Merawat Ibu dan Bayi di Rumah dengan Ramuan Tradisional Alami



Putri Mulia Sakti, M.Tr.Keb.
Alfrida Semuel Ra'bung, S.Kep. Ns., M.Kep.
Diah Ayu Hartini, S.K.M., M.Kes.
Nurkia Undari, A.Md.Kep.

Merawat Ibu dan Bayi di Rumah dengan Ramuan Tradisional Alami

Putri Mulia Sakti, M.Tr.Keb.
Alfrida Semuel Ra'bung, S.Kep., Ns., M.Kep.
Diah Ayu Hartini, S.K.M., M.Kes.
Nurkia Undari, A.Md.Kep.

Penerbit Widina

MERAWAT IBU DAN BAYI DI RUMAH DENGAN RAMUAN TRADISIONAL ALAMI

Tim Penulis:
Putri Mulia Sakti, M.Tr.Keb.
Alfrida Semuel Ra'bung, S.Kep., Ns., M.Kep.
Diah Ayu Hartini, S.K.M., M.Kes.
Nurkia Undari, A.Md.Kep.

Desain Cover:
Fawwaz Abyan

Sumber Ilustrasi:
www.freepik.com

Tata Letak:
Handarini Rohana

Editor:
Bila Nurfadillah

ISBN:
978-634-246-926-2

Cetakan Pertama:
Juni, 2026

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang
by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:
WIDINA MEDIA UTAMA
Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025
Website: www.penerbitwidina.com
Instagram: @penerbitwidina
Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul "Merawat Ibu dan Bayi di Rumah dengan Ramuan Tradisional Alami" ini dapat diselesaikan. Buku ini lahir dari sebuah keprihatinan sekaligus harapan. Keprihatinan akan banyaknya kesalahan informasi dan kebingungan yang dialami keluarga baru dalam menavigasi periode setelah melahirkan, serta harapan agar setiap keluarga dapat melalui fase penting ini dengan bekal pengetahuan yang memadai, baik dari sisi medis modern maupun kearifan tradisional. Penulis mempersembahkan buku ini kepada para mahasiswa kebidanan, keperawatan, dan kesehatan masyarakat, serta kepada setiap keluarga yang akan menyambut kehadiran anggota baru.

Penulis berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber bacaan, tetapi juga menjadi sahabat dan acuan praktis di rumah. Semoga setiap lembarannya mampu menginspirasi diskusi yang sehat di dalam keluarga, mempererat ikatan antara suami dan istri, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam merawat anugerah terindah, yaitu sang buah hati. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan inspirasi selama proses penulisan. Terima kasih kepada para ahli di bidang kesehatan ibu dan anak, para praktisi pengobatan tradisional, serta keluarga-keluarga yang pengalamannya menjadi pelajaran berharga. Semoga buku ini membawa manfaat seluas-luasnya dan membantu mewujudkan generasi yang lebih sehat dan bahagia sejak awal kehidupannya.

PRAKATA

Kelahiran seorang anak adalah momen transformatif yang membawa kebahagiaan sekaligus tantangan besar bagi sebuah keluarga. Periode setelah melahirkan atau yang dikenal sebagai masa nifas, merupakan fase penting yang menuntut perhatian khusus tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi ibu yang sedang dalam proses pemulihan fisik dan adaptasi emosional. Di tengah derasnya arus informasi modern, banyak keluarga di Indonesia masih memegang teguh kearifan lokal dan tradisi perawatan warisan leluhur yang terbukti telah menopang kesehatan ibu dan bayi selama beberapa generasi. Namun, tidak jarang keluarga merasa gamang, terbelah antara mengikuti nasihat orang tua yang berbasis tradisi dan anjuran medis yang berbasis bukti ilmiah. Kesenjangan informasi ini dapat menimbulkan kebingungan dan bahkan risiko jika tidak dikelola dengan bijaksana.

Buku ini disusun sebagai jembatan yang menghubungkan dua dunia tersebut. Urgensi kehadirannya didasari oleh kebutuhan untuk menyediakan acuan yang komprehensif, aman, dan aplikatif bagi keluarga Indonesia. Tujuannya adalah memberdayakan keluarga, terutama suami dan kerabat terdekat, untuk menjadi tim pendukung yang solid dan terinformasi. Buku ini tidak bermaksud menggantikan peran tenaga kesehatan profesional seperti bidan atau dokter, melainkan melengkapinya. Dengan memadukan penjelasan medis terkini mengenai perawatan ibu dan bayi dengan eksplorasi mendalam tentang ramuan-ramuan tradisional yang aman dan berkhasiat, buku ini bertujuan mencetak ‘Keluarga SIAGA’ (Siap, Antar, Jaga) yang mandiri, percaya diri, dan mampu menciptakan lingkungan rumah yang suportif dan sehat bagi ibu serta buah hati tercinta.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR iii
PRAKATA iv
DAFTAR ISI v
BAB 1: PENDAHULUAN DAN PERSIAPAN KELUARGA SIAGA 1
Pendahuluan 1
A. Mengapa Keluarga Harus Terlibat? 3
1. Pentingnya Dukungan Keluarga Setelah Ibu Melahirkan..... 5
2. Peran Suami: Mengurangi Stres dan Beban Istri 5
3. Memilih Antara Tradisi Orang Tua dan Fakta Kesehatan 6
B. Apa yang Ingin Dicapai dari Buku Ini? 6
1. Agar Keluarga Bisa Mandiri Merawat Ibu dan Bayi 8
2. Memastikan Perawatan di Rumah Berjalan Aman 9
3. Memanfaatkan Bahan Alami yang Ada di Sekitar Kita..... 9
C. Mengenal Masa Nifas dan Bayi Baru Lahir 9
1. Apa Itu Masa Nifas dan Kapan Waktunya? 11
2. Kapan Keluarga Bisa Bertindak Sendiri dan Kapan Harus ke Bidan 12
3. Memenuhi Hak Ibu dan Bayi agar Merasa Nyaman 12
Rangkuman Bab 13
Glosarium Bab 13
Daftar Pustaka Bab 14
BAB 2: CARA MERAWAT IBU SETELAH MELAHIRKAN 15
Pendahuluan 15
A. Pemulihan Tubuh Ibu di Masa Nifas 16
1. Memahami Proses Rahim Mengecil dan Keluarnya Darah Nifas..... 18
2. Cara Merawat Luka Jahitan (Lahir Normal maupun Caesar) 19
3. Makanan Sehat Pengganti Tenaga dan Penutup Luka..... 19
B. Menjaga Perasaan dan Mental Ibu Baru 20
1. Mengenal Perubahan Emosi Ibu (Sedih, Cemas, atau Lelah) ... 22
2. Cara Keluarga Mengenali Gejala "Baby Blues" (Sedih Berlebih)..... 22
3. Menciptakan Suasana Rumah yang Tenang agar Ibu Tidak Stres 23
C. Kebersihan Diri dan Cara Bergerak yang Aman..... 23
1. Cara Membersihkan Area Kewanitaan agar Tidak Infeksi 25

2. Olahraga Ringan agar Tubuh Ibu Cepat Segar Kembali 25
3. Tips Mengatur Waktu Istirahat bagi Ibu yang Sering Begadang 26
Rangkuman Bab 26
Glosarium Bab 27
Daftar Pustaka Bab 28
BAB 3: CARA MERAWAT BAYI BARU LAHIR DI RUMAH 29
Pendahuluan 29
A. Memahami Kondisi Bayi Baru Lahir 30
1. Menjaga Suhu Tubuh Bayi agar Tetap Hangat 31
2. Mengenali Napas dan Detak Jantung Bayi yang Normal 32
3. Apa yang Harus Diketahui tentang Pipis dan Pup Pertama Bayi 32
B. Perawatan Harian Bayi 33
1. Cara Memandikan Bayi yang Benar Tanpa Takut Kemasukan Air 34
2. Merawat Tali Pusat agar Cepat Kering Tanpa Bahan Berbahaya 35
3. Tips Memilih Baju dan Popok yang Nyaman untuk Kulit Bayi 35
C. Kebutuhan Tidur dan Merangsang Kecerdasan Bayi 36
1. Cara Mengatur Jam Tidur Bayi agar Tidak Sering Rewel 37
2. Cara Mengajak Bayi Berinteraksi lewat Sentuhan dan Suara 38
3. Manfaat Menjemur Bayi di Bawah Sinar Matahari Pagi 38
Rangkuman Bab 39
Glosarium Bab 39
Daftar Pustaka Bab 40
BAB 4: KUNCI SUKSES MENYUSUI DAN ASI EKSKLUSIF 43
Pendahuluan 43
A. Memberikan ASI Saja Selama 6 Bulan Pertama 44
1. Manfaat Cairan Kuning Pertama (Kolostrum) bagi Kekebalan Bayi 45
2. Cara Memegang Bayi dan Posisi Menyusui yang Benar 46
3. Berapa Sering Bayi Harus Disusui dalam Sehari? 47
B. Mengatasi Masalah Saat Menyusui 48
1. Cara Mengobati Payudara Bengkak dan Puting yang Lecet 49
2. Menghilangkan Rasa Khawatir "ASI Sedikit atau Tidak Keluar" 50
3. Bagaimana Suami Bisa Membantu agar ASI Ibu Lancar 50

C. Cara Memerah dan Menyimpan ASI (Bagi Ibu Bekerja) 50
1. Teknik Memerah ASI Pakai Tangan atau Alat Pompa 52
2. Botol atau Plastik yang Bagus untuk Simpan ASI 52
3. Cara Mencairkan dan Menghangatkan ASI agar Tidak Rusak 53
Rangkuman Bab 53
Glosarium Bab 54
Daftar Pustaka Bab 55
BAB 5: MENGENAL TANAMAN HERBAL DAN RAMUAN ALAMI 57
Pendahuluan 57
A. Aturan Aman Memakai Ramuan Tradisional 58
1. Mengenal Tanaman Obat yang Bisa Ditanam di Halaman Rumah 59
2. Cara Menjaga Kebersihan Saat Membuat Ramuan 60
3. Takaran yang Pas agar Aman Diminum Ibu atau Dipakai Bayi 60
B. Mengapa Ramuan Alami Itu Bagus? 61
1. Cara Kerja Bahan Alami dalam Membantu Kesembuhan 62
2. Hasil Penelitian tentang Manfaat Ramuan Nenek Moyang 63
3. Aturan Pemerintah tentang Obat Herbal yang Boleh Digunakan 63
C. Cara Praktis Membuat Ramuan Sendiri 64
1. Cara Merebus Bahan Herbal agar Khasiatnya Tidak Hilang 65
2. Cara Menumbuk dan Memeras Bahan Segar 65
3. Cara Menyimpan Ramuan agar Tidak Cepat Basi 66
Rangkuman Bab 66
Glosarium Bab 67
Daftar Pustaka Bab 68
BAB 6: RAMUAN UNTUK IBU 71
Pendahuluan 71
A. Manfaat Sereh untuk Badan Segar dan Aliran Darah 73
1. Kegunaan Sereh untuk Mengurangi Pegal dan Nyeri 74
2. Cara Membuat Mandi Uap Sereh (Pasoa) agar Badan Harum 75
3. Membuat Minuman Sereh Hangat untuk Mengusir Angin 75
B. Bunga Telasih untuk Memperbanyak ASI 76
1. Mengapa Bunga Telasih Bagus untuk Ibu Menyusui? 77
2. Cara Mengolah Telasih Menjadi Minuman yang Segar 78
3. Kapan dan Berapa Banyak Harus Diminum agar ASI Melimpah 78

