

TERAPI HERBAL COMPRESS BALL PADA KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB DINCE SYAFRINA

Miratu Megasari^{1*}, Risa Pitriani²

^{1,2}Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

ratubaik@gmail.com¹, risapitriani@htp.ac.id²

*Corresponding Author

Received: 16-07- 2026

Revised: 31-07-2026

Approved: 20-08-2026

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam melakukan perawatan mandiri untuk ketidaknyamanan nyeri punggung melalui edukasi dan pelatihan Herbal Compress Ball di PMB Dince Syafrina, Pekanbaru. Kegiatan diikuti oleh 10 ibu hamil trimester III dan dilaksanakan melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan Herbal Compress Ball, praktik terbimbing, diskusi interaktif, serta evaluasi pretest-posttest. Pengetahuan dievaluasi menggunakan kuesioner terstruktur dengan skor 0-100, sedangkan keterampilan dinilai melalui observasi kemampuan peserta mengikuti tahapan pembuatan dan penggunaan kompres sesuai panduan. Keluhan nyeri setelah praktik hanya dicatat berdasarkan laporan subjektif peserta dan tidak diukur menggunakan instrumen klinis baku seperti Visual Analog Scale (VAS) atau Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,0 menjadi 87,0, atau naik 29 poin (50,0% secara relatif). Setelah pelatihan, 10 peserta (100%) mampu mempraktikkan kembali penggunaan Herbal Compress Ball sesuai panduan. Delapan peserta (80%) melaporkan rasa tidak nyaman pada punggung berkurang dan tubuh terasa lebih rileks, sedangkan dua peserta (20%) melaporkan rasa tidak nyaman sedikit berkurang; temuan ini merupakan persepsi peserta dan tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti efektivitas klinis. Kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi dan praktik dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan perawatan mandiri ibu hamil. Pendampingan berkala dan evaluasi menggunakan instrumen nyeri terstandar diperlukan untuk menilai keberlanjutan praktik dan perubahan keluhan secara lebih objektif.

Kata kunci: Herbal Compress Ball; Low Back Pain in Pregnancy; Complementary Therapy; Pregnant Women; Community Service

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang umum selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Perubahan pusat gravitasi, peningkatan lordosis lumbal, pertambahan berat badan, serta perubahan stabilitas pelvis dapat meningkatkan beban pada otot dan struktur lumbopelvik sehingga menimbulkan nyeri dan keterbatasan aktivitas. Meta-analisis terbaru melaporkan prevalensi global nyeri punggung selama kehamilan sekitar 40,5%, sehingga keluhan ini perlu ditangani melalui edukasi dan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan proporsional (WHO, 2023; Wang et al., 2025).

Pada pelayanan kesehatan primer, penanganan nyeri punggung kehamilan masih sering berfokus pada anjuran istirahat, perbaikan postur, aktivitas fisik, atau kompres hangat, sementara akses terhadap edukasi praktik terapi komplementer yang terstruktur belum merata. Bukti terkini menunjukkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis dapat membantu pengelolaan pregnancy-related low back pain, tetapi efektivitasnya bervariasi menurut jenis intervensi dan kualitas bukti. Karena itu, terapi komplementer sebaiknya digunakan sebagai bagian dari pendekatan suportif dan tidak menggantikan pemeriksaan klinis apabila nyeri berat, menetap, atau disertai tanda bahaya (Diez-Buil et al., 2024; Wang et al., 2025).

