

## **KEBIASAAN KONSUMSI JAMU UNTUK MENJAGA KESEHATAN TUBUH PADA SAAT HAMIL DAN SETELAH MELAHIRKAN DI DESA KAJORAN KLATEN SELATAN**

**Paryono, Ari Kurniarum**

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

**Abstract: Habit, Jamu, Pregnancy, Childbirth And Breastfeeding.** Jamu is a traditional herb medicine as one of the efforts that have been widely recognized and utilized by the community with the purpose of: treating minor ailments, preventing illness, maintaining resilience and health. Drinking lots of herbs found in the Java community both in pregnant women, childbirth and post-partum (puerperal). This research is a quantitative descriptive study with cross sectional design, sampling techniques by means accidental. Data analysis was performed with univariate to see distribution frequency and descriptive statistics. The results showed the consumption habits of herbs in maintaining a healthy body during pregnancy, after childbirth and during breastfeeding mothers in rural South Klaten Kajoran by consuming herbs every day there are 33 people (82.5%), two days there were 6 people (15%) and twice a week there was 1 (2.5%). Disorders who had experienced during pregnancy such as nausea, vomiting, sore waist, muscle pain, varices and hemorrhoids. Disorders who had experienced postnatal form of heartburn, abdominal pain, pain in the birth canal, fear, anxiety and stomach cramped and interference during feeding in the form of reduced milk production, breast pain, breast milk does not come out smoothly and swollen breasts. How to use most often done by mouth found in 35 of the 40 people at the time of breastfeeding and 21 of 40 during pregnancy.

**Keywords:** habit, jamu, pregnancy, childbirth and breastfeeding

**Abstrak: Kebiasaan, Jamu, Hamil, Melahirkan dan Menyusui.** Jamu merupakan ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan yang telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan tujuan: mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh. Kebiasaan minum jamu banyak ditemukan pada masyarakat Jawa baik pada ibu hamil, melahirkan maupun pasca melahirkan (nifas). Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross sectional, teknik pengambilan sampel dengan cara aksidental. Analisis data dilakukan dengan univariat untuk melihat didtribusi frekuensi dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan konsumsi jamu dalam menjaga kesehatan tubuh saat hamil, setelah melahirkan dan saat menyusui pada ibu-ibu di desa Kajoran Klaten Selatan dengan cara mengkonsumsi jamu setiap hari ada 33 orang (82,5%), dua hari sekali ada 6 orang (15%) dan seminggu dua kali ada 1 orang (2,5%). Gangguan yang pernah dialami saat hamil berupa mual, muntah, pegal pinggang, keju-kemeng, varices dan wasir. Gangguan yang pernah dialami setelah melahirkan berupa mules-mules, nyeri perut, nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut dan gangguan pada saat menyusui berupa produksi asi berkurang,

nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan payudara bengkak. Cara penggunaan paling sering dilakukan dengan cara diminum terdapat pada 35 dari 40 orang pada saat menyusui dan 21 dari 40 orang pada saat hamil.

**Kata Kunci:** Kebiasaan, jamu, hamil, melahirkan dan menyusui.

Indonesia memiliki cara pengobatan tradisional secara turun temurun dari para leluhurnya (nenek moyang). Pengobatan tradisionil ini pada umumnya diyakini lebih aman daripada pengobatan modern, karena pengobatan tradisional tidak begitu keras juga lebih murah. Jamu merupakan ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan yang telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan tujuan: mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh. Kebiasaan minum jamu banyak ditemukan pada masyarakat Jawa baik pada ibu hamil, melahirkan maupun pasca melahirkan (nifas). Penggunaan obat yang berasal dari bahan alam atau yang dikenal jamu oleh masyarakat Indonesia sudah dimulai sejak jaman dulu, terutama dalam upaya pencegahan penyakit, peningkatan daya tahan tubuh dan meningkatkan kebugaran tubuh setelah melahirkan atau bekerja keras bahkan untuk kecantikan.

