



PENGARUH KOMBINASI *COUNTER PRESSURE* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU BERSALIN KALA 1 DI KLINIK SITI NUGRAHA MEDIKA TAHUN 2024

Amalia Indah Puspitasari¹ Arti Wulansari²

^{1,2} STIKes Abdi Nusantara Jakarta
rrrtiwulsr@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan utama yang dialami oleh ibu bersalin kala I, disebabkan oleh kontraksi rahim, pembukaan serviks, serta perubahan posisi janin dalam saluran lahir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin kala I. Menganalisis pengaruh kombinasi teknik *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin kala I di Klinik Siti Nugraha Medika. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis dengan uji *Paired Sample T-Test*. Adanya pengaruh signifikan antara nilai pre-test dan post-test tingkat nyeri dengan nilai ($p = 0,000$). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri berat (52,8%), sedangkan setelah intervensi, mayoritas mengalami nyeri sedang (56,1%). Kombinasi *counter pressure* dan terapi musik terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung, dengan penurunan rata-rata sebesar 1,93 poin. Kombinasi *counter pressure* dan terapi musik dapat menjadi metode non-farmakologis yang aman, sederhana, dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu bersalin kala I, sekaligus meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Counter Pressure, Terapi Musik, Persalinan Kala I

Abstract

Back pain is one of the main complaints experienced by mothers in the first stage of labor, caused by uterine contractions, opening of the cervix, and changes in the position of the fetus in the birth canal. This study aims to analyze the effect of a combination of counter pressure and music therapy on reducing back pain in mothers in the first stage of labor. Analyzing the effect of a combination of counter pressure techniques and music therapy on reducing the intensity of back pain in mothers in the first stage of labor at the Siti Nugraha Medika Clinic. This research uses quantitative methods with a *quasi-experimental pretest-posttest* design. The research sample consisted of 30 mothers who met the inclusion criteria. Pain level measurement was carried out using the *Numeric Rating Scale (NRS)*. The data were analyzed using the *Paired Sample T-Test*. There was a significant influence between the pre-test and post-test pain levels and values ($p = 0.000$). Before the intervention, the majority of respondents experienced severe pain (52.8%), while after the intervention, the majority experienced moderate pain (56.1%). The combination of counter pressure and music therapy has proven to be effective in reducing the intensity of back pain, with an average reduction of 1.93 points. The combination of counter pressure and music therapy can be a safe, simple and effective non-pharmacological method for reducing back pain in mothers in the first stage of labor, as well as increasing comfort during the labor process.

Keywords: Back Pain, Counter Pressure, Music Therapy, First Stage Of Labor

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email : rrrtiwulsr@gmail.com

Phone : 082133033382

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah pengalaman subjektif yang mencakup sensasi fisik akibat kontraksi rahim, pelebaran, dan penipisan serviks, serta turunnya janin selama proses persalinan. Respon tubuh terhadap nyeri ini melibatkan perubahan fisiologis, seperti peningkatan tekanan darah, denyut jantung, frekuensi napas, produksi keringat, pelebaran pupil, dan ketegangan pada otot. (Fitriahadi & Utami, 2019)

Menurut Khoirunnisa' et al., (2017) Nyeri didefinisikan sebagai sinyal sensorik akibat cedera jaringan perifer yang "spesifik dan presisi," dikodekan oleh saraf perifer, diteruskan melalui jalur saraf pusat, dan diinterpretasikan oleh otak, dampak nyeri dapat memicu respons stres metabolik yang mempengaruhi seluruh sistem tubuh, memperburuk kondisi pasien, serta menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk gangguan kognitif, kecemasan, ketakutan, dan lainnya (Fraser, 2009; Hodnett, 2009).

Menurut Khoirunnisa' et al., (2017) Hodnett, (2009) resiko mengalami nyeri persalinan dengan tingkat keparahan lebih tinggi pada ibu primipara tercatat 2,63 kali lebih besar (95% CI 0,96-7,20) dibandingkan ibu multipara, hasil penelitian ini konsisten dengan studi oleh Shrestha et al. (2013), yang menemukan bahwa dari total parturien nulipara (50%), mayoritas (37%) menggambarkan nyeri persalinan sebagai sangat parah.

Nyeri berulang akibat kontraksi uterus juga dapat merangsang system pernapasan dan menyebabkan periode hiperventilasi, jika pemberian oksigen tidak adekuat, periode hipoventilasi kompensasi di antara kontraksi dapat menyebabkan hipoksemia ibu dan janin. Nyeri persalinan yang tidak tertangani akan menyebabkan dekompensasi pada ibu dan janin (Safitri et al., 2020).

