

# Manfaat dan Tantangan Penggunaan Herbal pada Masa Nifas: *Scoping Review*

## *Benefits and Challenges of Herbal Use in the Postpartum Period: Scoping Review*

Nurul Azmi Aprianti<sup>1</sup>✉, Nadya Fauzia Kusteja<sup>1</sup>, Ela Nurfitriyani<sup>1</sup>,  
Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Magister Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Indonesia

<sup>3</sup>Midwifery Working Group, Pusat Studi Sistem Kesehatan dan Inovasi Pendidikan Tenaga Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran, Indonesia

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Penggunaan herbal selama masa nifas dapat mendukung pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional ibu. Namun, interaksi potensial antara herbal dan obat konvensional perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi efektivitas pengobatan atau menyebabkan efek samping. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk mengonsultasikan penggunaan herbal dengan tenaga kesehatan guna memastikan keselamatan dan kesehatan diri serta bayinya.

**Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk mengevaluasi manfaat dan tantangan penggunaan herbal pada masa nifas.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *scoping review* berbasis PRISMA. Sebanyak 8.298 artikel diidentifikasi dari *PubMed*, *ScienceDirect*, *Google Scholar*, dan *WorldCat*. Artikel disaring berdasarkan kriteria inklusi, yaitu diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024, serta tersedia dalam bentuk *full text*. Hasilnya, 14 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis.

**Hasil:** Analisis menunjukkan penggunaan herbal pada masa nifas membantu pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional ibu. Tantangan meliputi keselamatan penggunaan, dosis yang tepat, dan potensi interaksi dengan obat konvensional.

**Kesimpulan:** Penggunaan herbal dapat meningkatkan kesehatan ibu pada masa nifas, namun tantangan seperti kurangnya regulasi dan informasi keamanan memerlukan kolaborasi lintas sektor.

**Kata Kunci:** Perawatan Kebidanan; Masa Nifas; Herbal

### ABSTRACT

**Background:** The utilization of herbal remedies during the postpartum period supports maternal physical recovery and emotional well-being. However, potential interactions with conventional medications warrant careful consideration, as they may compromise therapeutic efficacy or induce adverse effects. Consulting healthcare professionals is essential to ensure the safety and health of both mother and infant.

**Objective:** This study aims to evaluate the benefits and challenges associated with herbal use during the postpartum period while exploring maternal perspectives on its application.

**Methods:** A scoping review was conducted following the PRISMA framework. A total of 8,298 articles were retrieved from *PubMed*, *ScienceDirect*, *Google Scholar*, and *World Cat*. Articles were screened using predefined inclusion criteria, including publication years (2020–2024), English or Indonesian language, and full-text availability. Fourteen articles met these criteria and were included in the final analysis.

**Results:** The analysis indicates that herbal remedies facilitate postpartum physical recovery and emotional well-being. Key challenges involve ensuring safety, appropriate dosing, and addressing interactions with conventional medications.

**Conclusion:** The use of herbal remedies can enhance maternal health during the postpartum period; however, challenges such as inadequate regulation and limited safety evidence require cross-sector collaboration to ensure their safe and effective application.

**Keywords:** Midwifery care; Postpartum period; Herbs

✉ Corresponding author: [nurul23009@mail.unpad.ac.id](mailto:nurul23009@mail.unpad.ac.id)

Diajukan 02 Agustus 2024 Diperbaiki 14 November 2024 Diterima 20 November 2024

## PENDAHULUAN

Penggunaan herbal pada masa nifas telah menjadi perhatian utama dalam bidang perawatan kesehatan. Di Malaysia 85,5% ibu nifas memanfaatkan pengobatan alternatif, dengan 33,1% di antaranya menggunakan terapi berbasis herbal. Alasan utama pemilihan terapi ini adalah rekomendasi dari keluarga dan pengalaman positif pengguna lain (Nik Yusof Fuad *et al.*, 2020).

Penggunaan herbal di Indonesia oleh ibu nifas menjadi praktik yang umum dengan prevalensi mencapai 70-80%. Herbal ini diyakini membantu pemulihan fisik pasca-persalinan, meningkatkan stamina, serta memberikan rasa aman bagi penggunaannya. Selain itu, aksesibilitas yang mudah dan biaya yang relatif terjangkau menjadikan herbal pilihan yang populer di kalangan ibu nifas untuk mendukung kesehatan mereka (Auliyati Agustina & Fitrianti, 2020).

Regulasi penggunaan pengobatan herbal di Indonesia diatur melalui Permenkes RI Nomor 15 Tahun 2018. Peraturan mensyaratkan tenaga kesehatan tradisional tersertifikasi dengan memiliki Surat Tanda Registrasi Tenaga Kesehatan Tradisional (STRTKT) dan Surat Izin Praktik Tenaga Kesehatan Tradisional (SIPTKT). Penggunaan herbal dibatasi pada sediaan dengan izin edar atau racikan sesuai standar keamanan, bersifat non-invasif, tanpa bahan kimia obat, dan berfungsi untuk melengkapi pengobatan medis konvensional (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan herbal pada masa nifas memiliki manfaat dalam pemulihan fisik pasca persalinan. Beberapa tanaman herbal, seperti *fenugreek*, *fennel*, dan kunyit selama masa nifas bermanfaat untuk mendukung pemulihan ibu melalui sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan imunomodulator, serta berpotensi

meningkatkan produksi ASI (Sibeko & Johns, 2021)

Penggunaan herbal pada masa nifas menghadirkan tantangan terkait keselamatan dan efektivitasnya. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan informasi yang tersedia mengenai keamanan penggunaan herbal atau bahkan kontradiktif. Ketidakpastian ini dapat menyulitkan tenaga kesehatan dalam memberikan rekomendasi berbasis bukti terkait penggunaan herbal pada ibu nifas (Daou *et al.*, 2023).

