

Sosialisasi pemanfaatan herbal lokal sasak untuk materi kelas ibu hamil

I Gusti Agung Ayu Hari Triandini¹, Isviyanti¹, Hairani¹, Diana Hidayati¹, Amelia Kandisa¹, I Gde Adi Suryawan Wangiyana²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana

²Program Studi Kehutanan Universitas Pendidikan Mandalika

Penulis korespondensi : I Gusti Agung Ayu Hari Triandini

E-mail : ayu.hari@bku.ac.id

Diterima: 18 Mei 2024 | Direvisi: 06 Juni 2024 | Disetujui: 06 Juni 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Masa kehamilan merupakan masa terjadinya perubahan fisik, fisiologis dan psikologis yang signifikan pada wanita. Beberapa keluhan umum selama kehamilan meliputi mual dan muntah (*morning sickness*), kelelahan, nyeri punggung, pembengkakan kaki, sakit kepala, perubahan suasana hati, kesulitan tidur, dan sembelit. Dalam kesehariannya, ibu hamil lebih memilih mengatasi keluhan-keluhan ringan tersebut dengan terapi holistik komplementer karena dinilai lebih efektif dan minim efek samping. Dalam mengoptimalkan pelayanan sinergis kebidanan, Klinik Bumi Sehat Lombok telah menerapkan pelayanan holistik komplementer untuk mendukung persalinan humanis. Tim pelaksana bekerja sama dengan tim Klinik Bumi Sehat dalam kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan mitra dari kalangan ibu hamil, kader dan bidan di sekitar lingkungan klinik sekaligus memberikan pengkayaan materi kelas ibu dan perawatan holistik komplementer pada ibu hamil secara mandiri untuk mengurangi keluhan-keluhan saat masa kehamilan. Metode pengabdian yaitu dengan penyuluhan dan pelatihan praktek pembuatan dan contoh pengaplikasian ke ibu hamil. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi: 1. survei lapangan; 2. perizinan; 3. pengenalan konsep kegiatan kepada mitra; 4. praktek lapangan; 5. diskusi & interaksi aktif, 6. promosi keselamatan, 7. evaluasi. Setelah melakukan edukasi dan praktek pengolahan dan terapi herbal pada ibu hamil dan dilakukan evaluasi mengenai ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu, diketahui ibu hamil sudah bisa mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer tersebut yang awalnya umumnya pada kategori kurang (80.94%) menjadi kategori baik (100%).

Kata kunci: hamil, herbal; kelas ibu hamil; pengabdian masyarakat; sasak.

Abstract

Pregnancy is a time of significant physical, physiological and psychological changes in women. Some common complaints during pregnancy include nausea and vomiting (*morning sickness*), fatigue, back pain, leg swelling, headaches, mood swings, difficulty sleeping, and constipation. In their daily lives, pregnant women prefer to treat these minor complaints with complementary holistic therapy because it is considered more effective and has minimal side effects. In optimizing synergistic midwifery services, Bumi Sehat Lombok Clinic has implemented complementary holistic services to support humanistic childbirth. The implementing team collaborates with the Bumi Sehat Clinic team in this activity which aims to provide training to increase the knowledge of partners from pregnant women, cadres and midwives around the clinic environment while providing enrichment material for maternal classes and complementary holistic care to pregnant women independently to reduce complaints. -complaints during pregnancy. The service method is through counseling and training on manufacturing practices and examples of application to pregnant women. The activity implementation stage includes: 1. field survey; 2. licensing; 3. introduction of the activity concept to partners; 4. field practice; 5. active discussion & interaction, 6. safety promotion, 7. evaluation. After

conducting education and practicing herbal processing and therapy for pregnant women and evaluating the discomfort experienced by the mother, it is known that pregnant women can reduce the discomfort they experience. There was an increase in knowledge regarding complementary therapies, which initially were generally in the poor category (80.94%) to the good category (100%).

