

**TRADISI DAN BUDAYA UNTUK CALON MAMA*****TRADITION AND CULTURE FOR MOMS TO*****Novalia Widiya Ningrum<sup>1)</sup>, Elvine Ivana Kabuhung<sup>2)</sup>, Dwi Rahmawati<sup>3)</sup>**<sup>1)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : [novalia.widiya@gmail.com](mailto:novalia.widiya@gmail.com)<sup>2)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : [elvineivana@gmail.com](mailto:elvineivana@gmail.com)<sup>3)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: [dwislamet21@gmail.com](mailto:dwislamet21@gmail.com)**ABSTRAK**

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (virus Corona) dan infeksinya yang disebut COVID-19. Pandemi covid 19 ini juga telah menyebabkan terjadinya masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Pada masa nifas seorang ibu mengalami proses adaptasi baik adaptasi fisiologi maupun psikologi. Penggunaan berbagai jenis tumbuhan sebagai bahan obat yang telah memiliki sejarah yang panjang di berbagai etnis di Indonesia secara turun menurun. Kegunaan tumbuhan sebagai bahan obat bertumpu pada kandungan senyawa bioaktif yang diproduksi oleh sel tumbuhan. Obat tradisional adalah obat yang diolah secara sederhana berdasarkan resep nenek moyang yang telah menjadi adat istiadat, kepercayaan ataupun kebiasaan setempat. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya edukasi pada masyarakat khususnya wanita terkait pemanfaatan tanaman herbal bagi wanita di Masa Pandemi. Adapun metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemaparan materi diskusi dan tanya jawab, feedback yang dilaksanakan secara online dengan sasaran wanita. Hasil dari kegiatan ini adalah wanita dapat mengetahui cara meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemic dengan memanfaatkan tanaman herbal. Masyarakat yang sehat berawal dari masyarakat yang mandiri yaitu menyadari dengan kebutuhan kesehatan.

**Kata Kunci :** Nifas, Tanaman Herbal, Kekebalan tubuh***ABSTRACT***

*The world is currently facing a pandemic caused by SARS-CoV-2 (Coronavirus) and its infection called COVID-19. The COVID-19 pandemic has also caused problems in meeting the needs of health services, especially maternal and neonatal health services. During the postpartum period, a mother undergoes a process of adaptation, both physiological and psychological adaptation. The use of various types of plants as medicinal ingredients has a long history in various ethnic groups in Indonesia from generation to generation. The use of plants as medicinal ingredients relies on the content of bioactive compounds produced by plant cells. Traditional medicine is medicine that is processed simply based on ancestral recipes that have become local customs, beliefs or habits. Based on this, it is necessary to educate the public, especially women, regarding the use of herbal plants for women during the Pandemic Period. The method used in this activity is the presentation of discussion material and questions and answers, feedback which is carried out online with the target of women. The result of this activity is that women can find out how to increase their immunity during a pandemic by using*

---

---

*herbal plants. A healthy society begins with an independent society, which is aware of the health needs. The postpartum is a period of return of the reproductive organs to their pre-pregnancy state within six weeks after childbirth. During the postpartum period, a mother undergoes an adaptation process, both physiological and psychological adaptations. During the Covid 19 pandemic, the government provided complementary therapies that could be applied during the postpartum period. The use of various types of plants as medicinal materials has a long history in various ethnicities in Indonesia for generations. The usefulness of plants as medicinal materials rests on the content of bioactive compounds produced by plant cells. Traditional medicine is medicine that is processed simply based on ancestral recipes that have become local customs, beliefs or habits. Traditional knowledge of the community about the properties and uses of medicinal plants can provide valuable information in selecting and obtaining medicinal plant raw materials.*

**Keywords :** *Postpartum, Herbal Plants, Immenen*

## PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi yang disebabkan oleh SARS- CoV-2 (virus Corona) dan infeksi yang disebut COVID-19. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat. Akibat pandemi covid 19 saat ini dunia sedang menghadapi krisis kesehatan global dan sosial ekonomi. Di negara kita sendiri kehidupan masyarakat bahkan jutaan anak Indonesia seolah-olah terhenti. Pembatasan sosial, penutupan sekolah dan perguruan Tinggi yang berdampak pada pendidikan, ekonomi, kesehatan mental dan akses pelayanan kesehatan dasar (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020).

