



## Edukasi Penanganan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil melalui Kompres Hangat Water Bag

Lukman Aqil Faozi<sup>1</sup>, Ema Wahyu<sup>1</sup>, Noor Yunida Triana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Correspondence author: Lukman Aqil Faozi

Email: [lukmanaqilfaozi@gmail.com](mailto:lukmanaqilfaozi@gmail.com)

Address: Desa Somawangi RT 01 RW 06, Mandiraja, Kabupaten Purbalingga

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.702>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Back pain is common during pregnancy, especially in the second and third trimesters. Pregnancy-related back pain has become a complex problem, an unpleasant emotional and sensory experience resulting from actual or potential tissue damage. Pain reduction techniques can be pharmacological or non-pharmacological. Applying a water bag or water pillow to the body is known as a "water bag compress." This is done by conduction, where the heat from the water bag penetrates the body and causes blood vessels to dilate and muscles to relax, thereby reducing or eliminating pain.

**Objective:** The purpose of this community service project is to provide knowledge about discomfort during pregnancy and the application of warm compresses using a water bag to reduce low back pain among pregnant women in Somawangi Village, Mandiraja District.

**Method:** Lectures and discussions were used in this community service program. A 10-item true-false questionnaire was used, with a pre-test administered before implementation and a post-test administered after implementation.

**Result:** In the pre-test, 20 individuals (74.0%) had low knowledge levels, and 7 participants (26.0%) were in the fair knowledge level. In the post-test, 27 participants (100%) were in the good knowledge group, indicating that all participants gained more information about how to use water bags and warm compresses to manage pregnancy pain.

**Conclusion:** This community service project demonstrates that pregnant women are now more knowledgeable about using water bags and warm compresses to relieve back pain during pregnancy.

**Keywords:** back pain, pregnant women, warm compress, water bag

## Latar Belakang

Ketika sel telur yang matang dilepaskan dari tuba falopi, sel telur tersebut bergabung dengan sperma untuk membentuk sel yang sedang tumbuh, menandai dimulainya proses kehamilan. Ketika seorang wanita mengandung embrio di dalam tubuhnya, kehamilan pun terjadi. Menurut istilah medis, seorang wanita hamil disebut gravida, dan janin yang dikandungnya pada tahap awal kehamilan disebut embrio. Hingga kehamilan berakhir, embrio akan disebut janin (Muawanah, 2023). Berdasarkan hari pertama siklus menstruasi terakhir, kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu, atau 9 bulan 7 hari). Setiap saat selama kehamilan, masalah atau kekhawatiran dapat muncul. Kini, telah diakui secara luas bahwa ibu menghadapi berbagai risiko di setiap tahap kehamilan. Menurut perkiraan Organisasi Kesehatan Dunia, atau WHO, 15% dari seluruh wanita hamil akan mengalami masalah terkait kehamilan yang dapat membahayakan nyawa mereka (Syalfina et al., 2022).

Ibu hamil biasanya merasakan ketidaknyamanan yang berbeda-beda di setiap trimester. Perubahan yang berkaitan dengan kehamilan seringkali menimbulkan keluhan, seperti mual dan muntah di awal kehamilan, sembelit, varises, masalah saluran kemih, wasir, pembengkakan kaki dan telapak kaki, serta nyeri punggung (Sulastri et al., 2022). Nyeri adalah kondisi subjektif yang bermanifestasi sebagai perasaan tidak menyenangkan. Setiap individu merasakan nyeri pada tingkat atau tingkat yang berbeda, dan hanya mereka yang mampu menggambarkan atau menilai nyeri tersebut (Nilam & Sholihah, 2024).

Selama kehamilan, nyeri punggung sering terjadi, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri punggung yang berkaitan dengan kehamilan telah berkembang menjadi masalah yang rumit, sebuah pengalaman emosional dan sensorik yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik yang nyata maupun potensial. Ketidaknyamanan punggung terkait kehamilan dapat memperburuk stres dan perubahan tubuh ibu dengan menimbulkan ketakutan dan kecemasan (Anggita & Fitriahadi, 2024).

