

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Pascapersalinan

Riswanti¹, Rizky Auliah Juniarti², Safirah³, Andi Mutmainnah⁴
^{1,2,3,4} Universitas Islam Makassar
Email: riswanti@uim-makassar.ac.id

Abstrak

Penggunaan bahan alami sebagai terapi komplementer, seperti air rebusan sereh (*Cymbopogon citratus*), mulai mendapatkan perhatian karena kandungan zat aktifnya yang memiliki efek analgesik, antiinflamasi dan memperlancar aliran darah dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, bukti ilmiah mengenai efektivitas sereh dalam mempercepat involusi uteri masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah dalam pemanfaatan sereh sebagai intervensi pascapersalinan, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan yang kaya akan potensi tanaman herbal lokal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan sereh terhadap percepatan involusi uteri pada ibu pascapersalinan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (quasi experimental) dengan pendekatan pretest-posttest dua kelompok (kontrol dan perlakuan). Sampel terdiri dari 60 ibu pascapersalinan yang dibagi secara purposive ke dalam dua kelompok. Data dikumpulkan melalui pengukuran tinggi fundus uteri harian selama 14 hari dan dianalisis menggunakan uji statistik parametrik sesuai distribusi data.

Kata kunci: *Air Rebusan Sereh, Involusio Uteri, Ibu Pasca Persalinan, Terapi Komplementer, Kebidanan*

Abstract

*The use of natural ingredients as complementary therapies, such as lemongrass (*Cymbopogon citratus*) decoction, is gaining attention due to its active ingredients, which have analgesic, anti-inflammatory, and blood flow-enhancing effects, as well as helping to boost immunity. However, scientific evidence regarding the effectiveness of lemongrass in accelerating uterine involution is still limited. Therefore, this study is important to provide a scientific basis for the use of lemongrass as a postpartum intervention, especially in South Sulawesi, which is rich in local herbal plant potential. The purpose of this study was to determine the effect of lemongrass decoction on accelerating uterine involution in postpartum mothers. This study used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach (control and treatment). The sample consisted of 60 postpartum mothers who were divided purposively into two groups. Data were collected through daily uterine fundal height measurements for 14 days and analyzed using parametric statistical tests according to data distribution.*

Keywords: Lemongrass Decoction, Uterine Involution, Postpartum Mothers, Complementary Therapy, Obstetrics

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan fase penting dalam kehidupan seorang ibu setelah proses persalinan, karena pada periode ini tubuh mengalami penyesuaian besar untuk kembali ke kondisi sebelum kehamilan(1). Salah satu proses fisiologis yang terjadi adalah involusi uteri, yaitu kembalinya ukuran dan bentuk rahim ke kondisi normal. Proses ini terjadi secara bertahap selama sekitar enam minggu setelah melahirkan. Namun, pada beberapa kasus, involusi bisa berjalan lambat, yang berpotensi menimbulkan komplikasi seperti perdarahan nifas, infeksi puerperalis, atau subinvolusi(2). Subinvolusi uteri, yaitu keterlambatan atau kegagalan rahim untuk kembali ke ukuran semula, perlambatan involusi uteri atau subinvolusi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya adalah sisa jaringan plasenta, infeksi, menyusui yang tidak optimal, serta ketidakseimbangan hormonal(3). ini masih menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan ibu, terutama di wilayah dengan akses terbatas terhadap fasilitas medis yang memadai.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, angka kejadian komplikasi pascapersalinan, termasuk gangguan involusi, masih ditemukan di beberapa kabupaten, khususnya di daerah dengan keterbatasan tenaga kesehatan dan sarana perawatan nifas yang optimal. Hal ini menunjukkan perlunya alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah dijangkau masyarakat. Dalam praktik kesehatan tradisional, masyarakat Sulawesi Selatan, seperti daerah lain di Indonesia, memiliki kearifan lokal dalam pemanfaatan tanaman herbal untuk perawatan ibu pascapersalinan. Salah satu tanaman yang sering digunakan adalah serai (*Cymbopogon citratus*). Serai (*Cymbopogon citratus*) merupakan tanaman herbal yang dikenal luas di masyarakat Indonesia sebagai rempah dapur maupun obat tradisional. Beberapa literatur menyebutkan bahwa serai memiliki kandungan aktif seperti citral, flavonoid, dan alkaloid(4) yang berperan dalam mengurangi peradangan dapat meningkatkan penyembuhan luka (5), melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan daya tahan tubuh(6). Sifat ini berpotensi mendukung proses involusi uteri secara alami dan lebih aman dibandingkan intervensi farmakologis.

