

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

PENGARUH KOMBINASI TERAPI *COUNTERPRESSURE* DENGAN *BIRTH BALL* TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI KLINIK CITRA MARENDAL

Reisy Tane^{1*}, Rini Debora Silalahi³, Reni Veronika³
^{1,2,3}**Institut Kesehatan Deli Husada Delitua**
¹**Universitas Sumatera Utara**
Email: reisyane1@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Childbirth is the birth of the baby, placenta, and amniotic membranes from the uterus to the outside world. During labor, it can cause trauma to the mother because of the pain experienced. Some mothers are even traumatized to get pregnant and give birth again because they are afraid they will experience the same pain, especially for mothers who have given birth for the first time. Nonpharmacological therapy to reduce pain can be done counterpressure with a combination of birth balls.* **Objective:** *To determine the effect of a combination of counter pressure therapy with a birth ball on reducing active phase I labor pain.* **Method:** *This research used a quasi experiment with a two group only post test design. The population in this study were all mothers giving birth at the Citra Marendal clinic with a total sample of 36 people, each group consisting of 18 people. The instruments used were Numeric Rating Scale sheets and observations, with the Mann-Whitney Test hypothesis test.* **Conclusion:** *There is an effect of a combination of counter pressure therapy with a birth ball on reducing active phase I labor pain at the Citra Marendal Delitua Clinic with a p value = 0.001 <0.05.* **Suggestion:** *For the future, it is hoped that they can develop research by examining various complementary methods that can reduce labor pain such as: the effectiveness of music therapy, aroma therapy, back massage, gym ball/birth ball techniques, relaxation techniques, remembrance, guided imagery.*

Keyword: Counterpressure, Birth Ball, Pain

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 85% proses persalinan yang dilakukan secara normal dan 15-20% meninggal akibat penyakit dan komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan persalinan dari 295.000 kematian ibu, yang mayoritas terbesarnya (94%) terdapat di Negara berkembang (WHO, 2018). Data dari Kementerian Republik

Indonesia, jumlah ibu bersalin di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 5.043.078 jiwa yang mengalami komplikasi persalinan sebanyak 23,2% ibu bersalin (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020). Laporan Nasional Rischesdas terdapat beberapa penyebab komplikasi persalinan terbesar yaitu ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), posisi janin (3,1%), lilitan tali pusat (2,9%), hipertensi (2,7%),

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

perdarahan (2,4%), dan lainnya (4,6%).

Nyeri pada kala I persalinan timbul akibat pembukaan servik dan kontraksi uterus. Sensasi nyeri menjalar melewati syaraf simpatis yang memasuki modula spinalis melalui segmen posterior syaraf spinalis torakalis 10, 11 dan 12. Penyebaran nyeri pada kala atau persalinan adalah nyeri punggung bawah yang dialami ibu disebabkan oleh tekanan kepala janin terhadap tulang belakang. Nyeri ini tidak menyeluruh melainkan nyeri disuatu titik. Akibat penurunan janin, lokasi nyeri punggung berpindah ke bawah, ke tulang belakang bawah serta lokasi denyut jantung janin berpindah ke bawah pada abdomen ibu ketika terjadi penurunan kepala. (Sisanto, 2012).

Ada beberapa upaya fisiologis yang dapat dilakukan untuk mempercepat dan mempermudah pembukaan serviks, seperti banyak berjalan kaki, mengosongkan kandung kemih, duduk di atas *birth ball*, merangsang puting susu, melakukan hubungan intim, menenangkan diri, mengkonsumsi buah-buahan yang dapat menstimulasi pembukaan serviks (Sriwenda, 2016). Tindakan *counterpressure* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara melakukan tumit tangan atau bagian datar tangan, atau juga melakukan bola tenis pada sacrum atau lumban lima. Tekanan dalam *massage counter pressure* dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil yang dilakukan selama kontraksi. Ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit, dapat mengelola rasa takut, menciptakan perasaan nyaman, rileks dan menanggapi proses persalinan dengan positif. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan hormone Pereda

rasa sakit yaitu endrofin yang menyebabkan persalinan berjalan lebih lembut, alami dan lancer (Yuliasari, dkk, 2015).

