

Edukasi Terapi Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil melalui Pendekatan *Effleurage Massage* dan *Essential Oil*

Veryudha Eka Prameswari ¹

¹Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

*Corresponding Author: veryudhaekap@gmail.com

Received : 12 Juni 2026; Revised : 15 Juni 2026; Accepted : 19 Juni 2026

ABSTRAK

Nyeri punggung memengaruhi sekitar 70% ibu hamil dan berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung menggunakan metode *effleurage massage* dan *essential oil*. Kegiatan dilaksanakan di Desa Gebang Malang, Kecamatan Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto pada 12 Mei 2026, dengan melibatkan 30 ibu hamil sebagai responden. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan koordinasi, tahap pelaksanaan edukasi melalui ceramah materi serta penayangan video, sesi tanya jawab, dan tahap evaluasi menggunakan kuesioner *pre-test* serta *post-test*. Karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia 20–35 tahun (80%), usia kehamilan trimester III (63,3%), dan status multigravida (56,7%). Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Sebelum edukasi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (50%) dan hanya sebagian kecil yang berpengetahuan baik (16,7%). Setelah intervensi, pengetahuan responden meningkat drastis dengan mayoritas berpengetahuan baik (86,7%) dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang (0%). Kesimpulannya, pemberian edukasi terstruktur ini efektif meningkatkan pemahaman kritis ibu hamil dalam menerapkan perawatan mandiri yang aman bagi janin untuk mengurangi keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Edukasi, Terapi Komplementer, Nyeri Punggung.

ABSTRACT

Back pain affects approximately 70% of pregnant women and potentially reduces their quality of life. This community service project aimed to enhance pregnant women's knowledge of complementary therapies to manage back pain using effleurage massage and essential oils. The program was conducted in Gebang Malang Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency, on May 12, 2026, involving 30 pregnant women as respondents. The implementation method consisted of a preparatory coordination phase, an educational intervention phase utilizing lectures and video screenings, a question-and-answer session, and an evaluation phase using pre-test and post-test questionnaires. The characteristics of the respondents were dominated by the 20–35 age group (80%), third-trimester pregnancy (63,3%), and multigravida status (56,7%). The results demonstrated a highly significant increase in knowledge. Prior to the education, the majority of respondents had a poor level of knowledge (50%), and only a small fraction possessed good knowledge (16.7%). Following the intervention, respondents' knowledge improved drastically, with the majority achieving a good level of knowledge (86.7%) and none remaining in the poor category (0%). In conclusion, the delivery of structured education is highly effective in improving pregnant women's critical understanding, enabling them to safely practice self-care to reduce back pain while ensuring fetal safety

Keywords: Pregnant Women, Education, Complementary Therapy, Back Pain.

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh perempuan dan ditandai oleh berbagai perubahan anatomi, fisiologi, serta hormonal yang kompleks. Perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan penggeseran pusat gravitasi tubuh merupakan adaptasi yang normal selama kehamilan. Namun, adaptasi ini sering kali menimbulkan keluhan fisik, salah satunya adalah nyeri punggung bawah, yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung, dengan kejadian yang dilaporkan mencapai 60–90% selama kehamilan lanjut. (Setiawan andarwulan, 2021)

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi sebagai akibat dari perubahan muskuloskeletal yang signifikan. Perubahan hormon, khususnya peningkatan relaksin, menyebabkan ligamen menjadi lebih lentur dan berkontribusi terhadap ketidakstabilan sendi. Selain itu, tekanan mekanis dari uterus yang membesar dapat memengaruhi jaringan otot di sekitar tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyeri. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas tidur, serta berdampak pada kualitas hidup ibu hamil dan dukungan psikososialnya. (Riska Ayu S, 2020)

Dalam rangka mengatasi nyeri punggung selama kehamilan, terapi komplementer nonfarmakologis semakin banyak mendapat perhatian karena aman dan minim efek samping, dibandingkan dengan intervensi farmakologis yang memiliki keterbatasan penggunaan pada ibu hamil. Salah satu metode yang banyak direkomendasikan adalah effleurage massage, yaitu teknik pijat lembut dengan gerakan mengusap berirama yang bertujuan merilekskan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi persepsi nyeri. (Rika Handayani, SST., M.Kes dkk, 2021)