Kebiasaan minum jamu sering dilakukan bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa. Secara umum jamu dianggap tidak beracun dan tidak menimbulkan efek samping. Kasiat jamu telah teruji oleh waktu, zaman dan sejarah, serta bukti empiris langsung pada manusia selama ratusan tahun. Pengaruh sosial budaya dalam masyarakat memberikan peran penting dalam mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Perkembangan sosial budaya dalam masyarakat

merupakan suatu tanda bahwa masyarakat dalam suatu daerah tersebut telah mengalami suatu perubahan dalam proses berfikir. Perubahan sosial dan budaya bisa memberikan dampak positif maupun negative. Setiap masyarakat mempunyai kepribadian dasar, hal itu terjadi karena individu anggota masyarakat mendapat pengaruh dari lingkungan atau warisan perilaku leluhurnya secara turun temurun. Budaya yang berkembang di masyarakat akan memancarkan watak khas, watak itu sering tampak dari gaya tingkah laku masyarakat, kegemaran-kegemarannya dan kebiasaan-kebiasaan masyarakat.

Pengobatan tradisionil diyakini lebih aman daripada pengobatan modern, karena pengobatan tradisional tidak begitu keras juga lebih murah. Jamu merupakan ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan yang telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan tujuan : mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh. Kebiasaan minum jamu banyak ditemukan pada masyarakat Jawa baik pada ibu hamil, melahirkan maupun pasca melahirkan (nifas). Menurut Fajar (2002) salah satu jamu tradisional yang biasa dikonsumsi oleh ibu-ibu nifas di desa Sukajadi adalah jamu galohgor yang terbuat dari bahan-bahan alami seperti daun-daunan, biji-bijian, rimpang, akar-akaran dan sebagainya. Hasil penelitian Roosita (2003) pada tikus memperkuat adanya pengaruh jamu terhadap

pemulihan uterus dan laktasi. Tikus yang diberikan jamu galohgor menunjukkan pemulihan uterus lebih cepat tercapai juga meningkatkan produksi susu dan mempercepat pencapaian waktu puncak laktasi. Kebiasaan minum jamu sering dilakukan bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa. Jamu sebagai bentuk pengobatan tradisional memegang peranan penting dalam pengobatan penduduk jawa khususnya. Diperkirakan sekitar 70-80% populasi di negara berkembang memiliki ketergantungan pada obat tradisional (Wijesakera, 1991 dalam Roosita, 2003). Secara umum jamu dianggap tidak beracun dan tidak menimbulkan efek samping. Kasiat jamu telah teruji oleh waktu, zaman dan sejarah, serta bukti empiris langsung pada manusia selama ratusan tahun (Winarno, 1997).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Kebiasaan Konsumsi Jamu untuk Menjaga Kesehatan Tubuh Pada Saat Hamil dan Setelah Melahirkan Di Desa Kajoran Klaten Selatan “.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yakni suatu penelitian untuk melihat gambaran kejadian tanpa manipulasi ataupun intervensi. Rancangan pengambilan data dengan potong lintang (cross sectional).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
**Konsumsi jamu untuk**  
**menghilangkan gangguan saat hamil**

Gangguan yang dialami		Kebiasaan minum jamu			Total
		Seminggu Dua kali	Dua Hari sekali	Setiap hari	
Gangguan saathamil	Mual,muntah, pegal,kemeng	0	1	11	12
	Mual,muntah, pegal,kemeng ,varices	0	0	2	2
	Pegal,kemeng ,varices	0	1	0	1
	Mual,muntah, pegal	1	1	5	7
	Pegal dan kemeng tungkai	0	2	3	5
	Kemeng tungkai	0	0	1	1
	Kemeng tungkai dan varices	0	0	1	1
	Mual,pegal dan kemeng	0	0	1	1
	Mual,muntah, pegal dan wasir	0	0	2	2
	Mual dan pegal	0	0	1	1
	Pegal	0	0	1	1
	Tanpa keluhan	0	1	5	6
Total		1	6	33	40

Gangguan selama hamil yang pernah dialami adalah adanya salah satu atau beberapa dari gangguan kesehatan yang berupa mual, muntah, pegal pinggang, keju-kemeng, varices dan wasir. Sebanyak 12 orang mengalami mual, muntah, pegal pinggang dan keju kemeng. Guna meningkatkan kesehatan saat hamil dilakukan dengan menggunakan jamu setiap hari sebanyak 11 orang dan 1 orang menggunakan jamu 2 hari sekali.

