

# *Postpartum Independent Recovery at Home by Utilizing the Yard as a Means of Providing Medicinal Plants*

Pemulihan Mandiri Pascapersalinan di Rumah Dengan Memanfaatkan Pekarangan Sebagai Sarana Penyediaan Tanaman Obat

<sup>1</sup> Sari Widyaningsih, <sup>2</sup> Juanda Syafitasari, <sup>3</sup> Edi Susilo, <sup>4</sup> Parwito, <sup>5</sup> Poppy Siska Putri

<sup>1,2,5</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

<sup>3,4</sup> Program Studi S1 Agroteknologi, Universitas Ratu Samban

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

**Abstract** - The main problems faced by postpartum women in Padang Pelawi Village include a lack of knowledge and access to appropriate health care methods, both physically and psychologically. Many postpartum women experience difficulties in breastfeeding, self-care after childbirth, and maintaining psychological balance. This empowerment activity seeks to increase community awareness and attitudes towards importance of postpartum maternal health care, as well as support postpartum mothers to avoid physical and psychosocial problems. Farmer women's groups in the village are empowered can make use of their yards by cultivating therapeutic plants that benefit postpartum women's recovery. The methods are socialization, training, technology application, evaluation and mentoring, and program sustainability. The community service program results showed an increase in the knowledge of women farmer groups in Padang Pelawi village. It is anticipated to have a lasting effect, and there is a need for continuous assistance for farm women groups in utilizing the yard and making ginger powder.

**Keywords:** Puerperium, Herbal Plants, Recovery, Empowerment, Yard.

**Abstrak** - Permasalahan utama yang dihadapi oleh ibu nifas di Desa Padang Pelawi meliputi kurangnya pengetahuan dan akses terhadap metode perawatan kesehatan yang tepat, baik secara fisik maupun psikologis. Banyak ibu nifas yang mengalami kesulitan dalam memberikan ASI, merawat diri setelah persalinan, dan menjaga keseimbangan psikologis. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang holistik dan berbasis masyarakat. Tujuan dari kegiatan pemberdayaan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan ibu setelah melahirkan, dan mendukung ibu nifas agar terhindar dari masalah fisik maupun psikososial. Kelompok wanita tani di desa diberdayakan untuk memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam tanaman obat yang bermanfaat untuk pemulihan ibu nifas. Metode yang diterapkan yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, evaluasi dan pendampingan, serta keberlanjutan program. Hasil dari pengabdian masyarakat didapatkan bahwa ada peningkatan pengetahuan. Diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang, perlu adanya pendampingan berkelanjutan bagi kelompok wanita tani dalam memanfaatkan pekarangan dan pembuatan serbuk jahe.

**Kata Kunci:** Nifas, Tanaman Herbal, Pemulihan, Pemberdayaan, Pekarangan

## 1. PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mendampingi ibu selama masa nifas. Pemulihan yang tidak optimal dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti mudah lelah dan kurang tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan ibu secara keseluruhan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan, cakupan pelayanan perawatan nifas di Kabupaten Seluma tahun 2020 menunjukkan angka KF1 (periode pascapersalinan 1) dan KF2 85,6%, serta KF3 75,5%. Angka ini masih jauh dari target yang diharapkan dan menjadi tugas penting untuk terus diperbaiki [1].

Masa nifas juga disebut *puerperium*, merupakan masa antara persalinan plasenta dan beberapa minggu setelah persalinan hingga enam minggu [2]. Masa nifas seharusnya menjadi waktu bagi ibu untuk memulihkan kondisi fisik dan anatomi tubuhnya. Namun, banyak ibu menghadapi berbagai masalah, mulai dari yang ringan hingga serius, bahkan dapat membahayakan nyawa [3]. Pada masa ini, ibu nifas rentan terhadap kemungkinan terjadinya perdarahan pascapersalinan, infeksi, gangguan hormonal bahkan gangguan jiwa. Beberapa masalah tersebut mulai dari masalah fisik seperti perdarahan *postpartum* pada persalinan pervaginam (3,9%) dan perdarahan pada

