

PENGGUNAAN HERBAL KOMBINASI JAHE DAN LIDAH BUAYA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL

***Mahjati Kartikaninggar Sukoco, Islami, Indah Puspitasari**

Universitas Muhammadiyah Kudus
Ganesha I Purwosari, Kudus, Indonesia

*Corresponding author : mkartikaninggars@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p>DOI : https://doi.org/10.26751/jikk.v17i1.3387</p> <p>Article history: Received 2026-03-12 Revised 2026-03-13 2026-04-19 Accepted 2026-04-19</p> <p>Keywords: <i>beban kerja, sift kerja, lingkungan kerja dan stress kerja</i></p>	<p>Nyeri merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari. Berbagai terapi nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, salah satunya melalui pemanfaatan herbal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian cream oles kombinasi jahe dan lidah buaya terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi eksperimen</i> menggunakan pendekatan <i>one group pretest–posttest</i> dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan <i>Accidental sampling</i>, dengan kriteria Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan ibu tidak mengalami komplikasi kehamilan. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan NRS (Numeric Rate Scale). Analisa unvariat karakteristik responden akan menggunakan metode statistik deskriptif. Uji bivariat menggunakan uji man-whitney. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian cream oles jahe dan lidah buaya. Pemberian cream oles kombinasi jahe dan lidah buaya berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil. Terapi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah digunakan untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil</p> <p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Pain is a common complaint experienced by pregnant women and may interfere with comfort and daily activities. Various non-pharmacological therapies can be used to reduce pain, one of which is the use of herbal remedies. This study aimed to determine the effect of applying a combination ginger and aloe vera topical cream on lower back pain in pregnant. This study was a quantitative study with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 30 pregnant women, selected using accidental sampling. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Univariate analysis of respondents' characteristics was conducted using descriptive statistics, while bivariate analysis was performed using the Mann–Whitney test. The statistical analysis showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in pain levels before and after the application of the ginger and aloe vera topical cream. The application of a combination ginger and aloe vera topical cream has a significant effect on reducing pain levels in pregnant</i></p>

women. This therapy can be considered a safe and practical non-pharmacological alternative to reduce pain during pregnancy

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

World Health Organization (2023) sekitar 88,2% perempuan merasakan sakit punggung di berbagai tahap kehamilan. Di negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea, dan Israel lebih dari 50% ibu hamil mengalami masalah nyeri punggung. Berdasarkan National Library of Medicine dari 12.908 perempuan hamil yang memiliki masalah nyeri punggung sebanyak 5.228 (40,5%), Pada trimester I ada 3.653 (28,3%) ibu hamil yang merasa nyeri punggung, trimester ke II 4.750 (36,8%) dan pada trimester III sebanyak 6.170 (47,8%). Menurut data kesehatan Indonesia (2023) ada 6.439 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 4.378 (68%)(Kemenkes, 2023). wilayah Jawa Tengah, seperti di Kota Semarang dan Surakarta, mengindikasikan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah keluhan yang sangat sering dilaporkan. Meskipun angka pasti untuk prevalensi di seluruh Jawa Tengah bervariasi, data studi menunjukkan bahwa sekitar 60% hingga 90% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung(Retni, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati *et al* (2025) sekitar 88,2% wanita hamil mengalami nyeri punggung. Sekitar 62% wanita hamil usia 14–22 minggu mengalaminya, dan 47–60% dari semua wanita ini melaporkan mengalami nyeri punggung antara 5-7 bulan kehamilan. Secara keseluruhan, nyeri punggung adalah keluhan yang paling umum, dengan prevalensi 49%. Namun, sekitar 80–90% orang yang menderita nyeri punggung mengatakan bahwa mereka tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi gejala mereka, dan hanya 10–20 persen dari mereka yang menderita mengunjungi dokter.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon progesteron dan hormon relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Maryani, T., 2018). Faktor lain yang menjadi penyebab nyeri punggung ibu hamil yaitu usia kehamilan yang semakin bertambah, umur, paritas, dan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan (Arummega *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik dan anestesi (Fajar *et al.*, 2021). Penanganan nyeri secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat (Widyastuti, 2019). Sedangkan metode non farmakologi dapat dilakukan tindakan tanpa obat yaitu dengan distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, massage stimulation (*massage endorphin, massage effleurage, counter pressure massage*), mandi air hangat maupun kompres panas atau dingin, akupunktur dan pemberian cream herbal (Fajar *et al.*, 2021).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan penggunaan Herbal Cream Oles Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale*) dan Lidah Buaya (*Aloe vera*) sebagai agen pereda nyeri topikal. Formulasi cream oles, lidah buaya memiliki peran ganda, yaitu Agen Pembawa yang Memastikan konsistensi cream yang baik dan mempermudah aplikasi topikal dan Peningkat Kenyamanan dengan Mencegah potensi iritasi kulit yang mungkin timbul

dari sifat panas jahe, serta meningkatkan penyerapan zat aktif (Fitriani,2021).

