

## Swamedikasi Herbal pada Masa Postpartum : Literature Review

I Gusti Agung Ayu Hari Triandini<sup>1\*</sup>, Hairani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan  
Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

\*Email: ayu.hari@bku.ac.id

### Abstrak

Perawatan postpartum merupakan perawatan yang kompleks, meliputi perawatan jiwa dan raga. Swamedikasi berarti upaya pengobatan yang dilakukan secara mandiri. Pengobatan sendiri diterima secara luas baik oleh pasien maupun perawat. Metode ini dapat digunakan sebagai metode alternatif pengendalian nyeri postpartum. Pendekatan herbal secara holistik umumnya dipilih karena dirasa dapat menjangkau kebutuhan personal ibu dan lebih terpercaya karena sudah dicoba dan dibuktikan secara turun-temurun dan rendahnya efek samping. Bentuk perawatan postpartum dapat berupa perawatan uterus, luka perineum, peningkatan produksi ASI, mastitis & perawatan payudara, relaksasi diri dan massage. Diperlukan eksplorasi mendalam terhadap penggalian potensi kearifan lokal yang telah terbukti secara turun-temurun agar terbentuk kajian saintifikasi berdasarkan evidence based practice di masyarakat untuk mendukung konsep back to nature dalam konsep perawatan pasca persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali potensi kearifan lokal perawatan herbal pada masa postpartum di berbagai tradisi daerah di Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan literature review pada Google Scholar dan Google search engine dengan data dari tahun 2010 sampai dengan 2022 dengan menggunakan kata kunci: swamedikasi, self care, herbal, holistik, holistic, postpartum, complementary, komplementer, treatment. Pendekatan herbal holistik umumnya masih menjadi pilihan dalam pelayanan kesehatan primer untuk pengobatan mandiri pasca melahirkan. Hal ini memiliki efek samping yang rendah, meskipun memerlukan pertimbangan untuk penggunaan jangka panjang.

**Kata Kunci** : herbal, holistik, komplementer, postpartum, swamedikasi

### Abstract

*Postpartum care is complex care, including mental and physical care. Self-medication means treatment efforts carried out independently. Self-medication is widely accepted by both patients and caregivers. This method can be used as an alternative method of controlling postpartum pain. A holistic herbal approach is generally chosen because it is felt that it can reach the mother's personal needs and is more reliable because it has been tried and proven for generations and has low side effects. Forms of postpartum care can include uterine care, perineal wounds, increasing breast milk production, mastitis & breast care, self-relaxation and massage. In-depth exploration is needed to explore the potential of local wisdom which has been proven for generations to form scientific studies according to evidence based practice in the community to support the concept of back to nature in the concept of postpartum care. The aim of this research is to explore the potential of local wisdom in herbal care in the postpartum period. in various regional traditions in Indonesia. The research method used is descriptive qualitative using literature reviews on Google Scholar and Google search engine with data from 2010 to 2022 using the keywords: self-medication, self-care, herbal, holistic, holistic, postpartum, complementary, complementary, treatment. A holistic herbal approach is generally still the choice in primary health care for postpartum self-medication. It has low side effects, although it requires consideration for long-term use.*

**Keywords:** herbal, holistic, complementary, postpartum, self-medication.

## Pendahuluan

Menurut Departemen Kesehatan RI, postpartum adalah masa sesudahnya persalinan terhitung dari saat selesai persalinan sampai pulihnya kembali alat kandungan ke keadaan sebelum hamil dan lamanya masa postpartum kurang lebih 6 minggu. Tujuan perawatan tubuh pada masa postpartum antara lain: a. mencegah hemoragi; b. memberikan kenyamanan fisik, nutrisi, hidrasi, keamanan, dan eliminasi; c. memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari.<sup>1</sup>

Perawatan postpartum merupakan perawatan yang kompleks, meliputi perawatan jiwa dan raga. Masa postpartum merupakan masa yang krusial karena menyangkut pemulihan setelah melahirkan yang menyangkut keselamatan ibu dan anak. Angka perempuan yang menerima pelayanan postpartum lebih rendah dibandingkan dengan angka perempuan yang mendapat pelayanan prenatal di dunia.<sup>2</sup> Swamedikasi berarti upaya pengobatan yang dilakukan secara mandiri. Pengobatan sendiri diterima secara luas baik oleh pasien maupun perawat. Metode ini dapat digunakan sebagai metode alternatif pengendalian nyeri postpartum.<sup>3</sup> Perilaku swamedikasi pada masyarakat Indonesia dikategorikan tinggi.<sup>4</sup>

