



PENYULUHAN TEKNIK COUNTERPRESSURE SEBAGAI METODE NON-FARMAKOLOGIS DALAM MANAJEMEN NYERI PERSALINAN

Meidayana Refisiliyani¹, Dewi Nur Anita²

^{1,2} Akademi Kebidanan Murung Raya

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Counterpressure

Labor Pain

Non-Pharmacological Method

Pregnant Women

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan pengalaman fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada ibu bersalin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri persalinan adalah teknik counterpressure. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan pelatihan yang disertai praktik langsung dengan pendampingan oleh tim pengabdian. Desain evaluasi kegiatan menggunakan metode pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 73,3% pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam persiapan persalinan serta dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal.

ABSTRACT

Labor pain is a physiological experience that can cause discomfort and anxiety in laboring women. One non-pharmacological approach that can be used to help reduce labor pain is the counterpressure technique. This Community Service activity aimed to improve pregnant women's knowledge of the counterpressure technique as a non-pharmacological method for managing labor pain. The method used in this activity consisted of health education and training accompanied by hands-on practice with guidance from the community service team. The evaluation design employed a pre-test and post-test method. The participants were 30 pregnant women, their husbands, and family members who served as birth companions and attended the entire series of activities. Data were collected using a questionnaire to assess participants' knowledge levels before and after the educational intervention. The results showed a 73.3% increase in pregnant women's knowledge following the education and training on the counterpressure technique. This indicates that education accompanied by direct practice is effective in improving pregnant

women's understanding of the counterpressure technique. It is expected that this activity can serve as a promotive and preventive effort in childbirth preparation and be integrated into antenatal care services.

**Corresponding Author: meidayanarefisiliyani@akbidmurungraya.ac.id*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang menandai akhir dari masa kehamilan dan menjadi peristiwa penting dalam kehidupan seorang perempuan. Meskipun bersifat alamiah, persalinan sering kali disertai dengan nyeri yang intens akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta penurunan dan penekanan kepala janin pada struktur panggul dan jaringan lunak (1). Nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kecemasan, kelelahan, dan stres pada ibu, yang berpotensi memengaruhi kemajuan persalinan dan kesejahteraan ibu maupun janin (2).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) merekomendasikan agar setiap ibu bersalin mendapatkan asuhan yang berfokus pada pengalaman persalinan yang positif, termasuk dukungan dalam manajemen nyeri persalinan yang aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan ibu (3). Dalam praktik kebidanan, manajemen nyeri persalinan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan metode non-farmakologis semakin dianjurkan karena minim efek samping, mudah diterapkan, berbiaya rendah, serta dapat meningkatkan rasa kontrol dan kenyamanan ibu selama persalinan (4).

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan adalah teknik counterpressure. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan kuat dan stabil pada area sakrum atau punggung bawah ibu saat kontraksi berlangsung. Counterpressure bekerja berdasarkan teori gate control, yaitu dengan menstimulasi serabut saraf non-nosiseptif sehingga dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat dan menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan ibu (5). Selain membantu mengurangi nyeri, teknik ini juga memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional bagi ibu bersalin.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik counterpressure efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan, khususnya pada kala I fase aktif. Penelitian menunjukkan bahwa massage counterpressure secara signifikan menurunkan intensitas nyeri persalinan dibandingkan sebelum intervensi (6). Hasil serupa juga dilaporkan bahwa ibu bersalin yang mendapatkan intervensi counterpressure mengalami penurunan nyeri dan peningkatan kenyamanan selama persalinan (7,8,9). Selain itu, studi internasional juga menunjukkan bahwa teknik non-farmakologis seperti counterpressure berkontribusi positif terhadap pengalaman persalinan yang lebih baik (10).

Meskipun efektivitas teknik counterpressure telah banyak dibuktikan, pemahaman ibu hamil mengenai metode ini masih terbatas, terutama di wilayah pedesaan. Berdasarkan kondisi lapangan di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya, sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan edukasi yang memadai mengenai manajemen nyeri persalinan non-farmakologis. Informasi yang diterima ibu hamil umumnya masih berfokus pada pemeriksaan kehamilan rutin, sementara persiapan menghadapi nyeri persalinan belum menjadi perhatian utama. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik edukasi kesehatan di masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure di Posyandu Desa Muara Sumpoi sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan, serta mempersiapkan ibu hamil agar lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu hamil memiliki alternatif manajemen nyeri yang aman, mudah diterapkan, dan berbasis bukti, sehingga dapat mendukung terciptanya pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan positif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan penyuluhan dan pelatihan yang disertai dengan praktik langsung teknik counterpressure melalui pendampingan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya, Pada tanggal 02 - 03 Desember 2025 dengan Sasaran adalah 30 orang ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan yang dipilih berdasarkan kriteria kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test dengan instrumen kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan pada hari Selasa, 02 Desember 2025 yang meliputi koordinasi tim pengabdian dengan pihak terkait, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan media dan instrumen evaluasi. Tahap pelaksanaan dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Desember 2025 yang diawali dengan pemberian pre-test kepada peserta, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan diskusi mengenai konsep, manfaat, serta prinsip teknik counterpressure, kemudian dilakukan pelatihan dan praktik langsung teknik counterpressure dengan pendampingan oleh tim pengabdian. Tahap evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Desember 2025 yaitu dengan pemberian post-test kepada peserta untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan PKM.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai efektivitas kegiatan PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Penyuluhan Teknik Counterpressure sebagai Metode Non-Farmakologis dalam Manajemen Nyeri Persalinan” diikuti oleh 30 orang ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta pelatihan teknik counterpressure.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Teknik Counterpressure (n = 30)

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Baik	6 (20%)	22 (73,3 %)
Cukup	9 (30%)	8 (26,7%)
Kurang	15 (50%)	0 (0%)
Total	30 (100%)	30 (100 %)

Berdasarkan Tabel 1, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang (50%) dan cukup (30%) mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan. Hanya sebagian kecil peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan, yang menunjukkan masih terbatasnya informasi yang diterima ibu hamil terkait manajemen nyeri persalinan non-farmakologis.