Penelitian Megasari dan Pitriani (2024) melaporkan penurunan skor nyeri setelah pemberian Herbal Compress Ball pada ibu hamil trimester III, dengan rata-rata skor sebelum intervensi 6,59 dan setelah intervensi 5,06 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menjadi salah satu dasar pengembangan kegiatan edukasi ini, namun hasil penelitian klinis terdahulu tidak serta-merta dapat digeneralisasikan pada kegiatan pengabdian karena evaluasi program ini terutama menilai pengetahuan dan keterampilan peserta. Herbal Compress Ball merupakan kompres hangat yang menggabungkan efek termal dengan aroma dan kandungan bahan herbal. Secara umum, kompres herbal telah digunakan untuk membantu relaksasi dan keluhan muskuloskeletal; efek hangat dapat meningkatkan aliran darah lokal, membantu relaksasi otot, dan memodulasi persepsi nyeri. Meskipun demikian, bukti khusus mengenai Herbal Compress Ball pada kehamilan masih terbatas. Literatur mutakhir tentang terapi komplementer pada masa maternal juga menekankan perlunya penerapan yang aman, terukur, dan berbasis bukti (Dhippayom et al., 2015; Fernández-Medina et al., 2024).

Dibandingkan beberapa terapi komplementer lain yang memerlukan alat khusus atau tenaga terlatih, Herbal Compress Ball memiliki keunggulan praktis berupa bahan yang relatif mudah diperoleh, dapat digunakan sebagai media edukasi keterampilan, dan memungkinkan praktik perawatan mandiri setelah peserta memperoleh demonstrasi serta panduan keselamatan. Namun, keunggulan praktis tersebut tidak berarti terapi ini lebih efektif secara klinis daripada intervensi lain. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa manfaat intervensi nonfarmakologis pada nyeri lumbopelvik kehamilan berbeda-beda, sehingga pemilihan intervensi perlu mempertimbangkan keamanan, preferensi ibu, ketersediaan sumber daya, dan kualitas bukti (Li et al., 2023; Wang et al., 2025).

Di PMB Dince Syafrina pada bulan Mei 2025 tercatat 10 ibu hamil trimester III; sebanyak 7 orang (70%) melaporkan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan 3 orang (30%) melaporkan nyeri ringan yang masih dapat ditoleransi. Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan setempat menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengandalkan istirahat sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan dan belum memperoleh pelatihan praktik Herbal Compress Ball.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan implementasi di tingkat pelayanan kebidanan primer, yaitu kebutuhan ibu hamil terhadap keterampilan perawatan mandiri nonfarmakologis belum sepenuhnya diikuti oleh edukasi terstruktur, demonstrasi, dan panduan praktik yang dapat digunakan kembali di rumah. Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan tersebut melalui edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, dan leaflet, dengan penekanan pada keamanan penggunaan serta batasan bahwa keluhan nyeri yang berat atau menetap tetap memerlukan evaluasi tenaga kesehatan.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai penyebab dan pengelolaan nyeri punggung, meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat dan menggunakan Herbal Compress Ball secara aman, serta mendorong kemandirian perawatan diri melalui panduan yang dapat diterapkan di rumah. Kegiatan ini tidak dirancang untuk menguji efektivitas klinis Herbal Compress Ball terhadap intensitas nyeri.

Permasalahan Mitra/Masyarakat

Mitra yang dalam hal ini adalah PMB Dince Syafrina menghadapi permasalahan utama terkait tingginya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan data bulan Mei 2025, dari 10 ibu hamil trimester III, sebanyak 7 orang

(70%) mengalami nyeri punggung yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, sedangkan 3 orang (30%) mengeluhkan nyeri ringan namun tetap berdampak terhadap kenyamanan.

Permasalahan yang dihadapi mitra secara lebih rinci adalah sebagai berikut:

1. Tingginya Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Perubahan fisiologis selama kehamilan menyebabkan gangguan biomekanik yang menimbulkan nyeri punggung bawah. Hal ini berdampak langsung pada menurunnya kualitas hidup dan produktivitas ibu hamil.
2. Kurangnya Pengetahuan tentang Terapi Non-Farmakologis Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil hanya mengandalkan istirahat sebagai cara mengurangi nyeri, tanpa mengetahui alternatif terapi yang lebih efektif dan aman, seperti *Herbal Compress Ball Therapy*.
3. Belum Adanya Sosialisasi atau Pelatihan tentang Herbal Compress Ball Therapy PMB Dince Syafrina belum pernah melaksanakan edukasi atau praktik langsung tentang penggunaan *Herbal Compress Ball Therapy*, padahal penelitian menunjukkan bahwa terapi ini mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan.

