

Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Ibu Masa Nifas di daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023

The Effect of culture and Health Practices on Postpartum Mother in the River Watershed Area (DAS) in 2023

Dessy Hertaty ^{1*}

Vita Natalia ²

Stefanicia ³

Prodi Kebidanan, STIKes Eka
Harap, Palangka Raya,
Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

dessyhertati01@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kepercayaan dan budaya masyarakat dalam perawatan ibu nifas masih banyak ditemukan di masyarakat. Masyarakat meyakini budaya perawatan ibu nifas memberikan banyak dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka. Pengetahuan yang kurang memadai dan juga memiliki kepercayaan, nilai atau norma yang sering bertolak belakang dengan ketentuan kesehatan. Tujuan: tinjauan ini adalah untuk merangkum bagaimana praktik budaya dan kesehatan pada ibu masa nifas di daerah aliran sungai (DAS). Metodologi: Database pencarian jurnal pada *Google Scholar* dan mengunjungi beberapa halaman artikel dari *word wide web* dengan kriteria inklusi dan eksklusif. Peneliti memilih 4 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria. Hasil: pada ibu yang melahirkan di dukun beranak tindakan yang dilakukan kepada ibu adalah melakukan pembersihan pada ibu dan bayi, mengatasi rasa nyeri dengan metode farmakologi maupun non farmakologi, mengoleskan getah pucuk daun pisang menuruk muda pada luka ibu, memberikan ramuan / tatamba, melakukan pengurutan pemulihan atau pengembalian rahim, memasang babat perut, pantangan / pepadahan dilarang makan ikan, telur, dan daging, mengonsumsi makanan dengan bumbu agar proses air susu tidak amis dan memakan makanan olahan dari jantung pisang agar kuantitas ASI bertambah, tolak bala pada ibu dan bayi, meminum jamu atau herbal, tidak diperbolehkan berhubungan intim, tidak keluar rumah sebelum 40 hari, duduk kaki tidak boleh di lipat, dianjurkan makan dengan lauk ikan asin dengan cacapan dan kepercayaan lainnya. Kesimpulan: pengaruh praktik budaya dan kesehatan pada ibu masa nifas di daerah aliran sungai (DAS) masih banyak mitos atau budaya yang dapat membahayakan ibu nifas, masyarakat masih banyak yang percaya kepada dukun kampung.

Kata Kunci:

Budaya
Praktik kesehatan
Nifas
Daerah Aliran Sungai

Keywords:

Culture
Health Practices
Postpartum
River Watershed Area

Abstract

Background: Community beliefs and culture in the care of postpartum mothers are still widely found in the community. The community believes that the culture of caring for postpartum mothers has many positive and beneficial impacts for them. Inadequate knowledge and also have beliefs, values or norms that are often contrary to health provisions. Purpose: this review is to summarize the cultural and health practices of postpartum women in watersheds (DAS). Methodology: Journal search database on Google Scholar and visiting several article pages from the world wide web with inclusion and exclusion criteria. Researchers chose 4 articles that were relevant and met the criteria. Results: for mothers who give birth at traditional birth attendants, the actions taken for the mother are to clean the mother and baby, treat pain with pharmacological and non-pharmacological methods, apply sap of young banana leaf shoots to the mother's wound, give potions/tatamba, perform massage restoration or return of the uterus, inserting stomach tripe, taboos/requests are prohibited from eating fish, eggs and meat, consuming food with spices so that the milk process is not fishy and eating processed foods from banana blossoms so that the quantity of breast milk increases, repel reinforcements to mother and baby, drink herbs or herbs, are not allowed to have sex, do not leave the house before 40 days, do not fold your legs while sitting, it is recommended to eat with a side dish of salted fish with words and other beliefs. Conclusion: the influence of cultural and health practices on postpartum mothers in watersheds (DAS) there are still many myths or cultures that can harm postpartum mothers, many people still believe in village shamans.



PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Penyebab kematian maternal berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia 2013, dikelompokkan menjadi penyebab langsung yaitu perdarahan (30,3 %), hipertensi (27,1 %), infeksi (7,3 %), partus lama (1,8%) sedangkan penyebab tidak langsung (40,8 %) kematian maternal ini terkait dengan kondisi sosial, ekonomi, geografi serta budaya masyarakat. Angka kematian maupun kesakitan pada ibu dapat dihubungkan pada faktor sosial dan budaya di dalam masyarakat. (Kemenkes RI, 2016).

