

Pemberdayaan Keluarga Melalui Audio Visual tentang Penerapan Terapi Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Saat Kehamilan

Yasi Anggasari^{1*}, Ika Mardiyanti², Nanik Handayani³, Ratna Ariesta Dwi A⁴, Endang Sulistiyani⁵

^{1,2}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

³Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

⁴Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

⁵Prodi S1 Sistem Informasi, Fakultas Ekonomi Bisnis dan teknologi Digital, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

***Corresponding Author:** yasi@unusa.ac.id

Received : 19 Agustus 2025; Revised : 27 Agustus 2025; Accepted : 6 September 2025

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama di trimester ketiga, akibat perubahan fisiologis dan biomekanik tubuh selama kehamilan. Karena keterbatasan penggunaan obat selama kehamilan, pendekatan non-farmakologis seperti terapi pijat dengan minyak jahe merah dan kompres hangat menjadi alternatif yang aman dan efektif. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga dekat, dalam mendukung ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah melalui terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul Falaq dengan sasaran Wanita usia subur, anggota keluarga, Ustazah serta para santri dewasa yang memiliki peran dalam pendampingan ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi berbasis audio-visual, termasuk video tutorial dan diskusi interaktif, untuk mempermudah peserta memahami langkah-langkah terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan nyeri punggung bawah, manfaat pijat Effleurage, teknik pijat Effleurage dengan minyak jahe, serta peran keluarga dalam memberikan dukungan fisik dan emosional kepada ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, serta munculnya komitmen untuk menerapkan terapi ini dalam lingkungan keluarga. Program ini dinilai efektif dalam memberdayakan keluarga sebagai garda terdepan dalam mendukung kesehatan ibu hamil, khususnya di lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan.

Kata Kunci: *Audio Visual, Nyeri Punggung bawah*

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint among pregnant women, especially in the third trimester, due to physiological and biomechanical changes in the body during pregnancy. Due to the limited use of medication during pregnancy, non-pharmacological approaches such as massage therapy with red ginger oil and warm compresses are safe and effective alternatives. The purpose of this activity is to increase the understanding and skills of families, especially

husbands and close family members, in supporting pregnant women. who experience lower back pain through complementary therapies. This community service activity was carried out at the Ma'had Tahfidz Al-Qur'an, targeting women of childbearing age, family members, Ustazah, and adult students who have a role in assisting pregnant women. The method of implementing the activity was carried out through audio-visual-based education, including video tutorials and interactive discussions, to make it easier for participants to understand the steps of complementary therapy that can be done independently at home. The material presented included an introduction to lower back pain, the benefits of herbal therapy, Efflaurage massage techniques with ginger oil, and the role of the family in providing physical and emotional support to pregnant women. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge and skills, as well as a growing commitment to implementing this therapy within the family environment. This program is considered effective in empowering families as the frontline in supporting maternal health, particularly in Islamic boarding schools that have limited access to health services

Keywords: *Audio Visual, Low Back Pain*

LATAR BELAKANG

Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah musculoskeletal yang umum selama kehamilan akibat faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil selain itu disebabkan karena pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fithriyah et al., 2020)

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri punggung ini dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Citra Pratama et al., 2020). Sebanyak 57,7% nyeri punggung bawah ini mengganggu ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari mereka dan sebanyak 77,5% ibu hamil merasakan nyeri yang memburuk sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyaman tersebut adalah dengan menerapkan terapi komplementer, Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan dengan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah penggunaan minyak jahe pada efflaurage massage. Jahe merupakan rimpang dengan banyak manfaat, jahe mengandung senyawa anti inflamasi dan minyak volatile yang memiliki efek analgesik dan pereda nyeri selain itu jahe juga bermanfaat sebagai obat gangguan pencernaan, analgesik, antipiretik, antiradang, antiemetik, antirematik, dan meningkatkan ketahanan tubuh. Efek anti radang jahe dikarenakan komponen aktifnya, yaitu gingerol, gingerdione, dan zingeron yang menghambat prostaglandin dengan cara menghambat enzim siklooksigenase. Selain itu jahe juga mampu menghambat enzim lipoksigenase. Hal itu akan mengakibatkan penurunan leukotrien dan prostaglandin yang merupakan mediator radang. Efek tersebut sama dengan efek antiradang dari asam mefenamat dan ibuprofen yang merupakan golongan NSAIDs (Rahmawati, 2016).