Pendekatan herbal secara holistik umumnya dipilih karena dirasa dapat menjangkau kebutuhan personal ibu dan lebih terpercaya karena sudah dicoba dan dibuktikan secara turun-temurun dan rendahnya efek samping. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya komplikasi dalam postpartum antara lain anemia, kurangnya personal hygiene, kelelahan serta riwayat persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan masyarakat menggunakan pengobatan tradisional untuk kesehatan dan kecantikan ibu nifas adalah (a) alasan budaya agama (b) alasan mempercayai dukun (c) alasan mendukung peraturan perundang-undangan (d) alasan infrastruktur (e) alasan ekonomi kreatif (f) alasan pariwisata kesehatan. Tata cara kesehatan dan kecantikan ibu nifas terdiri dari tata cara terapi dengan pendekatan religius, terapi supranatural, prana, hipnoterapi, meditasi, yoga, akupunktur, terapi herbal, dan nutrisi.<sup>5</sup> Diperlukan suatu studi khusus tentang swamedikasi postpartum herbal agar Ibu menjadi lebih mengerti dan waspada tentang pro kontra dari hal tersebut dalam mendukung program *primary health care* dari pemerintah.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan literature review pada Google Scholar dan Google search engine dengan data dari tahun 2010 sampai dengan 2022 dengan menggunakan kata kunci: swamedikasi, self care, herbal, holistik, holistic, postpartum, complementary, komplementer, treatment.

## Hasil & Pembahasan

### Perawatan Uterus

Studi membuktikan adanya sari buah nanas yang mengandung bromelain akan membuat involusi rahim menjadi efektif karena kolagen dalam tubuh yang telah dihidrolisis oleh bromelain akan membuat otot rahim menjadi elastis. Jus nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr) dapat digunakan sebagai terapi herbal yang aman dan efektif untuk mempercepat proses involusi rahim pada masa nifas agar tidak terjadi komplikasi. Sari buah nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr) berpengaruh nyata terhadap penurunan tinggi fundus<sup>6</sup>.

### Perawatan Luka Perineum

Studi membuktikan ada perbedaan yang signifikan penyembuhan luka perineum setelah diberikan intervensi air rebusan binahong dan bethadine. Persentase responden yang mengalami kesembuhan luka perineum pada kelompok air rebusan binahong lebih baik dibandingkan kelompok bethadine. Air rebusan binahong sangat baik untuk merevitalisasi kulit, memberikan stamina ekstra, melancarkan peredaran darah, mengatasi bengkak dan penggumpalan darah, memulihkan kondisi lemah, dan menyembuhkan luka. Air rebusan binahong dapat digunakan sebagai teknik alternatif untuk penyembuhan luka perineum. Daun binahong yang digunakan adalah daun tua (hijau tua sebanyak 50 gram, kemudian dicuci menggunakan aliran air. Siapan yang akan dibuat adalah sediaan infus. Khususnya dengan merebus daun binahong dalam air mendidih selama 15 menit. Perebusan dilakukan dengan menggunakan tanah liat agar tidak merusak bahan dan ditutup pada saat proses perebusan. Jumlah air yang digunakan untuk merebus air yaitu 4 gelas (800 ml) direbus selama 15 menit hingga tersisa 2 cangkir air mendidih (400 ml). Air tersebut dibiarkan hingga suhu mencapai 35-40°C (suam-suam kuku), kemudian disaring sehingga hanya tersisa airnya saja, dan digunakan untuk membersihkan daerah perineum. Rebusan air binahong hanya digunakan satu kali. Pembilasan perineum setiap

pagi dan sore dari area depan ke belakang. Daerah perineum yang dibersihkan, kemudian dikeringkan menggunakan handuk kecil dengan cara di ketuk-ketuk secara halus, dan tidak dioleskan pada perineum, untuk menghindari kerusakan. Intervensi ini dilakukan mulai hari ke-2 hingga hari ke-7 pascapersalinan.<sup>7</sup>

### Perawatan Payudara & Produksi ASI

Pada ibu dengan bayi prematur dan yang dirawat di unit perawatan intensif neonatal, konsumsi teh herbal galactogogue (*Urtica dioica* L.), Melissa (*Melisa officinalis* L.), jintan (*Carum carvi* L.), adas manis (*Pimpinella anisum*), adas (*Foeniculi vulgare* Mill), Kambing Rue (*Galega officinalis*), dan serai (*Cymbopogon citratus*). akan meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping apapun.<sup>8,9</sup>

