

**PEMANFAATAN PILIS WANGI DAN JAMU PASCA MELAHIRKAN SEBAGAI
TERAPI TRADISIONAL PERAWATAN NIFAS DI WILAYAH KERJA
KLINIK ANUGRAH BINJAI TAHUN 2022**

**Fifi Ria Ningsih Safari¹ Eliza Bestari Sinaga²
Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai
elizabestari69@gmail.com¹/081361278777, zivanaairin@gmail.com²/081397444111**

ABSTRAK

Saat ini banyak metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi kelelahan pasca persalinan dan membantu memperlancar produksi asi, pengetahuan tentang obat dan pengobatan merupakan salah satu bidang terpenting dari pengetahuan tradisional yang dimiliki oleh semua masyarakat. Seperti halnya masyarakat di wilayah Cengkeh Turi Binjai khususnya Klinik Pratama Anugerah tentang pemanfaatan pilis dan jamu. Obat tradisional yang digunakan untuk ibu yang sedang nifas berfungsi membantu memperbaiki organ-organ reproduksi agar pulih seperti sebelum hamil. Tumbuhan obat tradisional yang digunakan pasca melahirkan ada yang diminum dan ada pula yang digunakan sebagai obat luar (dioleskan). Berikut ini akan disebutkan berbagai jenis tumbuhan obat yang digunakan dalam pengobatan ibu pasca melahirkan. Tumbuhan obat yang digunakan sebagai obat luar yakni pilis yang dioleskan dikening dan jamu sebagai pengobatan dari dalam.

Kata kunci : pengabdian masyarakat ; Pemanfaatan Pilis Wangi dan Jamu ; Terapi Tradisional Perawatan Nifas

ABSTRACT

Currently, there are many methods that can be used to reduce postpartum fatigue and help facilitate the production of breast milk, knowledge about medicine and treatment is one of the most important areas of traditional knowledge shared by all people. Like the people in the Cengkeh Turi Binjai area, especially the Pratama Anugerah Clinic regarding the use of pilis and herbal medicine. Traditional medicine used for mothers who are giving birth serves to help repair the reproductive organs to recover as before pregnancy. Some of the traditional medicinal plants used after giving birth are taken orally and some are used as external medicine (smeared). The following will mention the various types of medicinal plants used in the treatment of postpartum mothers. Medicinal plants used as external medicine are pilis which is applied to the forehead and herbal medicine as a treatment from within

Keywords: *community dedication ; The Use of Fragrant Pilis and herbal medicine; Traditional Postpartum Treatment*

1. PENDAHULUAN

Data Riskesda (2018) menunjukkan bahwa rumah tangga (RT) yang masih memanfaatkan Yankestrad (pelayanan kesehatan tradisional) terdiri dari 4 jenis, yaitu yankestrad ramuan, keterampilan manual, keterampilan oleh pikir, dan keterampilan energy. Pemanfaatan yankestrad yaitu Anggota Rumah Tangga (ART) yang pernah memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dalam satu tahun terakhir. ART pernah memanfaatkan yankestrad dengan mendatangi panti sehat/ fasilitas yankestrad/ fasilitas yanke atau mendatangkan penyehat tradisional/nakestrad/ terapi. ART melakukan upaya sendiri meliputi: melakukan pijat atau akupresur tanpa bantuan penyehat tradisional/nakestrad/terapis, membuat ramuan tradisional, membeli jamu gendong, jamu godok, jamu dan obat tradisional lainnya atas inisiatif sendiri, serta memanfaatkan Taman Obat Keluarga (TOGA).

