

**PENGARUH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN PIJAT PUNGGUNG
TEKNIK COUNTERPRESSURE TERHADAP PENGURANGAN
RASA NYERI IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF
DI KLINIK BIDAN ELVIANA TAHUN 2017**

M. Satria

ABSTRACT

Pain is an unpleasant state of feeling. It is very subjective because the pain is different to everyone in terms of scale or level. Pain is very disturbing and complicates more people than any disease. Pain is an unpleasant sensory and emotional experience resulting from actual or potential tissue damage. The research design used was quasy experiment with one group pretest-posttest approach. The population in this study is all of maternal pain first stage of active phase since May to Agust at maternity Clinic Midwife Elviana. The sample in this study were 20 maternal pain first stage of active phase. The sampling technique in this research is consecutive sampling. The results showed the average of labor pain before the counterpressure massage was 8,3 (severe pain) with a scale of 7-9. The mean of labor pain after the counterpressure massage was 5,1 (moderate pain) on a 3-7 scale. The data analysis showed that the significance was less than 5 % ($p = 0,000 < 0,05$). So it can be concluded that massage counterpressure techniques effective againts the reduction of maternal pain when the first stage of active phase in the maternity hospital Bulan Mulya Perawang. The reseacher hope to maternity hospital Bulan Mulya Perawang this counterpressure massage can be used as part of midwifery care as a reduction of pain in the maternal pain first stage of active phase.

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan merupakan perhatian utama bagi setiap wanita hamil karena jika nyeri tidak teratasi akan ada dampak pada proses persalinan. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi karakteristik klinis seorang ibu diantaranya curah jantung, tekanan darah, laju pernapasan, konsumsi oksigen dan tingkat *katekolamin*, yang semuanya dapat membahayakan baik bagi ibu dan bayi. Nyeri persalinan dapat mengakibatkan hilangnya kontrol emosi yang mengarah pada gangguan *mood*. Nyeri persalinan juga disertai oleh rasa takut, yang terkait dengan lambatnya proses persalinan yang menyebabkan tingginya angka operasi *caesar* (Taghinejad dan Delpisheh, 2010).

Untuk membantu mengurangi nyeri yang dialami ibu bersalin kala I fase aktif, salah satu solusinya adalah melakukan pijat dengan teknik *counterpressure*. Pijat bentuk langsung seperti *counterpressure* sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama persalinan. *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi. *Counterpressure* dilakukan menggunakan tumit tangan untuk memijat daerah lumbal selama kontraksi yang dapat membantu mengurangi sensasi rasa sakit dan transmisi impuls nyeri ke otak. *Counterpressure* dapat dilakukan dalam posisi ibu tiduran ataupun posisi setengah duduk, sesuai dengan kenyamanan ibu (Lane, 2009).

Prinsip metode ini adalah mengurangi ketegangan ibu sehingga ibu merasa nyaman dan rileks menghadapi persalinan. Metode ini juga dapat meningkatkan stamina untuk mengatasi rasa nyeri dan tidak menyebabkan depresi pernapasan pada bayi yang dilahirkan (Rejeki, 2011). Sebuah penelitian yang dilaksanakan di Polindes Kembangringgit Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto dilakukan pada wanita dalam persalinan kala I

didapatkan bahwa 60% *primipara* melukiskan nyeri akibat kontraksi uterus sangat hebat, 30% nyeri sedang, 10 % nyeri ringan. Pada *multipara* 45% nyeri hebat, 30% nyeri sedang, 25% nyeri ringan (Maslikhanah, 2011).

Klinik Bidan Elviana merupakan klinik kebidanan yang berada di kabupaten Siak, dimana klinik ini merupakan salah satu klinik terbaik yang menjadi banyak pilihan dari masyarakat untuk melakukan persalinan dengan rata-rata persalinan dalam satu bula mencapai angka 15-20 orang per bulan.