Key words: pregnancy; herbal; pregnant women's class; community service; sasak.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa terjadinya perubahan fisik, fisiologis dan psikologis yang signifikan pada wanita. Beberapa keluhan umum selama kehamilan meliputi mual dan muntah (*morning sickness*), kelelahan, nyeri punggung, pembengkakan kaki, sakit kepala, perubahan suasana hati, kesulitan tidur, dan sembelit. Dalam kesehariannya, ibu hamil lebih memilih mengatasi keluhan-keluhan ringan tersebut dengan terapi holistik komplementer karena dinilai lebih efektif dan minim efek samping (Ariyanti, Noviani, Yulianti, & Gusriani, 2021; Mafudiah, Khayati, & ..., 2022; Umami et al., 2023).

Seiring dengan berkembangnya pelayanan kesehatan dan penggunaan obat modern maka akan berdampak pada pengetahuan lokal masyarakat terhadap fungsi serta manfaat tumbuhan sebagai obat tradisional. Penggunaan obat modern dalam jangka panjang diketahui menimbulkan efek samping yang cukup berbahaya bagi kesehatan. Selain itu harganya yang cukup mahal sehingga masyarakat mencari pengobatan alternatif dengan memanfaatkan tumbuhan sekitar sebagai bahan untuk ramuan (Triandini, Gumangsari, & Wangiyana, 2023). Untuk ibu hamil, konsumsi rempah-rempah sangat membantu dalam mengatasi mual atau *morning sickness*, oedem, pegal-pegal dan kesemutan (Peli, Linda, & Wardoyo, 2020). Upaya swamedikasi dengan terapi herbal untuk konsumsi luar diperlukan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut tentunya dengan bukti ilmiah (Triandini & Hairani, 2022).

Dalam mengoptimalkan pelayanan sinergis kebidanan, Klinik Bumi Sehat Lombok telah menerapkan pelayanan holistik komplementer untuk mendukung persalinan humanis. Klinik Bumi Sehat Lombok telah lama menjadi bagian integral dari komunitas di sekitarnya, menyediakan layanan kesehatan yang terjangkau dan berbasis pada kearifan lokal. Tim pelaksana bekerja sama dengan tim Klinik Bumi Sehat dalam kegiatan ini bermaksud memberikan pelatihan tambahan terhadap mitra dari kalangan ibu hamil, kader dan bidan di sekitar lingkungan klinik untuk pengkayaan materi kelas ibu dan perawatan holistik komplementer pada ibu hamil secara mandiri untuk mengurangi keluhan-keluhan saat masa kehamilan (Bumi Sehat Foundation, 2019).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan yang holistik dan praktis kepada para ibu hamil, kader dan bidan tentang manfaat penggunaan herbal lokal Sasak. Dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang potensi penyembuhan dan kesehatan yang terkandung dalam sumber daya alam lokal, para ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memperkuat kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi yang mereka kandung.

METODE

Kegiatan berlokasi di Klinik Bumi Sehat Lombok selama 1 hari dengan melibatkan mitra dari kalangan kader dan bidan serta ibu hamil di lingkungan Klinik Bumi Sehat. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Survei Lapangan

Bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan mitra, mengetahui lokasi dan adat istiadat yang berlaku di daerah mitra.

2. Perizinan

Bertujuan untuk mengurus izin kegiatan dengan menggunakan lokasi mitra dan menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

3. Pengenalan konsep kegiatan kepada mitra

Penyuluhan dilakukan dengan mengenalkan konsep asuhan sinergi pelayanan kebidanan kepada para mitra

4. Praktek lapangan

Praktek dilakukan dengan mengenalkan terapi tradisional berupa pengenalan obat luar tradisional Sasak untuk mengatasi ketidaknyamanan saat kehamilan dan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan kepada para mitra.

5. Diskusi & interaksi aktif

Sosialisasi diselingi dengan diskusi dan berbagi pengalaman tentang penggunaan herbal lokal Sasak. Hal ini akan membantu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan memicu pertukaran informasi yang berharga.