Data Riskesda (2018), di Sumatera Utara Proporsi jenis pelayanan kesehatan tradisional yang memanfaatkan Ramuan Buatan Sendiri sebanyak 28,4 %, Sedangkan Pemberi layanan kesehatan oleh Dokter atau Tenaga Kesehatan sebanyak 2.6% dan Penyehat Tradisional sebanyak 98,7%. Alasan utama Rumah Tangga memanfaatkan yankestrad terbanyak secara umum adalah untuk menjaga kesehatan/kebugaran, kecuali yankestrad keterampilan dengan pikiran alasan pemanfaatannya berdasarkan tradisi/kepercayaan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemanfaatan yankestrad masih cukup banyak.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya. Berbedanya kebudayaan ini menyebabkan banyaknya mitos mengenai masa kehamilan, persalinan dan nifas. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dan kurangnya informasi pentingnya perawatan kehamilan, persalinan, nifas

dan perawatan Bayi Baru Lahir (BBL). Pelayanan bersalin, pasca persalinan yang baik sangat penting karena sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi pada 2 hari pertama dan pasca persalinan (Qomariah 2013).

Masyarakat Indonesia mengartikan masa nifas merupakan periode waktu

sejak selesai persalinan sampai 40 hari setelah itu. Periode nifas adalah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal seperti sebelum hamil. Pada masa nifas ini, terjadi perubahan-perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu. Perubahan fisiologi sangat jelas, walaupun dianggap normal, dimana proses-proses pada kehamilan berjalan terbalik. Banyak faktor, termasuk energi, tingkat nyaman, kesehatan bayi baru lahir dan perawatan serta dorongan semangat yang diberikan oleh tenaga kesehatan, baik dokter, bidan, perawat dan keluarga (Qomariah, 2013).

Saat ini banyak metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi kelelahan pasca persalinan dan membantu memperlancar produksi asi, pengetahuan tentang obat dan pengobatan merupakan salah satu bidang terpenting dari pengetahuan tradisional yang dimiliki oleh semua masyarakat. Seperti halnya masyarakat di wilayah Cengkeh Turi Binjai khususnya Klinik Pratama Anugerah tentang pemanfaatan pilis dan jamu (Daulay, 2011:23).

Pada primigravida lama persalinan pada kala satu mempunyai durasi yang lebih lama dibandingkan dengan multigravida, dimana lama persalinan kala satu pada primigravida sekitar 20 jam sedangkan multigravida sekitar 14 jam. Tetapi tidak semua persalinan alamiah akan berakhir

sesuai dengan waktu normal (Varney, 2007).

Penggunaan pilis di masyarakat sudah mulai di tinggalkan, hal ini terbukti bahwa penerimaan masyarakat tentang pilis yang rendah yaitu 11,3%. Banyak ibu nifas terutama yang ditinggal di perkotaan sudah tidak lagi menggunakan pilis hal ini di karenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat dari pilis selain itu penggunaan pilis juga kurang diminati karena cara penggunaan yang tidak praktis dan dirasa tidak fasionable. Pilis harus dioleskan pada dahi setelah ibu nifas selesai mandi, warna dari pilis juga mencolok sehingga membuat ibu nifas tidak percaya diri untuk menggunakannya. Padahal banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan pilis antara lain menghilangkan rasa pusing yang diakibatkan kelelahan saat proses persalinan. Pilis terbuat dari pala dan cengkeh sehingga menimbulkan rasa hangat yang dapat meningkatkan rasa nyaman di bagian kepala. Pasca persalinan pandangan mata ibu menjadi berkurang karena proses mengedan, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan pilis selama masa nifas (Fuadi, 2017).

Keengganan untuk minum jamu biasanya disebabkan karena rasa dan aromanya. Padahal, jamu menjadi salah satu pilihan populer perawatan tradisional usai melahirkan. Hal ini dapat diatasi dengan menutup hidung saat minum jamu tersebut atau dapat menambah aroma terapi di dalam ruangan sehingga aroma jamu tidak dominan. Sebagai catatan, meminum jamu tradisional hanya bagi yang mengalami persalinan normal. Untuk mereka yang menjalani operasi sesar, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan metode alami terbaik (Redaksi Ruang mom, 2021).

Menurut Kalsum (2013) Obat tradisional yang digunakan untuk ibu yang sedang nifas berfungsi membantu memperbaiki organ-organ reproduksi agar pulih seperti sebelum hamil. Tumbuhan

obat tradisional yang digunakan pasca melahirkan ada yang diminum dan ada pula yang digunakan sebagai obat luar (dioleskan). Berikut ini akan disebutkan berbagai jenis tumbuhan obat yang digunakan dalam pengobatan ibu pasca melahirkan. Tumbuhan obat yang digunakan sebagai obat luar yakni pilis yang dioleskan dikening. Dan jamu sebagai pengobatan dari dalam.

