



## PENDIDIKAN KESEHATAN MENEJEMEN NYERI PERSALINAN KALA I DENGAN METODE MASSAGE COUNTER PRESSURE

**Diyah Arini, Astrida Budiarti\*, Puji Hastuti, Dwi Ernawati, Qori' Ila Saidah, Iis Fatimawati, Faridah**  
Departemen Keperawatan Maternitas dan Anak, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, Jl. Gadung  
No.1, Jagir, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60244, Indonesia

\*as3da\_ns@yahoo.com

### ABSTRAK

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi. Pada kondisi persalinan akan terjadi kontraksi uterus sehingga ditemukannya masalah keperawatan nyeri melahirkan. Terdapat beberapa metode menejemen nyeri melahirkan. Salah satunya adalah metode massage counter pressure. Ibu hamil di Desa Banjar Kemuning, Sedati, Sidoarjo juga belum banyak mengetahui metode untuk menurunkan nyeri persalinan dengan metode massage counterpressure. Perawat sebagai tenaga kesehatan diharapkan bisa menerapkan metode pengurang nyeri secara nonfarmakologis salah satunya dengan metode massage counterpressure. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema menejemen nyeri persalinan kala 1 dengan metode massage counter pressure pada sejumlah 17 ibu hamil di Desa Banjar Kemuning. Kegiatan meliputi pretest, pemberian pendidikan kesehatan, diskusi dan tanya jawab, serta posttest untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu hamil. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan 80,4 % ibu hamil memiliki pengetahuan baik.

Kata kunci: counter pressure; massage; nyeri persalinan; pendidikan kesehatan

### **HEALTH EDUCATION MANAGEMENT OF PAIN IN FIRST STAGE LABOR USING THE COUNTER PRESSURE MASSAGE METHOD**

### ABSTRACT

*Childbirth is a process of expelling the products of conception. During labor, uterine contractions will occur, resulting in the discovery of birth pain nursing problems. There are several methods for managing childbirth pain. One of them is the counter pressure massage method. Pregnant women in Banjar Kemuning Village, Sedati, Sidoarjo also don't know much about methods for reducing labor pain using the counterpressure massage method. Nurses as health workers are expected to be able to apply non-pharmacological pain reduction methods, one of which is the counterpressure massage method. The aim of this activity is to provide community service with the theme of 1st stage labor pain management using the massage counter pressure method for 17 pregnant women in Banjar Kemuning Village. Activities include a pretest, providing health education, discussion and question and answer, as well as a posttest to evaluate the level of understanding of pregnant women. After conducting health education, it was found that 80.4% of pregnant women had good knowledge.*

Keywords: counter pressure; health education; labor pain; massage

### PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan kejadian yang selalu dialami oleh ibu yang melahirkan. Terdapat banyak metode untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya dengan metode nonfarmakologis, yaitu distraksi, relaksasi, hypnobirthing, salah satunya bisa dilaksanakan dengan metode masssage counter pressure. massage counterpressure memblokir impuls nyeri

yang akan menuju ke otak sehingga sensasi nyeri yang dirasakan ibu in partu berkurang (Mayurnani, 2010). Selain itu dengan pemberian massage dapat membantu ibu merasa lebih relaks, dan nyaman selama persalinan. Hal itu karena massage merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin dan juga menciptakan perasaan nyaman dan enak (Danuatmaja & Meiliasari, 2008).

Berdasarkan data survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2023 di Desa Banjar Kemuning, Sedati Sidoarjo, terhadap 4 ibu hamil didapatkan hasil bahwa 4 ibu yang mengalami persalinan merasakan nyeri skala 4 pada kala I. Kondisi nyeri ini memberikan peningkatan kebutuhan O<sub>2</sub>, asidosis laktat, hiperglikemi, liposis, rahim/uterus, inkordinasi kontraksi uterus/rahim, fetus, asidosis akibat hipoksia pada janin (Maryunani, 2010). Ibu hamil di Desa Banjar Kemuning, Sedati Sidoarjo juga belum banyak mengetahui metode untuk menurunkan nyeri persalinan dengan metode massage counterpressure. Perawat yang sebagai tenaga kesehatan diharapkan bisa menerapkan metode pengurang nyeri secara nonfarmakologis salah satunya dengan metode massage counterpressure. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pendidikan kesehatan menejemen nyeri persalinan dengan metode massage counterpressure.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan menejemen nyeri persalinan kala I dengan metode massage counter pressure ini dilaksanakan secara langsung di rumah sehat Desa Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo dengan sasaran ibu hamil sejumlah 20 ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 - 22 Desember 2023. Kegiatan pada tanggal 21 Desember 2023 adalah koordinasi dengan pihak puskesmas. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2023. Urutan kegiatan yang dilaksanakan adalah dilaksanakan pre test dengan memberikan kuesioner kepada ibu hamil. Selanjutnya adalah pemberian materi tentang massage counter pressure yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Disediakan cinderamata serta sembako bagi ibu hamil yang aktif bertanya serta yang mampu menjawab sesi diskusi dengan tepat. Diakhir kegiatan dilaksanakan post test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dengan memberikan kuesioner. Tahap akhir adalah pengolahan data serta disajikan dalam hasil dan pembahasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta sangat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang Menejemen Nyeri Persalinan Kala I dengan Metode *Massage Counter Pressure*.