Oleh karena hal tersebut terlihat bahwa rasa nyeri pada kala 1 dan permasalahan akibat nyeri pada ibu bersalin bukan hal yang ringan sehingga dalam proses persalinan sering dilakukan metode-metode tertentu untuk mengatasinya. Sebahagian besar menggunakan obat tertentu untuk menangani permasalahan nyeri sehingga peneliti merasa perlu untuk melihat efektif dan efisiensi dari pijat counterpressure pada ibu melahirkan dalam mengurangi rasa nyeri persalinan kala 1 sehingga bisa menjadi referensi tambahan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah Eksperimen dengan menggunakan rancang bangun *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *pretest- posttest design* yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan sesuatu dan hubungan antara sesuatu dengan suatu lainnya dari suatu peristiwa yang terjadi karena hasil tindakan (intervensi penelitian) (Notoatmodjo, 2005).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Agustus 2017. Tempat penelitian dilakukan klinik bidan elviana Kab. Siak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menjalani persalinan kala I fase aktif pada bulan Desember 2017 sampai dengan maret 2018 di Klinik Bidan Elviana. Sampel Menurut Roscoe (1975) dalam buku Sugiono (2012), untuk penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Berdasarkan penjelasan di atas, maka jumlah yang dijadikan sampel oleh peneliti sebanyak 20 ibu bersalin kala I fase aktif pada bulan Mei sampai Agustus 2017 di Klinik Bidan Elviana

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *non probability sampling* berupa teknik *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* adalah cara pengambilan sampel dilakukan dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah sampel terpenuhi (Hidayat, 2007).

Inklusi :

- Ibu inpartu kala I fase aktif dengan usia kehamilan aterm (37- 42 minggu)
- Usia ibu antara 20-35 tahun
- Janin hidup tunggal dengan presentasi kepala
- Tidak mengalami gangguan kulit atau luka pada daerah sakrum
- Bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik dan berada di Klinik Bidan Elviana

Eksklusi :

- Ibu bersalin dengan gangguan kontraksi
- Ibu bersalin yang mendapat akselerasi atau percepatan persalinan
- Ibu bersalin yang mendapatkan terapi analgesik untuk mengurangi nyeri
- Keadaan ibu dan janin yang tiba tiba menjadi patologis
- Ibu bersalin yang mengalami penurunan kesadaran serta keadaan umum yang buruk

HASIL

Univariat

A. Intensitas Nyeri Sebelum dilakukan Pijat *Counterpressure* (Pre Test)

diketahui bahwa jumlah responden yang mengalami nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), dan nyeri sangat berat (10) adalah tidak ada dengan persentase 0 %. Sedangkan jumlah responden yang mengalami nyeri berat (7-9) yaitu sebanyak 20 ibu bersalin dengan persentase 100 % dan jumlah keseluruhan responden sebanyak 20 ibu bersalin kala I fase aktif.

B. Intensitas Nyeri Sesudah dilakukan Pijat *Counterpressure* (Post Test)

diketahui bahwa jumlah responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 2 responden dengan persentase 10 %. Jumlah responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) sebanyak 16 responden dengan persentase 80 %. Jumlah responden yang mengalami nyeri berat (7-9) sebanyak 2 responden dan jumlah responden yang mengalami nyeri sangat berat (10) adalah tidak ada atau persentase 0 %. Sedangkan jumlah seluruh responden adalah 20 ibu bersalin kala I fase aktif.

Bivariat

sebelum dilakukan pijat, rata-rata nyeri persalinan sebesar 8,3 dengan standar deviasi 0,657 dan standar eror 0,147 serta nilai minimum dan maksimum adalah 7 sampai 9. Sedangkan sesudah dilakukan pijat *counterpressure*, rata-rata nyeri persalinan menjadi 5,1 dengan standar deviasi 1,210 dan standar eror 0,270 serta nilai minimum dan maksimum adalah 3 sampai 7.

Terlihat selisih nilai mean antara rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *counterpressure* dan rata-rata nyeri persalinan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* yaitu 3,2 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 0,768 dan standar error 0,172. Dari hasil estimasi interval 95% diyakini bahwa selisih rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *counterpressure* dan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* adalah di antara 2,841 (nyeri ringan) sampai 3,559 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas (*p*) adalah 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa pijat *counterpressure* efektif dalam menurunkan nyeri persalinan ibu bersalin kala I fase aktif di Klinik Bidan Elviana

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

A. Tingkat Nyeri Sebelum dilakukan Pijat *Counterpressure* Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil rata rata penurunan skala nyeri sebelum dilakukan pijat *counterpressure* pada ibu bersalin kala I fase aktif adalah 8,3 (nyeri berat) dengan standar deviasi 0,657 dan skala nyeri minimal 7 (nyeri berat) serta skala nyeri maksimal 9 (nyeri berat).

Sebelum dilakukan pijat *counterpressure*, nyeri persalinan yang dirasakan oleh seluruh responden adalah nyeri berat dengan skor 7-9. Jumlah keseluruhan responden adalah sebanyak 20 ibu bersalin kala I fase aktif. Responden yang mengalami nyeri pada skor 8 (nyeri berat) sebanyak 10 responden, kemudian 8 responden berada pada skor 9 (nyeri berat) dan 2 responden berada pada skor 7 (nyeri berat).

