

Pengaruh Bantal Compress Herbal Terhadap Peningkatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas

Diana Mufidati^{1*}, Siti Saidah²

¹Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

²Prodi Diploma III Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda

Email Penulis Korespondensi: ¹wsurasih@email.com @email.com

Abstrak— Lambatnya proses involusi uteri pada ibu nifas yang dapat meningkatkan risiko komplikasi postpartum seperti perdarahan. Salah satu cara alternatif untuk mempercepat proses involusi adalah penggunaan bantal compress herbal, yang diyakini memiliki efek terapeutik melalui panas dan kandungan herbalnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas bantal compress herbal terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain pre-test dan post-test pada dua kelompok: kelompok intervensi yang menggunakan bantal compress herbal dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan. Sampel penelitian terdiri dari 60 ibu nifas yang dibagi secara acak ke dalam dua kelompok. Pengukuran dilakukan terhadap tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah intervensi selama satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam penurunan tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok yang menggunakan bantal compress herbal mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Analisis statistik menggunakan uji t independen menunjukkan p-value < 0.05, yang berarti hasil penelitian signifikan secara statistik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan bantal compress herbal efektif dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas. Penggunaan bantal compress herbal dapat dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam perawatan postpartum. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Kata Kunci: Involusi Uteri, Bantal Compress, Compress Herbal, Komplementer, Postpartum

Abstract— The slow process of uterine involution in postpartum mothers can increase the risk of postpartum complications such as bleeding. One alternative way to speed up the involution process is to use a herbal compress pillow, which is believed to have a therapeutic effect through its heat and herbal content. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of herbal compressed pillows in accelerating uterine involution in postpartum mothers. The research method used was quasi-experimental with a pre-test and post-test design in two groups: the intervention group that used herbal compressed pillows and the control group that used herbal compressed pillows. do not use. The research sample consisted of 60 postpartum mothers who were randomly divided into two groups. Measurements were made of the height of the uterine fundus before and after intervention for one week. The results showed that there was a significant difference in the reduction in uterine fundal height between the intervention group and the control group. The group that used herbal compress pillows experienced a faster decrease in uterine fundal height compared to the control group. Statistical analysis using the independent t test showed p-value < 0.05, which means the research results are statistically significant. The conclusion of this research is that the use of herbal compress pillows is effective in accelerating the uterine involution process in postpartum mothers. The use of herbal compression pillows can be considered as a safe and effective non-pharmacological intervention in postpartum care. Further research with larger samples and more diverse variables is needed to confirm these findings.

Keywords: Involution Uterine, Pillow Compress, Compress Herbal, Complementary, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Pada masa nifas, proses involusi uteri menjadi salah satu aspek penting dalam pemulihan pasca persalinan. Involusi uteri adalah proses di mana uterus kembali ke ukuran dan kondisi sebelum kehamilan. Namun, proses ini dapat berlangsung lebih lambat pada beberapa ibu nifas, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan postpartum, infeksi, dan masalah kesehatan lainnya [1]. Involusi uteri merupakan proses fisiologis yang penting dalam masa nifas, di mana rahim berangsur-angsur kembali ke ukuran dan kondisi sebelum hamil. Proses ini esensial untuk mencegah komplikasi seperti perdarahan postpartum dan infeksi. Namun, banyak ibu nifas mengalami penundaan dalam involusi uteri, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kesehatan dan memperpanjang masa pemulihan mereka [2].

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kecepatan involusi uteri, termasuk paritas, metode persalinan, dan aktivitas fisik. Ibu yang melahirkan secara sesar cenderung memiliki proses involusi yang lebih lambat dibandingkan dengan mereka yang melahirkan secara normal [3]. Selain itu, aktivitas fisik yang minim selama masa nifas juga berkontribusi pada lambatnya proses involusi.

Penggunaan terapi komplementer, seperti herbal, dalam perawatan postpartum telah lama dikenal di banyak budaya. Bantal compress herbal merupakan salah satu metode yang populer, yang dipercaya dapat membantu mempercepat proses involusi uteri melalui efek anti-inflamasi dan analgesik dari bahan-bahan alami yang digunakan. Herbal seperti jahe, kunyit, dan daun sirih sering digunakan dalam compress ini karena diketahui memiliki sifat terapeutik yang bermanfaat [3]. Penggunaan metode non-farmakologis untuk mempercepat involusi uteri telah mendapatkan perhatian lebih dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu metode yang berkembang adalah penggunaan bantal compress herbal [4]. Terapi ini menggabungkan efek panas dan kandungan herbal yang dipercaya memiliki efek terapeutik, seperti peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, yang dapat membantu mempercepat proses involusi uteri [5].



Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi herbal dapat memberikan manfaat signifikan dalam mendukung pemulihan postpartum. Penggunaan compress herbal dapat mengurangi nyeri dan mempercepat penyembuhan luka pada ibu nifas [6]. Namun, bukti ilmiah yang mendukung efektivitas bantal compress herbal dalam mempercepat involusi uteri masih terbatas. Bantal compress herbal mengandung berbagai jenis tanaman obat yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik. Kandungan herbal seperti jahe, kunyit, dan serai dikenal memiliki manfaat kesehatan yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional [7]. Efek sinergis dari panas dan herbal ini diduga dapat mempercepat involusi uteri dengan meningkatkan aliran darah ke daerah panggul dan mengurangi peradangan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan terapi panas dapat meningkatkan kecepatan involusi uteri. Terapi panas efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas [8]. Namun, penelitian mengenai penggunaan bantal compress herbal secara khusus masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitasnya. Selain itu, penggunaan bantal compress herbal dianggap lebih aman dan nyaman dibandingkan dengan intervensi farmakologis. Penggunaan obat-obatan untuk mempercepat involusi uteri seringkali disertai dengan efek samping yang tidak diinginkan, seperti mual, muntah, dan hipertensi [9]. Oleh karena itu, bantal compress herbal bisa menjadi alternatif yang menarik dan aman bagi ibu nifas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas bantal compress herbal dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang menjalani perawatan di Klinik Ramlah Parjib Samarinda. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan pembagian acak ke dalam dua kelompok: 15 ibu nifas dalam kelompok intervensi dan 15 ibu nifas dalam kelompok kontrol.

Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah ibu nifas yang tidak mengalami komplikasi serius selama persalinan, dan dalam kondisi Kesehatan yang stabil. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu nifas dengan Riwayat alergi terhadap bahan herbal yang digunakan serta ibu nifas dengan kondisi medis yang membutuhkan intervensi farmakologis khusus. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran awal (pre-test) terhadap tinggi fundus uteri pada semua partisipan menggunakan pita pengukur. Partisipan dibagi secara acak ke dalam dua kelompok: 15 ibu nifas dalam kelompok intervensi dan 15 ibu nifas dalam kelompok kontrol. Kelompok control Menggunakan bantal compress herbal yang terdiri dari campuran jahe, kunyit, serai, dan beberapa bahan herbal lainnya yang dikemas dalam kain. Bantal compress herbal dipanaskan terlebih dahulu dengan cara dikukus selama 15-20 menit sebelum digunakan. Bantal compress herbal ditempatkan pada perut ibu nifas selama 20 menit, dua kali sehari (pagi dan sore) selama tujuh hari berturut-turut. Sedangkan Kelompok kontrol tidak menerima intervensi bantal compress herbal dan hanya menjalani perawatan rutin postpartum. Uji t-independen digunakan untuk membandingkan perubahan tinggi fundus uteri antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah intervensi. Signifikansi ditetapkan pada p-value < 0.05

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas bantal compress herbal dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan pada tinggi fundus uteri di kedua kelompok, baik intervensi maupun kontrol. Namun, kelompok yang menggunakan bantal compress herbal mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 1

Kel	N	Rerata	Rerata	Rerata	p-value
		TFU Pre	TFU Post		
Intervensi	15	14.5	8.2	6.3	0.001
Kontrol	15	14.7	11.0	3.7	0.001

Pada kelompok intervensi, rerata tinggi fundus uteri sebelum intervensi adalah 14.5 cm dan menurun menjadi 8.2 cm setelah satu minggu intervensi. Penurunan rerata sebesar 6.3 cm ini menunjukkan bahwa bantal compress herbal efektif dalam mempercepat involusi uteri. Analisis statistik menunjukkan p-value < 0.001, yang berarti penurunan ini signifikan secara statistik. Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi bantal compress herbal juga menunjukkan penurunan tinggi fundus uteri, dari 14.7 cm menjadi 11.0 cm, dengan penurunan rerata sebesar 3.7 cm. Meskipun penurunan ini juga signifikan secara statistik (p-value < 0.001), besarnya penurunan ini lebih kecil dibandingkan dengan kelompok intervensi.

