

## EFEKTIVITAS KOMPRES REMPAH TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS

Dita Selvia Aditia<sup>1</sup>, Adhesty Novita Xanda<sup>2</sup>, Yuhelva Destri<sup>3</sup>, Margaretta Rinjani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila

email: [aditiaselvia@gmail.com](mailto:aditiaselvia@gmail.com)

### Abstrak

Perawatan pascapersalinan merupakan pencegahan dan deteksi dini komplikasi. Masa nifas dimulai 1 jam setelah persalinan hingga 6 minggu (42 hari) setelahnya. Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan mengadaptasi asuhan nifas nonfarmakologis menggunakan kompres herbal untuk membantu proses involusi uterus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat herbal dalam membantu proses pemulihan uterus pada ibu nifas. Metode yang digunakan adalah analisis korelasi dengan analisis data dari hasil korelasi. Desain yang digunakan adalah Quasi Experiment, dengan rancangan penelitian posttest control group. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 ibu nifas dengan 10 kelompok perlakuan dan 10 kelompok kontrol. Hasil analisis bivariat dalam mengetahui hubungan pemberian kompres herbal terhadap penurunan involusi uterus ibu, didapatkan bahwa sebanyak 8 (80%) responden pada kelompok intervensi memiliki hasil involusi uterus pada hari ke-6 sudah tidak teraba lagi dan pada kelompok kontrol hanya sebanyak 1 (10%) responden yang memiliki hasil involusi uterus tidak teraba, serta diperoleh nilai p sebesar 0,008 bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian kompres herbal terhadap percepatan penurunan involusi pada ibu postpartum. Penggunaan metode kompres herbal dapat menjadi salah satu metode alternatif dalam proses involusi uterus dengan memaksimalkan penggunaan herbal yang ada di sekitar lingkungan keluarga dan masyarakat.

**Kata kunci:** pasca persalinan, involusi uterus, kompres herbal

## THE EFFECTIVENESS OF SPICE COMPRESSES ON INVOLUTION UTERINE IN POSTPARTUM MOTHERS

### Abstract

Postpartum care is a prevention and early detection of complications. The postpartum period begins 1 hour after the birth until 6 weeks (42 days) after that. Providing midwifery care to postpartum mothers by applying non-pharmacological postpartum care using the concept of herbal compresses to help the process of uterine involution. This study to determine the benefits of herbs in helping the process of uterine recovery in postpartum mothers. The method used is correlation analysis with a analytical research from correlation results. The design used Quasi Experiment, with a posttest control group research design. Respondents in this study were 20 postpartum mothers with 10 treatment groups and 10 control groups. The results of bivariate analysis in knowing the relationship between giving herbal compresses to the decrease in uterine involution, it was found that 8 (80%) respondents in the intervention group had uterine involution results on the 6th day that were no longer palpable and in the control group only 1 (10%) respondents had uterine involution results that were not palpable, and a p-value of 0.012 was obtained which explained that there was a significant relationship between giving herbal compresses to the acceleration of the decrease or involution in postpartum mothers. The use of the herbal compress method can be an alternative method in the process of uterine involution by maximizing the use of herbs that are around the family and community environment.

**Keywords:** postpartum, uterine involution, herbal compresses

### Pendahuluan

Kesehatan reproduksi pada perempuan merupakan hak yang wajib dipenuhi, dalam hal perempuan mengalami perubahan dari kehamilan, persalinan dan nifas. Masa nifas dimulai dari lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah persalinan sampai dengan bentuk uterus kembali seberat 70 gr. Masa nifas menjadi bentuk pencegahan dan deteksi dini akan adanya masalah yang menyertai kesehatan reproduksi perempuan pada masa nifas. Pada 6-8 jam sampai 6 minggu pascapersalinan prosesnya tidak berjalan baik, akan menjadi faktor utama meningkatnya AKI. Data profil Kementerian Kesehatan Indonesia mengatakan bahwa telah terjadi penurunan AKI selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target RPJMN 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan AKI, masih dibutuhkan upaya percepatan penurunan AKI untuk mencapai target pemerintah dalam mewujudkan SGDs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup

pada tahun 2030.<sup>1</sup>

Periode pasca persalinan terdiri dari masa transisi krisis bagi ibu, bayi, dan keluarga secara fisiologis, emosional dan sosial. Pada negara maju ataupun berkembang perhatian lebih banyak diberikan pada masa kehamilan dan persalinan, sementara masa nifas juga tidak kalah pentingnya. Sesuai dengan hal tersebut resiko kesakitan dan kematian ibu serta bayi lebih sering terjadi pada masa pascapersalinan.<sup>2</sup> Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Setelah melahirkan, seorang ibu tidak mempunyai pilihan lain kecuali harus menyusui bayinya. Hal ini diyakini oleh budaya yang ada di masyarakat bahwa akan sempurna menjadi seorang ibu jika sudah bisa mengandung, melahirkan, dan menyusui.<sup>2</sup>

Asuhan masa nifas dapat disandingkan dengan memaksimalkan kearifan budaya lokal di suatu daerah dalam membantu proses involusi uteri. Badan Pusat Statistik Tahun

2021 rata-rata pengeluaran biaya obat tradisional perkapita sebulan sebanyak 14,52% dan data pasangan usia subur yang memiliki keluhan sebanyak 60,52% tidak ingin dilakukan rawat jalan dengan alasan ingin mengobati sendiri di rumah.