Dan upaya untuk mencegah partus lama dengan metode *birth ball*, karena dengan cara duduk di atas *birth ball* dapat merangsang refleks postural dan menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, sehingga memfasilitasi penurunan kepala janin, mengurangi lamanya kala 1 (Sriwenda, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purwati &Rayani, 2020) terdapat pengaruh metode *birth ball* terhadap nyeri persalinan.

Hasil survei pendahuluan yang peneliti lakukan di Klinik Citra Marendal pada bulan september 2021 terdapat 12 ibu inpartu yang melakukan teknik *birth ball* untuk membantu kelancaran proses persalinan. Dari 12 ibu bersalin nssssssnormal yang melaksanakan teknik *birth ball* pada saat kala I Fase Aktif, 9 orang ibu mengalami kelancaraan proses persalinan. Sedangkan 3 orang ibu tidak berhasil melakukan teknik *birth ball* karena 2 ibu mengalami his yang tidak teratur, dan 1 ibu lainnya berdasarkan hasil pemeriksaan, tafsiran berat janin (TBJ) lebih dari normal yang mengindikasikan ibu mengandung bayi besar atau makrosomia.

Berdasarkan uraian diatas karena masih banyaknya ibu bersalin yang mengalami persalinan lama pada kala I fase aktif maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Klinik Citra Marendal dengan judul pengaruh metode *birth ball* terhadap pembukaan serviks.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *two group only post test desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh ibu bersalin di klinik Citra

Marendal dengan jumlah sampel 36 orang, masing – masing kelompok sebanyak 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar *Numeric Rating Scale* dan observasi, dengan uji hipotesis *Mann- Whitney Test*.

HASIL PENELITIAN:

1. Hasil Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden di Klinik Citra Marendal (n =18)

	Karakteristik Responden			
	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
Umur	f	%	f	%
< 20 tahun	4	22,2	4	22,2
20 - 35 tahun	6	33,3	6	33,3
> 35 tahun	8	44,4	8	44,4
Paritas	f	%	f	%
Primipara	12	66,7	11	61,1
Multipara	6	33,3	7	38,9
Pendidikan	f	%	f	%
SMP	5	27,8	3	16,7
SMA	12	66,7	12	66,7
Perguruan Tinggi	1	5,6	3	16,7
Pekerjaan	f	%	f	%
IRT	8	44,4	8	44,4
Wiraswasta	10	55,6	10	55,6
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan karakteristik ibu bersalin kala I fase aktif kelompok intervensi mayoritas umur > 35 tahun sebanyak 8 orang (44,4%), untuk paritas mayoritas adalah ibu primipara sebanyak 12 orang (66,7%), karakteristik pendidikan mayoritas adalah SMA sebanyak 12 orang (66,7%) dan mayoritas ibu bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 10 orang (55,6%). Sedangkan karakteristik pada ibu kelompok kontrol mayoritas juga umur > 35 tahun sebanyak 8 orang (44,4%), untuk paritas mayoritas adalah ibu primipara sebanyak 11 orang (61,1%), berdasarkan pendidikan mayoritas adalah SMA sebanyak 12 orang (66,7%) dan mayoritas ibu bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 10 orang (55,6%).

2. Hasil Analisa Bivariat

Tabel 2. Rata - Rata Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Counter Pressure* dengan *Birth Ball*

Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	N	Min – Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pre Test</i>	18	6 - 8	6,83	,707
<i>Post Test</i>	18	3 - 5	4,22	,732

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan rata – rata nyeri ibu bersalin kala I fase aktif sebelum pemberian intervensi kombinasi *counter pressure* dengan *birth ball* adalah 6,83 dengan standar deviasi 707 dengan nilai tingkat nyeri minimal 6

dan maksimal 8. Sedangkan sesudah dilakukan intervensi diperoleh penurunan intensitas nyeri dimana rata – rata nyeri nyeri adalah 4,22 dengan standar deviasi 732 dengan nilai tingkat nyeri minimal 3 dan maksimal 5.