Rasa nyeri yang dialami ibu pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi otot rahim dan kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (*serviks*) dengan adanya pembukaan *serviks* ini maka akan terjadi persalinan (Mohammad Jodha, 2012).

Nyeri persalinan akan semakin meningkat dikarenakan pada kala I persalinan telah mencapai kontraksi uterus dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks yang progresif agar terjadi persalinan (Cunningham, 2005).

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi karakteristik klinis seorang ibu diantaranya curah jantung, tekanan darah, laju pernapasan, konsumsi oksigen dan tingkat *katekolamin*, yang semuanya dapat membahayakan baik bagi ibu dan bayi. Selain itu, nyeri persalinan dapat mengakibatkan hilangnya kontrol emosi yang mengarah pada gangguan *mood*. Nyeri persalinan juga disertai oleh rasa takut, yang terkait dengan lambatnya proses persalinan yang menyebabkan tingginya angka operasi *caesar* (Taghinejad dan Delpisheh, 2010).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan kesehatan saat memberikan pertolongan persalinan. Penolong persalinan dan ibu bersalin seringkali melupakan untuk menerapkan teknik pengontrolan nyeri pinggang persalinan pada kala I sehingga ibu mengalami kesakitan hebat. Hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang berkepanjangan dan bahkan secara tidak langsung dapat menyebabkan *post partum blues*. Maka sangat penting bagi seorang penolong persalinan untuk memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman saat persalinan. Salah satu dari kebutuhan tersebut adalah pengontrolan nyeri pinggang persalinan yang paling tepat dan efektif baginya dan membutuhkan dukungan untuk menerapkan teknik tersebut pada saat proses persalinan (Mulati, Dkk, 2007).

B. Tingkat Nyeri Sesudah dilakukan Pijat *Counterpressure* Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil rata-rata penurunan skala nyeri sesudah dilakukan pijat *counterpressure* pada ibu bersalin kala I fase aktif adalah sebesar 5,1 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,210 dan skala nyeri minimal 3 (nyeri ringan) serta skala nyeri maksimal 7 (nyeri berat).

Sesudah dilakukan pijat *counterpressure* pada 20 responden, nyeri persalinan yang dirasakan oleh responden rata-rata berkisar pada skor 4-6 (nyeri sedang). Responden yang mengalami nyeri berat dengan skor 7 sebanyak 2 orang, pada skor 6 (nyeri sedang) sebanyak 7 orang, pada skor 5 (nyeri sedang) sebanyak 4 orang, pada skor 4 (nyeri sedang) sebanyak 5 orang dan pada skor 3 (nyeri ringan) sebanyak 2 orang.

Pijat bentuk langsung seperti *counterpressure* sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama persalinan. *Counterpressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi. *Counterpressure* dilakukan menggunakan tumit tangan untuk memijat daerah lumbal selama kontraksi yang dapat membantu mengurangi sensasi rasa sakit dan transmisi impuls nyeri ke otak. *Counterpressure* dapat dilakukan dalam posisi ibu tiduran ataupun posisi setengah duduk, sesuai dengan kenyamanan ibu (Lane, 2009).

Prinsip metode ini adalah mengurangi ketegangan ibu sehingga ibu merasa nyaman dan rileks menghadapi persalinan. Metode ini juga dapat meningkatkan stamina untuk mengatasi rasa nyeri dan tidak menyebabkan depresi pernapasan pada bayi yang dilahirkan (Rejeki, 2011).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setelah dilakukan pijat *counterpressure* pada ibu bersalin kala I fase aktif terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu dari nyeri berat ke nyeri sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian Seri Pasongli, Dkk, di RSUD Advent Manado pada tahun 2014 menyatakan bahwa hasil uji statistik *t* berpasangan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi teknik *counterpressure*, skor nyeri terendah adalah 9 (nyeri berat) dan skor tertinggi adalah 10 (nyeri sangat berat), dengan standar deviasi sebesar 0,507 dan nilai rata-rata sebesar 9,40 (nyeri berat). Setelah intervensi didapatkan skor nyeri terendah adalah 3 (nyeri ringan) dan skor nyeri tertinggi adalah 8 (nyeri berat), dengan standar deviasi sebesar 1,387 dan nilai rata-rata adalah 4,93 (nyeri sedang). Hal

ini menunjukkan penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat *counterpressure* adalah nyeri berat dan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* menjadi nyeri sedang.

