

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 21, 2026

Revised: February, 7, 2026

Available online: February, 8, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone

Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

Abstract

Background: A study in Indonesia reported that approximately 73% of pregnant women experience lower back pain, with 54% experiencing moderate pain. Back pain is a common complaint experienced by most pregnant women, especially in the second and third trimesters. This is caused by changes in posture, weight gain, and stretching of ligaments due to hormonal changes. Many pregnant women are unaware that certain massage therapies can help relieve these complaints safely and naturally. Lack of knowledge about the types of massage therapies that are safe for pregnant women, as well as their benefits and how to apply them, is a major factor contributing to the low utilization of this method. Furthermore, there is still a perception that massage during pregnancy is risky or prohibited. However, when performed with the correct technique and by a trained professional, massage therapy can significantly contribute to maternal comfort during pregnancy.

Purpose: To provide knowledge about complementary midwifery care and training in safe massage therapy as an effort to reduce back pain in pregnant women in the second and third trimesters.

Method: This community service activity was carried out on June 23, 2025 in Ulaweng Cinnong Village, Ulaweng District, Bone Regency. The activity was attended by 14 people from the Ulaweng Cinnong Village community and attended by related health workers, cadres, midwives, and local village officials. The main target of this outreach activity was pregnant women in Ulaweng Cinnong Village. The activity was carried out with an interactive and applicative approach regarding complementary midwifery care, one of which was the types of massage therapy to improve the quality of maternal health and how to overcome back pain in pregnant women in the 2nd and 3rd trimesters. The level of knowledge was measured using a questionnaire given before the educational activity (pre-test) and after the educational activity (post-test). Descriptive assessments were given based on observations when participants practiced complementary therapy.

Results: Participants' knowledge of complementary midwifery care before the pre-test was 42.9% in the poor category and 57.1% in the adequate category. After the post-test, the knowledge was 85.7% in the good category and 14.3% in the adequate category. Descriptively, after the educational activity, most participants experienced increased motivation and confidence in solving problems independently, and most participants also understood the indicators for implementing complementary therapies.

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil

Conclusion: Interactive and applicable complementary health education activities have been shown to increase the knowledge, skills, and confidence of pregnant women in managing their health independently. Complementary massage has an effect on back pain in pregnant women, indicating that complementary therapy is effective in reducing pain levels, increasing muscle relaxation, and improving maternal quality of life during the second and third trimesters of pregnancy.

Suggestion: It is important for village health workers to introduce these various massage techniques, especially to health cadres and pregnant women, so they have a safe, independent, and side-effect-free alternative for pain management. In the future, complementary massage can be implemented as part of village maternal health programs, alongside routine antenatal checkups.

Keywords: Back pain; Health education; Massage therapy; Midwifery care; Pregnant women

Pendahuluan: Sebuah studi di Indonesia pada tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 73% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah, dengan 54% di antaranya mengalami nyeri pada tingkat sedang. Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Hal ini disebabkan oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan peregangan ligamen akibat perubahan hormonal. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui bahwa terapi pijat tertentu dapat membantu meredakan keluhan ini secara aman dan alami. Kurangnya pengetahuan tentang jenis-jenis terapi pijat yang aman untuk ibu hamil, serta manfaat dan cara penerapannya, menjadi faktor utama yang menyebabkan rendahnya pemanfaatan metode ini. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa pijat selama hamil berisiko atau dilarang, padahal jika dilakukan dengan teknik yang benar dan oleh tenaga terlatih, terapi pijat dapat sangat membantu kenyamanan ibu selama kehamilan.