Efektivitas penggunaan minyak jahe sebagai pelumas atau penghantar untuk massage effleurage dalam mengurangi nyeri punggung bawah karena jahe yang memiliki sifat hangat dari kandungan minyak atsiri pada jahe. Rasa hangat yang diterima reseptor impuls akan diteruskan menuju hipotalamus posterior akan terjadi reaksi reflek penghambatan simpatis yang akan membuat pembuluh darah berdilatasi sehingga meningkatkan aliran darah dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk inflamasi, seperti bradikini, Histamin, dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri lokal. Panas akan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri ke medula spinalis dan ke otak dihambat (Merdianita et al., 2013a)

Wanita Usia Subur yang tinggal di wilayah Ma'had Tahfidz Al-Qur'an Darul falaq saat hamil sering mengeluhkan nyeri punggung bawah, odem dan sering kencing bahkan keluhan nyeri punggung bawah masih sering mereka rasakan sampai sekarang. Namun selama ini mereka hanya mengonsumsi obat-obatan anti nyeri dan sebagian membiarkan saja keluhan tersebut walaupun mengganggu aktivitas. WUS tersebut belum pernah mendapatkan informasi sebelumnya karena belum pernah ada penyuluhan kesehatan secara aplikatif tentang alternative mengurangi nyeri punggung bawah dengan terapi komplementer selain itu mereka belum pernah ada pelatihan tentang penanganan nyeri punggung bawah dengan terapi komplementer dan bagaimana cara pengolahan minyak jahe. Oleh karena itu, pemberian edukasi interaktif melalui pemanfaatan terapi komplementer menggunakan minyak jahe merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan nyeri punggung bawah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan hilirasi dari hasil penelitian sebelumnya bahwa Massage effleurage dengan menggunakan minyak jahe lebih efektif dibandingkan massage effleurage menggunakan minyak lavender dalam mengurangi nyeri punggung bawah sehingga dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi yang aman digunakan, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan sendiri di rumah, (Anggasari, Laili, et al., 2024).

Tanpa adanya upaya pemberdayaan yang terstruktur dan berkelanjutan, maka keluhan nyeri punggung bawah WUS khususnya ibu hamil akan semakin banyak sehingga tidak dapat produktif dalam kegiatannya sehari-hari, selain itu efek samping dari obat-obatan tersebut jika digunakan secara bebas dan berulang tanpa pengawasan dokter dapat menimbulkan resiko yang membahayakan tubuh.

Berdasarkan analisis ini, pemberian edukasi pemanfaatan terapi komplementer pijat Efflaurage dengan menggunakan minyak jahe merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan nyeri punggung bawah.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan yang komprehensif dan berkelanjutan dengan menggunakan Media Audio Visual dan mengikutsertakan peran keluarga dalam penanganan secara mandiri terhadap keluhan nyeri punggung bawah sehingga mereka dapat mempraktekkan dan menerapkan terapi komplementer pada keluarga yang sedang hamil dan mengalami nyeri punggung bawah.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk kegiatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam menerapkan terapi komplementer untuk nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur melalui beberapa tahapan yang disusun secara sistematis dan partisipatif, dengan memanfaatkan media audio-visual agar mudah diterima dan diaplikasikan oleh peserta dari latar belakang pendidikan yang beragam. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a) Identifikasi permasalahan Mitra , Tahap awal dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara singkat kepada pengelola Ma'had Tahfizh Al-Qur'an serta beberapa keluarga dan WUS yang tinggal di sekitar Ponpes . Ditemukan bahwa terdapat keluhan nyeri punggung bawah, namun belum banyak yang memahami metode penanganan non-obat, seperti terapi herbal dan pijat sederhana. Selain itu, minimnya informasi dan keterbatasan tenaga kesehatan menjadi tantangan utama.
- b) Perencanaan Kegiatan, setelah permasalahan teridentifikasi, tim pengabdi menyusun modul edukasi sederhana dan membuat video tutorial tentang cara membuat dan menggunakan minyak jahe merah untuk pijat punggung bawah. Materi disesuaikan dengan kondisi pesantren dan budaya lokal agar mudah dipahami.
- c) Pelaksanaan Edukasi, kegiatan inti dilakukan dalam bentuk:
 - a. Pemutaran video edukatif
 - b. Penyampaian materi interaktif menggunakan slide

- c. Demonstrasi teknik pijat Effleurage kegiatan ini berlangsung selama dua sesi, masing-masing 2 jam, dengan melibatkan peserta aktif.
- d) Evaluasi dan Diskusi, evaluasi dilakukan melalui pretest dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, diberikan kuesioner kepuasan dan diskusi terbuka untuk menggali respons serta saran dari peserta.
- e) Pendampingan Mandiri, setelah kegiatan, peserta diberikan akses ke video tutorial dan leaflet ringkas agar dapat melanjutkan praktik di rumah dan mendampingi keluarga yang sedang hamil dengan lebih percaya diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan oleh tim dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kegiatan tersebut berjalan dengan baik, lancar dan tertib serta seluruh peserta yang terdiri dari para santri dewasa, suami dari ibu hamil, serta pengurus pesantren memberikan respon positif. Hasil pre test dan post test pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap 28 peserta, terjadi peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan tentang Penyebab dan mekanisme nyeri punggung bawah saat kehamilan serta konsep terapi komplementer dan keamanannya bagi ibu hamil. Selain peningkatan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam mempraktikkan Pijat Effleurage dalam sesi praktik, peserta dapat mengikuti setiap langkah dengan baik. Rata-rata skor pretest peserta berada pada kisaran 55%, sedangkan setelah kegiatan berlangsung, nilai post test meningkat menjadi rata-rata 87%. Ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dengan bantuan visualisasi, seperti video tutorial dan simulasi langsung, mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan hanya dengan ceramah konvensional. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mazaimi, 2023 bahwa penggunaan media video untuk pembelajaran efektif meningkatkan pemahaman, minat dan motivasi seseorang untuk belajar. (Mazaimi & Sary, 2023)