Tabel 3. Rata – Rata Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Kelompok Kontrol Tanpa Dilakukan Intervensi

Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	N	Min – Max	Mean	Std. Deviation
Kontrol 1	18	6 - 8	6,83	,707
Kontrol 2	18	5 - 6	5,39	,502

Berdasarkan tabel 3. rata – rata nyeri ibu bersalin kala I fase aktif pada kelompok kontrol tanpa perlakuan pengukuran pertama adalah 6,83 dengan standar deviasi 707 dengan nilai tingkat nyeri minimal 6 dan maksimal 8. Sedangkan pengukuran kedua, dengan hanya melakukan pergerakan seperti berjalan – jalan di ruangan diperoleh dimana rata – rata nyeri nyeri adalah 5,39 dengan standar deviasi 502 dengan nilai tingkat nyeri minimal 5 dan maksimal 6.

Tabel 4. Pengaruh Pengaruh Kombinasi Terapi *Counter pressure* dengan *Birth Ball* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Citra Marendal Delitua

Variabel	Mean	Z hitung	p Value
Kelompok Intervensi	4,22	4,221 >	0,001 <
kelompok kontrol	5,39	0,4678	0,05

Hasil analisa *Uji Mann-Whitney Test* di peroleh nilai z hitung 4,221 > z tabel 0,4678 dapatkan *p value* = 0,001 < 0,05, maka ada pengaruh kombinasi terapi *counter pressure* dengan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Citra Marendal Delitua.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Counter Pressure* dengan *Birth Ball* di Klinik Citra Marendal

Setiap ibu melahirkan akan mempresepsikan rasa nyeri yang berbeda terhadap stimulus yang sama tergantung pada ambang nyeri yang dimilikinya. Rasa nyeri pada persalinan berbeda dari rasa nyeri lain pada umumnya. Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Nyeri persalinan timbul karena adanya peregangan uterus yang akan

mempengaruhi tindakan aktivitas tubuh secara keseluruhan (Dahlan, Suciawati, & Sri, 2023).

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri adalah usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia > 35 tahun. Pada usia < 20 tahun dan > 35 tahun dapat berdampak pada proses persalinan salah satunya adalah persalinan lama. Usia merupakan salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri. Seiring bertambahnya usia serta pemahaman terhadap nyeri maka toleransi nyeri semakin tinggi. Pada usia > 35 tahun organ reproduksi sudah lebih matang dan psikologs sudah lebih matang sehinggasiap untuk menghadapi persalinan. Usia muda cenderung dikaitkan dengan konsisi

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

psikologis yang masih labih, yang memicu terjadinya nyeri yang dirasakan lebih berat (Zaharoh et al., 2021).

Intensitas nyeri pada ibu primipara seringkali lebih berat dari pada nyeri persalinan pada multipara. Karena pada ibu multipara mengalami penipisan serviks, bersamaan dengan dilatasi serviks, sedangkan primipara proses *effecement* biasanya lebih dahulu daripada serviks. Pada ibu primigravida dan yang baru memiliki pengalaman hamil dan baru mau melahirkan belum mengetahui cara untuk meminimalisir nyeri dengan baik. Berbeda dengan seorang ibu multigravida karena ibu multigravida sudah pernah memiliki pengalaman melahirkan sehingga ibu mampu meminimalisir nyeri dengan sendiri bisa jadi karena sudah paham dengan teknik pernafasan yang baik sehingga berpengaruh terhadap nyeri yang dirasakan (Puspitasari & Azzahroh, 2022).

