



Jurnal Kebidanan XIV (02) 145 - 156

Jurnal Kebidanan

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



MANAJEMEN NYERI PERSALINAN DENGAN *BELT BALL*

Lestari Puji Astuti¹⁾, Gunarmi²⁾, Blacius Dedi³⁾

^{1), 2)} Prodi Kebidanan, STIKES Guna Bangsa

³⁾ Prodi Keperawatan, Universitas Karya Husada

E-mail : tari.stikeskh@gmail.com

ABSTRAK

Survey pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan, didapatkan data jumlah persalinan pada tahun 2019 sebanyak 439 persalinan, terdiri dari persalinan normal sebanyak 312 orang (71%). Dari 312 persalinan, semuanya mengalami nyeri persalinan khususnya kala I fase aktif. Jumlah persalinan pada tahun 2020 sebanyak 398 persalinan, terdiri dari persalinan normal sebanyak 279 orang (70,1%). Dari 279 persalinan, semuanya mengalami nyeri persalinan khususnya kala I fase aktif. Salah satu efek dari nyeri adalah partus tak maju, terdapat kasus partus tak maju tahun 2019 sebanyak 5 kasus (1,1%). Kasus partus tak maju tahun 2020 sebanyak 7 kasus (1,7%). Untuk mengetahui pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Jenis penelitian *quasy experiment*. Desain penelitian menggunakan *one group pretestposttest design*. Populasi adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 53 orang. Sampel adalah ibu bersalin sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) didapatkan median 8. Nyeri persalinan sesudah diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) didapatkan median 5. Dalam manajemen persalinan menggunakan belt ball, ada pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Puskesmas Leyangan diharapkan memberikan *Natural Basic Therapy* (NBT) salah satunya pijat *counter pressure* dengan belt ball untuk mengurangi nyeri kala I fase aktif.

Kata Kunci : Pijat *Counter Pressure*; Sabuk Bola Tennis; Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

MANAGEMENT OF LABOR PAIN WITH *BELT BALL*

ABSTRACT

A preliminary survey in the Leyangan Health Center Work Area, data on the number of deliveries in 2019 was 439 deliveries, consisting of normal deliveries as many as 312 people (71%). Of the 312 deliveries, all of them experienced labor pain, especially the first stage of the active phase. The number of deliveries in 2020 was 398 deliveries, consisting of normal deliveries as many as 279 people (70.1%). Of the 279 deliveries, all of them experienced labor pain, especially the first stage of the active phase. One of the effects of pain is non- progressive labor, there were 5 cases (1.1%). There were 7 cases (1.7%). This study aims to determine the effect of counter pressure massage with a tennis ball belt on labor pain in the first stage of active phase. The type of research is quasi experiment. The research design used a one group pretest posttest design. The population is all mothers giving birth as many as 53 people. Samples were 18 mothers who gave birth. The sampling technique is purposive sampling. The measuring instrument uses the Numeric Rating Scale (NRS). Statistical test using Wilcoxon test. Labor pain before being given a counter pressure massage with a tennis ball belt got a median of 8. Labor pain after being given a counter pressure massage with a tennis ball belt got a median of 5. In labor management using a belt ball, there is an effect of counter pressure massage with a belt ball (tennis ball belt) on active phase 1 labor pain. The Leyangan Health Center is expected to provide Natural Basic Therapy (NBT), one of which is counter pressure massage with a belt ball to reduce pain during the active phase I.

Keywords : Counter Pressure Massage; Tennis Ball Belt; Active Phase I Labor Pain

PENDAHULUAN

Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap. Peristiwa persalinan tidak terlepas dari nyeri persalinan karena nyeri persalinan merupakan kondisi alami yang ditimbulkan pada saat proses persalinan (Mochtar, 2015).

Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara umum dialami oleh hampir semua ibu bersalin (Bandiyah, 2016). Nyeri persalinan mulai timbul pada kala I fase laten dan fase aktif, pada fase laten terjadi pembukaan serviks sampai 3 cm bisa berlangsung selama 8 jam (Mochtar, 2015). Dengan seiring bertambahnya intensitas dan frekuensi kontraksi uterus nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm (Bandiyah, 2016).

