



SOSIALISASI PENGGUNAAN HERBAL *STEAMBATH* DAN *MASSAGE* PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP KEJADIAN *POSTPARTUM BLUES*

Vika Tri Zelharsandy*, Titin Apriyani

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*vikaharsandy@gmail.com

ABSTRAK

Melahirkan adalah momen yang membahagiakan, tetapi ada beberapa kasus dapat menjadi menakutkan, hal ini disebabkan wanita yang melahirkan sering mengalami perasaan sedih dan takut sehingga mempengaruhi emosional dan sensitifitas ibu yang dikenal dengan istilah *postpartum blues*. Pelayanan kebidanan non konvensional merupakan bagian dari penerapan pengobatan komplementer dan alternatif dalam pelayanan kebidanan. Pelayanan kebidanan non konvensional merupakan pilihan bagi bidan maupun perempuan untuk mengurangi intervensi medis saat hamil dan melahirkan serta masa nifas, dan berdasarkan pengalaman hal tersebut cukup membantu. Pemanfaatan terapi ini dalam bidang kebidanan harus dibuktikan keamanannya dengan penelitian. Meskipun pengobatan tradisional/ komplementer relatif lebih aman namun bukan berarti tidak menimbulkan risiko, untuk itu ibu harus memiliki pengetahuan yang mumpuni tentang pemanfaatan terapi komplementer yang aman selama nifas. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas terkait kasus *postpartum blues* dan penggunaan terapi herbal *steambath* dan *massage* ibu nifas untuk meningkatkan kesehatan terutama psikologi. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu menjalin hubungan, memberikan proposal dan menentukan jadwal kegiatan, kemudian, akan ada evaluasi proses dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu sesi tanya jawab. Sosialisasi kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta dilengkapi dengan peralatan seperti sauna portable yang digunakan saat melakukan *herbal steambath*.

Kata kunci: herbal; massage; postpartum; steambath; terapi non konvensional

NON-CONVENTIONAL THERAPY EDUCATION IN THE USE OF CABBAGE LEAVE COMPRESSES TO COMPLETE BREAST MILK DAMS

ABSTRACT

Giving birth is a happy moment, but in some cases it can be scary, this is because women who give birth often experience feelings of sadness and fear that affect the mother's emotional and sensitivity, known as the postpartum blues. Non-conventional midwifery services are part of the application of complementary and alternative medicine in midwifery services. Non-conventional midwifery services are an option for both midwives and women to reduce medical interventions during pregnancy and childbirth as well as during the postpartum period, and based on experience this is quite helpful. The use of this therapy in obstetrics must be proven safe by research. Although traditional/complementary medicine is relatively safer, it does not mean that it does not pose a risk, for that the mother must have good knowledge about the safe use of complementary therapies during the postpartum period. This service activity aims to increase knowledge of postpartum mothers regarding postpartum blues cases and the use of steambath herbal therapy and postpartum massage to improve health, especially psychology. This activity is carried out in several stages, namely establishing relationships, providing proposals and determining the schedule of activities, then, there will be an evaluation of the process of community service activities,

namely a question and answer session. The socialization of this activity is carried out using lecture, discussion and practice methods, and is equipped with equipment such as a portable sauna that is used when doing herbal steambaths.

Keywords: herbal; massage; non conventional therapy; postpartum; steambath

PENDAHULUAN

Periode post partum adalah periode yang berhubungan dengan perubahan fisik dan emosional yang intens mengarah pada gangguan kecemasan dan suasana hati. Ada tiga derajat gangguan mood postpartum, yaitu, postpartum blues, depresi postpartum (PPD), dan *postpartum psychosis*. *Postpartum blues* adalah gangguan mood yang relatif sering dialami ibu pasca persalinan. Kondisi ini sering terjadi dalam 14 hari pasca persalinan dan cenderung lebih buruk pada hari ke-3 dan ke-4. Prevalensi kejadian postpartum blues bervariasi diseluruh dunia. Prevalensi postpartum blues di Tanzania sebanyak 80% sementara di Jepang 8%. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kriteria diagnosis dan metodologi penelitian yang berbeda pada masing-masing penelitian, di Asia, prevalensi depresi pasca persalinan antara 3,5%- 63,3% dimana Malaysia dan Pakistan menjadi peringkat yang terendah dan tertinggi (Herman et al., 2022).

Angka kejadian postpartum blues di Indonesia secara pasti belum diketahui, namun beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian postpartum blues berada di rentang 50-70%. Rendahnya angka kejadian *postpartum blues* dibandingkan negara-negara lain diduga karena budaya dan sifat orang Indonesia yang cenderung “nrimo” dan bersabar menerima apa yang dialaminya, serta masih kentalnya tradisi membantu kerabat yang baru melahirkan, semakin memperkuat keyakinan kalau wanita Indonesia „kebal“ terhadap *postpartum blues syndrome* (Saraswati, 2018).