6. Promosi keselamatan

Peserta sosialisasi diingatkan tentang pentingnya konsultasi dengan bidan atau dokter sebelum menggunakan herbal, terutama jika mereka memiliki kondisi medis tertentu atau sedang mengonsumsi obat-obatan lain.

7. Evaluasi

Evaluasi pre test dan post test dilakukan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra serta untuk meminta saran dan kritik pelaksanaan kegiatan sejenis berikutnya.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berlokasi di Klinik Bumi Sehat Lombok pada hari Sabtu tanggal 28 Oktober 2023 dari pukul 09.00-12.30 WITA. Jumlah peserta mitra yang mengikuti kegiatan sebanyak 21 orang yang terdiri dari ibu hamil, kader dan tenaga kesehatan. Tim pelaksana pengabdian ada 6 orang. Kegiatan dilakukan secara luring. Tahap pelaksanaan yang dilakukan yaitu memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai ketidaknyamanan yang dialami dan cara mengatasi masalah yang dialami khususnya dengan menggunakan pemberian ramuan rempah-rempah dilanjutkan dengan diskusi dan evaluasi. Dari seluruh peserta kegiatan, sebanyak 85,7% menyatakan bahwa pernah mendapatkan pasien dengan gangguan kecemasan saat kehamilan. 52,4% mitra kader dan bidan tersebut belum pernah memberikan terapi relaksasi pada pasiennya. Padahal sebagai bagian tenaga kesehatan sudah seharusnya menyadari betul bahwa pengelolaan emosi berpengaruh terhadap kesehatan janin. Hanya 76,2% dari peserta kegiatan yang mengenal terapi herbal berupa obat luar tradisional dalam kehamilan.

Tabel 1. Distribusi Kategori Pengetahuan Mitra Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori Pengetahuan Mitra	Sebelum Pelatihan		Sesudah Pelatihan	
	N	%	N	%
Baik (75-100%)	3	14.27	21	100
Cukup (56-74%)	1	4.8	0	0
Kurang (0-55%)	17	80.94	0	0
Total	21	100	21	100

Jenis Ramuan Herbal	Manfaat	Bahan	Cara Pemakaian
Boreh	melancarkan peredaran darah, menghangatkan tubuh, mengobati nyeri otot (Giri & Paramita, 2024)	beras, kencur, jahe, kunyit, cengkih, pala, cendana, kemiri	ditumbuk, dibalurkan ke badan
Serbat	membantu memelihara kesehatan tubuh ibu pasca melahirkan, meningkatkan stamina, immunomodulator (Lestari, Farida, & Amin, 2021)	air, jahe, cengkih, kayu manis, daun pandan, serai bagian putih, madu.	direbus untuk diminum



Gambar 3. Penjelasan Cara Pengolahan Bahan Herbal

Setelah dilakukan praktek terapi herbal kepada mitra, dilakukan pula evaluasi terhadap tingkat kenyamanan penggunaan produk herbal. Seluruh mitra mengaku merasa lebih nyaman dan rileks saat menggunakan produk terapi herbal. Namun hanya 90,5% dari mitra mengaku akan menerapkan terapi herbal tersebut dalam praktek pengobatan kesehariannya. Kendala yang diakui oleh mitra dalam pelaksanaan terapi ini yaitu butuh waktu khusus untuk mempersiapkan bahan-bahan serta meracik ramuan herbal tersebut dan beberapa bahan sulit ditemui di pasar ataupun di lingkungan sekitar. Diperlukan bahan-bahan alternatif dalam pengolahan ramuan herbal tersebut.



Gambar 4. Penjelasan Cara Pengaplikasian *Hot Herbal Compress*

Hot herbal compress merupakan pengobatan terapi luar dengan menggunakan bahan-bahan herbal dengan proses pemanasan. Efek dari terapi ini adalah menghilangkan rasa nyeri, anti inflamasi, mengurangi rasa pegal, melancarkan peredaran darah, serta memberikan relaksasi dari aroma herbal yang dihasilkan (Tasnim, Rantesigi, Sufyaningsi, & Pratiwi, 2020). Kompres ini diketahui dapat digunakan dalam perawatan kewanitaan untuk menghilangkan rasa nyeri saat *dysmenorrhea*, kehamilan dan persalinan (Dhippayom *et al.*, 2015; Larasati, Pramono, & Ramlan, 2022; Novelia, Rukmaini, & Anisah, 2021; Udi & Salamah, 2023).