Menurut Wati, (2022) Setyani et al., (2020). Nyeri persalinan yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan kecemasan hingga depresi pada ibu, yang memicu peningkatan hormon adrenalin. Hal ini menyebabkan peningkatan curah jantung dan hambatan pada pembuluh darah, sehingga aliran darah dari ibu ke janin (perfusi uteroplasenta) berkurang dan berpotensi mengakibatkan partus lama. Partus lama yang disebabkan oleh kecemasan berlebihan akibat nyeri persalinan dapat berisiko menyebabkan kematian.

Berdasarkan data WHO, persalinan lama menjadi salah satu penyebab kematian ibu di dunia dengan rata-rata sebesar 8% dan mencapai 9% di Indonesia.

Hampir semua ibu hamil akan mengalami nyeri persalinan, terutama saat kala I fase aktif, nyeri ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang kuat untuk mendorong bayi keluar. Akibatnya, banyak ibu memilih persalinan *sectio caesarea* atau epidural untuk menghindari rasa sakit. (Pasongli et al., 2014). Data dari Riskesdas yaitu persalinan dengan tindakan SC 17,0 % menunjukkan bahwa jumlah SC di Indonesia telah melampaui standar WHO. SC dapat dilakukan atas beberapa indikasi, meliputi partus lama, kekuatan mengejan yang lemah, nyeri hebat, Ibu yang gelisah atau keinginan langsung dari pasien (Wati, 2022).

Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan dalam proses penanganan nyeri persalinan, menurut Lestari, Nur Cahyani Ari, (2024), Utami R. & Nurul M., (2013) mengatakan bahwa peranan petugas Kesehatan yaitu memberikan bantuan dan dukungan pada ibu berupa manajemen penurunan nyeri agar seluruh rangkaian proses persalinan berlangsung aman dan nyaman baik bagi ibu maupun bayi yang dilahirkan. Sedangkan peran pemerintah dalam proses penanganan nyeri persalinan adalah melalui paradigma sehat dimana program promotif preventif sebagai pilar utama kesehatan dengan penerapan serta pendekatan keluarga yang berbasis continuity of care sejak dalam masa kehamilan. Oleh karena itu, ibu hamil harus mendapatkan pelayanan *Antenatal Care* yang berkualitas dan terpadu (10T) selama masa kehamilannya dan diberikan program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Ibu bersalin harus diberikan asuhan persalinan yang sesuai dengan standar Asuhan Persalinan Normal (APN) berdasarkan lima benang merah (Fauzindari et al., 2023).

Terdapat metode yang bisa dilakukan untuk membantu ibu mengurangi nyeri saat persalinan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis meliputi analgesia sistemik dan neuraksial, teknik non farmakologi meliputi edukasi, dukungan moral, pemijatan, aromaterapi, serta terapi panas dan dingin. Masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri (Ayuningtyas, 2019, dalam Mutmainah, 2024).

Terapi farmakologis memiliki kelebihan dalam meredakan nyeri intens secara cepat dan

efektif. Akan tetapi, terdapat potensi risiko efek samping pada ibu, seperti muntah, atau sedasi, serta dampak negatif pada janin, misalnya depresi pernapasan. Penggunaan terapi ini pun mengharuskan pengawasan medis yang ketat. Sedangkan terapi non-farmakologis memiliki kelebihan berupa minimnya efek samping pada ibu dan janin, serta mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan ibu. Metode ini juga mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan. Namun, efektivitasnya cenderung terbatas pada nyeri ringan hingga sedang, dan memerlukan persiapan atau pelatihan khusus sebelumnya, seperti teknik relaksasi atau pernapasan. Selain itu, terapi non-farmakologis kurang sesuai untuk kondisi yang kompleks atau darurat.