Postpartum blues ditandai dengan gejala-gejala seperti : reaksi depresi/sedih/disforia, mudah menangis (*tearfulness*), mudah tersinggung (*irritable*), cemas, nyeri kepala (*headache*), labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, gangguan tidur dan gangguan nafsu makan (*appetite*). Gejala-gejala ini mulai muncul setelah persalinan dan pada umumnya akan menghilang dalam waktu antara beberapa jam sampai sepuluh hari atau lebih. Namun pada beberapa minggu atau bulan kemudian dapat berkembang menjadi keadaan yang lebih berat (Kumalasari & Hendawati, 2019).

Penyebab postpartum blues tidak diketahui secara pasti, tapi diduga dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti fluktuasi hormonal, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan section caesarea, kehamilan yang tidak direncanakan, bayi berat badan lahir rendah (BBLR), dan pada ibu yang menyusui dan mengalami kesulitan dalam menyusui serta ibu yang tidak mempunyai pengalaman merawat bayi (Ancira-Moreno, M; Smith, N; Lamadrid-Figueroa, 2021).

Ibu postpartum blues harus diidentifikasi sejak awal dan ditangani secara adekuat, karena bila tidak diobati akan menempatkan ibu pada risiko penyakit yang berulang dan berdampak jangka panjang terhadap peran ibu yang berhubungan dengan perkembangan emosional dan perilaku anak, serta peran ibu di keluarga (Samria & Haerunnisa, 2021). Penanganan Postpartum blues yang tidak tepat dapat berkembang menjadi depresi postpartum atau bahkan gejala yang lebih

berat yaitu psikosis. Untuk itu, sangat diperlukan sistem yang dapat mengidentifikasi kondisi kesehatan ibu selama kehamilan dan masa nifas sehingga gangguan mood pasca melahirkan dapat diidentifikasi sejak dini dan diobati dengan tepat baik dengan terapi salah satunya dengan terapi komplementer yang bisa disebut juga terapi non konvensional (Astri et al., 2020).

Terapi non konvensional menjadi salah satu pilihan pengobatan masyarakat terutama bagi wanita hamil, bersalin, nifas. Di berbagai tempat pelayanan kesehatan tidak sedikit klien bertanya tentang terapi komplementer atau alternatif pada petugas kesehatan seperti bidan, hal ini terjadi karena klien ingin mendapatkan pelayanan yang sesuai dengan pilihannya, sehingga apabila keinginan terpenuhi akan berdampak pada kepuasan klien, sehingga dapat menjadi peluang bagi bidan untuk berperan memberikan terapi komplementer (Hayati, 2022). Bidan dapat berperan sebagai konsultan untuk klien dalam memilih alternatif yang sesuai ataupun membantu memberikan terapi langsung. Perlu dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian (*evidence-based practice*) agar dapat dimanfaatkan untuk mengurangi intervensi medis dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer.

Terapi non konvensional di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Salah satu alasan banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan (Sifa Altika, 2021). Terapi ini telah terbukti dapat mendukung proses kehamilan dan persalinan sehingga berjalan dengan nyaman dan menyenangkan. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan kepada ibu nifas antara lain herbal steambath dan massage untuk mencegah terjadinya postpartum pada ibu nifas (Maharani et al., 2019).

Sosialisasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu serta pada daur kehidupan seorang wanita. Ibu postpartum yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan sosialisasi terkait penggunaan herbal steambath dan massage pada ibu postpartum.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan menjalin kerjasama dengan memberikan proposal kegiatan dan membina hubungan dengan PMB Lismarini Palembang dan melakukan kunjungan untuk menentukan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat, serta menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan serta pelaksanaan di PMB Lismarini Palembang. Perlengkapan kegiatan terdiri dari mempersiapkan LCD dan Laptop yang akan digunakan untuk presentasi materi dan menggunakan steambath untuk memperkenalkan alat. Jumlah ibu nifas yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini sebanyak 20 ibu nifas, 3 pasangan suami istri dan 3 bidan yang mendampingi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 ibu nifas dan 3 pasangan suami istri yang berada di wilayah kerja PMB Lismarini Palembang. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 September 2022 di PMB Lismarini. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan sosialisasi penggunaan steambath dan massage postpartum untuk mencegah terjadinya post partum blues dan pentingnya melakukan kunjungan nifas, selanjutnya dilakukan pengenalan herbal steambat kepada ibu postpartum.



Sosialisasi kesehatan ini merupakan suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Ibu nifas merupakan kelompok yang dianjurkan memanfaatkan terapi atau pengobatan komplementer dalam mengatasi keluhan yang dirasakan, karena dengan terapi komplementer dapat menghindari efek samping pengobatan konvensional dan memiliki kontrol yang besar terhadap kesehatan sendiri. Adapun pelayanan terapi komplementer dalam masa nifas diantara herbal steambath dan massage. Pemanfaatan terapi komplementer dipengaruhi oleh media massa, informasi dari sebuah produk, rekomendasi keluarga dan teman, sifat alami manusia yang ingin selalu mencoba hal-hal baru serta kemudahan akses pada pengobatan ini dapat mempengaruhi persepsi seseorang untuk menggunakan terapi komplementer karena dinilai alami dan aman digunakan (Sulfianti et al., 2021). Terapi komplementer dalam masa nifas merupakan salah satu alternatif non medis yang dapat dimanfaatkan oleh ibu dalam mengatasi keluhan dan pemulihan selama nifas karena dapat menghindari efek samping dari penggunaan obat-obatan dan bahan kimia. Tidak sedikit ibu nifas melakukan praktik tradisional yang kurang tepat dan merugikan kesehatannya karena kurangnya pengetahuan ibu tentang terapi tradisional atau komplementer yang tepat (Ayuningtyas, 2019).