Nyeri punggung akibat kehamilan merupakan hal yang umum; angkanya berkisar antara sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia hingga hampir 70% di Australia. Di beberapa wilayah Indonesia, 60–80% ibu hamil saat ini mengalami nyeri punggung. Sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat perubahan otot tulang belakang akibat ketegangan di area tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat perubahan postur akibat penambahan berat janin, yang membuat ibu hamil membungkuk dan memperburuk kondisi punggungnya (Puteri & Handayani, 2023). Di Indonesia, nyeri punggung memengaruhi 18% orang. Nyeri punggung bawah lebih umum terjadi pada orang berusia pertengahan hingga awal empat puluhan dan menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia (Armayanti et al., 2023). Berdasarkan data prevalensi nyeri di Indonesia, dari 5.298.285 ibu hamil, 68% mengalami nyeri punggung yang signifikan dan 32% mengalami nyeri punggung ringan. Pada tahun 2018, terdapat 5.291.143 ibu hamil di Indonesia, menurut Kementerian Kesehatan (2019). Sebaliknya, 593.839 ibu hamil tinggal di Jawa Tengah pada tahun 2018 (Dayani et al., 2024).

Teknik untuk mengurangi rasa sakit dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Kompres hangat dikenal sebagai "kompres hangat" yang memberikan efek fisiologis pada area yang sakit. Mengompres permukaan tubuh dengan air hangat bersuhu antara 37 dan 40 derajat Celsius dikenal sebagai "kompres hangat". Botol berisi air hangat atau handuk yang dicelupkan ke dalam air hangat lalu diperas hingga kering dapat digunakan untuk mengompres hangat. Agar ibu hamil merasa lebih nyaman selama trimester ketiga, kompres hangat bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan mencegah kejang otot (Purwanti, 2024).

Menggunakan kantong air atau bantal air, kompresi kantong air adalah jenis kompresi yang dikenal sebagai konduksi. Panas dari kantong air dialirkan ke dalam tubuh, melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, yang mengurangi atau menghilangkan rasa tidak nyaman (Irma M. Yahya et al., 2025).

Berdasarkan dari hasil survey kepada 20 Ibu hamil di Desa Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara tidak mengetahui cara mengurangi nyeri punggung bawah saat hamil, menganggap jika dilakukan sesuatu akan berpengaruh terhadap Kesehatan janin mereka. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan penerapan kompres hangat untuk mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Somawangi Kecamatan Mandiraja Kabupaten Banjarnegara.

### **Tujuan**

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan pengetahuan tentang ketidaknyamanan pada saat kehamilan dan penerapan kompres hangat dengan media *water bag* untuk mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Somawangi kecamatan Mandiraja.

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Pelaksanaan kegiatan ini berdasarkan Surat Tugas Rektor Universitas Harapan Bangsa Nomor: 074/UHB/SK-PkM/III/2025 tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Purbalingga. Kegiatan ini merupakan bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui kerja sama dengan Puskesmas Mandiraja dan Pemerintah Desa Somawangi, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara. Kolaborasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung bawah secara mandiri menggunakan metode nonfarmakologis berupa kompres hangat dengan *water bag*.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 hingga 12 Maret 2025 bertempat di Balai Desa Somawangi, Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan survei awal bersama bidan desa dan kader posyandu ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah tersebut mengeluhkan nyeri punggung bawah selama trimester kedua dan ketiga, namun belum mengetahui teknik aman dan efektif untuk menguranginya. Balai desa dipilih karena memiliki ruang yang cukup luas, mudah diakses oleh peserta, dan sering digunakan untuk kegiatan kesehatan masyarakat seperti posyandu dan penyuluhan rutin.

Peserta kegiatan terdiri dari dua puluh tujuh ibu hamil yang berdomisili di Desa Somawangi. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester kedua hingga ketiga, tidak memiliki komplikasi medis berat seperti preeklampsia atau perdarahan, serta bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah peserta yang sedang menjalani perawatan medis intensif atau tidak hadir selama kegiatan berlangsung.

Tahap persiapan dimulai dengan koordinasi antara tim dosen pengabdi, kepala desa, dan bidan desa untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Tim kemudian menyiapkan proposal,

modul edukasi, serta bahan peraga yang akan digunakan selama pelatihan. Persiapan ini juga meliputi pengajuan surat rekomendasi kegiatan dari Puskesmas Mandiraja yang disetujui dan didukung oleh pemerintah desa. Selain itu, dilakukan pra-survei terhadap dua puluh ibu hamil di wilayah setempat untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka mengenai nyeri punggung selama kehamilan dan kebiasaan dalam mengatasinya. Hasil pra-survei menunjukkan bahwa tujuh puluh empat persen responden belum pernah menggunakan metode kompres hangat karena khawatir dapat berdampak buruk terhadap janin. Temuan ini menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang menekankan aspek keamanan dan manfaat metode kompres hangat water bag.