Terbatasnya Akses Informasi dan Praktik Mandiri Masyarakat belum terbiasa menggunakan metode herbal kompres sebagai perawatan mandiri karena kurangnya informasi, pelatihan, dan bimbingan dari tenaga kesehatan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada 15-17 Januari 2026 di PMB Dince Syafrina, Kota Pekanbaru, dengan sasaran 10 ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahapan kegiatan meliputi: (1) pretest pengetahuan; (2) edukasi mengenai perubahan fisiologis kehamilan, penyebab nyeri punggung, tanda bahaya, dan pilihan penanganan nonfarmakologis; (3) demonstrasi pembuatan Herbal Compress Ball; (4) praktik penggunaan secara terbimbing; (5) posttest; dan (6) evaluasi keterampilan serta umpan balik peserta.

Instrumen pengetahuan berupa kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan materi edukasi, mencakup pemahaman tentang penyebab nyeri punggung, prinsip penanganan nonfarmakologis, bahan dan tahapan pembuatan Herbal Compress Ball, cara penggunaan, serta aspek keselamatan. Skor dikonversi ke rentang 0-100 dan instrumen yang sama digunakan pada pretest dan posttest. Instrumen ini digunakan sebagai alat evaluasi program dan belum menjalani uji validitas konstruk maupun reliabilitas formal, sehingga hasilnya tidak diposisikan sebagai pengukuran penelitian klinis. Keterampilan dievaluasi menggunakan observasi langsung terhadap kemampuan peserta mengikuti urutan pembuatan, pemanasan, pemeriksaan kenyamanan suhu, aplikasi pada area punggung, dan tindakan keselamatan.

Herbal Compress Ball dibuat dari bahan yang digunakan dalam kegiatan, yaitu jahe, kunyit, serai, daun jeruk purut, kapur barus, dan rempah pendukung, yang dibungkus dengan kain. Kompres dipanaskan dengan cara dikukus, kemudian didinginkan hingga hangat dan nyaman sebelum aplikasi. Pada demonstrasi, suhu selalu diperiksa terlebih dahulu pada kulit/permukaan tangan untuk mencegah luka bakar; kompres tidak ditempatkan pada abdomen, kulit yang luka atau mengalami gangguan sensibilitas. Aplikasi dilakukan secara perlahan pada otot paraspinal/lumbal selama sekitar 15-20 menit dengan pemantauan kenyamanan peserta. Peserta diingatkan

menghentikan penggunaan jika terasa terlalu panas, timbul iritasi, pusing, kontraksi, perdarahan, atau keluhan lain yang memerlukan pemeriksaan.

Evaluasi nyeri dalam kegiatan ini tidak menggunakan VAS atau NRS. Setelah sesi praktik, peserta hanya diminta melaporkan secara verbal perubahan rasa tidak nyaman yang dirasakan; oleh karena itu, data tersebut disajikan sebagai persepsi subjektif, bukan outcome klinis. Analisis data dilakukan secara deskriptif berupa nilai rata-rata pretest dan posttest, selisih skor absolut, persentase peningkatan relatif, serta frekuensi dan persentase capaian keterampilan dan persepsi peserta. Uji statistik inferensial tidak dilakukan karena kegiatan ini merupakan evaluasi program pengabdian dengan jumlah peserta kecil dan tidak dirancang sebagai penelitian efektivitas klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 15-17 Januari 2026 di PMB Dince Syafrina, Kota Pekanbaru. Sebanyak 10 ibu hamil trimester III mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pretest, edukasi, demonstrasi pembuatan Herbal Compress Ball, praktik terbimbing, posttest, hingga evaluasi keterampilan dan umpan balik.

