
ETNOBOTANI TANAMAN OBAT TRADISIONAL PASCA MELAHIRKAN DI KECAMATAN SINGKIL UTARA KABUPATEN ACEH SINGKIL

Anggun Desrah Alfiani¹, Kamaliah^{2*}, dan Arif Sardi³

^{1,2,3}Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

Received :

Accepted :

Published :

ABSTRACT

Ethnobotany of medicinal plants is the study of cultural interactions between humans and medicinal plants, documenting traditional healthcare knowledge based on local wisdom and cultural practices passed down through generations. The postpartum period causes various physiological and physical changes in mothers, such as widening of the hips, the appearance of abdominal stretch marks, swelling of the legs, varicose veins, and weight gain. Communities in North Singkil Subdistrict, Aceh Singkil Regency, continue to utilize traditional medicinal plants for postpartum care as part of their local wisdom. This makes the area relevant as a research site to explore its ethnobotanical potential and to understand the role of tradition in maintaining community health, especially amid the growing tendency in some regions to abandon traditional medicine. This study aimed to identify the types of medicinal plants used and to describe their methods of preparation and application in postpartum care. The study employed a purposive sampling method involving 35 informants selected through interview techniques, and the collected data were analyzed descriptively. The results showed that the community utilizes 32 plant species belonging to 20 families as traditional postpartum remedies, with the Zingiberaceae family being the most dominantly used group. These plants are applied through two primary methods: topical application (rubbing ointment/lampok) and oral consumption. Preparation for oral use involves either boiling or direct consumption without processing (raw).

Keywords: ethnobotany; medicinal plants; postpartum.

ABSTRAK

Etnobotani tumbuhan obat adalah studi interaksi budaya manusia dengan tumbuhan berkhasiat obat, mendokumentasikan pengetahuan tradisional untuk kesehatan berdasarkan pengetahuan lokal serta praktik budaya yang diwariskan secara turun-temurun. Masa pasca melahirkan menyebabkan berbagai perubahan fisiologi dan fisik pada ibu, seperti pembesaran pinggul, munculnya stretch mark pada perut, pembengkakan kaki, varises, hingga peningkatan berat badan. Masyarakat di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil, masih memanfaatkan tumbuhan obat tradisional untuk perawatan pasca persalinan sebagai bagian dari kearifan lokal. Kondisi ini menjadikan wilayah tersebut relevan sebagai lokasi penelitian untuk mengungkap potensi etnobotani dan memahami peran tradisi dalam menjaga kesehatan masyarakat, terutama di tengah kecenderungan sebagian daerah lain yang mulai meninggalkan pengobatan tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis tumbuhan obat serta mendeskripsikan cara penggunaan dan pengolahannya dalam perawatan pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan 35 narasumber melalui teknik wawancara, data yang telah ditemukan kemudian diolah secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan 32 spesies tumbuhan yang tergolong dalam 20 famili sebagai obat tradisional pasca melahirkan, dengan famili *Zingiberaceae* sebagai kelompok yang paling dominan digunakan. Masyarakat memanfaatkan tumbuhan tersebut melalui dua metode utama, yaitu penggunaan secara topikal (lampok/oles) dan konsumsi secara oral. Pengolahan untuk konsumsi oral dilakukan melalui proses perebusan maupun penggunaan langsung tanpa pengolahan (mentah).

Kata kunci: etnobotani; tanaman obat; pasca melahirkan.

*Corresponding Author:

Kamaliah

Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,
Banda Aceh 23111, Indonesia.

Email: dyahelmy@gmail.com

PENDAHULUAN

Etnobotani merupakan cabang ilmu yang mempelajari hubungan antara manusia dan tumbuhan, khususnya pemanfaatan tanaman dalam kehidupan sehari-hari sebagai sumber obat berdasarkan pengetahuan lokal dan praktik budaya yang diwariskan secara turun-temurun. Kajian etnobotani mencakup identifikasi jenis tumbuhan, bagian yang digunakan, metode pengolahan, cara pemanfaatan, serta nilai sosial budaya yang melekat pada penggunaannya. Dalam bidang kesehatan, etnobotani berperan penting dalam mendokumentasikan pengetahuan tradisional sebagai bentuk kearifan lokal yang perlu dilestarikan di tengah ancaman modernisasi dan pergeseran menuju pengobatan modern (Nurdin *et al.*, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan tanaman obat untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan, seperti demam, batuk, gangguan pencernaan, penyakit kulit, luka, hingga kesehatan reproduksi, termasuk perawatan pasca melahirkan. Masa pasca melahirkan atau nifas merupakan periode pemulihan tubuh setelah persalinan yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Pada masa ini, ibu sering mengalami kelelahan, luka persalinan, penurunan kadar hematokrit, serta peningkatan kebutuhan produksi ASI sehingga memerlukan perawatan yang optimal (Rosdiana *et al.*, 2025). Selain perubahan internal, ibu pasca melahirkan juga mengalami perubahan fisik seperti pembesaran pinggul, stretch mark, pembengkakan payudara dan kaki, varises, serta peningkatan berat badan (Tolongan *et al.*, 2019). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis ibu. Di samping itu, terdapat berbagai risiko kesehatan seperti perdarahan, kejang, pembengkakan tangan dan wajah, hingga komplikasi serius seperti eklampsia yang dapat membahayakan ibu dan bayi (Ningsih *et al.*, 2023). Oleh karena itu, diperlukan perawatan yang tepat, termasuk pemanfaatan pengobatan tradisional yang secara empiris telah digunakan masyarakat.

Di Provinsi Aceh, praktik pemanfaatan tanaman obat sebagai bagian dari perawatan pasca melahirkan masih dilakukan secara luas, terutama di kalangan masyarakat tradisional. Pengetahuan mengenai tanaman obat ini tidak hanya dipandang sebagai alternatif pengobatan, tetapi juga sebagai bagian dari kearifan lokal yang memiliki nilai budaya tinggi. Masyarakat Aceh memanfaatkan berbagai jenis tumbuhan dalam bentuk ramuan minum, pilis, serta obat luar yang dibuat dari daun, akar, batang, maupun rimpang tanaman tertentu (Rubiah *et al.*, 2024). Beberapa penelitian etnobotani di wilayah Aceh menunjukkan keragaman jenis tumbuhan yang digunakan dalam perawatan pasca melahirkan. Penelitian di Kecamatan Sultan Daulat, Kota Subulussalam, misalnya, menemukan sebanyak 48 spesies tumbuhan dari 32 famili yang dimanfaatkan oleh masyarakat (Jubaidah *et al.*, 2023). Penelitian etnobotani di Kabupaten Aceh Singkil sangat jarang dilakukan setelah ditelusuri hanya terdapat sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2023), di Kecamatan Gunung Meriah. Penelitian tersebut mengkaji

pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional, meliputi jenis tumbuhan yang digunakan, bagian tumbuhan yang dimanfaatkan, serta cara pengolahannya dalam pengobatan tradisional masyarakat setempat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai tumbuhan obat masih diwariskan secara turun-temurun dan tetap digunakan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Suku Singkil Hal ini menunjukkan bahwa kekayaan pengetahuan lokal masyarakat Aceh dalam pemanfaatan tanaman obat sangat tinggi dan beragam.