Tujuan: Memberikan pengetahuan mengenai asuhan kebidanan komplementer dan pelatihan terapi pijat yang aman sebagai upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di masa kehamilan semester 2 dan 3.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2025 di Desa Ulaweng Cinnong, Kecamatan Ulaweng, Kabupaten Bone. Kegiatan diikuti 14 orang yang merupakan masyarakat Desa Ulaweng Cinnong dan di hadir tenaga kesehatan terkait, kader, bidan, serta aparatur desa setempat. Sasaran utama dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu hamil di Desa Ulaweng Cinnong. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan interaktif dan aplikatif tentang asuhan kebidanan komplementer salah satunya yaitu jenis-jenis terapi pijat untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 dan 3. Tingkat pengetahuan di ukur dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (pre-test) dan sesudah kegiatan edukasi (post-test). Penilaian deskriptif diberikan berdasarkan observasi ketika peserta melakukan praktik terapi komplementer.

Hasil: menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai asuhan kebidanan komplementer sebelum kegiatan edukasi (pre-test) adalah sebesar 42.9% dalam kategori kurang dan sebesar 57.1% dalam kategori cukup, sedangkan sesudah kegiatan edukasi (post-test) menunjukkan sebesar 85.7% dalam kategori baik dan sebesar 14.3% dalam kategori cukup. Secara deskriptif, setelah kegiatan edukasi sebagian besar peserta mendapatkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah secara mandiri dan sebagian besar peserta juga memahami indikator dalam penerapan terapi komplementer.

Simpulan: Kegiatan penyuluhan kesehatan komplementer secara interaktif dan aplikatif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan percaya diri ibu hamil dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Pijatan komplementer memberikan efek terhadap nyeri punggung ibu hamil, hal ini menunjukkan bahwa terapi komplementer efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, meningkatkan relaksasi otot, serta memperbaiki kualitas hidup ibu selama kehamilan trimester kedua dan ketiga.

Saran: Penting bagi tenaga kesehatan di desa untuk mengenalkan berbagai teknik pijat ini, khususnya kepada kader kesehatan dan ibu hamil, agar mereka memiliki alternatif pengelolaan nyeri yang aman, mandiri, dan tanpa efek samping. Di masa mendatang, penerapan pijat komplementer dapat menjadi salah satu bagian dari program kesehatan ibu di desa, berdampingan dengan pemeriksaan antenatal rutin.

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone

Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Kata kunci: Asuhan kebidanan; Ibu hamil; Nyeri punggung; Penyuluhan kesehatan; Terapi pijat**PENDAHULUAN**

Menjaga kenyamanan masa kehamilan adalah serangkaian upaya fisik, mental, dan emosional yang dilakukan ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan umum, meningkatkan kualitas hidup, dan memastikan tumbuh kembang janin yang optimal. Hal ini sangat penting karena perubahan hormon dan fisik selama hamil seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit punggung, lelah, hingga kecemasan. Memelihara kesehatan kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangannya secara baik. Masa kehamilan merupakan masa, dimana terjadi perubahan fisiologis dan psikologis ibu selama hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, Afriansyah, 2022). Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi pada ibu hamil yakni Nyeri punggung, Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan karena dapat mengganggu aktifitas ibu hamil. Nyeri punggung disebabkan adanya proses adaptasi pada tubuh ibu hamil. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum yang dirasakan oleh ibu hamil di akhir kehamilan. Ketidaknyamanan pada trimester ketiga atau usia hamil 28 hingga 42 minggu yang biasanya menimbulkan 70% sakit punggung, 50% sering buang air kecil, 40% konstipasi, 10% kram pada kaki dan 60% sesak napas (Hidayanti, Elizar, & Sagita, 2023; Kosasi, & Arlenty, 2023; Darmawan, Kamaliyah, Hutabarat, Rismayanti, & Alpiyah, 2023).

Fenomena nyeri pada ibu hamil merupakan keluhan fisiologis umum akibat perubahan fisik dan hormon, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri sering terjadi di area perut, panggul, dan punggung akibat peregangan ligamen, tekanan rahim yang membesar, sembelit, atau kontraksi palsu (Braxton Hicks). Penanganan meliputi istirahat, kompres hangat/dingin, dan konsumsi serat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Masyarakat dengan tingkat pengetahuan terbatas sering kali menyikapi nyeri punggung saat hamil dengan cara penanganan mandiri yang tradisional atau membiarkannya saja (dianggap sebagai hal wajar) tanpa intervensi medis yang tepat.