Effleurage massage merupakan salah satu teknik pijat ringan yang dilakukan dengan gerakan mengusap berirama pada permukaan kulit secara lembut. Teknik ini bertujuan merangsang sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi. Efek fisiologis pijatan juga melibatkan stimulasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan mengurangi persepsi nyeri dan memicu respon

relaksasi umum. Sejumlah studi mutakhir menunjukkan bahwa pemberian effleurage massage pada ibu hamil dapat menurunkan skor nyeri punggung, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan rasa kesejahteraan secara keseluruhan. (Wurry Aryuani, 2024)

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa effleurage massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, termasuk ketika dipadukan dengan unsur lain seperti aromaterapi atau kompres hangat. Misalnya, penelitian di beberapa fasilitas kesehatan dan komunitas ibu hamil menemukan bahwa intervensi effleurage massage menurunkan tingkat nyeri punggung, dengan skor nyeri berkurang secara signifikan setelah pijatan dilakukan. Hal serupa juga dilaporkan oleh penelitian yang menunjukkan efektivitas latihan dan pijat effleurage secara kombinasi untuk mengurangi persepsi nyeri punggung pada trimester akhir kehamilan. (Desi Fitriani & Yulita E. Silviani, 2023)

Penggunaan essential oil dalam massage pada ibu hamil perlu memperhatikan aspek keamanan, termasuk jenis minyak, konsentrasi, dan cara aplikasi. Essential oil yang digunakan dengan tepat dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis, seperti menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan rasa nyaman, dan membantu relaksasi ibu hamil. (Setiawan, D., & Lestari, R., 2024)

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan edukasi pada ibu hamil tentang terapi komplementer dalam menghadapi persalinan, yang dilakukan di Desa Gebang Malang, Kecamatan Mojoanyarm, Kabupaten Mojokerto, pada tanggal 12 Mei 2026. Kegiatan ini diikuti oleh 30 ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan dibalai desa pacet. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Pada kegiatan ini memberikan materi, penampilan video, pre-tes dan post-tes.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Tahapan Persiapan : Identifikasi pemilihan tempat pengabdian, Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan, Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra (Tempat pengabdian)
2. Tahap Pelaksanaan : Menyampaikan undangan melalui bidan (bidan koordinator), perkenalan, melakukan Pre-tes, menjelaskan materi Terapi Komplementer dalam

Mengatasi Nyeri Punggung pada ibu hamil melalui pendekatan Effleurage massage dan Essential oil

3. Tahap Tanya jawab : Memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk menyampaikan pertanyaan
4. Tahap Evaluasi : Melakukan Post-tes pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Memberikan Edukasi dan mengisi Kuesioner pada peserta

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia Ibu		
	< 20 Tahun	2	6,7 %
	20 – 23 Tahun	24	80 %
	> 35 Tahun	4	13,3 %
2	Usia Kehamilan		
	Trimester II	11	36,7%
	Trimester III	19	63,3%
3	Paritas		
	Primigravida	13	43,3%
	Multigravida (Hamil > 1)	17	56,7%
	Total	30	100%

Berdasarkan Table 1. Berdasarkan karakteristik usia peserta ibu hamil sebagian besar berusia 20-30 tahun berjumlah 24 responden (80%), dengan usia kehamilan trimester III sejumlah 19 responden (63,3%) dan usia kehamil trimester II 11 responden (36,7%). Karakteristik responden berdasarkan paritas sebagian besar ibu multigravida sejumlah 17 responden (56,7%) dan ibu hamil primigravida sejumlah 13 responden (43,3%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	f	%	f	%
Kurang	15	50%	0	0%
Cukup	10	33,3%	4	13,3%
Baik	5	16,7%	26	86,7%
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Table 2. Distribusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi sebagian besar ibu hamil berpengetahuan kurang sejumlah 15 responden (50%) dan sebagian kecil berpengetahuan baik sejumlah 5 responden (16,7%). Sedang setelah diberikan edukasi ibu hamil terdapat peningkatan pada pengetahuan yaitu sebagian besar ibu hamil berpengetahuan baik sejumlah 26 responden (86,7%) dan sebagian kecil berpengetahuan cukup sejumlah 4 responden (13,3%).