C. Gabungan Sereh dan Telasih dalam Perawatan 78
1. Mengharumkan Kamar secara Alami agar Ibu Tidur Nyenyak 80
2. Manfaatnya untuk Menenangkan Pikiran Ibu yang Lelah 80
D. Lemon untuk Daya Tahan Tubuh dan Kesegaran 81
1. Manfaat Vitamin C agar Ibu Tidak Gampang Sakit 82
2. Air Lemon sebagai Minuman Pembersih Tubuh 83
3. Cara Memakai Lemon untuk Menghilangkan Mual Setelah Operasi 83
E. Pandan Wangi sebagai Penenang Alami 84
1. Manfaat Wangi Pandan untuk Melemaskan Otot yang Kaku 85
2. Air Rebusan Pandan untuk Menjaga Tekanan Darah 86
3. Menggunakan Pandan sebagai Pewangi Ramuan Herbal Lainnya 86
F. Jeruk Nipis untuk Membantu Rahim Bersih 87
1. Cara Jeruk Nipis Membantu Perut Ibu Cepat Mengecil 88
2. Ramuan Jeruk Nipis dan Madu agar Ibu Tetap Berstamina 89
3. Tips Memakai Jeruk Nipis untuk Mengencangkan Kulit Perut 89
G. Terung Teter untuk Pembersihan Rahim 90
1. Mengenal Terung Teter sebagai Bahan Tradisional Lokal 91
2. Manfaatnya untuk Membersihkan Sisa Darah di Rahim 92
3. Cara Mengolah Terung Teter yang Benar dan Aman 92
H. Jahe: Penghangat Badan dan Pereda Nyeri 92
1. Cara Jahe Mengurangi Rasa Sakit Setelah Melahirkan 94
2. Resep Wedang Jahe agar Ibu Tidak Masuk Angin 94
3. Manfaat Jahe untuk Melancarkan Peredaran Darah 95
I. Kunyit: Pembersih Darah dan Penutup Luka 95
1. Manfaat Kunyit agar Luka Jahitan Cepat Kering 97
2. Membuat Jamu Kunyit Asam untuk Membersihkan Darah Nifas 97
3. Memakai Kunyit sebagai Obat Luar (Antiseptik) Alami 97
J. Kelor: Sayuran Ajaib untuk Ibu Menyusui 98
1. Kandungan Kalsium dan Zat Besi dalam Daun Kelor 99
2. Cara Masak Sayur Kelor agar ASI Makin Banyak 100
3. Manfaat Kelor agar Ibu Tidak Pucat dan Kurang Darah 100
K. Merica untuk Penambah Energi 101
1. Kegunaan Merica untuk Membakar Kalori dan Tenaga 102
2. Campuran Merica dalam Sop agar Ibu Nafsu Makan 103

3. Aturan Pakai agar Perut Tidak Perih atau Panas 103
L. Mengatur Jadwal Minum Ramuan Sehari-hari 103
1. Contoh Jadwal Minum Jamu yang Teratur 105
2. Bagaimana Ramuan Membantu Ibu Lebih Lahap Makan 105
3. Memantau Reaksi Tubuh (Cocok atau Tidak) 106
Rangkuman Bab 106
Glosarium Bab 109
Daftar Pustaka Bab 111
BAB 7: RAMUAN UNTUK BAYI 115
Pendahuluan 115
A. Daun Mayana untuk Batuk Pilek Ringan 116
1. Apa Saja Manfaat Daun Mayana untuk Kesehatan? 118
2. Cara Menggunakan Mayana untuk Meredakan Batuk Bayi 118
3. Cara Mengoleskan Mayana di Dada Bayi agar Napas Lega 118
B. Daun Mangkokan untuk Rambut Tebal 119
1. Mengapa Daun Mangkokan Bagus untuk Kulit Kepala Bayi? 120
2. Cara Membuat Minyak Rambut Alami dari Daun Mangkokan 121
3. Tips Pemakaian agar Kulit Kepala Bayi Tetap Bersih 121
C. Daun Mangkokan untuk Luka Gores 121
1. Manfaat Daun Mangkokan untuk Membunuh Kuman 122
2. Cara Membersihkan Luka Kecil dengan Air Rebusannya 123
3. Mengenali Tanda Alergi pada Kulit Bayi yang Sensitif 123
D. Cocor Bebek untuk Kompres Demam 123
1. Sifat Dingin Daun Cocor Bebek untuk Turunkan Panas 125
2. Cara Menempelkan Daun Cocor Bebek di Jidat Bayi 125
3. Berapa Lama Kompres Harus Dipasang Saat Bayi Demam? 125
E. Tips Aman Memakai Ramuan pada Bayi 126
1. Memahami Kulit Bayi yang Lebih Tipis dari Orang Dewasa 127
2. Bahaya Jika Zat Ramuan Terserap Berlebih Lewat Kulit 127
3. Selalu Tanya Bidan Sebelum Mencoba Ramuan Baru ke Bayi 128
F. Aturan Penting Memberikan Ramuan pada Anak 128
1. Dilarang Memberi Minuman Selain ASI/Susu di Bawah 6 Bulan 130
2. Mencatat Ramuan Apa Saja yang Pernah Dipakai 130
3. Jangan Paksa Bayi Jika Dia Terlihat Tidak Suka atau Menolak 130

Rangkuman Bab 131
Glosarium Bab 132
Daftar Pustaka Bab 133
BAB 8: MENGENALI TANDA BAHAYA (KAPAN HARUS KE DOKTER?) 135
Pendahuluan 135
A. Tanda Bahaya pada Ibu Setelah Melahirkan 136
1. Darah Keluar Sangat Banyak dan Berbau Busuk 136
2. Demam Tinggi dan Perut Terasa Sangat Sakit 137
3. Pandangan Kabur dan Kepala Terasa Sangat Pusing 137
B. Tanda Bahaya pada Bayi Baru Lahir 137
1. Tubuh Bayi Terlihat Kuning atau Sesak Napas 138
2. Bayi Mengalami Kejang atau Badan Sangat Panas/Dingin 138
3. Tali Pusat Berbau, Basah, atau Keluar Nanah 139
C. Persiapan Darurat Keluarga 139
1. Menyiapkan Dana Darurat untuk Persalinan dan Perawatan 139
2. Mencatat Nomor Telpon dan Alamat Puskesmas Terdekat ... 140
3. Siapa yang Akan Mengantar Jika Terjadi Keadaan Darurat? 140
Rangkuman Bab 140
Glosarium Bab 141
Daftar Pustaka Bab 142
BAB 9: KERJASAMA DAN PERASAAN DALAM KELUARGA 145
Pendahuluan 145
A. Cara Mengatur Pendapat yang Berbeda di Keluarga 146
1. Cara Memberi Tahu Orang Tua/Mertua tentang Aturan Medis Baru 148
2. Berdiskusi dengan Baik Soal Cara Merawat Bayi 148
3. Saling Percaya Antar Anggota Keluarga 148
B. Peran Ayah SIAGA (Siap, Antar, Jaga) 149
1. Cara Ayah Membantu Merawat dan Mengganti Popok Bayi 150
2. Memberi Semangat agar Ibu Tetap Semangat Menyusui 150
3. Menjamin Keamanan dan Kenyamanan di Dalam Rumah 151
C. Manfaat Nenek Sebagai Pendamping 151
1. Mengambil Pelajaran Berharga dari Pengalaman Nenek 153
2. Membedakan Mitos yang Salah dan Kebiasaan yang Baik 153
3. Kerjasama yang Kompak Antara Nenek dan Bidan Desa 153

Rangkuman Bab 154
Glosarium Bab 155
Daftar Pustaka Bab 156
BAB 10: PENUTUP DAN CATATAN PERAWATAN 157
Pendahuluan 157
A. Ringkasan Praktis Perawatan di Rumah 158
1. Menggabungkan Saran Dokter dengan Ramuan Alami 158
2. Urutan Perawatan Harian yang Bisa Diikuti Keluarga 159
3. Janji Keluarga untuk Menjaga Ibu dan Bayi Tetap Sehat 160
B. Lembar Pantau Mandiri Keluarga 161
1. Daftar Cek Kesehatan Ibu Setiap Hari 161
2. Daftar Cek Tumbuh Kembang Bayi 162
3. Catatan Kecil Tentang Hasil Pemakaian Ramuan 162
Rangkuman Bab 163
Glosarium Bab 163
Daftar Pustaka Bab 164
PROFIL PENULIS 165

BAB 1:

PENDAHULUAN
DAN PERSIAPAN KELUARGA SIAGA

Pendahuluan

Apakah peran keluarga berhenti setelah seorang ibu berhasil melahirkan bayinya? Banyak yang menganggap persalinan adalah garis finis, padahal sesungguhnya itu adalah titik awal dari sebuah babak baru yang penuh dinamika. Fase setelah melahirkan, yang dikenal sebagai masa nifas atau *puerperium*, adalah periode adaptasi yang luar biasa kompleks. Ibu tidak hanya dihadapkan pada pemulihan fisik dari luka persalinan dan perubahan hormonal drastis, tetapi juga pada tanggung jawab baru yang menguras energi dan emosi. Tanpa sistem pendukung yang kokoh, periode yang seharusnya membahagiakan ini justru dapat berubah menjadi sumber stres yang signifikan.