Pada tahap ini juga disusun media pembelajaran berupa PowerPoint, leaflet, dan video demonstrasi penggunaan water bag yang dirancang dengan bahasa sederhana dan gambar yang mudah dipahami. Hal ini bertujuan agar materi dapat diterima oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test oleh seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal mengenai nyeri punggung bawah selama kehamilan serta penanganannya. Kuesioner terdiri atas sepuluh pernyataan benar-salah yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,86.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi dan demonstrasi. Edukasi diberikan oleh dosen keperawatan maternitas menggunakan pendekatan ceramah interaktif selama sekitar dua puluh lima menit. Materi yang disampaikan meliputi pengertian nyeri punggung bawah selama kehamilan, penyebabnya, faktor risiko, serta cara penanganannya secara aman tanpa obat. Setelah itu, peserta diajak mengikuti sesi demonstrasi penerapan kompres hangat menggunakan water bag yang dipandu langsung oleh tim dosen dan mahasiswa. Demonstrasi dilakukan untuk memperlihatkan tahapan pengisian air, pengaturan suhu air antara 37 hingga 40 derajat Celsius, serta cara menempatkan kompres di area punggung bawah dengan posisi yang aman bagi ibu hamil. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara bergantian dengan bimbingan instruktur. Pendekatan *learning by doing* ini dipilih agar peserta dapat memahami konsep dan teknik secara langsung serta percaya diri dalam menerapkannya di rumah.

Setelah sesi praktik selesai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pada pre-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Hasil perbandingan skor pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata dari kategori pengetahuan rendah menjadi baik. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif antara peserta, bidan desa, dan kader posyandu untuk menggali pengalaman mereka selama kegiatan serta kendala yang mungkin dihadapi dalam menerapkan teknik kompres hangat di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, data hasil pre-test dan post-test diolah menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai manfaat dan prosedur kompres hangat. Secara kualitatif, dilakukan wawancara singkat kepada peserta dan kader mengenai pemahaman praktis dan tingkat kepuasan terhadap kegiatan. Sebagian besar peserta menyatakan merasa lebih tenang, lebih paham, dan lebih yakin dalam menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri punggung.

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian berkoordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu untuk melakukan pendampingan kepada peserta agar penerapan kompres hangat dapat terus

dilakukan secara mandiri di rumah. Kader diberikan tugas melakukan pemantauan bulanan kepada ibu hamil pada saat kegiatan posyandu berlangsung, sekaligus memberikan umpan balik kepada tim pelaksana untuk kegiatan lanjutan.

Model kerja sama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kemitraan kolaboratif antara akademisi, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa yang dikenal dengan Academic–Community Partnership Model. Dalam model ini, dosen dan mahasiswa berperan sebagai fasilitator edukatif, sedangkan pihak desa dan puskesmas berfungsi sebagai pelaksana dan penggerak lapangan. Pendekatan yang digunakan adalah Participatory Learning and Action (PLA) yang menekankan keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi dan praktik. Melalui pendekatan partisipatif ini, kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun rasa percaya diri peserta untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan diri selama kehamilan.

Seluruh kegiatan terdokumentasi dalam bentuk laporan foto, daftar hadir, hasil pengisian kuesioner, dan catatan lapangan. Data tersebut dikompilasi menjadi laporan akhir yang diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Harapan Bangsa sebagai bukti pelaksanaan kegiatan dan dasar publikasi ilmiah dalam Jurnal Kolaborasi. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di wilayah pedesaan.

## Hasil

Ibu-ibu hamil di Desa Somawangi dihubungi secara langsung selama kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di balai desa. Satu pertemuan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pengetahuan Masyarakat terutama pada ibu hamil sebelum dilakukan edukasi tentang nyeri selama kehamilan. Derajat pengetahuan seseorang menurut Mitha Amivia (2021) dapat dibagi menjadi tiga yaitu pengetahuan baik apabila skornya lebih dari 75%, pengetahuan cukup apabila skornya antara 55-75%, dan pengetahuan kurang apabila skornya kurang dari 55%. Hasil dari pengetahuan ibu hamil yang mengikuti pre test dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

