

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Efektivitas “Tomboro” Daun Pisang Kering terhadap Pemulihan Pasca Persalinan pada Ibu Nifas di Desa Mantobua

### *Effectiveness of “Tomboro” Dried Banana Leaves on Postpartum Recovery in Mantobua’s Village*

Rasniah Sarumi, Albert

Universitas Karya Persada Muna

#### Article Info

##### Article History

Received: 31 Jul 2023

Revised: 05 Aug 2023

Accepted: 10 Aug 2023

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*The phenomenon in the people of Mantobua Village is that to carry out postpartum recovery for postpartum mothers, doing tomboro is one of the local wisdom used to increase stamina. This study aimed to determine the effectiveness of “tomboro” dried banana leaves for postpartum recovery in postpartum women in Mantobua Village. The research method used was pre-experimental research with the one-group pretest-posttest design. This research was conducted in Mantobua Village in January 2023. The population used in this study was 27 postpartum mothers. A sample of 27 people and using a saturated sampling technique. Data collection techniques using primary data and secondary data. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an effect of the dry banana leaf tomboro treatment on postpartum recovery in Mantobua Village in 2023.*

**Keywords:** Tomboro, recovery, Postpartum, postpartum mother

Fenomena yang terjadi pada masyarakat Desa Mantobua bahwa untuk melakukan pemulihan pasca persalinan pada ibu nifas, melakukan tomboro sebagai salah satu kearifan lokal yang digunakan untuk menambah stamina. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas “tomboro” daun pisang kering terhadap pemulihan pasca persalinan pada ibu nifas di Desa Mantobua. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimen dengan desain *the one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Mantobua pada bulan Januari tahun 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 27 orang. Sampel sebanyak 27 orang orang dan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh perlakuan tomboro daun pisang kering terhadap pemulihan pasca persalinan di Desa Mantobua tahun 2023.

**Kata kunci:** Tomboro, pemulihan, pasca persalinan, ibu nifas

#### Corresponding Author:

Name : Rasniah Sarumi

Affiliate : Fakultas Vokasi, Universitas Karya Persada Muna

Address : Jln. Ketimun, Kelurahan Sidodadi, Kecamatan Batalaiwaru, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara

Email : rasniahsarumi14@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode waktu atau dimana organ-organ reproduksi kembali kepada keadaan tidak hamil. Masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas merupakan periode kritis dalam keberlangsungan hidup ibu dan bayi baru lahir. Sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi dalam 1 bulan pertama setelah persalinan. Untuk itu, perawatan kesehatan selama periode ini sangat dibutuhkan oleh ibu dan bayi baru lahir agar dapat terhindar dari risiko kesakitan dan kematian (Asih, 2016). Nifas adalah periode mulai dari 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu nifas adalah ketika terjadi pada genitalia akibat persalinan sehingga ibu menahan untuk buang air kecil atau BAK (Gusrianty et al., 2016). Menurut WHO bahwa setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan. Wanita meninggal akibat komplikasi selama dan setelah kehamilan dan persalinan (WHO, 2018). Angka Kematian Ibu (AKI) hingga tahun 2019 di Indonesia masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup dimana target AKI yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup (Komite Ilmiah *International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health*, 2019). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami luka perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 31-39 tahun sekitar 62% dan masalah utama yang sering dialami oleh ibu dengan luka jahitan perineum adalah nyeri.

Selama masa pemulihan berlangsung ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa nifas ibu masih potensial mengalami komplikasi, lebih-lebih ibu yang memiliki sosio-ekonomi dan pendidikan kurang sering tidak mengerti potensi bahaya masa nifas ini (Wiknjosastro, 2017). Perubahan pada masa nifas tersebut sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan, tidak menutup kemungkinan akan menjadi keadaan patologi (Purnomo, 2014).

Ibu nifas perlu untuk menjaga kondisi karena dalam masa pemulihan dan rentan mengalami gangguan kesehatan (Lestari, 2016). Perawatan tradisional dalam keluarga dapat menjadi salah satu cara menjaga kesehatan ibu nifas (Usman & Sapril, 2018). Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa perawatan tradisional pada ibu nifas seperti perawatan yang menggunakan jamu, bengkung, bedaring, ramuan param dapat membantu merawat kesehatan ibu nifas (Fitrianti & Angkasawati, 2015).

