

## Efektifitas Hot Herbal Compress dan Penggunaan Bengkung terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri

### *Effectiveness of Hot Herbal Compress and the Waistband to Reduce Height the Fundus of Uterus*

Desi Widiyanti<sup>1</sup>, Elvi Destariyani<sup>2\*</sup>, Yuniarti<sup>3</sup>, Nispi Yulyana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Kebidanan Terapan, Poltekkes Kemenkes, Bengkulu, Indonesia

#### *Abstract*

*The disrupted recovery process of postpartum mothers can lead to subinvolution which is one of the causes of postpartum hemorrhage, with the current incidence rate in Indonesia 5% - 20% of deliveries. Treatment in the postpartum period is influenced by cultural factors in the community such as the use of waistband and hot herbal compresses. The purpose of this study was to determine the effectiveness of hot herbal compresses and the use of waistband to reduce the height of the uterine fundus. This research method is quantitative with a Quasi-experimental approach with two group pre-posttest design with a total sample of 60 postpartum mothers and taken by using purposive sampling technique. The results showed that the average decrease in uterine fundal height in the hot herbal compress group and the waistband group had a significant difference with  $p$  value  $<0,05$ . In conclusion, there was a more significant decrease in the height of the fundus of uterus by giving hot herbal compresses. It is hoped that the use of hot herbal compresses by postpartum mothers as an alternative non-pharmacological therapy.*

**Keyword:** hot herbal compress, waistband, uterus

#### Article history:

Submitted 28 Februari 2024

Accepted 30 Desember 2024

Published 31 Desember 2024

#### **PUBLISHED BY:**

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

#### **Address:**

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,  
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

#### **Email:**

[info@salnesia.id](mailto:info@salnesia.id), [jika@salnesia.id](mailto:jika@salnesia.id)

#### **Phone:**

+62 85255155883



### Abstrak

Proses pemulihan ibu nifas yang terganggu menyebabkan subinvolusi uteri yang merupakan salah satu penyebab perdarahan postpartum (HPP), dengan angka kejadian di Indonesia sekitar 5% - 20% dari persalinan. Perawatan nifas dipengaruhi faktor budaya di masyarakat seperti penggunaan stagen dan *hot herbal compress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektifitas *hot herbal compress* dan penggunaan bengkung terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan Quasi eksperimen *two group pre-post-test design* dengan kelompok intervensi menggunakan *hot herbal compress* dan kelompok kontrol menggunakan bengkung (stagen) dengan sampel total sejumlah 60 orang ibu postpartum di Praktik Bidan Mandiri wilayah Kota Bengkulu yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data ditemukan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok *hot herbal compress* dan kelompok penggunaan bengkung memiliki perbedaan signifikan yang dinyatakan dengan  $p\text{-value} < 0,05$ . Kesimpulannya, adanya penurunan tinggi fundus uteri yang lebih signifikan dengan pemberian *hot herbal compress*. Diharapkan penggunaan *hot herbal compress* dapat disosialisasikan dan digunakan oleh ibu postpartum sebagai alternatif terapi nonfarmakologi.

**Kata Kunci:** hot herbal compress, bengkung, uterus

\*Penulis Korespondensi:

Elvi Destariyani, email: [elvidestariyani@gmail.com](mailto:elvidestariyani@gmail.com)



This is an open access article under the CC-BY license

### PENDAHULUAN

Involusi uteri merupakan proses korpus, serviks uterus kembali ke status normal seperti sebelum hamil (Astuti dan Dinarsi, 2022). Pemulihan yang abnormal dari retraksi serat myometrium, plasenta dan membran janin dan endometrium dapat menyebabkan subinvolusi (Chen *et al.*, 2023). Subinvolusi merupakan salah satu faktor terjadinya perdarahan postpartum (HPP) yang menjadi penyebab kematian ibu tertinggi. Subinvolusi ditandai dengan terjadinya pengeluaran lochea dengan waktu yang lebih lama, ibu mengeluhkan nyeri pada perut yang disertai distensi pada bagian bawah perut serta nyeri pada bagian bawah punggung (Dewi dan Intarti, 2022).