Selain itu, dosis yang tepat juga menjadi perhatian serius karena dosis yang tidak terukur dengan tepat atau penggunaan yang tidak benar dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bay (Taib *et al.*, 2021) i. Kejadian jaundice neonatal tercatat pada 57,1% bayi dari ibu yang mengonsumsi herbal. (Nik Yusof Fuad *et al.*, 2020). Kesenjangan pada penelitian sebelumnya terletak pada kurangnya informasi yang jelas mengenai keselamatan penggunaan herbal, terutama terkait interaksi potensial antara herbal dan obat-obatan konvensional.

Interaksi potensial antara herbal dan obat konvensional perlu dipertimbangkan karena dapat memengaruhi efektivitas pengobatan atau menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan keselamatan, dosis yang tepat, serta kemungkinan interaksi obat yang dapat terjadi. Meskipun demikian, penggunaan herbal dapat memberikan manfaat untuk pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional ibu, namun harus dilakukan dengan pemahaman yang baik mengenai potensi risiko dan di bawah pengawasan medis yang ketat (Javadi *et al.*, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat dan tantangan penggunaan herbal pada masa nifas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan metode *scoping review* yang diharapkan dapat meningkatkan

kesadaran ibu dan praktisi kesehatan terhadap penggunaan herbal yang aman, dosis yang tepat, dan keselamatan dalam perawatan pascalinpirsis.

**METODE**

**A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *scoping review* yang melibatkan serangkaian langkah sistematis untuk mengumpulkan, menyaring, dan mensintesis literatur yang relevan dengan topik penelitian (Pool et al., 2024). Langkah awal melibatkan perumusan pertanyaan penelitian yang jelas dan merinci kriteria inklusi serta eksklusi untuk memandu pencarian literatur.

Cara menetapkan pertanyaan penelitian, penulis mengacu kepada *Population, Exposure and Outcome* (PEO) mnemonic yang ditampilkan pada tabel 1 (Alan Davies, 2024). Pertanyaan penelitian dalam *scoping review* ini adalah bagaimana manfaat dan tantangan penggunaan herbal pada masa nifas. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat dan tantangan penggunaan herbal pada masa nifas.

**Tabel 1. Pemilihan PEO Mnemonic**

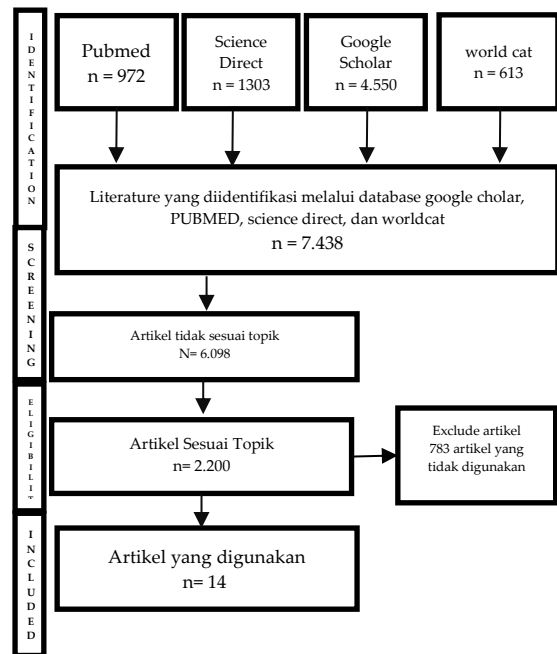
No	Population	Exposure	Outcome
1	Wanita pada masa nifas	Penggunaan herbal	Pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional pada masa nifas

**B. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pada masa nifas yang menggunakan herbal untuk pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional mereka. Sampel literatur yang digunakan adalah artikel penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2024 dan yang tersedia dengan akses penuh (*full text*). Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

**C. Teknik Pengambilan Data**

Penulis menggunakan panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi dan menggambarkan secara rinci jumlah literatur yang ditemukan dari berbagai basis data melalui proses skrining. Diagram tersebut menunjukkan tahapan seleksi, mulai dari artikel yang ditemukan, artikel yang disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, hingga jumlah artikel yang akhirnya memenuhi kriteria untuk dimasukkan dalam tinjauan secara menyeluruh (Gambar 1).



**Gambar 1. PRISMA**

Penulis melakukan penyaringan terhadap literatur yang diperoleh dari berbagai mesin pencarian artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan sebelumnya untuk memastikan relevansi dan kualitas artikel yang akan dimasukkan dalam tinjauan. Sebanyak 8.298 artikel yang ditemukan dari pencarian di berbagai basis data. Rinciannya adalah 876 artikel ditemukan di *PubMed*, 2.901 artikel di *Science Direct*, 4.008 artikel di *Google Scholar*, dan 513 artikel di *Worldcat*, yang kemudian disaring lebih

lanjut sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

#### D. Instrumen Penelitian

Penulis memperkecil ruang lingkup dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Tujuannya yaitu agar kajian studi ini dapat lebih terarah dan sesuai dengan topik penelitian. Adapun kata kunci yang digunakan adalah Perawatan kebidanan, masa nifas, herbal.

**Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Artikel penelitian yang dipublikasikan tahun 2020-2024	buku, blog
2	Artikel memiliki <i>full text</i>	Akses <i>text</i> berbayar

#### E. Teknik Analisis Data

Data dari artikel yang terpilih kemudian diekstraksi dan dianalisis menggunakan pendekatan interpretatif. Proses analisis melibatkan identifikasi tema utama, pola, dan hubungan antar-konsep yang muncul dari literatur yang direview.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses sintesis data dalam penelitian melibatkan pengumpulan dan rangkuman artikel yang memenuhi kriteria inklusi ke dalam tabel. Tabel 3 ini berisi judul, temuan, metodologi, dan hasil dari 14 artikel yang telah disintesis.