Ada banyak terapi non-farmakologis di antaranya adalah *counter pressure* dan terapi musik. Terapi *counter pressure* adalah teknik yang melibatkan pijatan yang lembut namun kuat dan dilakukan secara terus-menerus selama kontraksi berlangsung yang bertujuan untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri akibat kontraksi (Anggraeni et al. 2024). Terapi musik dapat memberikan efek relaksasi yang berfungsi untuk membantu menstabilkan pernapasan dan detak jantung, terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu teknik non-farmakologis yang dapat mengurangi rasa nyeri selama persalinan khususnya pada kala I fase aktif, sehingga membantu ibu bersalin menjadi lebih tenang dan nyaman (Wijayanti & Wardhani, 2023).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *counter pressure* dan terapi musik efektif dalam mengurangi nyeri selama persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liviana et al., (2019) ditemukan adanya suatu pengaruh nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik terhadap nyeri persalinan kala I fase laten didapatkan hasil 16 orang (53%) pada intensitas nyeri ringan, 14 orang (46,7%) pada intensitas nyeri sedang. Kemudian dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliasari & Santriani, (2015) Menunjukkan bahwa dari 11 ibu yang tidak dilakukan *Counter pressure*, terdapat sebanyak 8 (72,7%) mengalami nyeri berat dan 3 (27,3%) nyeri ringan, sedangkan ibu yang melakukan *Counter pressure* sebanyak 21 responden, dimana responden mengalami nyeri ringan sebesar 14 (66,7%) dan nyeri berat sebanyak 7 (33,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh p value = 0,034 yang berarti p value < α (0,034 < 0,05), berarti ada hubungan

Counter pressure dengan penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif ibu primipara di BPS Hj. Sulastri Pekalongan Lampung Timur. Diperoleh juga nilai OR sebesar 5,333 (1,069-26,613) yang menunjukkan bahwa *Counter pressure* yang tidak dilakukan lebih berpeluang mengalami nyeri berat 5,3 kali dibanding yang melakukan *Counter pressure*.

Kedua teknik ini berpotensi saling melengkapi, dimana *counter pressure* dapat memberikan pengurangan nyeri fisik secara langsung, sementara itu terapi musik berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dapat mengirimkan persepsi nyeri. Sehingga, penggabungan kedua teknik ini diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu bersalin kala I.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen skala nyeri, *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan alat bantu pengukur intensitas nyeri pada pasien yang terdiri dari skala horizontal yang dibagi menjadi 10 segmen dengan nomor 0 sampai 10, dengan menjelaskan kepada pasien bahwa angka 0 adalah intensitas nyeri minimal (tidak ada nyeri) dan angka 10 adalah intensitas nyeri yang sangat tinggi (nyeri yang sangat parah). Pasien diminta untuk menandai angka yang menurut mereka sesuai dengan tingkat nyeri yang mereka rasakan (Nugent et al., 2021).

Klinik siti nugraha medika merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang berkomitmen untuk memberikan layanan terbaik dengan penekanan khusus pada kenyamanan setiap pasiennya terutama ibu hamil dan ibu bersalin. Penggunaan teknik non-farmakologis seperti *counter pressure* sudah dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada saat persalinan, namun untuk Teknik terapi musik belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bisa dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi *counter pressure* dan terapi musik sebagai alternatif pengurangan nyeri punggung pada ibu bersalin kala I di klinik siti nugraha medika.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi Teknik *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin kala

I. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala I yaitu 30 orang yang menggunakan Teknik total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Individu Berdasarkan Usia dan Riwayat Persalinan

Kategori	Frekuensi	%
Umur		
<20	2	6.6
20-30	15	50.5
31-40	10	33.0
>40	3	9.9
Paritas		
Primipara	5	16.5
Multipara	21	70.3
Grande multipara	4	13.2
TOTAL		100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden paling banyak adalah 20-30 tahun dengan jumlah 15 responden (50.5%), dan paling sedikit pada usia <20 tahun yaitu 2 responden (6.6%). Sementara berdasarkan paritas paling banyak pada multipara yaitu 21 responden (70.3%) dan paling sedikit adalah grande multipara sejumlah 4 responden (13.2%).

b. Skala Nyeri punggung sebelum dan Sesudah pemberian Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik Pada Ibu Bersalin Kala 1 Di Klinik Siti Nugraha Medika Tahun 2024

Tingkat Nyeri Punggung	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri ringan (1-3)	1	3.3	8	26.4
Nyeri sedang (4-6)	12	39.6	17	56.1
Nyeri berat (7-9)	16	52.8	4	13.2
Nyeri sangat berat (10)	1	3.3	1	3.3
Total	30	100	30	100

Sumber: data responden di Klinik Siti Nugraha Medika

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 30 responden, ibu bersalin kala 1 dengan nyeri punggung sebelum mendapatkan perlakuan berupa kombinasi *counter pressure* dan terapi musik, sebagian besar mengalami nyeri berat sebanyak 16 responden (52.8%), dan paling sedikit mengalami nyeri sangat berat dan nyeri ringan dengan jumlah masing-masing adalah 1 responden (3.3%). Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa kombinasi *counter pressure* dan terapi musik mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 17 responden (56,1%) dan paling sedikit mengalami nyeri sangat berat yaitu 1 rsponden (3.3%).

Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Nyeri Punggung	P value	$\alpha=5\%$	Keterangan
Sebelum	0.444	Lebih Besar	Normal
Sesudah	0.065	Lebih Besar	Normal

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* pengaruh kombinasi *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin kala 1 di Klinik Siti Nugraha Medika ditemukan angka sig. lebih besar dari 0,05 (sig > 0,05) untuk nyeri punggung sebelum dan sesudah perlakuan kombinasi *counter pressure* dan terapi musik. Berdasarkan hasil uji normalitas ternyata data berdistribusi normal. Adanya data yang berdistribusi normal, maka metode yang digunakan yaitu metode statistik parametrik dengan menggunakan uji *paired simple t test*.

Analisis Bivariat

a. Uji Beda Pemberian Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik dengan Skala Nyeri pada Nyeri Punggung

Tabel 4. Uji *Paired Sample T-test* Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik dengan Skala Nyeri pada Nyeri Punggung

Nyeri Punggung	Mean	Selisih Mean	P Value
Sebelum	6.70	1.93	0,000
Sesudah	4.77		

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa hasil uji hipotesis yang dilakukan pada 30 responden ibu bersalin kala 1 yang mengalami nyeri punggung terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan kombinasi *counter pressure* dan terapi musik dengan skala nyeri pada nyeri punggung.

Hasil *Uji Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000, < 0.05$. Nol hipotesis (H_0) dan penelitian ini ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima di mana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test.

Pembahasan

1. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini meneliti pengaruh kombinasi *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu bersalin kala 1 di Klinik Siti Nugraha Medika. Mengingat hal ini merupakan bidang baru bagi peneliti tentu penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya:

- Keterbatasan waktu peneliti dalam melakukan observasi terkait.
- Jumlah responden yang hanya 30 orang, tentu masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya.
- Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui lembar observasi terkadang tidak menunjukkan keadaan sebenarnya, hal tersebut disebabkan karena perbedaan pendapat dan faktor kejujuran.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

1. Karakteristik Individu Berdasarkan Usia dan Riwayat Persalinan

Dari hasil penelitian ditemukan dari 30 responden, berdasarkan usia, pada usia <20 tahun sebanyak 2 orang (6.6%), pada usia 20-30

sejumlah 15 responden (50.5%), pada usia 31-40 tahun sejumlah 10 orang (33%), dan pada usia >40 tahun sejumlah 3 orang (9.9%).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Dartiwen (2023), didapatkan bahwa dari 51 orang yang berumur < 20 tahun, terdapat 36 orang (70,6) mengalami nyeri berat saat persalinan kala I fase aktif, dari 8 orang ibu yang berumur 20-35 tahun, terdapat 4 orang (50%) yang mengalami nyeri berat, dan dari 6 orang ibu yang berumur > 35 tahun semuanya (100%) mengalami nyeri berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,126$ lebih besar dari nilai alpha 0,05 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri persalinan diantara ibu yang berumur < 20 tahun, 20-35 tahun, dan > 35 tahun, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara umur ibu dengan tingkat nyeri persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maryuni, 2020) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara umur dengan nyeri persalinan, hal ini disebabkan karena nyeri persalinan bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor lainnya.

Sementara berdasarkan paritas pada primipara sejumlah 5 responden (16.5%), pada multipara sejumlah 21 responden (70.3%) dan grande multipara sejumlah 4 responden (13.2%).

Berdasarkan penelitian oleh (Dartiwen, 2023) bahwa bahwa dari 31 primipara, sebanyak 17 orang (54,8%) yang mengalami nyeri berat, dan dari 34 multipara yang mengalami nyeri berat sebanyak 29 orang (85,3%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,007$ lebih kecil dari nilai alpha 0,05.

Intensitas nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, persepsi nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa takut dan cemas, terfokus dengan nyeri dan kelelahan (Lubis et al., 2020)

2. Nyeri Punggung pada Ibu Bersalin Kala 1 Sebelum dan Setelah Perlakuan Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik di Klinik Siti Nugraha Medika

Dari hasil penelitian ditemukan dari 30 responden, pada ibu bersalin kala 1 di Klinik Siti

Nugraha Medika dengan nyeri punggung mengalami nyeri ringan sejumlah 1 responden (3.3%), nyeri sedang 12 responden (39.6%), yang mengalami nyeri berat sejumlah 16 responden (52.8%) dan nyeri sangat berat sejumlah 1 responden (3.3%). Sedangkan setelah diberikan perlakuan berupa kombinasi *counter pressure* dan terapi musik mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri sedang sebanyak 17 responden (56,1%) dan paling sedikit mengalami nyeri sangat berat yaitu 1 responden (3.3%).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Setiawati, 2019).

