

## PROGRAM *HOLISTIC CARE* INOVASI PERAWATAN POSTPARTUM: PIJAT OKSITOSIN DAN KOMPRES HANGAT HERBAL SEBAGAI STRATEGI MENURUNKAN TINGGI FUNDUS UTERI

Dewi Sulastrisutaran<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>, Teti Yuli Handayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Bhakti Asih Purwakarta

Email : ([dewisulastrisutaran21@gmail.com](mailto:dewisulastrisutaran21@gmail.com))<sup>1</sup>

**Abstrak :** Program *Holistic Care* Inovasi Perawatan Postpartum: Pijat Oksitosin Dan Kompres Hangat Herbal Sebagai Strategi Menurunkan Tinggi Fundus Uteri. Masa nifas merupakan periode yang rentan terhadap berbagai komplikasi, salah satunya perdarahan postpartum yang dapat disebabkan oleh terhambatnya proses involusi uteri. Kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai tanda bahaya masa nifas dan pentingnya involusi uteri dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan postpartum melalui pendekatan *holistic care* berupa edukasi, pijat oksitosin, dan kompres hangat herbal. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja TPMB Bidan Rosida Plered, Kabupaten Purwakarta, dengan sasaran 38 ibu nifas. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan pembuatan kompres hangat herbal, pelatihan pijat oksitosin, praktik langsung, serta pendampingan dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu nifas, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 13% menjadi 89%, kategori cukup menurun dari 37% menjadi 11%, dan kategori kurang menurun dari 50% menjadi 0%. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin dan pembuatan kompres hangat herbal secara mandiri sebagai upaya mempercepat involusi uteri. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas terkait perawatan masa nifas serta berpotensi menjadi alternatif promotif dan preventif dalam mencegah komplikasi postpartum melalui pendekatan *holistic care*.

**Kata Kunci:** masa nifas, involusi uteri, pijat oksitosin, kompres hangat herbal, *holistic care*.

### Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode penting yang rentan terhadap berbagai komplikasi, seperti perdarahan postpartum, infeksi, gangguan produksi ASI, serta keterlambatan involusi uteri. Salah satu penyebab utama kematian ibu masih berkaitan dengan perdarahan postpartum akibat tidak optimalnya kontraksi uterus setelah persalinan. Involusi uteri adalah proses kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil yang dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Apabila kontraksi uterus tidak adekuat, maka pembuluh darah pada bekas plasenta tidak tertutup dengan baik sehingga meningkatkan risiko perdarahan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk merangsang kontraksi uterus agar proses involusi berjalan optimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi komplementer berupa kompres hangat herbal dan pijat oksitosin. Kompres herbal seperti jahe, temulawak, dan serai dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi nyeri, sedangkan pijat oksitosin dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam memperkuat kontraksi uterus dan mempercepat pemulihan ibu nifas. Pendekatan ini merupakan bentuk *holistic care* yang mengintegrasikan aspek fisik dan emosional ibu.

Permasalahan di wilayah mitra menunjukkan masih tingginya risiko gangguan involusi uteri, rendahnya pengetahuan ibu tentang perawatan nifas, serta kurangnya pemanfaatan terapi komplementer. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam perawatan ibu nifas juga masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan risiko perdarahan postpartum, meningkatkan pengetahuan ibu tentang involusi uteri, serta melatih ibu dan keluarga dalam pemanfaatan kompres hangat herbal dan pijat oksitosin. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas perawatan nifas secara mandiri, berkelanjutan, dan lebih holistik.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah pendekatan *holistic care* melalui inovasi perawatan postpartum berupa kombinasi pijat oksitosin dan kompres hangat herbal untuk membantu mempercepat involusi uteri serta mencegah komplikasi perdarahan postpartum. Kegiatan diawali

dengan edukasi kesehatan mengenai masa nifas dan tanda bahaya, dilanjutkan dengan pelatihan serta praktik pembuatan kompres herbal (jahe, temulawak, serai) dan pijat oksitosin bagi ibu nifas dan keluarga. Intervensi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan mandiri, sekaligus mendorong penerapan asuhan alternatif secara berkelanjutan di masyarakat. Luaran yang ditargetkan meliputi peningkatan pengetahuan ibu nifas, keterampilan pijat oksitosin dan kompres herbal, tersusunnya media edukasi, serta publikasi ilmiah hasil kegiatan pengabdian.

## Metode

Sasaran utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu postpartum hari ke-1 sampai hari ke-14 yang berada di wilayah kerja TPMB Bidan Rosida Plered, Kabupaten Purwakarta. Sasaran dipilih berdasarkan kebutuhan intervensi kesehatan masa nifas, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan mengenai tanda bahaya masa nifas dan upaya mempercepat involusi uteri melalui pijat oksitosin dan kompres hangat herbal.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 38 ibu nifas. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pre-test, edukasi, pelatihan, praktik, pendampingan, dan post-test sebagai bagian dari evaluasi program. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 38 ibu nifas. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pre-test, edukasi, pelatihan, praktik, pendampingan, dan post-test sebagai bagian dari evaluasi program.

Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan pijat oksitosin dan pembuatan kompres hangat herbal dinilai menggunakan lembar observasi (*checklist*) yang memuat langkah-langkah prosedur tindakan sesuai standar operasional prosedur (SOP). Evaluasi dilakukan oleh tim pelaksana melalui observasi langsung selama kegiatan praktik dan pendampingan.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja TPMB Bidan Rosida Plered, Kabupaten Purwakarta dengan sasaran 38 ibu nifas. Kegiatan meliputi edukasi tanda bahaya masa nifas, pelatihan pembuatan kompres hangat herbal, pelatihan pijat oksitosin, praktik langsung, serta pendampingan. Dukungan bidan dan kader setempat menjadi faktor penting dalam keberhasilan program.

**Tabel 1.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-test</i> f (%)	<i>Post-test</i> f (%)
Baik (Skor 8–10)	5 (13%)	33 (89%)
Cukup (Skor 6–7)	14 (37%)	5 (11%)
Kurang (Skor <6)	19 (50%)	0 (0%)
<b>Total</b>	<b>38 (100%)</b>	<b>38 (100%)</b>

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu nifas mengenai tanda bahaya masa nifas, pentingnya involusi uteri, dampak gangguan involusi uteri, serta upaya pencegahannya. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 13% menjadi 89%, sedangkan kategori kurang menurun dari 50% menjadi 0%.

**Tabel 2.** Hasil Evaluasi Keterampilan Pijat Oksitosin dan Pembuatan Kompres Hangat Herbal

Kategori Keterampilan	Frekuensi	Persentase
Terampil	32	84%
Cukup Terampil	6	16%
Tidak Terampil	0	0%
Total	38	100%

Penilaian keterampilan dilakukan menggunakan lembar observasi selama praktik dan pendampingan. Sebagian besar peserta mampu melakukan langkah-langkah pijat oksitosin dan pembuatan kompres hangat herbal sesuai prosedur yang telah diajarkan. Peserta juga mampu menjelaskan manfaat kedua intervensi tersebut dalam membantu mempercepat proses involusi uteri dan meningkatkan kenyamanan selama masa nifas.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program *holistic care* melalui edukasi, pelatihan, dan pendampingan mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu nifas. Tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 13% menjadi 89%, sedangkan kategori kurang menurun dari 50% menjadi 0%. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan pijat oksitosin dan pembuatan kompres hangat herbal secara mandiri setelah mengikuti pelatihan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu nifas mengenai tanda bahaya masa nifas, pentingnya involusi uteri, serta upaya pencegahan komplikasi postpartum. Pijat oksitosin membantu merangsang kontraksi uterus melalui pelepasan hormon oksitosin, sedangkan kompres hangat herbal memberikan efek relaksasi dan membantu memperlancar sirkulasi darah sehingga mendukung proses involusi uteri. Keberhasilan program juga didukung oleh peran aktif bidan dan kader dalam proses pendampingan. Dengan demikian, program *holistic care* berbasis pijat oksitosin dan kompres hangat herbal dapat menjadi salah satu alternatif edukasi dan perawatan postpartum yang mudah diterapkan untuk mendukung kesehatan ibu nifas serta mencegah komplikasi pada masa nifas.

### Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), dapat disimpulkan bahwa program *holistic care* melalui edukasi, pijat oksitosin, dan kompres hangat herbal berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam perawatan masa nifas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu nifas, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 13% menjadi 89%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 50% menjadi 0%. Selain itu, ibu nifas mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin dan pembuatan kompres hangat herbal sebagai upaya mendukung proses involusi uteri dan pencegahan komplikasi postpartum. Program ini juga meningkatkan kesadaran ibu nifas akan pentingnya perawatan masa nifas secara mandiri dan berkelanjutan. Diharapkan ibu nifas dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dalam perawatan masa nifas sehari-hari. Bidan dan kader kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi dan pendampingan terkait perawatan masa nifas, khususnya mengenai tanda bahaya nifas, pijat oksitosin, dan pemanfaatan kompres hangat herbal. Selain itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga agar dukungan terhadap kesehatan ibu nifas semakin optimal.



## Daftar Rujukan

- Angelina, J. A., Kibusi, S. M., & Mwampagatwa, I. (2019). Factors influencing nurses' knowledge and skills in the prevention and management of postpartum haemorrhage. *African Journal of Midwifery and Women's Health*, 13(4), 1–18.
- Astutik, R. Y. (2017). *Payudara dan laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bukhari, A., Hidayanty, H., Astuti, N., Bahar, B., & Herli, P. (2021). Pengaruh edukasi media WhatsApp tentang gizi laktasi, involusi uteri, dan lochia terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu nifas. *Jurnal Oksitosin Kebidanan*, 8(1), 20–33.
- Dahlan, S. (2018). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (Edisi 5). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku ajar kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kustriyani, M., & Wulandari, P. (2021). Post partum, menyusui dan cara meningkatkan produksi ASI. *Qiara Media*.
- Rahayu, S., & Sugiarto, A. (2018). Efektivitas pijat oksitosin terhadap involusi uteri dan produksi ASI pada ibu postpartum. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 57.
- Sofia, D. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap proses involusi uterus. *Jurnal Oksitosin Kebidanan*, 4(1), 50–55.
- Widyawati, S., & Utami, E. P. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uteri pada ibu postpartum. *Nursing Journal*, 2, 201–209.
- Xu, Y., Yang, Q., & Wang, X. (2020). Efficacy of herbal medicine (cinnamon, fennel, ginger) for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Journal of International Medical Research*, 48(6), 1–12. <https://doi.org/10.1177/0300060520936179>