Kepercayaan, tradisi dan budaya masyarakat dalam perawatan ibu nifas masih banyak ditemukan di lingkungan masyarakat. Masyarakat meyakini bahwa budaya perawatan ibu nifas memberikan banyak dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh banyak kepercayaan dan keyakinan budaya masyarakat dalam perawatan ibu nifas seperti pengurangan asupan cairan, tidak dibolehkan mandi, pembatasan makanan seperti hanya dibolehkan makan sayuran, serta tidak diperbolehkan mengkonsumsi telur, ikan dan daging, hal ini dikarenakan masyarakat meyakini bahwa ikan, daging dan telur akan memberikan efek amis pada ASI dan menyebabkan gatal-gatal pada luka perineum setelah persalinan, sehingga luka akan sulit sembuh karena basah. Selain itu, ibu nifas juga tidak diperbolehkan tidur

siang hari, dan penggunaan obat-obatan tradisional (jamu) bahkan masyarakat meyakini bahwa kolostrum tidak diperbolehkan untuk bayi baru lahir (Rahayu et al, 2017).

Terdapat berbagai macam tradisi yang sering ditemui, termasuk dalam bidang kesehatan. Walaupun dunia kesehatan sudah semakin maju, tetapi ada beberapa kelompok masyarakat di berbagai negara yang mempertahankan budaya lokal. Tradisi dalam bidang kesehatan sering berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan masa nifas/postpartum. Kepercayaan dan keyakinan budaya terhadap perawatan ibu post partum, masih banyak dijumpai di lingkungan masyarakat. Mereka meyakini budaya perawatan ibu setelah melahirkan dapat memberikan dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka.

Perkembangan sosial budaya dalam masyarakat merupakan suatu tanda bahwa masyarakat dalam suatu daerah tersebut telah mengalami suatu perubahan dalam proses berpikir. Perubahan sosial dan budaya bisa memberikan dampak positif maupun negatif. Hubungan antara budaya dan kesehatan sangatlah erat hubungannya, sebagai salah satu contoh suatu masyarakat desa yang sederhana dapat bertahan dengan cara pengobatan tertentu sesuai dengan tradisi mereka. Kebudayaan atau kultur dapat membentuk kebiasaan dan respons terhadap kesehatan dan penyakit dalam segala masyarakat tanpa memandang tingkatannya. Karena itulah penting bagi tenaga kesehatan untuk tidak hanya mempromosikan kesehatan, tapi juga membuat mereka mengerti tentang proses terjadinya suatu penyakit dan bagaimana meluruskan keyakinan atau budaya yang dianut hubungannya dengan kesehatan (Iqbal, 2012).

Mitos-mitos pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh bagi perilaku ibu nifas baik itu positif maupun negatif. Faktor-faktor kepercayaan dan pengetahuan budaya seperti persepsi mengenai berbagai pantangan, hubungan sebab akibat dan kondisi sehat sakit,

kebiasaan dan ketidaktahuan sering membawa dampak positif maupun negatif. Perilaku yang berdampak negatif dapat menyebabkan beberapa komplikasi, yaitu: ibu kurang protein dan nutrisi sehingga memperlambat proses penyembuhan luka jahitan perineum, kurang istirahat, gizi seimbang yang kurang (Cunningham dkk, 2013).

Dari hasil penelitian didapatkan banyak kepercayaan dan keyakinan budaya perawatan ibu post partum, diantaranya pembatasan asupan cairan, makanan dibatasi dan hanya boleh makan sayur-sayuran, tidak boleh mandi, diet makanan, tidak boleh keluar rumah, menggunakan alas kaki, menggunakan gurita, tidak boleh tidur siang hari bahkan mereka meyakini kolostrum tidak baik untuk anak (Rahayu *et al.*, 2017).

Adat istiadat merupakan bagian dari perilaku masyarakat yang menunjang kehidupan sosial masyarakat sehingga membentuk pola kebiasaan pada masyarakat itu sendiri. Tanpa disadari adat istiadat yang berkembang di masyarakat menjadi penghambat pola hidup sehat di lingkungan masyarakat, salah satu diantaranya yaitu kebiasaan masyarakat yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi khususnya pada ibu nifas. Derajat kesehatan yang optimal sangat erat kaitannya dengan pemenuhan nutrisi yang seimbang baik kuantitas maupun kualitas dari nutrisi yang di konsumsi oleh setiap individu. Asupan nutrisi yang bergizi seringkali menjadi masalah, hal ini dikarenakan masyarakat memiliki pengetahuan yang kurang memadai dan juga memiliki kepercayaan, nilai atau norma yang sering bertolak belakang dengan ketentuan kesehatan (Oktarina & Wardhani, 2020).