Nyeri punggung umum dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesterone dan relaksin (yang melunakkan jaringan ikat) dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim.

Nyeri punggung pada ibu bersalin adalah rasa sakit yang terjadi pada area punggung, terutama di bagian bawah, selama proses persalinan. Hal ini biasanya disebabkan oleh kontraksi rahim yang memberikan tekanan pada tulang belakang dan struktur tubuh lainnya. Nyeri ini bisa meningkat seiring dengan pembukaan serviks dan penurunan posisi janin dalam saluran lahir. Nyeri punggung pada ibu bersalin juga dapat diperburuk oleh posisi tubuh saat persalinan dan ketegangan otot. Penelitian yang diterbitkan dalam *BMC Women's Health* (2023) mengungkapkan bahwa nyeri punggung akut yang dialami selama proses persalinan dapat berlanjut menjadi nyeri punggung kronis pada sebagian wanita. Hasil penelitian ini menekankan perlunya pengelolaan nyeri yang efektif selama persalinan untuk meminimalkan risiko komplikasi jangka panjang. (Zhang et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al., (2023) bahwa rata-rata tingkat nyeri ibu bersalin sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar 8.80, sedangkan setelah dilakukan *massage counter pressure* adalah sebesar 4.70, sementara penelitian lain yaitu W Warlinda, YS MY, (2024) menyatakan bahwa dari 30 jumlah responden sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa jumlah responden dengan skala nyeri persalinan (4 – 6) sebanyak 24 orang (80%) dan skala nyeri persalinan (7 – 10) sebanyak 6 orang (20,0%). Sedangkan sesudah diberikan terapi musik klasik menunjukkan bahwa jumlah responden dengan skala nyeri persalinan (1 – 3) sebanyak 18 oarang (60,0%), skala nyeri persalinan (4 – 6) sebanyak 4 orang (13,3%) dan skala nyeri persalinan (7 – 10) sebanyak 8 orang (26,7%). Penelitian lainnya dilakukan Lubis et al., (2020) didapati hasil bahwa tingkat nyeri responden sebelum intervensi masase punggung dapat dijabarkan sebagai berikut: nyeri ringan sebesar 22 %, nyeri sedang sebesar 56 % dan nyeri berat terkontrol sebesar 22 %. Sedangkan tingkat nyeri responden setelah diberikan intervensi masase punggung mengalami perubahan, yang dapat dijelaskan sebagai berikut: nyeri ringan sebesar 34 %, nyeri sedang sebesar 62 % dan nyeri berat terkontrol sebesar 4 %.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, peneleliti berpendapat bahwa nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu saat hamil maupun bersalin. Faktor penyebab ibu bersalin megalami nyeri punggung adalah adanya kontraksi rahim yang memberikan tekanan pada tulang belakang dan struktur tubuh lainnya. Nyeri ini bisa meningkat seiring dengan pembukaan serviks dan penurunan posisi janin dalam jalan lahir. Nyeri punggung pada ibu bersalin juga dapat diperburuk oleh posisi tubuh saat inpartu serta ketegangan pada otot ibu.

Tingkat nyeri punggung yang dialami ibu bersalin dapat mengalami peningkatan apabila tidak dilakukan intervensi untuk pengurangan nyeri. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya bersamaan dengan dilatasi serviks serta penurunan posisi bayi saat inpartu.

3. Analisis Bivariat

a. Uji Beda Pemberian Kombinasi *Counter Pressure* dan Terapi Musik dengan Skala Nyeri pada Nyeri Punggung

Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan pada 30 responden ibu bersalin kala 1 yang mengalami nyeri punggung terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan kombinasi *counter pressure* dan terapi musik.

Hasil *Uji Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000, < 0.05$. Nol hipotesis (H_0) dan penelitian ini ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima di mana terdapat perbedaan yang mencolok antara kedua test.

Persepsi nyeri disebabkan karena stress dan kecemasan pada ibu bersalin yang seringkali meningkat. Kecemasan dapat menyebabkan otot tubuh menjadi lebih tegang, memperburuk rasa sakit yang dialami. Dalam hal ini, teknik relaksasi dapat sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengurangi persepsi nyeri selama persalinan.