**Tabel 3. Sintesis Data Artikel Review**

No	Judul, Penulis, Negara	Metode	Hasil Penelitian	
			Manfaat	Tantangan
1	<i>The Effectiveness of Hot Herbal Compress in Accelerate Uterine Involution and Recovery of Afterpains on the Postpartum Mothers</i> (Karimah & Sumarni, 2022), Indonesia	Kuantitatif	Kompres herbal panas dengan bangle, kunyit, jeruk purut, serai, <i>zedoary</i> , garam, dan kapur barus efektif mempercepat involusi uterus, mengurangi <i>lochia</i> , dan meredakan nyeri pascapersalinan	Penurunan efektivitas akibat penguapan senyawa aktif saat pemanasan ulang menjadi tantangan, sehingga membutuhkan penggantian kompres secara rutin untuk hasil optimal.
2	<i>The Use of Complementary Medicine During Childbearing Years: A Multi-Country Study of Women From the Middle East</i> (Arabi et al., 2022), Mesir	Deskriptif kualitatif	Penggunaan herbal seperti teh <i>fenugreek</i> , jintan, kunyit segar, dan <i>myrrh</i> selama masa nifas telah terbukti membantu meredakan nyeri, mempercepat pengeluaran darah nifas, mendukung penyembuhan luka episiotomi, dan meningkatkan produksi ASI.	Penggunaan yang tidak tepat dapat memicu efek samping atau bahkan toksisitas.
3	<i>Satisfaction and Perceived Effectiveness on Herbal Decoctions for Postpartum Care: a cross-sectional survey of mother's experience</i>	Kuantitatif	Herbal <i>decoctions</i> seperti <i>Boher-tang</i> , <i>Ssanghwa-tang</i> , dan <i>Dangguijakyak-san</i> digunakan dalam perawatan ibu nifas di Korea Selatan untuk mengatasi nyeri sendi, kelemahan tubuh, dan eliminasi <i>lochia</i> yang tertunda, dengan tingkat	Keterbatasan penelitian klinis terkontrol dan panduan dosis menjadi tantangan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

## Manfaat dan Tantangan Penggunaan Herbal...

No	Judul, Penulis, Negara	Metode	Hasil Penelitian	
			Manfaat	Tantangan
4	(Hyun <i>et al.</i> , 2023), Korea <i>Traditional knowledge and women's postpartum care: the use of medicinal plants by women in the South-Central and Campos Gerais region, PR, Brazil</i> (Santos <i>et al.</i> , 2022), Brazil	Kualitatif	perbaikan gejala lebih dari 50%. Perempuan di Campos Gerais, Brazil, menggunakan tanaman obat tradisional seperti teh herbal, <i>garrafadas</i> , dan mandi herbal untuk mendukung pemulihan fisik, meredakan nyeri, dan meningkatkan produksi ASI selama masa nifas.	Modernisasi dan perubahan gaya hidup mengurangi penerapan praktik ini, menekankan perlunya pelestarian untuk menjaga nilai budaya dan manfaatnya.
5	<i>Global survey of medicinal plants during lactation and postpartum recovery: Evolutionary perspectives and contemporary health implications</i> (Sibeko & Johns, 2021), Afrika Selatan	Literatur Review	Penggunaan tanaman obat seperti <i>fenugreek</i> , <i>fennel</i> , dan kunyit selama masa nifas bermanfaat untuk mendukung pemulihan ibu melalui sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan imunomodulator, serta berpotensi meningkatkan produksi ASI.	Keterbatasan bukti ilmiah yang kuat dan risiko interaksi dengan obat medis, sehingga memerlukan pengawasan klinis yang hati-hati.
6	Es krim buah bit sebagai alternatif peningkatan status hematologi pada ibu postpartum anemia yang mendapat suplementasi tablet FE (Studi di Kota Semarang) (Rifni & Alwi, 2023), Indonesia	Kuantitatif	Konsumsi es krim buah bit dengan dosis 11 gram selama 7 hari terbukti efektif meningkatkan kadar hematokrit pada ibu postpartum anemia yang juga mengonsumsi tablet Fe. Kandungan zat besi dan vitamin C dalam buah bit mendukung pembentukan eritrosit dan mempercepat pemulihan anemia.	Perlu edukasi dan sosialisasi untuk memastikan implementasi yang tepat di masyarakat.
7	<i>The use of Thai herbal galactagogue, 'Plook-Fire-Thatu', for postpartum heat re-balancing</i> (Krungkraipetch & Kwanchainon, 2023), Thailand	Randomized Controlled Trial	Obat herbal tradisional Thailand, <i>Plook-Fire-Thatu</i> (PFT), terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan dengan efek samping minimal.	Perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerja dan dampak jangka panjangnya.
8	<i>Analysis on Medication Rules of Traditional Chinese Medicine for Postpartum Abdominal Pain</i>	Kualitatif Studi Kasus	<i>Angelica sinensis</i> , <i>Chuanxiong rhizome</i> , dan <i>Licorice root</i> digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi nyeri postpartum dengan	Kurangnya penelitian klinis berbasis bukti dan perlunya standarisasi formulasi.



