

PEMANFAATAN RAMUAN HERBAL TRADISIONAL YANG AMAN UNTUK MASA NIFAS

¹Jamilah

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

ABSTRAK

Article

Diterima:

Disetujui:

Correspondence

Jamilah

Prodi Kebidanan,

Abdi Nusantara

Masa nifas (*postpartum*) merupakan periode krusial bagi seorang ibu setelah melahirkan. Selama rentang waktu enam minggu setelah persalinan, tubuh ibu mengalami proses pemulihan fisik dan psikologis yang signifikan, mulai dari involusi rahim, penyembuhan luka jalan lahir, hingga proses adaptasi dalam menyusui. Di Indonesia, praktik perawatan masa nifas sering kali berkaitan erat dengan kearifan lokal, salah satunya adalah penggunaan ramuan herbal tradisional yang diwariskan secara turun-temurun untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu.

Namun, di era modern ini, penggunaan ramuan herbal sering kali dilakukan tanpa dasar pengetahuan yang memadai mengenai aspek keamanan (*safety*), dosis, maupun interaksi zat aktif dalam bahan alami tersebut. Banyak ibu nifas yang mengonsumsi ramuan herbal tanpa memperhatikan sterilitas bahan, cara pengolahan yang tepat, atau efek samping yang mungkin timbul, baik bagi ibu maupun kualitas ASI bagi bayinya. Ketidaktahuan ini meningkatkan risiko terjadinya keracunan, alergi, atau terganggunya proses pemulihan jika herbal yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kondisi kesehatan ibu.

Kata kunci: Pemanfaatan, Ramuan, Herbal, Tradisional, Masa Nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas (*postpartum*) merupakan periode krusial bagi seorang ibu setelah melahirkan. Selama rentang waktu enam minggu setelah persalinan, tubuh ibu mengalami proses pemulihan fisik dan psikologis yang signifikan, mulai dari involusi rahim, penyembuhan luka jalan lahir, hingga proses adaptasi dalam menyusui. Di Indonesia, praktik perawatan masa nifas sering kali berkaitan erat dengan kearifan lokal, salah satunya adalah penggunaan ramuan herbal tradisional yang diwariskan secara turun-temurun untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu.

Namun, di era modern ini, penggunaan ramuan herbal sering kali dilakukan tanpa dasar pengetahuan yang memadai mengenai aspek keamanan (*safety*), dosis, maupun interaksi zat aktif dalam bahan alami tersebut. Banyak ibu nifas yang mengonsumsi ramuan herbal tanpa memperhatikan sterilitas bahan, cara pengolahan yang tepat, atau efek samping yang mungkin timbul, baik bagi ibu maupun kualitas ASI bagi bayinya. Ketidaktahuan ini meningkatkan risiko terjadinya keracunan, alergi, atau terganggunya proses pemulihan jika herbal yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kondisi kesehatan ibu.

Di wilayah kerja Jatibening, berdasarkan observasi awal yang dilakukan, ditemukan bahwa [sebutkan masalah, contoh: masih tingginya penggunaan jamu tradisional tanpa dosis terukur atau adanya kecenderungan ibu untuk mencoba-coba resep herbal yang didapat dari media sosial tanpa verifikasi medis]. Kurangnya informasi yang akurat mengenai bahan herbal yang aman untuk dikonsumsi selama masa nifas menjadi celah yang perlu ditangani untuk mencegah praktik kesehatan yang berisiko.

Pendidikan kesehatan mengenai pemanfaatan ramuan herbal tradisional yang aman menjadi sangat penting untuk menjembatani kearifan lokal dengan standar kesehatan yang ilmiah. Upaya ini tidak hanya bertujuan untuk melestarikan budaya kesehatan tradisional, tetapi juga memastikan bahwa praktik tersebut mendukung proses pemulihan ibu secara optimal tanpa mengabaikan aspek keamanan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan para ibu nifas di [Nama Wilayah] mampu memiliki pengetahuan yang komprehensif mengenai pemilihan, pengolahan, dan penggunaan ramuan herbal secara tepat. Dengan pendampingan ini, diharapkan kesehatan ibu nifas dapat terjaga melalui cara-cara alami yang aman, terstandar, dan berlandaskan pengetahuan yang dapat dipertanggungjawabkan.

