

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN MELALUI PELATIHAN PEMANFAATAN
HOT HERBAL COMPRESS PADA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL**Diannisa Afi Solikhah¹, Noviyati Rahardjo Putri^{2*}¹⁻²Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

Email Korespondensi: novirahardjo@staff.uns.ac.id

Disubmit: 12 Oktober 2025

Diterima: 15 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.23089>**ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan keluhan fisik yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, dan dapat berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup secara keseluruhan. Penanganan nyeri ini dapat dilakukan dengan terapi non-farmakologis seperti *hot herbal compress*, yaitu kompres herbal hangat yang mengandung jahe, kunyit, serai, daun pandan, dan bahan lainnya dengan efek analgesik serta relaksasi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu hamil dan kader kesehatan setempat tentang manfaat serta teknik penggunaan *hot herbal compress* dalam mengatasi nyeri punggung. Metode yang digunakan meliputi edukasi dan demonstrasi kepada 15 ibu hamil dan 5 kader kesehatan di Desa Trosemi. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta ($p=0.002$). Hasil ini membuktikan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil terhadap terapi alternatif yang aman dan mudah diterapkan. Edukasi lanjutan melalui modul, video tutorial, atau pendampingan tenaga kesehatan diperlukan agar metode ini dapat diterapkan secara optimal dalam perawatan kehamilan.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan, Hot Herbal Compress.**ABSTRACT**

Back pain is a prevalent physical complaint among pregnant women, particularly in the third trimester, and it can negatively affect daily functioning and overall quality of life. Pain management can be addressed through non-pharmacological therapies, such as the hot herbal compress, a warm herbal compress containing ginger, turmeric, lemongrass, pandan leaves, and other ingredients with analgesic and relaxing effects. This community service program aims to enhance the understanding of pregnant women and local health cadres regarding the benefits and application techniques of hot herbal compress for managing back pain. The methods included education and demonstrations involving 15 pregnant women and 6 health cadres in Trosemi Village. Evaluation through pre-test and post-test assessments showed a significant improvement in participants' understanding ($p=0.002$). These findings indicate that the training effectively increased pregnant women's awareness and skills in using a safe and easily applicable alternative therapy. Further education is necessary to ensure the optimal implementation of this method in prenatal care.

Keywords: Back Pain, Pregnancy, Hot Herbal Compress.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis dalam siklus hidup wanita. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisik dan emosional. Perubahan ini kerap menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Beberapa masalah yang umum terjadi meliputi mual, muntah di awal kehamilan, konstipasi, varises, gangguan saat berkemih, hemoroid, pembengkakan pada kaki, serta nyeri punggung (Rahmi et al., 2024). Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester akhir. Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi karena perubahan hormon selama kehamilan menyebabkan modifikasi pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, sehingga berdampak pada penurunan elastisitas otot (Zein & Dwiyani, 2022).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia tergolong tinggi. Sebuah penelitian yang melibatkan 180 ibu hamil menunjukkan bahwa sekitar 60-80% dari mereka mengalami keluhan nyeri pada tulang belakang selama masa kehamilan (Novelia et al., 2021). Apabila nyeri punggung pada ibu hamil tidak ditangani, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mempengaruhi kualitas tidur, meningkatkan stres, dan berisiko memicu depresi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan ibu serta perkembangan janin secara keseluruhan (Virgara et al., 2018). Nyeri punggung yang tidak ditangani juga berisiko mengalami komplikasi hingga masa postpartum yang mengganggu proses pemulihan setelah persalinan (Marnevi et al., 2024). Namun, nyeri punggung sering dianggap sebagai keluhan normal selama kehamilan, sehingga banyak ibu hamil yang tidak memedulikan keluhan ini dan tidak melakukan penanganan yang tepat. 1