No	Judul, Penulis, Negara	Metode	Hasil Penelitian	
			Manfaat	Tantangan
	(Liu <i>et al.</i> , 2022), Tiongkok		meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stasis darah.	
9	<i>Ethnomedicinal study of plants utilized in pregnancy, childbirth and postpartum healthcare in Kashmir Himalaya</i> (Jan <i>et al.</i> , 2023), India	Kualitatif	Tanaman seperti <i>Angelica glauca</i> untuk nyeri otot, <i>Berberis lycium</i> untuk infeksi, dan <i>Foeniculum vulgare</i> , <i>Trigonella foenum-graecum</i> , serta <i>Zingiber officinale</i> untuk meningkatkan produksi ASI dan meredakan peradangan digunakan di Himalaya Kashmir dalam perawatan postpartum.	Minimnya validasi ilmiah dan praktik yang tidak berkelanjutan.
10	<i>Understanding maternal Ethnomedical Folklore in Central Uganda: a cross-sectional study of herbal remedies for managing Postpartum hemorrhage, inducing uterine contractions and abortion in Najjembe sub-county, Buikwe district</i> (Nabatanzi <i>et al.</i> , 2024), Uganda	Kualitatif	Tanaman seperti <i>Hoslundia opposita</i> , <i>Phytolacca dodecandra</i> , dan <i>Commelina erecta</i> digunakan di Uganda untuk mengatasi perdarahan postpartum, kontraksi uterus, dan pengeluaran plasenta.	Kurangnya standar dosis, risiko toksisitas, dan minimnya penelitian klinis berbasis bukti.
11	<i>The Effect of Herbal Steam Bath to Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers</i> (Shinta Wurdiana Rhomadona & Dianita Primihastuti, 2022), Indonesia	Kuantitatif	Mandi uap herbal dengan serai dan daun jeruk purut di Indonesia terbukti efektif meningkatkan produksi ASI melalui peningkatan hormon oksitosin dan prolaktin. Penelitian menunjukkan hasil signifikan dibandingkan pijat endorfin	Minimnya data efek jangka panjang dan standarisasi bahan herbal.
12	<i>Traditional Therapy in Postpartum Care: A Qualitative Study in Neniari Village, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara</i> (Handayani, 2024), Indonesia	Kualitatif	Rebusan herbal seperti <i>katuk</i> , <i>singkong</i> , dan <i>sirih</i> , serta ukup dan rahu di Manggarai, Nusa Tenggara Timur, digunakan untuk meningkatkan produksi ASI, mempercepat penyembuhan luka, dan mendukung kontraksi rahim.	Praktik ini belum didukung oleh bukti ilmiah sistematis yang memadai, sehingga penerapannya terbatas pada tradisi lokal..
13	<i>Ethnomedicinal plants and practices related to pregnancy,</i>	Kualitatif	Serai, kunyit, jahe, katuk, dan bangun-bangun digunakan oleh etnis Minangkabau di	Penurunan penggunaan di generasi muda akibat stigma,

No	Judul, Penulis, Negara	Metode	Hasil Penelitian	
			Manfaat	Tantangan
	<i>childbirth, and postpartum healthcare of minangkabau ethnic group, West Sumatra, Indonesia (Silalahi et al., 2020), Indonesia</i>		Sumatra Barat untuk mempercepat pemulihan, meningkatkan produksi ASI, dan mengurangi perdarahan postpartum melalui perebusan, mandi herbal, atau penggunaan topikal.	proses persiapan yang rumit, dan preferensi obat modern.
14	<i>Advancing breastfeeding promotion: leveraging integrative natural galactagogues and unveiling their potential roles— Insights from a 19-year Taiwan nationwide registry to address lactation insufficiency in postpartum women (Liao et al., 2024), Taiwan</i>	Kuantitatif	Kombinasi herbal <i>Wang Bu Liu Xing</i> dan <i>Lu Lu Tong</i> (WLHP) efektif meningkatkan produksi ASI melalui jalur prolaktin, estrogen, dan AMPK.	Perlunya validasi klinis lebih lanjut untuk memastikan penerapannya pada populasi yang lebih luas.

Hasil pencarian dan kesesuaian dengan *keyword* penelitian didapatkan artikel berjumlah 14. Hasil review artikel diperoleh dari berbagai negara. Beberapa negara tersebut yaitu Korea, Uganda, Mesir, Brazil, Afrika Selatan, Taiwan, Tiongkok, Indonesia, India, dan Thailand. Berikut Tabel 4 adalah negara-negara dalam artikel yang menjadi lokasi penelitian.

Analisis tematik Tabel 5 dalam penelitian berfokus pada pemahaman mendalam tentang manfaat yang dirasakan oleh ibu, serta tantangan-tantangan yang mungkin dihadapi dalam

penerapan penggunaan herbal pada masa nifas.

**Tabel 4. Sebaran Negara dalam Artikel**

No	Negara	Frekuensi
1	Korea	1
2	Uganda	1
3	Mesir	1
4	Brazil	1
5	Afrika Selatan	1
6	Taiwan	1
7	Tiongkok	1
8	Indonesia	5
9	India	1
10	Thailand	1

**Tabel 5. Analisis Tematik**

No	Tema	Pokok Bahasan
1.	Bentuk Kearifan Lokal pada Masa Nifas	1) Kearifan lokal sebagai sumber manfaat bagi perempuan (4,9,10,12,113) 2) Obat tradisional pada masa nifas (2,4,9,10,13)
2.		1) Penggunaan tanaman herbal dalam meredakan nyeri dan ketidaknyamanan pada masa nifas (1, 2, 3,4,6,8,9,13)

---

Pemanfaatan Herbal dalam Meringankan Gejala Masa Nifas	2) Penggunaan rebusan herbal selama masa nifas (12,13)
3. Tantangan dan Prospek Implementasi Penggunaan Herbal pada Masa Nifas	1) Variasi sikap dan keyakinan tentang praktik budaya obat herbal pada masa nifas (2,4) 2) Risiko dan efek yang tidak dapat ditoleransi pada wanita (1,2,5,6,11) 3) Uji klinis dan perspektif masa depan obat herbal untuk perempuan pada masa nifas (3,7,8,14)

---

## 1. Bentuk Kearifan Lokal pada Masa Nifas

### a. Kearifan lokal sebagai sumber manfaat bagi perempuan

Kearifan lokal dalam penggunaan herbal pada masa nifas merupakan warisan budaya yang sangat bernilai di berbagai belahan dunia. Seiring dengan perkembangan zaman, praktik ini tetap menjadi bagian penting dari tradisi yang diteruskan antar generasi. Penggunaan herbal pada masa nifas kini telah menjadi bagian integral dari kearifan lokal di banyak komunitas, yang diyakini memberikan manfaat bagi pemulihan ibu pasca persalinan. (Abdul-nabi *et al.*, 2024).