Penyebab dari perdarahan postpartum antara lain faktor penolong persalinan, fasilitas tempat bersalin dan karakteristik ibu bersalin dengan atonia uteri, anemia, partus lama dan retensio plasenta (Musa, 2019). Kecepatan involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia ibu, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui eksklusif, mobilisasi dini, senam nifas, dan menyusui dini (Feduniw *et al.*, 2020).

Dampak dari perdarahan postpartum di Afrika sebesar 33,9% dan di Asia 30,8%, sedangkan di Indonesia saat ini sekitar 5% - 20% dari persalinan. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2020, sebagian besar kematian ibu pada disebabkan oleh perdarahan, yaitu sebanyak 1.330 kasus. Oleh karena itu, upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dilakukan dengan menjamin ibu dapat mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas (Feduniw *et al.*, 2020).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kejadian perdarahan postpartum salah satunya dalah dengan melakukan kunjungan secara berkala untuk asuhan kebidanan pada ibu pasca persalinan sampai dengan 40 hari. Pemeriksaan yang dilakukan yaitu

pemeriksaan secara umum meliputi tekanan darah ibu, denyut jantung, pernafasan dan suhu tubuh, sedangkan untuk pemeriksaan kebidanan meliputi pemeriksaan payudara, tinggi fundus uteri, pemeriksaan pengeluaran lochea dan cairan pervagina lain serta pemberian pendidikan kesehatan terkait proses pemulihan pasca persalinan dan rencana penggunaan alat kontrasepsi pasca persalinan (Angelina *et al.*, 2019).

Proses pemulihan ibu pasca persalinan sangat dipengaruhi oleh faktor budaya yang ada di lingkungannya, di masyarakat kebiasaan perawatan pada masa nifas antara lain menggunakan parem, jamu, pilis, kempitan duduk senden, pantang makan ataupun dengan menggunakan bengkung atau stagen setelah proses persalinan. Di beberapa wilayah perawatan nifas dilakukan dengan terapi kompres hangat herbal yaitu bahan herbal seperti temulawak, temu putih, temu ireng, jeruk, serai, garam ataupun kapur barus yang dikukus dan dibungkus dengan bola kain dan dikompreskan pada daerah perut selama 15 menit. Terapi ini bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi bengkak, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi nyeri punggung dan mengurangi bengkak pada payudara (Aynalem *et al.*, 2023). Kelebihan dari kompres herbal merupakan salah satu sarana pengobatan dengan menggunakan bola jamu berbentuk bulat khusus jamu untuk perawatan pasca melahirkan (Kushariyadi *et al.*, 2023). *Hot herbal compress* dapat menstimulasi sekresi hormon oksitosin yang membantu proses involusi uterus. *Hot herbal compress* dapat menjadi pengantar panas pada kulit yang akan menstimulasi sekresi hormon oksitosin yang dialirkan ke uterus yang berpengaruh pada durasi dan intensitas kontraksi myometrium (Karimah *et al.*, 2022). Tujuan pengobatan ini untuk meringankan rasa sakit atau peradangan dan menginduksi relaksasi serta meningkatkan aliran energi yang sangat penting untuk kesehatan, area khusus yang diperlukan merawat untuk ibu nifas adalah abdomen (Modoor *et al.*, 2021). Hasil penelitian menunjukkan kompres panas *ocupoint* setelah persalinan pervaginam menurunkan retensi urin postpartum, nyeri kontraksi rahim dan gejala depresi serta meningkatkan volume ASI (Zhu *et al.*, 2022). Kompres panas *ocupoint* dapat dianggap sebagai intervensi tambahan dalam perawatan pasca kelahiran yang memenuhi kebutuhan perawatan diri pasien. Penelitian lain menunjukkan hasil *hot herbal compress* memiliki efek sebagai terapi untuk mengurangi keluhan nyeri pada ibu bersalin.