Secara ilmiah, beberapa penelitian pendahuluan menunjukkan bahwa serai merupakan formula alami yang dapat mempercepat proses penyembuhan serta serei kaaya kalium yang dapat merangsang silrkulasi darah memperlancar aliran darah dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh yang seora ilmiah air rebusan sereh tidak terbukti tidak memberikan efek samping dalam komsumsi pada ibu pascabersalin. (7). Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh air rebusan sereh terhadap involusi uteri pada ibu pasca persalinan, khususnya dalam konteks lokal seperti di Provinsi Sulawesi Selatan. Kekosongan data ilmiah ini menjadi dasar penting bagi perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitasnya secara objektif dan terukur. Penelitian ini menjadi relevan karena dapat menjembatani pengetahuan tradisional dengan pendekatan ilmiah modern dalam pelayanan kesehatan ibu. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan intervensi non-farmakologis berbasis herbal yang lebih ramah terhadap tubuh, minim efek samping, serta memiliki nilai ekonomi yang lebih terjangkau bagi masyarakat, khususnya di pedesaan. Urgensi penelitian ini juga diperkuat oleh tingginya ketergantungan masyarakat terhadap pengobatan tradisional di beberapa daerah di Sulawesi Selatan, yang kerap tidak diimbangi dengan bukti ilmiah. Jika terbukti efektif, penggunaan air rebusan sereh dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan dan keperawatan dalam perawatan ibu nifas, baik di fasilitas kesehatan maupun di tingkat komunitas, sebagai strategi promotif dan preventif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (Quasi experimental), menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pascapersalinan hari pertama yang berada di wilayah kerja fasilitas kesehatan di Provinsi Sulawesi Selatan. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih subjek yang memenuhi kriteria inklusi(12), seperti ibu yang melahirkan secara normal, tanpa komplikasi, bersedia mengikuti prosedur penelitian, dan dapat membaca atau memahami instruksi dengan baik. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang, terdiri dari 30 responden pada kelompok perlakuan dan 30 responden pada kelompok kontrol.

Penelitian dimulai dengan pengukuran *pretest* tinggi fundus uteri pada hari pertama masa nifas untuk semua responden. Kemudian, kelompok perlakuan diberikan air rebusan sereh sebanyak 1 gelas per hari (± 200 ml) selama 14 hari berturut-turut, sementara kelompok control tidak menerima intervensi tambahan. Pengukuran *posttest* dilakukan pada hari ke-3 dan hari

ke-7 dan hari ke 14 untuk melihat penurunan tinggi fundus uteri. Semua responden akan dipantau setiap hari untuk mencatat efek samping, keluhan, dan kepatuhan konsumsi.