Analisa Bivariat

A. Pengaruh Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Punggung Teknik *Counterpressure* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa rata-rata (*Mean*) penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat *counterpressure* adalah 8,3 (nyeri berat) dengan standar deviasi 0,657. Sedangkan sesudah dilakukan pijat *counterpressure*, didapatkan rata-rata penurunan intensitas nyeri sebesar 5,1 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,210. Selisih antara sebelum dilakukan pijat *counterpressure* dan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* adalah 3,2 (nyeri ringan) dengan standar deviasi 0,768. Dari hasil estimasi interval 95% diyakini bahwa selisih rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *counterpressure* dan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* adalah di antara 2,841 (nyeri ringan) sampai 3,559 (nyeri ringan).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ dan diketahui $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α atau $p < \alpha$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan arti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung teknik *counterpressure* terhadap pengurangan rasa nyeri ibu bersalin kala I fase aktif di Rumah Bersalin Bulan Mulya Perawang. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat *counterpressure* efektif dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Penelitian lain terkait mengenai pengaruh pijat *counterpressure* terhadap pengurangan rasa nyeri ialah penelitian Leila Bikum pada tahun 2015, mengenai pengaruh pijat *counterpressure* terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Ellok Ekaria Safitri Gedongkiwo Yogyakarta, didapatkan dari 15 responden pada kelompok eksperimen, nilai sebelum dilakukan pijat *counterpressure* adalah sebesar 93,3% atau 14 responden dengan rata-rata nyeri sebesar 7,60 (nyeri berat) dan setelah dilakukan pijat *counterpressure*, mengalami nyeri sedang sebanyak 73,3% atau 11 responden dengan rata-rata nyeri sebesar 6,13 sehingga terjadi penurunan tingkat nyeri persalinan. Sedangkan pada kelompok kontrol, intensitas nyeri persalinan pre test menunjukkan bahwa tingkat nyeri sedang sebanyak 66,7 % dengan rata-rata nyeri sebesar 6,47. Pada post test nyeri berat sebanyak 93,3 % dengan rata-rata nyeri sebesar 8,07 sehingga terjadi peningkatan tingkat nyeri pada ibu kala I fase aktif.

Berdasarkan penelitian Pratiwi Diah, Dkk tahun 2013 mengenai efektifitas teknik *counterpressure* di RSUD Tidar Magelang, rata-rata tingkat nyeri persalinan ibu yang tidak diberikan pijat *counterpressure* sebesar 6,6 lebih besar dari ibu yang diberikan pijat *counterpressure* dengan rata-rata sebesar 4,3 sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu yang tidak diberikan pijat *counterpressure* mengalami rata rata nyeri lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan Teori *gate control* dari Melzack dan Wall (1965) dalam Potter & Perry (2005), mengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri.

Ibu yang mendapat pijatan selama dua puluh menit setiap jam selama kontraksi dalam persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Pijatan ini membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan (Yulianti, 2009).

Pijat teknik *counterpressure* dilakukan dengan memberikan penekanan pada sumber daerah nyeri pinggang persalinan yang dirasakan sehingga dapat melepaskan ketegangan otot, mengurangi nyeri pinggang persalinan, memperlancar peredaran darah dan akhirnya menimbulkan relaksasi. Teknik pijat *counterpressure* 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 persalinan dan relatif aman karena hampir tidak ada efek samping yang ditimbulkan (Yuliatun, 2008).

Pemberian pijat *counterpressure* 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 (Nastiti, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat teknik *counterpressure* efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang membuat ibu merasa kesakitan dan takut dalam menghadapi persalinan. Akan tetapi, kondisi tersebut dapat ditanggulangi dengan cara membawa ibu memasuki kondisi relaksasi. Salah satu cara untuk membuat ibu merasa nyaman ialah dengan memberikan pijat teknik *counterpressure* selama kontraksi. Pijat *counterpressure* yang diberikan pada ibu bersalin kala I fase aktif, akan membuat ibu tersebut dapat mengontrol nyeri tanpa harus memberikan respon verbal yang berlebihan serta dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis yang memiliki efek samping bagi ibu maupun janin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *counterpressure* adalah 8,3 (nyeri berat) dengan nilai minimum 7 (nyeri berat) sampai 9 (nyeri berat).
2. Rata-rata nyeri persalinan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* adalah 5,1 (nyeri sedang) dengan nilai minimum 3 (nyeri ringan) dan nilai maksimum 7 (nyeri berat).
3. Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan pijat *counterpressure* yang dilihat dari selisih nilai *mean* antara rata-rata nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *counterpressure* dan rata-rata nyeri persalinan sesudah dilakukan pijat *counterpressure* yaitu sebesar 3,2 (nyeri ringan) dengan nilai minimum 2,841 (nyeri ringan) dan nilai maksimum 3,559 (nyeri ringan).
4. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji T-Test, didapatkan nilai $p = 0,000$ dan diketahui $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α atau $p < \alpha$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan arti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan pijat punggung teknik *counterpressure* terhadap pengurangan rasa nyeri ibu bersalin kala I fase aktif di Klinik Bidan Elviana