Hasil survei pendahuluan sebagian ibu setelah bersalin menggunakan stagen karena berkaitan dengan faktor budaya dan diyakini keadaan otot dan abdomen segera ke keadaan seperti sebelum hamil. Sebagian ibu merasakan efek dari penggunaan stagen yaitu sulit bergerak, dan mengalami keluhan gatal pada bagian perut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas *hot herbal compress* dan penggunaan bengkung terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Quasi eksperimen *two group pre-test post-test design*, menggunakan kelompok intervensi *hot herbal compress* dan kelompok menggunakan bengkung (stagen). *Pre-tes* dilakukan untuk mengetahui ukuran tinggi fundus uteri. Penelitian ini dilakukan dengan populasi adalah ibu pasca persalinan di Kota Bengkulu periode Agustus - November 2020. Sampel penelitian diambil sejumlah 60 ibu pasca persalinan yang akan dibagi kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan. Sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Sampel harus memenuhi kriteria sampel yaitu proses persalinan ibu secara normal, tidak mengalami anemia ataupun penyakit lainnya yang menyertai kehamilan dan bersedia

menjadi responden. Penelitian sudah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Kota Bengkulu pada bulan Agustus - Nopember 2020. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner mencakup informasi demografi (usia dan pendidikan) dan faktor gaya hidup (frekuensi menyusui dan pola makan). Intervensi dilakukan pada kelompok intervensi *hot herbal compress* dimulai 6 jam postpartum dengan diberikan setiap hari dengan frekuensi dua kali pemberian intervensi yaitu yang pertama pagi hari pukul 08.00 WIB dan yang kedua sore hari pukul 16.00 WIB selama 6 hari dengan cara memberikan kompres bola kain yang sudah disediakan dan direbus lalu dikompres selama 15 menit. Kelompok perlakuan diberikan penggunaan bengkung (stagen) dengan durasi dan waktu yang sama dengan kelompok pembanding. Pengukuran tinggi fundus uteri dilakukan pada hari ketiga dan hari ketujuh. Data yang sudah dikumpulkan diolah secara univariat dan bivariat data berdistribusi tidak normal diolah menggunakan uji *Wilcoxon sign ranks* dilanjutkan dengan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komis Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan no KEPK/094/07/2020.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan ibu nifas di PMB wilayah Kota Bengkulu sebagai sampel penelitian sejumlah 60 subjek yaitu 30 orang ibu nifas untuk kelompok perlakuan dan 30 orang ibu nifas untuk kelompok pembanding. Karakteristik deskriptif subjek yang dianalisis dapat dilihat di Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik subjek**

Karakteristik	Kelompok Subjek			
	Perlakuan		Pembanding	
	n	%	n	%
<b>Usia</b>				
20 – 35 tahun	18	60	22	73,3
> 35 tahun	12	40	8	26,7
<b>Paritas</b>				
Primipara	10	33,3	14	46,7
Multipara	20	66,7	16	53,3
<b>Nutrisi</b>				
Cukup	24	80	26	86,7
Kurang	6	20	4	13,3
<b>Menyusui</b>				
Cukup	27	90	28	93,3
Tidak	3	10	2	0,67
<b>Mobilisasi</b>				
Ya	26	86,7	28	93,3
Tidak	4	13,3	2	0,67

Berdasarkan Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar subjek berada dalam rentang usia 20-35 tahun, yaitu 60% pada kelompok perlakuan dan 73,3% pada kelompok pembanding. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas dalam penelitian ini berada dalam usia reproduksi aktif. Sebagian besar subjek juga merupakan multipara yang berpotensi memengaruhi proses involusi uteri. Hasil penelitian juga

menunjukkan mayoritas ibu nifas dengan nutrisi yang cukup yaitu 80% untuk kelompok perlakuan dan 86,7% kelompok pembandingan, yang memengaruhi mobilisasi ibu nifas dimana hasil penelitian menunjukkan ibu nifas dengan mobilisasi yang baik 86,7% pada kelompok perlakuan dan 93,3% pada kelompok pembandingan. Hal ini sangat memengaruhi dalam proses involusi uteri.

**Tabel 2. Rata-rata Tinggi Fundus Uteri sebelum dan setelah perlakuan**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
<b>TFU hari ke 3</b>	15				
Hot herbal		7,26	1,10	6	9
Bengkung		8,27	1,10	6	10
<b>TFU hari ke 7</b>	15				
Hot herbal		4,067	1,032	2,5	6
Bengkung		8,27	1,100	6	10

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan analisis Tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri kelompok intervensi dengan *hot herbal compress* pada hari ke 3 (7,26 cm) dan kelompok dengan penggunaan bengkung (stagen) sebesar 8,27 cm. Sedangkan pada hari ke 7 rata-rata tinggi fundus uteri (4,06 cm dan bengkung 8,27 cm).