persalinan caesar (6.4%). Infeksi *postpartum* juga cukup tinggi, termasuk endometritis 1-3% pada persalinan per vaginam dan 5-15% pada persalinan caesar elektif, infeksi saluran kemih 3-34%, dan mastitis 2,5-3%. Infeksi lain seperti luka episiotomi mencapai 10%, dan kemungkinan infeksi pada luka insisi abdomen mencapai 15%. Selain itu, biasanya pada minggu pertama setelah persalinan, ibu sering mengalami mastitis yang dapat mengganggu kualitas kesehatan ibu sehari-hari [4]. Masalah psikologis seperti gangguan jiwa setelah persalinan, *postpartum blues* hingga depresi pascaper-salinan dilaporkan terjadi pada 10-15% ibu yang melahirkan anak pertamanya, bahkan adanya kemungkinan terburuk mengalami psikosis *postpartum* dengan insidens 0,14-0,26% [5].

Indonesia memiliki kekayaan alam yang melimpah dalam hal tanaman herbal, termasuk penggunaan herbal tradisional selama masa nifas untuk menjaga kesehatan ibu dan memperlancar laktasi [6]. Di daerah pedesaan, penggunaan tanaman obat masih banyak dilakukan, tetapi di perkotaan praktik ini mulai jarang ditemui. Beberapa tanaman obat yang telah digunakan secara turun-temurun terbukti memiliki manfaat secara ilmiah. Pemerintah, melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 003/Menkes/Per/I/2010 tentang saintifikasi jamu berbasis penelitian pelayanan kesehatan, mendukung pemakaian jamu yang aman, berkualitas, dan terbukti secara ilmiah untuk mendukung upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit [7].

Salah satu tanaman herbal yang paling sering ditemui adalah tanaman jahe. Jahe, termasuk dalam suku *Zingiberaceae*, adalah obat. Tanaman jahe paling banyak digunakan untuk bagian rimpangnya. Di Indonesia, tiga varietas jahe yang paling umum ditanam dan dikonsumsi adalah jahe merah, jahe gajah, dan jahe emprit. Tanaman jahe memiliki manfaat untuk menghangatkan tubuh, mengurangi gejala tubuh dingin pada tangan dan kaki, merilekskan tubuh bahkan mengurangi gejala pilek [8].

Pada ibu nifas, konsumsi jahe memiliki berbagai manfaat yang mendukung pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Jahe dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan antiseptik yang dapat membantu mengurangi peradangan, meredakan nyeri, dan memperlancar peredaran darah. Selain itu, kandungan *galactogue* pada jahe dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) bermanfaat bagi ibu yang sedang menyusui [9]. Kandungan gingerol dalam jahe membantu memperbaiki sistem pencernaan, mengatasi gangguan perut, serta mencegah masuk angin

atau kembung yang sering dialami ibu nifas. Secara keseluruhan, konsumsi jahe dapat mempercepat proses pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan dan menjaga kesehatannya selama masa nifas [10].

Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) adalah tanaman rempah-rempah dan obat. Dalam bidang kesehatan, rimpang jahe merah mengandung fenol, salah satu senyawa antioksidan yang berpotensi membantu tubuh menghentikan reaksi oksidasi radikal bebas dan hemolisis. Selain itu, jahe merah mengandung gingerol, yang memiliki sifat antioksidan, antibakteri, antiinflamasi, antikarsinogenik, antimutagenik, dan antitumor. Flavonoid, fenol, terpenoid, dan minyak atsiri adalah metabolit sekunder tanaman jahe [11]. Jahe merah, juga dikenal sebagai jahe sunti, paling banyak dikonsumsi karena kandungan minyak atsiri dan zat gingerolnya yang tinggi yang diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit [12].

