

**INOVASI PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN ROSEAN DAN TEKNIK RELAKSASI RINGAN****Indria Nuraini^{1*}, Annah Hubaedah², Setiana Andarwulan¹, Yuni Khoirul Waroh¹**¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia²Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya, Indonesia*Email: indria@unipasby.ac.id**Informasi Artikel****Abstrak****Kata kunci:**

Nyeri punggung, ibu hamil, rosean, tehnik relaksasi

Diterima: 2025-12-12

Disetujui: 2025-12-29

Dipublikasikan: 2026-01-13

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan keluhan umum yang dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Mengingat tingginya prevalensi kondisi ini, penting untuk memberikan solusi yang efektif dan aman melalui tehnik relaksasi ringan dan pemberian minyak rosean, yang dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya pencegahan nyeri punggung dengan metode yang mudah diterapkan di rumah, sehingga dapat mendukung kehamilan yang lebih sehat dan nyaman. Metode Pengabdian kepada Masyarakat ini dengan cara memberikan Edukasi Kesehatan melalui penyuluhan dan mengajarkan tehnik relaksasi ringan (pernapasan dalam, stretching ringan, dan posisi duduk ergonomis) serta pemberian minyak rosean. Tahapan-tahapan kegiatan PkM ini yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap tindak lanjut. Hasil kegiatan PkM ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dari 50% menjadi 90% dan ibu hamil dapat mempraktekkan tehnik relaksasi dengan baik di rumah. Kesimpulannya adalah penerapan tehnik relaksasi ringan dan rosean efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mencegah nyeri punggung, dan disarankan untuk memperluas jangkauan program ini serta melibatkan tenaga kesehatan lokal guna memastikan keberlanjutan manfaatnya

Abstract

Back pain in pregnant women is a common complaint that can disrupt quality of life and daily activities. Given the high prevalence of this condition, it is essential to provide practical, safe solutions through gentle relaxation techniques and the application of rose oil, which can reduce muscle tension and increase comfort. This community service aims to raise awareness among pregnant women about the importance of preventing back pain through easy-to-implement home methods, thereby supporting a healthier, more comfortable pregnancy. This community service method includes providing health education through counseling, teaching gentle relaxation techniques (deep breathing, light stretching, and ergonomic sitting positions), and administering rose oil. The stages of this community service activity are the preparation, implementation, evaluation, and follow-up stages. The results of this community service activity were an increase in knowledge from 50% to 90%, and pregnant women were able to practice

relaxation techniques effectively at home. Conclusion: The application of light relaxation techniques and rosean effectively increased pregnant women's knowledge and skills in preventing back pain. It is recommended that this program be expanded and involve local health workers to ensure its continued benefits.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, adalah nyeri punggung bawah, yang mempengaruhi lebih dari 60% ibu hamil di Indonesia (Yudhaningrum et al., 2023). Nyeri ini dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, kualitas tidur yang menurun, dan peningkatan stress (Gustina et al., 2025). Sebagian besar ibu hamil cenderung memilih pengobatan farmakologis untuk meredakan rasa sakit ini, padahal penggunaan obat-obatan kimia dapat berisiko menimbulkan efek samping jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang lebih aman, seperti terapi non-farmakologi, guna mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia.

Mitra pengabdian masyarakat dalam program ini adalah ibu hamil yang tinggal di Kelurahan Menanggal, Kecamatan Gayungan, Surabaya. Di Kelurahan Menanggal, terdapat sekitar 10 ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Berdasarkan informasi yang diperoleh, masih banyak ibu hamil yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola nyeri punggung yang bersifat fisiologis ini. Sebagian besar dari mereka memilih mengonsumsi obat-obatan kimia untuk meredakan nyeri, yang berpotensi menimbulkan efek samping dalam jangka panjang. Kurangnya edukasi mengenai alternatif terapi non-farmakologi menjadi salah satu permasalahan yang (Rahma & Sahrudi, 2024)dihadapi oleh mitra pengabdian ini.