Fase penyembuhan luka perineum pada ibu post partum sangat bergantung pada perawatan ibu selama masa nifas. Faktor budaya menjadi salah satu indikator dalam proses perawatan dan penyembuhan di masa nifas. Budaya yang berkembang di lingkungan masyarakat berperan penting dalam memahami sikap dan perilaku yang berhubungan dengan persalinan, nifas, dan

perawatan bayi baru lahir. Sebagian budaya memahami hal tersebut sebagai bentuk warisan turun-temurun dalam kebudayaan masyarakat, meskipun tenaga kesehatan telah berupaya untuk mengubah perilaku tersebut. Hal ini dikarenakan keyakinan masyarakat yang telah membudaya dalam melandasi sikap dan perilakunya. Oleh sebab itu, sangat diperlukan dukungan yang positif dari berbagai pihak baik keluarga maupun tenaga kesehatan dalam upaya memulihkan kondisi kesehatan ibu nifas. Salah satunya diperlukan keseimbangan makanan bergizi setiap harinya, yang terdiri dari kelompok makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin untuk menunjang kesehatan ibu sehingga dapat menghasilkan produksi ASI yang berkualitas (Arma *et al.*, 2020).

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *studi literature review* yaitu dengan mengunjungi beberapa halaman artikel dari *word wide web* dengan pemaparan secara naratif untuk melihat berbagai hasil penelitian tentang pengaruh praktik budaya dan kesehatan pada ibu masa nifas di Daerah Aliran Sungai (DAS). Database pencarian untuk jurnal terkait adalah pada *Google Scholar*, artikel yang menjadi kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu artikel yang sudah diterbitkan lebih dari 10 tahun, artikel yang tidak bisa diakses dan artikel yang tidak lengkap. Implementasi untuk proses pencarian *literatur review* ini dilakukan dengan pencarian artikel dengan menggunakan studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (*Google Scholar*).

Peneliti memilih 4 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria inklusi yaitu artikel yang diterbitkan dari tahun 2013-2023, artikel yang dapat diakses secara lengkap dan gratis menggunakan teks bahasa Indonesia. Artikel yang sudah dipilih selanjutnya akan ditelaah dan diidentifikasi. Data yang diambil untuk ditelaah adalah penulis, tahun, subjek penelitian, lokasi penelitian dan jumlah sampel. Selanjutnya adalah proses sintesis, yaitu

melihat integrasi dari beberapa elemen yang berhubungan. Kemudian 4 artikel yang sudah didapat tersebut dilakukan review / pembahasan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan penelitian yakni mengetahui berbagai hasil penelitian tentang hubungan budaya dengan proses penyembuhan selama perawatan masa nifas, maka penulis memperoleh beberapa temuan dari beberapa artikel yang menjadi bahan bacaan dan referensi pada penelitian ini. Berikut ini beberapa data yang penulis peroleh terkait hasil penelitian tersebut.

Hasil Penelitian Sanjaya (2015) pada ibu yang melahirkan di dukun beranak tindakan yang dilakukan oleh dukun kepada ibu adalah melakukan pembersihan pada ibu. Pembersihan pada ibu dilakukan apabila semua proses persalinan sudah terlewati yaitu apabila bayi dan plasenta sudah keluar dan bayi dalam keadaan bersih dan *ter-bedung* barulah sang ibu akan dibersihkan. Menurut penelitian maysaroh, dukun kampung melakukan pembersihan agar tidak terjadi infeksi dan penimbunan kuman yang dapat memperlambat pengeringan luka. Upaya untuk mengatasi rasa nyeri pasca persalinan dapat menggunakan metode farmakologi maupun non farmakologi (Alwi, 2007). Sampai saat ini masih banyak ibu bersalin dengan bantuan dukun beranak yang umumnya tidak terlatih secara medis, terutama di daerah terpencil dengan fasilitas layanan kesehatan yang sulit dijangkau. Selain itu, masih terdapat masyarakat Indonesia yang mempertahankan kebudayaan bagi ibu nifas yang tidak memiliki dasar logis.