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara secara langsung kepada tujuh ibu hamil di Desa Trosemi, seluruh responden (100%) menyatakan mengalami nyeri punggung, terutama pada trimester II dan III. Dalam upaya mengatasi nyeri punggung, tiga ibu berusaha mengatasinya dengan istirahat, melakukan peregangan ringan, atau meminta pijatan dari anggota keluarga. Namun, empat ibu lainnya memilih untuk membiarkan keluhan tersebut tanpa penanganan apa pun. Minimnya upaya penanganan nyeri punggung ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan mengenai metode alternatif yang aman dan dapat diterapkan secara mandiri untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian terdahulu juga menguatkan temuan ini. Rukmasari et al. (2023) menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai berbagai teknik non-farmakologis yang terbukti efektif, seperti yoga, kompres hangat, pijat ringan, dan akupunktur.

Terapi non-farmakologis, seperti penggunaan *hot herbal compress*, dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meredakan nyeri dan mendukung pemulihan ibu hamil. Metode ini melibatkan penggunaan kombinasi bahan herbal alami yang dipanaskan, kemudian diaplikasikan pada area punggung yang nyeri (Larasati et al., 2022). Setiap bahan memiliki khasiat unik yang saling melengkapi untuk memberikan efek analgesik, anti-inflamasi, serta relaksasi, sehingga mendukung kenyamanan selama kehamilan. Ketika semua bahan digabungkan dalam bentuk kompres, masing-masing memberikan manfaat terapeutik bagi tubuh yang mengalami nyeri, termasuk menenangkan pikiran yang sedang stres. Selain itu, aroma segar dari kompres

membantu meredakan gangguan pernapasan saat dihirup (Larasati et al., 2022; Tasnim et al., 2020).

Hot herbal compress memiliki berbagai manfaat, antara lain mengurangi nyeri otot, meningkatkan sirkulasi darah, memberikan efek menenangkan, serta mendukung kesehatan mental (Tasnim et al., 2020); (Novelia et al., 2021). Dengan memahami cara menggunakan metode ini secara tepat, ibu hamil dapat merasakan manfaat fisik dan emosional yang signifikan, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mereka dan perkembangan janin. Pendidikan dan informasi merupakan kunci untuk memberdayakan ibu hamil dalam mengelola kesehatan mereka.

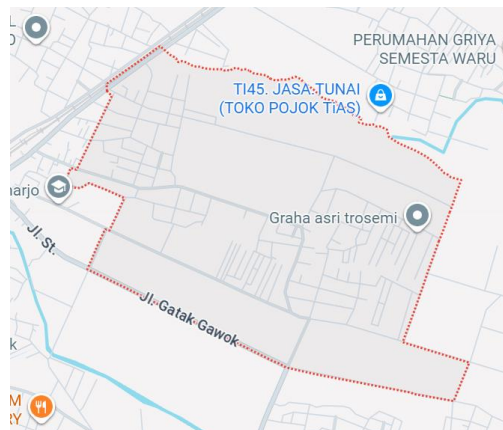
Dengan demikian, kegiatan pemberdayaan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai pemanfaatan *hot herbal compress* dengan cara yang praktis dan mudah diterapkan. Diharapkan melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini, ibu hamil dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya selama masa kehamilan, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil survei awal dan observasi di Desa Trosemi diketahui bahwa seluruh responden ibu hamil yang diwawancarai mengalami nyeri punggung selama kehamilan, terutama pada trimester II dan III. Sebagian besar dari mereka belum memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai mengenai cara-cara mengatasi keluhan ini secara mandiri, khususnya melalui terapi non-farmakologis seperti *hot herbal compress*. Upaya penanganan yang dilakukan pun terbatas pada istirahat, peregangan, atau meminta pijatan dari keluarga, sementara sebagian memilih tidak melakukan penanganan sama sekali. Masih minimnya edukasi dan demonstrasi teknik alternatif yang aman, praktis, dan berbasis bahan alami turut menjadi penghambat pemanfaatan terapi ini di masyarakat. Keterlibatan kader kesehatan juga dinilai kurang optimal dalam mendampingi ibu hamil mengelola nyeri punggung sehingga dikhawatirkan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu.

