

Teknik *Counter Pressure* untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Avni Zaharoh¹, Fauziah Hanum Nur Adriyani², Linda Yanti³
Fakultas Kesehatan, Program Studi, Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Jawa tengah, Indonesia
zaavni@gmail.com¹, lindayanti@uhb.ac.id², fauziahhanum@uhb.ac.id³

ABSTRACT

Handling pain in childbirth is the main thing that must be considered by the care provider. Non-pharmacological methods that can be used to reduce pain one of them is counter pressure therapy. Counter pressure technique is a massage that is done by applying continuous pressure during contractions in the sacrum bone of patients with a base or fist. The pressure exerted in this technique can be exerted in straight movements or small circles. The method used in this study is a case study which is a method to understand individuals that is done integratively and comprehensively to find out and be able to solve problems experienced by patients. Treatment of pain that has been given to ny. Using this counter pressure technique can reduce the pain of the labor process at the time of 1 active phase with the pain scale at the number 9 before therapy and decreased to the number 7 on the first trial and again dropped to 4 in the second trial for 20 minutes at each therapy. Counter pressure technique given to birth patients ny. M can reduce pain. It is hoped that this research can be a source of information for the public or health workers in dealing with back pain to improve the comfort of the mother in the delivery process using counter pressure techniques.

Keywords : Maternity Mother, Back Pain, Counter Pressure

ABSTRAK

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri salah satunya adalah terapi counter pressure. Teknik counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sacrum pasien dengan pangkal atau kepalan tangan. Tekanan yang diberikan dalam Teknik ini dapat diberikan dalam Gerakan lurus atau lingkaran kecil. Tujuan pemberian teknik *counter pressure* adalah untuk mengurangi nyeri kontraksi dalam proses persalinan kala 1 fase aktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang merupakan metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif untuk menyelesaikan masalah yang dialami pasien. Penanganan nyeri yang telah diberikan pada ny. m menggunakan Teknik counter pressure ini dapat menurunkan rasa nyeri proses persalinan pada kala 1 fase aktif dengan skala nyeri pada angka 9 sebelum dilakukan terapi dan menurun ke angka 7 pada percobaan pertama dan Kembali turun menjadi 4 pada percobaan kedua selama 20 menit pada setiap pemberian terapi. Teknik counter pressure yang diberikan pada pasien bersalin ny. m dapat menurunkan nyeri. Manfaat sebagai sumber informasi untuk masyarakat ataupun tenaga Kesehatan dalam menangani nyeri punggung untuk meningkatkan rasa nyaman menggunakan Teknik counter pressure.

Kata Kunci :Ibu Bersalin, Nyeri Punggung, Counter Pressure

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Sedangkan persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan yang cukup bulan (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung 18 jam, tanpa komplikasi pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2010).

Peran bidan dalam proses persalinan antara lain adalah memperlakukan ibu dengan baik dan lemah lembut, menjelaskan proses persalinan kepada ibu dan keluarganya. Kemudian mengajurkan ibu untuk bertanya dan membicarakan rasa takut atau khawatir. Bidan juga mendengarkan dan menanggapi pertanyaan dan kekhawatiran ibu. Membantu ibu mengatur posisi yang nyaman bagi ibu. Menghargai keinginan ibu untuk memilih pendamping selama persalinan, kemudian menjelaskan mengenai proses/kemajuan persalinan /prosedur yang akan dilakukan. Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan tehnik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman.

Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri antara lain teknik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, Effleurage, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati, Terapi counter pressure, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi (Mander, 2004). Oleh karena itu, asuhan kebidanan komprehensif yang diberikan pada ibu bersalin dalam kasus nyeri punggung akibat kontraksi pada kala 1 fase aktif yang berguna untuk mengurangi rasa nyeri persalinan adalah teknik counter

pressure. Teknik *counter pressure* didapatkan lebih efektif dibandingkan teknik yang lain seperti endorphin massage. Masase bentuk langsung seperti *counter pressure* sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama persalinan. *Counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi (Lane, 2009).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Tujuan umum penelitian ini penulis mengambil masalah tersebut yaitu untuk menangani nyeri punggung yang disebabkan karena kontraksi pada Ny M dalam persalinan kala 1 fase aktif di Puskesmas Rakit 1 Banjarnegara. sedangkan tujuan khususnya untuk melakukan pengumpulan data, menganalisis data, perencanaan, melakukan implementasi dan mengevaluasi. Proses pengumpulan data dengan cara wawancara langsung dengan pasien dan keluarga, melakukan pemeriksaan fisik, mengobservasi dan membuat pembahasan dengan menggunakan jurnal ataupun buku yang terkait.