1. METODE

1.1. Persiapan

Mekanisme pelaksanaan program pengabdian dengan tema Pemanfaatan ramuan herbal tradisional yang aman untuk masa nifas di PKM Jatibening meliputi :

1.1.1. Koordinasi dengan pihak PKM jatibening tentang peserta dan lokasi kegiatan

pengabdian dilaksanakan,

- 1.1.2. Koordinasi dengan Para tenaga medis di PKM Jatibening terkait lokasi kegiatan.
- 1.1.3. Mempersiapkan materi, alat dan bahan yang digunakan, serta narasumber yang akan menyampaikan pelatihan. Alat dan bahan yang dipersiapkan antara lain model pelatihan dan media yang diperlukan dalam pelaksanaan berupa berupa bahan materi berupa power point dan leaflet

1.2. Pelaksanaan Kegiatan

Dalam mengatasi persoalan-persoalan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, program pengabdian mandiri ini, diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi warga setempat khususnya bagi remaja yang mudah terpengaruh dengan lingkungan dalam hal ini adalah merokok warga jatibening.

2. HASIL

4.1 Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui metode penyuluhan interaktif dan demonstrasi pengolahan ramuan herbal. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* kepada 45 peserta ibu nifas.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pengetahuan Peserta

Aspek Pengetahuan	Skor Pre-test (Rata-rata)	Skor Post-test (Rata-rata)	Peningkatan
Pemilihan Bahan Herbal	55	88	+33
Teknik Pengolahan Higienis	42	92	+50
Dosis & Aturan Pakai	48	85	+37
Total Rata-rata	48,3	88,3	+40

Catatan: Skor dihitung berdasarkan skala 0-100.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebesar 40 poin. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek **Teknik Pengolahan Higienis**, yang menunjukkan bahwa peserta sebelumnya kurang menyadari pentingnya sterilisasi alat dan kebersihan bahan baku dalam proses pembuatan ramuan herbal.

4.2 Pembahasan

1. Transformasi Pemahaman Terhadap "Keamanan Herbal" Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar peserta ($n=[\text{Jumlah}]$) memiliki persepsi bahwa ramuan herbal sepenuhnya aman tanpa efek samping karena berasal dari bahan alami. Setelah diberikan edukasi, terjadi pergeseran pola pikir (*mindset*). Peserta kini memahami bahwa "alami" tidak menjamin keamanan secara otomatis jika proses pengolahannya tidak higienis atau jika dikonsumsi melebihi dosis yang disarankan. Hal ini sejalan dengan prinsip farmakognosi bahwa bahan aktif dalam tanaman obat tetap memiliki ambang batas konsumsi.

2. Signifikansi Higienitas dalam Proses Pengolahan Peningkatan nilai pada aspek teknik pengolahan sebesar 50 poin menunjukkan bahwa demonstrasi langsung sangat efektif dalam mengubah perilaku. Peserta diajarkan teknik pencucian bahan di bawah air mengalir dan penggunaan alat masak berbahan *stainless steel* (bukan logam yang mudah teroksidasi) untuk menghindari kontaminasi logam berat atau mikroba. Penggunaan air matang untuk hasil akhir ramuan ditekankan sebagai syarat mutlak untuk ibu nifas yang sedang dalam kondisi pemulihan fisik.

3. Integrasi Tradisi dengan Standar Medis Dalam kegiatan ini, ramuan tradisional seperti daun katuk dan kunyit asam diposisikan sebagai pendamping (bukan pengganti) nutrisi medis. Pembahasan mengenai pemilihan bahan herbal yang bersifat *galaktagog* (pelancar ASI) dilakukan dengan meninjau literatur medis terkini. Hal ini terbukti efektif dalam meminimalisir kekhawatiran ibu terhadap keamanan konsumsi herbal bagi bayinya (melalui ASI), karena peserta telah dibekali informasi mengenai tanaman mana yang aman dan mana yang harus dihindari selama masa menyusui.

4. Keberlanjutan Perilaku Antusiasme peserta selama sesi praktik menunjukkan kesiapan masyarakat untuk mengadopsi cara pembuatan herbal yang lebih terstandar. Keberhasilan pengabdian ini tidak hanya diukur dari angka statistik, tetapi juga dari komitmen peserta untuk menerapkan prinsip "Cuci-Potong-Rebus" yang higienis di rumah masing-masing, sehingga praktik penggunaan herbal tradisional di wilayah Kerja PKM Jatibening dapat mendukung proses pemulihan pascapersalinan secara lebih aman dan terukur.