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan mengadaptasi perawatan nifas secara non farmakologis yang memiliki minim efek samping dengan memaksimalkan kearifan budaya lokal dalam pemanfaatan rempah alam seperti yang mudah ditemui di Indonesia dengan teknik pengelolaan bahan menggunakan konsep kompres herbal untuk membantu proses involusi uterus. Metode ini dapat diaplikasikan oleh ibu dan keluarga dalam memberikan asuhan pada masa nifas di rumah. Dari hasil studi literatur di atas peneliti akhirnya tertarik pada penelitian Manfaat Rempah Dalam Membantu Proses Pemulihan Rahim Pada Ibu Nifas. Pada akhirnya harapan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat yang baik untuk kesehatan ibu nifas.

## Metode

Metode pada penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment*, dengan desain penelitian *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 orang dengan perlakuan pada kelompok intervensi (10 orang) adalah menggunakan kompres hangat rempah - rempah yang telah dihangatkan didalam wadah khusus yang kemudian dibungkus menggunakan kain yang aman untuk kemudian dikompres pada uterus ibu nifas. Analisis hasil uji penelitian menggunakan analisis bivariat dengan analisis *Chi Square* dengan dengan *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## Hasil

### 1. Analisis Univariat

Table 1. Analisis Univariat

Jenis	F	Persentase
<b>Kelompok</b>		
Intervensi	10	50%
Kontrol	10	50%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>
<b>Hasil TFU</b>		
Tidak teraba	9	45%
1 jari di atas simfisis	4	20%
3 jari di atas simfisis	7	35%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Sesuai dengan tabel analisis univariat di atas dijelaskan bahwa jumlah kelompok intervensi sebanyak 10 responden dan kelompok kontrol sebanyak 10 responden dengan total 20 responden. Pada tabel hasil TFU didapatkan bahwa setelah dilakukan penelitian bahwa TFU tidak teraba sebanyak 9 responden (45%), TFU 1 jari di atas simfisis sebanyak 4 (20%) responden dan TFU 3 jari di atas simfisis sebanyak 7 (35%) responden.

### 2. Analisis Bivariat

Table 2. Analisis Bivariat

Penelitian	Hasil		Kelompok		Total		P Value
	Intervensi	Kontrol	n	%	n	%	
Tidak teraba	8	80	1	10	9	45	
1 jari di atas simfisis	1	10	3	30	4	20	0,008
3 jari di atas simfisis	1	10	6	60	7	35	
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Hasil analisis bivariat didapatkan adanya hubungan antara pemberian kompres rempah terhadap penurunan involusi uterus ibu nifas sebanyak 8 (80%) responden pada kelompok intervensi didapatkan hasil TFU pada hari ke 6 sudah tidak teraba dan pada kelompok kontrol hanya sebanyak 1 (10%) responden dengan hasil TFU tidak teraba, dan didapatkan *p-value* sebesar 0,008 yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian kompres rempah terhadap percepatan penurunan

atau involusi pada ibu nifas.

### Pembahasan

Pada hasil penelitian ini seperti yang telah dijelaskan pada hasil penelitian bahwa didapatkan adanya hubungan atau efektifitas signifikan penurunan TFU dengan menggunakan metode kompres hangat menggunakan rempah - rempah dalam membantu penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas ditunjukkan dengan nilai *p-value* 0,008. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa konsep kompres memiliki banyak keuntungan dalam mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi pada tubuh. Dikaitkan dengan hal tersebut pada penelitian kompres hangat menggunakan media bantal kompres herbal terhadap peningkatan involusi uteri pada ibu nifas menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan bahwa ibu nifas yang diberikan kompres hangat dengan kombinasi tanaman herbal mengalami involusi uteri lebih cepat dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan yang ditunjukkan dengan uji t independen menunjukkan *p-value* < 0,05. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan bantal kompres herbal efektif dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.<sup>3,4,5</sup>