Di sinilah konsep "Keluarga Siaga" menjadi relevan. Keluarga bukan sekadar penonton, melainkan pemain kunci yang menentukan keberhasilan ibu dan bayi melalui masa-masa kritis ini. Dukungan keluarga, terutama dari suami, terbukti secara ilmiah menjadi faktor protektif utama terhadap depresi pascapersalinan dan mempercepat pemulihan fisik ibu (Sitorus *et al*., 2024). Keterlibatan aktif dari orang-orang terdekat menciptakan sebuah jaring pengaman emosional dan praktis, memungkinkan ibu untuk fokus pada pemulihan dirinya dan menjalin ikatan dengan sang bayi.

Tantangan sering kali muncul dari benturan antara generasi. Nasihat dari orang tua atau mertua yang didasarkan pada tradisi turun-temurun mungkin tidak selalu sejalan dengan praktik kesehatan berbasis bukti yang direkomendasikan oleh tenaga medis. Misalnya, praktik membedong bayi terlalu ketat atau memberikan makanan selain ASI sebelum waktunya. Buku ini tidak bertujuan untuk meniadakan tradisi, tetapi mengajak keluarga untuk berpikir kritis, memilah mana tradisi yang bermanfaat dan mana yang

Daftar Pustaka Bab

Adnan, A. H., Hasbollah, H. R., Mukhtar, D., & Azmi, A. (2025). *Exploring Malaysian Traditional Postpartum*. *10*(39), 93–109. Https://Doi.Org/10.35631/Jthem.1039008.This

Andhikatias, R., Maretta, M. Y., & Andriani, N. D. (2021). *Javanese Traditional Healing In Post Labour Recovery In Moderen Era*. *9*, 41–48.

Dewi, A. P. S., & Qomar, U. L. (2022). *Family Support For Postpartum Blues*. *14*(03), 94–100.

Handayani, T. Y. (2024). *Traditional Therapy In Postpartum Care: A Qualitative Study In Neniari Village, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara*. *5*(1), 416–419.

Hasanatuludhhiyah, N., Indiastuti, D. N., Setiawati, Y., & Fatimah, N. (2023). *Caring For Puerperial Mothers Through The Utilization Of Traditional Herbs To Optimize Their Health*. *7*(2), 161–172.

Hussein, H., & Al-Jubouri, M. B. (2024). Heliyon Using Unsafe Traditional Practices By Iraqi Mothers To Treat Newborns ' Problems. *Heliyon*, *10*(6), E27842. Https://Doi.Org/10.1016/J.Heliyon.2024.E27842

Metahri, L. (2023). *Current Perspectives On Medicinal And Aromatic Plants Herbal Tea Remedies : Exploring The Ethnobotanical Landscape Of Medicinal Plants In Infants And Child Healthcare*. *6*, 90–107.

Nasari, F., Jailani, & Ernilasari. (2025). View Of Ethnobotany Of Plants Used In Postpartum Mother Care In Sigulai Village, Simeulue Regency.Pdf. *Proceedings Of International Conference On Education Teacher Training & Education*, 4.

Qi, W., Liu, Y., Lv, H., Ge, J., Meng, Y., Zhao, N., Zhao, F., Guo, Q., & Hu, J. (2022). Effects Of Family Relationship And Social Support On The Mental Health Of Chinese Postpartum Women. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 1–10. Https://Doi.Org/10.1186/S12884-022-04392-W

Sari, F., Sutia, F., Nurmawan, S., Putri, L., & Damanik, U. (2025). *The Behavior Of Postpartum Mothers And Acehnese Families In Postpartum Care At Beutong Health Center , Naganraya Regency , Aceh Province In 2024*.

Sitorus, N., Putri, P. S., & Kaban, N. Bt. (2024). *View Of The Role Of Family Support Towards Perinatal Depression In Medan.Pdf* (P. 7).

BAB 2:

CARA MERAWAT IBU SETELAH MELAHIRKAN

Pendahuluan

Tubuh seorang wanita adalah sebuah mahakarya adaptasi, dan tidak ada waktu yang lebih membuktikan hal ini selain selama kehamilan dan setelah persalinan. Proses melahirkan, entah itu secara normal maupun melalui operasi, merupakan sebuah peristiwa fisik yang luar biasa intensif. Kini, setelah sang buah hati hadir di dunia, tubuh ibu memulai sebuah perjalanan pemulihan yang tidak kalah menakjubkan. Periode ini menuntut perawatan yang cermat dan penuh kesadaran, bukan hanya untuk mengembalikan kekuatan, tetapi juga untuk membangun fondasi kesehatan jangka panjang. Merawat ibu setelah melahirkan adalah sebuah seni yang memadukan ilmu pengetahuan, kesabaran, dan empati. Fokus utama pada bab ini adalah pada sang ibu. Seringkali, perhatian seluruh keluarga tercurah pada bayi yang baru lahir, sehingga kebutuhan ibu yang sedang dalam masa pemulihan menjadi terabaikan. Padahal, kesehatan dan kesejahteraan ibu adalah poros utama yang menentukan kualitas pengasuhan dan kesehatan bayi. Seorang ibu yang pulih dengan baik, baik secara fisik maupun mental, akan memiliki energi dan kapasitas emosional yang lebih besar untuk merawat anaknya. Oleh karena itu, merawat ibu adalah cara terbaik untuk merawat bayi.

Bab ini akan menyelami tiga aspek fundamental perawatan ibu. Pertama, pemulihan fisik. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana rahim kembali ke ukuran semula, cara merawat luka agar terhindar dari infeksi, hingga nutrisi apa yang paling dibutuhkan tubuh untuk "membangun kembali" dirinya. Setiap detail, mulai dari cara membersihkan area kewanitaan hingga memilih menu makanan, memiliki dampak signifikan terhadap kecepatan dan kualitas pemulihan seorang ibu. Kedua, kita akan membahas benteng pertahanan mental ibu. Perubahan hormon

Daftar Pustaka Bab

Asmin, R. Y., Azis, M., A, A., Rahayu, Fatmawati, Nuraena, & Asdianti. (2026). *Edukasi Cara Perawatan Luka Perineum Di Rumah Pada Ibu Nifas*. *7*(1), 84–88.

Doering, J. J., Szabo, A., Road, W. P., Goyal, D., Jose, S., & Babler, E. (2018). *Sleep Quality And Quantity In Low-Income Postpartum Women Jennifer*. *42*(3), 166–172. Https://Doi.Org/10.1097/NMC.0000000000000323.Sleep

Handayani, D. R., Humaira, F. A., Reviana, R., Keperawatan, P. I., Asih, U. B., Terapan, F. S., Suryakancana, U., & Asih, U. B. (2024). *Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum*. *4*, 103–110.

Hestianingrum, P. R., Djarot, H. S., & Purwanti, I. A. (2010). *Correlationofadequacy Ofproteintoward Durationof Perineum Wound Recoveryonpostpartummother Atwork Area Puskesmas Tawangharjo Grobogan Panca*.

Hikma, W. O. E., Mustikawati, Rahmawati, R., & Rahmawati, Y. (2026). *THE EFFECT OF EARLY MOBILIZATION ON REDUCING PAIN INTENSITY IN POST-CAESAREAN SECTION PATIENTS International Journal Of Health Science & Medical Research*. *5*(1), 134–142.

Iranpour, S., Kheirabadi, G. R., Esmaillzadeh, A., Beni, M. H., & Maracy, M. R. (2016). *Association Between Sleep Quality And Postpartum Depression*. 1–5. Https://Doi.Org/10.4103/1735-1995.193500

Isa, M., Kurnia, M., Mastiningsih, P., Made, N., & Sumawati, R. (2025). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Normal Di Ruang Kemuning RSUD Tabanan*. *3*(2), 1–13.

Nuryana, R., & Ulfa, M. (2025). *The Effect Of Postpartum Exercise On Uterine Involution Among Postpartum Mothers On The Third*. *2*(4), 97–101. Https://Doi.Org/10.65277/Ohj.V2i4.118

Saputri, E., Naim, R., Rosmiati, Ma'rifat, N., Nurfayanti, Nursafitri, & Marjan, P. M. (2022). *Edukasi Nutrisi Pada Penyembuhan Luka Post Section Caesarea*. *2*(1), 87–92.

Sitorus, N., Putri, P. S., & Kaban, N. Bt. (2024). *View Of The Role Of Family Support Towards Perinatal Depression In Medan.Pdf* (P. 7).

BAB 3:

CARA MERAWAT
BAYI BARU LAHIR DI RUMAH

Pendahuluan

Kedatangan seorang bayi di rumah adalah momen yang mengubah segalanya. Benda kecil yang tampak begitu rapuh ini membawa serta tanggung jawab yang besar. Bagi orang tua baru, merawat makhluk mungil ini seringkali terasa seperti mencoba merakit sebuah perangkat canggih tanpa buku panduan yang jelas. Setiap tangisannya adalah sebuah teka-teki, dan setiap gerakan kecilnya memunculkan pertanyaan baru. Ketakutan melakukan kesalahan adalah hal yang sangat wajar, namun dengan bekal pengetahuan yang tepat, kecemasan ini dapat diubah menjadi kepercayaan diri. Bayi baru lahir bukanlah versi miniatur dari orang dewasa. Sistem tubuh mereka masih dalam tahap pematangan dan adaptasi dari kehidupan di dalam rahim yang serba terjamin menuju dunia luar yang penuh tantangan. Mereka belum mampu mengatur suhu tubuhnya sendiri, sistem pernapasannya masih belajar menemukan ritme yang stabil, dan kulitnya jauh lebih sensitif. Memahami keunikan dan keterbatasan fisiologis ini adalah langkah pertama dan paling penting dalam memberikan perawatan yang tepat.

Bab ini akan menjadi "buku panduan" praktis bagi keluarga. Kita akan membongkar "mesin" bayi baru lahir dan memahami cara kerjanya, mulai dari mengapa ia harus selalu hangat hingga apa arti dari warna kotoran pertamanya. Pengetahuan ini akan menjadi fondasi bagi keluarga untuk bisa merawat bayi dengan lebih tenang dan rasional, bukan hanya berdasarkan insting atau nasihat yang simpang siur. Selanjutnya, kita akan masuk ke dalam aspek-aspek praktis perawatan harian yang seringkali menjadi sumber kekhawatiran terbesar. Bagaimana cara memandikan bayi tanpa membuatnya tergelincir atau kemasukan air? Bagaimana merawat sisa tali pusat agar cepat puput dan tidak infeksi? Pertanyaan-pertanyaan

- **Refleks Moro**: Refleks kaget atau terkejut pada bayi baru lahir, di mana ia merentangkan lengan dan kakinya sebagai respons terhadap suara keras atau gerakan tiba-tiba.
- **Ritme Sirkadian**: Jam biologis internal 24 jam yang mengatur siklus tidur-bangun dan fungsi tubuh lainnya.
- **Termoregulasi**: Kemampuan tubuh untuk mengatur dan mempertahankan suhu internalnya agar tetap stabil.