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada peserta. Sebagian besar ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan berada pada kategori pengetahuan baik (73,3%), dan tidak ditemukan lagi peserta dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan

bahwa penyuluhan yang disertai dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure.

Pembahasan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan. Perubahan tingkat pengetahuan yang terlihat antara hasil pre-test dan post-test menegaskan bahwa metode edukasi yang disampaikan secara langsung dan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan teori Notoatmodjo yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan sebagai dasar pembentukan sikap dan perilaku kesehatan (11).

Teknik counterpressure merupakan salah satu metode non-farmakologis yang bekerja dengan memberikan tekanan kuat pada area sakrum sehingga dapat menghambat transmisi impuls nyeri ke sistem saraf pusat melalui mekanisme gate control theory (12). Pemahaman ibu hamil terhadap konsep, manfaat, serta cara penerapan teknik counterpressure sejak masa kehamilan sangat penting untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi nyeri persalinan.

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa massage counterpressure efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif(6). Penelitian lain juga membuktikan bahwa teknik counterpressure berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan dan dapat diterapkan sebagai alternatif yang aman dalam asuhan kebidanan (7,8). Selain itu, ibu bersalin yang mendapatkan intervensi counterpressure menunjukkan tingkat kenyamanan dan kemampuan coping yang lebih baik selama proses persalinan (9).

Dari aspek promotif dan preventif, kegiatan penyuluhan teknik counterpressure memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan menghadapi persalinan(10). Edukasi yang disertai praktik langsung memudahkan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan dalam memahami dan mengingat materi yang diberikan, serta meningkatkan kepercayaan diri untuk menerapkan teknik tersebut saat persalinan berlangsung (11). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif ibu hamil terhadap manajemen nyeri persalinan non-farmakologis (12).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa penyuluhan teknik counterpressure efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan dan berpotensi mendukung penerapan manajemen nyeri persalinan yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan (13). Oleh karena itu, teknik counterpressure direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program edukasi antenatal sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang komprehensif.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Posyandu Desa Muara Sumpoi, Kabupaten Murung Raya

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan teknik counterpressure pada 30, suami, serta anggota keluarga yang berperan sebagai pendamping persalinan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Penyuluhan yang disertai praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai teknik counterpressure sebagai metode non-farmakologis dalam manajemen nyeri persalinan.

Saran

Meskipun kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna pada ibu hamil, suami, dan anggota keluarga pendamping persalinan, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah peserta yang relatif terbatas serta waktu pelaksanaan yang singkat sehingga belum memungkinkan untuk mengevaluasi penerapan teknik counterpressure secara langsung pada saat persalinan. Oleh karena itu, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan teknik counterpressure sebagai salah satu alternatif dalam mengelola nyeri persalinan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi dan pelatihan teknik counterpressure dalam pelayanan antenatal secara rutin. Selain itu, kegiatan PKM selanjutnya disarankan untuk dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas, durasi pendampingan yang lebih panjang, serta disertai evaluasi praktik pada saat proses persalinan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Kabupaten Murung Raya dan Pemerintah Desa Muara Sumpoi atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada Direktur serta rekan-rekan dosen Akademi Kebidanan Murung Raya atas dukungan dan keterlibatan aktif dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi PIS, Aryawan KY, Ariana PA, Nandarini Ni Ayu Putu Eka. Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2020;3(2):456–65.
2. Rahayu NA, Kurniawati HF. Efektivitas Music Therapy terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 2020;5(2):83–94.
3. WHO. Preterm birth. WHO. 2018;(February).
4. Anita W. Terapi Komplementer Dengan Massage Dalam Nyeri Persalinan : Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Maharatu*. 2021;2(2):1–11.
5. Handayani L. Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalina : Literatur Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2021;12(1):107–18.
6. Xaveria Cristifora Palilingan, Irfana Tri Wijayanti, Desi Sariyani. Nyeri Persalinan Turun Dengan Metode Massage Ounterpresure. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*. 2023;14(1):7–12.
7. Suyani S, Anwar M, Kurniawati HF. Pengaruh massage counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;12(1):20–8.
8. Suyani S, Anwar M, Kurniawati HF. Pengaruh massage counterpressure terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2018;12(1):20–8.

9. Hairunisyah R, Jamila J, Setiawati S. Pengaruh Teknik Massage Counter Pressure Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2023;5(4):986–97.
10. Yusniarita Y, Laasara N, Sari WIPE. Provision of Counterpressure and Lavender Aromatherapy in Reducing Perceived Labor Pain. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;10(1):0–2.
11. Siti Rochmaedah, Eka Dewi Kamarullah. Teknik Counterpressure Berpengaruh Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Namlea Kabupaten Buru. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(1):76–81.
12. Astuti NPA, Lestari NPYS, Sumawati NMR. The Effectiveness of Counterpressure Implementation with Birth Ball in Reducing Labor Pain During the Active Phase of the First Stage in the Delivery Room of BaliMed Hospital Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*. 2025;13(2):126–31.
13. Irianti B, Israyati NI. Pengaruh Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*. 2022;5(2):88–93.