Komplikasi yang terjadi pada ibu salah satunya adalah komplikasi secara psikologis. Kesehatan ibu selama periode postpartum dapat terganggu karena perubahan fisik dan psikologis. Pada ibu nifas ada yang bersemangat menikmati peran barunya dalam mengasuh bayinya, ada yang merasa sedih dan berputus asa sehingga tidak bersedia untuk mengurus bayinya. Kondisi ini dapat memicu kejadian postpartum blues. Blues adalah salah satu komplikasi postpartum yang biasanya tidak terdeteksi dan tidak diobati. Post partum blues merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena merupakan gangguan kejiwaan (afeksi) yang terjadi pada wanita setelah persalinan (Ancira-Moreno, M; Smith, N; Lamadrid-Figueroa, 2021).

Kesehatan psikologi jarang diperhatikan pada asuhan nifas konvensional, sedangkan kesehatan jiwa akan berpengaruh pada kesehatan fisik yang tidak dapat dipisahkan, sehingga diperlukan upaya dalam penanganan depresi pada pasien post partum. Upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative. Tindakan promotif preventif yang dapat diberikan adalah penjelasan, meningkatkan peran serta suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dan senam nifas. Upaya lain penanganan depresi postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi (Winarni et al., 2020). Telah terbukti melalui riset bahwa pengobatan alternatif menjadi pilihan yang aman dan minim efek samping jika dibandingkan dengan pengobatan konvensional. Segala yang bersifat natural tidak memiliki efek samping negatif terhadap fungsi tubuh manusia.

Herbal steam bath merupakan mandi uap tradisional dengan rempah alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah menjadi lancar dengan harapan akan membantu memulihkan kondisi fisik dan mental ibu. Metode alternatif lain yang memiliki tujuan hampir sama dengan herbal steam bath adalah massage. Massage merupakan salah satu metode alternatif yang sangat aman dan memiliki manfaat yang luas terhadap pemulihan tubuh. Massage meningkatkan serotonin sehingga menurunkan hormone kortisol dan menurunkan depresi. Massage juga meningkatkan dopamine sehingga menurunkan norepinephrine dan menurunkan kecemasan. Sehingga daya tahan tubuh ibu nifas akan meningkat dengan harapan akan membantu memulihkan kondisi fisik dan mental ibu (Maharani et al., 2019).

SIMPULAN

Salah satu masalah atau komplikasi yang sering terjadi pada ibu nifas di PMB Lismarini yaitu ibu nifas dengan keluhan takut tidak bisa mengurus bayinya dan cenderung khawatir dan bersedih. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi serta mencegah keluhan yang dialami oleh ibu nifas tersebut. Pada akhirnya manfaat yang didapatkan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut yaitu ibu nifas mengetahui terkait penggunaan terapi non konvensional tentang herbal steambath dan massage postpartum.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga sosialisasi ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM STIKES Abdurahman Palembang, Kepada PMB Lismarini serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancira-Moreno, M; Smith, N; Lamadrid-Figueroa, H. (2021). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Effect of Grain Boundaries on Paraconductivity of YBCO*, 1(1), 1–11.
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, G. (2020). Dukungan Sosial Pada Ibu Postpartum Primipara Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16–21. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i1.417>
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Pustaka Baru Press.
- Hayati, F. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.178>
- Herman, A., Direja, S., & Herdiani, T. N. (2022). *Sosialisasi terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan di posyandu kasih ibu*. 36–42.
- Kumalasari, I., & Hendawati, H. (2019). Faktor Risiko Kejadian Postpartum Blues Di Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 14(2), 91–95. <https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.408>
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Post Partum Blues. *Society*, 2(1), 1–19. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=∓id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_
- Samria, & Haerunnisa, I. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues Di Wilayah Perkotaan. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 52. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1952>
- Saraswati, D. E. (2018). *Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues*. 11(2), 130–139.
- Sifa Altika, U. K. (2021). DALAM MENGURANGI INTERVENSI MEDIS PENDAHULUAN Perkembangan terapi komplementer akhir akhir ini menjadi sorotan banyak negara . Pengobatan komplementer atau alternatif menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan di Amerika Serikat dan negara lainnya (. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9 no. 1, 15–20.
- Sulfianti, Nardina, E., Hutabarat, J., & Azizah, N. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yayasan kita menulis.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>