Berdasarkan temuan tersebut, rumusan pertanyaan yang muncul dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Apakah pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai teknik dan manfaat terapi *hot herbal compress* untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan?
- b. Apakah demonstrasi dan pendampingan yang diberikan dapat meningkatkan peran kader kesehatan setempat dalam edukasi serta aplikasi *hot herbal compress* di komunitas ibu hamil?
- c. Bagaimana tingkat partisipasi serta penguasaan praktik mandiri *hot herbal compress* pada ibu hamil setelah mengikuti pelatihan ini?



Gambar 1. Gambar Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sangat umum dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, dengan prevalensi mencapai 60% hingga 88% menurut berbagai penelitian terkini. Kondisi ini muncul akibat perubahan hormonal, biomekanika tubuh, dan pergeseran pusat gravitasi yang meningkatkan beban pada otot serta ligamen punggung. Tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, nyeri punggung pada kehamilan juga berdampak negatif pada kualitas tidur, aktivitas harian, hingga kesehatan mental ibu, sehingga menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan perlu ditangani secara efektif (Nilam & Sholihah, 2024; Fitriana et al., 2024,; Putri et al., 2024).

Perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti relaksasi ligamen yang disebabkan oleh hormon relaksin, peningkatan berat badan, serta pergeseran postur yang mempertajam lordosis lumbal, berkontribusi besar terhadap timbulnya nyeri punggung. Adaptasi tubuh ini terkadang dianggap normal dan kurang mendapat penanganan serius, padahal nyeri berulang dapat menurunkan produktivitas dan menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi ringan. Oleh karena itu, pemahaman dan perhatian terhadap kondisi ini sangat penting untuk mempertahankan kesehatan ibu hamil sepanjang masa gestasi (Putri et al., 2024; Jannah et al., 2024; Ina et al., 2024).

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil sangat direkomendasikan menggunakan metode nonfarmakologis guna menghindari risiko bagi janin dan ibu. Pendekatan seperti senam hamil, yoga, pijat, teknik relaksasi, serta kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri dengan meminimalkan efek samping. Penelitian terbaru menunjukkan senam hamil secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dengan meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot postural. Namun, kurangnya edukasi dan ketersediaan program ini menyebabkan banyak ibu belum memanfaatkan cara-cara tersebut secara optimal (Nilam & Sholihah, 2024; Oktavia et al., 2024).

Hot herbal compress merupakan terapi tradisional yang memanfaatkan perpaduan berbagai tanaman herbal seperti jahe, kunyit, serai, dan pandan yang dikemas dalam kain dan dipanaskan sebelum diaplikasikan ke area yang

nyeri. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan efek termal yang meningkatkan aliran darah dan pelepasan senyawa bioaktif seperti gingerol dan kurkumin yang bersifat anti-inflamasi dan analgesik. Selain itu, aroma dari bahan herbal berkontribusi pada efek relaksasi saraf, sehingga mengurangi ketegangan otot serta memberikan rasa nyaman dan nyaman pada ibu hamil (Keuisna et al., 2025; Sipahelut et al., 2025; Puspita et al., 2025).

Berbagai studi menunjukkan bahwa pemanfaatan *hot herbal compress* dapat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian Marnevi et al. (2024), menunjukkan rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi adalah 3,24 dan menurun menjadi 1,76 setelah pemberian terapi, dengan nilai p-value 0,000 (<0,05) yang menandakan perbedaan yang signifikan. Pendekatan ini juga didukung oleh hasil studi Rahmi et al. (2024), yang memperlihatkan penurunan nyeri dari skor 6,00 menjadi 2,00 pasca-intervensi. Kandungan aktif dalam herbal compress selain menurunkan inflamasi juga berkontribusi pada peningkatan sirkulasi dan relaksasi otot, sehingga ibu hamil merasakan kenyamanan lebih lama serta berkurangnya keluhan nyeri.