Ibu primigravida juga mengalami proses persalinan lebih lama dari pada proses persalinan pada multigravida sehingga primigravida mengalami kelelahan yang lebih lama. Kelelahan berpengaruh terhadap peningkatan persepsi nyeri. Hal itu menyebabkan nyeri seperti suatu lingkaran setan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa tingkat nyeri dipengaruhi oleh persepsi dan kepuasan serta pengalaman kelahiran, baik pengalaman negatif/trauma karena merasakan sakit yang berat atau pengalaman positif karena persalinan yang menyenangkan. Rasa nyeri lebih rendah pada multipara disebabkan oleh pengalaman, dimana multipara mempunyai pengalaman nyeri persalinan sehingga pada saat melahirkan yang kedua dan seterusnya sudah siap. Akan tetapi secara fisiologi rasa nyeri yang timbul pada saat persalinan antara primipara dan

multipara sama yaitu karena adanya peningkatan hormone oksitosin menyebabkan kontraksi uterus sehingga terjadi *spasme* dan *ischemic myometrium* akibatnya terjadi penurunan aliran darah yang menyebabkan timbul rasa sakit didaerah tersebut. *Ischemi* juga menyebabkan meningkatnya jumlah asam laktat yang merangsang ujung syaraf nyeri bereaksi (Juwita & Usman, 2022).

Selain itu faktor nyeri persalinan juga dapat dipengaruhi oleh pekerjaan. Stres yang diakibatkan oleh pekerjaan dapat berdampak pada persalinan ibu. Stres dapat menyebabkan kelelahan sehingga proses persalinan fisik ibu menjadi lemah. Hormon adrenalin dan ketokolamin saat seseorang stres akan berdampak pada tegangnya tubuh, otot hingga sel – sel, sehingga membuat implus nyeri bertambah (Puspitasari & Azzahroh, 2022).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Metode nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis lebih aman, meningkatkan kenyamanan dan memiliki pengaruh yang efektif pada penurunan persalinan salah satunya adalah *counter pressure* dengan *nirth ball* (Irianti & Israyati, 2022). *Counter Pressure* adalah jenis pijatan dimana pangkal atau kepala satu tangan memberikan tekanan konstan pada tulang sakrum. Teknik pijat *counter pressure* adalah metode yang dapat mengurangi rasa sakit yang tajam, memberikan sensasi yang menyenangkan, dan mengurangi ketidaknyamanan selama kontraksi. Teknik ini efektif untuk menghilangkan rasa sakit saat persalinan. Pijat tekanan balik dapat mencegah pesan rasa sakit mencapai otak dan sumsum tulang belakang. Dalam metode ini, tekanan kuat dapat menyebabkan senyawa

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

endorfin di sinapsis sumsum tulang belakang dan otak sel saraf menjadi aktif, mencegah transmisi pesan nyeri dan mengurangi sensasi nyeri (Amaniyah, et al., 2022).

Pada terapi *birth ball* bermanfaat untuk mengontrol, mengurangi dan menghilangkan nyeri pada persalinan terutama kala I karena dapat digunakan dalam berbagai posisi. Salah satu gerakannya yaitu dengan posisi berlutut dan dada condong kedepan bersandar dan memeluk *birthball* kemudian menggoyangkan pinggul searah jarum jam atau ke kiri dan kanan. Hal ini dapat membuat rasanyaman dan mengurangi nyeri persalinan, membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin karena elastisitas dan lengkungan bola merangsang reseptor di panggul yang bertanggung jawab untuk mensekresi endorfin (Dahlan, Suciawati, & Sri, 2023).

2. Pengaruh Pengaruh Kombinasi Terapi Counter pressure dengan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Citra Marendal Delitua

Hasil analisa *Uji Mann-Whitney Test* di peroleh nilai z hitung $4,221 > z$ tabel $0,4678$ dapatkan p value = $0,001 < 0,05$, maka ada pengaruh kombinasi terapi *counter pressure* dengan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Citra Marendal Delitua. Dan dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi terapi *counter pressure* dengan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Citra Marendal Delitua.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Telova, 2022) dari analisis univariat dapat

diketahui adanya penurunan tingkat nyeri persalin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan counterpressure dengan *birthball* yaitu, dari skala 7—9 atau nyeri sedang sebanyak 15 responden (93,75%) menurun ke skala 1-3 atau nyeri ringan 14 responden (87.5%), dan sedangkan dari nyeri berat 1 orang responden (6,25). Hasil uji -t berpasangan dengan nilai P-Value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian Counterpressure Birthball terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I fase aktif.

