

Pemanfaatan Jamu Beras Kencur untuk Mengurangi Afterpain pada Ibu Postpartum

Kindi Meiastrina¹, Selvi Puspan Sari², Rindy Arabella Margareta Andika³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa^{1,2,3},

^{1,2,3} Indahalmidah982@gmail.com

Histori Naskah:

Diajukan: 02-02-2026

Disetujui: 16-02-2026

Publikasi: 19-02-2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Afterpain merupakan nyeri akibat kontraksi uterus yang sering dialami ibu postpartum, terutama pada multipara. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan, istirahat, dan proses menyusui. Pemanfaatan terapi komplementer berbasis herbal seperti jamu beras kencur berpotensi menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah diperoleh. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan ibu postpartum mengenai afterpain dan melatih pemanfaatan jamu beras kencur sebagai upaya mengurangi nyeri secara alami. **Metode:** PKM dilakukan melalui edukasi, demonstrasi pembuatan jamu beras kencur, serta evaluasi intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi pada 25 ibu postpartum. **Hasil:** Terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri dari skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan). **Kesimpulan:** Pemanfaatan jamu beras kencur efektif membantu menurunkan intensitas afterpain dan berpotensi menjadi terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan.

Kata Kunci: jamu beras kencur, afterpain, postpartum, terapi komplementer.

Pendahuluan

Masa postpartum merupakan periode pemulihan fisiologis yang ditandai dengan involusi uterus. Proses ini sering menimbulkan nyeri yang dikenal sebagai afterpain, terutama pada ibu multipara akibat peningkatan sensitivitas terhadap hormon oksitosin saat menyusui. Nyeri afterpain dapat mengganggu kenyamanan, kualitas tidur, dan keberhasilan pemberian ASI. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), pelayanan masa nifas harus mencakup upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu.

Penatalaksanaan afterpain umumnya menggunakan analgesik farmakologis. Namun, penggunaan obat dalam jangka waktu tertentu dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung atau ketidaknyamanan lainnya. Oleh karena itu, terapi komplementer berbasis bahan alami menjadi alternatif yang semakin diminati. Jamu beras kencur merupakan minuman herbal tradisional Indonesia yang mengandung beras dan kencur (*Kaempferia galanga*) yang dikenal memiliki efek antiinflamasi dan analgesik alami. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendorong pemanfaatan obat tradisional sebagai bagian dari pelayanan kesehatan komplementer.

Urgensi kegiatan PKM ini terletak pada perlunya edukasi dan pelatihan kepada ibu postpartum mengenai alternatif penanganan nyeri yang aman, murah, dan berbasis kearifan lokal. Melalui pendekatan edukatif-aplikatif, ibu tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga keterampilan membuat dan mengonsumsi jamu beras kencur secara tepat. Kegiatan ini diharapkan menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kenyamanan ibu pada masa nifas serta mendukung pelayanan kebidanan komplementer.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang afterpain dan penanganannya.
2. Melatih ibu postpartum dalam pembuatan jamu beras kencur yang aman dan higienis.
3. Menilai efektivitas jamu beras kencur dalam menurunkan intensitas afterpain.

Manfaat

1. Memberikan alternatif terapi komplementer yang aman dan terjangkau.
2. Meningkatkan kemandirian ibu dalam mengatasi nyeri postpartum.
3. Mendukung integrasi pengobatan tradisional dalam pelayanan kebidanan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui:

1. Penyuluhan tentang afterpain dan terapi komplementer.
2. Demonstrasi pembuatan jamu beras kencur.
3. Pemberian jamu selama 2 hari masa postpartum.
4. Evaluasi nyeri menggunakan skala NRS (0–10) pre-test dan post-test.

Peserta: 25 ibu postpartum hari ke-1 sampai ke-3.

Hasil

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 25 ibu postpartum hari ke-1 sampai hari ke-3. Evaluasi dilakukan dengan mengukur intensitas afterpain menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) konsumsi jamu beras kencur selama dua hari. Distribusi intensitas nyeri disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Intensitas Afterpain Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=25)

Kategori Nyeri	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Ringan (1–3)	3 (12%)	15 (60%)
Sedang (4–6)	17 (68%)	9 (36%)
Berat (7–10)	5 (20%)	1 (4%)
TOTAL	6	3

Berdasarkan Tabel 1, sebelum intervensi mayoritas ibu mengalami nyeri kategori sedang (68%) dan berat (20%), dengan rata-rata skala nyeri 6. Setelah pemberian jamu beras kencur, terjadi peningkatan signifikan pada kategori nyeri ringan menjadi 60%, sementara nyeri berat menurun menjadi 4%. Rata-rata skor nyeri juga mengalami penurunan menjadi 3, menunjukkan adanya perbaikan tingkat kenyamanan ibu postpartum.

Selain penurunan intensitas nyeri, hasil observasi menunjukkan ibu merasa tubuh lebih hangat, rileks, dan nyaman saat menyusui. Peserta juga mampu menjelaskan kembali cara pembuatan jamu beras kencur secara mandiri dengan prinsip higienis. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan implementasi terapi komplementer berbasis herbal efektif dalam membantu mengurangi afterpain serta meningkatkan kemandirian ibu pada masa nifas.



Kesimpulan

Pemanfaatan jamu beras kencur terbukti efektif menurunkan intensitas afterpain pada ibu postpartum. Edukasi dan demonstrasi pembuatan jamu meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam memanfaatkan terapi komplementer berbasis herbal.

Referensi

- World Health Organization. (2023). *WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pelayanan kesehatan tradisional*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Cunningham, F. G., et al. (2018). *Williams Obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2016). *Maternity Nursing*. Elsevier.
- Tiran, D. (2016). *Complementary therapies in maternity care*. Singing Dragon.
- Departemen Kesehatan RI. (2019). *Farmakope Herbal Indonesia*. Jakarta.
- Rahmawati, N., et al. (2020). Efektivitas jamu beras kencur terhadap nyeri nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. Elsevier.
- Herbal Medicine Research Group. (2018). *Kaempferia galanga pharmacological review*.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2018). *Maternity Nursing*. Mosby.