**Tabel 3. Perbedaan tinggi fundus uteri sebelum dan setelah perlakuan**

TFU	N	Mean	Beda Mean	p-value
<b>Hari ke 3</b>	15			0,027
Hot herbal		7,267	1	
Bengkung		8,267		
<b>Hari ke 7</b>	15			
Hot herbal		4,067	4,2	0,001
Bengkung		8,267		

Keterangan: \*Uji Wilcoxon sign rank, signifikan jika  $p\text{-value} < 0,05$

Berdasarkan analisis Tabel 3 terlihat bahwa pada hari ke-3 rata-rata tinggi fundus uteri adalah 7,26 cm pada kelompok *hot herbal compress* dan 8,27 cm pada kelompok bengkung. Pada hari ke-7, rata-rata tinggi fundus uteri menurun menjadi 4,06 cm pada kelompok *hot herbal compress*, sementara pada kelompok bengkung masih sebesar 8,27 cm. Hasil ini menunjukkan bahwa *hot herbal compress* lebih efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

**Tabel 4. Pengaruh *hot herbal compress* dan penggunaan bengkung terhadap tinggi fundus uteri**

Tinggi fundus uteri	N	Mean( $\pm$ SD)	Beda mean	P-value
<i>Hot herbal compress</i>	30	4,06 (1,10)	1,6	0,00*
Bengkung	30	6,28 (1,25)		

Keterangan: \*Uji Mann Whitney, signifikan jika  $p\text{-value} < 0,05$

Berdasarkan Tabel 4 diketahui hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 <$  nilai  $\alpha$  dengan perbedaan *mean* 1,6 dapat disimpulkan bahwa *hot herbal compress* lebih efektif dibandingkan penggunaan bengkung terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada pengaruh antara penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum yang diberikan intervensi *hot herbal compress*. Hasil uji *Mann Whitney* terhadap dua kelompok dapat disimpulkan bahwa penggunaan *hot herbal compress* lebih efektif dalam penurunan tinggi fundus uteri. *Hot herbal compress* merupakan terapi nonfarmakologi yang memberikan sensasi hangat dan rileks karena kandungan dari bahan herbal yang digunakan yaitu temu putih, bangle, daun serai, kulit jeruk dan garam yang dibungkus kain dan dikukus dalam waktu lima belas menit.

Hasil ini didukung penelitian [Zhu et al. \(2022\)](#), menunjukkan hasil bahwa kompres panas *ocupoint* dapat dianggap sebagai intervensi tambahan dalam perawatan pasca kelahiran yang memenuhi kebutuhan perawatan diri pasien. Dalam uji klinis acak pada ibu postpartum di Cina intervensi kompres *ocupoint* menghasilkan penurunan signifikan dalam insiden retensi urin postpartum, nyeri kontraksi rahim dan gejala depresi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dengan hasil penggunaan kompres herbal panas efektif dalam meredakan dismenore ([Kushariyadi et al., 2023](#)). Hal ini disebabkan oleh efek aroma herbal dari kompres yang bersifat rileksasi yang memicu hormon endorphine sebagai penghambat rasa sakit ([Udi dan Salamah, 2023](#)).

Hot herbal compress adalah terapi nonfarmakologi yang memanfaatkan bahan herbal untuk menghasilkan efek relaksasi dan analgesik. Kombinasi fitokimia seperti kurkumin, naringenin, dan steroid dalam kompres ini membantu menstimulasi hormon endorfin, mengurangi nyeri, dan mempercepat involusi uteri ([Rajabzadeh et al., 2018](#)). *Hot herbal compress* bisa juga diletakan di bagian bawah payudara untuk membantu meningkatkan pengeluaran ASI maupun saat terjadi pembengkakan pada payudara ([Xu et al., 2020](#)). Penelitian berikutnya dengan hasil rata-rata meningkatkan produksi ASI sebelum dan sesudah tiga hari perlakuan pada kelompok intervensi adalah 32.250 ml sedangkan kelompok kontrol hanya 26.472 ml ([Sajidah et al., 2021](#)).