Tabel 1. Hasil Post Test Ibu Hamil (n = 27)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	7	26,0%
Kurang	20	74,0%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, 20 individu (74,0%) memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih kurang memahami penggunaan kantong air dan kompres hangat untuk mengatasi nyeri saat hamil. Memberikan edukasi pada ibu hamil tentang penanganan nyeri selama kehamilan dengan kompres hangat *water bag* pada ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi peserta tentang cara menggunakan kompres hangat untuk mengatasi nyeri saat hamil. Menggunakan media dan sumber daya seperti presentasi PowerPoint, flipchart, dan film, latihan ini dilakukan dalam format ceramah dan diskusi. Setelah presentasi materi, demonstrasi selama

15 menit tentang cara menggunakan kantong air sebagai kompres hangat untuk mengatasi nyeri saat hamil diberikan. Presentasi PowerPoint dan demonstrasi video beberapa contoh yang sangat baik digunakan untuk melakukan demonstrasi ini. Pengetahuan Masyarakat terutama pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi nyeri selama kehamilan dengan kompres hangat *water bag* pada ibu hamil.

Tabel 4.3 Hasil Post Test Ibu Hamil (n = 27)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	27	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Hasil post test dari 27 peserta (100%) dalam kelompok baik ditampilkan dalam Tabel 2, yang menunjukkan bahwa semua peserta memperoleh lebih banyak informasi tentang cara menggunakan kantong air dan kompres hangat untuk mengelola nyeri kehamilan.

## Diskusi

Karena memengaruhi proses pembelajaran, pendidikan kesehatan merupakan salah satu elemen yang memengaruhi pencapaian hasil pendidikan terbaik. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan perilaku untuk mencapai tujuan hidup sehat (Hidayat, 2021).

Pengetahuan Masyarakat terutama pada ibu hamil sebelum dilakukan edukasi tentang nyeri selama kehamilan, tujuh peserta (25,92%) masuk dalam kategori cukup, sementara dua puluh peserta (74,0%) masuk dalam kategori kurang, berdasarkan data pra-tes. Tabel skor juga menunjukkan bahwa skor terendah adalah 50 dan skor tertinggi adalah 70. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman sebagian besar peserta masih kurang. Menurut penulis, hal ini disebabkan oleh kurangnya pendidikan. Kualitas hidup yang lebih rendah, pengalaman melahirkan yang lebih buruk, nyeri yang tidak tertangani, serta meningkatnya rasa takut dan cemas dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang cara mengelola nyeri kehamilan. Efek ini mencakup manajemen nyeri yang tidak memadai, kurangnya penggunaan teknik relaksasi, dan kemungkinan masalah yang disebabkan oleh stres atau teknik persalinan yang tidak tepat (Puteri & Handayani, 2023).

Selain itu, sembilan peserta telah menyelesaikan sekolah dasar, tiga belas telah menyelesaikan sekolah menengah pertama, dan lima telah menyelesaikan sekolah menengah atas, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah menyelesaikan sekolah dasar dan menengah pertama. Penulis berasumsi bahwa latar belakang pendidikan peserta juga memengaruhi pemahaman mereka, terutama dalam hal penggunaan kantong air dan kompres hangat untuk mengatasi nyeri saat hamil. Berdasarkan studi sebelumnya, mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan rendah berada di sekolah dasar dan menengah. Pengetahuan seseorang berkembang seiring dengan jenjang pendidikannya (Rohayah et al., 2024).

Selain itu, beberapa peserta melaporkan bahwa mereka hampir tidak pernah menggunakan teknologi untuk tujuan informasi. Namun, yang lain sering menggunakan gawai untuk mendapatkan informasi. Dalam hal ini, penulis berasumsi bahwa tingkat pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh penggunaan gawai karena mereka mungkin dapat memperoleh

informasi tentang sesuatu yang mereka butuhkan, terutama dalam hal mengelola nyeri saat hamil, termasuk menggunakan kompres hangat *water bag*. Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, termasuk inisiatif sendiri, misalnya menggunakan perangkat, dan melalui prosedur pembelajaran formal maupun informal. Pengetahuan yang baik tidak hanya diperoleh melalui pendidikan (Dhirisma & Moerdhanti, 2022).