Desa Padang Pelawi memiliki komunitas kelompok wanita tani. Pada umumnya, kelompok wanita tani di Desa Padang Pelawi memanfaatkan pekarangan rumah mereka dengan menanam tanaman obat. Pekarangan rumah merupakan suatu lahan yang tersedia baik sempit maupun luas pada suatu rumah yang biasanya terletak di depan, di belakang maupun di sisi samping rumah [13]. Pekarangan dianggap berfungsi sebagai sumber makanan, seperti sayuran, umbi-umbian, rempah-rempah, ternak, kayu bakar, dan sebagainya [14]. Selain itu, pekarangan yang sehat dapat berfungsi sebagai sumber pendapatan, sumber oksigen, dan sumber estetika yang dapat meningkatkan kualitas hidup keluarga yang tinggal di sekitarnya [15]. Dengan adanya penanaman tanaman di pekarangan rumah, ibu nifas dapat dengan mudah mengakses bahan-bahan alami yang bermanfaat untuk kesehatan mereka. Selain bertanam, kelompok wanita tani juga memerlukan keterampilan dalam meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam hal pengolahan sehingga tanaman di pekarangan juga memiliki potensi besar dalam mencapai kemandirian dan kesetaraan ekonomi.

Kegiatan pemberdayaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan ibu setelah melahirkan, dan juga mendukung ibu nifas agar terhindar dari masalah fisik maupun psikososial. Kelompok wanita tani di desa akan didorong untuk memanfaatkan pekarangan rumah dengan menanam jahe yang bermanfaat untuk pemulihan ibu nifas sekaligus pengolahan menjadi tanaman herbal.

Pada saat melakukan studi awal, Tim Pengabdian bertemu 15 ibu nifas. Sepuluh ibu mengeluhkan bahwa pada saat pascapersalinan sering kurang tidur. Hal ini disebabkan adanya mitos kalau ibu nifas yang tidur di siang hari akan menyebabkan darah putih naik ke mata dan otak sehingga dapat menyebabkan kebutaan dan kematian. Ini menyebabkan ibu nifas mengalami kelelahan sehingga pemulihan pascapersalinan maupun produksi ASI menjadi terhambat. Kondisi ini bisa diperbaiki melalui kegiatan edukasi.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan diterapkan dalam merealisasikan program PKM ini adalah dalam bentuk pelatihan dan pengawasan. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahap pertama adalah sosialisasi untuk memperkenalkan tujuan dan rencana kegiatan kepada masyarakat setempat serta memperoleh dukungan dari berbagai pihak.

Setelah tahap sosialisasi, langkah selanjutnya adalah pelatihan. Pelatihan ini tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, terutama bagi wanita tani dan ibu nifas, dalam perawatan kesehatan pascapersalinan dan pemanfaatan tanaman obat tradisional. Setelah pelatihan, dilakukan penerapan teknologi yang telah diperkenalkan. Tahapan ini bertujuan untuk memastikan bahwa teknologi dan inovasi yang telah dipelajari dapat diterapkan secara efektif oleh masyarakat.

Pendampingan dan evaluasi adalah tahap penting untuk memastikan bahwa program berjalan dengan baik dan menghasilkan keuntungan yang diharapkan. Untuk memastikan program ini berkelanjutan dan memberikan manfaat jangka panjang, beberapa langkah strategis akan dilakukan. Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur dan komprehensif ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Padang Pelawi dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif yang signifikan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang telah dilakukan di Desa Padang Pelawi Kabupaten Seluma secara umum berjalan lancar dan kondusif. Sosialisasi dilakukan dengan berkoordinasi dengan aparat desa dan tokoh masyarakat. Pertemuan resmi dilakukan di Balai Posyandu untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan kepada seluruh kelompok wanita tani (Gambar 1). Pertemuan ini juga menjadi ajang untuk

mendengarkan masukan dan menjawab pertanyaan dari masyarakat terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Peserta sosialisasi sangat antusias mengikuti kegiatan sosialisasi, dilihat dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan.