Di berbagai negara, seperti Tanzania timur dan Provinsi Limpopo Selatan Afrika, perempuan mengandalkan pengetahuan turun-temurun dari nenek moyang untuk merawat diri selama masa nifas. Mereka memanfaatkan tanaman yang tumbuh di sekitar mereka, seperti rempah-rempah dan tumbuhan obat, sebagai bagian dari praktik perawatan pasca persalinan. Tanaman ini telah terbukti memberikan manfaat kesehatan dan mempercepat proses pemulihan (Shirindza *et al.*, 2022).

Penggunaan herbal berdasarkan kearifan lokal tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mempererat hubungan antargenerasi antara perempuan, ibu, dan anak. Praktik ini mencerminkan penghargaan terhadap alam dan lingkungan sekitar, serta

melestarikan tradisi yang diwariskan turun-temurun. Dengan memelihara tradisi ini, perempuan tidak hanya merawat diri, tetapi juga melestarikan kekayaan budaya komunitas mereka (Mwakawanga *et al.*, 2022).

### b. Budaya konsumsi obat tradisional pada masa nifas

Budaya konsumsi obat tradisional pada masa nifas mencerminkan filosofi holistik dalam perawatan kesehatan. Dalam banyak budaya, pengobatan tradisional tidak hanya bertujuan untuk mengatasi gejala fisik, tetapi juga memperkuat keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa. Praktik ini sering kali menggabungkan aspek-aspek spiritual dan ritualistik yang memperkuat ikatan sosial dan identitas budaya, serta nilai-nilai tradisional yang dianut oleh masyarakat (Yuniardiningsih *et al.*, 2023).

Budaya konsumsi obat tradisional pada masa nifas juga menghadapi tantangan dan kontroversi. Salah satu tantangannya adalah kurangnya penelitian ilmiah yang mendukung efektivitas dan keamanan penggunaan obat-obatan tradisional. Selain itu, panduan mengenai dosis, interaksi, dan potensi efek samping masih terbatas (Zahroh, 2023).

Dalam beberapa kasus, terdapat ketidakcocokan antara praktik pengobatan tradisional dan standar medis, yang dapat mengakibatkan ketidakpercayaan dari pihak medis atau bahkan potensi risiko bagi kesehatan



ibu dan bayi (Daryah & Sugiatini, 2024). Namun, penting untuk mengakui dan menghargai keberagaman praktik perawatan kesehatan yang ada di masyarakat, sambil tetap memastikan bahwa penggunaannya didasarkan pada bukti ilmiah dan pedoman medis yang sesuai.

## 2. Pemanfaatan Herbal dalam Meringankan Gejala Masa Nifas

### a. Penggunaan tanaman herbal dalam meredakan nyeri dan ketidaknyamanan pada masa nifas

Penggunaan tanaman herbal menawarkan alternatif alami yang menarik bagi perempuan yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan kimia. Tanaman herbal umumnya dianggap lebih aman dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan obat-obatan sintetis (Wirahastari *et al.*, 2023). Dengan pemilihan yang tepat dan penggunaan yang bijaksana, tanaman herbal dapat menjadi salah satu pilihan yang efektif dalam meredakan nyeri dan ketidaknyamanan pada masa nifas (Aprilia & Mukhlisah, 2023).

Senyawa bioaktif seperti *curcumin* dan *naringenin* dalam kompres herbal panas yang mengandung bangle, kunyit, jeruk purut, serai, *zedoary*, garam, dan kapur barus efektif mengurangi nyeri, mempercepat involusi uterus, dan menurunkan volume *lochia*. Selain itu, panas dari kompres merangsang pelepasan oksitosin yang mendukung kontraksi uterus. Efek gabungan ini menjadikan kompres herbal panas sebagai pendekatan berbasis bukti dalam mendukung pemulihan fisiologis ibu nifas (Karimah & Sumarni, 2022).

### b. Penggunaan rebusan herbal selama masa nifas

Penggunaan rebusan herbal telah menjadi praktik umum dalam perawatan kesehatan selama masa nifas

di berbagai budaya. Rebusan herbal merupakan campuran dari berbagai bahan alami, termasuk rempah-rempah, tanaman obat, dan ramuan tradisional. Banyak perempuan percaya bahwa konsumsi rebusan herbal dapat membantu memperlancar produksi ASI dan memastikan kesehatan nutrisi yang optimal bagi bayi mereka selama masa nifas (Yuniartis, 2023).

Beberapa bahan yang terkandung dalam rebusan herbal sebagai *galactagogue* meliputi kunyit, temulawak, jahe, daun katuk, dan daun kelor. Bahan-bahan ini diyakini dapat merangsang produksi ASI dan meningkatkan kualitas nutrisinya. Misalnya, kunyit dan temulawak dikenal karena sifat antiinflamasi dan antioksidannya yang dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh ibu, sementara daun katuk dan daun kelor mengandung nutrisi penting seperti protein, kalsium, dan zat besi yang diperlukan untuk produksi ASI (Salat, 2020).

Meskipun banyak perempuan melaporkan manfaat *galactagogue*, bukti ilmiah yang mendukung klaim ini masih terbatas dan kontroversial. Penelitian tentang efektivitas dan keamanan jamu sebagai *galactagogue* masih sangat kurang. Oleh karena itu, konsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi sebelum menggunakan jamu selama masa nifas sangat disarankan untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya dalam mendukung produksi ASI dan kesehatan ibu (Hasanatuludhhiyah *et al.*, 2023).

Dengan demikian, sementara penggunaan herbal dapat menjadi pilihan yang menarik bagi banyak perempuan selama masa nifas, penting untuk mengambil pendekatan yang berhati-hati dan berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia. Dengan konsultasi dan pemantauan yang tepat, jamu dapat

menjadi tambahan yang berharga dalam upaya untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi selama masa nifas (Simarmata *et al.*, 2023).