Daftar Pustaka Bab

Aylward, B. S., Laine, C. M., & Karp, H. (2025). *Maturation Of Infant Sleep During The First 6 Months Of Life : A Mini-Scoping Review*. *April*, 1–8. Https://Doi.Org/10.3389/Fnins.2025.1581325

Basnet, Manandhar, Bhatta, & Shah. (2020). *Effect Of Dry Cord Care Versus Chlorhexidine Cord Care On Cord Separation Time In Healthy Newborns: A Comparative Study*. *9*(2), 70–73.

Kebede, B. F., Genie, Y. D., Hiwot, A. Y., Tesaf, T. B., & Abebe, B. (2022). *Early Newborn Bath Practice And Its Associated Factors In Jimma, South West Ethiopia, 2021*. *February*.

Kemper, A. R., Newman, T. B., & Slaughter, J. L. (2022). *Clinical Practice Guideline Revision : Management Of Hyperbilirubinemia In The Newborn Infant 35 Or More Weeks Of Gestation*. *150*(3).

Kessaris, H. T., Sron, D. S., Bowen, A., & Ricciardo, B. (2025). *Recommendations For Sun Protection In Children And Young People : A Systematic Review Of Guidelines And Consensus Statements*. *2*.

Lean, R. E., Smyser, C. D., & Rogers, C. (2018). *Assessment : The Newborn*. 1–15. Https://Doi.Org/10.1016/J.Chc.2017.02.002.Assessment

Mahalakshmi, B., Vinodkumar, D. R., Mahalakshmi, N. B., & Subramanian, N. S. (2024). *Impact Of Swaddling Techniques In Enhancing Sleep Patterns Among Newborns*. *20*(12), 1849–1852. Https://Doi.Org/10.6026/9732063002001849

Putu, P., Purnamayanthi, I., Made, N., Sumawati, R., & Egar, N. M. (2023). *Edukasi Perawatan Bayi Sehari – Hari Pada Ibu Nifas*. *4*(2), 1085–1089.

Reuter, S., Moser, C., & Baack, M. (2014). *Respiratory Distress In The Newborn*. *35*(10), 417–429.

Shonkoff, J. P., Slopen, N., & Williams, D. R. (2021). *Early Childhood Adversity , Toxic Stress , And The Impacts Of Racism On The Foundations Of Health*. 115–134.

Vaibhav, K., Priyanka, K., Purnima, V., Aditi, K., Pranav, M., Omkar, N., Khushi, G., & Prapti, C. (2025). *Infant Skin Health And Skincare : A Scientific Review Of Anatomy , Care , And Technological Advances Journal Of Chemical Health Risks*. *15*, 2425–2442.

World Health Organizations. (2018). *Neonatal Care Clinical Guidelines*.

World Health Organizations. (2022). *WHO Recommendations For Care Of The Preterm Or Low-Birth-Weight Infant*.

BAB 4:

KUNCI SUKSES MENYUSUI DAN ASI EKSKLUSIF

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) lebih dari sekadar makanan. Ia adalah sebuah sistem biologis yang dinamis, sebuah komunikasi biokimia antara ibu dan bayi yang dirancang secara sempurna oleh evolusi selama ribuan tahun. Setiap tetes ASI mengandung antibodi hidup, sel-sel punca, hormon, dan nutrisi yang komposisinya berubah tidak hanya dari hari ke hari, tetapi bahkan dari menit ke menit selama sesi menyusui, menyesuaikan diri secara presisi dengan kebutuhan unik sang bayi pada saat itu. Memberikan ASI bukanlah sekadar transfer nutrisi, melainkan sebuah tindakan fundamental yang meletakkan dasar bagi kesehatan, kekebalan tubuh, dan perkembangan kognitif anak seumur hidupnya. Perjalanan menyusui, bagaimanapun, tidak selalu berjalan mulus. Bagi banyak ibu baru, proses yang digambarkan sebagai sesuatu yang "alami" ini ternyata membutuhkan pembelajaran, kesabaran, dan yang terpenting, dukungan yang kuat. Tantangan seperti puting lecet, kekhawatiran akan produksi ASI yang kurang, hingga kelelahan fisik dan mental, adalah rintangan-rintangan nyata yang seringkali membuat seorang ibu merasa ingin menyerah. Di sinilah pengetahuan yang akurat dan dukungan yang tepat menjadi kunci keberhasilan.

Bab ini didedikasikan untuk menjadi panduan komprehensif bagi keluarga dalam menavigasi perjalanan menyusui. Kita akan mulai dengan memahami mengapa enam bulan pertama dengan ASI saja, atau ASI eksklusif, menjadi standar emas nutrisi bayi yang direkomendasikan oleh seluruh organisasi kesehatan dunia. Kita akan mengupas keajaiban cairan pertama yang keluar, kolostrum, dan mengapa ia dijuluki sebagai "imunisasi pertama" bagi bayi. Selanjutnya, kita akan beralih ke aspek teknis yang sangat krusial, yaitu posisi dan pelekatan. Banyak masalah menyusui berakar dari dua hal ini. Dengan menguasai teknik yang benar, ibu dapat

Daftar Pustaka Bab

Alwi, M., Sulaiman, Z., & Ismail, T. (2023). *Human Milk Expression Practices , Experiences and Perceptions among Mothers: A Systematic Literature Review*. *22*(4), 27–36.

Baldwin, S., Bick, D., & Spiro, A. (2021). *Translating fathers ' support for breastfeeding into practice*. https://doi.org/10.1017/S1463423621000682

Berens, P., Eglash, A., Malloy, M., & Steube, A. M. (2016). *ABM CLinical Protocol #26 Persistent Pain with Breastfeeding*. *11*(2), 46–53. https://doi.org/10.1089/bfm.2016.29002.pjb

Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Storage and Preparation of Breast Milk*.

Department of Neonatology and Neonatal Intensive Care. (2006). *Immunologic components of human milk*. *2*(10), 27–30.

Morgan, J., & Jones, S. (2025). *Exploring the Experiences and Challenges of Breastfeeding Beyond 2 Years in the United Kingdom : A Qualitative Study*. *Brown 2018*, 1–12. https://doi.org/10.1111/mcn.70072

Rassie, K. L., Giri, R., Melder, A., Joham, A., Mousa, A., & Teede, H. J. (2022). *Lactogenic hormones in relation to maternal metabolic health in pregnancy and postpartum : protocol for a systematic review*. 1–9. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-055257

Sakwinska, O., & Bosco, N. (2019). *Host Microbe Interactions in the Lactating Mammary Gland*. *10*(August), 1–13. https://doi.org/10.3389/fmicb.2019.01863

Schumacher, A. (2022). *Human Breast Milk : From Food to Active Immune Response With Disease Protection in Infants and Mothers*. *13*(April), 1–19. https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.849012

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., & Walker, N. (2016). *Breastfeeding 1 Breastfeeding in the 21st century : epidemiology , mechanisms , and lifelong eff ect*.

Villarreal, X. P., Assis, V. De, Crousillat, D. R., Nielson, A. L., Parker, A. M., Gro¨er, M. W., & Louis-Jacques, A. F. (2025). *Lactation and cardiovascular health: A comprehensive review*. *56*(June). https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2025.100571

Widayani, W., Miftah, D. J., Hufad, A., & Hasanah, V. R. (2025). *Family Education in Exclusive Breastfeeding : Husband ' s Knowledge and Attitude in Supporting Breastfeeding Women*. *6*(2), 440–450.

World Health Organizations. (2017). *Handout Hand Expression and Container*. https://doi.org/10.1089/bfm.2017.29047.aje

BAB 5:

MENGENAL TANAMAN HERBAL DAN RAMUAN ALAMI

Pendahuluan

Pernahkah Anda berjalan di halaman belakang rumah atau di pasar tradisional dan menyadari bahwa Anda sedang dikelilingi oleh sebuah apotek hidup? Sejak zaman dahulu, nenek moyang kita telah mengandalkan kekayaan alam sebagai sumber utama untuk menjaga kesehatan dan memulihkan diri, terutama pada masa-masa krusial seperti pascapersalinan. Pengetahuan tentang khasiat jahe untuk menghangatkan, kunyit sebagai antiradang, atau daun katuk untuk melancarkan ASI adalah kearifan yang diwariskan dari generasi ke generasi. Warisan ini bukanlah sekadar cerita atau mitos, melainkan hasil dari observasi dan eksperimen selama berabad-abad. Namun, di era modern ini, kita dihadapkan pada sebuah dilema. Bagaimana kita bisa memanfaatkan harta karun tradisional ini dengan cara yang sejalan dengan prinsip keamanan dan efektivitas ilmiah? Stigma bahwa yang alami pasti aman seratus persen adalah sebuah kesalahpahaman yang berbahaya. Sama seperti obat-obatan kimia, tanaman herbal mengandung senyawa-senyawa *bioaktif* yang kuat. Jika digunakan dengan cara yang salah, dosis yang berlebihan, atau tanpa memperhatikan kebersihan, ramuan yang seharusnya menyembuhkan justru bisa mendatangkan mudarat.

Bab ini akan menjadi jembatan antara kearifan tradisional dan ilmu pengetahuan modern. Kita tidak akan hanya melihat tanaman herbal sebagai "warisan nenek moyang", tetapi sebagai subjek yang dapat dipelajari secara rasional. Kita akan mulai dengan menetapkan fondasi yang paling penting, yaitu aturan main dalam menggunakan ramuan alami secara aman. Mulai dari cara memilih dan membersihkan bahan, hingga memahami mengapa takaran menjadi begitu krusial. Selanjutnya, kita akan menyelami pertanyaan "mengapa" ramuan alami itu bermanfaat. Apa yang

Daftar Pustaka Bab

Adnan, A. H., Hasbollah, H. R., Mukhtar, D., & Azmi, A. (2025). *Exploring Malaysian Traditional Postpartum*. *10*(39), 93–109. Https://Doi.Org/10.35631/JTHEM.1039008.This

Badan POM RI. (2015). *Petunjuk Penerapan Cara Pembuatan Obat Tradisional Yang Baik Untuk Usaha Bidang Obat Tradisional Jilid II*.