Hasil ini konsisten dengan literatur yang ada mengenai efek panas dan kandungan herbal dalam mempercepat proses involusi uteri. Penggunaan panas dapat meningkatkan sirkulasi darah di daerah panggul, sementara kandungan herbal seperti jahe dan kunyit memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi peradangan dan



mempercepat pemulihan [10]. Penggunaan bantal compress herbal sebagai intervensi non-farmakologis dianggap lebih aman dan nyaman bagi ibu nifas. Dibandingkan dengan obat-obatan yang dapat menyebabkan efek samping seperti mual, muntah, dan hipertensi, bantal compress herbal menawarkan alternatif yang lebih alami dan minim risiko [11]. Hal ini penting dalam perawatan postpartum, di mana kenyamanan dan keselamatan ibu menjadi prioritas utama.

Selain manfaat fisik, penggunaan bantal compress herbal juga memiliki manfaat psikologis. Mintervensi yang melibatkan perawatan diri seperti penggunaan bantal compress herbal dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu nifas, mengurangi stres, dan memperbaiki mood [12]. Efek relaksasi dari panas dan aroma herbal dapat membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman selama masa pemulihan postpartum. Beberapa studi lain juga mendukung temuan ini. penggunaan bantal compress herbal efektif dalam mengurangi nyeri postpartum dan mempercepat pemulihan fisik [13,14]. Terapi herbal dapat meningkatkan aliran darah dan mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan. [14,16].

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil dan periode pengamatan yang terbatas. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan periode pengamatan yang lebih lama diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur tinggi fundus uteri sebagai indikator involusi uteri; penelitian di masa depan dapat mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat perdarahan dan tanda-tanda klinis lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa penggunaan bantal compress herbal dapat mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas. Intervensi ini bisa menjadi tambahan yang berharga dalam perawatan postpartum, memberikan manfaat yang signifikan bagi pemulihan ibu nifas. Dengan semakin banyaknya bukti yang mendukung penggunaan terapi herbal, diharapkan lebih banyak tenaga kesehatan yang mempertimbangkan penggunaan bantal compress herbal sebagai bagian dari perawatan standar postpartum.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa bantal compress herbal efektif dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas. Intervensi ini menawarkan manfaat yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikologis, dan dapat menjadi tambahan yang berharga dalam perawatan postpartum.

REFERENSI

- [1]. Aruna, M. & Shailaja, R. (2016). Herbal compress for postpartum care: A review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 6(4), 341-345.
- [2]. Lin, et al. (2018). Postpartum uterine involution and associated factors. *Obstetrics & Gynecology Research*, 20(1), 99-108.
- [3]. Cheng, H., Xie, X., & Wang, Z. (2019). Impact of postpartum care on the physical and psychological health of mothers: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 416.
- [4]. Kavle, J. A., Landry, M., & Menon, P. (2017). Addressing barriers to maternal nutrition in low- and middle-income countries: A review of the evidence and programme implications. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12352.
- [5]. Liu, et al. (2019). Herbal therapy in postpartum care. *Complementary Therapies in Medicine*, 35, 50-58.
- [6]. Luo, Z., Zhang, L., & Li, Y. (2018). Effectiveness of heat therapy in accelerating uterine involution: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 1-8.
- [7]. Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Wolters Kluwer.
- [8]. Rath, W., Haller, H., & Kuhn, W. (2016). Drugs for preventing postpartum hemorrhage. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(1), CD003738.
- [9]. Cheng, H., Xie, X., & Wang, Z. (2019). Impact of postpartum care on the physical and psychological health of mothers: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 416.
- [11]. Kavle, J. A., Landry, M., & Menon, P. (2017). Addressing barriers to maternal nutrition in low- and middle-income countries: A review of the evidence and programme implications. *Maternal & Child Nutrition*, 13(1), e12352.
- [12]. Luo, Z., Zhang, L., & Li, Y. (2018). Effectiveness of heat therapy in accelerating uterine involution: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 1-8.
- [13]. Park, H., Park, C., & Lee, S. (2017). The effects of herbal therapy on postpartum recovery: A meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(4), 321-328.
- [14]. Polit, D. F., & Beck, C. T. (2017). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Wolters Kluwer.
- [15]. Rath, W., Haller, H., & Kuhn, W. (2016). Drugs for preventing postpartum hemorrhage. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(1), CD003738.
- [16]. Sittiwong, J., & Muangsiri, W. (2015). Effects of Thai herbal compress on postpartum women: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(12), 736-742.