Mual, muntah, pegal, keju-kemeng dan varices dialami 2 orang ibu, untuk menjaga kesehatan dengan menggunakan jamu setiap hari. Sebanyak 1 orang mengalami pegal, keju-kemeng dan varices mengkonsumsi jamu 2 hari sekali. Sebanyak 7 orang mengalami mual, muntah dan pegal mengkonsumsi jamu

setiap hari ada 5 orang, 2 hari sekali ada 1 orang dan seminggu 2 kali ada 1 orang. Sebanyak 5 orang mengalami pegal dan keju-kemeng tungkai mengkonsumsi jamu setiap hari ada 3 orang dan 2 hari sekali ada 2 orang. Ada yang mengkonsumsi jamu setiap hari untuk keju-kemeng saja ada 1 orang, keju-kemeng dan varices ada 1 orang, mual, pegal dan keju-kemeng ada 1 orang, dan mual, pegal dengan mengkonsumsi jamu setiap hari serta untuk pegal saja. Dari kebanyakan ibu-ibu yang minum jamu ternyata ada juga mengkonsumsi setiap hari 5 orang dan 2 hari sekali walaupun tanpa keluhan.

**Tabel 2**  
**Konsumsi jamu untuk menghilangkan gangguan setelah melahirkan pada ibu-ibu di desa Kajoran**

Jenis gangguan	Kebiasaan minum jamu				Total
	Seminggu Dua kali	Dua Hari sekali	Setiap hari		
Gangguan setelah melahirkan	0	0	2		2
Mules,nyeri perut,jl lahir,takut,cemas,kulit berkerut	1	2	3		6
Mules,nyeri jl lahir,takut,cemas	0	0	1		1
Nyeri jl lahir,takut,cemas,perut berkerut	0	0	4		4

Nyeri perut,jl lahir,takut,cemas,perut berkerut	0	0	1	1
Nyeri prut,jl lahir,takut,cemas,perut berkerut	0	0	2	2
Nyeri perut,jl lahir,perut berkerut	0	1	0	1
Nyeri jl lahir,perut berkerut	0	1	3	4
Nyeri jl lahir	0	0	3	3
Kulit berkerut	0	0	4	4
Nyeri jl lahir,takut,cemas	0	0	2	2
Nyeri jl lahir,cemas,perut berkerut	0	0	1	1
Takut,cemas	0	0	1	1
Nyeri perut,jl lahir,takut,perut berkerut	0	0	1	1
Mules,nyeri perut,takut,cemas,perut berkerut	0	0	1	1
Nyeri perut,jl lahir	0	1	1	2
Nyeri perut,takut,cemas,perut berkerut	0	0	2	2
Takut,cemas	0	0	1	1
Takut,cemas,perut berkerut	0	1	0	1
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>40</b>

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa usaha untuk menjaga kesehatan dari gangguan saat hamil meliputi :

Gangguan setelah melahirkan yang dialami oleh ibu-ibu di desa Kajoran pada umumnya meliputi; mules-mules, nyeri perut, nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut. Sebanyak 2 orang mengkonsumsi jamu setiap hari masing-masing dengan mengalami mules, nyeri perut, jalan lahir dan perut berkerut, mengalami nyeri perut, jalan lahir dan perut berkerut, nyeri jalan lahir, takut dan cemas serta nyeri perut, takut, cemas

dan perut berkerut. Sebanyak 6 orang dalam mengkonsumsi jamu terdiri dari 3 orang setiap hari, 2 orang 2 hari sekali dan 1 orang seminggu 2 kali. Masing-masing 1 orang mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami mules, nyeri jalan lahir, takut dan cemas, dan mengalami mules, nyeri jalan lahir, takut dan cemas dan perut berkerut, minum jamu 2 hari sekali oleh karena mengalami nyeri perut, jalan lahir, perut berkerut. Masing-masing mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami nyeri jalan lahir, cemas, perut berkerut, mengalami takut dan cemas, mengalami nyeri perut, jalan lahir, takut, perut berkerut, mengalami mules, nyeri perut, takut, cemas dan perut berkerut serta takut dan cemas. Sebanyak 4 orang masing-masing mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut dan mengalami kulit berkerut. Sebanyak 4 orang terdiri dari 3 orang mengkonsumsi jamu setiap hari dan 1 orang 2 hari sekali mengalami nyeri jalan lahir, perut berkerut. Sebanyak 4 orang setiap hari minum jamu mengalami perut berkerut, cemas dan perut berkerut, mengalami nyeri perut, jalan lahir dan 3 orang mengkonsumsi jamu setiap hari mengalami nyeri jalan lahir.