Masyarakat Aceh, khususnya di Kabupaten Aceh Singkil, masih menjunjung tinggi adat istiadat dan tradisi, termasuk dalam praktik perawatan pasca melahirkan. Meskipun pemanfaatan tumbuhan obat tradisional tersebut tidak terdapat penelitian sebelumnya dan belum sepenuhnya didukung oleh bukti medis, berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap beberapa bidan desa di wilayah tersebut diketahui bahwa pengobatan tradisional pasca melahirkan masih menjadi pilihan utama masyarakat. Hal ini disebabkan oleh faktor tradisi yang diwariskan secara turun-temurun serta keyakinan bahwa pengobatan tradisional lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping. Jenis pengobatan yang umum digunakan antara lain pilis, param, lampok, serta ramuan minuman yang diperoleh dari rebusan berbagai jenis tumbuhan. Penggunaan ramuan tersebut biasanya dilakukan selama kurang lebih 30 hari setelah melahirkan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat sekitar 31 jenis tanaman yang dimanfaatkan oleh masyarakat Aceh Singkil, dengan bagian tumbuhan yang digunakan meliputi biji, batang, daun, bunga, buah, umbi, dan rimpang, serta pengolahannya dilakukan dengan cara direbus atau digiling (Amalia *et al.*, 2021).

Kecamatan Singkil Utara merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Aceh Singkil yang memiliki potensi besar dalam kajian etnobotani. Wilayah ini memiliki karakteristik geografis yang mencakup daerah perdesaan, pertanian, serta wilayah pesisir dengan keanekaragaman sumber daya alam yang melimpah. Kondisi ini mendukung ketersediaan berbagai jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Selain itu, masyarakat di wilayah ini masih mempertahankan praktik pengobatan tradisional, khususnya dalam perawatan pasca melahirkan. Meskipun sebagian masyarakat telah menggunakan layanan kesehatan modern untuk proses persalinan, perawatan setelah melahirkan masih banyak dilakukan secara tradisional dengan memanfaatkan ramuan tumbuhan. Namun demikian, informasi mengenai jenis-jenis tumbuhan yang digunakan, cara pengolahan, serta metode penggunaannya masih terbatas dan belum terdokumentasi secara sistematis maupun tervalidasi secara ilmiah (Pradita *et al.*, 2021).

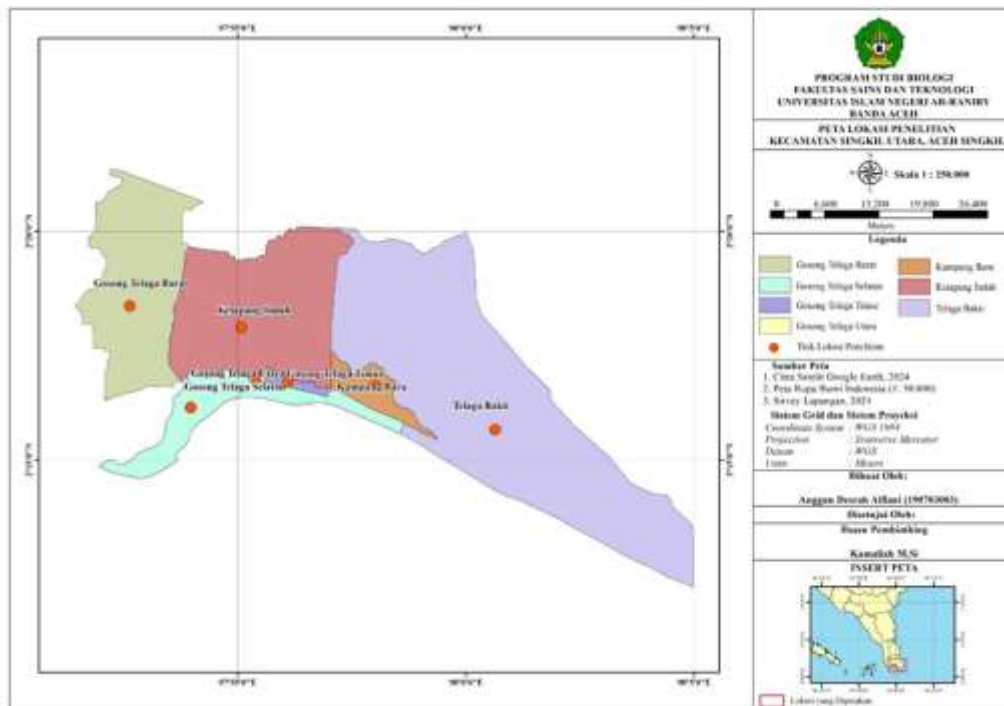
Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa praktik pemanfaatan tanaman obat dalam perawatan pasca melahirkan merupakan bagian penting dari sistem kesehatan tradisional masyarakat, khususnya di Aceh Singkil. Namun, masih terdapat kesenjangan informasi terkait identifikasi jenis tumbuhan, metode

pengolahan, serta nilai pemanfaatannya secara ilmiah. Hal ini disebabkan karena minimnya penelitian terdahulu terkait penelitian tumbuhan obat khusus pasca melahirkan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai etnobotani tanaman obat pasca melahirkan di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi jenis-jenis tanaman yang digunakan, mendeskripsikan cara pengolahan dan penggunaannya, serta menganalisis nilai penting tumbuhan dalam praktik pengobatan tradisional. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam mendukung pelestarian kearifan lokal serta pengembangan pemanfaatan tanaman obat dalam konteks kesehatan masyarakat modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis tanaman obat tradisional serta mengetahui cara penggunaan dan pengolahannya oleh masyarakat di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil, dalam perawatan pasca melahirkan.

