



**JM**

**Volume 12 No. 2 (Oktober 2024)**

**© The Author(s) 2024**

**PENGARUH YOGA HAMIL DAN MASSAGE COUNTER PRESSURE TERHADAP  
PENURUNAN NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK  
KELUARGA CIANJUR TAHUN 2024**

**THE EFFECT OF PREGNANCY YOGA AND COUNTER PRESSURE MASSAGE ON  
REDUCING HISTORY PAIN IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT CIANJUR  
FAMILY CLINIC, 2024**

**VERA FAUZIAH, RETNO SUGESTI, HIDAYANI**

**FAKULTAS VOKASI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM  
PROFESI, UNIVERSITAS INDONESIA MAJU, JAKARTA, INDONESIA**

**Email: veabc93@gmail.com, retnosugesti.uima@gmail.com,  
hidayani.031@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi dan memerlukan adaptasi fisik maupun psikologis. Nyeri punggung saat kehamilan sering terjadi khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Kejadian nyeri punggung saat hamil telah menjadi masalah kompleks, pengalamansensorik serta gangguan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga hamil dan counterpressure terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Klinik Keluarga Cianjur. Metode: Metode Penelitian digunakan Metode Quasy Experiment Pendekatan Studi kasus. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi sedangkan kelompok perlakuan diberikan intervensi yaitu dengan memberikan yoga hamil dan counterpressure. Hasil dan Pembahasan: Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara ibu hamil trimester 3 yang diberikan yoga hamildan ibu hamil trimester 3 yang diberikan counterpressur. Dari kedua responden, 1 dengan dilakukan yoga hamil dan 1 dilakukan counterpressure dapat dilihat dari skala penurunan nyeri pinggang yaitu responden dengan diberikan intervensi yoga hamil penurunan nyeri pinggang signifikan. Kesimpulan: Terdapat perbandingan antara ibu yang melakukan yoga hamil dan counterpressure yaitu ibu yang diberikan yoga hamil lebih banyak mengalami penurunan nyeri pinggang.

**Kata Kunci: Yoga Hamil, Counter pressure, Nyeri Pinggang**

**ABSTRACT**

Introduction: Pregnancy is a natural process that occurs and requires physical and psychological adaptation. Back pain during pregnancy often occurs, especially in the second and third trimesters of pregnancy. The incidence of back pain during pregnancy has become a complex

problem, sensory experiences and unpleasant emotional disorders due to tissue damage, both actual and potential. The aim of this research is to determine the effect of pregnancy yoga and counterpressure on reducing low back pain in third trimester pregnant women at the Family Clinic. Cianjur. Method: The research method used was the quasi experiment method, case study approach. The control group was not given intervention, while the treatment group was given intervention, namely by providing pregnancy yoga and counterpressure. Results and Discussion: This research proves that there is a difference between pregnant women in the third trimester who are given pregnancy yoga and pregnant women in the third trimester who are given counterpressure. Of the two respondents, 1 who did pregnancy yoga and 1 who did counterpressure can be seen from the scale of the reduction in low back pain, namely respondents who were given the pregnancy yoga intervention had a significant reduction in low back pain. Conclusion: There was a comparison between mothers who did pregnancy yoga and counterpressure, namely mothers who were given pregnancy yoga had more. Many people experience a reduction in back pain.

**Keywords: Pregnancy Yoga, Counter pressure, Back Pain**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi dan memerlukan adaptasi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik maupun psikologis tersebut dapat berlangsung hingga kehamilan aterm. Kehamilan terjadi karena adanya proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester I (1-12 minggu) trimester II (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III (minggu ke-28 hingga minggu ke-40). (1)

Nyeri punggung saat kehamilan sering terjadi khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Kejadian nyeri punggung saat hamil telah menjadi masalah kompleks, pengalamansensorik serta gangguan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”(2)

Derajat nyeri punggung bawah tertinggi saat kehamilan terjadi pada trimester ketiga. Prevalensi keseluruhan kejadian nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 20 minggu (76%) dan pada usia kehamilan 32 minggu (90%). Pada usia 20 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 39%, nyeri sedang sebanyak 20% dan

melaporkan nyeri hebat 17%. Dalam 32 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 38%, nyeri sedang 23%, dan nyeri hebat sebanyak 29%. Hasil penelitian pada ibu hamil di beberapa daerah di Indonesia mencapai 60 sampai 80% mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II dan III(3).