Ballotin, V. R., Bigarella, L. G., Bandeira, A., Brandão, D. M., Balbinot, R. A., Balbinot, S. S., Soldera, J., Ballotin, V. R., Bigarella, L. G., De, U., Balbinot, R. A., Balbinot, S. S., & Soldera, J. (2021). *Herb-Induced Liver Injury : Systematic Review And Meta-Analysis*. *9*(20), 5490–5514. Https://Doi.Org/10.12998/Wjcc.V9.I20.5490

BPOM. (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 32 Tahun 2019 Tentang Persyaratan Keamanan Dan Mutu Obat Tradisional*.

Fadila, M. A., Ariyanti, N. S., & Walujo, E. B. (2020). *Etnomedisin Tetumbuhan Obat Tradisional Suku Serawai Di Seluma , Bengkulu*. *4*(2), 79–84.

Farhat, F., Sohail, S. S., Siddiqui, F., & Irshad, R. R. (2023). *Curcumin In Wound Healing — A Bibliometric Analysis*. 1–15.

Handayani, T. Y. (2024). *Traditional Therapy In Postpartum Care: A Qualitative Study In Neniari Village, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara*. *5*(1), 416–419.

Hasanatuludhhiyah, N., Indiastuti, D. N., Setiawati, Y., & Fatimah, N. (2023). *Caring For Puerperial Mothers Through The Utilization Of Traditional Herbs To Optimize Their Health*. *7*(2), 161–172.

Hussein, H., & Al-Jubouri, M. B. (2024). Using Unsafe Traditional Practices By Iraqi Mothers To Treat Newborns ' Problems. *Heliyon*, *10*(6), E27842. Https://Doi.Org/10.1016/J.Heliyon.2024.E27842

Kwon, N., Lee, H., Hwang, S., Sung, S., Cho, S., Yoon, Y., & Park, J. (2023). *Herbal Medicine For Postpartum Pain : A Systematic Review Of Puerperal Wind Syndrome (Sanhupung)*.

Mrozek-Szetela, A., Rejda, P., & ´Nska, K. W. (2020). *A Review Of Hygienization Methods Of Herbal Raw Materials*.

Puspa, V. R. (2022). *Jurnal Natural Types Of Plants That Are Used For Postpartum Care And Conservation Efforts In Singkil Subdistrict*. *22*(2). Https://Doi.Org/10.24815/Jn.V22i2.22869

Romero, N. G., Teixido, E., Guardia-Escote, L., Tresserra, A., Cañigueral, S., & Barenys, M. (2025). *Herbal Products Use During Pregnancy And Postpartum : Study Of Consumption And User Profile In Catalonia*. *4*.

Saejueng, K., Nopsopon, T., Wuttikonsammakit, P., Khumbun, W., & Pongpirul, K. (2022). *Efficacy Of Wang Nam Yen Herbal Tea On Human Milk Production: A Randomized Controlled Trial*. 1–14. Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0247637

Sayuti, N. A., & Atikah, N. (2024). *Effectiveness Of Oral Herbal In Postpartum And Breastfeeding*. *13*(2), 129–149.

Umma, F. N. El, & Hudi, L. (2024). *The Interaction Effect Of Stabilizer Type And Secang Concentration (Biancaea Sappan L .) On The Characteristics Of Secang Syrup Pengaruh [Interaksi Jenis Penstabil Dan Konsentrasi Secang (Biancaea Sappan L .) Terhadap Karakteristik Sirup Secang]*. 1–12.

Yuan, H., Ma, Q., Ye, L., & Piao, G. (2016). *The Traditional Medicine And Modern Medicine From Natural Products*. Https://Doi.Org/10.3390/Molecules21050559

BAB 6:

RAMUAN UNTUK IBU

Pendahuluan

Perjalanan pemulihan setelah melahirkan seringkali membutuhkan sentuhan-sentuhan akhir untuk menyempurnakan prosesnya. Kesegaran adalah sebuah sensasi yang sangat dirindukan oleh seorang ibu setelah melalui perjuangan persalinan. Tubuh yang lelah, pikiran yang penat, dan rutinitas baru yang menguras energi seringkali membuat ibu merindukan momen untuk merasa kembali bugar dan bersemangat. Alam, dengan kebijaksanaannya, menyediakan jawaban atas kerinduan ini melalui tanaman-tanaman yang aromanya mampu membangkitkan semangat dan khasiatnya mampu memulihkan kekuatan

Bab ini akan membawa kita lebih dekat dengan tanaman herbal yang sangat akrab dalam kehidupan sehari-hari ini, namun dari perspektif yang lebih terstruktur dan ilmiah. Kita akan mengupas sereh, bukan hanya sebagai penyedap masakan, tetapi sebagai agen terapeutik yang mampu meredakan pegal-pegal yang kerap mendera ibu nifas, melancarkan sirkulasi darah yang penting untuk pemulihan, dan memberikan efek relaksasi yang mendalam melalui uap dan minumannya. Kita akan mempelajari bagaimana senyawa seperti *citral* di dalam sereh bekerja di tingkat *seluler* untuk memberikan efek tersebut. Selanjutnya, kita akan berkenalan dengan Terung Teter, sebuah nama yang mungkin terdengar asing bagi sebagian orang. Dikenal juga dengan nama takokak atau rimbang (*Solanum torvum*), buah kecil berwarna hijau ini adalah salah satu rahasia dari apotek tradisional lokal. Secara turun-temurun, ia dipercaya memiliki khasiat khusus untuk membantu proses pembersihan rahim setelah masa nifas.

Selanjutnya, kita akan beralih ke bunga telasih, tanaman yang seringkali diasosiasikan dengan ritual dan aroma mistis, namun ternyata memiliki potensi luar biasa sebagai sahabat ibu menyusui. Di balik keharumannya, telasih menyimpan senyawa-senyawa yang dipercaya dapat mendukung

- **Mukosa Lambung**: Lapisan selaput lendir yang melapisi dinding bagian dalam lambung, berfungsi untuk melindunginya dari asam lambung.
- **Piperin**: Senyawa alkaloid yang merupakan komponen aktif utama dalam merica hitam (*Piper nigrum*), bertanggung jawab atas rasa pedas dan sebagian besar khasiatnya.
- **Respon Sefalik**: Fase awal pencernaan yang dipicu oleh rangsangan sensorik (melihat, mencium, atau memikirkan makanan), yang menyebabkan pelepasan cairan pencernaan sebelum makanan masuk ke mulut.
- ***Solanum torvum***: Nama ilmiah untuk tanaman Terung Teter, takokak, atau rimbang.
- **Termogenesis**: Proses produksi panas dalam tubuh organisme, yang merupakan komponen penting dalam metabolisme.
- **Uterotonik**: Zat atau agen yang dapat meningkatkan tonus (ketegangan) atau merangsang kontraksi otot rahim (uterus).

Daftar Pustaka Bab

Adiyasa, M. R., & Meiyanti. (2021). *Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia : distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh*. *4*(3), 130–138. https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.130-138

Andhikatias, R., Maretta, M. Y., & Andriani, N. D. (2021). *Javanese Traditional Healing In Post Labour Recovery In Moderen ERA*. *9*, 41–48.

Anh, N. H., Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., Kim, M., Kim, T. J., Yang, Y. Y., Son, E. Y., Yoon, S. J., Diem, N. C., & Kim, H. M. (2018). *Ginger on Human Health : A Comprehensive Controlled Trials*. 1–28.

Astutik, R. Y., Anggraeni, S., Istighosah, N., & Auktovitis, J. (2025). *Moringa Leaf Extract as a Natural Intervention to Increase Hemoglobin Levels in Postpartum Anemia*. *9*(1), 251–258.

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). *Vitamin C and Immune Function*. 1–25. https://doi.org/10.3390/nu9111211

Dephillipo, N. N., Aman, Z. S., Kennedy, M. I., Begley, J. P., Moatshe, G., & Laprade, R. F. (2018). *Efficacy of Vitamin C Supplementation on Collagen Synthesis and Oxidative Stress After Musculoskeletal Injuries A Systematic Review*. 1–9. https://doi.org/10.1177/2325967118804544

Dhaheri, A. S. Al, Alkhatib, D. H., Feehan, J., Ismail, L. C., Apostolopoulos, V., & Stojanovska, L. (2024). *The Effect of Therapeutic Doses of Culinary Spices in Metabolic Syndrome : A Randomized Controlled Trial*. 1–17.

El-din, M. G. S., Farrag, A. F. S., Wu, L., Huang, Y., & Wang, K. (2025). Journal of Traditional Chinese Medical Sciences Health bene fi ts of honey : A critical review on the homology of medicine and food in traditional and modern contexts. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*, *12*(2), 147–164. https://doi.org/10.1016/j.jtcms.2025.03.015

Farhat, F., Sohail, S. S., Siddiqui, F., & Irshad, R. R. (2023). *Curcumin in Wound Healing — A Bibliometric Analysis*. 1–15.

Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). *Clinical Aromatherapy Ashley*. *January*.

Ganguly, P. (2024). *Pharmacognostical , phytochemical and phytopharmacological activities of Solanum torvum utilized as a traditional medicinal herb : A review*. *9411*, 1317–1334.

Gurung, A., Khatiwada, B., Kayastha, B., Parsekar, S., Kanti, S., & Narayan, U. (2022). Effectiveness of Zingiber Officinale (ginger) compared with non-steroidal anti-inflammatory drugs and complementary therapy in primary dysmenorrhoea : A systematic review. *Clinical Epidemiology and Global Health*, *18*(June), 101152. https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101152

Handayani, T. Y. (2024). *Traditional Therapy in Postpartum Care: A Qualitative Study in Neniari Village, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara*. *5*(1), 416–419.

Hewlings, S. J. (2017). *Curcumin : A Review of Its ' Effects on Human Health*. 1–11. https://doi.org/10.3390/foods6100092

Jain, S., Arora, P., & Popli, H. (2020). *A Comparhensive on Citrus Aurantifolia Essential Oil: Its Phytochemistry and Pharmacological Aspects*. *3*(July), 354–364.

Jamshidi, N., & Cohen, M. M. (2017). *The Clinical Efficacy and Safety of Tulsi in Humans : A Systematic Review of the Literature*. *2017*. https://doi.org/10.1155/2017/9217567

Karmilah, & Hasnawati. (2017). *Efek Deuretika Ekstrak Akar Pandan Wangi (Pandanus Amaryllifolius Roxb) pada Mencit Jantan (Mus musculus L)*. *6*(1), 50–56.