BAHAN DAN METODE

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2025 di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil. Kecamatan Singkil Utara terdiri dari 7 desa, yaitu Desa Gosong Telaga Barat, Desa Gosong Telaga Selatan, Desa Gosong Telaga Timur, Desa Gosong Telaga Utara, Desa Ketapang Indah, Desa Telaga Sakti dan Desa Baru. Peta wilayah Kabupaten Aceh Singkil dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Peta Wilayah Kabupaten Aceh Singkil

Alat dan Bahan

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi berbagai peralatan yang mendukung proses pengumpulan dan dokumentasi data. Alat tulis digunakan untuk mencatat data lapangan dan hasil wawancara secara manual. Kamera berfungsi untuk mendokumentasikan tumbuhan obat, lokasi penelitian, dan kegiatan pengumpulan data secara visual. Perekam suara digunakan untuk merekam wawancara dengan informan, sehingga data verbal dapat terdokumentasi dengan akurat. Daftar pertanyaan wawancara (kuesioner) merupakan alat yang terstruktur untuk memandu proses wawancara dengan informan, memungkinkan pengumpulan informasi yang sistematis dan terfokus.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang berpedoman pada kuesioner untuk memandu peneliti dalam menggali informasi dari narasumber sebagai informan kunci. Responden dalam penelitian ini berjumlah 35 orang yang dipilih berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang terdiri dari tabib, selanjutnya adalah masyarakat dari kalangan wanita yang pernah melakukan pengobatan tradisional pasca melahirkan, dan tenaga kesehatan setempat. Responden berasal dari tujuh desa di Kecamatan Singkil Utara, yaitu Desa Gosong Telaga Barat, Desa Gosong Telaga Selatan, Desa Gosong Telaga Timur, Desa Gosong Telaga Utara, Desa Ketapang Indah, Desa Telaga Sakti, dan Desa Baru. Pemilihan responden ditetapkan sebanyak 4 sampai 6 individu dari setiap desa. Objek kajian dalam penelitian ini mencakup seluruh jenis tumbuhan obat yang dimanfaatkan oleh masyarakat di wilayah tersebut dalam perawatan pasca melahirkan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dan observasi lapangan pada lokasi tumbuhan obat yang digunakan. Survei awal dilakukan dengan mengunjungi lokasi penelitian untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi wilayah, kebiasaan masyarakat, serta praktik pemanfaatan tumbuhan obat. Pengambilan sampel tumbuhan dilakukan bersama narasumber dengan mengunjungi langsung lokasi tumbuhan, kemudian dilakukan pencatatan informasi meliputi nama lokal, manfaat, bagian tumbuhan yang digunakan, cara pengolahan, cara penggunaan, serta habitat tumbuhan. Dokumentasi visual berupa foto tumbuhan juga dilakukan untuk mendukung proses identifikasi. Data sampel yang dikumpulkan berupa jenis tumbuhan obat, catatan lapangan, dan dokumentasi gambar, dengan teknik observasi langsung di lokasi sampel tanaman (Apel *et al.*, 2023).

Identifikasi sampel tumbuhan dilakukan di Laboratorium Ekologi dan Botani Gedung Multifungsi UIN Ar-Raniry Banda Aceh menggunakan kunci identifikasi dari *Flora of Java*, serta sumber daring seperti GBIF (<https://www.gbif.org/>), Plantamor (plantamor.com), dan PTTI (ptti.or.id), Flora of

Indonesia (<https://www.indonesiaplants.org/>), Plants of the World Online (<https://powo.science.kew.org/>), Asian Plant (<https://www.asianplant.net/>), PlantNet (<https://plantnet.org/en/>), dan iNaturalist (<https://www.inaturalist.org/>). Aplikasi tersebut digunakan untuk membantu verifikasi ciri morfologi, distribusi, dan status populasi baik pada skala nasional maupun global. Apabila dalam proses identifikasi ditemukan jenis yang diduga baru atau langka, maka dilakukan pencocokan lebih lanjut dengan database global dan publikasi ilmiah untuk memastikan validitas data.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menguraikan ciri morfologi dan karakteristik spesies, serta menyusun klasifikasi taksonomi hingga tingkat famili. Selanjutnya, dilakukan pengelompokan berdasarkan kesamaan famili dan analisis terkait jumlah jenis tumbuhan, cara pengolahan, serta metode penggunaannya dalam perawatan pasca melahirkan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel, gambar, dan grafik yang memuat informasi mengenai klasifikasi tumbuhan, bagian yang digunakan, cara penggunaan, serta khasiat tanaman obat yang dimanfaatkan oleh masyarakat Kecamatan Singkil Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Tumbuhan Obat di Singkil Utara

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil, menunjukkan 20 famili dan 32 spesies tumbuhan obat yang telah diidentifikasi, dan dapat dilihat pada tabel.

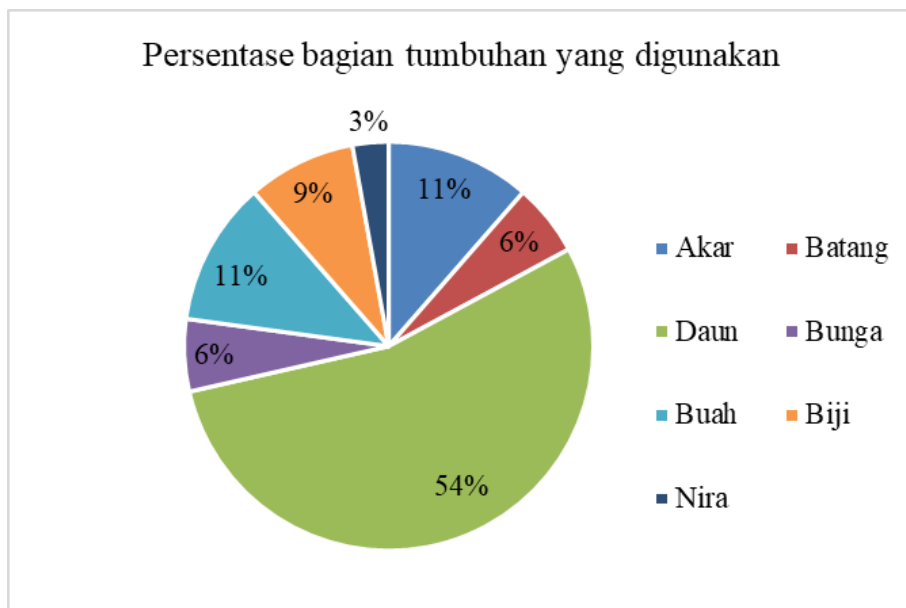
Tabel 1. Jenis Tumbuhan Obat di Singkil Utara.