Penanganan dilakukan hanya berdasarkan dari kebiasaan turun temurun yang kadang tidak mempertimbangkan dampak risikonya. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi (60-80% di beberapa daerah di Indonesia), dan sering kali penanganan mandiri dilakukan tanpa edukasi yang benar (Cane, & Nurseptiana, 2023).

Berdasarkan informasi dan observasi lapangan, mayoritas ibu hamil kurang mengetahui tentang beberapa jenis terapi komplementer pijat pada ibu hamil yang memiliki banyak manfaat termasuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Pijat kehamilan termasuk dalam jenis terapi sentuhan yang telah banyak digunakan secara global untuk mengurangi nyeri punggung, meningkatkan sirkulasi darah, serta menciptakan rasa rileks selama kehamilan (Silvana, & Megasari, 2022). Di daerah seperti Desa Ulaweng Cinnong, yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan tingkat lanjut, pemanfaatan terapi komplementer ini menjadi alternatif efektif dalam penanganan nyeri punggung ibu hamil.

Dalam praktik kesehatan, terapi komplementer adalah jenis penyembuhan yang didukung oleh teori dan kepercayaan dan bersumber pada berbagai sistem modalitas. Saat ini, banyak komunitas beralih ke pengobatan komplementer daripada pengobatan modern. Pelayanan medis konvensional atau yang sekarang dikenal sebagai perawatan komplementer yang menggunakan ilmu biomedis dan biokultural. Jenis perawatan ini dapat mencakup keterampilan manual, terapi energi, atau terapi olah pikir. Selama kehamilan, sistem metabolisme tubuh dan sistem muskuloskeletal tidak banyak mempengaruhi tubuh ibu. Di antara perubahan yang terjadi adalah nyeri punggung di bagian bawah. Wanita yang sedang hamil membutuhkan waktu yang lama untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilannya.

Beberapa jenis pijat komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil antara lain 1) Pijat Relaksasi Punggung yaitu dilakukan pada area punggung bawah, menggunakan tekanan lembut dan gerakan melingkar untuk melemaskan otot yang tegang.

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone

Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi
nyeri punggung ibu hamil

Teknik ini mampu meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan pada otot-otot pinggang dan tulang belakang. 2) Pijat Aromaterapi yaitu menggunakan minyak esensial seperti lavender, peppermint, atau chamomile yang dicampurkan ke dalam minyak dasar. Aromanya membantu menciptakan efek menenangkan, sementara pijatan meredakan ketegangan otot. Pijat ini juga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan kecemasan ibu hamil (Aga., Francis, Samson, & Timbu, 2026). 3) Pijat Refleksi Ringan yaitu menggunakan stimulasi titik-titik refleksi tertentu pada kaki dan tangan yang berkaitan dengan area punggung bawah. Teknik ini membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang bertugas untuk menciptakan efek rileks dan memblokir sinyal nyeri dari saraf sensorik (Frensida, Yulianti, & Farahdiba, 2025). 4) Pijat dengan Kompres Hangat yaitu kompres dilakukan dengan menambahkan dua hingga tiga tetes minyak esensial ke dalam semangkuk air hangat, kemudian kain direndam, diperas, dan ditempelkan ke area punggung bawah. Terapi ini membantu meningkatkan elastisitas otot dan mengurangi inflamasi lokal (Frensida, Yulianti, & Farahdiba, 2025).

Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai jenis-jenis asuhan kebidanan komplementer dan kurangnya pemahaman ibu hamil tentang manfaat asuhan komplementer dalam mengurangi nyeri punggung maka diperlukan program edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenterap komplementer jenis-jenis pijat ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Selain itu dengan memberikan edukasi secara tidak langsung dapat membantu memecahkan masalah kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan kesehatan anak, khususnya dalam hal asuhan kebidanan komplementer bagi neonatus, bayi, dan balita. Meningkatkan pengetahuan kesehatan akan meningkatkan kesejahteraan kesehatan keluarga terutama ibu dan janinnya. Kegiatan berupa edukasi kesehatan menjadi upaya preventif kejadian kasus kegawatdaruratan maternal pada masa kehamilan (Sulistiawati, & Tiwi, 2025).

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan tentang jenis-jenis asuhan kebidanan komplementer untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai jenis terapi pijat komplementer untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan di Kecamatan Ulaweng. Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu-ibu memperoleh pengetahuan yang memadai dan dapat menerapkan sebagian besar metode asuhan komplementer di rumah secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan janin di lingkungan keluarga dan komunitas. Sehingga, peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer menciptakan budaya sadar kesehatan yang proaktif, di mana masyarakat mampu mengombinasikan metode konvensional dan pelengkap secara aman untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2025 di Desa Ulaweng Cinnong, Kecamatan Ulaweng, Kabupaten Bone. Kegiatan diikuti 14 orang yang merupakan masyarakat Desa Ulaweng Cinnong dan dihadiri tenaga kesehatan terkait, kader, bidan, serta aparatur desa setempat. Sasaran utama dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu hamil di Desa Ulaweng Cinnong. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan interaktif dan aplikatif tentang asuhan kebidanan komplementer salah satunya yaitu jenis-jenis terapi pijat untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 dan 3. Pelaksanaan kegiatan dengan menyampaikan materi melalui ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi interaktif serta tanya-jawab langsung. Sedangkan materi aplikasi dilaksanakan dengan pelatihan dan pendampingan simulasi praktik langsung. Tingkat pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi (pre-test) dan sesudah kegiatan edukasi (post-test). Penilaian deskriptif diberikan berdasarkan observasi ketika peserta melakukan praktik terapi komplementer.

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone

Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi
nyeri punggung ibu hamil

HASIL**Tabel 1. Pengetahuan tentang terapi komplementer(N=14)**

Variabel	Hasil	
	Pre-test	Post-test
Tingkat pengetahuan(n/%)		
Baik	0/0.0	12/85.7
Cukup	8/57.1	2/14.3
Kurang	6/42.9	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai asuhan kebidanan komplementer sebelum kegiatan edukasi (pre-test) adalah sebanyak 6 orang (42.9% dalam kategori kurang dan sebanyak 8 orang (57.1%) dalam kategori cukup, sedangkan sesudah kegiatan edukasi (post-test) menunjukkan sebanyak 12 orang (85.7%) dalam kategori baik dan sebanyak 2 orang (14.3%) dalam kategori cukup.

Tabel 2. Hasil observasi tingkat pemahaman peserta(N=14)

Parameter	Deskripsi
Subyektif	• Meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan masalah secara mandiri • Lebih percaya diri
Obyektif	• Memahami waktu (usia kehamilan) yang direkomendasikan untuk dilakukan terapi pijat • Mengenali tanda-tanda/gejala dan penyebab nyeri punggung karena kehamilan • Memahami bagian tubuh yang tidak direkomendasikan untuk dilakukan pemijatan • Memahami risiko kontraindikasi

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone
Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi
nyeri punggung ibu hamil

PEMBAHASAN

Pelayanan kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, termasuk dalam mengatasi masalah nyeri yang sering terjadi pada masa kehamilan. Ibu hamil kerap mengalami keluhan nyeri punggung akibat perubahan fisiologis seperti penambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, perubahan hormon relaksin yang melonggarkan ligamen, serta meningkatnya beban pada otot dan struktur tubuh bagian belakang. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik, namun juga dapat berdampak terhadap psikologis ibu hamil seperti stres dan gangguan tidur (Lestalu, 2022).

Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu memberikan dukungan terhadap pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan dapat dilakukan di tingkat pelayanan primer, termasuk terapi komplementer seperti pijat kehamilan. Pijat kehamilan termasuk dalam jenis terapi sentuhan yang telah banyak digunakan secara global untuk mengurangi nyeri punggung, meningkatkan sirkulasi darah, serta menciptakan rasa rileks selama kehamilan. Di daerah seperti Desa Ulaweng Cinnong, yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan tingkat lanjut, pemanfaatan terapi komplementer ini menjadi alternatif efektif dalam penanganan nyeri punggung ibu hamil (Yuwansyah, Lastari, & Evitasari, 2025; Silvana, & Megasari, 2022). Pengetahuan seseorang, termasuk ibu hamil, sangat berperan dalam membentuk persepsi terhadap suatu metode kesehatan, termasuk praktik pijat. Pengetahuan yang tinggi akan meningkatkan kecenderungan ibu untuk mencoba alternatif selain obat-obatan kimia. Sebaliknya, keterbatasan informasi akan membuat ibu ragu dan lebih bergantung pada pendekatan medis konvensional. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Desa Ulaweng Cinnong, sebagian besar ibu hamil belum memahami manfaat dan jenis-jenis pijat komplementer, termasuk cara penerapannya. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman ibu terhadap manfaat terapi ini (Pohan, & Sitorus, 2025).

Setelah penyuluhan dilakukan kepada kelompok ibu hamil di Desa Ulaweng Cinnong, diketahui bahwa sebanyak 42.9% peserta sebelum kegiatan edukasi memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman masyarakat terhadap terapi pijat sebagai pendekatan pendamping yang aman dalam mengatasi nyeri kehamilan. Namun, setelah pemberian materi dan demonstrasi, terjadi peningkatan pengetahuan ke kategori baik sebesar 85.7%, dan sebesar 14.3% yang masih dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya asuhan kebidanan komplementer. Dalam hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berperan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai praktik-praktik komplementer yang aman dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Penyuluhan secara langsung dan praktis efektif meningkatkan pengetahuan serta minat ibu hamil terhadap terapi komplementer (Pohan, & Sitorus, 2025).

Selain manfaat fisik, pijat juga berdampak pada aspek emosional ibu hamil. Rasa cemas, khawatir berlebih, atau stres dapat memperburuk persepsi nyeri. Sentuhan yang diberikan melalui pijat secara ilmiah terbukti dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin yang memberikan rasa tenang, serta endorfin yang berfungsi sebagai penghilang nyeri alami dalam tubuh. Oleh karena itu, terapi pijat tidak hanya mengurangi nyeri punggung, tetapi juga menciptakan suasana hati yang lebih positif selama kehamilan. Tidak hanya itu, pijat juga mempererat hubungan emosional antara ibu dengan janin melalui sentuhan positif yang diberikan selama proses terapi (Malawat, 2025; Frensida, Yulianti, & Farahdiba, 2025). Pemanfaatan aromaterapi dalam pijat juga memberikan efek tambahan. Aroma terapi memiliki efek biologis yang terbukti secara ilmiah dapat memengaruhi sistem limbik di otak, yang mengatur emosi dan stres.

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone

Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi
nyeri punggung ibu hamil

Penggunaan aroma lavender terbukti meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada ibu hamil (Febrianti, Wahyuni, & Syakila, 2025). Berdasarkan observasi setelah kegiatan, terdapat peningkatan yang cukup signifikan dari pemahaman peserta tentang konsep nyeri punggung yang di alami ibu hamil, dimana sebagian besar peserta dapat mengenali gejala dan penyebab kejadian nyeri punggung. Selain itu, peserta juga menjadi semakin percaya diri dalam menyelesaikan masalah kesehatan, khususnya mengenai asuhan kebidanan untuk ibu hamil secara mandiri.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan dengan meningkatnya pengetahuan para ibu dapat menerapkan sebagian besar metode asuhan komplementer di rumah secara mandiri, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan janin di lingkungan keluarga dan komunitas.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan komplementer secara interaktif dan aplikatif terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan percaya diri ibu hamil dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Pemijatan komplementer memberikan efek terhadap nyeri punggung ibu hamil, hal ini menunjukkan bahwa terapi komplementer efektif dalam menurunkan tingkat nyeri, meningkatkan relaksasi otot, serta memperbaiki kualitas hidup ibu selama kehamilan trimester kedua dan ketiga.