Berdasarkan penelitian oleh Lubis, Dinni Randayani et al (2020) mendapatkan kesimpulan dari temuan yang sejalan dengan penelitian ini, seluruh responden ibu bersalin kala 1 yang berjumlah 50 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan consecutive sampling yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric rating scale (NRS)* bahwa intervensi masase punggung yang diberikan kepada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan sebesar 0,25 yaitu dari 1,13 (sebelum intervensi) turun menjadi 0,88 (setelah intervensi). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign test diperoleh p-value sebesar 0,046 artinya secara statistic terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri ibu bersalin primigravida sebelum dan setelah dilakukan intervensi masase punggung. Intervensi yang diberikan kepada ibu bersalin kala I fase aktif dapat menurunkan tingkat nyeri persalinan sebesar 0,35 yaitu dari 1,06 (sebelum intervensi) turun menjadi 0,71 (setelah intervensi). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Sign test diperoleh

p-value sebesar 0,001 artinya secara statistic terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri ibu bersalin multigravida sebelum dan setelah dilakukan intervensi masase punggung. Aulia Filda, et al (2023) dengan judul *Pengaruh Massage Counterpressure terhadap Penurunan Nyeri Persalinan di Kota Surabaya*, dilakukan di Tempat Praktik Mandiri Bidan Siti Alfiyah dan Muarofah Kota Surabaya. Populasi penelitian ini adalah semua ibu bersalin kala 1 fase aktif dengan pengambilan sampel yaitu Purposive Sampling dengan jumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner *massage counterpressure* dan skala nyeri *numeric rating scale (NRS)*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Uji menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$.

Teknik *counter pressure* adalah teknik fisik yang memberikan tekanan pada bagian tubuh tertentu, seperti punggung bagian bawah, untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman. Dengan meredakan ketegangan otot, *counter pressure* berkontribusi pada proses relaksasi tubuh dan mengurangi persepsi nyeri. (Ma'rifah & -, 2014)

Teknik ini juga mengalihkan perhatian ibu dari rasa sakit yang mereka rasakan, membantu ibu untuk fokus pada rasa nyaman yang diberikan oleh tekanan tersebut. Hal ini sesuai dengan prinsip relaksasi, di mana pengalihan perhatian dari rasa sakit mengurangi kecemasan dan stres.

Sementara itu manajemen nyeri dengan menggunakan musik yang menenangkan bisa menjadi alat relaksasi dengan mengurangi kecemasan dan stres pada ibu bersalin. Musik menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang membantu mengatur respons tubuh terhadap stres dan nyeri. Musik dengan tempo yang lambat dan melodi yang lembut telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan (Bradt & Dileo, 2015)

Musik juga dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berperan dalam meningkatkan persepsi nyeri. Sebagai contoh, penelitian oleh Batubara et al., (2022) menunjukkan bahwa musik dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan produksi

endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami.

Berdasarkan penelitian lain oleh Warlinda, et al (2024) berjudul Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Intensitas Nyeri pada Inpartu Fase Aktif Kala I Persalinan di Praktek Mandiri Bidan Pertiwi Sengkang Kabupaten Wajo, jumlah sampel 30 ibu bersalin di Praktek Mandiri Bidan Pertiwi Sengkang Kabupaten Wajo, sementara analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value yaitu 0,000 ($p < 0.05$) yang berarti hipotesis alternatif diterima, artinya hipotesis alternatif ada pengaruh terapi musik klasik terhadap intensitas nyeri pada ibu inpartu fase aktif kala I persalinan di praktek mandiri bidan pertiwi sengkang kabupaten wajo.

Musik menstimulasi sistem saraf parasimpatis, yang membantu mengatur respons tubuh terhadap stres dan nyeri. Namun tidak semua jenis musik dapat digunakan sebagai metode pengurangan rasa nyeri, jenis musik yang seirama dengan denyut jantung yang efektif yang dapat digunakan dalam manajemen nyeri. Peneliti menggunakan jenis musik klasik sebagai manajemen nyeri dan menggunakan speaker dengan volume yang nyaman untuk didengar.

Kombinasi antara terapi musik dan *counter pressure* dapat sangat efektif dalam menciptakan kondisi relaksasi yang lebih baik bagi ibu bersalin untuk mengurangi persepsi nyeri. Musik berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu, yang dapat memperbaiki pengelolaan nyeri, dengan merangsang respons relaksasi pada tubuh, terapi musik membantu menurunkan hormon stres dan meningkatkan rasa nyaman, yang mempengaruhi persepsi nyeri ibu. Sementara *counter Pressure* mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa kenyamanan, yang juga berkontribusi pada proses relaksasi tubuh, dengan mengurangi ketegangan fisik yang sering memperburuk rasa sakit, *counter pressure* dapat mengurangi intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu bersalin.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa kombinasi antara terapi musik dan *counter pressure* dapat sangat efektif dalam menciptakan kondisi relaksasi

yang lebih baik bagi ibu bersalin. termasuk mengurangi nyeri pada punggung. Beberapa pengaruh baik terapi musik terhadap nyeri punggung yaitu: musik yang menenangkan bisa menjadi alat relaksasi dengan mengurangi kecemasan dan stres pada ibu bersalin.