Beberapa fitokimia dalam *hot herbal compress* yaitu *lipopolysaccharide*, *kurkumin*, *naringenin*, *apigenin*, *kurkumenol*, dan steroid. Semua fitokimia tersebut menghasilkan aktivitas analgesik dengan menghambat sintesis prostaglandin dan substansi P. *hot herbal compress* juga mengandung aromatik minyak atsiri *terpinen-4-ol*,  *$\beta$  sesquiphellandrene*, *monoterpen*, *delta cadinene*, dan *elemol* yang menstimulasi otak untuk mensekresi hormon endorfin. Hormon endorfin menimbulkan perasaan senang dan memblokir transmisi impuls nyeri ke otak ([Larasati et al., 2022](#)).

Hasil penelitian juga menunjukkan ada perbedaan signifikan penggunaan bengkung dengan penurunan tinggi fundus uteri. Hal ini terjadi karena bengkung membantu proses involusi uterus dengan mengembalikan kembali keadaan otot perut, mengurangi keluhan pada punggung dan mengembalikan postur tubuh seperti sebelum hamil kembali ([Kumar et al., 2023](#)).

Penelitian [Sumarni dan Nahira \(2022\)](#) mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan statistik uji *paired T-test* menunjukkan hasil penggunaan bengkung mempengaruhi ukuran lingkaran perut pada wanita postpartum. Penelitian berikutnya menunjukkan adanya pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu nifas dari intensitas skala nyeri 4 pada kunjungan pertama menjadi intensitas skala nyeri 2 pada kunjungan kedua. Penelitian selanjutnya menyimpulkan pemakaian bengkung dipercaya mempertahankan bentuk perut dan menyangga tulang belakang agar tidak pegal ([Niza dan Sari, 2021](#)).

Budaya lainnya yang dilakukan pada masa postpartum selain stagen adalah

penggunaan *hot herbal compress* menggunakan bahan ramuan rempah Indonesia sehingga hasil temuan penelitian intervensi *hot herbal compress* signifikan dalam membantu proses pengembalian uterus dan dapat disosialisasikan dan digunakan oleh ibu postpartum sebagai alternatif terapi nonfarmakologi untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Hal ini karena bengkung (stagen) berdasarkan hasil penelitian masih digunakan oleh masyarakat sebagai budaya leluhur yang turun terurun, namun bengkung (stagen) tidak memberikan efek yang berlebihan terhadap involusi uterus (tinggi fundus uteri maupun pengeluaran lochea), jika dibandingkan dengan standar normal hasilnya masih dalam standart normal (Krisnawati *et al.*, 2022). Penggunaan bengkung berpengaruh dalam proses involusi, mengurangi keluhan pada punggung, membantu menjaga postur tubuh ibu pasca bersalin untuk kembali se[erti semula. Pemakaian bengkung atau stagen merupakan kearifan lokal dalam Masyarakat Jawa dan membantu menjaga tubuh ibu setelah bersalin (Thohari, 2022). Stagen yang digunakan secara efektif setiap haru selama masa nifas membantu untuk mengembalikan otot abdomen (Nurhayati *et al.*, 2020).

*Involusi uterus diastasis musculus rectus abdominis* dapat meningkatkan involusi uteri post partum. Hal tersebut di pengaruhi oleh kondisi dimana otot dinding abdomen mengalami kelemahan akibat *diastasis recti*, otot dinding abdomen tidak memiliki daya pantul yang kuat (fungsi sebagai *maintenance of posture/brace* akan menurun atau hilang) dan bahkan sebagian besar gaya hasil kontraksi uterus diteruskan keluar (menghilang) (Laframboise *et al.*, 2021). Akibat dari gaya hasil kontraksi otot uterus yang mengarah *intra uteri* lebih sedikit dan tidak berfungsi optimal untuk mengeluarkan cairan *lochea* dari dalam uterus selama proses involusi (Arrowsmith *et al.*, 2018). Kelemahan otot-otot *abdominalis* dan disertai *hipertonik* otot-otot antagonis akan menurunkan tekanan *intra abdomen* akan memengaruhi penurunan percepatan proses involusi uteri (Łagosz *et al.*, 2022).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang bermakna pemberian *hot herbal compress* dibandingkan dengan penggunaan bengkung (stagen) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Praktik Bidan Mandiri wilayah Kota Bengkulu. Temuan ini menjelaskan bahwa *hot herbal compress* dapat diterapkan dalam asuhan pada ibu nifas untuk membantu meningkatkan involusi pada ibu nifas, sehingga dapat membantu upaya pencegahan terjadinya perdarahan dan infeksi pada ibu nifas. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi manfaat bengkung (stagen) dalam mendukung pemulihan sistem tubuh lainnya, seperti otot abdomen dan fungsi postural pada ibu nifas di wilayah kerja Praktim Mandiri Bidan Kota Bengkulu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini merupakan penelitian yang dibiayai oleh PPM Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