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 58,0 pada pretest menjadi 87,0 pada posttest. Selisih rata-rata sebesar 29 poin setara dengan peningkatan relatif 50,0% dibandingkan skor awal. Data ini menggambarkan perbaikan pengetahuan setelah kegiatan edukasi, tetapi tidak dimaksudkan sebagai bukti kausal karena desain kegiatan bersifat evaluasi program tanpa kelompok pembandingan.

Evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa setelah demonstrasi dan praktik terbimbing, seluruh peserta (10 orang; 100%) mampu mempraktikkan kembali penggunaan Herbal Compress Ball sesuai urutan dasar dan panduan keselamatan yang diberikan. Capaian ini menjadi indikator utama keberhasilan pelatihan keterampilan. Perubahan keterampilan sebelum dan sesudah tidak dianalisis secara inferensial karena keterampilan awal tidak diukur menggunakan skala terstandar yang sama.

Perubahan hasil evaluasi pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta (n = 10)

No	Variabel	Nilai Rata-rata
1	Pretest	58,0
2	Posttest	87,0
Peningkatan absolut		29,0 poin (50,0% relatif)

Setelah sesi praktik, 8 peserta (80%) melaporkan bahwa rasa tidak nyaman pada punggung berkurang dan tubuh terasa lebih rileks, sedangkan 2 peserta (20%) melaporkan rasa tidak nyaman sedikit berkurang. Temuan tersebut merupakan laporan subjektif peserta dan tidak berasal dari pengukuran VAS/NRS atau pemeriksaan klinis terstandar. Oleh karena itu, hasil ini hanya digunakan sebagai umpan balik terhadap penerimaan kegiatan dan tidak ditafsirkan sebagai bukti efektivitas klinis Herbal Compress Ball.

PEMBAHASAN

Peningkatan skor pengetahuan dari 58,0 menjadi 87,0 serta kemampuan 100% peserta mempraktikkan kembali prosedur menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung sesuai untuk tujuan edukasi dan pemberdayaan

dalam kegiatan pengabdian. Pendekatan praktik memberi kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan informasi teoritis dengan keterampilan yang dapat diterapkan di rumah. Hasil ini terutama menggambarkan keberhasilan proses edukasi, bukan efektivitas klinis terapi terhadap nyeri.

Secara biologis, komponen panas dari kompres dapat meningkatkan vasodilatasi dan aliran darah lokal, menurunkan kekakuan jaringan, serta membantu relaksasi otot. Sensasi hangat juga dapat memodulasi transmisi rangsang nyeri melalui stimulasi aferen non-nosiseptif. Bahan herbal seperti jahe dan kunyit mengandung senyawa bioaktif yang pada berbagai konteks muskuloskeletal dikaitkan dengan aktivitas antiinflamasi dan sensasi hangat; namun kontribusi spesifik penetrasi bahan herbal melalui kulit pada ibu hamil belum dapat dipastikan dari kegiatan ini. Karena itu, mekanisme yang paling dapat dipertanggungjawabkan pada program ini adalah efek termal, relaksasi, edukasi, dan peningkatan self-care, bukan klaim farmakologis langsung dari bahan herbal (Dhippayom et al., 2015).

Literatur terbaru mendukung penggunaan pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan pregnancy-related low back pain, tetapi hasil antarintervensi tidak seragam. Diez-Buil et al. (2024) melaporkan bahwa kombinasi edukasi dan latihan dapat memberikan manfaat lebih baik terhadap nyeri dan disabilitas dibanding edukasi saja. Network meta-analysis oleh Wang et al. (2025) juga menunjukkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis memiliki tingkat manfaat yang berbeda, sehingga tidak tepat menyatakan satu terapi sebagai pilihan terbaik tanpa perbandingan langsung. Sementara itu, tinjauan terapi komplementer pada kesehatan maternal menunjukkan adanya potensi manfaat beberapa modalitas, tetapi kualitas bukti dan jenis outcome sangat bervariasi (Fernández-Medina et al., 2024). Temuan ini memperkuat posisi Herbal Compress Ball dalam kegiatan ini sebagai media edukasi dan terapi komplementer suportif, bukan pengganti evaluasi atau terapi medis.