Fenomena yang terjadi pada masyarakat Desa Mantobua bahwa untuk melakukan pemulihan pasca persalinan pada ibu nifas, melakukan *tomboro* sebagai salah satu kearifan lokal yang digunakan untuk menambah stamina. *Tomboro* yang dilakukan pada penelitian ini adalah merebus daun pisang kering didalam panci yang terbuat dari tanah liat, kemudian setelah mendidih ibu nifas menutup diri menggunakan sarung menutup diri bersamaan dengan panci yang diletakkan didepan ibu nifas. Setelah itu melakukan terapi uap selamat 30 menit sampai keluar keringat. Hal tersebut dapat memulihkan tenaga ibu nifas pasca persalinan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas "*tomboro*" daun pisang kering terhadap pemulihan pasca persalinan pada ibu nifas di Desa Mantobua tahun 2023.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pra *eksperiment* dengan desain *the one group pretest-posttest design* dimana merupakan salah satu metode penelitian pra eksperimen tanpa kelompok pembanding (kontrol) tetapi sudah dilaksanakan observasi pertama (*pre-test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (*eksperiment*) (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini dilakukan di Desa Mantobua Kecamatan Lohia, Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara pada bulan Januari tahun 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 27 orang. Sampel sebanyak 27 orang orang dan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

## HASIL

Tabel 1. menunjukkan bahwa umur responden didominasi oleh responden yang berumur 26-35 tahun sebanyak 26 orang (96,3%), pendidikan terakhir responden didominasi oleh SMP sebanyak 11 orang (40,7%) sedangkan pekerjaan responden didominasi oleh responden yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 10 orang (37%) sedangkan untuk variabel penelitian dapat dilihat bahwa sebelum melakukan tomboro pada ibu nifas bahwa proses pemulihan pasca persalinan yang cepat hanya 3 orang (11,1%) sedangkan yang lambat sebanyak 24 orang (88,9%) sedangkan setelah melakukan tomboro, proses pemulihan pasca persalinan responden menjadi cepat yaitu semua responden sebanyak 27 orang (100%).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| Karakteristik              |          | n (%)     |
|----------------------------|----------|-----------|
| <b>Umur (tahun)</b>        | 20-25    | 1 (3,7)   |
|                            | 26-35    | 26 (96,3) |
| <b>Pendidikan Terakhir</b> | SD       | 6 (22,2)  |
|                            | SMP      | 11 (40,7) |
|                            | SMA      | 9 (33,3)  |
|                            | PT       | 1 (3,7)   |
|                            |          |           |
| <b>Pekerjaan</b>           | IRT      | 16 (59,3) |
|                            | Pedagang | 10 (37)   |
|                            | PNS      | 1 (3,7)   |
| Variabel Penelitian        |          |           |
| <b>Sebelum Tomboro</b>     | Cepat    | 3 (11,1)  |
|                            | Lambat   | 24 (88,9) |
| <b>Setelah Tomboro</b>     | Cepat    | 27 (100)  |
|                            | Lambat   | 0 (0,0)   |
| <b>Total</b>               |          | 27 (100)  |

Sumber: Data primer, 2023

**Tabel 2.** Efektivitas “Tomboro” Daun Pisang Kering terhadap Pemulihan Pasca Persalinan

|                                  | Nilai <i>p</i> |
|----------------------------------|----------------|
| Proses pemulihan sebelum tomboro | 0,000          |
| Proses pemulihan setelah tomboro |                |

