022). Pengaruh Massage Counter pressure Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I: Systematic Literature Review. *Kesehatan Dan Kebidanan STIKES Mitra RIA Husada*, XI(1), 39–48.
- Fitri, Nina et al. (2020). Perbandingan Massage Counter pressure Dan Massage Counter Pressure Menggunakan Minyak Esensial Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(3).
- Handayani R, Fajarsari D, Retno Trisna Asih D, Naeni Rohmah D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan dan Kecemasan dalam Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Tahun 2014. *J Ilm Kebidanan* [Internet]. 7(1):119–29. Available from: <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/viewFile/147/135>
- Istiqomah, Amalia, Maya Erisna, Sri Wahyuni M., and Endri Astuti. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Serai Merah Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 13(1): 110.
- Karuniawati B. (2019). Efektivitas Massage Counter Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *J Kesehat Madani Med.*;10(2):69–75.
- Maduratna et al. (2021). Hubungan Pemberian Massage Counter pressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Study di BPM Sri Retno Ningsih, S.ST Kabupaten Bangkalan). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(1): 43-49.
- Mander, R. (2006). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Muldaniyah, M., & Ardi, A. (2022). Pengaruh Pijat Counter Pressure terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 2(1), 42-50.
- Natasa, S., Marlina, L., & Winarsih, W. (2021). Efektifitas Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 Dengan Massage Counter pressure. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 2(1), 173-177.
- Nuraeni, N., Kurniawati, A., & Gundara, G. (2018). The effectiveness of Tens in reducing the pain levels amongst women in the first stage of give birth. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2), 428–436. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.43>.
- Rejeki et al. (2022). Deep Back Massage as Therapy For Labor Pain In The 1st Stage. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(1): 67-71.
- Rosalina (2017). Pengaruh massage effleurage terhadap pengaruh rasa nyeripada persalinan kala I fase aktif the effect of effleurage effect on reduce possible through labor at I of active Phase. *Caring*, 1 (272) : 55-61.
- Susanti, A., Susilawati, E., & Febriani, W. S. (2019). Efektifitas Deep Back Massage Dan Counter Pressure Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di PMB Yusnimar Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1), 55–63.

Ermia: Efektivitas Counter Pressure/Deep Back Massage dalam Menurunkan Tingkat Nyeri

Yunarsih. (2018). Perbedaan Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Dengan Pemberian Massage Counter pressure Dan Aromaterapi Lavender. *Nurs Sci J.* 1:87–10.