Keunggulan program terletak pada aspek aplikatif: peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berlatih membuat dan menggunakan kompres dengan pendampingan. Bahan relatif mudah diperoleh dan penggunaan dapat dipelajari dalam sesi singkat. Namun, keterampilan penggunaan yang baik tidak secara otomatis membuktikan penurunan nyeri secara klinis. Untuk menilai outcome klinis diperlukan pengukuran terstandar seperti NRS/VAS pada waktu yang telah ditetapkan, pemantauan efek samping, dan idealnya desain penelitian dengan pembandingan.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta hanya 10 orang dan berasal dari satu PMB sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan ke populasi ibu hamil secara luas. Kedua, evaluasi pengetahuan menggunakan instrumen program yang belum melalui uji validitas dan reliabilitas formal. Ketiga, keluhan nyeri hanya diperoleh dari laporan subjektif peserta setelah praktik dan tidak diukur menggunakan VAS atau NRS. Keempat, evaluasi dilakukan dalam waktu singkat sehingga keberlanjutan penggunaan Herbal Compress Ball di rumah, kepatuhan terhadap prosedur keamanan, dan perubahan kualitas hidup belum dapat dinilai. Keterbatasan tersebut menjadi dasar perlunya pendampingan berkala dan evaluasi jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan mencapai sasaran edukasi berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil yang diperoleh perlu ditafsirkan dalam konteks pengabdian masyarakat dan tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas klinis Herbal Compress Ball terhadap intensitas nyeri.

Tahap awal pelaksanaan kegiatan adalah pemberian edukasi kepada ibu hamil trimester III mengenai ketidaknyamanan nyeri punggung selama kehamilan dan alternatif penanganan secara nonfarmakologis. Edukasi diberikan dengan metode penyuluhan yang dilanjutkan dengan demonstrasi penggunaan Herbal Compress Ball. Materi mencakup penyebab nyeri punggung, prinsip penanganan nonfarmakologis, bahan dan tahapan pembuatan Herbal Compress Ball, cara penggunaan, serta aspek keselamatan selama penerapannya. Dokumentasi proses pemberian edukasi kepada peserta disajikan pada Gambar 1.



Gambar. 1

Proses Pemberian Edukasi

Gambar 1 menunjukkan proses edukasi yang dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian kepada ibu hamil trimester III. Penyampaian materi secara tatap muka memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus berinteraksi dengan narasumber melalui diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini menjadi bagian penting dalam membangun pemahaman peserta sebelum memasuki tahap praktik, terutama berkaitan dengan prosedur penggunaan Herbal Compress Ball dan aspek keselamatan. Kegiatan edukasi kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik terbimbing agar peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri.

Setelah peserta memperoleh edukasi, demonstrasi, dan praktik penggunaan Herbal Compress Ball, dilakukan evaluasi melalui posttest. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur dengan skor yang dikonversi ke dalam rentang 0–100. Proses pengisian posttest oleh peserta ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar. 2

Proses Posttest

Gambar 2 memperlihatkan peserta sedang mengikuti proses posttest setelah mendapatkan edukasi dan praktik. Pelaksanaan posttest dilakukan sebagai bagian dari

evaluasi program untuk melihat capaian pengetahuan setelah intervensi edukatif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 58,0 pada pretest menjadi 87,0 pada posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 29 poin dengan peningkatan relatif 50,0%. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan pengetahuan setelah kegiatan edukasi, meskipun hasil ini diposisikan sebagai evaluasi program dan bukan sebagai bukti kausal karena kegiatan tidak menggunakan kelompok pembandingan.