No	Nama Daerah	Nama Indonesia	Famili	Nama Latin
1	Sisik Naga	Sambang Getih		<i>Hemigraphis alternata</i>
2	Kajabling	Keji Beling	Acanthaceae	<i>Strobilanthes crispa</i>
3	Puding Hitam	Puding Hitam		<i>Graptophyllum pictum</i>
4	Pigago	Pegagan	Apiaceae	<i>Centella asiatica</i>
5	Ketumbar	Ketumbar		<i>Coriandrum sativum</i>
6	Pohon Gula Merah	Aren		<i>Arenga pinnata</i>
7	Rajo-Rajo	Urang-Aring	Arecaceae	<i>Eclipta prostrata</i>
8	Capo	Capo		<i>Blumea balsamifera</i>
9	Nane	Nenas	Bromeliaceae	<i>Ananas comosus</i>
10	Batik	Pepaya	Caricaceae	<i>Carica papaya</i>
11	Jarak	Jarak pagar	Euphorbiaceae	<i>Ricinus communis</i>
12	Uber Susu	Patikan Kebo		<i>Euphorbia hirta</i>
13	Asam Jawo	Asam Jawa	Fabaceae	<i>Tamarindus indica</i>
14	Manjakani	Manjakani	Fagaceae	<i>Quercus infectoria</i>
15	Kumis Kucing	Kumis Kucing	Lamiaceae	<i>Orthosiphon aristatus</i>
16	Kulit Manis	Kayu Manis		<i>Cinnamomum verum</i>
17	Lawang	Lawang	Lauraceae	<i>Cinnamomum culilawan</i>
18	Ine	Inai	Lythraceae	<i>Lawsonia inermis</i>

Famili tumbuhan obat di Kecamatan Singkil Utara yang paling banyak ditemukan adalah *Zingiberaceae* (13%), diikuti oleh *Acanthaceae* (9%), dan *Arecaceae* (9%), hal ini disebabkan karena tumbuhan dari ketiga famili tersebut yang paling banyak digunakan dalam campuran obat tradisional. Sedangkan famili yang paling sedikit ditemukan adalah kelompok famili yang masing-masing hanya 3%, yaitu *Bromeliaceae*, *Caricaceae*, *Fabaceae*, *Lythraceae*, *Myristicaceae*, *Myrtaceae*, *Oxalidaceae*, *Phyllanthaceae*, *Poaceae*, *Rutaceae*, *Fagaceae*, dan *Lauraceae*. Komposisi tumbuhan obat dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian di Aceh Jaya (45 spesies, 35 famili) dan Subulussalam (48 spesies, 32 famili), serta menunjukkan kesamaan jenis tanaman seperti kunyit, jahe, sembung, meniran, dan kayu manis (Muliya, 2024; Jubaidah *et al.*, 2023). Inventarisasi dan gambar Tumbuhan Obat Tradisional Pasca Melahirkan Di Singkil Utara dapat dilihat pada lampiran 1.

Pemanfaatan Tumbuhan Obat Tradisional Pasca Melahirkan Di Singkil Utara

Pendataan tumbuhan obat di Kecamatan Singkil Utara menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan berbagai jenis tanaman untuk pengobatan tradisional dengan menggunakan bagian-bagian tertentu dari tumbuhan. Berdasarkan hasil inventarisasi, bagian yang paling banyak digunakan adalah daun yaitu sebanyak 19 spesies tumbuhan yang dimanfaatkan daunnya, seperti pepaya (*Carica papaya* L.), nenas (*Ananas comosus* L.), dan beberapa tumbuhan lainnya yang dapat dilihat pada gambar 4. sedangkan bagian tumbuhan yang paling sedikit digunakan sebagai obat tradisional adalah air nira pohon yaitu pada tumbuhan Aren (*Arenga pinnata*) dalam pembuatan gula aren.



Gambar 3. Grafik Bagian Tumbuhan yang digunakan sebagai Obat.

Berdasarkan Gambar 4 dapat dinyatakan bahwa Bagian tumbuhan yang digunakan sebagai obat oleh masyarakat Singkil Utara adalah bagian daun dengan persentase 54%, dan menunjukkan bahwa daun memiliki peran dominan dalam pengobatan tradisional masyarakat setempat. Daun banyak dimanfaatkan sebagai bahan campuran obat tradisional karena mengandung berbagai senyawa aktif, seperti pada umumnya mengandung tanin dan flavonoid, yang berperan penting dalam proses pengobatan. Kandungan senyawa tersebut diketahui memiliki aktivitas farmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan sehingga daun sering digunakan dalam berbagai ramuan obat tradisional. Menurut Silalahi *et al.*, (2021), menyatakan bahwa bagian daun merupakan organ tumbuhan yang paling dominan digunakan sebagai bahan obat tradisional karena daun mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder, seperti flavonoid, alkaloid, tanin, saponin, dan minyak atsiri yang berperan sebagai zat aktif farmakologis. Selain itu, daun relatif mudah diperoleh, mudah diolah, tersedia sepanjang tahun, serta penggunaannya tidak merusak kelangsungan hidup tumbuhan dibandingkan pemanfaatan akar atau batang.

Daun juga menjadi lokasi utama berlangsungnya proses fotosintesis dan metabolisme tumbuhan sehingga banyak senyawa bioaktif terakumulasi pada bagian tersebut. Kandungan senyawa aktif pada daun diketahui memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan analgesik yang bermanfaat dalam pengobatan tradisional (Rahmawati *et al.*, 2023). Oleh karena itu, masyarakat lebih sering memanfaatkan daun sebagai bahan utama ramuan obat tradisional karena dianggap praktis, mudah diperoleh, dan memiliki efektivitas yang baik. Selain daun, terdapat bagian seperti rimpang dan buah yang sering digunakan dengan persentase sebesar 11%, kemudian terdapat bagian biji dengan persentase 9%, bagian Bunga dan Batang yang mencapai 6%. Sedangkan bagian air nira pohon adalah bagian yang paling sedikit digunakan yaitu sebesar 3 %. Hal ini dapat dinyatakan bahwa masyarakat Singkil Utara lebih mengutamakan penggunaan daun, rimpang dan buah dalam pengobatan tradisional pasca melahirkan. Dominasi penggunaan daun ini juga didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan pemanfaatan daun mencapai $\pm 66\%$ dalam pengobatan tradisional (Dahniar *et al.*, 2023). Meskipun penggunaan tanaman obat pasca melahirkan di Singkil Utara masih tinggi, beberapa wilayah Aceh mulai mengalami pergeseran menuju kombinasi pengobatan tradisional dan modern akibat urbanisasi, peningkatan akses layanan kesehatan, serta pertimbangan keamanan. Praktik tradisional tetap dipertahankan, namun tidak lagi menjadi satu-satunya pilihan, sebagaimana ditemukan di Pidie dan Lhokseumawe (Nurdin *et al.*, 2024; Mariyati *et al.*, 2023). Kondisi ini mencerminkan pola pengobatan pluralistik yang menggabungkan pendekatan tradisional dan medis modern (Chalid *et al.*, 2023).