Penelitian dilakukan Andarmoyo et al., (2019) pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri pada tahap transduksi (proses konversi energi dari rangsangan noxious (suhu, mekanik, atau kimia) menjadi energi listrik (impuls saraf) oleh reseptor sensorik untuk nyeri (nosiseptor), pada tahap ini jahe memiliki kandungan gingerol yang dapat menghambat aktivitas siklooksigenase dan lipooksigenase sehingga dapat menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, oleh karena itu terjadi penurunan nyeri. Sedangkan pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri melalui tahap transmisi, di mana pada tahap ini sensasi hangat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokin proinflamasi, kemokin, yang dapat menurunkan sensitivitas nociceptor sehingga akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri..

Didukung hasil penelitian Nuraeni (2023) Lidah buaya memiliki kandungan polisakarida, vitamin, dan mineral yang memberikan sifat emolien (melembapkan), menenangkan kulit, serta memiliki aktivitas antiinflamasi ringan, Lidah Buaya mengandung sejumlah senyawa bioaktif penting, termasuk Asam Salisilat yang bekerja menghambat jalur siklooksigenase, serupa dengan analgesik topikal, serta enzim Bradykinase yang secara spesifik memecah mediator rasa sakit. Selain itu, kandungan Acemannan dan Glikoprotein memodulasi respons imun dengan menekan sitokin pro-inflamasi (seperti TNF- α), yang sangat krusial dalam meredakan peradangan muskuloskeletal yang menjadi sumber nyeri punggung bawah.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan herbal cream oles kombinasi jahe dan lidah buaya terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil Di PMB Kartikaninggar Wilayah Wedung Demak.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah Quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan pendekatan *one grup pretest-post test design*. Populasi penelitian 34 responden. Jumlah sampel yang adalah 30 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*, dengan kriteria inklusi, meliputi : Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, Ibu hamil tidak mengalami komplikasi kehamilan, Bersedia menjadi responden, Ibu hamil dengan usia 23-35 tahun, Tekanan darah yaitu sistole 120 mmHg, diastole 80 mmHg, Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan ibu tidak mengalami komplikasi kehamilan, dan kriteria eksklusi sebagai berikut : Ibu hamil yang selama proses penelitian mengalami kondisi patologis (kpd, partus premature, pre eklamsia), Ibu hamil yang selama proses penelitian di rujuk ke rumah sakit, Ibu dengan riwayat asma atau mempunyai penyakit pernafasan, Ibu hamil dengan kulit punggung yang luka, penyakit kulit atau mengalami tumor, Ibu hamil yang tidak mau melanjutkan perlakuan. Penelitian ini sebelumnya sudah lolos uji etik dengan nomer surat : 566/Z-7/KEPK/UMKU/I/2026.

Sebelum diberikan intervensi ibu hamil dijelaskan tentang intervensi yang akan diberikan, jika setuju ibu hamil mengisi lembar persetujuan menjadi responden, kemudian Ibu hamil akan mengisi kuisioner pretest, setelah itu diberikan cream oles herbal kombinasi jahe dan lidah buaya, selanjutnya mengisi kuisioner post test. Penelitian dilakukan pada 5 Januari 2025-7 Februari 2025. Pengambilan sampel akan diambil dengan metode *accidental sampling* dan nyeri ukur dengan NRS (Numeric Rate Scale). Analisa unvariat karakteristik responden menggunakan metode statistik deskriptif. Uji bivariat menggunakan uji man-whitney.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa univariat

Hasil analisa univariat terhadap masing-masing variabel seperti pada penjelasan dibawah ini:

a. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum Intervensi

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri Ibu Hamil sebelum diberikan intervensi (n = 30)