Pandemi covid 19 ini juga telah menyebabkan terjadinya masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Pedoman yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020, bagi ibu hamil, bersalin, Nifas dan bayi baru lahir di era pandemi covid 19 diharapkan senantiasa menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap mempraktikkan beberapa aktivitas kecil.

Masa Nifas merupakan masa kembalinya organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu enam minggu setelah melahirkan. Pada masa nifas seorang ibu mengalami proses adaptasi baik adaptasi fisiologi maupun psikologi. Pada masa pandemi covid 19 ini, pemerintah memberikan terapi komplementer yang dapat di terapkan selama masa nifas (Dashraath *et al*, 2020)

Penggunaan berbagai jenis tumbuhan sebagai bahan obat yang telah memiliki sejarah yang panjang di berbagai etnis di Indonesia secara turun menurun. Kegunaan tumbuhan sebagai bahan obat bertumpu pada kandungan senyawa bioaktif yang diproduksi oleh sel tumbuhan.

Obat tradisional adalah obat yang diolah secara sederhana berdasarkan resep nenek moyang yang telah menjadi adat istiadat, kepercayaan ataupun kebiasaan setempat. Pengetahuan tradisional masyarakat tentang khasiat dan kegunaan tumbuhan obat dapat memberikan informasi yang berharga dalam memilih dan memperoleh bahan baku tumbuhan obat (Marlise Richter, 2003).

Penduduk pedesaan di Indonesia memilih tumbuhan obat tradisional sebagai pilihan pertama untuk pengobatan. Secara etnografis masyarakat Indonesia terdiri dari beberapa ratus suku bangsa, sehingga memungkinkan terjadinya perbedaan dalam pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional.

Obat Tradisional menurut WHO 2013 adalah jumlah total dari pengetahuan, keterampilan dan praktek berdasarkan teori, keyakinan dan pengalaman adat budaya yang berbeda yang digunakan untuk menjaga kesehatan serta mencegah, mendiagnosa, memperbaiki atau mengobati penyakit fisik dan mental. Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki potensi tinggi dalam bidang pengobatan herbal. Hal ini di dukung oleh kondisi negara Indonesia yang beriklim tropis dan mempunyai tanaman yang sangat beraneka ragam.

### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi tentang pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, serta feedback. Kegiatan ini dilaksanakan secara online dengan kriteria peserta adalah ibu nifas dan wanita usia subur dari berbagai daerah di Indonesia serta kegiatan ini dilakukan secara online menggunakan *platform Zoom*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara online menggunakan *platform Zoom* dengan penyampaian materi mengenai tanaman herbal yang berkhasiat bagi Ibu Nifas dan Wanita usia subur dari berbagai daerah di Indonesia. Tanaman herbal yang mampu menjadi obat alternatif yang dapat di konsumsi wanita usia subur untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Pengabdian

ini bertujuan agar mampu memberikan pendidikan kesehatan mengenai bagaimana cara meningkatkan kemampuan ibu nifas dan wanita usia subur dalam pemanfaatan tanaman herbal, dimana tanaman herbal juga mampu meningkatkan kekebalan tubuh terutama di masa pandemi sekarang .

### KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini adalah wanita usia subur dapat mengetahui cara meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemi dengan memanfaatkan tanaman herbal. Masyarakat yang sehat berawal dari masyarakat yang mandiri yaitu menyadari dengan kebutuhan kesehatannya. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan memanfaatkan tanaman herbal di masa pandemi

### SARAN

Setelah mendapatkan edukasi pemanfaatan tanaman obat untuk meningkatkan kekebalan tubuh bagi ibu nifas dan wanita usia subur di masa pandemi, diharapkan wanita dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan membagikan informasi tersebut kepada teman-teman ataupun keluarga di sekelilingnya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada para peserta yang telah berkenan mengikuti kegiatan, dan terimakasih juga kepada Universitas Sari Mulia yang telah memberikan fasilitas Zoom Meeting sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan..

### REFERENSI

- [1] Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- [2] Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- [3] Dashraath, P. et al. (2020) ‘Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic and pregnancy’, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. Elsevier Inc., 222(6), pp. 521–531. doi: 10.1016/j.ajog.2020.03.021
- [4] Marlise Richter (2003) ‘Traditional medicines in South Africa’, *Pharmaceutical Journal*, 261(7007), pp. 242–244.
- [5] WHO (2013) ‘Traditional medicine EXECUTIVE BOARD 134th session Provisional agenda item 9.1’, *Eb134/24*, 2013(13th december 2013), pp. 1–4. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs134/en/>.