Di antara ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara, kompres herbal dapat mengurangi nyeri payudara bengkak. Efek pengurangan nyeri setelah penerapan kompres herbal ditemukan lebih besar dibandingkan dengan kompres panas.<sup>9</sup> Jahe adalah galaktogog alami yang menjanjikan untuk meningkatkan volume ASI segera setelah melahirkan tanpa efek samping yang berarti<sup>10</sup>. Zat-zat fitokimia yang diperlukan untuk produksi ASI antara lain: senyawa fenolik, karotenoid, monoterpene, fitosterol, alkaloid dan senyawa organosulfur. Zat-zat tersebut berperan sebagai penambahan sistem imun dan perkembangan neonatal.<sup>11</sup>

### Relaksasi Diri

Aromaterapi inhalasi lavender secara luas diyakini dapat memberikan efek hipnotis, bertindak sebagai penstabil suasana hati, dan meningkatkan perasaan positif ibu terhadap bayinya. teh lavender dalam mengurangi kualitas tidur, kelelahan, dan depresi; dan dalam meningkatkan perlekatan ibu-bayi selama periode awal pascapartum<sup>12,13</sup>.

Selain komplikasi serius dari persalinan dan persalinan yang dapat berakibat fatal bagi ibu selama 24 jam pertama pascapartum, komplikasi lain seperti nyeri fisik dan kelelahan, juga dapat mengganggu ibu dan menurunkan kualitas kinerjanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik aromaterapi inhalasi pada dini hari pascapersalinan dapat mengurangi rasa sakit dan kelelahan ibu serta memperbaiki *mood* ibu. Mengingat pengaruh aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur

ibu selama masa nifas, aromaterapi disarankan sebagai metode non farmakologis untuk peningkatan kesehatan ibu. Aromaterapi, harus digunakan dengan hati-hati karena masalah keamanan belum terbukti secara meyakinkan.<sup>14,15</sup>

Teh hijau (*Camellia sinensis*) juga diketahui dapat menurunkan tingkat depresi pasca persalinan karena mengandung antioksidan. Begitu pula pada lemon, ginseng, cokelat. Kandungan kafein, tannin, xantin, folifenolnya merupakan antidepresan<sup>16,17</sup>. Obat-obatan herbal dapat dianggap sebagai pilihan alternatif dalam pengobatan depresi pascapersalinan.<sup>13</sup>

Pengobatan komplementer dan alternatif, terutama terapi herbal, umumnya diresepkan untuk wanita hamil oleh perawat-bidan di luar negeri. Persentase perawat-bidan yang merekomendasikan setiap jenis pengobatan komplementer dan alternatif adalah sebagai berikut: terapi herbal (73,2%), terapi pijat (67,1%), chiropraktik (57,3%), akupresur (52,4%), intervensi pikiran-tubuh (48,8%), aromaterapi (32,9%), homeopati (30,5%), terapi spiritual (23,2%), akupunktur (19,5%), dan aplikasi bioelektrik atau magnet (14,6%). Sebagian responden yang melaporkan persepsian terapi herbal memberikan indikasi sebagai berikut: mual dan muntah, stimulasi persalinan, ketidaknyamanan perineum, gangguan laktasi, depresi postpartum, persalinan prematur, perdarahan postpartum, analgesia persalinan, dan malpresentation.<sup>14</sup>

### Pro Kontra Perawatan Herbal dalam Perawatan Postpartum

Penggunaan jamu bersalin selama ini belum terstandarisasi dan belum ada penelitian secara ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peracikan komposisi jamu bersalin masih sulit ditentukan ketepatannya. Masyarakat menggunakan takaran segenggam, selembur dan serimpang yang didasarkan pada pengalaman nenek moyang. Penakaran komposisi jamu ini memiliki pengaruh terhadap efektivitas aktivitas dan toksisitas jamu postpartum. Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan RI No. 381/2007 tentang Kebijakan Obat Tradisional Nasional maka diperlukan suatu penelitian secara ilmiah untuk menjamin obat tradisional yang aman, bermanfaat serta melindungi masyarakat dari penggunaan obat tradisional yang tidak tepat. Jamu postpartum ada yang digunakan masyarakat pada 40 hari pertama setelah

melahirkan. Jamu ini berkhasiat untuk mengembalikan stamina setelah melahirkan, memperlancar ASI, mempercepat dan melancarkan darah nifas, mempercepat penyembuhan luka pasca melahirkan. Jamu postpartum ada yang digunakan masyarakat untuk 40 hari berikutnya. Jamu ini berkhasiat untuk mengembalikan ukuran rahim, memberikan efek ketenangan secara psikologis dan membantu menormalkan sistem pencernaan. Potensi risiko tinggi swamedikasi tanaman obat untuk menangani komplikasi pascapersalinan memerlukan rekomendasi praktik profesional berbasis bukti.<sup>18</sup>

### Kesimpulan

Perawatan postpartum merupakan perawatan yang kompleks, meliputi perawatan jiwa dan raga. Pendekatan herbal secara holistik umumnya masih menjadi pilihan dalam primary health care swamedikasi postpartum karena dirasa dapat menjangkau kebutuhan personal ibu dan lebih terpercaya karena sudah dicoba dan dibuktikan secara turun-temurun dan rendahnya efek samping walaupun memerlukan pertimbangan untuk penggunaan jangka panjang.