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Klinik Bidan Elviana Kabupaten Siak

Diharapkan karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam memberikan asuhan kepada ibu bersalin dan mampu membuat SOP (Standar Operasional Prosedur) mengenai pijat *counterpressure* dengan memperhatikan hal-hal yang dapat mengganggu berhasilnya pijat *counterpressure* sebagai pengurang rasa nyeri persalinan. Serta mampu melakukan penyuluhan bahwa penanganan nyeri saat persalinan tidak hanya dapat

- dilakukan dengan memberikan terapi farmakologis saja, tetapi penanggulangan secara non farmakologis juga harus diterapkan.
2. Ibu Bersalin
Diharapkan kepada ibu bersalin agar bisa melakukan koping atau mampu menyesuaikan lingkungan ketika terjadi nyeri dengan membawa diri memasuki kondisi rileks dan nyaman, sehingga bisa mengurangi penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping.
 3. Bagi Profesi Bidan
Mengaplikasikan pijat teknik *counterpressure* sebagai metode non farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif.
 4. Bagi Institusi Pendidikan Kebidanan
Menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai sumber referensi kepustakaan mengenai teknik non farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif dan bagi pihak institusi pendidikan kebidanan, agar selalu meningkatkan dan menggiatkan penelitian-penelitian mutakhir di bidang kesehatan.
 5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya agar mampu mengendalikan variabel pengganggu yang ada sehingga memberikan hasil yang lebih efektif serta mampu melakukan penelitian dengan jenis penelitian *true eksperiment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bikum, Leila, 2015. *Pengaruh Pijat Counter Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di BPM Ellok Ekaria Safitri Gedongkiwo Yogyakarta*. Diakses tanggal 2 Oktober 2016. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1427>.
- Diah, Pratiwi, Dkk, 2013. *Efektifitas Teknik Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang*. Diakses tanggal 2 Oktober 2016. <http://www.ojs.akbidypp.ac.id/index.php/Prada/article/view/19>
- Fristiana, Erinda, 2015. *Aplikasi Tindakan Teknik Counterpressure Terhadap Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny S Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Ruang VK RSUD Sukoharjo*. Diakses tanggal 27 Oktober 2016. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/17/01gdlheniekales-839-1-ktiheni-6.pdf>.
- JNPK-KR, 2008. *Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: USAID.
- Kholisotin, 2010. *Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Nyeri Pinggang Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Melahirkan Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. Diakses tanggal 27 Oktober 2016. <http://jurnal.umy.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1255>.
- Lailiyana, Dkk, 2011. *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Pasongli, Seri, Dkk, 2014. *Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado*. Diakses tanggal 27 Oktober 2016. <http://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/jib/article/view/224/239>.
- Potter&Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono, 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Rezeki, Sri Dkk, 2014. *Nyeri Persalinan Kala I Melalui Praktik CounterPressure Oleh Suami Di RSUD Soewondo Kendal*. Diakses tanggal 2 Oktober 2016. <http://ejournal.keperawatanmaternitas.ac.id/index.php/JKS/article/pdf>.
- Rizqiana, Nur fitri, 2015. *Aplikasi Teknik Kneading Dan Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Ny D Dengan Persalinan Kala I Fase Aktif Di Ruang VK RSUD Sukoharjo*. Diakses tanggal 27 oktober 2016. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/17/01gdlheniekales839-1-ktiheni-6.pdf>.
- Rohani, Dkk, 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Setiawan, Dkk, 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Simkin, Penny, Dkk, 2007. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Arcan.
- Sunyoto, Danang, 2012. *Biostatistik untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wahyuningsih, Marni, 2014. *Efektifitas Aromaterapi Lavender dan Pijat Effluerage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di BPS Utami dan Ruang Ponek RSUD Karanganyar*. Diakses tanggal 27 oktober 2016.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/12345678/27154/4/Chapter%20II.pdf>
- Yulianti, Dkk, 2009. *Asuhan Kebidanan II Persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Zahra, Hartuti, 2011. *Nyaman Saat Proses Persalinan*. Jakarta: Uba Press.