Nyeri adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sebuah persalinan, namun jika tidak mendapat intervensi yang tepat akan semakin meningkatkan angka kesakitan ibu bersalin karena nyeri dan ketegangan emosional meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi lama dan intensitas persalinan (Zakiyah, 2018). Nyeri persalinan menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi yang akan

mengakibatkan persalinan lama. Adapun nyeri persalinan yang berat dan lama dapat mempengaruhi sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera diatasi karena dapat menyebabkan kematian janin dan kematian ibu (Prawirohardjo, 2015).

Nyeri persalinan disebabkan karena kontraksi uterus melalui sekresi kadar katekolamin dan kortisol yang meningkat, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah uterus dan penurunan aktivitas uterus yang mengakibatkan persalinan lama (Zakiyah, 2018). Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Data *World Health Organization* (WHO) sebanyak 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Laporan WHO pada tahun 2018, Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia mencapai angka 293.000 jiwa. (WHO, 2019) Data profil kesehatan Indonesia, AKI di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 283/100.000 kelahiran hidup (KH) dan pada tahun 2018 naik menjadi 291/100.000 KH (Riskesmas, 2019). AKI di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 sebesar 121/100.000 KH dan tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi sebesar 123/100.000 KH (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). AKI di

Kabupaten Semarang mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Bila di tahun 2019 AKI sebesar 10 per 100.000 KH, maka di tahun 2020 menjadi 25 per 100.000 KH (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu (Zakiyah, 2018). Banyak faktor penyebab kematian ibu, lima penyebab terbesar adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus (Zakiyah, 2018). WHO memperkirakan penyebab kematian ibu secara global pada tahun 2018 sebanyak 8% disebabkan oleh persalinan lama (WHO, 2019). Di Indonesia penyumbang tingginya AKI salah satunya oleh persalinan lama sebanyak 1,8%. (Riskasdas, 2019)

Nyeri pada kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia pada korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim. Nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri farmakologis dan non farmakologis (Judha, M; Sudarti; Afroh, 2015). Ada beberapa teknik non farmakologis yang dapat diterapkan

dalam mengatasi nyeri yaitu terapi musik, teknik pernafasan, aromaterapi, audionalgesia, akupuntur, *transcutaneous electric nerve stimulations* (TENS), kompres dengan suhu dingin panas, counter pressure, murrotal dan hipnotis (Tamsuri, 2016).

Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah pijat *counterpressure* dengan *belt ball* (sabuk bola tennis). Pijat *counterpressure* adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan. Ibu yang dipijat selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit (Ardianto, 2019). Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda rasa sakit (Ardianto, 2019).

Endorphen menciptakan perasaan nyaman, dan rileks selama persalinan. Pijat *counterpressure* efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada saat melahirkan yang secara umum dapat mengendurkan ketegangan dan membantu menurunkan emosi, menyeimbangkan energi dan memperbaiki sirkulasi darah (Ardianto, 2019).

Counter pressure dengan *belt ball* (sabuk bola tennis) adalah untuk

mengurangi kontak dengan pasien agar mengurangi penyebaran Covid-19. Dengan menggunakan sabuk bola tennis, pasien bisa mengatur tekanan sendiri dan pasien merasa nyaman. Pemberian *counter pressure* dengan sabuk bola tennis dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akandihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa endorphine yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat (Ardiarto, 2019).

Penelitian yang dilakukan Marta menunjukkan hasil rerata skor intensitas nyeri kala I ibu bersalin sebelum terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 5,83 dengan standar deviasi sebesar 1,15. Skor nyeri terendah adalah 4 dan skor nyeri tertinggi adalah 8. Rerata skor intensitas nyeri kala I fase aktif setelah terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 2,77 dengan standar deviasi sebesar 1,11. Skor nyeri terendah adalah 1 (nyeri ringan) dan skor nyeri tertinggi adalah 5 (nyeri sedang). Hasil uji statistik dengan Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 (< 0.05), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi *counter pressure* dan terapi musik (Marta, 2016).