### Saran

Diperlukan eksplorasi mendalam terhadap penggalan potensi kearifan lokal yang telah terbukti secara turun-temurun agar terbentuk kajian saintifikasi berdasarkan *evidence based practice* di masyarakat untuk mendukung konsep *back to nature* dalam konsep perawatan pasca persalinan.

### Daftar Pustaka

1. Anggraini Y. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
2. World Health Organization (WHO). Postnatal Care of The Mother and Newborn 2013. World Health Organ. 2013;1-72.
3. Neetoo S, Almossawi O. Postpartum Pain Relief Management and Self-Medication on Post-Natal Ward. Arch Dis Child. 2015;100(6):e1.30-e1.
4. Sitindon LA. Perilaku Swamedikasi. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2020;9(2):787-91.
5. AAPA M. Local Wisdom Traditional Medicine for the Health and Beauty of Postpartum Mother in Denpasar City, Bali Province, Indonesia. Int J Health Med Sci. 2020;3(1):65-71.
6. Harianja WY, Setiani O, Umaroh U, Widyawati MN, Mashoedi ID, Pujiastuti SE. the Impact of Pineapple (Ananas Comosus (L.) Merr.) Juice on Fundal Height in Primigravida Mothers During Postpartum Period. Belitung Nurs J. 2017;3(2):134-41.
7. Wijayanti K, Esti RHS. Effectiveness of binahong decoction water (Anredera cordifolia (ten) steenis) for perineal wound healing at home delivery aesia grabag Magelang, Indonesia. Int J Res Med Sci. 2017;5(5):1970.
8. Paritakul P, Ruangrongmorakot K, Laosooksathit W, Suksamarnwong M, Puapornpong P. The effect of ginger on breast milk volume in the early postpartum period: A randomized, double-blind controlled trial. Breastfeed Med. 2016;11(7):361-5.
9. Ketsuwan S, Baiya N, Paritakul P, Laosooksathit W, Puapornpong P. Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: A Randomized Controlled Trial. Breastfeed Med. 2018;13(5):361-5.
10. Keshavarz Afshar M, Moghadam ZB, Taghizadeh Z, Bekhradi R, Montazeri A, Mokhtari P. Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. Iran Red Crescent Med J. 2015;17(4):1-7.
11. Sibeko L, Johns T, Cordeiro LS. Traditional Plant Use during Lactation and Postpartum Recovery: Infant Development and Maternal Health Roles. J Ethnopharmacol. 2021;279(114377).
12. Babakhanian M, Fakari FR, Mortezaee M, Khaboushan EB, Rahimi R, Khalil Z, et al. The Effect of Herbal Medicines on Postpartum Depression, and Maternal-Infant Attachment in Postpartum Mother: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Pediatr-Mashhad. 2019;7(7):9645-56.
13. Chen SL, Chen CH. Effects of Lavender Tea on Fatigue, Depression, and Maternal-Infant Attachment in Sleep-Disturbed Postnatal Women. Worldviews Evid Based Nurs. 2015;12(6):370-9.
14. Rezaie-Keikhaie K, Hastings-Tolsma M, Bouya S, Shad FS, Sari M, Shoorvazi M, et al. Effect of aromatherapy on post-partum complications: A systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2019;35(March):290-5.
15. Lee S, Rhee DK. Effects of ginseng on stress-related depression, anxiety, and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. J Ginseng Res. 2017;41(4):589-94.
16. Ong WY, Farooqui T, Koh HL, Farooqui AA, Ling EA. Protective effects of ginseng on neurological disorders. Front Aging Neurosci. 2015;7(JUN):1-13.
17. Sathyapalan T, Beckett S, Rigby AS, Mellor DD, Atkin SL. High cocoa polyphenol rich chocolate may reduce the burden of the symptoms in chronic fatigue syndrome. Nutr J. 2010;9(1):55.
18. Al-Zeidaneen S, Jaber D. Women's Opinions, Beliefs, and Practices Towards Using Different Medicinal Plants for Postpartum Health Problems Care. Jordan J Pharm Sci. 2021;14(3):309-22.