Bahan-bahan baku yang digunakan beranekaragam tergantung daerah setempat. Jahe secara farmakologis dapat berfungsi sebagai analgetic. Analgetic yang terdapat pada jahe yaitu minyak atsiri, seperti gingerols, shogaols, dan zingerone sehingga dapat menurunkan nyeri. Pemanasan bertujuan untuk mengeluarkan zat aktif herbal agar dapat meresap ke area nyeri. *Hot Herbal Compress* dikemas dalam bentuk seperti bola yang diaplikasikan langsung ke area nyeri. Efek *Herbal Compress Ball* berasal dari konduksi panas untuk meningkatkan aliran darah regional ke daerah yang terkena, anti inflamasi efek dari bahan herbal, relaksasi efek minyak atsiri aromatik dari bahan herbal. Efek panas dari *hot herbal compress* dapat memperlancar aliran darah dan merelaksasi otot serta memberikan efek analgesik dan anti-inflammatory. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam membuat dan menggunakan *hot herbal compress*:

1. **Pemilihan bahan**

Campuran herbal yang biasa digunakan termasuk jahe, kunyit, sereh, daun pandan, daun jeruk, daun kemangi, bunga melati, dan bunga kenanga. Ditambahkan bahan seperti garam epsom atau minyak esensial untuk meningkatkan manfaat terapeutik.

2. **Persiapan bahan**

Rempah-rempah dan bahan alami lainnya dicampurkan ke dalam air panas untuk merendam kain. Bahan dibiarkan meresap selama beberapa menit hingga aroma dan sifat-sifat terapeutiknya menyebar.

3. **Perendaman kain**

Kain kasa atau kain katun yang bersih direndam ke dalam campuran herbal panas. Kain dipastikan benar-benar meresap dan terendam dengan baik.

4. Pemanasan

Setelah kain direndam, kain dipanaskan di atas kompor hingga mencapai suhu yang nyaman untuk digunakan pada tubuh, tapi pastikan tidak terlalu panas dan tidak membakar kulit.

5. Pengaplikasian ke area tubuh

Kain yang telah dipanaskan dan masih lembap diletakkan pada area tubuh yang membutuhkan perawatan. Ditekan dengan lembut agar panas dan herbal dapat meresap ke dalam kulit.

6. Relaksasi

Hot Herbal Compress dibiarkan tetap berada pada area yang dirawat selama sekitar 10-15 menit atau sesuai dengan kebutuhan. Ini memberikan waktu bagi tubuh untuk meresapi manfaat terapeutik dari rempah-rempah dan panas.

7. Perhatian keselamatan

Suhu kain diperiksa secara berkala selama penggunaan agar tidak terlalu panas dan menyebabkan luka bakar pada kulit.

Hot Herbal Compress dengan suhu sekitar 37°C selama 20 menit diaplikasikan pada daerah yang terasa pegal/nyeri sebagai terapi untuk mengurangi tingkat nyeri saat menstruasi, kehamilan maupun persalinan. Ibu hamil yang mendapatkan terapi kompres hangat ini merasa tenang, nyaman, rileks, dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani sehingga ada efek psikologis dan non farmakologis sehingga secara tidak langsung hal ini dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Intervensi ini perlu diinformasikan kepada ibu hamil guna mengurangi nyeri punggung saat hamil.