Tindakan selanjutnya yang dilakukan oleh dukun beranak adalah mengoleskan getah pucuk daun pisang menurun muda pada luka ibu. Pada terapi luka si ibu dukun beranak selalu menggunakan daun pisang manurun muda karena daun pisang manurun muda lebih tipis dan mudah halus apabila ditumbuk dan di usapkan ke jalan lahir/vagina si ibu. Penggunaan getah batang pisang kepok

sebagai obat oles luka operasi sama baiknya dengan penggunaan injeksi penisilin-G dan dioleskan salep oksitetrasiklin (Dinkes Prov. Kalsel, 2012).

Tindakan lainnya yang dilakukan oleh dukun beranak pada ibu nifas yaitu memberikan ramuan / tatamba (obat-obatan) Ibu nifas Suku Dayak Meratus meminum ramuan / pelungsur khas Suku Dayak Meratus setiap pagi selama masa nifas. Pelungsur terdiri dari 4 macam, ramuan / pelungsur tambahahak keradu, sambung maut, tenggarun dan jaringayau. Hal ini mempunyai makna simbolis untuk menyehatkan dan memulihkan kondisi ibu nifas setelah melahirkan. Menurut Depkes, yang dimaksud dengan obat tradisional ialah obat yang berasal dari bahan yang dalam keadaan segar ataupun dalam bentuk kering yang di sebut simplisia, dapat berupa rimpang, akar, herba, daun, batang, bunga dan buah. Tanaman obat mengandung berbagai jenis senyawa kimia yang bisaberfungsi untuk mengobati berbagai macam penyakit dan juga berbagai macam jenis enzim (Iskandar, 2014).

Tindakan lainnya yaitu melakukan pengurutan pemulihan atau pengembalian rahim ibu nifas pada Suku Dayak Meratus masih melakukan pijat/urut tradisional dengan dukun beranak setiap malam. Hal ini mempunyai makna simbolis untuk mengembalikan posisi perut seperti semula, melemaskan otot-otot serta untuk kesehatan ibu nifas. Pijat hanya boleh dilakukan pada anggota badan yang bergerak, misalnya kaki, tangan, leher, punggung dan hindari memijat daerah rahim karena bisa membahayakan keselamatan ibu, tidak boleh terlalu sering dan pijat hanya boleh dilakukan oleh orang yang ahli atau terlatih serta mengetahui seluk-beluk kehamilan (Notoatmodjo, 2005).

Tindakan selanjutnya adalah memasang babat perut ibu nifas juga memakai korset di perut, makna simbolisnya mengembalikan keadaan perut membuat ibu nyaman saat bergerak dan agar perut kembali seperti keadaan sebelum hamil seperti pada Untuk memaksimalkan involusi uteri dan memulihkan tonus abdomen dapat

dibantu dengan penggunaan korset dan melakukan senam nifas (Andriani, 2005).

Pada penelitian ini juga ada pantangan / pepadahan dari dukun beranak kepada ibu nifas diantaranya yaitu masyarakat masih meyakini pantangan - pantangan yang harus dipatuhi pada saat masa nifas. Pantangan tersebut antara lain pantangan perilaku makanan dan minuman. Ibu nifas oleh dukun beranak dilarang untuk mengonsumsi makanan berdaging merah, dengan makna agar luka si ibu cepat kering. Ibu nifas juga dilarang oleh keluarga untuk mengonsumsi makanan asam atau pedas, dengan tujuan agar proses penyembuhan luka bagian dalam si ibu cepat sembuh. Dukun beranak memberikan nasehat pantangan sesudah melahirkan yaitu pantangan keluar malam bagi sang ibu.

Bagi ibu nifas, terdapat pantangan atau mitos yang sulit diubah walaupun tidak rasional. Ibu nifas dilarang makan ikan, telur, dan daging supaya jahitan lukanya cepat sembuh. Hal tersebut tidak benar, justru sebaliknya, ibu nifas sangat memerlukan asupan protein yang lebih tinggi untuk membantu penyembuhan luka. Bila asupan protein tidak cukup, penyembuhan luka akan lambat dan berpotensi terinfeksi (Dinkes Prov. Kalsel, 2012). Contoh lainnya adalah kepercayaan ibu yang menolak minum banyak setelah melahirkan karena kuatir luka jalan lahir basah sehingga proses penyembuhan semakin lama. Padahal, seorang ibu sangat membutuhkan cairan yang cukup selama nifas (Iskandar, 2014). Untuk menghadapi kebiasaan yang kurang mendukung tercapainya kondisi yang sehat bagi ibu maupun bayinya, dibutuhkan strategi yang tepat dan tidak menyinggung nilai-nilai budaya.