Didukung dengan penelitian (Yuliza, Novita, & Jayatmi, 2022) sebelum dilakukan intervensi tingkat nyeri padaskala 7—9 atau nyeri berat sebanyak 29 responden (97,7%) dan sesudah pemberian intervensi terjadi menurun ke skala 4—6 atau nyeri sedang sebanyak 20 responden (66,7%), hasil uji t berpasangan dengan nilai P Value = $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian counterpressure dengan *birthball* terhadap penurunan nyeri persalinan Kala I fase aktif

Hasil penelitian (Sorayab & Putri, 2023) diperoleh pvalue $0,000 < \alpha$ ($0,05$), sehingga ada pengaruh penggunaan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada primigravida di Puskesmas Ngesrep Semarang dengan rata-rata skala nyeri sebelum menggunakan *birth ball* adalah 6,55 sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah menggunakan *birth ball* adalah 4,58 dengan selisih rata-rata adalah 1,968. Hasil yang sama dengan penelitian (Dahlan, Suciawati, & Sri, 2023) bahwa rata-rata penurunan nyeri persalinan sebelum penggunaan *birth ball* adalah 84.33 sedangkan rata-rata penurunan nyeri persalinan sesudah penggunaan *birth ball* adalah 65.67 Hasil ini menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri persalinan sebelum dan sesudah penggunaan

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

birthball dan diperoleh hasil nilai signifikansi sebesar 0,000.

Counterpressure merupakan salah satu terapi, dengan menggunakan teknik pijat dapat meredakan nyeri yaitu menghambat sinyal nyeri, membantu ibu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama persalinan, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Masase *ounterpressure* tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai Pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman, pijat secara lembut membantu ibu mersa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan. Dengan melakukan penekanan pada pinggul secara ganda juga membantu meringankan nyeri punggung (Dirgahayu, Rustikayanti, & Ilmiya, 2022).

Tenik *counterpressure* dilakukan dengan cara menekankan, ketegangan otot pada sumber area yang merasakan nyeri punggung bawah dan meredakannya rasa tidak pada pinggang saat persalinan, memperlancar perdarahan, dan akhirnya menghasilkan relaksasi. Teknik pijat tekanan punggung saat melahirkan akana membantu mengatasi kram otot, mengurangi rasa sakit, mempercepat proses persalinan, meredakan ketegangan otot paha, dan kemudian melebarkan tulang pelvis akibat relaksasi pada otot-otot disekitar pelvis memudahkan bayi untuk turun ke jalan lahir dan membantu mengurangi nyeri pinggang saat melahirkan (Natasa, Lina, & Winarsih, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori, bahwa tehnik *counterpressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun diantara kontraksi dan juga

mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu bersalin. Dengan memberikan tehnik *counterpressure* dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju medulla spinalis dan otak selain itu tekanan kuat yang diberikan pada saat melakukan tehnik *counterpressure* dapat mengaktifkan senyawa endhorphin sehingga transmisi dari pesan nyeri dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Stimulasi seperti menggosok-gosok, memijat atau menekan dengan tekanan kuat pada sakrum yang dilakukan selama proses persalinan dapat menimbulkan efek relaksasi. Penggunaan birthball yang mendukung penerapan teknik *counterpressure* yang dilakukan ibu bersalin dengan cara berlutut dan memeluk bola selama kontraksi juga memiliki manfaat untuk membantu ibu merasa lebih rileks dan sebagai distraksi dari rasa nyeri persalinan, mempercepat proses dilatasi serviks, menyokong posisi postur tubuh yang tegak akan memperlancar proses kelahiran serta membantu posisi janin berada di posisi optimal sehingga memudahkan melahirkan dengan normal (Yuliza, Novita, & Jayatmi, 2022).