Angka prevalensi nyeri pinggang pada tahun 2020 berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Hasil penelitian Ramachandra di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri pinggang ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Hasil penelitian nyeri pinggang di Indonesia sebesar 18%(4)

Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 40 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan(5)

Di Provinsi Jawa Barat di perkirakan

sekitar 36,8-69,7% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung. Dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung(6)

Sedangkan di wilayah Cianjur Kota terdapat sekitar 60-80 % ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Dari data rekam medis klinik keluarga didapatkan jumlah Ibu Hamil Trimester III terhitung 3 bulan terakhir yaitu sebanyak 30 ibu hamil 50% diantaranya mengalami keluhan nyeri punggung.

Nyeri punggung selama kehamilan mengakibatkan rasa takut dan cemas sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisik yang drastis yang dialami ibu. Nyeri punggung bawah dan kecemasan bekerja secara sinergis dan saling memperburuk satu sama lain. Kejadian nyeri pada bagian punggung dilaporkan bervariasi dari 50%-80%, berdasarkan hasil penelitian di berbagai negara sebelumnya, sebesar 8% akibat nyeri punggung ini mengakibatkan cacat berat. Begitu sedikit bukti empiris yang dapat menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak padaperawatan individu penderita nyeri, dengan buruk dapat meningkatkan risiko rasa nyeri terus-menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif(2)

Berlatih senam hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Senam hamil salah satunya adalah yoga. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III(7)

Terdapat banyak aliran dari yoga, tetapi yang paling banyak dipraktikkan saat ini (terutama di dunia Barat) adalah Hatha yoga. Secara tradisional, Hatha yoga adalah sebuah

jenis yoga yang memfokuskan praktiknya pada asana (postur yoga/ teknik penguasaan tubuh), pranayama (teknik penguasaan napas), bandha (teknik penguncian energi), mudra (Teknik pengendalian energi), serta kriya (Teknik pembersihan tubuh)(8)

Pijat bentuk langsung seperti counterpressure sangat efektif untuk mengatasi nyeri pinggang selama persalinan yaitu dengan pijatan yang dapat menghambat sinyal nyeri, membantu ibu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama proses persalinan, meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke seluruh jaringan. Pijat tersebut akan merangsang tubuh untuk melepaskan endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman, pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman menjelang persalinan(9)

Hasil dari data di Klinik Keluarga diperoleh temuan dari 30 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Trimester III, terdapat 15 orang mengalami nyeri pinggang pada ibu hamil di Trimester III. Hasil wawancara pada ibu hamil mengungkapkan bahwa ibu tidak mengetahui bahwa Yoga Hamil dan Massage Counter Pressure dapat mengurangi Nyeri Pinggang pada ibu Hamil. Mereka lebih sering konsumsi obat Pereda nyeri.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini kualitatif dengan metode penelitian study case literature review yang mengukur sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat melihat efektivitas antara situasi sebelum dan sesudah intervensi dan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang hasil intervensi. Responden yang diteliti yaitu Ibu hamil Trimester III yang mengalami Nyeri pinggang. Jumlah responden yang diteliti yaitu 2 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilakukan di Klinik Keluarga Cianjur.

## HASIL PENELITIAN

Diketahui bahwa ada perbedaan skala nyeri responden I dan II setelah diberikan intervensi yoga hamil. Responden I skala nyeri menurun dari hari ke satu, ke empat dan ke tujuh lebih banyak dibandingkan responden II dengan intervensi counterpressure. Sehingga penulis berasumsi bahwa ibu hamil dengan nyeri pinggang untuk mengurangi nyeri pinggang dapat dibantu dengan intervensi yoga hamil. Pada hal ini terdapat perbedaan bahwa pemberian intervensi yoga hamil lebih efektif dilakukan terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

**Tabel 1. Hasil Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Pinggang yang diberikan Intervensi Yoga Hamil dan Counterpressure terhadap Ibu Hamil dengan Nyeri Pinggang**

Responden	Sebelum pemberian intervensi	Setelah diberikan intervensi	
	Hari Ke-1	Hari Ke-4	Hari Ke-7
Yoga Hamil	6 (Sedang)	3 (Ringan)	2 (Ringan)
Counterpressure	7 (Berat)	5 (Sedang)	4 (Sedang)

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian keduanya efektif menurunkan nyeri namun jika dilihat rata-rata penurunan nyeri pada pemberian senam yoga lebih besar dibandingkan rata-rata penurunan nyeri pada massage counterpressure. Dari hasil intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga hamil lebih efektif dibandingkan massage counterpressure.

Yoga hamil yang dikatakan secara teratur apabila dilakukan 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit adalah salah satu cara yang dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang. yoga juga mengurangi rasa dan menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, meningkatkan kekuatan otot yang khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain, dapat membantu wanita merasa lebih lincah dan gesit, serta keseimbangan perubahan berat badan dan

memfasilitasi perubahan gaya gravitasi saat kehamilan.

Nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian pinggang. selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga memengaruhi terjadinya nyeri pinggang. Latihan yoga merupakan salah satu jenis terapi pereda nyeri nonfarmakologis Yoga adalah upaya praktis untuk menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang juga bermanfaat untuk mengembangkan postur yang kuat, membangun otot yang fleksibel dan kuat, serta memurnikan sistem saraf pusat di tulang belakang. Tujuan yoga adalah mempersiapkan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil untuk proses persalinan. Ibu akan lebih percaya diri dan mendapatkan kepercayaan diri dalam menjalani persalinan yang lancar dan nyaman dengan persiapan yang matang. Jika senam yoga dilakukan dengan aturan dan sesuai dengan petunjuk akan dirasakan manfaat secara optimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Ibu yang diberikan yoga hamil lebih cepat mengalami penurunan nyeri pinggang dibandingkan ibu yang diberikan massage counterpressure dikarenakan rutin/teratur melakukan yoga hamil 2x dalam seminggu dengan waktu 30 menit adalah salah satu cara yang dapat mencegah dan mengurangi nyeri pinggang. Frekuensi dilakukannya yoga juga akan mempengaruhi penurunan nyeri pinggang ibu hamil, dalam penelitian ini yoga dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu. Yoga merupakan bentuk olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Dengan melakukan olahraga yoga dapat melenturkan otot punggung, dapat memperlancar peredaran darah tubuh dan dapat menambah kesadaran klien sehingga dapat dengan mudah merespon terjadinya nyeri pada tubuh ibu. Gerakan prenatal yoga yang dilakukan secara rileks dan benar akan membuat ibu merasakan relaksasi yang menghasilkan penurunan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil

Menurut asumsi peneliti dengan

dilakukannya intervensi yoga hamil dan counterpressure pada ibu hamil trimester III untuk penurunan nyeri pinggang keduanya efektif dilakukan, terbukti pada responden mengalami penurunan skala nyeri pinggang. Namun, pada intervensi yoga hamil untuk penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III lebih efektif dibandingkan dengan intervensi counterpressure karena dalam melakukan yoga hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat mengurangi nyeri pinggang dan ibu menjadi lebih rileks

## KESIMPULAN

Terdapat perbandingan antara ibu yang diberikan yoga hamil dan massage counterpressure. Yoga hamil lebih efektif dalam menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

## SARAN

Diharapkan Klien dapat memberdayakan diri untuk melakukan intervensi yang diberikan untuk mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Yulizawati, S. , M. K., Henni Fitria, S. M, K., & Yunita Chairani, S. K. B. Continuity Of Care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi BaruLahir dan Keluarga Berencana). In. Purnamasari KD. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*. 2019;1(1).
- Lestari PLP. Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang. *Skripsi Universitas Binawan*. 2020;1–81.
- Irwan N. Pengaruh stability ball exercise terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil di puskesmas kota makasar. *Journal for Quality Women’s Health*. 2020;
- Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):22.
- Rif’atun Nisa.dkk. Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Nasuha*. 2022;1(2):65–71.
- Yuniarti Y, Eliana E. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*. 2020;13(1):9–17.
- Evrianasari N, Yantina Y. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*. 2020;11(2):182.
- Paseno M. Massage counterpressure dan massage euflaurage efektif menurangi nyeri persalinan kala 1. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan*. 2019;
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani E (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. 2018;3(1):1–7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Penanganan Nyeri Punggung Bawah*. 2022;
- Muhamad Faras Hardyan dan Saftarina F. Hubungan Usia, Lama Kerja, Masa Kerja dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran. *Medula*. 2018;7(4):141–6.
- D.I Labibah Hapsari & Hendraningsih T. Determinan Peningkatan Angka Kejadian tindakan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin di Rumah Sakit Ade Muhammad Djoen Kabupaten Sintang. *Jumantik Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*. 2022;
- Ani NWM, Nurtini NM, Dewi NWE. Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Bali Medika Jurnal*. 2023;10(1):61–70.

- Anggasari Y. Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*. 2021;6(1):34.
- Nur D, Agustin A, Rihardhini T. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan. *Ilmiah*. 2023; (2022):2531–7.
- Bemj BE midwifery J, Kelurahan K, Kota B, Periode B, Agustus J. Bunda edu-midwifery journal (bemj). 2023;6(2):5–9.
- Tya Lestari, Ari Andayani. Penerapan Counter Pressure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Rahayu Ungaran. *Journal of Holistics and Health Science*. 2021;3(2):186–93.