Program pelatihan pemanfaatan *hot herbal compress* secara langsung memperkuat kapasitas ibu hamil dan kader kesehatan dalam menangani nyeri punggung secara mandiri di komunitas. Intervensi ini sangat relevan di daerah dengan keterbatasan akses fasilitas kesehatan formal dan sumber daya medis. Pelatihan yang fokus pada edukasi, demonstrasi, dan pemberdayaan masyarakat memungkinkan transfer pengetahuan yang berkelanjutan, meningkatkan kemandirian serta partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan ibu. Selain itu, penggunaan terapi herbal lokal sebagai alternatif nonfarmakologis memberikan solusi yang terjangkau, budaya-sesuai, dan ramah lingkungan dalam mendukung kesehatan ibu hamil secara holistik (Sipahelut et al., 2025).

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan demonstratif. Kegiatan ini berlokasi di Aula Kelurahan Desa Trosemi, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2025 pukul 10.00 WIB. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah 15 orang dan perwakilan kader setempat berjumlah 5 orang. Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti pelatihan serta tidak memiliki kontraindikasi terhadap terapi kompres herbal seperti kulit sensitif atau alergi terhadap bahan herbal, luka terbuka atau infeksi pada area yang akan dikompres. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut:

a. Pra-Kegiatan

- 1) Survei lokasi dan koordinasi dengan mitra terkait izin serta jadwal pelaksanaan
- 2) Studi pendahuluan dengan metode wawancara
- 3) Membagikan undangan kepada peserta pelatihan
- 4) Pemilihan mitra yang tidak memiliki kontraindikasi seperti kulit sensitif atau alergi terhadap bahan herbal, luka terbuka atau infeksi pada area yang akan dikompres.
- 5) Menyiapkan peralatan meliputi kuesioner, laptop, dan leaflet sebagai media presentasi.

b. Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan registrasi peserta pada pukul 10.00 WIB. Pelatihan dilakukan secara langsung melalui metode edukasi berbasis demonstrasi, diawali dengan penjelasan singkat mengenai penyebab dan mekanisme terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Setelah itu, instruktur mempraktikkan secara langsung pembuatan dan pengaplikasian *hot herbal compress*.

Selama sesi pelatihan, peserta tidak hanya menyaksikan demonstrasi, tetapi juga diminta untuk mempraktikkan kembali setiap teknik di bawah bimbingan instruktur. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap ibu hamil memahami dan mampu melakukan teknik tersebut dengan benar dan aman.

Untuk mendukung proses pembelajaran, instruktur membagikan lembar panduan bergambar yang berisi langkah-langkah dari setiap teknik yang telah didemonstrasikan. Lembar panduan ini dirancang secara sederhana dan informatif agar mudah dipahami dan dapat dijadikan panduan mandiri saat peserta mempraktikkannya di rumah.

Selama pelatihan berlangsung, instruktur secara aktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. Jika ada peserta yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan atau ragu terhadap manfaat dan keamanannya, instruktur memberikan penjelasan secara langsung dan menggunakan contoh konkret dari demonstrasi yang telah dilakukan. Pendekatan yang digunakan bersifat partisipatif dan komunikatif, sehingga peserta merasa nyaman untuk menyampaikan tantangan yang mereka alami dan mendapatkan tanggapan yang jelas dari instruktur.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* dengan pertanyaan soal yang sama dan berjumlah 10 butir pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai *hot herbal compress* sebagai alternatif terapi nyeri punggung pada ibu hamil. Distribusi tingkat pengetahuan responden ditunjukkan pada Tabel 1.