Pemberian kedua terapi non-farmakologis antara musik dan *counter pressure* merupakan metode yang mudah dilakukan namun sangat memiliki dampak yang positif dalam memberikan asuhan yang aman dan nyaman selama bersalin khususnya dalam pengurangan rasa nyeri yang dialami oleh ibu bersalin pada kala 1. Pemberian kedua terapi ini ialah memberikan efek menenangkan, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta faktor-faktor yang sering memperburuk nyeri punggung.

SIMPULAN

1. Diketahui karakteristik responden mayoritas berusia 20-30 tahun dengan frekuensi sebanyak 15 orang (50,5%) dan paritas mayoritas adalah multipara sebanyak 21 orang (70,3%).
2. Diketahui distribusi frekuensi tingkat skala nyeri punggung pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan kombinasi teknik *counter pressure* dan terapi musik mayoritas tergolong dalam kategori nyeri berat yaitu 16 orang (52,8%), sementara setelah diberikan perlakuan mayoritas mengalami penurunan tingkat skala nyeri menjadi kategori nyeri sedang sebanyak 17 orang (56,1%).
3. Diketahui Terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata tingkat skala nyeri punggung sebelum yaitu (6,70) dan sesudah diberikan kombinasi teknik *counter pressure* dan terapi musik dengan nilai rata-rata (4,77) dengan nilai beda atau selisih rata-rata sebesar 1,93. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kombinasi teknik *counter pressure* dan terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin kala I di Klinik Siti Nugraha Medika Tahun 2025 dengan nilai p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

Adji, B. S., Dwilestari, R., Utami, P., Program, M., Profesi, S., Universitas, N., Husada, K., Program, D., Profesi, S., Universitas, N.,

- & Husada, K. (2024). *PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA PEMBERIAN TERAPI MUSIK KLASIK UNTUK MENGURANGI INTENSITAS NYERI SAAT PERAWATAN LUKA POST OPERASI TKR*.
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Arikhman, N. (2010). Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fase Aktif Kala I Melalui Terapi Musik Instrumental. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 32–36. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i1.228>
- Aulia, F., Mardiyana, N. E., Q, A. W., & Ainiyah, N. H. (2023). PENGARUH MASSAGE COUNTERPRESSURE TERHADAP PENURUNA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September), 3685–3691. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Aulia+Filda%2C+et+a1+%282023%29+&btnG=
- Batubara, J., Marbun, J., Samosir, H. T. ., & Galingging, K. (2022). Pemanfaatan Terapi Musik sebagai Pengobatan Alternatif Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Rehabilitasi Mutiara Abadi Binjai. *Panggung*, 31(4), 467–477. <https://doi.org/10.26742/panggung.v31i4.1788>
- Bradt, J., & Dileo, C. (2015). Cochrane review: Music interventions for mechanically ventilated patients. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 8(1), 56–56. <https://doi.org/10.1111/jebm.12143>
- Dartiwen. (2023). Analisis Komparasi Tingkat Nyeri Persalinan Antara Primipara dan Multipara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 84–91.
- Dyah Permata, et al. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Fauzindari, E. N., Triasih, W., & Karuniawati, B. (2023). Asuhan Kebidanan Continuity of Care Dengan Implementasi Massage Endorphin Untuk Mengatasi Nyeri Persalinan Kala 1. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 165–169.
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 284 hlm.
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hanum, R., Muhammadiyah Mahakarya Aceh, U., & Koresponding Penulis, A. (2023). The Effect of Hypnobirthing on Pain Reduction On the Childbirth Process at the Talitha Clinic in Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 2615–109. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3366>
- Huda, S., Meisyaroh, M., Hasriani, S., Keperawatan, F., & Sidrap, I. M. (2024). *TEKNIK COUNTER PRESSURE MENGURANGI INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF Proses persalinan sangat mempengaruhi kehidupan seorang Wanita . Pengalaman setiap kemungkinan akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang luar biasa . pertama kali mela*. 5, 86–94.
- Indah, P., & Dwi, A. (2017). Teknik Massage Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100–106.
- Juniartati, E., & Widyawati, M. N. (2018). Literature Review: Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 112. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3740>
- Kesya Darmawan, R., Ulfah Kamaliyah, D., Agnesia Hutabarat, H., Rismayanti, R., & Nur Alpiyah, D. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), 3505–3511. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i10.681>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Khoirunnisa', F. N., Nasriyah, N., & Kusumastuti, D. A. (2017). Karakteristik Maternal Dan Respon Terhadap Nyeri Persalinan. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.369>
- Lestari, Nur Cahyani Ari, S. W. U. (2024). *Zona Kebidanan – Vol. 10 No. 2 April 2020*. 10(2), 53–61.