### 3. Tantangan dan Prospek Implementasi Penggunaan Herbal pada Masa Nifas

#### a. Variasi sikap dan keyakinan tentang praktik budaya obat herbal pada masa nifas

Tantangan dan prospek penggunaan herbal pada masa nifas dipengaruhi oleh perbedaan sikap dan keyakinan budaya. Di masyarakat yang beragam, terdapat variasi pandangan mengenai efektivitas dan keamanan herbal selama nifas. Beberapa kelompok mempercayai herbal sebagai alternatif alami, yang didasarkan pada tradisi dan warisan budaya yang telah terbukti memberikan manfaat kesehatan selama berabad-abad. (Daher *et al.*, 2022).

Namun, di sisi lain, beberapa individu dan kelompok masyarakat skeptis terhadap penggunaan herbal, terutama dalam konteks perawatan kesehatan modern. Mereka lebih memilih pendekatan medis konvensional dan cenderung meragukan efektivitas serta keamanan herbal tanpa bukti ilmiah yang kuat. Selain itu, adopsi teknologi medis dan urbanisasi dapat mengubah preferensi terhadap perawatan kesehatan, menjadikan penggunaan herbal pada masa nifas kurang populer di beberapa komunitas (Sidra Nisar Ahmed, 2023).

Tantangan penggunaan herbal pada masa nifas adalah mengelola perbedaan sikap dan keyakinan dalam masyarakat. Praktisi kesehatan perlu menghormati keragaman budaya, sambil memastikan pengobatan didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat dan pedoman medis yang sesuai (Rahmawati, *et al.*, 2024). Edukasi tentang manfaat dan risiko penggunaan herbal penting untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman

tentang pilihan perawatan yang tersedia (Khoza *et al.*, 2023).

Meskipun menghadapi tantangan, terdapat prospek cerah dalam implementasi penggunaan herbal pada masa nifas. Minat yang berkembang terhadap perawatan kesehatan holistik membuka peluang untuk mengintegrasikan herbal dengan praktik medis konvensional. Kombinasi pengetahuan tradisional dan kemajuan penelitian ilmiah dapat mengarah pada pengembangan terapi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk kesehatan ibu dan bayi selama masa nifas (Kusmiati, 2023).

#### b. Risiko dan efek yang tidak dapat ditoleransi pada wanita

Tantangan lainnya dalam penggunaan herbal pada masa nifas adalah risiko dan efek yang tidak dapat ditoleransi pada wanita. Meskipun tanaman obat sering dianggap sebagai alternatif alami yang aman, kenyataannya adalah bahwa beberapa tanaman obat dapat memiliki efek samping yang tidak diinginkan atau bahkan berisiko bagi kesehatan ibu dan bayi selama masa nifas (Moujahid *et al.*, 2023).

Salah satu risiko utama adalah kurangnya regulasi dan pengawasan terhadap produk herbal. Tanaman obat sering kali dianggap sebagai suplemen makanan atau produk kesehatan, yang berarti bahwa tidak ada persyaratan yang ketat untuk uji klinis atau pengawasan yang sama dengan obat konvensional. Hal ini meningkatkan risiko bahwa produk herbal mungkin mengandung bahan-bahan yang tidak aman atau tidak tercantum di labelnya, serta dapat berinteraksi dengan obat lain yang dikonsumsi selama masa nifas (Subu *et al.*, 2022).

Penggunaan herbal selama masa nifas dapat menyebabkan efek samping seperti reaksi alergi atau gangguan

pencernaan. Beberapa tanaman obat yang dianggap aman memiliki efek farmakologis yang kuat, yang dapat menyebabkan kontraksi rahim dan meningkatkan risiko keguguran atau komplikasi pada bayi. Oleh karena itu, perempuan perlu berhati-hati dalam memilih dan menggunakan tanaman obat, serta segera mencari bantuan medis jika mengalami reaksi alergi atau efek samping (Ansong *et al.*, 2022).

### c. Uji klinis dan perspektif masa depan obat herbal untuk perempuan pada masa nifas

Uji klinis obat herbal untuk perempuan pada masa nifas merupakan area yang menarik untuk dieksplorasi dalam perawatan kesehatan yang holistik dan berkelanjutan. Saat ini, terdapat peningkatan minat dalam mengintegrasikan penelitian ilmiah dengan penggunaan tradisional tanaman obat dalam upaya untuk mengembangkan terapi yang lebih efektif dan aman bagi perempuan selama masa nifas (Hasanatuludhhiyah *et al.*, 2023).

Uji klinis yang cermat dan terkontrol sangat penting untuk memvalidasi efektivitas, keamanan, dan dosis yang tepat dari obat herbal selama masa nifas. Uji klinis ini akan memberikan bukti ilmiah yang kuat mengenai manfaat tanaman obat dalam mengurangi gejala. Selain itu, uji klinis juga dapat membantu mengidentifikasi efek samping atau interaksi obat yang mungkin terjadi (Im *et al.*, 2023).

Perspektif masa depan mengenai obat herbal yaitu pengembangan

formulasi yang lebih maju dan teknologi ekstraksi inovatif untuk meningkatkan konsentrasi senyawa aktif. Sehingga, memperkuat efektivitas dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, penelitian mengenai kombinasi herbal dan obat konvensional dapat membuka peluang untuk terapi yang lebih terintegrasi (Yuniardinarsih *et al.*, 2023).

Pengembangan obat herbal untuk masa nifas membutuhkan pendekatan holistik dan terintegrasi. Kombinasi herbal dan medis dapat menciptakan perawatan komprehensif dengan tetap menjaga efektivitas dan keamanan. Melalui uji klinis, inovasi teknologi, dan pendekatan yang hati-hati, obat herbal berpotensi besar meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan perempuan selama masa nifas (Purwaningsih & Ernawati, 2024).