Tingkat Nyeri Ibu Hamil	f	%
Ringan	0	0,0
Sedang	15	50,0
Berat	15	50,0
total	30	100

Tabel 4.5 diatas menunjukkan gambaran Tingkat Nyeri Ibu Hamil sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (50%) dan nyeri berat sebanyak 15 responden (50%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan.

b. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sesudah diberikan Intervensi

Tabel 4.6. Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri Ibu Hamil sesudah diberikan intervensi (n = 30)

No	Tingkat Nyeri Ibu Hamil	Jumlah responden	Persentase (%)
1	Ringan	17	56,7
2	Sedang	9	30,0
3	Berat	4	13,3
	Total	30	100

Tabel 4.6 adalah gambaran Tingkat Nyeri Ibu Hamil sesudah diberikan intervensi menunjukkan sebagian besar Ibu Hamil mengalami penurunan tingkat nyeri, dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 17 responden (56,7%), Nyeri Sedang 9 responden (30,0%) dan Nyeri berat 4 responden (13,3%).

2. Analisa bivariat

Perbedaan Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum dan sesudah Intervensi

Tabel 4.8. Hasil analisis Tingkat Nyeri Ibu

Variabel	n	Median (min-Max)	U	P value
Kelompok Sebelum Intervensi	30	6,5 (4-8)		0.000
Kelompok Sebelum Intervensi	30	3 (2-5)	15.000	

Hamil Sebelum dan sesudah Intervensi

Tabel 4.8 analisis menggunakan uji *Man-Whitney* menggambarkan perbedaan rerata tingkat Tingkat Nyeri Ibu Hamil yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pemberian cream oles lidah buaya dan Jahe, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dengan nilai Mean Range yang menggambarkan terjadi penurunan tingkat nyeri yang dialami oleh ibu hamil.

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester II dan III. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan fisiologis kehamilan seperti peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, serta perubahan hormonal yang menyebabkan relaksasi ligamen. Apabila tidak ditangani, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil (Guyton, 2019).

Intervensi pemberian cream oles yang mengombinasikan jahe (*Zingiber officinale*) dan lidah buaya (*Aloe vera*) menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang menjanjikan. Jahe dikenal memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang bersifat analgesik dan anti-inflamasi alami (Silalahi, 2018). Lidah buaya dalam kombinasi cream ini berfungsi sebagai agen pembawa (*carrier*) sekaligus pendingin kulit. Lidah buaya mengandung saponin dan lignin yang mampu menembus lapisan kulit dengan cepat, serta memberikan efek hidrasi. Keberadaan lidah buaya meminimalisir risiko iritasi kulit yang mungkin muncul akibat rasa hangat yang dihasilkan oleh ekstrak jahe, sehingga nyaman digunakan oleh ibu hamil yang

kulitnya cenderung lebih sensitif (Lowdermilk,2020).

Jahe (*Zingiber officinale*) diketahui memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang bersifat antiinflamasi dan analgesik. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat menurunkan respon inflamasi dan sensasi nyeri. Teori ini sejalan dengan mekanisme kerja analgesik alami pada jaringan muskuloskeletal. Lidah buaya (*Aloe vera*) mengandung senyawa aktif seperti aloin, aloe-emodin, dan polisakarida yang memiliki efek antiinflamasi, menenangkan jaringan, serta meningkatkan sirkulasi darah lokal. Penggunaan lidah buaya secara topikal membantu merelaksasi otot yang tegang dan mengurangi nyeri akibat tekanan biomekanik selama kehamilan (Hidayati,2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian cream oles jahe dan lidah buaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan rerata tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Nilai Mean Rank yang lebih rendah pada kelompok setelah intervensi menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil mengalami penurunan yang bermakna setelah penggunaan cream oles jahe dan lidah buaya. Hal ini membuktikan bahwa terapi topikal berbahan alami dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif dan aman bagi ibu hamil (Kurniawati, 2018).

Didapati adanya penurunan nyeri punggung yang signifikan pada ibu hamil setelah pemberian cream oles kombinasi jahe dan lidah buaya tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan farmakologis alami dari kedua bahan tersebut, tetapi juga oleh aspek kenyamanan dan penerimaan ibu terhadap intervensi yang diberikan. Kondisi ini diduga meningkatkan kepatuhan penggunaan cream secara teratur, sehingga efektivitas intervensi dapat tercapai secara

optimal. Juga menemukan bahwa efek penurunan nyeri punggung dipengaruhi oleh mekanisme psikologis berupa sugesti positif dan rasa aman yang dirasakan ibu hamil. Keyakinan bahwa terapi yang digunakan berbahan alami dan aman bagi janin memberikan efek relaksasi psikologis, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri.