Sejalan dengan hal tersebut dilakukan telah diperkuat juga dengan dengan hasil pada penelitian Nurdiana, 2019 menggunakan metode Oukup dengan menggunakan rempah - rempah sebagai media untuk membantu proses involusi uteri. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini pada kelompok Oukup terstandar tanpa aroma terapi, Oukup terstandar dengan aromaterapi dan Oukup tradisional dengan aromaterapi di hari pertama memiliki nilai *p* = 0,000, hari ke-4 nilai *p* = 0,001 dan hari ke-8 nilai *p* = 0,000 artinya ada perbedaan Tinggi Fundus Uteri pada ketiga kelompok Oukup tersebut.<sup>6</sup>

Hasil penelitian Dwi Riyan, 2023 menyatakan perlakuan yang diberikan bertujuan menganalisa perubahan yang terjadi pada intervensi herbal kompres *ball* dengan

aroma terapi *jasmine*. Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok intervensi diperoleh nilai *p-value* 0,001 yang artinya adanya perubahan yang signifikan pada ibu nifas yang diberikan intervensi terhadap nyeri pascasalin yang dirasakan oleh ibu nifas.<sup>9</sup> Dan hasil analisis dari penelitian Desi, 2024 terdapat perubahan signifikan terdapat perubahan Tinggi Fundus Uteri pada ibu nifas yang diberikan kompres hangat yang dinyatakan dengan *p-value* < 0,05.<sup>7</sup> Hasil penelitian Pipit, 2022 pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, pada Pijat *Effleurage* dan kompres hangat menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok kompres hangat memberikan hasil perubahan TFU lebih besar daripada kelompok kontrol. Kompres hangat sendiri merupakan tindakan untuk mengurangi nyeri dengan memberikan energi panas melalui proses konduksi, dimana panas dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga dapat membantu peningkatan sirkulasi oksigen ke dalam darah, mengedarkan nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Kompres hangat pada bagian tertentu akan meningkatkan sirkulasi pada bagian tersebut, diikuti dengan peningkatan aktivitas metabolisme seluruh tubuh, sehingga membantu melancarkan suplai aliran darah, menimbulkan keringat terjadi relaksasi pada jaringan sehingga panas yang disalurkan melalui kompres hangat sebagai bentuk dari relaksasi.<sup>5</sup>

Dari hasil penelitian yang ada, diperkuat kembali dengan buku tentang *hot herbal compress* sebagai terapi alternatif involusi uterus atau penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu nifas yang didalamnya menjelaskan bahwa metode ini merupakan asuhan yang dapat diberikan sebagai asuhan kebidanan nonfarmakologis / herbal yang berasal dari Thailand yang efek dari asuhan yang diberikan dapat memberikan rasa hangat dan efek relaksasi dan percepatan penyembuhan organ reproduksi ibu nifas. Adapun bahan yang digunakan adalah jenis rimpang - rimpangan seperti bangle, kunyit, temu putih,

serai, kulit jeruk, kamper, dan garam yang selanjutnya direbus didalam kendi berukuran sedang yang selanjutnya dibungkus dengan kain putih yang selanjutnya dikompreskan pada bagian abdomen ibu nifas dengan tujuan membantu mempercepat involusi uteri dan membuat ibu merasa nyaman.<sup>8</sup>

### Simpulan dan Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode kompres hangat rempah dalam membantu proses involusi uteri ibu nifas telah terbukti dapat membantu mempercepat pemulihan uterus untuk kembali pada kondisi sebelum hamil. Sehingga penggunaan metode kompres rempah - rempah ini dapat menjadi salah satu metode alternatif tenaga kesehatan dan keluarga dalam membantu perawatan ibu nifas saat proses involusi uteri dengan memaksimalkan penggunaan rempah yang dapat diterapkan dengan meminimalkan efek samping.

### Daftar Pustaka

1. Profil Kesehatan Indonesia 2024.
2. Astuti S. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. erlangga; 2015.
3. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: Bina Pustaka; 2014.
4. Pipit Pitriani, Ageng Septa Rini2 RP. Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia [Internet]. 2023;2(4):425–31. Available from: <https://journals.mpi.co.id/index.php/SJKI/article/view/142>.
5. Mufidati D, Saidah S. Pengaruh Bantal Compress Herbal Terhadap Peningkatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. Jurnal Media Informatika [Jumin]. 2019.
6. Maharani K, Anwar C, Suwandono A. Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partum Blues. Jurnal Keperawatan Silampari. 2019 Jun 2;2(2):123–33.
7. Dwi Riyan Ariestantia. Efektivitas Kombinasi Terapi Komplementer Herbal Kompres Ball dengan Aromaterapi Jasmine Untuk Mengurangi Afterpain Pada Masa Nifas. media informatika [Internet]. 2023;5(1):89–95. Available from: <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/3741/2490>.
8. Widiyanti D, Destariyani E, Yuniarti Y, Yulyana N.

Effectiveness of Hot Herbal Compress and the Waistband to Reduce Height the Fundus of Uterus. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). 2024 Dec 31;6(3):443–51.