

Efektivitas Kompres Hangat Berbahan Herbal Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas

Resty Aulia^{1*}, Novalia Widiya Ningrum², Siti Noor Hasanah³, Putri Yuliantie⁴
^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email: restiaulia574@gmail.com

Article History:

Received Oct 24th, 2025

Accepted Dec 12th, 2025

Publish Mar 8th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Masa nifas adalah masa pemulihan ibu pasca melahirkan yang rentan mengalami gangguan involusi uteri. Jika proses involusi terhambat, dapat terjadi subinvolusi yang meningkatkan risiko perdarahan postpartum. Kompres hangat berbahan herbal merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang bertujuan mempercepat involusi dengan cara meningkatkan kontraksi uterus melalui efek panas dan kandungan senyawa aktif alami. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas kompres hangat berbahan herbal terhadap involusi uteri pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, dengan membandingkan involusi antara kelompok intervensi dan kontrol. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *posttest-only control group*. Jumlah sampel sebanyak 12 ibu nifas, dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (diberi kompres hangat herbal) dan kontrol (tanpa perlakuan). Penilaian involusi uteri dilakukan pada hari ke-7 masa nifas dengan mengukur tinggi fundus uteri. Analisis menggunakan uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Pada kelompok intervensi, seluruh responden (100%) mengalami involusi uteri normal dengan tinggi fundus uteri ≤ 6 cm. Sedangkan pada kelompok kontrol, hanya 1 responden (16,7%) yang mengalami involusi uteri normal, sementara 5 responden lainnya masih menunjukkan tinggi fundus di atas 6 cm. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,005$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. **Kesimpulan:** Kompres hangat berbahan herbal efektif dalam mempercepat involusi uteri dan dapat menjadi terapi pendukung dalam perawatan ibu nifas.

Kata Kunci: Involusi Uteri, Ibu Nifas, Kompres Hangat

Abstract

Background: The postpartum period is a recovery phase after childbirth during which mothers are vulnerable to disturbances in uterine involution. If this process is hindered, it may lead to subinvolution, thereby increasing the risk of postpartum hemorrhage. Herbal warm compresses are a non-pharmacological intervention aimed at accelerating uterine involution by stimulating uterine contractions through thermal effects and active natural compounds. **Objective:** To determine the effectiveness of herbal warm compresses on uterine involution among postpartum mothers at the Pekauman Public Health Center, by comparing uterine involution between the intervention and control groups. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a posttest-only control group approach. A total of 12 postpartum mothers were selected and divided into two groups: an intervention group (receiving herbal warm compresses) and a control group (receiving no treatment). Uterine involution was assessed on the 7th day postpartum by measuring fundal height. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. **Results:** In the intervention group, all participants (100%) showed normal uterine involution with a fundal height of ≤ 6 cm. In contrast, in the control group, only 1 participant (16.7%) had normal involution, while the remaining 5 participants still had a fundal height above 6 cm. The statistical test yielded a p -value of 0.005, indicating a significant difference between the two groups. **Conclusion:** Herbal warm compresses are effective in accelerating uterine involution and can be considered a supportive therapy in postpartum care.

Keywords: Uterine Involution, Postpartum Mothers, Warm Compress

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum adalah periode setelah persalinan yang berlangsung sekitar enam minggu atau 42 hari, di mana organ reproduksi secara bertahap kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa ini sangat penting karena sekitar 60% kematian ibu terjadi pada periode nifas (Astuti & Dinarsi, 2022). Salah satu penyebab utamanya adalah perdarahan postpartum (PPH), yang secara global menyumbang 25% kematian maternal (Kemenkes RI, 2024). Di Indonesia, PPH menjadi penyebab utama kematian ibu, yaitu 45,20% dari total kasus, dengan Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat dari 183 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2022 menjadi 189 per 100.000 pada tahun 2023, menjadikannya tertinggi kedua di Asia Tenggara (Sari & Wulandari T., 2023).

Kondisi subinvolusi uteri merupakan salah satu faktor risiko terjadinya perdarahan postpartum. Involusi uteri adalah proses kembalinya korpus dan serviks uterus ke kondisi normal seperti sebelum kehamilan (Astuti & Dinarsi, 2022). Gangguan pada pemulihan retraksi serat miometrium, sisa plasenta, membran janin, maupun endometrium dapat menimbulkan subinvolusi (Chen et al., 2023). Subinvolusi ditandai dengan lochea berkepanjangan, nyeri abdomen, serta nyeri punggung bawah (Dewi & Intarti D., 2022). Data (Dinas Kesehatan Provinsi Kalsel, 2022) mencatat bahwa perdarahan postpartum menyumbang 27% penyebab kematian ibu, sedangkan di Kota Banjarmasin tahun 2023 terdapat 15 kasus kematian ibu, dengan 9 kasus terjadi pada masa nifas (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2023).