Gambar 1. Sosialisasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan (Gambar 2) meliputi beberapa materi. Kegiatan pelatihan pasca-persalinan berkoordinasi dengan dokter, bidan dan ahli gizi. Pelatihan pemanfaatan tanaman obat, disertai pelatihan teknologi, implementasi, simulasi dan praktik. Penyampaian materi pelatihan dilakukan secara komunikatif, dengan lisan maupun tulisan, dalam bentuk presentasi *power point* dan *leaflet*. Hal ini dilakukan untuk memudahkan peserta dalam memahami materi sehingga komunikasi dua arah terjalin dengan baik.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan

Materi yang disampaikan dalam pelatihan adalah manfaat jahe merah bagi kesehatan khususnya pemulihan fisik ibu nifas. Selain itu, masyarakat perlu dipacu untuk mengembangkan jahe merah menjadi salah satu tanaman obat (toga) keluarga dalam pemanfaatan pekarangan rumah. Pada materi pembuatan serbuk jahe merah dipaparkan tentang kelebihan sediaan serbuk, bahan - bahan dan fungsinya, serta cara pembuatan sediaan. Pada kegiatan penerapan teknologi dilakukan pendampingan kelompok

wanita tani dalam mengembangkan tanaman herbal desa termasuk penyediaan bibit jahe merah dan proses membuat tanaman jahe menjadi produk herbal yang dapat dikonsumsi. Pada pendampingan Tim Pengabdian dibantu oleh Bapak Dr. Ir. Hendri Bustamam, MS. Pada akhir sesi, dibuka tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta. Proses pendampingan dilakukan secara intensif, disertai dengan monitoring kesehatan dan evaluasi berkala terhadap seluruh kegiatan yang telah dilakukan. Monitoring kesehatan dilakukan dengan cara kerjasama dengan bidan setempat (Gambar 3). Hal ini sekaligus untuk memastikan keberlanjutan program dan evaluasi dampak kegiatan secara periodik. Dengan demikian dapat dipastikan program memberikan manfaat yang maksimal.



Gambar 3. Kegiatan kerjasama dengan Bidan

Pada saat kegiatan dilakukan tes sebelum dan setelah (gambar 4) dengan jumlah peserta 15 orang (Tabel 1). Dari Tabel 1 didapatkan hasil bahwa pengetahuan sebagian besar (60%) ibu kelompok tani sebelum dilakukan sosialisasi bernilai kurang, dan setelah dilakukan sosialisasi sebagian besar (53%) memiliki pengetahuan cukup. Terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu-ibu kelompok tani setelah dilakukan sosialisasi.



Gambar 4. Kegiatan Evaluasi

Tabel 1. Uji Peningkatan Pengetahuan

Pengetahuan	Pretest	Posttest
Baik	2	4
Cukup	4	8
Kurang	9	3
Total	15	15

#### 4. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dengan peningkatan jumlah peserta yang berhasil meraih nilai minimal cukup sebanyak 100%. Ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok wanita tani sangat terlibat dalam seluruh kegiatan. Agar hasil pelatihan dapat memberikan dampak jangka panjang, perlu adanya pendampingan berkelanjutan bagi kelompok wanita tani dalam memanfaatkan pekarangan dan pembuatan serbuk jahe. Pendampingan ini dapat dilakukan melalui kunjungan berkala.