Gambar 5. Foto Bersama Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Hot herbal compress dapat memberikan sejumlah manfaat, termasuk meredakan nyeri otot dan sendi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi peradangan, meredakan ketegangan dan stres, serta meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Namun, penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan terlebih dahulu, terutama jika pasien memiliki kondisi medis tertentu atau sedang mengalami kehamilan (Dinanti, Santy, Dewi, & Dewi, 2023). *Hot herbal compress* juga dapat digunakan dalam perawatan payudara mempengaruhi hormon oksitosin dan produksi ASI ibu pasca melahirkan (Laksonowati & Mulyantoro, 2021). Pada ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara, *Hot herbal compress* dapat mengurangi nyeri pembengkakan payudara. Pengurangan rasa sakit setelah kompres herbal ditemukan lebih besar dibandingkan dengan kompres panas biasa tanpa komposisi herbal (Ketsuwan, Baiya, Paritakul, Laosooksathit, & Puapornpong, 2018). *Hot herbal compress* menjanjikan pengobatan yang manjur dibandingkan kompres panas dan diklofenak topikal dalam pengobatan sindrom nyeri myofascial. Pemberian *Herbal Therapy Compress Ball* pada ibu hamil

pada trimester III berguna untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Penggunaan terapi *Herbal Therapy Compress Ball* kepada ibu hamil bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif penggunaan terapi farmakologi kepada ibu dan janin (Apryanti, 2023).

Terapi non farmakologis komplementer penting dilakukan dengan mempertimbangkan aspek budaya lokal guna mempermudah pasien atau mitra dalam memperoleh bahan baku pengobatan dan juga berdasarkan pengalaman empiris (Umami et al., 2023). Selain itu ibu hamil perlu meningkatkan pengetahuan literasi dengan memahami lebih lanjut tentang pedoman umum kehamilan pada buku KIA termasuk terapi senam hamil serta kegiatan-kegiatan pada materi kelas ibu hamil dengan didampingi oleh kader kesehatan guna mengawasi jika ada efek samping atau hal-hal yang tidak diinginkan (Aditya, Joyce, & Hakim Stanley, 2023; Musmundiroh, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer tersebut yang awalnya umumnya pada kategori kurang (80.94%) menjadi kategori baik (100%). Perlu ditambahkan pengenalan terapi herbal pada kelas ibu guna mendukung terapi komplementer pada ibu hamil dengan tetap mendapatkan pengawasan dari tenaga kesehatan bidan dan kader.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami haturkan kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana, pihak Klinik Bumi Sehat Lombok serta kader dan masyarakat Desa Batu Mekar yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, R., Joyce, & Hakim Stanley, K. (2023). Penyuluhan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kemampuan Literasi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2338–2342. Retrieved from <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/19648>
- Apryanti, Y. P. (2023). Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Amerta Kebidanan*, 2(1), 56–62. Retrieved from <http://36.91.220.51/ojs/index.php/JAMKEB/article/view/393>
- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Gusriani, G. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 734. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6230>
- Bumi Sehat Foundation. (2019). *Profil Bumi Sehat Lombok*. Lombok Barat.
- Dhippayom, T., Kongkaew, C., Chaiyakunapruk, N., Dilokthornsakul, P., Sruamsiri, R., Saokaew, S., & Chuthaputti, A. (2015). Clinical effects of thai herbal compress: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1). <https://doi.org/10.1155/2015/942378>
- Dinanti, P. A., Santy, F. N., Dewi, A. R., & Dewi, R. (2023). Compress Ball Therapy To Reduce Back Pain In Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti*, 5, 86–95.
- Giri, G. S., & Paramita, N. L. P. V. (2024). Review: Potensi Boreh Usada Bali Berbasis Kearifan Lokal Dengan Bahan Utama Melati Putih Sebagai Antibakteri Propionibacterium Acnes. *Kartika : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 8(2), 77–89. <https://doi.org/10.26874/kjif.v8i2.643>
- Ketsuwan, S., Baiya, N., Paritakul, P., Laosooksathit, W., & Puapornpong, P. (2018). Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: A Randomized Controlled Trial. *Breastfeeding Medicine*, 13(5), 361–365. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29688768/>
- Laili, A., Ria, Sari, R. A., & Idris, I. (2020). Pemetaan Pengatahuan Penggunaan Tapel Perut bagi Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 5(2), 37–42. Retrieved from <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jumkep/article/view/1235/509>
- Laksonowati, S. M., & Mulyantoro, D. K. (2021). Effectiveness of warm herbal compress on oxytocin hormone and breast milk production. *Medisains*, 19(3), 67–71. Retrieved from