Inovasi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah penggunaan terapi Rosean (aromaterapi minyak mawar) dan teknik relaksasi ringan. Terapi ini tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu hamil(Rahma & Sahrudi, 2024). Terapi Rosean dapat merangsang pelepasan endorfin dan mengurangi stres, sedangkan teknik relaksasi ringan, seperti pernapasan dalam dan stretching, dapat membantu memperbaiki postur tubuh dan mengurangi ketegangan otot (Purnamasari, 2019).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya pengelolaan nyeri punggung dengan pendekatan yang lebih alami dan aman. Kegiatan pengabdian ini sangat penting mengingat tingginya prevalensi nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, yang dapat mengganggu kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari mereka. Mengingat banyak ibu hamil yang masih mengandalkan pengobatan farmakologis untuk meredakan nyeri tersebut, padahal penggunaan obat kimia dapat menimbulkan

efek samping jangka panjang, pendekatan non-farmakologi seperti terapi aromaterapi minyak mawar dan teknik relaksasi ringan menawarkan solusi yang lebih aman dan alami. Terapi Rosean dan teknik relaksasi terbukti efektif dalam meredakan nyeri, mengurangi stres, dan memperbaiki postur tubuh, sehingga meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, pemberian edukasi mengenai metode ini juga penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang alternatif pengelolaan nyeri yang lebih sehat, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berperan besar dalam memperkenalkan pendekatan yang lebih holistik dan aman bagi kesehatan ibu hamil.

METODE

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah:

1. Tahap Persiapan

a. Perijinan

Pada tahap ini, pengabdian dimulai dengan pengajuan izin kepada pihak terkait, seperti Lurah Kelurahan Menanggal, PKK setempat, dan instansi terkait lainnya. Hal ini untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan peraturan yang berlaku.

b. Rapat Koordinasi

Setelah izin didapatkan, dilaksanakan rapat koordinasi dengan semua pihak yang terlibat, seperti tim pengabdian, kader posyandu, dan perwakilan dari Kelurahan Menanggal. Dalam rapat ini, dilakukan pemaparan tentang kegiatan yang akan dilakukan, pembahasan rencana kegiatan, serta penentuan waktu dan tempat yang sesuai.

c. Pembagian Tugas

Pembagian tugas dilakukan kepada setiap anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang terlibat. Tugas-tugas yang dibagi mencakup penyusunan materi edukasi, pembuatan bahan praktikum (Rosean oil), serta persiapan logistik dan administrasi kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Dukuh Menanggal Surabaya dengan jumlah Peserta 10 Ibu Hamil, 5 Kader KSH dan 3 Bidan Puskesmas Gayungan. Durasi kegiatan dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan (15 September – 15 Oktober 2025). Indikator keberhasilan dilihat dari perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pelatihan, yang diukur menggunakan kuesioner. Sedangkan untuk perilaku perlu adanya tindak lanjut monitoring dan evaluasi. Adapun kegiatan dalam tahap pelaksanaan sebagai berikut:

a. Pembuatan Rosean (Oil Rose)

Pembuatan Rosean dimulai dengan pengumpulan bahan baku minyak mawar berkualitas tinggi. Tim pengabdian akan menunjukkan cara pembuatan Rosean yang melibatkan ekstraksi minyak mawar, pencampuran dengan bahan-bahan alami lainnya, dan pengemasan dalam bentuk roll-on atau diffuser. Pembuatan Rosean ini akan dijelaskan secara praktis kepada ibu hamil sebagai bagian dari edukasi.



Gambar 1. Produk Rosean Oil

b. Pelaksanaan Penyuluhan/Edukasi

Penyuluhan dilakukan dengan metode yang interaktif dan menarik, meliputi penjelasan tentang penyebab dan dampak nyeri punggung pada ibu hamil serta pentingnya terapi non-farmakologis. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi teknik relaksasi ringan yang meliputi latihan pernapasan dalam, stretching ringan, serta penggunaan Rosean untuk relaksasi otot. Para peserta diberikan kesempatan untuk mencoba teknik yang diajarkan dan bertanya mengenai masalah yang mereka hadapi.

