

ROLLBLEND ESSENSIAL OIL PEPPERMINT DAN JAHE SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER INOVATIF DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Maulida Lathifah¹, Qurotul ‘Aini²

¹Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

² Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email : maulidalathifah@polbap.ac.id

Abstrak : *Rollblend Essensial Oil Peppermint Dan Jahe Sebagai Terapi Komplementer Inovatif Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.* Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan fisiologis selama kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan nonfarmakologis menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keluhan nyeri punggung tidak tertangani secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan ibu hamil melalui terapi komplementer serta pemberian *rollblend essential oil peppermint* dan jahe sebagai upaya penurunan keluhan nyeri punggung. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, edukasi mengenai manfaat terapi komplementer, demonstrasi penggunaan *rollblend essential oil*, serta pendampingan praktik mandiri pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan ibu hamil secara aktif dalam proses edukasi dan praktik terapi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, kepatuhan dan pemahaman ibu hamil mengenai terapi komplementer, serta penurunan keluhan nyeri punggung setelah penggunaan *rollblend essential oil* secara rutin. Mayoritas nyeri punggung sebelum diberikan intervensi berada di skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 33 ibu hamil (82,50%), sedangkan setelah dilakukan intervensi mayoritas nyeri punggung berada di skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 31 ibu hamil (77,50%). Selain itu, ibu hamil menjadi lebih mandiri dalam melakukan penanganan awal terhadap keluhan nyeri punggung secara aman dan nonfarmakologis. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pemberdayaan ibu hamil melalui terapi komplementer dan pemberian *rollblend essential oil peppermint* dan jahe efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membantu menurunkan keluhan nyeri punggung selama kehamilan. **Kata Kunci :** Ibu Hamil, Jahe, Nyeri Punggung, *Peppermint*, Terapi Komplementer

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan anatomis, fisiologis, dan psikologis pada tubuh wanita. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil, khususnya pada trimester III, adalah nyeri punggung. Kondisi ini terjadi akibat perubahan pusat gravitasi tubuh, peningkatan berat badan, peregangan otot, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi pada daerah pelvis dan lumbal. Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, hingga menurunkan kualitas hidup ibu hamil. (Katonis et al., 2021).

Di Indonesia, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil masih menjadi masalah yang cukup tinggi. Beberapa penelitian melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 60%–80%, terutama pada trimester III kehamilan (Ernawati, 2024). Nyeri punggung pada kehamilan tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berhubungan dengan gangguan kualitas tidur, keterbatasan aktivitas fungsional, peningkatan kecemasan, serta penurunan kualitas hidup ibu hamil. (Jamaluddin et al., 2020). Beberapa upaya yang sudah dilakukan ibu hamil dalam mengurugi nyeri punggung yaitu dengan istirahat, berolah raga, serta melakukan pijatan ringan pada daerah yang nyeri. Pemanfaatan terapi komplementer di masyarakat masih belum optimal

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Salah satu metode yang semakin berkembang adalah terapi komplementer, termasuk aromaterapi menggunakan *essential oil*. *Essential oil peppermint* diketahui memiliki kandungan mentol yang memberikan efek relaksasi otot dan analgesic. Selain *peppermint*, jahe juga memiliki sifat antiinflamasi dan mampu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga berpotensi dalam menurunkan intensitas nyeri (Lua et al., 2022; Mahboubi, 2021). Penggunaan *essential oil* dalam bentuk *rollblend* dinilai lebih praktis, aman, dan mudah diaplikasikan secara mandiri oleh ibu hamil.

Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Munjul Jaya Purwakarta, masih

banyak ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung namun belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis secara mandiri. Selain itu, keterampilan dalam pemanfaatan terapi komplementer juga masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberdayakan ibu hamil melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan penggunaan rollblend essential oil peppermint dan jahe sebagai upaya penurunan keluhan nyeri punggung.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Munjul Jaya Purwakarta yang dilaksanakan di Balai Musyawarah RW 1 Kelurahan Ciseureuh dan Posyandu Aster 14 Desa Ciseureuh. Sasaran kegiatan adalah 40 ibu hamil trimester III. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 12 hari melalui lima tahap kunjungan, yaitu inisiasi program dan *pre-test*, edukasi partisipatif, supervisi dan monitoring, pemberdayaan kader, serta evaluasi akhir dan *post-test*.

Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif, promotif, dan pemberdayaan masyarakat. Tahapan kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai nyeri punggung pada ibu hamil, edukasi terapi komplementer, demonstrasi penggunaan *rollblend essential oil peppermint* dan jahe, praktik mandiri, pendampingan penggunaan *essential oil*, serta *monitoring* kepatuhan peserta melalui buku pantau mandiri. *Rollblend essential oil* dibuat dengan perbandingan 10% *essential oil* dan 90% *carrier oil*. *Rollblend essential oil* ini digunakan dengan cara dioleskan dibagian punggung yang mengalami nyeri. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, kepatuhan serta lembar observasi untuk mengukur intensitas tingkat nyeri punggung dengan menggunakan instrumen *Numeric Ranting Scale (NRS)*.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan perbaikan dalam aspek pengetahuan, kepatuhan serta kemandirian ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung melalui terapi komplementer dan pemberian rollblend essential oil peppermint dan jahe.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil *Pretest* dan *Posttest* Kegiatan

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-test (f)</i>	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Baik (Skor 8-10)	5	12,5 %	36	90 %
Cukup (Skor 6-7)	15	37,5 %	4	10 %
Kurang (Skor <6)	20	50 %	0	0%
Total	40	100 %	40	100 %

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan nyeri punggung secara nonfarmakologis setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, kategori pengetahuan baik meningkat dari 12,5% menjadi 90%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 50% menjadi 0%.

Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh metode edukasi yang dilakukan secara partisipatif melalui pemberian edukasi, ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung. Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan karena melibatkan pengalaman langsung dalam proses pembelajaran. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Hall et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi terapi komplementer pada ibu hamil efektif meningkatkan pemahaman ibu terhadap manajemen nyeri nonfarmakologis dan meningkatkan keterlibatan aktif dalam menjaga kesehatan selama kehamilan.

Tabel 2. Tingkat Kepatuhan Penggunaan *Essensial Oil*

Kategori Kepatuhan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Patuh	33	82,5%
Cukup Patuh	5	12,5 %
Kurang Patuh	2	5 %
Total	40	100 %

Selain peningkatan pengetahuan, program ini juga menunjukkan tingkat kepatuhan penggunaan *essential oil* yang tinggi. Sebanyak 82,5% peserta termasuk dalam kategori patuh dalam menggunakan rollblend *essential oil* peppermint dan jahe selama masa intervensi. Tingginya kepatuhan dipengaruhi oleh adanya pendampingan kader kesehatan, kemudahan penggunaan rollblend, serta meningkatnya kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya maternal self-care selama kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Selfiana dan Winarti (2024) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam menjalankan program kesehatan. Selain pengetahuan, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan juga berpengaruh terhadap konsistensi perilaku kesehatan ibu hamil. (Selfiana dan Winarti, 2024)

Tabel 3. Intensitas Nyeri Punggung

Kategori tingkat nyeri	<i>Pre Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Ringan	5	12,5%	31	77,50%
Sedang	33	82,5%	7	17,50%
Berat	2	5%	2	5%
Total	40	100%	40	100%

Hasil evaluasi tingkat nyeri pada Tabel 3 diatas menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung setelah intervensi. Sebelum program dilaksanakan, sebagian besar peserta berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 82,5%, sedangkan setelah intervensi mayoritas peserta mengalami penurunan ke kategori nyeri ringan sebesar 77,5%. Penurunan nyeri ini menunjukkan bahwa penggunaan *rollblend essential oil peppermint* dan jahe efektif membantu meningkatkan relaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan pada area punggung.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dkk. (2024) yang menyatakan bahwa aromaterapi mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara signifikan dengan nilai p-value 0,000. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aromaterapi membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot punggung. (Wahyuni, dkk 2024)

Hasil pengabdian ini didukung oleh penelitian Sinaga dkk. (2023) dan Retni dkk. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian kompres jahe efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa jahe membantu menurunkan nyeri punggung ibu hamil melalui mekanisme vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah dan relaksasi otot. (Retni, dkk 2024; Sinaga, 2023) Selain itu, penelitian Hutaosoit dkk. (2022) menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologis sangat dianjurkan pada ibu hamil karena aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping dibandingkan terapi farmakologis. (Hutaosoit, dkk 2022)



Gambar 1. Proses Pembuatan *Rollblend Essensial Oil Peppermint* dan Jahe



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Keberhasilan program ini juga terlihat dari meningkatnya kesadaran dan kemandirian ibu hamil dalam melakukan maternal self-care secara mandiri di rumah. Kegiatan edukasi, praktik langsung, dan pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu membentuk perilaku positif dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Keterlibatan kader kesehatan sebagai pendamping masyarakat turut memperkuat keberlanjutan program dan mempermudah proses monitoring terhadap peserta.

Simpulan Dan Saran

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pemberdayaan ibu hamil melalui terapi komplementer dan pemberian *rollblend essential oil peppermint* dan jahe mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kepatuhan, serta membantu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Program ini dapat dijadikan salah satu model intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas dalam mendukung kesehatan maternal secara holistik.

Daftar Rujukan

- Ernawati. 2024. *A Sustainable Midwifery Care with Implementation of Warm Compresses for Back Pain*. Jurnal Maternitas Aisyah.
- Hall, H., McKenna, L., & Griffiths, D. (2021). Complementary and alternative medicine for pregnancy-related back pain: A systematic review. *Women and Birth*, 34(2), 120–128.
- Hutaosoit, E. S., Simanjuntak, R., & Situmorang, M. (2022). Hubungan pelvic rocking terhadap penurunan intensitas nyeri trimester III. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 120–128. Health Care: Jurnal Kesehatan
- Jamaluddin M, Widiyaningsih, Kustriyanti D. Assessment Low Back Pain and Sleep Quality among Pregnant Women: Cross Sectional Study. *Jurnal Keperawatan*. 2020;12(4):819–826. DOI: 10.32583/keperawatan.v12i4.1059.



- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2021). Pregnancy-related low back pain. *European Spine Journal*, 30(1), 15–23. <https://doi.org/10.1007/s00586-020-06592-7>
- Lua, P. L., Salihah, N., & Mazlan, N. (2022). Aromatherapy and pregnancy: Effects on pain and anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101512. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101512>
- Mahboubi, M. (2021). Zingiber officinale (ginger) as a pain reliever: A review of clinical evidence. *Journal of Herbal Medicine*, 27, 100442. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2021.100442>
- Retni, A., Nurhayati, S., & Puspitasari, D. (2024). Penerapan pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 88–95. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*
- Selfiana, R., Winarti, Y., Putri, A. R., Handayani, D., & Lestari, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu hamil dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 120–128.
- Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A. (2023). Kompres hangat air jahe untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 3(1), 15–22. *Jurnal Kebidanan Terkini*
- Wahyuni, C. O., Sari, W. I. P. E., & Kurniyati. (2024). *Massage Effleurage Kombinasi Aromaterapi Lavender Berpengaruh terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil*. *Journal of Midwifery*, 13(1). <https://doi.org/10.37676/jm.v13i1.8717>