Lizarraga-Valderrama1, L. R. (2020). *Effects of essential oils on central nervous system: Focus on mental*.

Mohebbati, Anaeigoudari, & Khazdair. (2017). *Th e eff ects of Curcuma longa and curcumin on reproductive systems*. *51*(4), 220–228. https://doi.org/10.1515/enr-2017-0024

Nasari, F., Jailani, & Ernilasari. (2025). View of Ethnobotany of Plants Used in Postpartum Mother Care in Sigulai Village, Simeulue Regency.pdf. *Proceedings of International Conference on Education Teacher Training & Education*, 4.

Nova, E., Gómez-Martinez, S., & González-Soltero, R. (2022). *The Influence of Dietary Factors on the Gut Microbiota*.

Nurazizah, N., Putri, P., & Anggriani, R. (2023). *Bioactive Compound in Solanum torvum and Its Potential as Functional Food and Drink : A Review*. *12*(1), 205–213. https://doi.org/10.14421/biomedich.2023.121.205-213

Pamungkas, F. Y., Lumbanraja, M. P., & Pranata, Y. A. (2025). *Phytochemistry and pharmacology of Pandanus amaryllifolius Roxb . 25*, 95–102.

Patil, S. V, Mohite, B. V, Marathe, K. R., Salunkhe, N. S., Marathe, V., & Patil, V. S. (2022). Moringa Tree , Gift of Nature : a Review on Nutritional and Industrial Potential. *Current Pharmacology Reports*, 262–280. https://doi.org/10.1007/s40495-022-00288-7

Popkin, B. M., Rosenberg, I. H., & D'Anci, K. E. (2011). *Water, Hydration and Health Barry*. *68*(8), 439–458. https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x.Water

Promila;, & VK Madan. (2018). *A Review on the Phytochemistry and Pharmacology of Cymbopogon citratus Stapf . (Lemongrass)*. *7*(3), 300–304.

Pullar, J. M., Carr, A. C., & Vissers, M. C. M. (2017). *The Roles of Vitamin C in Skin Health*. *Figure 1*. https://doi.org/10.3390/nu9080866

Rambod, M., Pasyar, N., Karimian, Z., & Farbood, A. (2023). The effect of lemon inhalation aromatherapy on pain , nausea , as well as vomiting and neurovascular assessment in patients for lower extremity fracture surgery : a randomized trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 1–13. https://doi.org/10.1186/s12906-023-04047-z

Sardini, Indryani, Mustar, & Hasnidar. (2025). *Effect of moringa leaf consumption on milk quantity in breastfeeding mothers : A Systematic Review*. *14*(2), 331–339.

Sayuti, N. A., & Atikah, N. (2024). *Effectiveness of Oral Herbal in Postpartum and Breastfeeding*. *13*(2), 129–149.

Silva, H., & Rita, B. (2022). *Exploring the Anti-Hypertensive Potential of Lemongrass — A Comprehensive Review*.

Sulistyowati, R., & Wulandari, R. C. L. (2021). *Literatur Review: The Effect of Lemon Aromatheraphy on Emesis Gravidarum*. *1*(9), 931–942.

Thakur, A., & Thapa, D. (2023). *Holy Basil (Ocimum Sanctum): A Comprehensive Review of Traditional Uses , Phytochemical Composition , Medicinal Properties and Future*. *3*(11).

Yekti, R. (2025). *The Effect of Ginger on Primary Dysmenorrhea*. *10*(July), 371–377.

Zheng, J., Zhou, Y., Li, Y., Xu, D., Li, S., & Li, H. (2016). *Spices for Prevention and Treatment of Cancers*. https://doi.org/10.3390/nu8080495

BAB 7:

RAMUAN UNTUK BAYI

Pendahuluan

Memasuki dunia perawatan bayi dengan ramuan herbal adalah sebuah langkah yang harus diambil dengan kelembutan, pengetahuan, dan kehati-hatian yang paling tinggi. Kulit bayi bukanlah sekadar versi kecil dari kulit orang dewasa; ia jauh lebih tipis, lebih *permeabel*, dan sistem kekebalan tubuhnya yang belum matang membuatnya lebih rentan terhadap iritasi dan alergi. Oleh karena itu, setiap keputusan untuk mengaplikasikan sesuatu dari luar, sekalipun berasal dari alam, harus didahului oleh pemahaman yang mendalam tentang prinsip "pertama, jangan membahayakan".

Bab ini secara khusus akan membahas penggunaan ramuan untuk bayi, dengan penekanan mutlak pada aplikasi eksternal atau *topikal* saja. Penting untuk menggarisbawahi di awal bahwa bayi di bawah usia enam bulan, yang idealnya masih dalam fase ASI eksklusif, tidak boleh diberikan ramuan atau cairan apapun secara oral selain ASI atau susu formula, kecuali atas instruksi medis yang jelas. Perut dan sistem pencernaan mereka yang masih rapuh tidak dirancang untuk memproses senyawa-senyawa kompleks dari tumbuhan. Kita akan fokus pada dua tanaman yang secara turun-temurun telah dipercaya oleh para ibu di Nusantara untuk mengatasi keluhan-keluhan ringan pada buah hati mereka, yaitu daun Mayana dan daun Mangkokan. Keduanya adalah contoh sempurna bagaimana kearifan lokal memanfaatkan kekuatan alam dengan cara yang lembut dan tidak invasif. Bab ini memiliki misi yang lebih besar dari sekadar memperkenalkan satu jenis ramuan. Misi utamanya adalah untuk membangun fondasi pengetahuan yang kokoh tentang mengapa dan bagaimana kita harus bersikap ekstra hati-hati saat menggunakan herbal pada bayi. Kita akan melakukan "penyelaman" ke bawah permukaan kulit bayi, memahami secara ilmiah mengapa kulitnya begitu berbeda, begitu tipis, dan begitu

- **Botulisme Infantil**: Penyakit langka namun serius yang disebabkan oleh toksin dari bakteri *Clostridium botulinum*, yang bisa terdapat dalam spora di madu dan berbahaya bagi bayi di bawah 1 tahun.
- **Bufadienolida**: Kelompok senyawa steroid yang ditemukan pada beberapa tanaman (seperti *Kalanchoe*) dan hewan, memiliki efek pada jantung dan sel.
- **Hipotalamus**: Bagian kecil di tengah otak yang memiliki peran vital dalam mengontrol banyak fungsi tubuh, termasuk suhu, rasa lapar, dan siklus tidur.
- **Konduksi**: Proses perpindahan panas antara dua benda yang bersentuhan langsung, dari benda yang lebih panas ke benda yang lebih dingin.
- **Permeabel**: Sifat suatu lapisan atau membran yang memungkinkan cairan atau molekul kecil untuk melewatinya.
- **Stratum Korneum**: Lapisan terluar dari epidermis kulit, terdiri dari sel-sel kulit mati yang berfungsi sebagai penghalang pelindung utama.
- **Sukulen**: Tumbuhan yang memiliki bagian tubuh yang menebal dan berdaging untuk menyimpan air, seperti kaktus atau cocor bebek.
- **Sistemik**: Berkaitan dengan atau memengaruhi seluruh tubuh, bukan hanya satu bagian atau organ lokal.
- **Transdermal**: Berkaitan dengan aplikasi zat pada kulit untuk diserap masuk ke dalam sirkulasi darah.

Daftar Pustaka Bab

Aini, Q., Kesehatan, D., & Lampung, P. (2017). *Uji Aktivitas Pertumbuhan Rambut Kelinci Jantan dari Sediaan Hair Tonic yang Mengandung Ekstrak Etanol Daun Mangkokan (Nothopanax Scutellarium L.)*. *6*(2), 1–12.

Hainil, S., Utami, R. T., Mayefis, D., & Asiqin, N. (2025). *Uji Aktivitas Antibakteri dari Ekstrak Etanol Daun Mangkokan (Polyscias Scutellaria) Terhadap Bakteri Bacillus Cereus dan Shigella Dysentriae*. *5*(5), 38–47.

Hussein, H., & Al-jubouri, M. B. (2024). Using unsafe traditional practices by Iraqi mothers to treat newborns ' problems. *Heliyon*, *10*(6), e27842. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27842

Khotimah;, K., Nurcahyati, & Ridho, R. (2018). *Studi Etnobotani Tanaman Berkhasiat Obat Berbasis Pengetahuan Lokal Masyarakat Suku Osing di Kecamatan Licin Bayuwangi*. *1*(1), 36–50.

Martin, C. R., Ling, P.-R., & Blackburn, G. L. (2016). *Review of Infant Feeding : Key Features of Breast Milk and Infant Formula*. 1–11. https://doi.org/10.3390/nu8050279

Neale, H., Garza-mayers, A. C., Tam, I., & Yu, J. (2024). Pediatric allergic contact dermatitis . Part I : Clinical features and common contact allergens in children. *Journal of American Dermatology*, *84*(2), 235–244. https://doi.org/10.1016/j.jaad.2020.11.002

Nur, E., Sjahrul, F., Saranani, S., & Andriani, R. (2025). *Artikel Review : Studi Etnobotani dan Aktivitas Antioksidan Tanaman Coleus*. *11*(1), 14–26.

Pinnata, K., Mencit, L. P., & Musculus, M. U. S. (2022). *Uji Aktivitas Antipiretik Ekstrak Etanol Daun Cocor Bebek (Kalanchoe Pinnata L.) Pada Mencit (Mus Musculus) Jantan Mustaqim*. *6*(5), 80–85.

Rahma, A. (2022). *Skin Barrier Function in Infants : Update and Outlook*. 1–25.

Rehman, S., Iqbal, Z., Qureshi, R., Rahman, K. U., Hussain, W., & Rainer, W. (2025). *Ethnobotanical study of medicinal plants used for Wound healing in North*.

Schmuth, M., Eckmann, S., Moosbrugger-martinz, V., Ortner-tobider, D., Blunder, S., Trafoier, T., Gruber, R., & Elias, P. M. (2024). Skin Barrier in Atopic Dermatitis. *Journal of Investigative Dermatology*, *144*(5), 989-1000.e1. https://doi.org/10.1016/j.jid.2024.03.006

Sinala, S., Ibrahim, I., & Dewi, S. T. R. (2021). *Formulasi patch antipiretik yang mengandung ekstrak cocor bebek (*. *XVII*(1), 36–42.

