



PEMBERIAN EDUKASI TENTANG KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI TPMB RIYA TISNAWATI

Bella Riska Ayu¹, Wahyu Nindi Sayekti², Devi Elfita Sari³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



***Corresponding author**

Email : bellariskayu@gmail.com

HP: 082278722426

Kata Kunci:

Ibu Hamil;
Kompres Jahe Hangat;
Nyeri Punggung;
Trimester III

Keywords:

Pregnant Women;
Warm Ginger Compress;
Back Pain;
Third Trimester

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil yang dapat menurunkan kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi tantangan dalam upaya mengurangi keluhan tersebut. Edukasi tentang kompres air jahe hangat sebagai terapi komplementer perlu diberikan karena aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung menggunakan kompres air jahe hangat di TPMB Riya Tisnawati. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab, demonstrasi, dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Riya Tisnawati Kota Palembang yang diikuti oleh 18 ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, serta didukung media leaflet dan penyampaian materi secara langsung. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana sebelum penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan cukup (72,22%), dan setelah penyuluhan meningkat menjadi pengetahuan baik (77,8%). Kesimpulannya, pemberian edukasi berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dan dapat menjadi strategi promotif dalam pelayanan kebidanan, sehingga disarankan kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas.

ABSTRACT

Back pain is a common complaint in pregnant women that can decrease comfort and daily activities. Low knowledge of pregnant women about nonpharmacological



management is a challenge in an effort to reduce these complaints. Education about warm ginger water compresses as complementary therapy needs to be given because it is safe, easy, and can be done independently. This community service activity aims to introduce and improve the knowledge of pregnant women in reducing back pain using warm ginger water compresses at TPMB Riya Tisnawati. This activity is carried out through the method of lectures and questions and answers, demonstrations, and evaluations. Counseling activities were held at TPMB Riya Tisnawati Palembang city which was attended by 18 pregnant women. Data collection was carried out using questionnaires before and after education, and supported by leaflet media and direct delivery of materials. The results showed a significant increase in knowledge, where before counseling the majority of participants had enough knowledge (72.22%), and after counseling increased to good knowledge (77.8%). In conclusion, the provision of Education has a positive effect on increasing the knowledge of pregnant women and can be a promotive strategy in midwifery services, so it is recommended that similar activities be carried out on an ongoing basis with a wider range of participants.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis pada tubuh wanita. Perubahan-perubahan ini bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga proses persalinan (Omoke *et al.*, 2021). Namun, perubahan yang terjadi selama kehamilan seringkali menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Salah satu keluhan yang paling umum adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada wanita hamil umumnya timbul akibat pergeseran pusat gravitasi tubuh, penambahan berat badan, peregangan ligamen, dan efek hormon relaxin, yang menyebabkan pelonggaran sendi panggul dan tulang belakang (Murbiah *et al.*, 2025). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan.

Secara global, prevalensi nyeri punggung di kalangan ibu hamil cukup tinggi dan terus meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% hingga 90% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan (Imaniar & Sundari, 2020). Di Indonesia, insiden nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga mencapai sekitar 60% hingga 80% dari seluruh ibu hamil (Pratama *et al.*, 2020). Tingkat prevalensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan masalah kesehatan ibu yang memerlukan perhatian serius dalam perawatan antenatal. Jika tidak ditangani dengan benar, nyeri punggung dapat menyebabkan masalah mobilitas, stres, kecemasan, kelelahan, dan bahkan meningkatkan risiko nyeri kronis setelah melahirkan (Suryanti *et al.*, 2021).

Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan stres, dan menyebabkan kelelahan berlebihan pada ibu hamil. Kondisi ini juga dapat memengaruhi kesiapan seorang wanita untuk melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan (Gutke *et al.*, 2018).

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan terapi farmakologis pada ibu hamil memerlukan perhatian khusus karena risiko efek samping bagi ibu dan janin (Ayu *et al.*, 2025). Oleh karena itu, terapi non-farmakologis lebih dianjurkan karena relatif aman, mudah dilakukan, murah, dan memiliki efek samping yang minimal. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah kompres hangat. Terapi kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan otot, mengurangi kejang, dan memberikan rasa nyaman, sehingga mengurangi intensitas nyeri (Imaniar & Sundari, 2020).

Selain menggunakan air hangat biasa, jahe semakin sering digunakan sebagai bahan herbal alami dalam terapi kompres. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Senyawa-senyawa ini dapat menghambat pembentukan prostaglandin, yang berperan dalam proses peradangan dan rasa nyeri (Rondanelli *et al.*, 2020). Jahe juga memiliki efek relaksasi otot dan memberikan sensasi hangat yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan bagi wanita hamil yang mengalami nyeri punggung (Zhang *et al.*, 2020).

Berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat jahe dalam meredakan nyeri. Sebuah tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Anh *et al.* (2020), menunjukkan bahwa jahe memiliki khasiat klinis dalam meredakan berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri muskuloskeletal dan nyeri akibat peradangan. Studi lain oleh Rondanelli *et al.* (2020) juga menjelaskan bahwa penggunaan jahe secara oral atau topikal dapat membantu mengurangi intensitas nyeri melalui mekanisme antiinflamasi dan antioksidan. Hal ini menunjukkan bahwa jahe bermanfaat untuk digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengelola nyeri punggung pada wanita hamil trimester ketiga.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa jahe bermanfaat dalam meredakan nyeri dan peradangan pada berbagai masalah kesehatan. Selain itu, tinjauan literatur yang dilakukan oleh Ayu (2024), menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam mengurangi tingkat keparahan nyeri punggung pada ibu hamil. Namun demikian, sebagian besar penelitian belum secara mendalam mengeksplorasi peran pendidikan kesehatan sebagai strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam melaksanakan terapi mandiri. Sebaliknya, penelitian tersebut masih berfokus pada efektivitas metode penghilang nyeri.

Pengabdian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam pendekatan promotif dan preventif berbasis edukasi. Hasil pengabdian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi kesehatan ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan.

Sebagian besar ibu hamil tidak melakukan langkah khusus apa pun untuk mengatasi nyeri punggung mereka karena menganggap hal itu sebagai hal yang normal dari kehamilan. Namun, ibu hamil dapat mengalami penurunan kualitas hidup akibat kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan cara mengatasi

nyeri punggung ini. Ketidaktahuan ibu hamil menjadi penyebabnya, sehingga diperlukan sesi pendidikan kesehatan berjudul “Pemberian Edukasi tentang Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di TPMB Riya Tisnawati”.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian ini meliputi ceramah tanya jawab, demonstrasi kompres air jahe hangat, dan evaluasi. Total 18 ibu hamil menghadiri kegiatan pengabdian ini yang dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2025 di Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) Riya Tisnawati Palembang. Langkah-langkah berikut dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini:

1. Langkah pertama adalah persiapan, yang mencakup pemeriksaan awal lokasi kegiatan pelayanan masyarakat. Selanjutnya, izin kegiatan dikoordinasikan dengan TPMB Riya Tisnawati Palembang, serta menjadwalkan pelaksanaan kegiatan.
2. Agar ibu hamil dapat menghadiri lokakarya tentang pemanfaatan kompres air jahe hangat untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan, kemudian dilakukan sosialisasi kepada pihak-pihak terkait.
3. Menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat, termasuk kuesioner, laptop, dan leaflet untuk media presentasi.
4. Sebelum kegiatan dilaksanakan, para ibu hamil diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur pemahaman mereka tentang penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil menggunakan kompres air jahe hangat di masa kehamilan.
5. Ketua pelaksana yang bertindak sebagai pemateri utama, akan memaparkan materi dan memberikan demonstrasi tentang cara menggunakan kompres air jahe hangat untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu, para ibu hamil akan menerima materi promosi kesehatan berupa leaflet.
6. Sesi tanya jawab dilangsungkan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah dibahas.
7. Seluruh peserta kemudian mengikuti demonstrasi kompres air jahe hangat yang dipandu oleh staf.
8. Setelah itu dilakukan evaluasi melalui *post-test* untuk mengukur seberapa banyak responden telah mempelajari dan memahami informasi tersebut. Dengan membagikan kuesioner *post-test*.

HASIL PEMBAHASAN

Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) Riya Tisnawati Palembang menjadi tempat pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 05 Mei 2025. Acara berlangsung dari pukul 10.00 hingga 12.00 WIB, dengan tim penyelenggara tiba pada pukul 09.00. Ibu hamil menjadi target sasaran peserta pada penyuluhan ini. Selama sesi tersebut, 18 ibu hamil ikut serta dalam kegiatan. Para ibu hamil menghadiri penyuluhan dengan antusias dan penuh semangat. Lembar kuesioner *pre-test* mengenai penggunaan kompres air jahe hangat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dibagikan di awal sesi. Setelah mengisi kuesioner, peserta menerima leaflet yang menjelaskan penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil menggunakan kompres air jahe

hangat di masa kehamilan. Informasi tersebut kemudian dijelaskan dengan jelas dan mendetail, dengan penekanan khusus pada penerapan kompres air jahe hangat yang aman bagi ibu hamil. Kompres air jahe hangat diterapkan sekali atau dua kali sehari selama 15 hingga 20 menit pada suhu sekitar 37 hingga 40°C. Untuk manfaat relaksasi yang optimal, lakukan ini pada sore atau malam hari.

Agar materi pembelajaran mudah dipahami oleh peserta, materi tersebut disajikan dalam bahasa yang sederhana. Setelah sesi tanya jawab dan tindak lanjut, selanjutnya petugas membagikan kuesioner Kembali sebagai *post-test* dari kegiatan ini.

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami masalah kesehatan dan mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesehatan. Menurut penelitian oleh Vesting *et al.* (2025), pendidikan bagi ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan yang disebabkan oleh nyeri punggung. Oleh karena itu, mengajarkan ibu hamil cara menggunakan kompres air jahe hangat tidak hanya memberikan pengetahuan kepada mereka, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengelola dan mengatasi nyeri punggung mereka sendiri.