Hal ini sejalan dengan konsep biopsikososial, di mana nyeri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh kondisi emosional dan kognitif individu. proses pengolesan cream yang disertai pijatan ringan turut berperan dalam menurunkan nyeri punggung. Gerakan effleurage saat pengolesan membantu meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot, serta merangsang pelepasan endorfin. Kombinasi antara efek farmakologis herbal dan stimulasi mekanik dari pijatan memberikan manfaat terapeutik yang lebih komprehensif dibandingkan penggunaan cream tanpa sentuhan terapeutik.

Sesuai dengan penelitian oleh Sari & Wulandari (2021) dalam penelitian berjudul “Efektivitas Olesan Jahe terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil”, yang menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p=0,001$, menandakan adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah intervensi jahe topikal. Secara teoritis, pendekatan nonfarmakologis sangat dianjurkan dalam asuhan kehamilan karena meminimalkan risiko efek samping terhadap ibu dan janin.

Hasil penelitian ini memperkuat teori kebidanan yang sesuai dengan filosofi kebidanan bahwa asuhan berpusat pada ibu, asuhan yang tidak membuat ibu trauma dan mudah dilakukan oleh ibu dengan pendekatan alami dan menyeluruh dalam asuhan maternitas. Terapi berbasis herbal menjadi salah satu intervensi yang mendukung perawatan berfokus pada kenyamanan dan kesejahteraan ibu.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan Tingkat Nyeri Ibu Hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi Cream Oles Jahe dan Lidah buaya dengan nilai p value 0,000 < 0,05.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh partisipan serta civitas Universitas Muhammadiyah Kudus

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S., Widodo, A., & Lestari, P. (2019). Pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri punggung bawah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 7(2), 85–92.
- Arummega, Melati Nur., Rahmawati, Alfiah., & Meiranny, Arum. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 9, No. 1, Februari 2022: 14-30
- Fajar, Mega Wati., Susilawati, Elly., Yansartika., & Yunizar, Afni. (2021). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Femina. Fjk*, Vol. 1 No. 1 Desember 2021
- Fitriani, R. (2021). Formulasi krim herbal berbasis lidah buaya sebagai agen pembawa topikal. *Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian*, 5(1), 22–29.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2019). *Textbook of medical physiology* (13th ed.). Elsevier.
- Hernawati, D., Susanti, E., & Prasetyo, B. (2025). Prevalensi dan karakteristik nyeri punggung pada wanita hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 16(1), 1–9.
- Hidayati, R. (2020). Manfaat aloe vera dalam mengurangi nyeri muskuloskeletal. *Jurnal Herbal Medik*, 4(2), 67–74.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Indonesia Health Infographics 2023*
- Kurniawati, D. (2018). *Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2020). *Maternity & women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Maryani & Doloksaribu, Meli. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025. *Jurnal Kolaboratif Sains*, Volume 8 No. 10, Oktober 2025, 6170-6177. DOI: 10.56338/jks.v8i10.8760
- National Library of Medicine. (2023). *Low back pain in pregnancy*. U.S. National Institutes of Health.
- Nuraeni, A. (2023). Aktivitas antiinflamasi lidah buaya pada nyeri muskuloskeletal. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 11(3), 155–162.
- Retni, Ani., Harismayanti., Sudirman, Andi Nuraina., & Daud, Ayu Wulandari. (2023). Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli Rsud M.M Dunda Limboto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus 2024.:* <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Retni, L. (2023). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 90–98.
- Sari, M., & Wulandari, D. (2021). Efektivitas olesan jahe terhadap

penurunan nyeri punggung ibu hamil.
Jurnal Kebidanan Holistik, 6(2), 60–68.

Silalahi, J. (2018). *Antioksidan dan senyawa bioaktif jahe*. Medan: USU Press.

World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on maternal health*. WHO Press.

Widyastuti, Y. (2019). Penatalaksanaan nyeri dalam kehamilan. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 5(1), 33–40

World Health Organization. (2025). *Trends in maternal mortality estimates 2000 to 2023: estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division [Laporan]*. World Health Organization.