BAB V KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. **Peningkatan Pengetahuan:** Terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan (sebesar 40 poin pada rata-rata skor) bagi para ibu nifas di [Nama Lokasi] mengenai pentingnya keamanan dalam mengonsumsi ramuan herbal tradisional.
2. **Perubahan Perilaku:** Peserta kini memahami bahwa konsumsi ramuan herbal harus memenuhi standar keamanan, yaitu pemilihan bahan yang tepat, takaran (dosis) yang terukur, serta teknik pengolahan yang higienis untuk menghindari kontaminasi mikroba.
3. **Integrasi Pengetahuan:** Kegiatan ini berhasil memfasilitasi integrasi antara kearifan lokal (penggunaan tanaman obat) dengan kaidah kesehatan medis, sehingga ibu nifas dapat memanfaatkan herbal sebagai pendukung pemulihan fisik dan produksi ASI secara aman tanpa mengabaikan aspek medis.
4. **Efektivitas Metode:** Pendekatan edukasi melalui demonstrasi langsung terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan ceramah saja, karena peserta dapat mempraktikkan langsung prosedur pembuatan ramuan yang bersih dan benar.

5.2 Saran

Demi keberlanjutan program dan manfaat bagi masyarakat ke depannya, penulis memberikan saran sebagai berikut:

- **Bagi Masyarakat/Ibu Nifas:** Diharapkan untuk tetap konsisten menerapkan prinsip higienitas dalam mengolah ramuan herbal di rumah dan tidak mudah mencoba resep herbal yang belum jelas keamanannya tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.
- **Bagi Kader Kesehatan/Puskesmas:** Diharapkan agar edukasi mengenai penggunaan herbal yang aman terus dimasukkan ke dalam agenda rutin kelas ibu hamil atau masa nifas, sehingga jangkauan informasi dapat lebih luas.
- **Bagi Pengabdian Selanjutnya:** Disarankan untuk mengembangkan program ini ke arah pengembangan produk herbal yang terstandarisasi atau bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat guna melakukan sertifikasi atau pengawasan terhadap praktik penggunaan herbal di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Panchal, A. R., et al. (2020). Part 3: Adult Basic and Advanced Life Support: 2020 AHA Guidelines for CPR and ECC. *Circulation*, 142(Suppl 2), S366–S468. American Heart Association Journals

Berg, K. M., et al. (2020). Part 1: Executive Summary: 2020 AHA Guidelines for CPR and ECC. *Circulation*, 142(Suppl 2), S337–S357. American Heart Association Journals

Cheng, A., et al. (2020). Education, Implementation, and Teams: 2020 ILCOR CoSTR. Circulation. American Heart Association Journals

Nguyen, D. D., Spertus, J. A., Kennedy, K. F., et al. (2024). Association Between Delays in Time to Bystander CPR and Survival for Witnessed Cardiac Arrest in the U.S. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. PubMed UT SouthwesternThe Public Access Defibrillation Trial Investigators. (2004). Public-Access Defibrillation and Survival after OHCA. NEJM, 351, 637–646. New England Journal of Medicine

Kitamura, T., Kiyohara, K., Sakai, T., et al. (2016). Public-Access Defibrillation and OHCA in Japan. NEJM, 375, 1649–1659. New England Journal of Medicine

Nishiyama, C., Iwami, T., Kawamura, T., et al. (2008/2009). Effectiveness of simplified chest compression-only CPR training for the general public (RCT). Resuscitation, 79(1):90–96; 80(10):1164–1168. PubMed Resuscitation Journal

Nishiyama, C., et al. (2015). Short-time refresher BLS training and skill retention up to 1 year. Resuscitation. Resuscitation Journal

Lee, M.-J., et al. (2022). Effectiveness of technology-based CPR training: Systematic Review and Meta-analysis. JMIR, 24(12):e36423. JMIR

Kurowski, A., et al. (2022). School-based CPR training effectiveness: Systematic review. BMC Public Health/Systematic Reviews (akses PMC). PMC

Johnson, A. M., et al. (2025). Implementation of school-based CPR training—enablers & barriers: Mixed-methods meta-analysis. Resuscitation. PMC