Sebagai tahap akhir kegiatan, dilakukan dokumentasi bersama antara tim pengabdian dan peserta setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Foto bersama dilakukan sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan program sekaligus sebagai bagian dari penutupan kegiatan. Dokumentasi akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3
Foto Bersama

Gambar 3 menunjukkan dokumentasi bersama setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian selesai. Kegiatan berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan, mulai dari pretest, edukasi, demonstrasi, praktik terbimbing, hingga posttest dan evaluasi. Selain menunjukkan keterlibatan peserta, kegiatan ini juga menjadi bentuk penguatan kolaborasi antara tim pengabdian dan PMB Dince Syafrina dalam mendukung peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil dalam melakukan perawatan mandiri yang aman. Keberlanjutan kegiatan dapat dilakukan melalui pendampingan berkala oleh tenaga kesehatan serta penguatan panduan keselamatan penggunaan Herbal Compress Ball.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Herbal Compress Ball pada ibu hamil trimester III di PMB Dince Syafrina terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan edukatif yang direncanakan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,0 menjadi 87,0 atau sebesar 29 poin (50,0% relatif), dan seluruh peserta (100%) mampu mempraktikkan kembali penggunaan Herbal Compress Ball sesuai panduan setelah pelatihan.

Sebanyak 80% peserta melaporkan rasa tidak nyaman pada punggung berkurang dan tubuh terasa lebih rileks setelah sesi praktik, sedangkan 20% melaporkan sedikit berkurang. Karena perubahan nyeri tidak diukur menggunakan instrumen baku seperti VAS atau NRS, temuan tersebut harus dipahami sebagai persepsi subjektif peserta dan bukan bukti efektivitas klinis terapi. Interpretasi hasil juga terbatas oleh jumlah peserta yang kecil, lokasi kegiatan yang hanya satu PMB, serta evaluasi jangka pendek.

Program direkomendasikan untuk dilanjutkan melalui pendampingan berkala oleh bidan, penguatan panduan keselamatan penggunaan kompres hangat, serta

evaluasi jangka panjang terhadap praktik mandiri di rumah. Pengembangan berikutnya dapat melibatkan fasilitas kesehatan lain dan menggunakan instrumen nyeri terstandar, pemantauan efek samping, serta desain evaluasi yang lebih kuat agar manfaat klinis dapat dinilai secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2024). Back pain during pregnancy. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/back-pain-durin-pregnancy>
- Dhippayom, T., Kongkaew, C., Chaiyakunapruk, N., Dilokthornsakul, P., Sruamsiri, R., Saokaew, S., & Chuthaputti, A. (2015). Clinical effects of Thai herbal compress: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 942378. <https://doi.org/10.1155/2015/942378>
- Diez-Buil, H., Hernandez-Lucas, P., Leirós-Rodríguez, R., & Echeverría-García, O. (2024). Effects of the combination of exercise and education in the treatment of low back and/or pelvic pain in pregnant women: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 164(3), 811-822. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15000>
- Fernández-Medina, I. M., et al. (2024). Benefits of complementary therapies during pregnancy, childbirth and postpartum period: A systematic review. *Healthcare*, 12(23), 2481. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232481>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pelayanan antenatal terpadu (Edisi ke-3). Direktorat Kesehatan Keluarga.
- Li, R., Chen, L., Ren, Y., Huang, J., Xu, Y., Lin, X., & Zhen, R. (2023). Efficacy and safety of acupuncture for pregnancy-related low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(8), e18439. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18439>
- Megasari, M., & Pitriani, R. (2024). Efektivitas Herbal Compress Ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Prosiding Dies Natalis Universitas Hang Tuah Pekanbaru*.
- Wang, S., Zhang, H., Zhang, G., & Jin, L. (2025). Effectiveness of nonpharmacologic interventions on pregnancy-related low back pain: A network meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 104(34), e43969. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000043969>
- World Health Organization. (2023). Low back pain. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>