Tabel 1.

Perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian Pendidikan Kesehatan menejemen nyeri persalinan *massage counterpressure*

Tingkat Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
Baik	30,2	80,4
Cukup	34,8	14,5
Kurang	35,0	5,1



Gambar 1 Kegiatan Pendidikan Kesehatan Menejemen Nyeri Persalinan Kala I Dengan Metode *Massage Counter Pressure*

*Counterpressure* merupakan teknik *massage* dengan memberikan tekanan yang menetap yang diberikan seseorang dengan menekan kepalan atau bagian bawah telapak tangan ke daerah sakral. Teknik ini membantu mengatasi sensasi tekanan dari dalam dan rasa nyeri di punggung bawah (Potter, P.A & Perry, A. G. (2010). Hal ini dikarenakan *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorpine* yang dapat menghilangkan sakit secara alamiah sehingga lebih nyaman (Danuatmaja, 2008). Salah satu hal yang dapat menurunkan tingkat nyeri adalah karena pemberian *massage counter pressure* bekerja dengan cara saraf A-beta mendominasi transmisi serabut A-delta dan C yang berdiameter kecil, sehingga menurunkan transmisi nyeri yang dihantarkan melalui serabut A-delta dan C dengan cara memblok sinaps ke substansi gelatinosa untuk menghambat transmisi impuls nyeri (Prasetyo, 2010).

*Massage counterpressure* memblokir impuls nyeri yang akan menuju ke otak sehingga sensasi nyeri yang dirasakan ibu inapartu berkurang (Mayurnani, 2010). *Massage* juga membantu ibu merasa lebih relaks, dan nyaman selama persalinan. Hal itu karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin dan juga menciptakan perasaan nyaman dan enak (Danuatmaja & Meiliasari, 2008). Menurut Andarmoyo (2013) *massage* adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau memperbaiki

sirkulasi. Riset menunjukkan *massage* 20 menit selama tahap persalinan akan mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorpine* yang akan menghilangkan sakit secara alamiah (Danuatmaja, 2008). *Massage* membantu ibu merasa lebih rileks, dan nyaman selama persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *gate control* (Melzack & Wall, 1965) yang mengungkapkan bahwa keberadaan dan intensitas pengalaman nyeri tergantung pada transmisi tertentu pada impuls saraf. Mekanisme *gate* sepanjang sistem saraf mengendalikan transmisi nyeri. Nyeri akan melewati gerbang ketika *gate* dalam posisi terbuka, impuls yang menyebabkan sensasi nyeri dapat mencapai tingkat kesadaran. Jika *gate* tertutup, impuls tidak mencapai tingkat kesadaran dan sensasi nyeri tidak dialami. Aktifitas dalam serat-serat saraf besar dan kecil yang mempengaruhi sensasi nyeri. Impuls nyeri melalui serat-serat yang berdiameter kecil. Serat-serat saraf yang berdiameter menutup *gate* pada impuls yang melalui serat-serat kecil. Teknik yang menggunakan stimulasi kutaneous pada kulit, yang mempunyai banyak serat berdiameter besar, bisa membantu menutup *gate* pada transmisi impuls yang menimbulkan nyeri, dengan cara demikian meringankan sensasi nyeri (Mayurnani, 2010).

## SIMPULAN

Pendidikan kesehatan Menejemen Nyeri Persalinan Kala I dengan metode Massage Counter Pressure memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Diharapkan dengan kegiatan ini ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik untuk mempersiapkan proses persalinan dalam tujuan untuk menurunkan nyeri persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S., Suharti. (2013). Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan. Jakarta: AM.
- Bobak, Lowdermik, et al. (2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, edisi 4. Jakarta: EGC
- Danuatmaja, B., Meiliasari, M. (2008). Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Puspa Suara.
- Dwitanti, F. A. (2014). Pengaruh Terapi Musik Mozaed Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Primipara.
- Ferry, Wong. (2011). Panduan Lengkap Pijat. Jakarta: Penebar Plus
- Mayurnani, A. (2010). Nyeri dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya: Jakarta. TIM
- Murray., Huelsmann. (2013). Persalinan & Melahirkan Praktik Berbasis Bukti. Jakarta: EGC
- Novita, Regina. V. T. (2011). Keperawatan Maternitas. Jakarta: Ghilia Indonesia
- Potter, P.A & Perry, A. G. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 7 buku 3, Jakarta: Salemba Medika
- Prasetyo, Sigit P. 2010. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Solehati, T., Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan. Bandung: Refika Aditama.