Metode Dan Komposisi Ramuan Obat Pasca Melahirkan Dari Tumbuhan Di Singkil Utara

Pemanfaatan tumbuhan sebagai ramuan herbal di desa-desa yang ada pada Kecamatan Singkil Utara diaplikasikan dengan tiga metode yaitu dioles pada bagian perut (lampok), dikonsumsi langsung tanpa direbus, dan dikonsumsi setelah direbus. Metode pemanfaatan ramuan herbal tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 2. Metode dan Komposisi Ramuan Obat Pasca Melahirkan dari Tumbuhan di Singkil Utara

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
1. Metode Lampok (Dioleskan)					
1.1	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus, lalu dicampur dengan perasan jeruk nipis	Dioles Pada Bagian Perut Secara Merata, dipakai selama 3 Hari	Mengencangkan kulit perut agar kembali seperti semula	Desa Gosong Telaga Timur
1.2	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih, • Minyak Kayu Putih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian dicampurkan dengan perasan jeruk nipis dan minyak kayu putih	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1-3 hari	Mencerahkan kulit perut agar kembali seperti semula	Desa Gosong Telaga Selatan
	<ul style="list-style-type: none"> • Buah Pala • Kayu Manis • Bunga Lawang 	Semua bahan digerus sampai halus	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 4-10 hari	Mengencangkan dan mengembalikan kulit perut agar kembali seperti semula	
1.3	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian dicampur dengan perasan jeruk nipis	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1-3 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	Desa Gosong Telaga Utara
	<ul style="list-style-type: none"> • Buah Pala • Asam Jawa 	Buah pala digerus sampai halus kemudian ditambahkan air asam jawa	Dioleskan kebagian perut secara merata selama 4-30 hari	Mengencangkan kulit perut agar kembali seperti semula	

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
1.4	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian dicampur dengan perasan jeruk nipis	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1- 4 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	Desa Gosong Telaga Barat
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun Kunyit • Daun Mengkudu 	Daun kunyit dan daun mengkudu digerus sampai halus	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 5-8 hari	Menyamarkan luka	
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun Jarak 	Daun jarak di bakar menggunakan api kemudian di oles sedikit minyak makan	Ditempelkan pada bagian perut selama 9-12 hari	Merampingkan dan Mengencangkan perut	
1.5	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian ditambahkan perasan jeruk nipis	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1-15 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	Desa Keutapang Indah
	<ul style="list-style-type: none"> • Buah Pala 	Buah pala digerus sampai halus	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 16-30 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	
1.6	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian ditambahkan perasan jeruk nipis	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1- 4 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	Desa Telaga Sakti
	<ul style="list-style-type: none"> • Buah Pala 	Digerus sampai halus	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 5-8 hari	Melancarkan pencernaan, sebagai ramuan detoks tubuh, serta membuat badan terasa lebih segar	
1.7	<ul style="list-style-type: none"> • Jeruk Nipis • Kapur Sirih 	Kapur sirih digerus sampai halus kemudian ditambahkan perasan jeruk nipis	Dioleskan pada bagian perut secara merata selama 1-3 hari	Mengencangkan dan mencerahkan kulit perut	Desa desa Baru

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
2. Metode Mentah/Segar					
	<ul style="list-style-type: none"> Asam jawa Gula aren 	Asam jawa digerus sampai halus, kemudian ditambahkan dengan gula aren yang sudah dilarutkan menggunakan air dan disaring	Diminum selama 1-3 hari		
2.1	<ul style="list-style-type: none"> Daun papaya 	Digerus sampai halus kemudian ditambahkan air lalu disaring	Diminum selama 4-6 hari	Melancarkan pencernaan, Sebagai ramuan detoks tubuh	Desa Gosong Telaga Timur
	<ul style="list-style-type: none"> Daun pucuk nenas 	Digerus sampai halus kemudian ditambahkan air lalu disaring	Diminum selama 7-9 hari		
	<ul style="list-style-type: none"> Kunyit 	Digerus sampai halus kemudian ditambahkan air lalu disaring	Diminum selama 10-30		
2.2	<ul style="list-style-type: none"> Daun papaya Garam 	Daun papaya digerus sampai halus kemudian ditambahkan sedikit garam lalu dilarutkan menggunakan air dan disaring	Diminum selama 1-3 hari	Melancarkan pencernaan	Desa Gosong Telaga Selatan
	<ul style="list-style-type: none"> Asam jawa Gula aren 	Asam jawa digerus sampai halus, kemudian ditambahkan dengan gula aren yang sudah dilarutkan menggunakan air dan disaring	Diminum selama 4-6 hari	Sebagai ramuan detoks tubuh, serta membuat badan terasa lebih segar	

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun Inai • Daun pegaga • Daun jeruk nipis • Daun pucuk nenas • Daun kumis kucing 	Semua bahan digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 7-9 hari	Sebagai ramuan Detoks tubuh dan Mengatasi nyeri pada payudara yang di alami oleh ibu pasca melahirkan	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kunyit • Jahe • Kencur • Lengkuas • Temulawak 	Semua bahan digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 10-15 hari	Melancarkan pencernaan, Sebagai ramuan Detoks tubuh.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Buah pala • Kayu manis • Cengkeh • Kunyit • Sereh 	Semua bahan digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 16-30 hari	Membantu meningkatkan produksi ASI	
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pepaya 	Daun digerus sampai halus kemudian larutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 1-3 hari	Melancarkan pencernaan	
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun belimbing wulu 	Daun digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 4-6 hari	Mengurangi nyeri dan rasa tidak nyaman setelah melahirkan	
2.3	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pucuk nenas • Garam 	Daun digerus sampai halus kemudian ditambahkan garam sedikit kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 7-9 hari	Mengurangi nyeri dan pegal pasca persalinan	Desa Gosong Telaga Utara
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pegaga • Kunyit 	Semua bahan do gerus sampai halu kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 10-12 hari	Membantu memulihkan stamina tubuh dan melancarkan ASI	