Data dianalisis menggunakan program control. Uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) untuk membandingkan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok, serta uji t independen (*independent t-test*) untuk membandingkan perbedaan perubahan antara kelompok perlakuan dan control. Jika data tidak normal, maka digunakan uji non-parametrik seperti Wilcoxon dan Mann-Whitney. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Involusi Uterus Sebelum Diberikan Air Rebusan Sereh Pada Ibu Post Partum

Involusi Uterus	Kelompok Perlakuan TFU Hari Ke 1		Kelompok Kontrol TFU Hari ke 1	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Normal	30	100.0	30	100.0
Tidak Normal	-	-	-	-
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok perlakuan sebelum pemberian air rebusan sereh didapatkan hasil involusi uterus normal sebanyak 30 orang (100%), dan tidak ada yang mengalami involusi uterus yang tidak normal, sedangkan *pretest* kelompok kontrol yang mengalami involusi normal sebanyak 30 responden dan tidak ada yang mengalami involusi uterus tidak normal. Seluruh 60 responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mengalami involusi uterus dalam katagori normal, dikarenakan seluruh responden termasuk kriteria inklusi.[4]

Menurut asumsi peneliti involusi uterus *pre-test* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan termasuk dalam kategori involusi uterus normal , dikarenakan responden termasuk dalam kategori kriteria inklusi. Terbukti dari hasil penelitian terdapat ibu post partum kelompok kontrol mengalami involusi uterus normal sebanyak 30 orang (100%) dan kelompok perlakuan mengalami involusi uterus normal sebanyak 30 orang (100%) dengan involusi uterus srtinggi pusat pusat.[1]

Tabel 2. Involusi Uterus Setelah Diberikan Air Rebusan Sereh Pada Ibu Post Partum

Involusi Uterus	Kelompok Perlakuan TFU Hari Ke 3		Kelompok Kontrol TFU Hari ke 3	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Ada Perubahan	25	61.7	5	38.3
Tidak ada perubahan	5	38.3	25	61.7
Total	30	100.0	30	100.0

Data involusi uterus pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden kelompok perlakuan setelah diberikan rebusan air sereh didapatkan hasil involusi ada perubahan sebanyak 25 orang (61.7%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan hanya 5 orang (38.3%). Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan air rebusan sereh dan hanya diobservasi mendapatkan nilai involusi uterus ada perubahan sebanyak 5 orang (38.3%),

sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan lebih banyak yaitu 25 orang (61.7%).

Tabel 3. Involusi Uterus Setelah Diberikan Air Rebusan Sereh Pada Ibu Post Partum

Involusi Uterus	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	TFU Hari Ke 7		TFU Hari ke 7	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Ada Perubahan	28	66.7	2	33.3
Tidak ada perubahan	2	33.3	28	66.7
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa involusi uterus setelah diberikan air rebusan sereh pada kelompok perlakuan yang mengalami involusi uterus ada perubahan sebanyak 28 orang (66.7%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan hanya 2 orang (33.3%). Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan air rebusan sereh dan hanya diobservasi mendapatkan nilai involusi uterus ada perubahan lebih sedikit sebanyak 2 orang (33.3%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan lebih banyak yaitu 28 orang (66.7%).

Tabel 4. Involusi Uterus Setelah Diberikan Air Rebusan Sereh Pada Ibu Post Partum

Involusi Uterus	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	TFU Hari Ke 14		TFU Hari ke 14	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Ada Perubahan	28	66.7	2	33.3
Tidak ada perubahan	2	33.3	28	66.7
Total	30	100.0	30	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa involusi uterus setelah diberikan air rebusan sereh pada kelompok perlakuan yang mengalami involusi uterus ada perubahan sebanyak 28 orang (66.7%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan hanya 2 orang (33.3%). Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan air rebusan sereh dan hanya diobservasi mendapatkan nilai involusi uterus ada perubahan lebih sedikit sebanyak 2 orang (33.3%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan lebih banyak yaitu 28 orang (66.7%).