Upaya mempercepat involusi uteri dapat dilakukan melalui terapi komplementer, salah satunya kompres hangat berbahan herbal. Kompres hangat herbal dibuat dari campuran bangle, kunyit, temu putih, kulit jeruk purut, serai, garam, dan kamper. Panas dari kompres mampu merangsang sekresi hormon oksitosin yang memperkuat kontraksi uterus (Karimah et al., 2022). Kandungan fitokimia dalam herbal, seperti kurkumin, naringenin, apigenin, dan minyak atsiri, berperan sebagai antiinflamasi, analgesik, meningkatkan sirkulasi darah, serta menimbulkan relaksasi (Mufidati & Saidah, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian kompres panas pada titik akupoin dapat menurunkan retensi urin, mengurangi nyeri kontraksi, meningkatkan produksi ASI, dan menurunkan gejala depresi postpartum (Zhu Li W. & Chen J., 2022)).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan (2023), Puskesmas Pekauman memiliki jumlah ibu nifas terbanyak, yaitu 1.041 orang, dengan tiga kasus perdarahan tercatat pada tahun yang sama. Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada Februari 2025, terdapat 95 ibu nifas dalam empat bulan terakhir. Hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai terapi kompres hangat berbahan herbal terhadap involusi uteri di wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Kompres Hangat Berbahan Herbal terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *posttest-only control group design* yang membandingkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan kompres hangat berbahan herbal dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin pada tanggal 3–30 Juni 2025. Sampel penelitian berjumlah 12 responden yang dipilih secara purposive, terdiri dari 6 orang pada kelompok intervensi dan 6 orang pada kelompok kontrol, sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kompres hangat berbahan herbal, sedangkan variabel terikat adalah involusi uteri yang diukur melalui tinggi fundus uteri menggunakan pita ukur.

Instrumen penelitian berupa SOP kompres hangat herbal, lembar observasi, dan pita ukur. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 12 responden yang terdiri dari 6 orang pada kelompok intervensi dan 6 orang pada kelompok kontrol. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (75%) dan sebagian besar merupakan multipara (91,7%). Karakteristik dasar responden pada kedua kelompok relatif homogen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi (100%) mengalami involusi uteri normal, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 1 orang (16,7%) yang mengalami involusi normal dan 5 orang (83,3%) mengalami involusi tidak normal. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berbahan herbal efektif dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas.

Tabel 1. Involusi Uteri Ibu Nifas Kelompok Kontrol

Kategori Involusi	Jumlah Responden	Persentase (%)
Normal	1	16,7
Tidak Normal	5	83,3
Total	6	100

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan berupa kompres hangat berbahan herbal mengalami keterlambatan proses involusi uteri. Dari enam responden, hanya satu orang (16,7%) yang mengalami involusi uteri normal, sedangkan lima orang lainnya (83,3%) masih berada dalam kondisi subinvolusi. Data ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi tambahan, proses kembalinya uterus ke ukuran fisiologis normal berjalan lebih lambat.

Responden yang berhasil mencapai involusi normal pada kelompok kontrol adalah ibu primipara, sedangkan mayoritas responden multipara justru mengalami keterlambatan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa multipara cenderung memiliki proses involusi lebih lambat akibat otot rahim yang sudah sering mengalami peregangan sehingga kemampuan kontraksinya berkurang (Lowdermilk et al., 2020).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa risiko subinvolusi hampir dua kali lebih tinggi pada ibu dengan paritas multipara dibandingkan primipara (Lestari & Rahmawati E., 2023). Selain itu, kondisi seperti afterpains yang lebih kuat pada multipara juga dapat memengaruhi kenyamanan ibu, sehingga mereka cenderung mengurangi mobilisasi dini yang justru penting untuk mempercepat involusi uteri (Sari & Wulandari T., 2023).

Sebaliknya, pada kelompok intervensi diperoleh hasil yang berbeda. Seluruh responden (100%) yang diberikan kompres hangat berbahan herbal mengalami involusi uteri normal pada hari ketujuh postpartum. Hal ini memperlihatkan bahwa pemberian kompres hangat berbahan herbal dapat mempercepat proses pemulihan uterus secara optimal, baik pada ibu primipara maupun multipara.

Mekanisme kerja kompres hangat dapat dijelaskan melalui efek panas yang menimbulkan vasodilatasi sehingga meningkatkan aliran darah ke rahim, sekaligus merangsang refleksi saraf yang memicu sekresi hormon oksitosin. Hormon ini berperan penting dalam memicu kontraksi otot rahim. Di sisi lain, bahan-bahan herbal seperti kunyit, bangle, serai, dan jeruk purut memiliki kandungan aktif yang bersifat antiinflamasi, analgesik, dan relaksasi otot, sehingga mendukung involusi uteri lebih cepat (Riyanti, 2023).