Survey pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan, didapatkan

data jumlah persalinan pada tahun 2019 sebanyak 439 persalinan, terdiri dari persalinan normal sebanyak 312 orang (71%). Dari 312 persalinan, semuanya mengalami nyeri persalinan khususnya kala 1 fase aktif. Jumlah persalinan pada tahun 2020 sebanyak 398 persalinan, terdiri dari persalinan normal sebanyak 279 orang (70,1%). Dari 279 persalinan, semuanya mengalami nyeri persalinan khususnya kala 1 fase aktif. Salah satu efek dari nyeri adalah partus tak maju, terdapat kasus partus tak maju tahun 2019 sebanyak 5 kasus (1,1%). Kasus partus tak maju tahun 2020 sebanyak 7 kasus (1,7%).

Studi pendahuluan terhadap 10 ibu hamil, sebanyak 7 (70%) ibu merasakan nyeri yang tidak tertahankan sehingga ibu menangis sebagai upaya menahan nyeri. Nyeri yang tidak tertahankan pada waktu kala I fase aktif pembukaan 4-9 cm. Untuk mengurangi nyeri persalinan bidan membantu dengan teknik relaksasi nafas dalam dan mengatur posisi tidur miring. Dengan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan mengatur posisi tidur miring, ibu merasakan nyeri berkurang. Sementara 3 (30%) ibu masih bisa menahan rasa nyeri tersebut.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh manajemen nyeri persalinan dengan *belt ball*.

METODE

Jenis penelitian *quasy experiment*. Desain penelitian menggunakan *one group pretest posttest design*. Variabel yang diteliti adalah nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis). Populasi adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 53 orang. Sampel adalah ibu bersalin sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel adalah

purposive sampling. Alat ukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan terus menerus selama kontraksi pada tulang sacrum ibu dengan sabuk bola tennis. *Counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) dilakukan selama 40-60 detik saat kontraksi. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Sebelum Pijat *Counter Pressure* Dengan *Belt Ball* (Sabuk Bola Tennis)

Tabel 1.
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sebelum Pijat *Counter Pressure* Dengan *Belt Ball* (Sabuk Bola Tennis) Di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Tahun 2021

Variable	Median	SD	Min	Max
Tingkat nyeripersalinan sebelum pijat <i>counter pressure</i> dengan Sabuk bola tennis	8	0.608	6	8

Tabel 1 menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *counter pressure* dengan sabuk bola tennis didapatkan median 8 dengan standar deviasi $\pm 0,608$. Skor nyeri terendah 6 dan nyeri tertinggi 8.

Tingkat nyeri persalinan sebelum pijat *counter pressure* dengan sabuk bola tennis. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi: peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot. Dalam penatalaksanaan persalinan, nyeri

dapat dikurangi. Nyeri adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sebuah persalinan, namun jika tidak mendapat intervensi yang tepat akan semakin

Tabel 1 menunjukkan nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *counter pressure* dengan *belt ball* (sabuk bola tennis) didapatkan median 8 dengan standar deviasi $\pm 0,608$. Skor nyeri terendah 6 dan nyeri tertinggi 8.

Nyeri persalinan kala 1 fase aktif sebelum pijat *counter pressure* dengan *belt ball* (sabuk bola tennis) Hasil

penelitian menunjukkan nyeri persalinan pada responden sebelum dilakukan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) rata-rata mengalami nyeri berat. Hal ini dikarenakan pada saat kala I persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi uterus pada persalinan menimbulkan rasa nyeri. Nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha). Nyeri disebabkan oleh iskemik otot uteri, otot dasar panggul dan perineum. Bertambahnya baik volume maupun frekuensi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm (Tamsuri, 2016).

Nyeri adalah rasa tidak enak akibat perangsangan ujung-ujung saraf khusus. Selama persalinan dan kelahiran pervaginam, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks dan distensi perineum. Serat saraf aferen viseral yang membawa impuls sensorik dari rahim memasuki medula spinalis pada segmen torakal kesepuluh, kesebelas dan duabelas serta segmen lumbal yang pertama (Asmadi, 2019). Nyeri persalinan suatu perasaan tidak menyenangkan yang merupakan respon individu yang menyertai dalam proses persalinan oleh karena adanya perubahan

fisiologis dari jalan lahir dan rahim. Nyeri persalinan disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Subekti, 2017).