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pegagan 	Daun digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 1-4 hari	Membantu memulihkan stamina tubuh	
2.4	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pepaya 	Daun digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 5-8 hari	Melancarkan pencernaan	Desa Gosong Telaga Barat
	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pucuk nenas 	Daun digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 8-12 hari	Mengurangi nyeri dan pegal pasca persalinan	
2.5	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pucuk nenas • Daun pepaya • Daun pegaga • Daun rumput mutiara • Kunyit • Jeruk nipis • Madu 	Semua bahan digerus sampai halus, kemudian ditambahkan perasan jeruk nipis, ditambahkan sedikit madu lalu dilarutkan dengan air dan disaring	Diminum selama 1-30 hari	Membantu memulihkan stamina tubuh dan melancarkan ASI serta Mengurangi nyeri dan pegal pasca persalinan	Desa Keutapang indah
2.6	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pegaga • Daun kunyit • Kulit manis • Madu 	Semua bahan digerus sampai halus kemudian tambahkan sedikit madu lalu larutkan dengan air dan disaring	Diminum selama 1-30	Sebagai ramuan Detoks tubuh dan Mengatasi nyeri serta melancarkan pencernaan	Desa Gosong Telaga Sakti
2.7	<ul style="list-style-type: none"> • Daun pucuk nenas • Daun pepaya • Daun inai • Daun pegaga • Daun jarak • Daun ciplukan • Daun rumput mutiara 	Semua bahan digerus sampai halus kemudian dilarutkan dengan air lalu disaring	Diminum selama 1-30 hari	Sebagai ramuan Detoks tubuh dan Membantu mengurangi peradangan dan nyeri dan mempercepat pemulihan	Desa Desa baru

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
3. Minuman Periuik/Rebus					
3.1	<ul style="list-style-type: none"> • Daun miniran • Daun rumput Mutiara • Daun pepaya • Daun kumis kucing • Cengkeh • Buah pala • Kayu manis 	Campurkan semua bahan lalu rebus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	Membantu melancarkan pengeluaran darah nifas dan melancarkan pencernaan serta menjaga stamina tubuh	Desa Gosong Telaga Timur
3.2	<ul style="list-style-type: none"> • Daun miniran • Daun rumput Mutiara • Daun papaya • Daun pucuk nenas • Daun jeruk nipis • Daun Inai • Daun ciplukan • Daun urang aring • Cengkeh • Buah pala • Kayu manis • Bunga lawang 	Campurkan semua bahan lalu rebus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	Mengencangkan perut, dan Membantu melancarkan pengeluaran darah nifas, serta menjaga stamina tubuh dan melancarkan pencernaan	Desa Gosong Telaga Selatan
3.3	<ul style="list-style-type: none"> • Daun miniran • Daun urang aring • Daun ciplukan • Daun pegaga • Daun kumis kucing • Daun rumput mutiara • Ketumbar • Kayu manis • Cengkeh • Jahe • Kunyit 	Campurkan semua bahan lalu rebus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama hari ke 13-40 hari	Membuat badan segar, dan membantu mengurangi rasa nyeri	Desa Gosong Telaga Utara
3.4	<ul style="list-style-type: none"> • Daun miniran • Daun urang aring • Daun ciplukan • Daun pegaga • Daun kumis kucing • Daun rumput mutiara • Manjakani • Ketumbar • Kayu manis • Cengkeh • Jahe 	Campurkan semua bahan lalu rebus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	Sebagai ramuan Detoks tubuh, dan Penambah stamina. Dipercaya dapat mengurangi rasa nyeri	Desa Ketapang Indah
				Membantu untuk mengembalikan keseimbangan hormon pada	

No	Nama Tumbuhan Dan Bahan Campuran Yang Digunakan	Cara Pembuatan	Cara Pemakaian	Manfaat	Nama Desa
	<ul style="list-style-type: none"> Kunyit 			<p>pasca melahirkan</p> <p>Membantu mengatasi insomnia atau sulit tidur pada ibu pasca melahirkan</p>	
3.5	<ul style="list-style-type: none"> Kunyit Buah pala 	Kunyit di iris-iris kemudian tambahkan buah pala lalu direbus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	<p>Menambah stamina tubuh pada ibu pasca melahirkan dan Membantu meningkatkan produksi ASI</p>	Desa Gosong Telaga Barat
3.6	<ul style="list-style-type: none"> Kunyit Kencur Jahe Ketumbar Daun lancip Daun capo Daun keji beling Daun sisik naga Daun puding hitam Daun sambah geting Daun kumis kucing Daun ciplukan Daun uber susu Daun miniran 	Semua bahan di campurkan lalu direbus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	<p>Dapat menyehatkan badan (detoks)</p> <p>Membantu melancarkan pengeluaran darah nifas dan mengurangi rasa nyeri otot.</p>	Desa Gosong Telaga Sakti
3.7	<ul style="list-style-type: none"> Daun rumput Mutiara Daun miniran Kunyit Jahe Asam jawa Gula aren 	Semua bahan di campurkan lalu direbus sampai mendidih	Air rebusan diminum selama 1-30 hari	<p>Dapat menyehatkan badan (sebagai detoks) membantu melancarkan pengeluaran darah nifas dan melancarkan peredaran darah</p>	Desa Desa baru

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa pengetahuan tradisional masyarakat Singkil Utara perawatan pasca melahirkan, yang dihimpun dari beberapa desa, yaitu Desa Gosong Telaga Timur, Gosong Telaga Selatan, Gosong

Telaga Utara, Gosong Telaga Barat, Keutapang Indah, Telaga Sakti, dan Desa Baru. Praktik pengobatan tradisional ini dikelompokkan ke dalam tiga metode utama, yaitu metode lampok (oles/tempel), metode mentah atau segar (minum ramuan tanpa pemanasan), dan metode minuman periuk atau rebusan.