Menurut asumsi peneliti, setelah dilakukan pijat oksitosin pada kelompok perlakuan yang mengalami involusi uterus tidak normal 2 orang (33.3%), dikarenakan dari 2 responden tersebut 1 responden berusia 37th dan 1 responden berusia 32th , kedua responden tersebut 1 responden memiliki 2 anak dan 1 responden memiliki 3 anak sehingga proses involusi uterus berjalan dengan lambat dikarenakan pernah melahirkan lebih dari 2 kali, juga bisa dikarenakan usia ibu yang tua dapat menurunkan elastisitas otot Rahim untuk berkontraksi, sesuai dengan teori (Endang&Siwi, 2021) yang mengatakan Ibu yang usianya lebih tua banyak di pengaruhi oleh proses penuaan akan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot.[2]

Tabel 5. Pengaruh Air Rebusan Sereh Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum

Involusi Uterus	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Post		Post	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Ada Perubahan	28	66.7	2	33.3
Tidak ada perubahan	2	33.3	28	66.7
Total	30	100.0	30	100.0

Nilai Uji Mann-Whitney p = 0,002

Data involusi uterus pada tabel diatas berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sulawesi Selatan di Kabupaten Maros dan Gowa dengan jumlah 60 responden. 30 kelompok perlakuan dan 30 kelompok kontrol. Kelompok perlakuan sebelum diberikan rebusan air sereh didapatkan hasil nilai involusi uterus normal sebanyak 30 orang (100%) dan tidak ada yang mengalami involusi uterus tidak normal, setelah diberikan rebusan air sereh yang mengalami involusi uterus ada perubahan sebanyak 28 orang (66.7%), sedangkan yang tidak mengalami perubahan involusi uterus sebanyak 2 orang (33.3%). Pada kelompok kontrol didapatkan saat *pre-test* yang mengalami involusi uterus normal sebanyak 30 orang (100%) dan tidak ada yang mengalami involusi uterus tidak normal. Pada hari terakhir dilakukan *post-test* pada kelompok kontrol didapatkan hasil involusi uterus ada perubahan sebanyak 2 orang (33.3%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak mengalami perubahan sebanyak 28 orang (66.7%). Terdapat perbedaan pengaruh pemberian rebusan air sereh terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan didapatkan hasil involusi normal lebih banyak kelompok perlakuan sebanyak 28 orang (66.7%), sedangkan kelompok kontrol lebih sedikit sebanyak 2 orang (33.3%).

Uji statistik yang digunakan pada kedua kelompok perlakuan dan kelompok kontrol analisa dengan menggunakan uji statiatic *Mann - Whitney* di peroleh $p = 0,002$ dimana nilai $p < 0,05$ berarti ada perbedaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pemberian rebusan air sereh terhadap involusi uterus.[4] Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori *human caring*, menurut Jean Watson dalam memahami konsep keperawatan terkenal dengan teori pengetahuan manusia dan merawat manusia. *Caring* merupakan suatu hubungan transaksi antara pemberi asuhan (perawat) dan penerima asuhan (klien), yang bertujuan untuk meningkatkan dan melindungi pasien, serta menunjang kesembuhannya (Siwi, 2021). Menurut peneliti dengan pemberian rebusan air sereh dapat mempengaruhi proses involusi uterus dan dapat mencegah terjadinya perdarahan.[2]

Pemberian rebusan air sereh dapat merangsang kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang (hypotalamus) di hypofisis posterior mengeluarkan hormon oksitosin sehingga mengkontraksi uterus dan menginjeksi ASI (Wahyuni, 2020). [4] Berdasarkan teori dan penelitian diatas menurut peneliti involusi uterus yang terjadi pada ibu post partum yang diberi air rebusan sereh 2 orang mengalami involusi uterus tetap atau masih teraba diatas simpisis, dikarenakan faktor tidak teratur dalam mengkonsumsi air rebusan sereh serta faktor usia dan paritas yang banyak juga dapat mempengaruhi proses involusi uterus, faktor usia dan paritas juga mempengaruhi proses penurunan tinggi fundus uteri sehingga usia yang 37 tahun dan mempunyai 3 anak proses peregangan otot dan tingkat elastisitasnya berkurang sesuai dengan (Endang&Siwi, 2021) yang mengatakan semakin banyak jumlah anak maka proses peregangan otot dan tingkat elstisitasnya berkurang. Penurunan tinggi fundus uterus menentukan kondisi dan kesehatan ibu post partum. Sejalan dengan teori (Wahyuni,2020) yang mengatakan. Dalam 12 jam, fundus akan naik

menjadi setinggi umbilicus, atau akan turun dibawah umbilicus, kemudian fundus akan turun sekitar 1 cm setiap hari.[4]