Dalam study kasus ini penulis melakukan proses asuhan kebidanan yang berfokus pada upaya penanganan nyeri punggung dengan Teknik counter pressure pada ibu bersalin kala 1 fase aktif .

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu buku KIA, lembar observasi, partograf dan lembar skala nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 12 April 2021, pukul 17.00 WIB. Pasien beridentitas, nama Ny M berumur 26 tahun, berjenis kelamin perempuan, bersuku Jawa, beragama Islam, Ibu rumah tangga. Saat pengkajian didapatkan keluhan utama pada Ny. M adalah pasien mengatakan merasa kenceng-kenceng teratur sejak pukul 15.00 WIB namun belum mengeluarkan lendir darah ataupun cairan ketuban.

Riwayat kehamilan Ny M pernah hamil sebanyak 3 kali sebelum kehamilan sekarang dan pernah mengalami abortus dan IUFD. HPHT Ny M adalah tanggal 5 Juli 2020 dan HPL tanggal 20 April 2021. Riwayat kehamilan sekarang Ny M merupakan pasien yang rutin memeriksakan kandungannya minimal 1 bulan sekali dan tidak mengalami masalah saat kehamilannya.

Dengan pola kebiasaan sehari-hari yang baik dan tidak memiliki Riwayat Kesehatan yang buruk pada dirinya juga keluarganya. Ny M tidak pernah menggunakan KB sejak menikah hingga kehamilan sekarang. Setelah dilakukan anamnesa selanjutnya dilakukan pemeriksaan fisik secara menyeluruh dari kepala hingga kaki termasuk pemeriksaan khusus yang dilakukan pada setiap pasien ibu hamil didapatkan hasil tekanan darah 128/87mmHg, nadi 101x/menit, pernafasan 20x/menit, suhu 36,5 c, LILA 27 cm, tinggi badan 151 cm, berat badan 56kg, IMT 24,5 dan mengalami kenaikan 11 kg selama kehamilan.

Pada pemeriksaan fisik ditemukan tanda-tanda yang terdapat pada ibu hamil diantaranya hiperpigmentasi pada payudara, terdapat garis kehamilan di perut ibu.

Pada pemeriksaan khusus dilakukan pemeriksaan dengan cara palpasi (leopold), hasilnya leopold 1 teraba bagian seperti bokong janin, leopold 2 pada bagian kanan terdapat ekstremitas dan bagian kiri terdapat punggung janin, leopold 3 teraba seperti kepala janin dan leopold 4 didapatkan kepala janin sudah masuk ke pintu atas panggul. TFU 28 cm diatas simpisis, taksiran berat janin 2.480

gram, DJJ 136x/menit. Pada pemeriksaan dalam ditemukan hasil pembukaan 3 cm, selaput ketuban utuh dengan presentasi kepala yang menunjukkan bahwa ibu berada dalam kala 1 fase laten. Selanjutnya dilakukan pemantauan pada Ny M untuk mengetahui kemajuan persalinannya yaitu dengan cara melakukan pemeriksaan dalam setiap 4 jam sekali dan memeriksa kontraksi serta DJJ setiap 1 jam. Dan pada la 1 fase aktif, ketika pembukaan 4 cm dan kontraksi yang dirasakan semakin sakit, pendamping ibu diajarkan cara mengurangi nyeri punggung dengan Teknik counter pressure yang dilakukan pada saat ibu merasakan kontraksi kemudian mulai menekan bagian tertentu sekuat dan selama mungkin hingga ibu merasakan sakit punggungnya hilang. Dan Teknik tersebut terbukti memberikan manfaat kepada Ny M pada saat kala 1 fase aktif.