Table 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah

Kategori Pengetahuan	Sebelum Pelatihan		Sesudah Pelatihan	
	N	%	N	%
Baik (75-100%)	11	55	20	100
Cukup (56-74%)	7	35	0	0
Kurang (0-55%)	2	10	0	0
Total	20	100	20	100

Sebelum pelatihan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 11 peserta (55%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, sementara

7 peserta (35%) berada dalam kategori cukup, dan 2 peserta (10%) berada dalam kategori pengetahuan kurang. Setelah pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dimana 100% peserta mencapai tingkat pemahaman yang lebih baik tentang konsep dan manfaat *hot herbal compress*.

Table 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Mean	79,0	94,0
Minimum	50	80
Maksimum	100	100
(Sig. 2-tailed)	0.000	

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai peserta meningkat dari 79,0 sebelum pelatihan menjadi 94,0 setelah pelatihan, dengan selisih rata-rata sebesar 15,0. Selain itu, terjadi peningkatan nilai minimum sebesar 30 poin, dari 50 menjadi 80, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* menggunakan SPSS, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pelatihan pemanfaatan *hot herbal compress* dalam mengatasi nyeri punggung. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (<0,05), yang menegaskan bahwa pelatihan memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Peningkatan pengetahuan peserta setelah pelatihan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan efek langsung dari intervensi yang diberikan. Hal ini tercermin dari perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan, yang menunjukkan efektivitas materi dan metode pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan pemahaman peserta. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diasumsikan bahwa pelatihan memberikan efek positif jangka pendek terhadap pemahaman ibu hamil mengenai pemanfaatan *hot herbal compress* untuk mengatasi nyeri punggung. Peningkatan pengetahuan ini berpotensi mendorong peserta untuk menerapkan teknik yang dipelajari secara lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat terjadi perubahan perilaku yang mendukung pengelolaan nyeri secara mandiri.

Selain hasil kuantitatif, penelitian ini juga menggali aspek kualitatif berupa pengalaman subjektif peserta dalam menggunakan kompres herbal. Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa responden kelompok perlakuan, sebagian besar menyatakan bahwa penggunaan kompres memberikan efek nyaman dan mengurangi rasa nyeri. Salah satu responden mengatakan, "*Awalnya saya ragu karena belum pernah pakai. Tapi setelah dipraktikkan, hangatnya enak banget di perut, sakitnya pelan-pelan hilang.*" Responden lain mengungkapkan bahwa bentuk kompres yang praktis dan bisa digunakan sendiri di rumah membuatnya merasa lebih siap mengatasi nyeri, "*Yang saya suka itu bisa dipakai sendiri di rumah. Cuma butuh air panas dan bisa dibuat berulang. Jadi praktis.*" Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis demonstrasi tidak hanya meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat kompres herbal, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemandirian dalam mengelola

ketidaknyamanan selama kehamilan. Berdasarkan pengalaman ini, dapat diasumsikan bahwa penggunaan pendekatan demonstrasi memberikan efek positif ganda, yakni memperkuat pengetahuan sekaligus mendorong penerapan praktik secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat praktis dan dapat langsung dicoba oleh peserta cenderung lebih efektif dibandingkan metode edukasi yang hanya bersifat teoritis.



Gambar 2. Sesi Pembukaan Sosialisasi

Hot herbal compress merupakan metode terapi menggunakan bahan-bahan herbal yang dibungkus dalam kain, kemudian dipanaskan dan diaplikasikan pada area tubuh tertentu (Triandini et al., 2024). Terapi ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh (Tasnim et al., 2020). *Hot herbal compress* merupakan pengobatan tradisional non farmakologis dari Thailand. Efek dari terapi ini menciptakan rasa hangat serta memberikan efek analgesik dan aromaterapi untuk relaksasi berkat kandungan bahan herbal di dalamnya (Larasati et al., 2022).