#### PENGHARGAAN

Pengabdian masyarakat ini didanai oleh DRTPM Dirjen Dikti Tahun Anggaran 2024. Terima kasih pada STIKes Sapta Bakti yang telah memberikan *support* pada tim pengabdian masyarakat

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. K. P. Bengkulu, "Profil Kesehatan provinsi Bengkulu," Bengkulu, 2018.
- [2] C. Kansky, "Normal and Abnormal Puerperium," *Medscape Journals*, 2021.
- [3] P. Hiremath *et al.*, "a Study To Assess the Effectiveness of the Structured Teaching Program on Knowledge of Postnatal Depression Among Staff Nurses in Selected Hospital At Tumkur," *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, vol. 5, no. 62, pp. 4337-4341, 2016, doi: 10.14260/jemds/2016/990.
- [4] C. Kansky, "Normal and Abnormal Puerperium," *Medscape Journals*, 2021.
- [5] M. W. O'Hara and K. L. Wisner, "Perinatal mental illness: definition, description and aetiology.," *Best practice & research. Clinical obstetrics & gynaecology*, vol. 28, no. 1, pp. 3-12, Jan. 2014, doi: 10.1016/j.bpobgyn.2013.09.002.
- [6] K. M. Usemahu, W. A. Racman, and S. Natsir, "Perilaku Penggunaan Obat Tradisional Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Desa Kailolo Kabupaten Maluku Tengah," *Core*, 2013.
- [7] P. 2010, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 003/Menkes/Per/1/2010 tentang Saintifikasi jamu dalam*

- penelitian berbasis pelayanan kesehatan. 2010.
- [8] R. Fauziyah, S. ST, T. Idayanti, S. ST, W. Anggraeni, and S. ST, *Manfaat Air Rebusan Jahe Merah Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Laserasi Perineum Pada Ibu Nifas*. Rizmedia Pustaka Indonesia, 2024.
- [9] R. Ariyanti, A. E. Permatasari, and N. Umami, "Galaktogue pada Jahe dapat Meningkatkan Produksi ASI: Literatur Review," *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, vol. 13, no. 2, pp. 639-644, 2023, doi: 10.32583/pskm.v13i2.956.
- [10] L. Aprilia and N. R. I. Mukhlisah, "Artikel review: Perawatan tradisional Indonesia bagi ibu pada masa nifas," *Sasambo Journal of Pharmacy*, vol. 4, no. 1, pp. 24-29, 2023.
- [11] K. K. Rukhayyah, A. T. Kawareng, and Y. Sastyarina, "Studi Literatur: Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Menggunakan Metode 2,2- diphenyl-1-picrylhydrazyl (DPPH)," *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, vol. 15, pp. 242-245, 2022, doi: 10.25026/mpc.v15i1.648.
- [12] B. Santosa *et al.*, "Penentuan Masak Fisiologis Dan Pelapisan Lilin Sebagai Upaya Menghambat Kerusakan Buah Salak Kultivar Gading Selama Penyimpanan Pada Suhu Ruang," *Buana Sains*, vol. 8, no. 1, pp. 27-36, 2008.
- [13] A. Arliana, A. N. Selma, and A. Nugroho, "Konsep Open-plan pada Rumah Tinggal: Studi Kasus, Rumah di Gg.Ramadhan II 128/47, Bandung," *Waca Cipta Ruang*, vol. 7, no. 2, pp. 51-57, 2021, doi: 10.34010/wcr.v7i2.3521.
- [14] J. Junaidah, P. S. P. Suryanto, and B. Budiadi, "Komposisi Jenis Dan Fungsi Pekarangan (Studi kasus desa Giripurwo, Kecamatan Girimulyo, DI Yogyakarta)," *Jurnal Hutan Tropis*, vol. 4, no. 1, p. 77, 2017, doi: 10.20527/jht.v4i1.2884.
- [15] E. Solihin, A. Sandrawati, and W. Kurniawan, "Pemanfaatan pekarangan rumah untuk budidaya sayuran sebagai penyedia gizi sehat keluarga," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 8, pp. 590-593, 2018.

*Ruang kosong ini untuk menggenapi jumlah halaman sehingga jika dicetak dalam bentuk buku, setiap judul baru akan menempati halaman sisi kanan buku.*