Data yang diperoleh dari Wilayah Kerja Klinik Anugrah Binjai selama tahun 2022, banyaknya ibu nifas yang mengalami kelelahan yang mengakibatkan tidak bisa merawat bayinya, juga efek dari tidak adanya perawatan pada ibu nifas ibu mengatakan mengalami pusing dan mual yang berlarut-larut sampai di 2 minggu pasca persalinan sehingga sulit beradaptasi tentang perubahan selama masa nifasnya yang berdampak pada proses memberikan ASI pada bayinya.

2. METODEPELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM dilakukan di Klinik Anugerah di Kota Binjai, Pelaksanaan PKM dilakukan Pada Ibu Nifas. Sebelumnya Akan dijelaskan terlebih dahulu penggunaan Pilis Wangi dan Jamu sebelum dilakukan pada ibu nifas.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan selama satu bulan, dan dilakukan pada saat pasien sudah bersalin dalam masa nifas di bulan Maret Tahun 2022. Untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan, adapun procedure kerja yang dibuat selama kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah sebagai berikut :

Persiapan

1. Pilis Wangi

Menurut Resep Sehat & Ayu dengan Ramuan Tradisional Jawa, Pilis adalah ramuan tradisional yang banyak digunakan kaum perempuan usai melahirkan. Umumnya, pilis wangi ditempelkan di dahi. Dan digunakan untuk menerangkan penglihatan yang

mendadak buram setelah melahirkan. Cegah mata buram usai melahirkan biasanya wanita Jawa menggunakan pilis yang dioles di dahi.

RESEP PILIS BAHAN :

5 rimpang temu giring

1 rimpang bangle

2 jari kragean

1 kulit jeruk purut

5 butir cengkih

5 helai daun kemukus

CARA MEMBUAT PILIS WANGI :

Cuci bersih semua bahan, lalu tumbuk sampai halus. Setelah itu, siap dipiliskan di dahi. Sebaiknya pilisan ini digunakan sehabis mandi sore.

Bila tidak ada daun kemukus, boleh diganti dengan 5 butir biji kemukus. Khasiat. Minyak pada ramuan ini bila ditempelkan pada dahi akan masuk lewat kulit ke dalam darah, dan berkhasiat menghilangkan rasa sakit, pusing, serta memperlancar peredaran darah.

KETERANGAN :

Temu giring atau kuning gajah adalah sejenis tumbuhan yang digunakan sebagai bahan obat-obatan tradisional. Tumbuhan ini berkhasiat sebagai obat cacing. ia mengandung piperazin sitrat, yang diketahui

dapat menangkal serangan cacing gelang.

Bangle atau bonglai adalah salah satu tanaman rempah-rempah anggota suku temu-temuan. Rimpangnya dimanfaatkan sebagai bumbu dapur dan bahan pengobatan. Tumbuhan ini dikenal dengan nama yang bervariasi, kunik bolai, bangle'iy, bale, panini, unin makei.



Litsea cubeba (Lour) Persoon merupakan salah satu tanaman asli di Indonesia sebagai kragean. Kragean mempunyai antikonvulsan, batuk, sebagaibumbu. Kandungan kragean adalah minyak pada daun, kulit batang,



Jeruk purut merupakan yang dimanfaatkan terutama buah dan daunnya sebagai bumbu penyedap dalam perdagangan internasional sebagai kaffir lime, sementara r



kulubut, kolobot, truc dan

limau kuwit. Dunga

Cengkih atau ce bunga kering beraroma dan keluarga pohon Myrtaceae. Cengkih adalah tanaman asli Indonesia, banyak digunakan sebagai bumbu masakan pedas di negara-negara Eropa, dan sebagai bahan utama rokok kretek khas Indonesia.