Gambar 3. Sesi Demonstrasi

Dalam pelatihan ini, ibu hamil diajarkan mengenai bahan-bahan yang digunakan untuk membuat *hot herbal compress*. Bahan-bahan tersebut dipilih Bahan-bahan baku yang digunakan beranekaragam tergantung daerah setempat dan berdasarkan manfaatnya dalam memberikan efek terapeutik, di antaranya:

- a. Jahe (*Zingiber officinale*), sebanyak 200 gram (Pro Language, 2025) - Mengandung senyawa gingerol yang memiliki sifat antiinflamasi,

- membantu meredakan nyeri otot, serta meningkatkan sirkulasi darah. Jahe juga dikenal dapat memberikan sensasi hangat yang menenangkan (Triandini et al., 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sofi et al. (2024), terapi *Zingiber officinale compress ball* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kandungan minyak atsiri dalam jahe menghasilkan efek hangat yang dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan meredakan nyeri (Riyandi et al., 2020; Sinaga et al., 2024).
- b. Kunyit (*Curcuma longa*), sebanyak 100 gram (Pro Language, 2025) - Mengandung kurkumin yang berperan sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Penggunaan kunyit dalam kompres dapat membantu mengurangi peradangan yang berkontribusi terhadap terjadinya nyeri punggung. Penelitian menunjukkan bahwa kurkumin dapat menghambat jalur inflamasi dalam tubuh, sehingga berpotensi mengurangi nyeri (Sinaga et al., 2024)
 - c. Serai (*Cymbopogon citratus*), sebanyak 200 gram (Pro Language, 2025) - Memiliki kandungan minyak atsiri yang memberikan efek menenangkan, membantu merilekskan otot, serta meningkatkan efek relaksasi secara keseluruhan (Qodri, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak batang serai wangi mengandung eugenol yang berperan dalam menghambat enzim monoamine oksidase (MAO), sehingga berkontribusi terhadap efek anti-stres (Musdar et al., 2024). Penggunaan serai dalam kompres hangat dapat memberikan efek menenangkan bagi ibu hamil, membantu mereka merasa lebih nyaman.
 - d. Kulit Jeruk Purut (*Citrus hystrix D.C*), sebanyak 100 gram (Pro Language, 2025) - Kulit jeruk purut kaya akan antioksidan dan memiliki sifat antiradang. Aromanya yang segar juga dapat memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi stres dan ketegangan yang sering dialami oleh ibu hamil (Latifah et al., 2023). Penggunaan kulit jeruk purut dalam kompres dapat memperkuat efek aromaterapi.
 - e. Daun Asam Jawa (*Tamarindus indica*), sebanyak 100 gram (Pro Language, 2025)-Daun asam dikenal memiliki sifat pendinginan dan anti-inflamasi. Dalam konteks kompres, daun asam dapat membantu meredakan nyeri dengan cara menyeimbangkan suhu tubuh dan mengurangi peradangan (Anggara & Waznah, 2021; Yunita et al., 2019).
 - f. Daun pandan (*Pandanus amaryllifolius*), sebanyak 100 gram (Pro Language, 2025) - mengandung minyak atsiri dengan senyawa aromaterapi seperti *sesquiterpen* (6-42%) dan *linalool* (6%), yang berperan dalam memberikan efek relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun pandan memiliki efek antistres setara dengan Diazepam pada dosis tertentu (Inaku et al., 2023). Dengan manfaat ini, daun pandan berpotensi digunakan dalam *hot herbal compress* untuk ibu hamil sebagai terapi alami untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan relaksasi.
 - g. Garam, sebanyak 60 gram (Pro Language, 2025) - Berfungsi untuk meningkatkan konduktivitas panas, membantu mempertahankan suhu *hot herbal compress* lebih lama saat digunakan pada area yang nyeri. Garam juga dapat membantu menarik kelembapan dari kulit, sehingga meningkatkan efektivitas kompres dalam meredakan nyeri (Jauhar et al., 2022).