## DAFTAR PUSTAKA

Angelina JA., Kibusi SM., Mwampagatwa I. 2019. Factors Influencing Nurses' Knowledge and Skills in The Prevention and Management of Postpartum Haemorrhage. African Journal of Midwifery and Women's Health, 13(4): 1-18.

- <https://doi.org/10.12968/Ajmw.2018.0018>
- Arrowsmith S., Keov P., Muttenthaler M., Gruber CW. 2018. Contractility Measurements of Human Uterine Smooth Muscle to Aid Drug Development. *Journal of Visualized Experiments*, 131: 1-12. <https://doi.org/10.3791/56639>
- Astuti E., Dinarsi H. 2022. Analisis Proses Involusi Uterus pada Ibu Post Partum Hari ke Tiga di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1): 22-26. <https://doi.org/10.47560/Keb.V11i1.342>
- Aynalem BY., Melesse MF., Bitewa YB. 2023. Cultural Beliefs and Traditional Practices During Pregnancy, Child Birth, and The Postpartum Period in East Gojjam Zone, Northwest Ethiopia: A Qualitative Study. *Women's Health Reports*, 4(1): 415-422. <https://doi.org/10.1089/Whr.2023.0024>
- Chen W., Gao L., Gao X. 2023. Penetration Moxibustion for Postpartum Subinvolution of Uterus: Two Case Reports and Mechanism Analysis. *World Journal of Acupuncture-Moxibustion*, 33(3): 287-292. <https://doi.org/10.1016/J.Wjam.2023.03.003>
- Dewi CA., Intarti WD. 2022. Manfaat Penguatan Otot Transversus Abdominis dan Rolling Rug Massage terhadap Percepatan Pengeluaran Lochea pada Ibu Nifas. *Jurnal Inovasi Daerah*, 1(1): 21-32. <https://ejournal.cilacapkab.go.id/index.php/jid/article/view/4/3>
- Feduniw S., Warzecha D., Szymusik I., Wielgos M. 2020. Epidemiology, Prevention and Management of Early Postpartum Hemorrhage - A Systematic Review. *Ginekologia Polska*, 91(1): 38-44. <https://doi.org/10.5603/Gp.2020.0009>
- Karimah N., Supriyana, Sumarni S., Sunarto. 2022. The Effectiveness of Hot Herbal Compress in Accelerate Uterine Involution and Recovery of Afterpains on The Postpartum Mothers. *International Journal of Future Studies*, 5(1): 1-18. <https://doi.org/10.54783/Endlessjournal.V5i1.235>
- Krisnawati R., Wahyuni E., Yuniarti, Andriani L. 2022. Pengaruh Penggunaan Bengkung atau Stagen terhadap Proses Involusi Uterus Ibu Nifas di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Besurek Jidan*, 1(1): 36-46. <https://doi.org/10.33088/Jbj.V1i1.194>
- Kumar A., PN., Kumar M., Jose A., Tomer V., Oz E., Proestos C., Zeng M., Elobeid, TKS., Oz F. 2023. Major Phytochemicals: Recent Advances in Health Benefits and Extraction Method. *Molecules*, 28(2): 1-41. <https://doi.org/10.3390/Molecules28020887>
- Kushariyadi, Maulida, RRR., Ridla AZ., Candra EYS. 2023. Warm Compress Therapy to Resolved Acute Pain Nursing Problems: A Case Study. *Jurnal Kegawatdaruratan Medis Indonesia*, 2(2): 212-222. <https://doi.org/10.58545/Jkmi.V2i2.130>
- Laframboise FC., Schlaff RA., Baruth M. 2021. Postpartum Exercise Intervention Targeting Diastasis Recti Abdominis. *International Journal of Exercise Science*, 14(3): 400-409. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8136546/>
- Łagosz P., Sokolski M., Biegus J., Tycinska A., Zymlinski R. 2022. Elevated Intra-Abdominal Pressure: A Review of Current Knowledge. *World Journal of Clinical Cases*, 10(10): 3005-3013. <https://doi.org/10.12998/Wjcc.V10.I10.3005>
- Larasati S., Pramono N., Ramlan D. 2022. Hot Herbal Compresses as Therapy for Reducing Labor Pain Levels in The First Stage of Active Phase in Primigravida. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 30(1): 36-41. <https://doi.org/10.20473/Mog.V30i12022.36-41>