Penelitian terdahulu juga mendukung hasil ini. (Mufidah & Saidah S., 2024) melaporkan bahwa penggunaan kompres hangat berbahan herbal secara rutin menurunkan tinggi fundus uteri lebih cepat dibandingkan kelompok tanpa perlakuan. Bahkan meta-analisis yang dilakukan oleh (Zhou Zhang L. & Wang X., 2025) menunjukkan bahwa pemberian kompres herbal dapat menurunkan risiko subinvolusi hingga 62%, terutama pada ibu multipara.

Analisis statistik pada penelitian ini semakin memperkuat temuan tersebut. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa kompres hangat berbahan herbal terbukti efektif mempercepat involusi uteri. Menariknya, satu responden pada kelompok kontrol yang berhasil mengalami involusi normal adalah primipara, sehingga mendukung teori bahwa elastisitas otot rahim pada primipara lebih baik dibandingkan multipara (Savita Apriyani N. & Marlina H., 2022).

Secara fisiologis, efek panas dari kompres membantu vasodilatasi pembuluh darah di area perut bawah, meningkatkan sirkulasi ke uterus, serta mempercepat pembersihan sisa jaringan yang dapat menghambat involusi. Kandungan minyak atsiri dalam herbal seperti serai, bangle, dan jeruk purut juga memberikan efek analgesik dan relaksasi yang membuat ibu lebih nyaman serta mendukung mobilisasi dini. Penelitian terbaru membuktikan bahwa kompres herbal bahkan lebih efektif dibandingkan metode tradisional seperti bengkung dalam menurunkan tinggi fundus uteri (Widiyanti Lestari H. & Fitriani D., 2024).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat berbahan herbal tidak hanya bekerja secara fisiologis, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa rasa rileks, nyaman, dan penurunan nyeri, yang bersama-sama mendukung proses involusi uteri. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya dan memperlihatkan bahwa intervensi sederhana ini layak direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis yang efektif untuk mempercepat pemulihan pada ibu nifas.

4. KESIMPULAN

Kompres hangat berbahan herbal efektif dalam mempercepat involusi uteri dan dapat menjadi terapi pendukung dalam perawatan ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Pekauman yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). *Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik*.
- Banjarmasin, D. K. K. (2023). Laporan tahunan kesehatan ibu dan anak tahun 2023. In *Dinkes Banjarmasin*.
- Chen, Y., Wang, L., Zhang, X., & Li, J. (2023). Pathophysiology and clinical implications of uterine subinvolution in postpartum women: A review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 36(5), 845–853. <https://doi.org/10.1080/14767058.2022.2050010>
- Dewi & Intarti D., K. H. (2022). Asuhan kebidanan masa nifas: Teori dan praktik klinik. In *EGC*.
- Indonesia, K. K. R. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Karimah, N., Supriyana, & Sumarni, S. (2022). *Hot herbal compress sebagai terapi alternatif involusi uterus dan afterpains pada ibu nifas*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2024). *Laporan kesehatan ibu dan anak tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari & Rahmawati E., A. (2023). Hubungan antara paritas dengan involusi uterus pada ibu nifas di Puskesmas X. In *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 9(2), 45–51.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2020). *Maternity and women's health care* (12th ed.). Elsevier.
- Mufidah & Saidah S., D. (2024). Pengaruh bantal compress herbal terhadap peningkatan involusi uteri pada ibu nifas. In *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 9(1), 10–18.
- Mufidati, D., & Saidah, S. (2024). *JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN] Pengaruh Bantal Compress Herbal Terhadap Peningkatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas*.
- Riyanti, S. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat berbahan herbal terhadap involusi uterus pada ibu postpartum. In *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2), 73–80.
- Sari & Wulandari T., P. M. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi involusi uterus pada ibu primipara dan multipara. In *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 19–26.
- Savita Apriyani N. & Marlina H., R. (2022). Hubungan antara paritas dan involusi uteri pada ibu postpartum. In *Jurnal Ilmu Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(2), 90–97.
- Selatan, D. K. P. K. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021. In *Dinkes Kalimantan Selatan*.
- Widiyanti Lestari H. & Fitriani D., A. (2024). Perbandingan efektivitas bengkung dan kompres herbal terhadap penurunan tinggi fundus uteri. In *Jurnal Terapan Kebidanan*, 9(1), 14–20.
- Zhou Zhang L. & Wang X., Y. (2025). Herbal compress therapy for postpartum uterine involution: A meta-analysis. In *Journal of Traditional Medicine*, 15(1), 23–34.
- Zhu Li W. & Chen J., Q. (2022). Hot compress and fundal involution in postpartum care: A randomized controlled study. In *Asian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 6(3), 155–161.