Metode Penerapan Obat

Metode pengobatan tradisional pasca melahirkan di Kecamatan Singkil Utara meliputi metode lampok (oles/tempel), yaitu penggunaan ramuan herbal yang dihaluskan dan dicampur kapur sirih serta perasan jeruk nipis, kemudian dioleskan pada bagian tubuh tertentu, terutama perut yang mengalami stretch mark. Bahan yang digunakan antara lain buah dan biji pala, asam jawa, daun kunyit, daun mengkudu, dan daun jarak. Metode ini diterapkan di beberapa desa seperti Desa Baru, Desa Telaga Sakti, dan Desa Gosong Telaga Selatan. Masyarakat meyakini bahwa ramuan tersebut dapat membantu mengencangkan kulit, menyamarkan luka, serta mencerahkan kulit pasca melahirkan.

Metode minum mentah dan metode periuk (rebus) juga digunakan secara luas. Metode minum mentah dilakukan dengan menghaluskan bahan seperti daun pucuk nenas, daun pepaya, daun pegagan, rimpang jahe, dan batang serai, kemudian disaring dan diminum langsung, dengan manfaat antara lain melancarkan pencernaan, detoksifikasi, meningkatkan stamina, meredakan nyeri, serta meningkatkan produksi ASI. Sementara itu, metode periuk dilakukan dengan merebus berbagai bahan seperti rimpang kunyit, jahe, daun miniran, daun kumis kucing, biji ketumbar, hingga rempah seperti kayu manis dan cengkeh, kemudian disaring dan diminum hangat, terkadang ditambahkan gula aren, madu, atau asam jawa. Ramuan rebusan ini dipercaya berfungsi sebagai detoks tubuh, meningkatkan stamina, mengurangi nyeri, menyeimbangkan hormon, mengatasi insomnia, serta mempercepat pemulihan ibu pasca melahirkan.

Masyarakat Kecamatan Singkil Utara mengolah tanaman obat pasca melahirkan melalui metode oles (lampok) dan konsumsi (segar dan rebus). Metode oles menggunakan campuran pala, asam jawa, kapur sirih, dan jeruk nipis yang dihaluskan dan dioleskan pada perut untuk mengurangi stretch mark serta mengencangkan kulit, sejalan dengan temuan di Lhokseumawe (Yusri *et al.*, 2025). Jeruk nipis menjadi bahan dominan karena efektif menyamarkan striae gravidarum, terbukti secara signifikan mampu memudahkan stretch mark (Yusnida dan Alvita, 2022). Metode konsumsi dilakukan dengan dua cara, yaitu diminum segar (tanpa pemanasan) dan direbus. Metode segar bertujuan mempertahankan senyawa bioaktif melalui proses penggerusan dan penyaringan (Sittichai dan Picheansoonthon, 2014; Hidayat dan Nusirwan, 2025), sedangkan metode rebus bertujuan mengekstraksi zat aktif melalui pemanasan. Bahan yang dominan digunakan adalah rimpang famili *Zingiberaceae* seperti kencur, lengkuas,

temulawak, dan kunyit yang berkhasiat mempercepat pemulihan, meningkatkan ASI, dan meredakan nyeri (Adji *et al.*, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa, jenis tumbuhan obat tradisional untuk pengobatan pasca melahirkan yang ditemukan dan dimanfaatkan oleh masyarakat Kecamatan Singkil Utara Kabupaten Aceh Singkil, sebanyak 20 famili dari 32 spesies. Famili *Zingiberaceae* diantaranya terdiri atas 4 spesies yaitu Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), Kencur (*Kaempferia galang*), Kunyit (*Curcuma longa*), dan Jahe (*Zingiber officinale*). Sementara itu, famili tumbuhan obat yang paling sedikit ditemukan adalah *Lythraceae*, *Myristicaceae*, *Myrtaceae*, *Oxalidaceae*, *Phyllanthaceae*, dan *Poaceae* dimana masing-masing dari famili tersebut ditemukan masing-masing 1 spesies.

Penggunaan dan pengolahan tumbuhan obat tradisional untuk pengobatan pasca melahirkan oleh masyarakat di Kecamatan Singkil Utara, Kabupaten Aceh Singkil melalui dua metode utama, yaitu metode lampok atau pengobatan dengan cara pengolesan pada bagian tubuh, serta metode konsumsi secara oral, baik dengan cara diminum langsung maupun diminum setelah melalui proses perebusan. sehingga hal ini dapat menjadi referensi awal untuk etnobotani khususnya dalam masalah pengobatan pasca melahirkan

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, F. B., Chamisijatin, L., Husamah, H., Purwanti, E., & Nuryady, M. M. (2024). Ethnobotanical Study Of Herbal Plants “Jamu” For Postpartum Mothers In Payudan Dundang Sumenep Regency. *Prisma Sains : Jurnal Pengkajian Ilmu Dan Pembelajaran Matematika Dan IPA IKIP Mataram*, 12(3), 477–488. <https://doi.org/10.33394/J-Ps.V12i3.11990>
- Amalia, L., Sontani, F. D., & Nurkamilah, S. (2021). Kajian Etnobotani Tumbuhan Cangkang (*Pandanus furcatus* Roxb.) di Masyarakat Adat Kampung Pulo Garut. *Journal Civics and Social Studies*, 5(2), 158-167. <https://doi.org/10.31980/civicos.v5i2.1324>
- Apel, A. J., Adina, P., Adwin, N. I., Anggriani, F., Riyanti, S., Rahmawati., Hidayah, N., Putri., Saati., Fifi., Nursani., Nurwahidah., & Azmin, N. A. (2023). Inventarisasi Tumbuhan Obat Tradisional Sebagai Kearifan Lokal Masyarakat Kawasan Wisata Air Terjun Kabupaten Bima. *JUSTER: Jurnal Sains dan Terapan*, 2(1), 15-24. ISSN: 2809- 7750. <https://doi.org/10.57218/juster.v2i1.431>
- Chalid, I., Kamil, A. I., Aulia, F., Rasyidin, R., & Yanti, F. (2023). Mengapa Penyembuhan Diri Sendiri dapat dilakukan? Etnografi Pemanfaatan

Tanaman Obat Keluarga dan Pola Pencarian Kesembuhan pada Masyarakat Aceh. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 25(1), 92–106. <https://doi.org.10.57218/juster.v2i1.431>

Dahniar, D., Ahmad, J., & Uno, W. D. (2023). Studi Kearifan Lokal Pengobatan Tradisional Dengan Tumbuhan Obat Pada Masyarakat Kecamatan Lakea Kabupaten Buol. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(1), 9-14. <https://doi.org.10.34312/jebj.v5i1.15780>