Untuk meringankan ketidaknyamanan, meminimalkan atau menghilangkan rasa sakit, mengurangi atau menghindari kejang otot, dan memberikan sensasi hangat di tempat-tempat tertentu, kompres hangat dapat digunakan. Panas dari kompres panas dapat melebarkan pembuluh darah dan mengubah proses tubuh, meningkatkan aliran darah dan mengurangi rasa tidak nyaman. Terapi nyeri memanfaatkan respons panas ini. Menerapkan kompres hangat memiliki dampak terapeutik yang dapat mengurangi kekakuan sendi dan kejang otot (Hartini D & Evelyn G, 2021).

Memberikan edukasi pada ibu hamil tentang penanganan nyeri selama kehamilan dengan kompres hangat *water bag* pada ibu hamil selain demonstrasi, program edukasi kesehatan ini menggunakan format ceramah dan diskusi. Setelah diskusi, demonstrasi diberikan. Tujuan latihan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta tentang metode yang tepat dalam melakukan kompres hangat *water bag*. Dengan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai  $P(0,000) > (0,005)$ , disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling dengan metode demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian Irma M. Yahya (2025) tentang pemberian kompres hangat *water bag* pada nyeri kehamilan setelah diberikan intervensi konseling dan demonstrasi. Pendekatan ceramah ini dipilih karena reputasinya sebagai pendekatan yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian, persentase jawaban benar meningkat secara signifikan apabila penyuluhan dilakukan dengan teknik ceramah disertai demonstrasi (75%), dibandingkan apabila penyuluhan tidak dilakukan (36%) (Diartanti et al., 2024). Pendidikan kesehatan berbasis PowerPoint membantu para pelaksana dalam mengomunikasikan informasi. Peserta dapat dengan mudah melihat dan membaca teks dan visual presentasi PowerPoint yang jelas selama sesi. Selain itu, PowerPoint memudahkan proses penyampaian konten. Namun, ada beberapa kekurangan dalam penggunaan PowerPoint, seperti kemungkinan peserta yang duduk di belakang akan kesulitan membaca teks dan visual secara efektif. Jarak antara kursi belakang dan PowerPoint juga merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap hal ini (Sulistiani & Hanum, 2020).

Menggunakan kombinasi teks, gambar, audio, dan video, PowerPoint sebagai alat presentasi memungkinkan penyampaian informasi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami (Hanifah et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian Dayani (2024), penggunaan PowerPoint dapat menstimulasi mata dan telinga secara bersamaan, sehingga meningkatkan atensi peserta terhadap informasi yang disampaikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah konseling yang masing-masing menunjukkan peningkatan sebesar 13,93% dan 18,33%. Pangestu (2024) mengklaim bahwa informasi abstrak dapat divisualisasikan dengan jelas dalam video, sehingga memungkinkan peserta menggunakan video tersebut sebagai contoh sendiri untuk mempraktikkan materi dan menggunakannya sebagai alat pembelajaran. Menurut penelitian Kotimah (2024), keterampilan dan kapasitas peserta meningkat secara signifikan ketika video visual digunakan sebagai taktik demonstrasi.

Pengetahuan Masyarakat terutama pada ibu hamil setelah dilakukan edukasi nyeri selama kehamilan dengan kompres hangat *water bag* pada ibu hamil

Skor rata-rata pada post-test yang diberikan kepada ibu hamil adalah 86,9. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta telah meningkat. Peningkatan skor peserta ditunjukkan oleh skor rata-rata. Peningkatan kategori pengetahuan dari tingkat awal kurang atau cukup ke kategori baik semakin menunjukkan hal ini. Peningkatan tingkat pengetahuan peserta juga ditunjukkan oleh perbedaan nilai yang substansial. Hal ini mungkin terjadi karena peserta menerima instruksi dan melihat contoh cara memanfaatkan kompres hangat *water bag* untuk meringankan nyeri saat hamil.

Menurut temuan penelitian sebelumnya, pendidikan kesehatan dapat membantu orang belajar lebih banyak karena melibatkan pembelajaran, yang merupakan proses komunikasi. Tiga bagian utama membentuk proses komunikasi: pesan itu sendiri, yang merupakan konten yang dikomunikasikan; pengirim, atau pelaksana; dan penerima, atau peserta (Shorayasari et al., 2017). Selain itu, studi tambahan menunjukkan bahwa mendidik masyarakat melalui media cetak, elektronik, atau promosi kesehatan dapat memengaruhi tingkat pengetahuan mereka. Pemahaman seseorang akan semakin komprehensif dan kaya seiring bertambahnya informasi yang mereka terima (Zakiyah et al., 2020).