## PENUTUP

Penggunaan herbal dapat meningkatkan kesehatan dan menjadi alternatif perawatan masa nifas. Penelitian ini mengevaluasi manfaat dan tantangan penggunaan herbal yang berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan penyebaran informasi kepada masyarakat dan tenaga kesehatan. Tantangan seperti kurangnya regulasi dan informasi tentang keamanan herbal perlu diatasi melalui kolaborasi antara pemerintah, peneliti, dan praktisi kesehatan, serta penelitian lebih lanjut mengenai uji klinis dan interaksi herbal dengan obat konvensional

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul-nabi, Z. N., Al-Darraj, A. H., & Omran, S. T. (2024). Practice, attitude and perception of self-medication among Iraqi public in Basra city. *Maaen Journal for Medical Sciences*, 3(1). <https://doi.org/10.55810/2789-9136.1040>
- Alan Davies. (2024). An introduction to carrying out and appraising systematic reviews in healthcare. *Journal of Paramedic Practice*.

- Ansong, J., Asampong, E., & Adongo, P. B. (2022). Socio-cultural beliefs and practices during pregnancy, child birth, and postnatal period: A qualitative study in Southern Ghana. *Cogent Public Health*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/27707571.2022.2046908>
- Aprilia, L., & Mukhlisah, N. R. I. (2023). Artikel review: Perawatan tradisional Indonesia bagi ibu pada masa nifas. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(1), 24–29. <https://doi.org/10.29303/sjp.v4i1.206>
- Arabiat, D., Whitehead, L., Gaballah, S., Nejat, N., Galal, E., Abu Sabah, E., Smadi, N., Saadeh, I., & Khlaif, R. (2022). The Use of Complementary Medicine During Childbearing Years: A Multi-Country Study of Women From the Middle East. *Global Qualitative Nursing Research*, 9. <https://doi.org/10.1177/23333936211042616>
- Auliyati Agustina, Z., & Fitrianti, Y. (2020). Utilization of Jamu in Puerperal Mother in Sumatera and Java Island (Literature Review of Health Ethnographic Research 2012-2016). <https://doi.org/10.20473/ijph.v115i1.2020.93-102>
- Daher, A., Albaini, O., Siff, L., Farah, S., & Jallad, K. (2022). Intimate hygiene practices and reproductive tract infections: A systematic review. *Gynecology and Obstetrics Clinical Medicine*, 2(3), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.gocm.2022.06.001>
- Daou, R., Hoteit, M., Bookari, K., Joubrane, K., Khabbaz, L. R., Ismail, A., Maroun, R. G., & Khoury, A. el. (2023). Public health risk associated with the co-occurrence of aflatoxin B1 and ochratoxin A in spices, herbs, and nuts in Lebanon. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1072727>
- Dariyah, S., & Sugiadini, T. E. (2024). Efektifitas Antara Jamu Gapyokan Terhadap Pemberian Asi Pada Masa Nifas di BPM Bidan Asah. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 285–292. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.10537>
- Handayani, T. Y. (2024). Traditional Therapy in Postpartum Care: A Qualitative Study in Neniari Village, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara. *Eureka Herba Indonesia*, 5(1), 416–419. <https://doi.org/10.37275/ehi.v5i1.110>
- Hasanatuludhhiyah, N., Indiatuti, D. N., Setiawati, Y., & Fatimah, N. (2023). Caring for Puerperal Mothers Through the Utilization of Traditional Herbs to Optimize Their Health. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 7(2), 161–172. <https://doi.org/10.20473/jlm.v7i2.2023.161-172>
- Hyun, M. K., Park, J. K., & Oh, S. Y. (2023). Satisfaction and Perceived Effectiveness on Herbal Decoctions for Postpartum Care: a cross-sectional survey of mother's experience. *Journal of Pharmacopuncture*, 26(2), 175–183. <https://doi.org/10.3831/KPI.2023.26.2.175>
- Im, H. Bin, Ghelman, R., Portella, C. F. S., Hwang, J. H., Choi, D., Kunwor, S. K., Moraes, S. D. T. de A., & Han, D. (2023). Assessing the safety and use of medicinal herbs during pregnancy: a cross-sectional study in São Paulo, Brazil. *Frontiers in Pharmacology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphar.2023.1268185>
- Jan, M., Mir, T. A., Ahmad Jan, H., Bussmann, R. W., & Aneaus, S. (2023). Ethnomedicinal study of plants utilized in pregnancy,

- childbirth and postpartum healthcare in Kashmir Himalaya. *Journal of Herbal Medicine*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2023.100767>
- Javadi, D., Sacks, E., Brizuela, V., Finlayson, K., Crossland, N., Langlois, E. V., Ziegler, D., Chandra-Mouli, V., & Bonet, M. (2023). Factors that influence the uptake of postnatal care among adolescent girls: A qualitative evidence synthesis. *BMJ Global Health*, 8. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-011560>
- Karimah, N., & Sumarni, S. (2022). The Effectiveness of Hot Herbal Compress in Accelerate Uterine Involution and Recovery of Afterpains on the Postpartum Mothers. In *ENDLESS: Journal of Futures Studies* (Vol. 5, Issue 1). <http://internationaljournal.net/index.php/endless>
- Khoza, L., Mulondo, S., & Lebeso, R. (2023). Perspectives on pregnant women's educational needs to prevent TB complications during pregnancy and the neonatal period. A qualitative study. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16770-w>
- Krungkraipetch, K., & Kwanchainon, C. (2023). The use of Thai herbal galactagogue, 'Plook-Fire-Thatu', for postpartum heat re-balancing. *African Journal of Reproductive Health*, 27(7), 85–98. <https://doi.org/10.29063/ajrh2023/v27i7.9>
- Kusmiati, G. A. T. A. N. K. N. (2023). Pengaruh Saraba Instan Terhadap Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*.
- Liao, C. C., Chien, C. H., Hsu, T. J., & Li, J. M. (2024). Advancing breastfeeding promotion: leveraging integrative natural galactagogues and unveiling their potential roles—Insights from a 19-year Taiwan nationwide registry to address lactation insufficiency in postpartum women. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1293735>
- Liu, X., Qing, Y., Huang, S., Li, C., Luo, W., Jiang, D., & Yu, T. (2022). Analysis on Medication Rules of Traditional Chinese Medicine for Postpartum Abdominal Pain. *Medical Data Mining*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.53388/mdm20220206001>
- Moujahid, C., Turman, J. E., & Amahdar, L. (2023). Common Traditions, Practices, and Beliefs Related to Safe Motherhood and Newborn Health in Morocco. *Healthcare (Switzerland)*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare11050769>
- Mwakawanga, D. L., Mwilike, B., Kaneko, M., & Shimpuku, Y. (2022). Local knowledge and derived practices of safety during pregnancy, childbirth and postpartum: a qualitative study among nurse-midwives in urban eastern Tanzania. *BMJ Open*, 12(12), e068216. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068216>
- Nabatanzi, A., Walusansa, A., Nangobi, J., & Natasha, D. A. (2024). Understanding maternal Ethnomedical Folklore in Central Uganda: a cross-sectional study of herbal remedies for managing Postpartum hemorrhage, inducing uterine contractions and abortion in Najjembe sub-county, Buikwe district. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03205-w>
- Nik Yusof Fuad, N. F., Ching, S. M., Awg Dzulkarnain, D. H., Cheong, A. T., & Zakaria, Z. A. (2020).