Kemukus (Piper cubeba L.) adalah tanaman yang tergolong dalam genus Piper, yang ditanam untuk diambil buah dan minyak atsirinya. Kemukus sering dijual dalam bentuk buah kering

2. Jamu pasca-melahirkan

Definisi Jamu Obat tradisional Indonesia yang dikenal sebagai Jamu, telah digunakan secara luas oleh masyarakat Indonesia untuk

menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai penyakit sejak berabad-abad yang lalu jauh sebelum era Majapahit. Ke depan pengembangan dan pemanfaatan obat bahan alam/obat herbal Indonesia ini perlu mendapatkan substansi ilmiah yang lebih kuat, terutama melalui penelitian dan standarisasi sehingga obat herbal Indonesia dapat diintegrasikan dalam sistem pelayanan kesehatan nasional (Baequni, 2016).

Beberapa ramuan jamu yang bisa adalah:

1. Jamu kunyit asam, berkhasiat mengencangkan otot tubuh yang kendur. Mengandung anti radang, dan membantu pemulihan pasca melahirkan

Berikut bahan yang dibutuhkan:

- 4 ruas kunyit
- Asam jawa secukupnya
- 3 gelas air
- Gula jawa sesuai selera

Cara Membuatnya:

- Campurkan seluruh bahan dan haluskan.
- Rebus air dan semua bahan.
- Setelah mendidih moms bisa mematikan kompor dan saring. Jamu siap disajikan

2. Jamu beras kencur, memiliki khasiat menjaga kebugaran tubuh, melancarkan ASI, mengurangi pegal-pegal, memelihara stamina.

Cara Membuat Jamu Beras Kencur :

- 200 gram Beras
- 3 ruas jari Kencur jari
- 1 ruas jari Kunyit
- 1 ruas jari jahe
- 6 gelas air
- 2 buah Jeruk nipis
- 200 gram Gula
- 2 sendok makan Asam jawa
- 2 lembar Daun pandan

- Garam secukupnya.

Cara membuatnya:

Mulailah mencuci dan merendam beras kurang lebih 3 jam. Sementara itu moms bisa mencampurkan bahan lainnya seperti air kencur, jahe, asam jawa, gula jawa, kunyit, pandan, garam. Didihkan dan tunggu hingga air sedikit berkurang. Saring ramuan, jamu beras kencur siap dikonsumsi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2022. Tahapan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari AKBID Kholisatur Rahmi Binjai adalah sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan Pasien yang ada di Klinik Anugerah Binjai selama Bulan Maret Tahun 2022.

b. Tahap Pelaksanaan

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu Nifas yang tercatat di wilayah kerja Klinik Anugerah Binjai di bulan Maret 2022.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat sangat banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan pilis

antara lain menghilangkan rasa pusing yang diakibatkan kelelahan saat proses persalinan. Pilis terbuat dari pala dan cengkeh sehingga menimbulkan rasa hangat yang dapat meningkatkan rasa nyaman di bagian kepala. Pasca persalinan pandangan mata ibu menjadi berkurang karena proses mengedan, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan pilis selama masa nifas sedangkan pada pasien yang meminum jamu pasca persalinan ibu mengatakan lebih bersemangat karena rasa sakit yang berkurang dan asi lebih banyak setelah meminum jamu pasca persalinan.

5. REFERENSI

- Ahmad Baequni (2016) Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempayangan, Asem Jawa) Terhadap Produksi ASI pada ibu Nifas. Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Universitas Pekalongan Semarang.
- Kemkes RI (2018) Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Jakarta
- Sumarny (2012) Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan Edisi ke 5 yogyakarta
- Tradisional , Obat Herbal dan Fitofarma Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia
- Tuti Marjan Fuadi (2017) Jurnal Etnobotani dan Identifikasi Tumbuhan Obat Bagi Ibu Pasca Melahirkan di desa Krueng Aceh Kluet Utara Aceh Selatan
- Redaksi Mom (2021) Pilihan Perawatan Tradisional Untuk Melahirkan
- Rahayu Wirdayanti (2019) Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer Pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal, Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Respatitek, PT. Rhineka Cipta, Jakarta.

6. Dokumentasi kegiatan