3. Tahap Evaluasi

a. Mengukur Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Kuesioner ini mencakup pertanyaan mengenai pengetahuan ibu hamil tentang penyebab dan pengelolaan nyeri punggung serta pemahaman mengenai teknik relaksasi ringan dan penggunaan Rosean. Hasil pre-test dan post-test akan dibandingkan untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Instrumen yang digunakan dalam bentuk kuesioner berjumlah 10 pertanyaan dengan skala likert dan hasil validitasnya setiap butir soal nilainya $\geq 0,4$ (kategori sangat baik)

b. Observasi dan Umpan Balik

Selain menggunakan kuesioner, tim pengabdian juga melakukan observasi langsung selama demonstrasi dan latihan untuk memastikan ibu hamil dapat mengaplikasikan teknik relaksasi dengan benar. Umpan balik langsung diberikan kepada peserta untuk memperbaiki teknik yang kurang tepat

4. Tahap Tindak Lanjut

a. Pemantauan dan Pendampingan Lanjutan

Untuk memastikan bahwa peserta dapat terus mengaplikasikan teknik relaksasi dan penggunaan Rosean dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan pendampingan dapat dilakukan dalam bentuk kunjungan rutin atau komunikasi jarak jauh. Tim pengabdian dapat mengatur jadwal pendampingan untuk memastikan keberlanjutan manfaat yang diperoleh ibu hamil.

b. Rencana Pengembangan Program Pengabdian Masyarakat Berikutnya

Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, pengabdian masyarakat selanjutnya dapat mengembangkan program dengan memperluas materi yang diberikan atau melibatkan lebih banyak ibu hamil sebagai peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan "Inovasi Pencegahan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan Rosean dan Teknik Relaksasi Ringan" telah dilaksanakan di Kelurahan Menanggal, Kecamatan Gayungan, Surabaya, dengan melibatkan 10 ibu hamil sebagai peserta. Kegiatan ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu penyuluhan edukasi tentang nyeri punggung pada ibu hamil dan demonstrasi teknik relaksasi ringan menggunakan Rosean (minyak esensial mawar).

1. Penyuluhan dan Edukasi

Penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan penyebab nyeri punggung pada ibu hamil, termasuk perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan peregangan ligamen selama kehamilan. Ibu hamil diberikan informasi tentang pentingnya teknik relaksasi ringan untuk mengurangi nyeri punggung yang fisiologis, serta risiko penggunaan obat-obatan kimia secara terus-menerus. Selain itu, mereka diajarkan cara menggunakan Rosean (minyak mawar) yang memiliki sifat analgesik alami untuk meredakan rasa sakit. Materi disampaikan oleh Bdn.Setiana Andarwulan, SST., M.Kes



Gambar 2. Penyuluhan

2. Demonstrasi Teknik Relaksasi Ringan dan Pembuatan Rosean

Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi mengenai teknik relaksasi ringan, yang mencakup latihan pernapasan dalam, stretching ringan, serta posisi duduk ergonomis yang dapat membantu meringankan ketegangan otot di area punggung bawah. Selain itu, para peserta diajarkan cara membuat dan menggunakan Rosean sebagai bagian dari terapi untuk mengurangi nyeri punggung, dengan pengolesan minyak mawar pada area yang terasa nyeri.



Gambar 3. Demonstrasi Tehnik Relaksasi

3. Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh peserta sebelum dan setelah kegiatan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 50% peserta yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang penyebab dan pengelolaan nyeri punggung, serta metode non-farmakologis untuk mengatasinya. Setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 90% peserta kini memahami teknik relaksasi dan penggunaan Rosean untuk

mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Untuk hasil pengabdian yang lainnya seperti perubahan persepsi nyeri Tingkat nyeri (pain scale) terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri ibu hamil berada pada angka 7, dan setelah mengikuti sesi relaksasi, rata-rata skala nyeri turun menjadi 4. Sedangkan pada Tingkat kepuasan mitra (ibu hamil) terhadap pelaksanaan pengabdian ini umumnya sangat baik. Berdasarkan kuesioner yang diisi setelah sesi, sebagian besar ibu hamil merasa puas dengan pelaksanaan pengabdian. Mengenai komitmen ibu untuk terus menerapkan teknik relaksasi dengan minyak mawar setelah pengabdian, hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berkomitmen untuk melanjutkan praktik ini di rumah. Dalam tindak lanjut yang dilakukan satu minggu setelah pengabdian, sekitar 75% ibu melaporkan bahwa mereka rutin menerapkan teknik relaksasi ini setiap hari

Pembahasan

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri punggung menggunakan pendekatan non-farmakologis. Menurut penelitian sebelumnya, terapi non-farmakologi seperti teknik relaksasi ringan terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, karena dapat membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki postur tubuh (Rahma & Sahrudi, 2024).