- Complementary alternative medicine use among postpartum mothers in a primary care setting: a cross-sectional study in Malaysia. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(1), 197. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02984-7>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2018).
- Pool, J., Akhlaghpour, S., Fatehi, F., & Burton-Jones, A. (2024). A systematic analysis of failures in protecting personal health data: A scoping review. In *International Journal of Information Management* (Vol. 74). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2023.102719>
- Purwaningsih, P., & Ernawati, E. (2024). Intervensi pemberian air rebusan daun sirih merah pada perawatan luka perineum ibu postpartum di keluarga. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13119>
- Rifni, I. A., & Alwi, N. P. (2023). Es Krim Buah Bit sebagai Alternatif Peningkatan Status Hematologi pada Ibu Postpartum Anemia yang Mendapat Suplementasi Tablet FE (Studi di Kota Semarang). *Journal Omicron Adpertisi*. <https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/joa>
- Rahmawati, S., Salma Abrilliant, P., & Indah Sulistiyowati, T. (2024). Etnokonservasi Tanaman Obat di Pulau Jawa pada Masa Perawatan Pasca Bersalin. *Sinkesjar*.
- Salat, S. Y. S. (2020). The Dynamics of Jama (Jamu Madura-Madurese Traditional Herbal Medicine) in the Viewpoint of Public Woman. *International Journal Of Nursing And Midwifery Science (IJNMS)*, 4(3), 248–258. <https://doi.org/10.29082/IJNMS/2020/Vol4/Iss3/319>
- Santos, B. dos, Floriani, N., & Fioravante, K. E. (2022). Traditional knowledge and women's postpartum care: the use of medicinal plants by women in the South-Central and Campos Gerais region, PR, Brazil. *Terr Plural*, 16, 1–11. <https://doi.org/10.5212/TerraPlural.v.16.2219486.021>
- Shinta Wurdiana Rhomadona, & Dianita Primihastuti. (2022). The Effect of Herbal Steam Bath to Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 2(6). <https://doi.org/10.35882/ijahst.v2i6.184>
- Shirindza, K. J., Malwela, T., & Maputle, M. S. (2022). Early Postnatal Care: Exploring Primary Caregivers' Experiences of Continuity of Care After Discharge at Selected Districts in Limpopo Province South Africa. *Patient Preference and Adherence, Volume 16*, 2009–2020. <https://doi.org/10.2147/PPA.S366948>
- Sibeko, L., & Johns, T. (2021). Global survey of medicinal plants during lactation and postpartum recovery: Evolutionary perspectives and contemporary health implications. *Journal of Ethnopharmacology*, 270. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.113812>
- Sidra Nisar Ahmed, M. A. M. Z. G. Y. N. I. N. R. S. K. & A. H. (2023). *Herbal Drugs: Safety, Cost-Effectiveness, Regulation, Current Trends, and Future Directions*. Springer.
- Silalahi, M., Khairiah, A., & Nisyawati. (2020). Ethnomedicinal plants and practices related to pregnancy, childbirth, and postpartum healthcare of minangkabau ethnic group, West Sumatra, Indonesia.

- Biodiversitas*, 21(10), 4597–4605.  
<https://doi.org/10.13057/biodiv/d211018>
- Simarmata, M., Ginting, A., Itawari, F., & Dian Sari Zega, P. (2023). Edukasi pada Ibu Nifas tentang Efektifitas Air Rebusan Jahe Merah untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Trismalia Tahun 2022. *Excellent Community Service Journal*.
- Subu, M. A., Holmes, D., Arumugam, A., Al-Yateem, N., Maria Dias, J., Rahman, S. A., Waluyo, I., Ahmed, F. R., & Abraham, M. S. (2022). Traditional, religious, and cultural perspectives on mental illness: a qualitative study on causal beliefs and treatment use. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1).  
<https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2123090>
- Taib, Z., Sibarani, R., Zuska, F., & Delvian. (2021). Use of traditional medication on the health of women and children of the Togutil tribe in North Moluccas Province. *Gaceta Sanitaria*, 35, S540–S542.
- <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.031>
- Wirahastari, A., Indah Setyarini, A., Indriani, R., & Dwi Antono, S. (2023). Efektivitas Kompres Bawang Merah dan Perawatan Payudara terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*, 12(4).
- Yuniardiningsih, E., Rizkiyah Salam, P., Bhakti Al-qodiri, S., & Studi, P. D. (2023). Hubungan Terapi Herbal Dengan Lama Ruptur Perineum Pada Masa Nifas. *MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 188–192.
- Yuniartis, P. (2023). Penggunaan Galaktogog Alami pada Ibu Nifas. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3.  
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1084>
- Zahroh, E. A. (2023). The Habit Of Drinking Herbal Medicine To Increase Breast Milk Production In Postpartum Mothers In Larangan Tokol Village, Pamekasan Regency. 6(1), 2580–1821.  
<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>