Menurut analisa peneliti, nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah tulang atau sakit gigi. Banyak perempuan yang belum siap memiliki anak karena membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat melahirkan nanti. Hal ini sesuai dengan teori bahwa nyeri persalinan suatu perasaan tidak menyenangkan yang merupakan respon individu yang menyertai dalam proses persalinan oleh karena adanya perubahan fisiologis dari jalan lahir dan rahim. Nyeri persalinan disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dengan judul Efektivitas Kombinasi Teknik *Counter Pressure* Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Ibu Bersalin Di Klinik Bersalin Delima Demak. Penelitian menunjukkan hasil rerata skor intensitas nyeri kala I ibu bersalin sebelum terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 5,83 dengan standar

deviasi sebesar 1,15. Skor nyeri terendah adalah 4 dan skor nyeri tertinggi adalah 8.

Penelitian juga didukung oleh penelitian dengan judul Pengaruh *Massage Counter- Pressure* Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala 1 Dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin. Hasil penelitian menunjukkan hasil Rata-rata pre test pada kelompok intervensi yaitu sebesar 8,30 dengan skala nyeri min 7 dan skala nyeri max 9, sedangkan rata-rata perbedaan yaitu 2,15. Nyeri persalinan tersebut dikarenakan pada kala I persalinan telah mencapai kontraksi uterus dengan frekuensi,

intensitas, dan durasi yang cukup untuk meningkatkan angka kesakitan ibu bersalin karena nyeri dan ketegangan emosional meningkatkan kadar katekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi lama dan intensitas persalinan. Nyeri persalinan menyebabkan aktivitas uterus yang tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama (Asmadi, 2019). Hal ini menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks yang progresif maka nyeri persalinan juga semakin meningkat (Nadia & Endarti, 2016).

Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Sesudah Pijat *Counter Pressure* Dengan Sabuk Bola Tennis

Tabel 2.
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Persalinan Sesudah Pijat *Counter Pressure* Dengan Belt Ball (Sabuk Bola Tennis) Di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Tahun 2021.

Variable	Median	SD	Min	Max
Tingkat nyeri persalinan sesudah pijat <i>counter pressure</i> dengan Sabuk bola tennis	5	0.856	4	7

Tabel 2 menunjukkan nyeri persalinan sesudah diberikan pijat *counter pressure* dengan sabuk bola tennis didapatkan median 5 dengan standar deviasi $\pm 0,856$. Skor nyeri terendah 4 dan nyeri tertinggi 7. Untuk memproyeksikan pesan nyeri ke otak. Adanya stimulasi *massage* mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan

sepanjang serat saraf kecil (Kuswandi, 2019).

Pesan yang berlawanan ini menutup *gate* di substansi gelatinosa dengan memproduksi senyawa pereda nyeri yaitu endorfin lalu memblokir pesan nyeri supaya tidak ditransmisikan sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri tersebut. Penekanan pada daerah lumbal secara

kontinu menjadikan sensasi nyeri yang dialami responden saat persalinan cenderung mengalami penurunan jika Tingkat nyeri persalinan sesudah pijat *counter pressure* dengan sabuk bola dibandingkan dengan effleurage yang dilakukan dengan cara memukul dengan perlahan pada daerah yang nyeri (Ardiarto, 2019).

Endorphine adalah salah satu bahan kimia otak yang dikenal sebagai neurotransmitter yang berfungsi untuk mengirimkan sinyal- sinyal listrik dalam system saraf. *Endorphin* dapat ditemukan dikelenjar hipofisis. *Endorfin*.

Tabel 2 menunjukkan nyeri persalinan sesudah diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) didapatkan median 5 dengan standar deviasi $\pm 0,856$. Skor nyeri terendah 4 dan nyeri tertinggi 7.

Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Sesudah Pijat *Counter Pressure* Dengan Sabuk Bola Tennis

Hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri persalinan kala 1 sesudah diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) rata-rata menjadi nyeri sedang (nilai 5). Hal ini sesuai dengan teori bahwa terapi *counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa nyaman pada saat kontraksi ataupun diantara kontraksi. Memberikan teknik *counter pressure* dapat menutup

gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak. Selain itu, tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan teknik *counter pressure* dapat mengaktifkan senyawa *endorphin* sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Smeltzer, S. C & Bare, 2013).

Selama proses persalinan impuls nyeri berjalan dari uterus sepanjang serat-serat syaraf besar ke substansia gelatinosa di dalam spinal kolumna, sel-sel transmisi berinteraksi dengan reseptor opiat di otak untuk mengurangi persepsi kita tentang rasa sakit dan bertindak sama dengan obat-obatan seperti morfin dan kodein (Ardiarto, 2019).

Menurut analisa peneliti, penurunan sensasi nyeri yang terjadi pada saat persalinan dengan *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) sesuai dengan *gate theory*. Tekanan yang dilakukan saat pemijatan mencapai otak lebih cepat daripada rasa nyeri sehingga rangsang pemijatan tersebut dapat menutup gerbang terhadap rasa nyeri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dengan judul Efektivitas Kombinasi Teknik *Counter Pressure* Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Ibu Bersalin Di Klinik Bersalin Delima Demak. Penelitian menunjukkan rerata skor intensitas nyeri kala I fase aktif setelah

terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 2,77 dengan standar deviasi sebesar 1,11. Skor nyeri terendah adalah 1 (nyeri ringan) dan skor nyeri tertinggi adalah 5 (nyeri sedang). Hasil penelitian ini dikukung oleh penelitian dengan judul Perbedaan Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Dengan

Pemberian *Massage Counterpressure* Dan Aromaterapi Lavender. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat nyeri yang dialami responden sesudah pemberian *massage counterpressure* adalah nyeri sedang, yaitu sebanyak 8 responden (66,67%) (Yunarsih & Dwi Rahayu, 2018).

Pengaruh Pijat *Counter Pressure* Dengan Belt Ball (Sabuk Bola Tennis) Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Tabel 3.

Pengaruh Pijat *Counter Pressure* Dengan Belt Ball (Sabuk Bola Tennis) Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan Tahun 2021

Variabel	Median	P Value
Nyeri persalinan sebelum diberikan pijat <i>counter pressure</i> dengan sabuk bola tennis	8	0,000
Nyeri persalinan sesudah diberikan pijat <i>counter pressure</i> dengan sabuk bola tennis	5	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa *p-value* 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat *counter pressure* dengan sabuk bola tennis terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan. Hal ini di dasari oleh *gate control teory* yaitu ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersama, sensasi sentuhan berjalan ke otak menutup pintu gerbang nyeri menuju otak sehingga terjadi teknik blokade nyeri, yang menyebabkan nyeri dapat dihambat (Danuatmadja, 2017).

Teknik *counter pressure* dengan bola tennis melakukan pemblokiran implus nyeri yang akan ditranmisikan ke otak, selain itu tekanan yang diberikan dapat

mengaktifkan senyawa endhorphine yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri (Aslani, 2018). Keunggulan teknik *massage counterpressure* ini adalah pemijatan dilakukan pada daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan. Nyeri persalinan sesudah diberikan pijat *counterpressure* dengan sabuk

Tabel 3 menunjukkan bahwa *p-value* 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan.

Pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa *counter pressure* merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung saat persalinan. Teknik ini dilakukan dengan cara tekanan memutar tekan ibu jari diatas tulang pinggul dan gerakan lembut pada pinggul pasangan sebagai penumpang. Tekan dalam ibu jari pantat dorong pasangan memusatkan perhatian pada pernafasan lebih *relaks*.