Menurut asumsi peneliti teknik *counter pressure* dilakukan dengan memberi penekanan pada sumber daerah nyeri, seperti pinggang dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang, memperlancar peredaran darah, dan akhirnya menimbulkan relaksasi. Teknik *massage counter pressure* selama proses persalinan akan membantu mengatasi kram otot, menurunkan nyeri. *Counterpressure* yang dilakukan dengan pijatan tekanan kuat pada sakrum menggunakan bagian datar dari tangan pada daerah sakrum atau lumbal lima selama 20 menit setiap kontraksi ($\pm 6-8$ kali

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

pijatan) dengan penggunaan birthball dengan posisi berlutut sebagai media yang membantu penerapan counterpressur serta penilaian melalui metode observasi langsung ke responden dan penggunaan skala NRS, secara keseluruhan semua responden rata-rata mengatakan bahwa mereka merasa lebih rileks, tenang, nyaman dan nyeri persalinan yang dirasakannya berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

Ada pengaruh kombinasi terapi *counter pressure* dengan *birth ball* terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Citra Marendal Delitua dengan nilai $p\ value = 0,001 < 0,05$.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian: Kepada pihak klinik dan bidan pelaksana dapat mengaplikasikan kepada pasien yang akan melakukan persalinan menggunakan teknik *counter pressure* dengan *birth ball* sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri ibu bersalin dan sebagai salah satu kebijakan pelayanan kesehatan yang bermanfaat sebagai citra atau keunggulan dari Klinik Citra Marendal Delitua.
2. Bagi Responden: Sebaiknya ibu dapat mempersiapkan persalinan dan langkah menghadapi persalinan dengan melaksanakan ANC rutin. Selain itu diharapkan ibu bisa koordinasi dengan suami atau keluarga minta pertolongan untuk melakukan *counter pressure* dengan *birth ball* sesuai dengan yang sudah dicontohkan sehingga dapat mengurangi nyeri pada persalinan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya serta dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian dengan

cara meneliti berbagai metode komplementer yang dapat mengurangi nyeri persalinan seperti: efektifitas *music therapy*, *Aroma therapy*, *Masase punggung*, teknik *gym ball/ birth ball*, teknik relaksasi, dzikir, *guided imagery* dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, S., & Sari, E. (2021). Pengaruh Teknik Masase Counter Pressure Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di BPM Herasdiana. *Jurnal Delima Harapan*, 8 (2), 34 - 39.
- Erlangga. Sriwenda. (2016). Efektifitas Latihan Birth Ball Terhadap Efikasi Diri Primipara Dengan Persalinan Normal. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/ISSN 2354-7642>
- Irianti, B., & Israyati, N. (2022). Pengaruh Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5 (2), 88-93.
- Nasution, A., & Batubara, N. S. (2021). Pengaruh Counter Pressure Massage Terhadap Penurunan Nyeri Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Education And Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 9 (4), 638 - 641.
- Natasa, S., Lina, M., & Winarsih, W. (2021). Efektifitas Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 dengan Massage Counterpressure. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 2 (1), 173 - 177.

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 2	Edition: Januari 2024- April 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 3 Mei 2024	Revised: 4 Mei 2024	Accepted: 5 Mei 2024

Palilingan, X. C., Wijayanti, I. T., & Sariyan, D. (2023). Nyeri Persalinan Turun Dengan Metode Massage Ounterpressure. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*, 14 (1), 7 - 12.

Puspitasari, L., & Azzahroh, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Massase Dan Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Wilayah Kabupaten Cilacap.

Jurnal Inovasi Daerah, 01 (02), 152 - 163.

Yulianingsih, E., Porouw, H. S., & Loleh, S. (2019). Teknik Massage Counterpressure terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RSUD. Dr. M.M Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gaster*, 17(2), 231-242.