**Tabel 3**  
**Konsumsi jamu untuk menghilangkan gangguan saat menyusui**

Jenis gangguan	Kebiasaan minum jamu				Total
	Seminggu dua kali	Dua Hari sekali	Setiap hari		
Gangguan saat menyusui					
Asi berkurang,nyeri,tidak lancar	0	0	1	1	
Nyeri mmae,bengkak	0	1	9	10	
Nyeri mmae,tidak lancar,bengkak	0	1	1	2	
Asi berkurang,nyeri,tidak lancar,bengkak	0	0	2	2	
Bengkak	0	1	2	3	
Nyeri mmae	0	0	3	3	
Asi berkurang,bengkak	1	1	2	4	
Asi berkurang,nyeri,bengkak	0	0	5	5	
Asi berkurang	0	1	5	6	
Asi tidak lancar	0	0	1	1	
Tanpa keluhan	0	1	2	3	
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	

Berdasarkan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa usaha untuk menjaga kesehatan dari gangguan saat hamil meliputi:

Gangguan selama menyusui yang terjadi meliputi produksi asi berkurang, nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan payudara bengkak. Masing-masing 1 orang mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami asi

berkurang, nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan mengalami asi keluar tidak lancar saja. Sebanyak 10 orang terdiri dari 9 orang mengkonsumsi jamu setiap hari dan 1 orang mengkonsumsi jamu 2 hari sekali untuk nyeri payudara dan bengkak. Ada 2 orang terdiri dari 1 orang mengkonsumsi jamu setiap hari dan 1 orang mengkonsumsi jamu 2 hari sekali untuk nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan bengkak. Sebanyak 2 orang mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami asi berkurang, nyeri payudara orang mengkonsumsi jamu setiap hari, asi tidak lancar dan bengkak. Keluhan bengkak saja dialami oleh 1 orang dengan mengkonsumsi jamu 2 hari sekali dan 2 orang dengan mengkonsumsi jamu setiap hari, sedangkan pada nyeri payudara dialami oleh 3 ibu-ibu dengan mengkonsumsi jamu setiap hari. Keluhan asi berkurang dan nyeri payudara dilakukan dengan mengkonsumsi jamu seminggu 2 kali ada 1 orang, 2 hari sekali ada 1 orang dan setiap hari ada 2 orang. Sebanyak 5 orang mengkonsumsi jamu setiap hari karena mengalami asi berkurang, nyeri payudara dan bengkak. Keluhan asi berkurang dialami dengan mengkonsumsi jamu 2 hari sekali ada 1 orang dan setiap hari ada 5 orang dan 1 orang mengkonsumsi jamu setiap hari karena asi keluar tidak lancar. Pada penelitian ini didapatkan pula mengkonsumsi jamu 2 hari sekali ada 1 orang dan setiap hari ada 2 orang walaupun tanpa keluhan.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian pada umumnya dari 40 ibu-ibu di Desa kajoran dilakukan pembahasan sebagai berikut :

Konsumsi jamu untuk menghilangkan gangguan saat hamil pada ibu-ibu di desa Kajoran. Mual dan muntah sering dialami pada ibu-ibu yang hamil, ini terjadi pada awal masa kehamilan yang disebut dengan morning sickness. Muntah yang berlebihan dapat menyebabkan kekurangan gizi atau jatuh menjadi dehidrasi, pegal atau lebih tepatnya nyeri panggul timbul karena hormon relaksin yang meregangkan ikatan sendi di daerah panggul. Keju-kemeng dapat berlanjut kram kaki sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Terjadi karena kondisi perut yang semakin membesar akan berakibat pada kenaikan berat badan. Varices, perubahan pembuluh darah selama kehamilan disebabkan oleh meningkatnya volume darah dan gangguan proses pengembalian darah. Tekanan fisik internal janin dan membesarnya rahim menyebabkan kembalinya darah vena ke jantung menjadi sulit. Lambatnya aliran balik darah menimbulkan pembengkakan pembuluh darah perifer sehingga terjadi pelebaran vena. Varices pada ibu hamil dapat terlihat di tungkai, anus atau vagina. Menurut Oci YM (2012) gangguan kesehatan yang terjadi pada ibu hamil bersifat wajar. Gangguan tersebut akan hilang begitu bayi lahir. Menggunakan cara-cara alami untuk mengatasi berbagai macam gangguan, selain istirahat, konsumsi jamu lebih dianjurkan. Pada masyarakat Jawa upaya menjaga kesehatan, mencegah penyakit maupun pengobatan suatu penyakit yang diderita biasa dilakukan dengan minum ramuan tradisional atau lebih dikenal dengan jamu.