- Liviana, Handayani, T. N., Mubin, M. F., Istibsyaroh, I., & Ruhimat, A. (2019). Efektifitas Terapi Musik Pada Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Laten. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(2), 47–52. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%252C5&q=Liviana%252C+Handayani%252C+T.+N.%252C+Mubin%252C+M.+F.%252C+Istibsyaroh%252C+I.%252C+%2526+Ruhimat%252C+A.+%25282019%2529.+Efektifitas+Terapi+Musik+Pada+Nyeri+Persalinan+Kala+1+Fase+Late n.+Jurnal+
- Lubis, D. R., Maryuni, & Anggraeni, L. (2020). Efektivitas Massage Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida & Multigravida. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 22–28. <https://repository.binawan.ac.id/1070/1/JI B Legina Anggraeni.pdf>
- Ma'rifah, A. R., & -, S. (2014). Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 2–9. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1255>
- Marta, R. A., Machmudah, & Supriyono, M. (2016). EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK COUNTER PRESSURE DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KALA I DELIMA DEMAK Efektivitas Kombinasi Teknik Counter Pressure ... *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)* Vol ... No *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1–9. <https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/detail?q=effleurage&search=1&id=448>
- Maryuni, M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42>
- Mutmainah, D. I. P. M. B. (2024). *J i d a n*. 4, 161–171.
- Natalia, K., Damayanti, W., & Hutabarat, V. (2021). *Edukasi Tentang Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I*. 1(2), 50–53.
- Nugent, S. M., Lovejoy, T. I., Shull, S., Dobscha, S. K., & Morasco, B. J. (2021). Associations of Pain Numeric Rating Scale Scores Collected during Usual Care with Research Administered Patient Reported Pain Outcomes. *Pain Medicine (United States)*, 22(10), 2235–2241. <https://doi.org/10.1093/pm/pnab110>
- Pasongli, S., Rantung, M., & Pesak, E. (2014). Efektifitas Counterpressure Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 92216.
- Pinzon, R. T. (2016). Pengkajian Nyeri. In *Buku pengkajian nyeri*.
- Rachmawati, F. D., Marufa, S. A., & Multazam, A. (2024). *NYERI NEUROPATI PERIFER PADA IBU AKIBAT LAMA*. 5, 4996–5001.
- Rejeki, S., Nurullita2, U., & Retno Krestanti RN 3. (2013). Tingkat nyeri pinggang kala i persalinan melalui teknik. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 124–133. https://web.archive.org/web/20180412042734id_/http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/viewFile/999/1048
- Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(3), 365–370. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i3.3003>
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleuragedan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada*, 1(1), 1–7.
- Siregar, Y. D. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 195–199. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1247>
- Suksesty, C. E., Lestari, M., & Lestari, P. D. (2024). Counter Pressure Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan: Literature Review. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 7(2).
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1262>
- W Warlinda, YS MY, E. E. (2024). Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Intensitas Nyeri pada Inpartu Fase Aktif Kala I Persalinan di Praktek Mandiri Bidan Pertiwi Sengkang Kabupaten Wajo Warlinda Warlinda Berdasarkan data yang

- diperoleh dari Praktek Mandiri Bidan Pertiwi Sengkang Menging. *Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(1).
- Wati, S. (2022). Pengaruh Abdominal Lifting Dan Counter Pressure Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I: Literature Review. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 6(2), 81–89. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i2.326>
- Wijayanti, I., & Wardhani, Y. (2023). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 2(4), 179–184. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i4.154>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yuliasari, D., & Santriani, E. (2015). Hubungan Counterpressure Dengan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di BPS Hj. SULASTRI, Amd.Keb Pekalongan Lampung Timur Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 9–12. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/536/470>
- Zhang, M., Cooley, C., Ziadni, M. S., Mackey, I., & Flood, P. (2023). Association between history of childbirth and chronic, functionally significant back pain in later life. *BMC Women's Health*, 23(1), 2–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02023-2>