Langkah-langkah yang diajarkan dalam pelatihan adalah sebagai berikut:

- a. Persiapan bahan: Semua bahan herbal yang digunakan dicuci bersih untuk menghilangkan kotoran atau residu yang menempel.
- b. Pengolahan bahan: Jahe dan kunyit diiris tipis atau digeprek untuk mengeluarkan kandungan aktifnya. Serai dan daun pandan dipotong-potong agar aroma dan manfaatnya lebih optimal.
- c. Pembuatan kantong herbal: Semua bahan yang telah disiapkan dimasukkan ke dalam kain katun atau kain kasa, lalu dibentuk menyerupai kantong dan diikat rapat dengan tali atau benang agar bahan tidak berhamburan saat digunakan.
- d. Pemanasan: Kompres herbal yang telah dibungkus dipanaskan dengan cara dikukus selama 15-20 menit hingga mencapai suhu yang nyaman untuk diaplikasikan pada tubuh.
- e. Penggunaan: Setelah dipanaskan, kompres diaplikasikan pada area tubuh yang mengalami ketegangan, seperti punggung atau pinggang, dengan tekanan lembut. Kompres dapat digunakan beberapa kali dengan pemanasan ulang sebelum pemakaian berikutnya.

Hot *herbal compress* dengan suhu sekitar 37°C selama 20 menit diaplikasikan pada daerah yang terasa pegal/nyeri sebagai terapi untuk mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi, kehamilan maupun persalinan. Namun, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan terlebih dahulu, terutama jika pasien memiliki kondisi medis tertentu atau sedang mengalami kehamilan (Triandini et al., 2024).

6. KESIMPULAN

Pelatihan hot herbal compress berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil, dengan hasil *post-test* menunjukkan peningkatan dari 55% menjadi 100% pada kategori pengetahuan baik. Metode ini memberikan alternatif terapi yang aman, mudah diterapkan, serta menggunakan bahan alami yang tersedia di lingkungan sekitar. Penerapan *hot herbal compress* secara rutin berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam mendukung perawatan kehamilan yang holistik, serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan untuk nyeri ringan. Pengembangan selanjutnya, program edukasi ini dapat diperluas ke wilayah atau kelompok ibu hamil lainnya, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan. Agar hasil pelatihan lebih optimal dan berkelanjutan, dibutuhkan penguatan melalui penyediaan media edukatif seperti modul, video tutorial, serta keterlibatan aktif tenaga kesehatan sebagai pendamping. Dengan demikian, terapi ini berpotensi menjadi bagian dari program promosi kesehatan ibu hamil yang terintegrasi di tingkat komunitas maupun pelayanan kesehatan dasar.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, A. F., & Waznah, U. (2021). Uji Aktivitas Antiinflamasi Fraksi Metanol dan Fraksi n-Heksan Daun Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dengan Metode Stabilisasi Membran Sel Darah Merah Secara Invitro. *Jurnal Famasi Klinis Dan Sains Bahan Alam*, 1(1), 16-20.