Syarifuddin, A., Nurrochmad, A., & Fakhrudin, N. (2025). *Study on the anti-inflammatory activity of Polyscias scutellaria (Burm . f .) Fosberg leaves extract and its phytochemical components*. *15*(08), 147–155. https://doi.org/10.7324/JAPS.2025.218746

Traoré, S., Zimé, H. D., Ouédraogo, S., Compaoré, S., & Wendpanga, G. (2025). *Ethnobotanical Survey on Plants Used in the Treatment of Wounds by Traditional Health Practitioners in Burkina Faso*. *15*(3), 132–143. https://doi.org/10.26502/ijpaes.4490184

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., & Walker, N. (2016). *Breastfeeding 1 Breastfeeding in the 21st century : epidemiology , mechanisms , and lifelong eff ect*.

BAB 8:

MENGENALI TANDA BAHAYA (KAPAN HARUS KE DOKTER?)

Pendahuluan

Pengetahuan tentang ramuan alami dan perawatan mandiri adalah sebuah kekuatan. Namun, kekuatan terbesar dari sebuah Keluarga Siaga bukanlah kemampuannya untuk mengatasi semua masalah sendiri, melainkan kebijaksanaannya untuk mengetahui kapan harus berhenti dan meminta bantuan profesional. Di tengah euforia dan kelelahan merawat anggota keluarga baru, batas antara gejala pemulihan yang normal dan tanda-tanda darurat medis yang mengancam jiwa bisa menjadi kabur. Mengabaikan atau menunda penanganan pada tanda-tanda bahaya ini dapat berakibat fatal bagi ibu maupun bayi.

Bab ini adalah bab yang paling penting dalam seluruh buku panduan ini. Ia adalah "rem darurat" dan "sistem peringatan dini" Anda. Informasi di sini tidak dimaksudkan untuk menakut-nakuti, melainkan untuk memberdayakan Anda dengan pengetahuan yang dapat menyelamatkan nyawa. Tubuh ibu dan bayi akan memberikan sinyal-sinyal yang sangat jelas ketika sesuatu berjalan tidak semestinya. Tugas keluarga adalah menjadi pengamat yang jeli, mampu menangkap sinyal-sinyal ini, dan yang terpenting, berani bertindak cepat tanpa ragu. Kita akan membagi pembahasan menjadi tiga bagian krusial. Pertama, kita akan mempelajari tanda-tanda bahaya pada ibu. Tubuh ibu yang sedang dalam pemulihan ibarat sebuah mesin kompleks yang rentan mengalami komplikasi. Kita akan belajar mengenali gejala perdarahan hebat, infeksi, dan kondisi berbahaya lainnya yang memerlukan penanganan medis seketika.

Kedua, kita akan mengalihkan fokus pada si mungil yang tampak rapuh. Bayi baru lahir belum bisa memberitahu kita apa yang salah. Oleh karena itu, kemampuan untuk menginterpretasikan tanda-tanda fisik seperti warna kulit, pola napas, dan suhu tubuhnya menjadi keterampilan yang vital. Kita

Daftar Pustaka Bab

Bele, A., Linares-, M., & Marı, I. (2020). *Umbilical cord separation time , predictors and healing complications in newborns with dry care*. 1–17.

Bernolian, N., Pangemanan, W. T., Syamsuri, A. K., Ansyori, M. H., Mirani, P., Lestari, P. M., Martadiansyah, A., Kesty, C., Fetomaternal, D., & Bagian, K. S. M. (2018). *Preeklamsia Pascasalin*. 23–33.

Charlton, J., Yoon, C. D., Lajeunesse, A. M., Schirmer, L. G., Rapallini, E. W., Planalp, E. M., & Dean, D. C. (2025). *Prenatal substance exposure and infant neurodevelopment: a review of magnetic resonance imaging studies*. *August*. https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1613084

Cresswell, J. A., Alexander, M., Chong, M. Y. C., Link, H. M., Pejchinovska, M., Gazeley, U., Ahmed, S. M. A., & Chou, D. (2025). *Articles Global and regional causes of maternal deaths 2009 – 20 : a WHO systematic analysis*. 626–634. https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00560-6

Ekwuazi, E. K., Chigbu, C. O., & Ngene, N. C. (2023). Case Reports in Women ' s Health. *Case Reports in Women's Health*, *September*, e00542. https://doi.org/10.1016/j.crwh.2023.e00542

FIGO, WHO, & International Confederation of Midwives. (2025). *Consolidated guidelines for the prevention, diagnosis and treatment of postpartum haemorrhage*.

Hauspurg, A., & Jeyabalan, A. (2023). *Postpartum preeclampsia/eclampsia: Defining its place and managementamong the hypertensive disorders of pregnancy*. *226*, 1–21. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.10.027.Postpartum

Husna, A., & Sukartini, N. M. (2021). *Determinants of Catastrophic Health Expenditure (CHE): An Indonesian Family Life Survey (IFLS) 2007 & 2014*. *24*(1), 156–170. https://doi.org/10.14414/jebav.v24i1.2644.ABSTRACT

Kemper, A. R., Newman, T. B., & Slaughter, J. L. (2022). *Clinical Practice Guideline Revision : Management of Hyperbilirubinemia in the Newborn Infant 35 or More Weeks of Gestation*. *150*(3).

Lassi, Z. S., Haider, B. A., & Bhutta, Z. A. (2012). *Community-based intervention packages for reducing maternal morbidity and mortality and improving neonatal outcomes 1*. *4*(1), 151–187.

Macrae, Kyaw, Thu, S., & Davidson. (2020). *Training on the Recognition of the Sick Neonate*. *August*, 2019.

Pantell, R. H., Roberts, K. B., Adams, W. G., & Dreyer, B. P. (2021). *Evaluation and Management of Well-Appearing Febrile Infants 8 to 60 Days Old*. *148*(2).

Pattnaik, P., Adebisi, K., & Lee, B. (2026). Neonatal Respiratory Distress Syndrome. In *National Library of Medicine*. StatPearls [Internet]. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560779/

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*.

BAB 9:

KERJASAMA DAN PERASAAN DALAM KELUARGA

Pendahuluan

Kita telah membahas secara mendalam tentang perawatan fisik ibu dan bayi, mulai dari penyembuhan luka hingga teknik menyusui. Namun, keberhasilan dari semua aspek teknis tersebut sangat bergantung pada sebuah fondasi yang tidak terlihat, yaitu kesehatan emosional dan dinamika kerjasama di dalam keluarga. Rumah yang secara klinis steril tetapi penuh dengan ketegangan emosional bukanlah lingkungan yang ideal untuk pemulihan dan pertumbuhan. Kelahiran seorang bayi tidak hanya menambah satu anggota keluarga baru, ia juga secara fundamental mengubah peran, hubungan, dan pusat gravitasi dari seluruh ekosistem keluarga.

Periode pascapersalinan adalah sebuah ujian sejati bagi kerja sama tim. Ini adalah saat di mana kelelahan mencapai puncaknya, emosi menjadi sangat fluktuatif, dan pendapat-pendapat dari berbagai pihak, orang tua, mertua, dan pasangan, berdatangan dari segala penjuru. Perbedaan pendapat mengenai cara mengasuh anak adalah hal yang hampir tidak bisa dihindari. Bagaimana cara menenangkan bayi yang menangis? Haruskah ia dibedong atau tidak? Kapan ia boleh dibawa keluar rumah? Pertanyaan-pertanyaan ini seringkali menjadi medan pertempuran antara "cara dulu" dan "cara sekarang".

Bab ini akan mengalihkan fokus kita dari "apa yang harus dilakukan" ke "bagaimana kita melakukannya bersama-sama". Kita akan menjelajahi seni diplomasi keluarga, yaitu bagaimana mengomunikasikan pengetahuan medis modern kepada generasi yang lebih tua dengan penuh rasa hormat, tanpa menimbulkan konflik. Kita akan belajar bagaimana membangun diskusi yang konstruktif, bukan perdebatan yang melelahkan. Peran ayah akan mendapatkan sorotan khusus. Di era modern, ayah bukan lagi sekadar

Daftar Pustaka Bab

Chung, E. O., Hagaman, A., Bibi, A., Frost, A., Haight, S. C., Sikander, S., & Maselko, J. (2022). *Mother-in-law childcare and perinatal depression in rural Pakistan*. https://doi.org/10.1177/17455057221141288

Favez, N., & E.Feinberg, M. (2025). *Promoting Positive Coparenting: Toward Comprehensive and Inclusive Family Policies*. *10*(2), 1–7.

Hopson, H., Fonagy, P., Rosan, C., Hopson, H., & Fonagy, P. (2025). Interparental conflict in the perinatal period : exploring clinical and community populations clinical and community populations ABSTRACT. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *00*(00), 1–19. https://doi.org/10.1080/02646838.2025.2523351

Isnaeni, Y., Purwati, Y., & Pebrianti, D. (2025). *Husbands Support for the Success of Exclusive Breastfeeding A Phenomenological Study*. *12*(September), 214–225.

Koksal, I., Acikgoz, A., & Cakirli, M. (2022). *The Effect of a Father ' s Support on Breastfeeding : 17*(9). https://doi.org/10.1089/bfm.2022.0058

Riem, M. M. ., Bakermans-Kranenburg, M. J., Cima, M., & Ijzendoorn, M. H. Van. (2023). *Grandparental Support and Maternal Postpartum Mental Health*. 25–45.

Sheikh, J., Allotey, J., Kew, T., Khalil, H., Galadanci, H., Hofmeyr, G. J., Abalos, E., & Vogel, J. P. (2024). Series Maternal Health in the Perinatal Period and Beyond 2 Vulnerabilities and reparative strategies during pregnancy , childbirth , and the postpartum period : moving from rhetoric to action. *EClinicalMedicine*, *67*, 102264. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102264

Sitorus, N., Putri, P. S., & Kaban, N. bt. (2024). *View of The Role of Family Support Towards Perinatal Depression in Medan.pdf* (p. 7).

White, C., & Jarvis, K. (2024). *Men ' s experiences of the transition to fatherhood during the first postnatal year : A qualitative systematic review*. https://doi.org/10.1177/03080226241258577

BAB 10:

PENUTUP DAN CATATAN PERAWATAN

Pendahuluan

Kita telah sampai di akhir perjalanan tekstual kita melalui panduan ini, namun ini adalah titik awal dari perjalanan nyata Anda sebagai sebuah Keluarga Siaga. Selama tiga belas bab sebelumnya, kita telah membekali diri dengan berbagai pengetahuan, mulai dari memahami perubahan fisik dan emosional ibu, merawat bayi baru lahir yang rapuh, menguasai seni menyusui, memanfaatkan kekayaan apotek alam, hingga membangun fondasi kerja sama keluarga yang kokoh. Kini, saatnya untuk merangkai semua kepingan pengetahuan tersebut menjadi sebuah simfoni perawatan yang harmonis dan praktis. Pengetahuan tanpa tindakan hanyalah informasi yang tersimpan. Bab penutup ini dirancang untuk menjadi jembatan antara teori dan praktik. Ia adalah rangkuman *eksekutif*, sebuah panduan operasional, dan sebuah lembar kerja yang akan menemani Anda dalam rutinitas sehari-hari. Kita tidak akan lagi membahas konsep-konsep baru, melainkan akan fokus pada bagaimana cara menerapkan semua yang telah kita pelajari secara sistematis dan berkelanjutan.