Sumber: data primer, 2023

Tabel 2. menunjukkan bahwa hasil uji statistic *Wilcoxon* didapatkan nilai  $\rho = 0,000 (< 0,05)$  yang artinya terdapat pengaruh perlakuan tomboro daun pisang kering terhadap pemulihan pasca persalinan di Desa Mantobua tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 27 orang responden yaitu ibu nifas. Tomboro dilakukan selama 30 menit. Hasil penelitian diteliti setelah 4 minggu dimana hasil penelitian ini dilihat dari proses cepat atau lamanya proses pemulihan pasca persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa manfaat tomboro pada ibu nifas dapat membantu mendapatkan kembali kebugarannya setelah kehamilan dan persalinan. Terapi ini jarang dipraktikkan oleh sando karena kasus yang sangat jarang dijumpai. Adanya perubahan kebudayaan akibat interaksi yang terus menerus dari masyarakat dengan lingkungan baru yang memanfaatkan sumber daya dan kekuatan baru yang ada yaitu persediaan air, namun juga sando kehilangan sumber bahan alami sebagai ramuan dalam tomboro karena berada di lingkungan perkotaan. Perawatan berdasar pada budaya di Indonesia termasuk perawatan tomboro dari Suku Muna memiliki manfaat yang baik untuk pemeliharaan kesehatan ibu nifas. Perawatan ini dapat digunakan oleh praktisi kesehatan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi (Indriastuti & Tahiruddin, 2021).

Ekstrak daun kering pisang mengandung senyawa metabolit sekunder golongan tannin, fenol dan flavonoid. Pengujian aktivitas penurunan kadar glukosa darah pada seluruh variasi dosis 100; 200; dan 400 mg/kgBB memiliki aktivitas dan berpotensi sebagai penurun kadar glukosa darah (Febryanto et al., 2016). Mandi uap ini akan meningkatkan sirkulasi perifer  $5 \pm 10\%$  melalui proses pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*). Selain itu, rempah-rempah yang digunakan pada uap hangat tersebut menghasilkan aromatherapi yang meningkatkan efek relaksasi. Mekanisme vasodilatasi dan relaksasi tubuh selain dapat meningkatkan perasaan nyaman sehingga menurunkan atau menghilangkan nyeri, juga bisa menurunkan tekanan darah (Budiyanto, 2018).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi mandi uap terhadap respon fisiologis stress (frekuensi nafas dan nadi) dimana setelah mendapatkan terapi mandi uap, justru pasien mengalami peningkatan respon fisiologis stress (nadi dan nafas). Hal ini bertentangan dengan tujuan dari terapi mandi uap sendiri yaitu meningkatkan relaksasi dan menurunkan stress (Iwan Purnawan, Arif Setyo Upoyo, 2018).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas “tomboro” daun pisang kering terhadap pemulihan pasca persalinan di Desa Mantobua tahun 2023.

Disarankan kepada ibu nifas agar melakukan *tomboro* untuk menambah stamina sehingga pemulihan pasca persalinan lebih cepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.
- Budiyanto, K. A. . (2018). *Gizi dan kesehatan*. Edisi I, Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Febryanto, R., Hajrah, H., & Rijai, L. (2016). *Potensi Ekstrak Daun Pisang (Musa Textilis Née) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah. Dm, 20-21.*  
<https://doi.org/10.25026/mpc.v4i1.194>
- Fitrianti & Angkasawati. (2015). Pengobatan Tradisional Gayo untuk Ibu Nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 18(2)*, 111-119.
- Gusrianty, A. R., Astuti, S., Hartinah, H., & Susanti, A. I. (2016). Angka Kejadian Gejala Infeksi Saluran Kemih Pada Ibu Hamil Di Desa Mekargalih Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2014. *Jurnal Sistem Kesehatan, 1(2)*, 71-75. <https://doi.org/10.24198>
- Indriastuti, D., & Tahiruddin, T. (2021). *Tomboro: Praktik mandi uap untuk ibu nifas berdasarkan budaya Suku Muna. 7(1)*, 6-12.
- Iwan Purnawan, Arif Setyo Upoyo, S. A. (2018). *Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. 10(1)*, 60-66.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Kementerian Kesehatan RI*. [www.kemendes.go.id](http://www.kemendes.go.id).
- Lestari, P. (2016). Usia Berpengaruh Dominan Terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas di RSUD Sleman. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 4(2)*, 95. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(2\).95-10](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(2).95-10)
- Purnomo, B. (2014). *Dasar-dasar Gastroenterologi*. Jakarta : Sagung Seto.
- Usman & Sapril. (2018). Pemanfaatan Budaya Posoropu dalam Perawatan Masa Nifas oleh Perempuan Buton Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 14(3)*, 268. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4453>
- WHO. (2018). *Wanita dan Kesehatan*. Geneva: Departement of Child and Adolescent. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators>
- Wiknjastro. (2017). *Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.