Massage effleurage merupakan teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan . Massage ini merangsang pengeluaran hormon endorfin yang tak lain adalah zat alami dari dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan relaksasi fisik dan mental selain itu meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen.(Mega Fajar Wati, 2021). Menurut Yasi (2024), massage effleurage dan prenatal gentle yoga efektif

menurunkan intensitas nyeri punggung bawah namun massage effleurage memiliki efektifitas lebih tinggi dibandingkan dengan prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. (Anggasari, Mardiyanti, et al., 2024)

Penggunaan minyak jahe (*Zingiber officinale*) dalam terapi pijat dapat meningkatkan efek analgesik dan relaksasi. Minyak jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat anti inflamasi, anti nyeri, dan memberikan sensasi hangat yang membantu meredakan nyeri otot (Bahri et al., 2024). Kombinasi teknik effleurage dan minyak jahe mampu mempercepat proses relaksasi otot dan mengurangi kekakuan pada punggung bawah ibu hamil.

Penelitian oleh Azizi et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi pijat punggung menggunakan minyak jahe efektif menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil secara signifikan dibandingkan dengan pijat tanpa minyak. Selain itu, efek psikologis dari pijatan seperti meningkatnya rasa nyaman, berkurangnya kecemasan, serta kualitas tidur yang lebih baik juga menjadi manfaat tambahan dari terapi ini. (Azizi et al., 2020)



Gambar 1. Edukasi interaktif tentang *Pijat Effleurage* menggunakan minyak jahe



Gambar 2. Demonstrasi *Pijat Effleurage*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan berjalan dengan lancar, tertib serta seluruh peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam menerapkan terapi komplementer untuk mengatasi nyeri punggung bawah saat kehamilan. Media audio-visual terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan dapat dipraktikkan langsung oleh peserta. Dengan pendekatan ini, diharapkan keluarga dapat berperan aktif dalam mendukung kesehatan ibu hamil, menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan responsif terhadap kebutuhan ibu selama masa kehamilan.

Saran

Kegiatan promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keterampilan penanganan ketidaknyaman pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim dari kegiatan pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta dan LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan dukungan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y., Laili, U., Handayani, N., Ariesta, R., & Rithpho, P. (2024). Comparison Of The Use Of Lavender Oil And Ginger Oil In Efflaurage Massage To Treat Lower Back Pain. *Frontiers in Health Informatics*, 13(3). www.healthinformaticsjournal.com
- Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Ariesta, R., Andriani, D., & Handayani, N. (2024). Effectiveness Of Effleurage Massage And Prenatal Gentle Yoga In Third Trimester Pregnant Women With Low Back Pain. *Migration Letters*, 21(S2), 1450–1457. www.migrationletters.com
- Azizi, M., Yosefzadeh, S., Rakhshandeh, H., Behnam, H. R., & Mirteymouri, M. (2020). The Effect of Back Massage with and without Ginger Oil on the Pain Intensity in the Active Phase of Labor in Primiparous Women. *Journal of Midwifery and*

- Bahri, S., Nugroho, S., Mulyawan, R., Ginanjar, A., Pongsiri, T., & Panganiban, T. D. (2024). The effect of swedish massage using ginger oil on chronic low back pain. In *Indonesian Journal of Research in Physical Education* (Vol. 2, Issue 1).
- Citra Pratama, M., Puspita Sari, L., Kebidanan, J., & Kemenkes Surakarta, P. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 67–149.
- Fithriyah, Dyah Haninggar, R., Sari Dewi, R., & Insan Cendekia Medika Jombang, Stik. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1).
- Mazaimi, Z., & Sary, I. (2023). *Perbandingan Efektivitas Pembelajaran Tradisional dan Pembelajaran Berbasis Video Di Sekolah Menengah Atas*. 2(1), 72–79. <https://doi.org/10.56854/tp.v2i1.221>
- Mega Fajar Wati, E. S. , Y. A. Y. (2021). The Effect Of Effleurage Massage On The Pain Intensity Of Lower Back In Pregnant Women Of Third Trimester. *Fem J Kebidanan*, 1(1), 9–25.
- Merdianita, V., Anugraheni, D., Wahyuningsih, A., & Kediri, S. R. B. (2013). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rs. Baptis Kediri Warm Compress Effectiveness In Reducing Dysmenorrhoea Pain Intensity On Stikes Rs. Baptis Kediri Students. In *Jurnal STIKES* (Vol. 6, Issue 1).
- Rahmawati, I. (2016). Pengaruh Pemberian Minum Jahe Hangat Dengan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Rsia Kumalasiwi Kabupaten Jepara Influent Of Giving Warm Ginger Drink With Pain Intensity Of Labour In Stage I Rsia Kumalasiwi District Jepara. *Jurnal Kebidanan*, 2.