- Modoor S., Fouly H., Rawas H. 2021. The Effect of Warm Compresses on Perineal Tear and Pain Intensity During The Second Stage of Labor: A Randomized Controlled Trial. *Belitung Nursing Journal*, 7(3): 210-218. <https://doi.org/10.33546/bnj.1452>
- Musa SM. 2019. Insiden dan Faktor Risiko Perdarahan Postpartum pada Persalinan Pervaginam: Studi Literatur. *Jurnal Jkft Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 4(2): 28-35. <https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/2413>
- Niza D., Sari WI. 2021. Pemakaian Bekung untuk Mengatasi Nyeri Persalinan di PMB Dince Safrina S.St, MKM Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1(2): 142-147. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.699>
- Nurhayati, Widowati R, Kurniat D. 2020. Analysis of The Use of Bengkung and Herbaldrinks in Post Partum Mother in Rancabango Village Patokbeusi Subang in 2020. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1): 131-137. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/arimbi/article/view/585>
- Rajabzadeh F., Fazljou SM., Khodaie L. 2018. Effects of Hot Temperament Herbs On Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine*, 16(3): 252-258. <https://doi.org/10.5742/mewfm.2018.93338>
- Sajidah A., Ramie A., Sa'adah G. 2021. Literature Review Pengaruh Akupresur pada Ibu Menyusui terhadap Peningkatan Kecukupan Asupan ASI Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 9(2): 101-108. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.33>
- Sumarni, Nahira. 2022. Pengaruh Penggunaan Bengkung terhadap Penurunan Lingkar Perut Ibu Post Partum di Puskesmas Kassi-Kassi. *Jurnal Kesehatan Madu*, 11(2): 80-84. <https://doi.org/10.31314/mjk.11.2.80-84.2022>
- Thohari AM. 2022. Kearifan Lingkungan: Tradisi Masyarakat Jawa dalam Upaya Menghormati Entitas Alam. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 10(1): 36-49. <https://doi.org/10.15548/turast.v10i1.3966>
- Udi SMW., Salamah U. 2023. Efektivitas Pemberian Hot Herbal Compress untuk Meredakan Dismenore pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Prima Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1): 60-65. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1200>
- Xu Y., Yang Q., Wang X. 2020. Efficacy of Herbal Medicine (Cinnamon/ Fennel/ Ginger) for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of International Medical Research*, 48(6): 1-12. <https://doi.org/10.1177/0300060520936179>
- Zhu H., Zhang D., Gao L., Liu H., Di Y., Xie B., Jiao W., Sun X. 2022. Effect of Pelvic Floor Workout on Pelvic Floor Muscle Function Recovery of Postpartum Women: Protocol for A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17): 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711073>
- Zhu Y., Wang F., Zhou J., Gu S., Gong L., Lin Y., Hu X., Wang W., Zhang A., Ma D., Hu C., Wu Y., Guo L., Chen L., Cen L., He Y., Cai Y., Wang E., Chen H., Qu F. 2022. Effect of Acupoint Hot Compress on Postpartum Urinary Retention After Vaginal Delivery. *Jama Network Open*, 5(5): 1-13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.13261>