Berdasarkan analisis pengaruh rebusan air sereh terhadap involusi uterus diketahui bahwa dari 30 responden pada kelompok perlakuan setelah diberikan air rebusan sereh terdapat 2 orang dengan involusi uterus masih teraba di atas simpisis sedangkan kelompok kontrol sebanyak 28 orang dengan involusi uterus masih teraba diatas simpis. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa $p=0,002 \leq \alpha = 0,05$, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian air rebusan sereh terhadap percepatan involusi uterus pada ibu post partum. Hal ini sama artinya bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan sereh terhadap percepatan involusi uteri ibu pascapersalinan.

4. KESIMPULAN

Air rebusan sereh efektif mempercepat involusi uterus pada ibu pascapersalinan. Hal ini dibuktikan dengan rerata tinggi fundus uterus pada kelompok intervensi yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol pada hari ke-7 kelompok intervensi mengalami penurunan atau perubahan sebesar (66.7%) sedangkan kelompok kontrol sebesar (33.3%) dan hari ke 14 kelompok intervensi mengalami involusi uterus ada perubahan atau tidak teraba tinggi fundus uterus sebanyak 28 orang (66.7%), sedangkan Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan air rebusan sereh dan hanya diobservasi mendapatkan nilai involusi uterus ada perubahan lebih sedikit sebanyak 2 orang (33.3%), sedangkan yang mengalami involusi uterus tidak ada perubahan atau masih teraba tinggi fundus uterus lebih banyak yaitu 28 orang (66.7%). minuman herbal air rebusan sereh aman dikonsumsi oleh ibu pascapersalinan, terbukti dari tidak adanya efek samping yang dilaporkan selama penelitian.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Saleh SNH. Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Metode Terkini. Penerbit Widina. 2020. 115 p.
- Savita R, Heryani H, Jayanti C, Suciana S, Mursiti T, Fatmawati DN. Buku Ajar Nifas. Vol. 12, Infectious Disease Reports. 2022.
- Yunifitri A, Aulia DLN, Roza N. Percepatan Involusi Uteri Melalui Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Partum. *Zo Kebidanan*. 2021;12(1):113–22.
- Febrina D. Uji Aktivitas Antioksidan Sediaan Sirup Daun Sereh (*Cymbopogon citratus*). *Viva Med J Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*. 2019;10(2):140–4.
- Aini L, Noviyanti D, Yurika T. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Serai (*Cymbopogon Citratus*) terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nurs J*. 2023;5(3):633–46.
- Widiawati I, Mulyati S. Effleurage Massage menggunakan esensial oil serai (*cymbopogon Sp*) dan Teh Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2021;13(1):230–8.
- Trtawati G ayu, Kusmiyati, Damping H, Terok M, Karundeng Y, Bobaya J, et al. The Effect of Herbal Drinks (*Moringa, Turmeric, Lemongrass*) on Uterine Involution in Post-Partum Women. *J Med Chem Sci*. 2024;7(6):851–7.
- Wahyuni N, Nurlatifah L. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *J Med (Media Inf Kesehatan)*. 2017;4(2):167–76.
- Septyara A, Hindiarti YI. Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post-Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota Banjar. *J Midwifery Public Heal*. 2020;2(2):2685–4007.

Hidayah A, Dian Anggraini R. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *Prima Wiyata Heal*. 2023;4(1):12–5.

Pamuji SEB, Kartana TJ. Hubungan Antara Usia Ibu Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. *J Ilmu dan Teknol Kesehat [Internet]*. 2018;6(2):7. Available from: <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/50>

Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Alfabeta; 2012.dst.