Pijat *counter pressure* pada ibu bersalin sebagai pengurang rasa nyeri dalam persalinan karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami. *Endorphin* juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak, selain itu dengan menekan daerah lumbal / sakral dari tulang belakang nyeri dapat bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11-12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control*

akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral. Pemberian *massage counterpressure* yang diberikan selama 20 menit dilakukan pada saat terjadi kontraksi, menjadikan ibu merasa lebih nyaman (Aslani, 2018).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang menunjukkan hasil ada pengaruh *massage counter-pressure* terhadap adaptasi nyeri persalinan kala 1 dan kecepatan pembukaan pada ibu bersalin. Peneliti menyimpulkan bahwa pemberian *massage counter-pressure* dapat mempengaruhi adaptasi nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin. Pemberian *masase* dengan teknik *counter-pressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju medulla spinalis dan otak, selain itu tekanan kuat pada teknik ini dapat mengaktifkan senyawa *endorphine* yang berada di sinaps sel-sel saraf tulang belakang dan otak, sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat dan menyebabkan status penurunan sensasi nyeri (Nadia & Endarti, 2016).

Penelitian yang dilakukan Marta menunjukkan hasil rerata skor intensitas nyeri kala I ibu bersalin sebelum terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 5,83 dengan standar deviasi sebesar 1,15. Skor nyeri terendah adalah 4 dan skor nyeri tertinggi adalah 8. Rerata skor intensitas nyeri kala I.

fase aktif setelah terapi *counter pressure* dan terapi musik adalah 2,77 dengan standar deviasi sebesar 1,11. Skor nyeri terendah adalah 1 (nyeri ringan) dan skor nyeri tertinggi adalah 5 (nyeri sedang). Hasil uji statistik dengan Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 (< 0.05), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi *counter pressure* dan terapi musik (Marta, 2016).

PENUTUP

Nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) didapatkan median 8. Nyeri persalinan sesudah diberikan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) didapatkan median 5. Ada pengaruh pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Leyangan.

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, sebaiknya menambah informasi dan literature atau bacaan di perpustakaan yang berkaitan dengan *Natural Basic Therapy* (NBT). Puskesmas Leyangan sebaiknya menyediakan paket pelayanan persalinan yang lengkap termasuk didalamnya terdapat upaya pengendalian nyeri baik berupa teknik farmakologis dan non farmakologis sehingga pasien dapat menjalani persalinan dengan

nyaman. Puskesmas Leyangan diharapkan memberikan *Natural Basic Therapy* (NBT) salah satunya pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) untuk mengurangi nyeri kala I fase aktif. Masyarakat khususnya ibu hamil sebaiknya dapat melakukan kelas ibu hamil. Ibu bersalin agar bisa menerapkan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) untuk mengurangi nyeri kala I fase aktif. Posisi yang disarankan ke masyarakat untuk melakukan pijat *counter pressure* dengan belt ball (sabuk bola tennis) agar nyaman adalah dengan berdiri.

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKES Guna Bangsa, Universitas Karya Husada Semarang, Puskesmas Leyangan, semua pihak yang telah membantu demi kelancaran penyusunan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, B. 219, *Peran Endorphin Dalam Tubuh*, Nuha Medika. Yogyakarta.
- Aslani, M, 2018, *Teknik Pijat Untuk Pemula*, Erlangga. Jakarta.
- Asmadi, 2019, *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien.*, Penerbit Salemba Medika, Jakarta.
- Bandiyah, S, 2016, *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Danuatmadja, B, 2017, *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*, Purwa Swara, Jakarta.
- Judha, M, Sudarti; Afroh, F, 2015, *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika Yogyakarta .

- Kuswandi, L, 2019, *Keajaiban Hypno Birthing*, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Marta, R. A, 2016, Efektivitas Kombinasi Teknik Counter Pressure Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Delima Demak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–9.
- Mochtar, R, 2015, *Synopsis Obstetri*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Nadia & Endarti, A. T, 2016, Pengaruh Massage Counter-Pressure terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala 1 dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(September), 7–13.
- Prawirohardjo, S, 2015, *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Jakarta.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019, Profil Kesehatan Prov. Jateng Tahun 2019. *Profil Kesehatan Jateng*, 3511351(24), 273– 275.
- Riskesdas, 2019, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional*. Riskesdas.
- Smeltzer, S. C & Bare, B, G, 2013, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta.
- Subekti, N, 2017, *Nyeri Persalinan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Tamsuri, A, 2016, *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.