Berdasarkan dari hasil pemberian edukasi terdapat perubahan peningkatan pada tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan sesudah edukasi. pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi sebagian besar ibu hamil berpengetahuan kurang sejumlah 15 responden (50%) dan sebagian kecil berpengetahuan baik sejumlah 5 responden (16,7%). Sedang setelah diberikan edukasi ibu hamil terdapat peningkatan pada pengetahuan yaitu sebagian besar ibu hamil berpengetahuan baik sejumlah 26 responden (86,7%) dan sebagian kecil berpengetahuan cukup sejumlah 4 responden (13,3%).

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat mengganggu kemampuan mereka untuk bergerak dengan bebas. Sebanyak 70% ibu hamil melaporkan mengalami nyeri punggung, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk, atau bahkan berpindah tempat. Hal ini dapat berpotensi mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan ketidaknyamanan. (Sri, 2020)

Edukasi yang terstruktur membantu ibu memahami prinsip dasar asuhan komplementer, cara memosisikan tubuh yang aman saat dipijat, serta pemilihan jenis essential oil yang aman bagi janin. Peningkatan pengetahuan ini penting karena menjadi

landasan utama perubahan perilaku ibu dalam melakukan perawatan kehamilan mandiri yang berkualitas. Peningkatan pengetahuan ini membekali ibu hamil dengan pemahaman kritis mengenai posisi tubuh yang aman serta pemilihan *essential oil* yang aman bagi janin. Pengetahuan baru ini menjadi landasan utama bagi ibu hamil untuk melakukan perawatan mandiri guna mengurangi keluhan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan mengenai asuhan komplementer untuk mengatasi nyeri punggung. Kondisi Sebelum Edukasi yaitu Mayoritas responden (50%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, dan hanya 16,7% responden yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi Sesudah Edukasi yaitu Terjadi lonjakan pemahaman di mana mayoritas responden (86,7%) berhasil mencapai tingkat pengetahuan yang baik, dan tidak ada lagi responden dengan pengetahuan kurang (0%).

Saran

- 1) Bagi Ibu Hamil: Diharapkan dapat secara konsisten menerapkan informasi asuhan komplementer yang telah didapatkan untuk mengatasi nyeri punggung secara mandiri di rumah secara aman.
- 2) Bagi Tenaga Kesehatan/Puskesmas: Perlu mengintegrasikan edukasi asuhan komplementer ini ke dalam program rutin Kelas Ibu Hamil guna menjangkau sasaran yang lebih luas.
- 3) Bagi Kader Kesehatan: Perlu diberdayakan sebagai penggerak di masyarakat untuk terus memantau dan mengingatkan ibu hamil dalam mempraktikkan perawatan kehamilan mandiri yang berkualitas.
- 4) Bagi Pengabdian/Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk melakukan evaluasi lanjutan guna mengukur perubahan perilaku konkret (praktik langsung) dan tingkat penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil setelah menerapkan edukasi tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Bina Sehat PPNI atas ijin yang telah diberikan dalam Pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Altová, A., Kulhánová, I., Brůha, L., & Lustigová, M. (2021). Breast and cervical cancer screening attendance among Czech women. *Central European Journal of Public Health*, 29(2), 90–95. <https://doi.org/10.21101/cejph.a6623>
- Desi Fitriani & Yulita E. Silviani. (2023). Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga and Effleurage Massage in Low Back Pain Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20057>
- Piliang, N. P., Sulistiyawati, S., & Paramashanti, B. A. (2021). Implementation of a community-based nutrition program in the community feeding center: A case study from Bantul. *Journal of Health Education*, 6(2), 73–81. <https://doi.org/10.15294/jhe.v6i2.38320>
- Rika Handayani, SST.,M.Kes dkk. (2021). *Terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind And Body Therapy*. Eureka Media Aksara.
- Riska Ayu S. (2020). *Kebidanan Komplementer dengan pendekatan Holistik*. Graha Ilmu, Ed.
- Setiawan andarwulan. (2021). *Terapi Komplementeri Kebidanan*. Surabaya: GUEPEDIA.
- Setiawan, D., & Lestari, R. (2024). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Reducing Pain Intensity in The First Stage of Labor Active. *Jurnal Biologis Tropis*, 24(3), 45–52. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i3.7405>
- Sri, Dr. Ns. R. (2020). *Buku Ajar: Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)* (II). Unimus Press.
- Wurry Aryuani. (2024). Pengaruh massage effleurage dengan minyak aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM II. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 2(2), 131–139. <https://doi.org/10.69597/amj.v2i2.24>