SARAN

Penting bagi tenaga kesehatan di desa untuk mengenalkan berbagai teknik pijat ini, khususnya kepada kader kesehatan dan ibu hamil, agar mereka memiliki alternatif pengelolaan nyeri yang aman, mandiri, dan tanpa efek samping. Di masa mendatang, penerapan pijat komplementer dapat menjadi salah satu bagian dari program kesehatan ibu di desa, berdampingan dengan pemeriksaan antenatal rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, E. (2022). Pengaruh Pijat Kehamilan dalam mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trisemester.
- Aga, M. S., Francis, C. Y., Samson, K., & Timbu, Y. (2026). Efektivitas Kombinasi Kompres Air Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: quasi-experimental one-group pretest-posttest design. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 11440-11447.
- Apriza, A., Erlinawati, E., & Harahap, D. A. (2024). Massage Therapy Prenatal sebagai Intervensi Mengurangi Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota, Provinsi Riau. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 299-307.
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1688-1694.
- Darmawan, R. K., Kamaliyah, D. U., Hutabarat, H. A., Rismayanti, R., & Alpiyah, D. N. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(10), 3505-3511.
- Febrianti, C. P., Wahyuni, D. R., & Syakila, W. (2025). The Effect Of Back Massage With Lavender Essential Oil Aromatherapy On Reducing Back Pain Intensity In Pregnant Women In The Thirty-Thirty Trimester. Diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/395379009_The_Effect_Of_Back_Massage_With_Lavender_Essential_Oil_Aromatherapy_On_Reducing_Back_Pain_Intensity_In_P_W_In_

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone
Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>

Penyuluhan kesehatan tentang terapi pijat komplementer untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil

- Frensida, F., Yulianti, I., & Farahdiba, I. (2025). Efektifitas prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di RSUD Malinau. *Avicenna: Journal of Health Research*, 8(2), 36-45.
- Hidayanti, A., Elizar, E., & Sagita, W. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cepu Kecamatan Cepu Kabupaten Blora. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 8(2), 39-50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Memelihara Kesehatan Kehamilan. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/?p=1528>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kenapa Ibu Hamil Sering Sakit Perut? Ini Alasannya. *AloDokter*. Diakses dari: <https://www.alodokter.com/kenapa-ibu-hamil-sering-sakit-perut-ini-alasannya>
- Kosasi, V. M., & Arlenty, L. (2023). Asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil tm iii nyeri punggung dengan kompres hangat di pmb "s" kota bengkulu tahun 2023 (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti).
- Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96-103.
- Malawat, R. (2025). Studi Kasus: Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Metode Prenatal Massage. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 102-109.
- Pohan, A., & Sitorus, I. L. (2025). Edukasi Dan Praktik Endorphin Massage Sebagai Terapi Alami Nyeri Punggung Bagi Ibu Hamil Di Bpm Murniati. *Optimal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan*.
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 41-47.
- Sulistiawati, I., & Tiwi, L. S. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2024. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(3), 541-546.
- Yuwansyah, Y., Lastari, A. I., & Evitasari, D. (2025). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Pijat Punggung Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Trimester Iii Pada Ny. N G3p2a0 Di TpmB Bidan Ani Andriani Kabupaten Majalengka. *Optimal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kebidanan*.

St. Malka, Mutmainnah, Musni*

Institut Batari Toja Bone
Korespondensi penulis: Musni. *Email: musni.m2019@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i12.2365>