Hidayat, M., & Nusirwan, N. (2025). Etnobotani Tumbuhan Obat Masyarakat Kecamatan Singkil UtarKabupaten Aceh Selatan: Ethnobotany Of Medicinal Plants Of The Lawe Cimanok Village Community, South Aceh Regency. *Life Science*, 14(2), 165-179. <https://doi.org.15294/unnesjlifesci.v14.i2.34584>

Jubaidah, J., Setyoko, S., & Sarjani, T. M. (2023). Etnobotani Tumbuhan Obat Pasca Melahirkan oleh Khutbiah di Kecamatan Sultan Daulat Kota Subulussalam. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 6(1), 190-196. <https://doi.org.10.30743/best.v6i1.6568>

Khasanah, U., Vandika, A. Y., & Hamzah, A. N. (2025). Penyuluhan Bahaya Penggunaan Obat Tradisional Tanpa Resep Selama Kehamilan Terhadap Risiko Abortus. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 609–617. <https://doi.org.10.59585/sosisabdimas.v3i4.758>

Kuntorini, E. M. (2018). Botani Ekonomi Suku Zingiberaceae Sebagai Obat Tradisional Oleh Masyarakat di Kotamadya Banjarbaru. *Bioscientiae*, 2(1). <https://doi.org/10.20527/b.v2i1.139>.

Ningsih, E. S., Iktiarinawati, F., & Asbanu, D. I. (2023). Pelatihan Pengenalan dan Penanganan Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Menurunkan Kasus Kematian Ibu di Puskesmas Turi. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 4(2), 1430-1444. <https://doi.org.10.46306/jabb.v4i2.72>

Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Antropologi Kesehatan Dan Praktik Perawatan Tradisional Oleh Masyarakat Aceh. *Public Health Journal*, 1(2). <https://doi.org.10.62710/s8bfc63>

Pradita, S., Mariani, Y., Wardenaar, E., & Yusro, F. (2021). Pemanfaatan tumbuhan obat oleh Suku Dayak Paus dan Melayu untuk Perawatan Ibu dan Anak Pasca Persalinan di Desa Pengadang Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat. *Biodidaktika: Jurnal Biologi dan Pembelajarannya*, 16(1). <https://doi.org.10.30870/biodidaktika.v16i1.1080>

Rosdiana, E., Mutiawati, M., Meilina, R., Andika, F., Asyura, F., & Yusnanda, F. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Manfaat Tanaman Herbal Untuk Penyembuhan Luka Pada Ibu Pasca Bersalin. *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Rubiah, R., Armi, A., Andalia, N., & Ridhwan, M. (2024). The Use Of Traditional Medicinal Plants By Postpartum Mothers In Kecamatan Pasié Raya Kabupaten Aceh Jaya. *Serambi Journal Of Agricultural Technology Учредители: Universitas Serambi Mekkah*, 6(2).
<https://doi.org.32672/sjat.v6i2.8432>
- Safari, F. R. N., & Sinaga, E. B. (2022). Pemanfaatan Pilis Wangi Dan Jamu Pasca Melahirkan Sebagai Terapi Tradisional Perawatan Nifas Di Wilayah Kerja Klinik Anugrah Binjai Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2), 39-45. DOI: <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i2.825>
- Sittichai, N., & Picheansoonthon, C. (Eds.). (2014). *Herbal Medicines Used In Primary Health Care In ASEAN*. Department For Development Of Thai Traditional And Alternative Medicine Ministry Of Public Health.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JTTAM/article/view/241647>
- Silalahi, M., Asmara, K. T., & Nisyawati, N. (2021). The Ethnobotany Study Of The Foodstuffs By Local Communities In The Bulumario Village, North Sumatra. *Jurnal Biodjati*, 6(1), 45-48. <http://doi.org.10.15575/biodjati.v6i1.10353>
- Tolongan, C., Korompis, G. E., & Hutauruk, M. (2019). Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
<https://doi.org.10.35790/jkp.v7i2.24453>
- Yusnida, H., & Alvita, T. W. (2020). Pengaruh Olesan Jeruk Nipis Dalam Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Alaqoh*, 10(1).
<https://doi.org.10.70371/jala.v10i1.126>
- Yusri, Y., Mariyati, M., & Wahyuni, L. (2025). Perawatan Ibu Postpartum Dengan Pemanfaatan Tumbuhan Herbal Sesuai Kebiasaan Masyarakat Di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ners*, 10(1), 94–100.
<https://doi.org/10.31004/Jn.V10i1.51683>
- Zumaidar, Z., Saudah, S., Rasnovi, S., & Harnelly, E. (2019). Tumbuhan Sebagai Obat Tradisional Pasca Melahirkan Oleh Suku Aceh di Kabupaten Pidie. *Al-Kaunyah: Jurnal Biologi*, 12(2), 157-163.
<http://doi.org.10.15408/kaunyah.v12i2.9991>

Lampiran 1. Inventarisasi Tumbuhan Obat



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32

Gambar 4. Inventarisasi Tumbuhan Obat Tumbuhan Tradisional Pasca Melahirkan Di Singkil Utara. (1) Sambang Getih (*Hemigraphis alternata*) (2) Keji Beling (*Strobilanthes crispus*), (3) Puding Hitam (*Graptophyllum pictum*), (4) Pegagan (*Centella asiatica*), (5) Ketumbar (*Coriandrum sativum*), (6) Aren (*Arenga pinnata*), (7) Urang-Aring (*Eclipta prostrata*), (8) Capo (*Blumea balsamifera*), (9) Nenas (*Ananas comosus* L), (10) Pepaya (*Carica papaya* L), (11) Jarak pagar (*Ricinus Communis*), (12) Patikan Kebo (*Euphorbia hirta*), (13) Asam Jawa (*Tamarindus indica*), (14) Manjakani (*Quercus infectoria*), (15) Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*), (16) Kayu Manis (*Cinnamomum verum*), (17) Lawang (*Cinnamomum culilawan*), (18) Inai (*Lawsonia inermis*), (19) Biji Pala (*Myristica fragrans*), (20) Cengkeh (*Syzygium aromaticum*), (21) Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi* L), (22) Miniran (*Phyllanthus niruri*), (23) Sereh (*Cymbopogon citratus*), (24) Rumput Mutiara (*Hedyotis corymbosa*), (25) Mengkudu (*Morinda citrifolia*), (26) Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*), (27) Ciplukan (*Physalis angulate*), (28) Lancing (*Solanum erianthum* D), (29) Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), (30) Kencur (*Kaempferia galanga*), (31) Kunyit (*Curcuma longa*), (32) Jahe (*Zingiber officinale*).