- <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/12007>
- Larasati, S., Pramono, N., & Ramlan, D. (2022). Hot herbal compresses as therapy for reducing labor pain levels in the first stage of active phase in primigravida. *Majalah Obstetri & Ginekologi Jurnal of Obstetrics & Gynecology Sciences*, 30(1), 36–41. <https://doi.org/10.20473/mog.V30I12022.36-41>
- Lestari, Y. N., Farida, E., & Amin, N. (2021). Product Development and Sensory Evaluation of “ Serbat Herbal ” as an Immune-Enhancing Drink. *J.Gipas*, 5(1), 1–16.
- Mafudiah, L., Khayati, Y. N., & ... (2022). Efektifitas Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan dalam Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 1022–1028. Retrieved from <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/257%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/257/191>
- Musmundiroh, M. (2023). Pembentukan & Kaderisasi Kader Kesehatan Ibu Hamil Untuk Memberikan Pendampingan Senam Hamil Kepada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Karangraharja Tahun 2022. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 697. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13136>
- Novelia, S., Rukmaini, R., & Anisah, S. (2021). The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal*, 1(3), 254–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.55>
- Peli, Linda, R., & Wardoyo, E. R. P. (2020). Pemanfaatan Tumbuhan Obat Bagi Ibu Sebelum Dan Sesudah Melahirkan Pada Masyarakat Suku Melayu Di Desa Sekura Kabupaten Sambas. *Jurnal Protobiont*, 9(3), 236–245. Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jprb/article/download/49944/75676590852>
- Safari, F. R. N., & Sinaga, E. B. (2022). Pemanfaatan Pilis Wangi dan Jamu Pasca Melahirkan sebagai Terapi Tradisional Perawatan Nifas di Wilayah Kerja Klinik Anugrah Binjai Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2), 39–45. Retrieved from <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/825/528>
- Tasnim, T., Rantesigi, N., Sufyaningsi, U., & Pratiwi, P. (2020). Herbal Compress Ball dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis Herbal Compress Ball to Reduce Gout Arthritis Pain. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 48–54. Retrieved from <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/MNJ/article/view/266>
- Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G., & Wangiyana, I. G. A. S. (2023). Knowledge and Behavior regarding Consumption of Herbal Galactagogues among Breastfeeding Women in Mataram City. *Embrio:Jurnal Kebidanan*, 15(1), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/6199/4770>
- Triandini, I. G. A. A. H., & Hairani. (2022). Swamedikasi Herbal pada Masa Postpartum : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 12(3), 86–89. Retrieved from <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jiki/article/view/1468>
- Udi, S. M. W., & Salamah, U. (2023). Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress Untuk Meredakan Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Kesehatan Prima Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 60–65. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1200>
- Umami, N., Ariyanti, R., Yulianti, I., Citra, N., Ratnanengsih, R., Noviani, D., ... Lestary, T. T. (2023). Sosialisasi Edukasi Tentang Asuhan Kebidanan Berbasis Budaya Guna Meningkatkan Pengetahuan Pada Kelompok Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1688. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16484>
- Widigdo, H. S., Lupiana, J., Andrianti, N. V., Putri, S. A., & Vidi, A. (2024). Pembuatan herbal param dan terapi latihan sebagai penanganan masalah otot dan sendi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 174–183. Retrieved from <http://112.78.38.8/index.php/jpmb/article/view/21773/8775>
- Zumaidar, Saudah, Rasnovi, S., & Harnelly, E. (2019). Tumbuhan sebagai Obat Tradisional Pasca Melahirkan oleh Suku Aceh di Kabupaten Pidie. *AL-KAUNIYAH: Jurnal Biologi*, 12(2), 157–163. Retrieved from <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/kauniyah/article/view/9991>