Berikut merupakan data karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Kegiatan	
Karakteristik	n (%)
<i>Usia</i>	
20-30 Tahun	12 (66,66%)
>30 Tahun	6 (33,33%)
<i>Pendidikan</i>	
SMP	- (0%)
SMA	13 (72,22%)
Diploma	2 (11,11%)
Sarjana	3 (16,66%)

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat 6 (33,33%) responden yang berusia > 30 tahun, dan 0 (0%) responden dengan latar belakang pendidikan SMP.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	3	16,66
2	Cukup	13	72,22
3	Kurang	2	11,11
Jumlah		18	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa, sebelum sesi penyuluhan, mayoritas peserta di TMPM Riya Tisnawati sejumlah 13 responden, atau 72,22% memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan kompres air jahe hangat. Hanya 3 responden, atau 16,66%, yang memiliki pengetahuan yang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	14	77,8
2	Cukup	4	22,2
3	Kurang	0	0
Jumlah		18	100

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa setelah sesi penyuluhan, mayoritas peserta di TPMB Riya Tisnawati Palembang sejumlah 14 responden, atau 77,8% memiliki pengetahuan yang baik tentang penggunaan kompres air jahe hangat untuk mengobati nyeri punggung pada ibu hamil, sedangkan sebagian kecil sejumlah 4 responden, atau 22,2% memiliki pengetahuan yang memadai.



Gambar 1. Leaflet Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Menggunakan Kompres Air Jahe Hangat

KESIMPULAN

Kompres jahe hangat merupakan alternatif yang efektif, sederhana, aman, dan terjangkau untuk meredakan nyeri punggung serta meningkatkan rasa aman dan nyaman. Jahe (*zingiber officinale*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang memiliki sifat analgesik dan antiinflamasi. Selain itu, panas dari kompres tersebut membantu merelaksasikan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang keduanya dapat mengurangi rasa tidak nyaman.

Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu kebidanan, terutama dalam pendekatan promotif dan preventif berbasis edukasi, serta menjadi pilihan alternatif pengobatan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil melalui penggunaan kompres air jahe hangat. Hasil pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan inisiatif program edukasi pendidikan kesehatan bagi ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada atas kesempatan untuk menyelenggarakan acara ini, serta kepada TPMB Riya Tisnawati Palembang sebagai mitra kami, yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan kegiatan ini sehingga acara ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., Kim, M., Kim, T. J., Yang, Y. Y., Son, E. Y., Yoon, S. J., Diem, N. C., Kim, H. M., & Kwon, S. W. (2020). Ginger on Human Health: A Comprehensive Systematic Review of 109 Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 12(1), 1–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu12010157>.
- Ayu, B. R. (2024). The Effect of Warm Compress on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester : Scoping Review. *Jurnal Kesehatan UPN Bukittinggi*, 15(2), 52–67. <https://doi.org/10.35730/jk.v%vi%i.1148>.
- Ayu, B. R., Harista, J., & Angraini, E. C. (2025). The Effect of Effleurage Massage on Reducing Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women at TPMB Lina Contesa. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(4), 74–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.62027/praba.v3i4.593>.
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal of Women's Health*, 27(4), 510–517. <https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6342>.
- Imaniar, M. S., & Sundari, S. W. (2020). Effectiveness of Warm Compress in Reducing Low Back Pain During the Third Trimester. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 09(02), 103–105. <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i2.1875.g1163>.
- Murbiah, Panduragan, S. L., Pardi, K., Hassan, H. C., & Husin. (2025). Factors Affecting Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester Literature Review.

- International Journal of Health Sciences*, 3(3), 467–478.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i3.785>.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and Risk Factors for Low Back Pain during Pregnancy among Women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39(70), 1–11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>.
- Pratama, M. C., Kuswati, & Lutfiana, P. S. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125.
- Rondanelli, M., Fossari, F., Vecchio, V., Gasparri, C., Peroni, G., Spadaccini, D., Riva, A., Petrangolini, G., Iannello, G., Nichetti, M., Infantino, V., & Perna, S. (2020). Clinical Trials on Pain Lowering Effect of Ginger: A Narrative Review. *Phytotherapy Research*, 34(11), 2843–2856.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ptr.6730>.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>.
- Vesting, S., Gutke, A., & de Baets, L. (2025). Educating Women to Prevent and Treat Low Back and Pelvic Girdle Pain during and After Pregnancy: a Systematized Narrative Review. *Annals of Medicine*, 57(1).
<https://doi.org/10.1080/07853890.2025.2476046>.
- Zhang, M., Zhao, R., Wang, D., Wang, L., Zhang, Q., Wei, S., Lu, F., Peng, W., & Wu, C. (2020). Ginger (*Zingiber officinale* Rosc .) and its bioactive components are potential resources for health beneficial agents. *Phytotherapy Research*, 35(2), 1–32. <https://doi.org/10.1002/ptr.6858>.