Konsumsi jamu untuk menghilangkan gangguan setelah melahirkan pada ibu-ibu di desa

Kajoran. Proses kelahiran merupakan upaya yang sangat melelahkan dan menegangkan. Rasa nyeri, ketakutan, hilangnya kontrol emosional merupakan hal yang umum pada proses kelahiran bayi (Martha Tilaar). Kelahiran merupakan mekanisme kontraksi rahim untuk membuka jalan lahir bagi bayi. Proses ini akan memacu sirkulasi dan membutuhkan energi yang sangat optimal. Rasa nyeri selama proses kelahiran merupakan hal yang sangat menguras ketegangan sistem syaraf tubuh seperti yang terjadi pada penelitian ini 11 orang mengalami mules-mules, 18 orang nyeri perut dan 30 orang mengalami nyeri jalan lahir dari 40 ibu-ibu di desa Kajoran. Rasa nyeri ini menyebabkan hilangnya kendali/ kontrol emosional seperti yang ditunjukkan 24 orang mengalami ketakutan dan 23 orang mengalami kecemasan. Secara simultan, mulai dari krisis psikologis sampai dengan rasa nyeri yang timbul merupakan suatu rangkain peristiwa yang sangat menguras stamina fisik seorang wanita, dan proses pemulihannya akan memerlukan waktu yang bertahap dan lama, sesuai dengan usia ibu. Sedangkan pada penelitian ini dilihat dari usia + 50% berada di antara umur 28 – 35 tahun, seperti yang ditunjukkan rerata umur 28 tahun, median 28 tahun dengan mode 35 tahun dan simpangan bakunya 4,7 tahun.

Konsumsi jamu untuk menghilangkan gangguan saat menyusui pada ibu-ibu di desa Kajoran. Menyusui merupakan aktivitas yang sangat penting bagi ibu dan bayinya. Tidak hanya sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi, menyusui juga merupakan bentuk jalinan komunikasi yang mendalam antara ibu dan bayi. Setiap ibu menyusui tentunya

ingin menjalankan aktivitas tersebut dengan nyaman. Namun seperti pada saat hamil, masa menyusui juga tidak luput dari beberapa gangguan kesehatan. Seperti pada saat kehamilan terjadi penambahan berat badan, peningkatan kelenjar air susu berakibat dengan penambahan besarnya ukuran payudara sehingga pada saat setelah melahirkan ukuran payudara sedikit lebih besar dibanding sebelum hamil. Produksi air susu sangatlah penting kedudukannya sebagai nutrisi, kelancaran produksi air susu mempunyai banyak keuntungan, di antaranya membantu pemulihan rahim, mempercepat penurunan berat badan, mengurangi resiko kanker payudara dan berfungsi sebagai kontrasepsi alami. Masa kehamilan dan menyusui merupakan masa penambahan jumlah kelenjar lemak pada payudara. Jaringan ikat penyangga kelenjar payudara diliputi oleh lapisan jaringan lemak. Peningkatan hormon prolaktin menambah sekresi air susu, dimana dengan bertambahnya jumlah sel yang memproduksi air susu maka akan terjadi pertumbuhan kelenjar air susu. Pada penelitian ini didapatkan bahwa dari 40 ibu-ibu yang pernah menyusui 18 orang mengalami produksi asi berkurang. Pembengkakan payudara terjadi akibat adanya stasis di vena dan pembuluh darah bening. Hal tersebut sekaligus merupakan tanda produksi asi mulai banyak sementara pengeluaran tidak tuntas sehingga dindingnya semakin menegang. Akibat pembengkakan timbulah nyeri payudara, disamping nyeri dapat terjadi karena posisi yang tidak tepat pada saat menyusui sehingga isapan dan tekanan secara terus menerus pada tempat tertentu saja akan membuat puting susu

menjadi nyeri. Dampaknya puting susu menjadi lecet.