- Fitriana, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Puskesmas Brati. *Jurnal An Nur Purwodadi*, 9(1), 13-19. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>
- Ina, F., Simanullang, E., & Bakara, S. M. P. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(4), 170-175. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i4.1833>
- Inaku, C., Yusuf, M., & Praktisi, S. (2023). Formulasi dan Uji Efek Lilin Aromaterapi Minyak Atsiri Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) terhadap Immobility time Mencit (*Mus musculus*) Jantan yang Dibuat Stres. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 6(2), 132-142. <https://doi.org/10.36341/jops.v6i2.3363>
- Jannah, F. A., Wulandari, R., & Arifin, A. N. (2024). Pengaruh stability ball exercise terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda. *Prodising Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1127-1133.
- Jauhar, M., Ulisetiani, N., & Widiyati, S. (2022). Studi Literatur: Kompres Air Garam Epsom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien Arthritis Gout. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 284-293.
- Keuisna, Hernawati, Y., Herawati, Y., & Meliyanti, M. (2025). Perbandingan Herbal Therapy Compress Ball Dan Effleurage Massage Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Bidan 'N' Kabupaten Bandung Tahun 2025.
- Larasati, S., Pramono, N., & Ramlan, D. (2022). Hot herbal compresses as therapy for reducing labor pain levels in the first stage of active phase in primigravida. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 30(1), 36-41. <https://doi.org/10.20473/mog.v30i12022.36-41>
- Latifah, F., Taufiq, H., & Fitriyana, N. M. (2023). Uji Antioksidan dan Karakterisasi Minyak Atsiri dari Kulit Jeruk Purut (*Citrus hystrix* D. C). *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 8(1), 46. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v8i1.67396>
- Marnevi, N. L., Adhiestiani, N. M. E., & Pastiningsih, P. (2024). Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung BAWAH IBU HAMIL Trimester III DI PMB BDN. Komang Kristina Dewi, S.KEB.,S.K.M. *NersMid Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1, 86-92.
- Musdar, T. A., Supardi, N., & Megawati. (2024). Formulasi dan Uji Efektivitas Antistress Lilin Aromaterapi Minyak Atsiri Serai Wangi pada Mencit. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 252-265.
- Nilam, N., & Sholihah, A. N. (2024). Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 21-28. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i1.518>
- Novelia, S., Rukmaini, & Anisah, S. (2021). The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 254-257. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.55>
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada

- Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207-223. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1035>
- Pro Language. (2025, February). *Making and Using an Herbal Compress Massage Therapy*. Pro Language.
- Puspita, R. W., Hanifa, F., & Jayatmi, I. (2025). Perbandingan Pemberian Kompres Jahe Merah Dan Jahe Putih Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Tpm R Kabupaten Garut Tahun 2024. *Jurnal of Innovation Research and Knowledge*, 4(8), 5695-5704.
- Putri, E. S., Pakpahan, A. L. H., Nasution, R. N., Ritonga, J. S., Monalisa, E., Hasibuan, N. F., Sinaga, M., & Dakhi, S. (2024). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester I di Tpm Mardianum Tahun 2024.
- Qodri, U. L. (2020). Analisis Kuantitatif Minyak Atsiri Dari Serai (*Cymbopogon sp*) Sebagai Aromaterapi Quantitative Analysis Of Essential Oil From Lemongrass (*Cymbopogon sp*) As Aromaterapy. *Jurnal Farmasi Tinctura*, 1(2), 64-70.
- Sipahelut, M., Lisca, S. M., & Ciptiasrini, U. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Dan Kompres Air Hangat Terhadap Sakit Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Perawatan Allang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6131-6137.
- Sofi, N., Fatmawati, Z., & Sari, W. A. (2024). Efektifitas Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil trimester III Di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan. *Seminar Nasional Sains*.
- Tasnim, Rantesigi, N., Sufyaningsi, U., & Pratiwi, P. (2020). Herbal Compress Ball dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis: Herbal Compress Ball to Reduce Gout Arthritis Pain. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 48-54.
- Triandini, I. G. A. A. H., Isviyanti, Hairani, Hidayati, D., Kandisa, A., & Wangiyana, I. G. A. S. (2024). Sosialisasi pemanfaatan herbal lokal sasak untuk materi kelas ibu hamil. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(2).
- Virgara, R., Maher, C., & Van Kessel, G. (2018). The comorbidity of low back pelvic pain and risk of depression and anxiety in pregnancy in primiparous women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1929-4>
- Yunita, E., Fatimah, S., Yulianto, D., Trikunahyo, V., & Khodijah, Z. (2019). Anti-Inflammatory Potential Of Tamarind (*Tamarindus Indica L.*) Leaves: Study In Silico. *AKFARINDO*, 4, 42-50. www.rscb.org
- Zein, R. H., & Dwiyan, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 5(2), 14-20.