Pertama, kita akan merumuskan sebuah ringkasan praktis, sebuah "aturan main" yang menggabungkan kebijaksanaan modern dan tradisional. Bagaimana menempatkan saran dokter sebagai kompas utama, sambil membiarkan ramuan alami berperan sebagai pendukung yang setia? Kita akan menyusun sebuah contoh urutan perawatan harian yang dapat menjadi inspirasi bagi rutinitas keluarga Anda. Bagian ini akan diakhiri dengan sebuah pengingat tentang inti dari semua ini, yaitu janji dan komitmen bersama sebagai sebuah keluarga. Selanjutnya, kita akan beralih ke alat yang paling praktis, yaitu lembar pantau mandiri. Dalam kesibukan merawat bayi, mudah sekali untuk melewatkan perubahan-perubahan kecil namun signifikan. Lembar pantau ini akan menjadi "asisten" Anda, sebuah daftar cek sederhana untuk memonitor kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi setiap hari. Ia adalah alat untuk deteksi dini, sebuah cara

Rangkuman Bab

- Perawatan pascapersalinan yang ideal adalah yang mengintegrasikan saran medis sebagai fondasi utama dengan penggunaan ramuan alami sebagai pendukung komplementer.
- Menyusun urutan atau jadwal perawatan harian yang teratur untuk ibu dan bayi membantu menciptakan ritme yang menenangkan dan memastikan semua kebutuhan terpenuhi.
- Komitmen bersama sebagai sebuah tim keluarga adalah kunci keberhasilan perawatan, didasari oleh prinsip saling mendukung, komunikasi terbuka, dan berbagi beban.
- Lembar pantau mandiri adalah alat praktis untuk memonitor kesehatan ibu (suasana hati, nyeri, lokia) dan bayi (popok, suhu, aktivitas) secara harian.
- Mencatat penggunaan ramuan dan hasilnya membantu dalam mengevaluasi efektivitas dan keamanan setiap intervensi herbal yang dilakukan.

Glosarium Bab

- **Deteksi Dini**: Upaya untuk mengidentifikasi adanya potensi masalah atau penyakit pada tahap yang paling awal, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif.
- **Integratif**: Pendekatan dalam kesehatan yang menggabungkan terapi medis konvensional dengan terapi komplementer (seperti herbal) yang telah terbukti aman dan efektif.
- **Komplementer**: Terapi atau pengobatan yang digunakan bersamaan dengan pengobatan medis standar, bukan sebagai penggantinya.
- **Kredibel**: Dapat dipercaya; dapat diandalkan kebenarannya.
- **Kurva Pertumbuhan**: Grafik standar (biasanya dari WHO) yang digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memantau apakah pertumbuhan anak (berat badan, tinggi badan, lingkar kepala) berjalan sesuai dengan usianya.
- **Lembar Pantau (Checklist)**: Daftar item atau tugas yang perlu diperiksa, diverifikasi, atau dikerjakan, digunakan untuk memastikan konsistensi dan kelengkapan.
- **Tummy Time**: Waktu di mana bayi diletakkan dalam posisi tengkurap saat ia terjaga dan diawasi, penting untuk memperkuat otot leher dan bahu.

Daftar Pustaka Bab

World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*.

PROFIL PENULIS



Putri Mulia Sakti, M.Tr.Keb. lahir di Tawaili pada 01 Oktober 1990. Merupakan anak tunggal dari pasangan Muh. Awal M dan Noni Jumpai. Penulis menyelesaikan pendidikan Diploma III (D3) Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Palu pada tahun 2011. Setelah lulus, ia mengabdikan diri sebagai bidan pelaksana di Puskesmas Pantoloan selama periode 2011–2014. Selanjutnya, ia melanjutkan pendidikan Diploma IV (D4) Kebidanan di STIKes Mega Buana Palopo (yang kini menjadi Universitas Mega Buana) dan lulus pada tahun 2016. Komitmennya dalam pengembangan keilmuan membawanya melanjutkan Pendidikan Magister Terapan Kebidanan di STIKes Dharma Husada Bandung dan berhasil menyelesaikannya pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis lulus seleksi CPNS sebagai dosen di lingkungan Kementerian Kesehatan dan ditempatkan di Poltekkes Kemenkes Palu. Saat ini, Putri Mulia Sakti aktif sebagai dosen pada Jurusan Kebidanan, Program Studi DIII Kebidanan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu. Ia terlibat aktif dalam kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat di bidang kesehatan ibu dan anak.



Alfrida Semuel Ra'bung, S.Kep., Ns., M.Kep. seorang dosen dan peneliti di bidang ilmu keperawatan yang memiliki pengalaman dalam pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Fokus kajian akademik penulis meliputi keperawatan medikal bedah, keperawatan gawat darurat, serta pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*). Dalam aktivitas akademik, penulis aktif melakukan penelitian terkait berbagai permasalahan kesehatan masyarakat dan klinis, termasuk penyakit kardiovaskular, penyakit kronis, serta upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan. Selain menjalankan kegiatan pengajaran di perguruan tinggi, penulis juga aktif menulis dan mempublikasikan karya ilmiah pada jurnal nasional maupun jurnal internasional bereputasi. Penulis juga terlibat sebagai reviewer dan editor dalam beberapa publikasi ilmiah di bidang kesehatan. Komitmen penulis dalam pengembangan ilmu keperawatan diwujudkan melalui berbagai

karya tulis ilmiah, buku, serta kegiatan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Melalui buku ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi mahasiswa, praktisi kesehatan, dan peneliti dalam pengembangan ilmu keperawatan.



Diah Ayu Hartini, S.K.M., M.Kes. seorang dosen dan peneliti di bidang gizi yang memiliki minat pada kajian gizi masyarakat. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Tadulako dan melanjutkan pendidikan Magister Kesehatan di Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin. Karier akademiknya dimulai sebagai dosen di Universitas Tadulako pada tahun 2017–2020. Sejak tahun 2020 hingga sekarang, penulis aktif mengajar di Poltekkes Kemenkes Palu serta terlibat dalam berbagai kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Selain menjalankan peran sebagai akademisi, penulis juga aktif dalam organisasi profesi dan saat ini menjabat sebagai Wakil Sekretaris DPD PERGIZI PANGAN Sulawesi Tengah. Melalui kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, penulis berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam pengembangan ilmu gizi serta peningkatan derajat kesehatan masyarakat.



Nurkia Undari Amd.Kep. seorang Ketua TP. PKK kelurahan Baiya kecamatan Tawaeli, Bergerak di Bidang pemberdayaan Masyarakat di wilayah Kelurahan Baiya. Penulis Menyelesaikan Pendidikan di AKPER Keperawatan Kawatuna pada Jurusan Keperawatan Tahun 2013. Jengjang Karier Dalam Organisasi Pemberdayaan Masyarakat, Pada tahun 2021-2023 Menjadi Ketua TP. PKK kelurahan Palupi Kecamatan Tatanga dan di tahun 2023-2026sampai pada saat ini masih Aktif Sebagai Ketua TP. PKK kelurahan Baiya Kecamatan Tawaeli. Selain Menjalankan Tugas Sebagai Ketua TP.PKK/ istri lurah Penulis juga aktif dalam Organisasi Pemberdayaan Masyrakat lain. Menjadi Ketua PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Kelurga) yang ada dikelurahan Baiya, Ketua Bank Sampah di kelurahan Baiya, Bunda PAUD dan Aktif menjadi Pembina Posyandu Yang ada di kelurahan Baiya Kecamatan Tawaeli. Selain Itu sekarang masih Aktif sebagai Pegawai dengan perjanjian Kerja Dilingkup Kota Palu

Merawat Ibu dan Bayi di Rumah dengan Ramuan Tradisional Alami



Setelah melahirkan, banyak keluarga yang kebingungan antara mengikuti anjuran dokter atau meneruskan tradisi turun-temurun, antara percaya diri merawat sendiri atau panik dan langsung ke rumah sakit. Buku ini hadir untuk menjawab kebingungan itu. Ditulis oleh para bidan, perawat, dan ahli gizi, buku ini mengajak seluruh anggota keluarga bukan hanya ibu untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi pada tubuh ibu setelah melahirkan dan bagaimana bayi baru lahir sesungguhnya butuh dirawat. Suami didorong untuk tidak sekadar menonton, melainkan ikut ambil bagian nyata: dari mengganti popok di malam hari hingga memastikan ibu sempat makan dengan tenang. Di sisi perawatan ibu, buku ini membahas proses pemulihan rahim, perawatan luka jahitan, hingga perubahan emosi yang kerap datang diam-diam seperti baby blues. Di sisi bayi, dibahas cara memandikan yang benar, merawat tali pusat tanpa bahan berbahaya, hingga bagaimana mengajak bayi berinteraksi sejak hari-hari pertama kehidupannya.

Buku ini memiliki ciri khas yaitu perpaduannya antara ilmu medis dan kearifan lokal. Tanaman seperti sereh, kunyit, jahe, kelor, dan pandan tidak sekadar disebut manfaatnya, tetapi dijelaskan cara membuatnya, takarannya, dan alasan ilmiah di balik keampuhannya. Posisinya bukan sebagai pengganti obat dokter, melainkan sebagai pelengkap yang membuat pemulihan terasa lebih hangat dan manusiawi. Pada akhirnya, buku ini bicara tentang satu hal yang paling mendasar: bahwa menyambut anggota baru dalam keluarga adalah perjalanan bersama, yang butuh pengetahuan, kesabaran, dan cinta yang dibagi rata oleh semua orang di rumah.

www.penerbitwidina.com
@penerbitwidina
penerbit widina
penerbitwidina@gmail.com
widina store
widina bookstore

Layanan Pemesanan & Penerbitan Buku
0815-7000-699

SCANME

ISBN 978-634-246-026-2

9 786342 469262