Cara Penggunaan Jamu untuk menghilangkan gangguan saat hamil dan setelah melahirkan di Desa Kajoran. Gangguan kesehatan yang dialami dari 40 responden bervariasi meliputi adanya varices, mual-muntah, nyeri pinggang atau lebih sering disebut dengan pegal-pegal, kulit perut berkerut dan produksi air susu ibu berkurang. Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat dilakukan melalui program peningkatan perilaku hidup sehat, pemeliharaan lingkungan sehat, pelayanan kesehatan dan didukung oleh sistem pengamatan, informasi dan manajemen yang andal. (Mubarak, 2012). Sampai saat ini masyarakat tradisional di negara-negara berkembang termasuk Indonesia biasanya mengatasi sendiri gejala-gejala sakit yang dideritanya dengan pengobatan tradisional. Pada masyarakat Jawa upaya menjaga kesehatan, mencegah penyakit maupun pengobatan suatu penyakit yang diderita, biasa dilakukan dengan meminum ramuan tradisional atau yang lebih dikenal dengan jamu. (Atik dan Afiani, 2003). Jamu merupakan obat tradisional warisan nenek moyang. Pengobatan tradisional pada umumnya lebih aman daripada obat-obatan modern, karena obat tradisional tidak begitu keras. Pengobatan tradisional ini biasanya lebih murah daripada obat-obatan modern. Para ahli antropologi telah membuktikan kebenaran bahwa upaya pengobatan tradisional memang mujarab karena dapat melepaskan ketegangan sosial. Hung dan Wang (2008) mengatakan dalam kehidupan sehari-hari manusia pasti memiliki kebiasaan. Kebiasaan ini dapat

mengacu hal yang baik atau buruk. Kebiasaan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup sedangkan kebiasaan buruk akan mengurangi nilai-nilai kehidupan seseorang. Upaya meningkatkan dan menjaga kesehatan saat hamil dan menyusui dilakukan melalui obta tradisional yaitu jamu dengan pemakaian (cara menggunakan yang berbeda-beda). Cara menggunakan dengan diminum lebih sering dilakukan oleh ibu-ibu di wilayah desa Kajoran yakni 35 dari 40 orang yang dilakukan pada saat menyusui, dengan maksud untuk meningkatkan produksi ASI dan 21 dari 40 orang juga dengan cara diminum saat hamil karena adanya mual dan muntah.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebiasaan konsumsi jamu dalam menjaga kesehatan tubuh saat hamil, setelah melahirkan dan saat menyusui pada ibu-ibu di desa Kajoran Klaten Selatan dengan cara mengkonsumsi jamu setiap hari ada 33 orang (82,5%), dua hari sekali ada 6 orang (15%) dan seminggu dua kali ada 1 orang (2,5%) . Gangguan yang pernah dialami saat hamil berupa mual, muntah, pegal pinggang, keju-kemeng, varices dan wasir. Gangguan yang pernah dialami setelah melahirkan berupa mules-mules, nyeri perut, nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut dan gangguan pada saat menyusui berupa produksi asi berkurang, nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan payudara bengkak, kebiasaan konsumsi jamu untuk menjaga kesehatan saat hamil dan menyusui didesa Kajoran paling sering dilakukan dengan cara diminum terdapat pada 35 dari 40 orang pada

saat menyusui dan 21 dari 40 orang pada saat hamil. Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai masukan para petugas kesehatan agar mengkompilasikan konsumsi jamu sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan pada saat hamil, setelah melahirkan dan saat menyusui. Memberikan pemahaman tentang jamu kepada masyarakat, khususnya pada wanita usia produktif sehingga tidak salah memilih dan menggunakannya, dan memberi informasi bagi kader posyandu tentang pengobatan komplementer sebagai upaya mandiri masyarakat khususnya ibu-ibu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan di saat hamil, setelah persalinan dan saat menyusui.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Mubarak, Wahit Iqbal. (2012). Ilmu Kesehatan Masyarakat, konsep dan aplikasi dalam kebidanan. Jakarta. Salemba Medika.
- Oci. 2012. Herbal Sehat & Aman untuk Ibu Hamil & Menyusui. Klaten. Sahabat
- Roosita dkk. 2003. Efek Jamu Bersalin Galohgor terhadap Involusio Uterus dan gambaran Darah tikus. The indonesesian Journal of Community Nutrition and Family Studies. IPB Bogor. Volume 27 No 2 Desember 2003
- Tilaar, Lip Wih, Setiadi. 2010. The Green Science of Jamu. Jakarta. Dian Rakyat