Table hasil terapi dengan Teknik counter pressure

sebelum	sesudah	waktu
Skala 9	Skala 7	20 menit
Skala 9	Skala 4	20 menit

Pada pengkajian kala 2 persalinan dengan cara mengamati tanda-tanda kala 2 yaitu kenceng-kenceng yang semakin sering, terdapat dorongan meneran, bagian terdepan janin membuka jalan lahir, anus membuka karena tertekan kepala.

Dan tanda-tanda tersebut sudah terlihat pada Ny M. untuk memastikan pasien dalam kala 2 maka dilakukan pemeriksaan dalam dan hasilnya pembukaan 10 cm, penurunan kepala 0/5 bagian dan ketuban sudah pecah. Maka dilakukan pertolongan persalinan menggunakan 60 langkah APN dimulai dari melahirkan kepala anak hingga seluruh tubuh lahir yang berlangsung selama 30 menit sampai 1 jam pada ibu multigravida, lalu mengeringkan serta IMD.

Pada kala 3 merupakan proses melahirkan plasenta yang dimulai dengan tanda-tanda seperti tali pusat memanjang, muncul semburan darah, dan fundus teraba bulat dan keras. Kemudian

mengeluarkan plasenta dengan cara melakukan PTT dan tangan kiri melakukan dorso kranial di atas simpisis. Proses kala 3 ini berlangsung selama 15-30 menit. Pada kala 4 merupakan proses

pemantauan ibu pasca bersalin, dilakukan selama 2 jam setelah bersalin. Pemeriksaan yang dilakukan diantaranya TTV, kontraksi uterus, jumlah darah yang keluar dan kandung kemih.

Table pemantauan kala 4

Jam	Tekanan Darah	Nadi	Suhu	TFU	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Darah Keluar
23.15	126/73 mmHg	74		2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	0 cc
23.30	120/72 mmHg	78	36,5°C	2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	20 cc
23.45	116/67 mmHg	85		2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	10 cc
00.00	120/70 mmHg	80		2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	10 cc
00.30	115/65 mmHg	87	36,6°C	2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	15 cc
01.00	121/66 mmHg	84		2 jari dibawah pusat	Keras	Kosong	15 cc

Pada kala 4 juga dilakukan penanganan bayi baru lahir yaitu melakukan pemeriksaan fisik, pengukuran antropometri dengan hasil jenis kelamin bayi perempuan, berat 2.350 gram, Panjang 48 cm, lingkaran kepala 32 cm, lingkaran dada 31 cm, lila 11 cm, frekuensi jantung 143x/menit, respirasi 42x/menit, suhu 36 c dan pemberian injeksi vitamin K, imunisasi hepatitis B dan memberikan salep mata.

SIMPULAN

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri salah satunya adalah terapi counter pressure. Teknik counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sacrum pasien dengan pangkal atau kepalan tangan. Tekanan yang diberikan dalam Teknik ini dapat diberikan dalam Gerakan lurus atau lingkaran kecil. Tujuan pemberian teknik counter pressure adalah untuk mengurangi nyeri kontraksi dalam proses persalinan kala 1 fase aktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang merupakan metode

untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif untuk menyelesaikan masalah yang dialami pasien. Penanganan nyeri yang telah diberikan pada ny. m menggunakan Teknik counter pressure ini dapat menurunkan rasa nyeri proses persalinan pada kala 1 fase aktif dengan skala nyeri pada angka 9 sebelum dilakukan terapi dan menurun ke angka 7 pada percobaan pertama dan Kembali turun menjadi 4 pada percobaan kedua selama 20 menit pada setiap pemberian terapi. Teknik counter pressure yang diberikan pada pasien bersalin ny. m dapat menurunkan nyeri. Manfaat sebagai sumber informasi untuk masyarakat ataupun tenaga Kesehatan dalam menangani nyeri punggung untuk meningkatkan rasa nyaman menggunakan Teknik counter pressure.

SARAN

Untuk penanganan nyeri pada pasien bersalin dalam kala 1 fase aktif dapat menerapkan Teknik counter pressure untuk mengurangi nyeri kontraksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lane, B. (2009). How to Touch Provide Pain Relief During Labor.
- Mander, R. (2004). Nyeri Persalinan (2nd ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prawirohardjo. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.