Selain itu, penggunaan aromaterapi, khususnya minyak mawar (Rosean), memiliki manfaat yang signifikan dalam meredakan nyeri punggung. Minyak mawar mengandung senyawa flavonoid seperti kaempferol dan quercetin yang memiliki efek analgesik, yang dapat mengurangi rasa sakit melalui stimulasi penciuman dan pelepasan endorfin (Shirazi et al., 2017)(Komala et al., 2020; Mahboubi, 2019). Penelitian ini sejalan dengan temuan dalam kegiatan pengabdian ini, yang menunjukkan bahwa ibu hamil merasakan penurunan nyeri punggung setelah menggunakan teknik relaksasi dan minyak mawar.

Peningkatan pengetahuan yang tercatat pada evaluasi menunjukkan bahwa peserta dapat mengaplikasikan teknik-teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa implementasi teknik relaksasi dan penggunaan Rosean masih memerlukan pendampingan lebih lanjut untuk memastikan keberhasilan jangka panjang. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya pelatihan berkelanjutan untuk memperkuat penguasaan keterampilan(Wahyuni et al., 2019).

Kegiatan ini juga membuka wawasan bahwa penggunaan terapi non-farmakologi, khususnya yang berbasis bahan alamiah seperti minyak mawar, dapat menjadi alternatif yang lebih aman dan

efektif dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan kimia, yang sering kali memiliki efek samping, terutama pada ibu hamil. Dengan melibatkan masyarakat dalam kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pendekatan pengelolaan nyeri yang lebih alami dan holistik.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan ibu hamil di Kelurahan Menanggal, dengan harapan dapat menjadi model untuk program serupa di daerah lain. Ke depan, penting untuk memperluas jangkauan edukasi ini dan memberikan pelatihan lanjutan bagi ibu hamil serta tenaga kesehatan, agar teknik-teknik ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dan membawa dampak positif yang lebih besar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan sebesar 90%, adanya perubahan persepsi tingkat nyeri dari scale 7 menjadi 4, mitra (ibu hamil) puas dengan kegiatan pengabdian ini, dan ibu hamil menunjukkan komitmen yang tinggi untuk mempraktekkan tehnik relaksasi dan penggunaan rose oil sebesar 75%. Program ini efektif dilakukan dan dapat ditindaklanjuti secara kontinu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lurah Kelurahan Menanggal, staf PKK, tim pengabdian, dan ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas dukungan dan fasilitas yang diberikan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan ibu hamil di Kelurahan Menanggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustina, E., Atsnia, A., & Afidah, H. (2025). IMPLEMENTASI MASSAGE EFFLEURAGE UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POLI OBGYN RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3782–3789.
- Komala, O., Utami, N. F., & Rosdiana, S. M. (2020). Efek aromaterapi minyak atsiri mawar (*rosa damascena mill.*) dan kulit jeruk limau (*citrus amblycarpa*) terhadap jumlah mikroba udara ruangan berpendingin. *BERITA BIOLOGI Учредители: National Research and Innovation Agency*, 19(2).
- Mahboubi, M. (2019). Therapeutic and health benefits of rose fixed oil (Rowghan-E-Gol). *Traditional and Integrative Medicine*.

- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health, 1*(1), 9–15.
- Rahma, Q. U., & Sahrudi, S. (2024). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Asti Medical Center Kota Karawang Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal, 6*(3), 1179–1189.
- Shirazi, M., Mohebitabar, S., Bioos, S., Yekaninejad, M. S., Rahimi, R., Shahpiri, Z., Malekshahi, F., & Nejatbakhsh, F. (2017). The effect of topical Rosa damascena (rose) oil on pregnancy-related low back pain: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 22*(1), 120–126.
- Wahyuni, S., Mose, J. C., & Sabarudin, U. (2019). Pengaruh pelatihan kader posyandu dengan modul terintegrasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keikutsertaan kader posyandu. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia, 3*(2), 95–101.
- Yudhaningrum, H. R., Pradita, A., Endaryanto, A. H., & Hargiani, F. X. (2023). Hubungan Fleksibilitas Otot Hamstring Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Poli Fisioterapi Di Rumah Sakt Petrokimia Gresik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 8*(1).