Lebih lanjut, jenjang pendidikan seseorang juga dapat memengaruhi tingkat pengetahuannya. Tingkat pengetahuan seseorang meningkat seiring dengan jenjang pendidikannya (Setiyarini & Rahmawati, 2023). Namun dalam hal ini, tingkat pengetahuan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran. Tingkat pengetahuan seseorang dapat meningkat jika ia mempelajari hal-hal baru dan terus belajar lebih banyak (Sudibyo et al., 2020). Wanita hamil mungkin memperoleh lebih banyak pengetahuan sebagai hasil dari pengajaran dan demonstrasi yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini, meskipun sebagian besar peserta masih berada di bangku sekolah dasar dan menengah.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil pra-tes dari proyek pengabdian masyarakat ini, pemahaman sebagian besar ibu hamil tentang cara menggunakan kompres hangat *water bag* untuk mengatasi nyeri kehamilan masih berada dalam kategori kurang. Dengan 27 peserta (100%) berada dalam kelompok baik, kegiatan pasca-tes menunjukkan peningkatan pemahaman peserta. Hal ini menunjukkan bagaimana pendidikan memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

## Daftar Pustaka

1. Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui Pendidikan dan KIE penanganan nyeri Management of back pain in pregnant women in the third trimester through education and KIE pain management. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(2), 1102–1106.
2. Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>
3. Dayani, T. R., Herliana, H., Adriati, F., & Ramadhanie, D. D. (2024). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), 088–093. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i1.12924>



4. Dhirisma, F., & Moerdhanti, I. A. (2022). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Posbindu Desa Srigading, Sanden, Bantul, Yogyakarta Relationship Between Education Level and Public Knowledge About Hypertension in Posbindu Desa Srigading, Sanden, B. *Akfarindo*, 7(1), 40–44. <https://jofar.afi.ac.id/index.php/jofar/article/view/116/84>
5. Diartanti, E. T., Astuti, H. P., & Widyastuti, D. E. (2024). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
6. Hanifah, R., Oktavia, N. S., & Nelwatri, H. (2021). Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 74–81. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.232>
7. Hartini D, & Evelyn G. (2021). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 475–476. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
8. Irma M. Yahya, Sarwan, & Andini P. Napu. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 55–65. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.676>
9. Kotimah, E. K. (2024). Efektivitas Media Pembelajaran Audio Visual Berupa Video Animasi Berbasis Powtoon Dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.69688/jpip.v2i1.55>
10. Muawanah, S. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118–128. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3401>
11. 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>
12. Pangestu, N. D., Sebayang, S. M., & Ningrum, E. W. (2025). *Edukasi dan Implementasi Terapi Kompres Hangat dengan Aromaterapi Lavender Essential Oil untuk Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea*. 74–82. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol6.iss2.450>
13. Purwanti. (2024). *Penerapan Kompres Hangat Dengan Media Waterbag Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri*. 420–424.
14. Puteri, W. A., & Handayani, I. (2023). Laporan Kasus Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 4, 761–765. <https://doi.org/10.34011/jks.v4i2.1794>
15. Rohayah, A. A., Lathifah, H., Adelin, N., Saleha, T. N., & Khasanah, U. (2024). Efektifitas Penggunaan Metode Ceramah Dan Diskusi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas Xi Di Sman 3 Babelan. *PIWULANG : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2), 130–139.
16. Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97–99. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>

17. Shorayasari, S., Effendi, D., & Puspita, S. (2017). Difference Knowledge After Given Health Education About Rubing Dental With Video Modeling. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 43–48. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.1.43-48>
18. Sudibyo, D. G., Anindra, R. P., Gihart, Y. El, Ni'azzah, R. A., Kharisma, N., Pratiwi, S. C., Chelsea, S. D., Sari, R. F., Arista, I., Damayanti, V. M., Azizah, E. W., Poerwantoro, E., Fatmaningrum, H., & Hermansyah, A. (2020). Pengetahuan Ibu Dan Cara Penanganan Demam Pada Anak. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(2), 69. <https://doi.org/10.20473/jfk.v7i2.21808>
19. Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
20. Sulistiani, S., & Hanum, N. A. (2020). Efektifitas Penyuluhan dengan Metode Ceramah disertai Demonstrasi secara Virtual dalam Meningkatkan Pengetahuan Menyikat Gigi Anak Kelas 5 SD. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)*, 2(2), 23–26.
21. Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
22. Zakiyah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional*, 542–547. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/324/316>