Kemudian ada juga anjuran yang diberikan oleh dukun beranak yaitu dukun beranak meyakini anjuran dari nenek moyang mereka yang salah satunya apabila Ibu nifas mengonsumsi makanan dengan bumbu makna agar proses air susu tidak amis dan olahan dari jantung pisang agar kuantitas ASI bertambah. Sebaiknya ibu nifas disarankan untuk mengonsumsi makanan yang sehat

yaitu terdapat nasi, lauk, sayur secukupnya dan ditambah satu telur setiap hari. Bila masih ada kemungkinan jangan lupa buah-buahan. Apabila ibu tidak memperoleh makanan dengan pola gizi seimbang, maka ibu akan kekurangan gizi yang bisa menyebabkan terkena kurang darah (anemia) dan penyakit lainnya (Andonotopo, 2005).

Sedangkan tindakan yang dilakukan dukun beranak kepada bayi yaitu membersihkan bayi, Pembersihan pada bayi dilakukan apabila plasenta sudah keluar. Bayi dibersihkan di baskom dengan menggunakan air hangat dai kepala sampai bersih seluruh tubuh bayi. Kemudian bayi juga tetap dimadikan oleh dukun beranak meskipun tali pusat sudah lepas. Memandikan bayi dilakukan di tempat yang aman, dengan suhu yang hangat (Astuti, 2001).

Hal selanjutnya yang dilakukan oleh dukun terhadap bayi adalah membersihkan bayi apabila plasenta sudah keluar lalu melakukan pemasangan babat atau bedung pada bayi. Bayi yang telah dipotong tali pusarnya selanjutnya dibersihkan dengan cara dimandikan dengan air bersih yang sudah disiapkan terlebih dahulu, setelah dibersihkan selanjutnya bayi *dibedung* (istilah untuk membungkus bayi menggunakan kain dengan rapat). Perawatan pasca dilahirkan bayi yaitu menggunakan gurita dan korset. Korset berfungsi untuk memaksimalkan involusi uteridan memulihkan keadaan tonus abdomen akibat peregangan dan penyempitan (Delima, 2012).

Tindakan selanjutnya adalah melakukan penguburan plasenta bayi oleh ayah atau keluarga. Mengubur ari-ari bayi yang baru lahir biasanya dilakukan oleh suami atau keluarga laki-laki terdekat. Masyarakat suku dayak meratus menganggap ari ari bayi sebagai saudara si bayi sewaktu dalam kandungan. Perlakuan khusus seperti dicuci bersih, diberi (daun jaringayaw, *lading* atau pisau, serta bawang merah) dan dikubur diharuskan untuk tembuni, dan hal itu merupakan suatu bentuk penghormatan, atau sebuah bentuk perlakuan yang

dengan maksud bahwa ari-ari tidak boleh diperlakukan biasa begitu saja, apalagi kemudian hanya langsung dibuang (Kurjak, 2005).

Pada kelahiran normal ada ritual *wadak* dan penghormatan/pemujaan pada leluhur suku dayak meratus Pada kejadian melahirkan masyarakat Suku Dayak Meratus Dukun kampung/ Tokoh adat/ Balian juga mempunyai peran dalam melakukan ritual-ritual yang dilakukan pada ibu dan bayi, ritual tersebut berupa pemujaan dan penghormatan kepada kepercayaan leluhur mereka yang dianggap mempengaruhi kehidupan dan dapat memberikan kesehatan pada ibu dan bayi. Dukun Kampung/ Tokoh Adat/ Balian bersama keluarga menyiapkan gula, kelapa, beras, darah ayam hitam untuk dicampur/ ditumbuk menjadi *wadak* (istilah untuk bahan oles) bahan-bahan tersebut berfungsi sebagai penangkal agar ibu dan bayi tidak sakit-sakitan dan tidak meninggal, digunakan dengan cara mengusap di dahi bagian atas dengan jempol balian menghadap kebawah ibu dan bayi. Selain itu pihak keluarga bersama dukun kampung/tokoh adat/ balian balai desa melakukan ritual dengan menggunakan akar dan 3 butir beras yang fungsinya untuk memberi penghormatan kepada *bhatara tunggal* (leluhur kepercayaan).

Ritual selanjutnya yang dilakukan yaitu tolak bala pada ibu dan bayi, Salah satu ritual yang dilakukan oleh Dukun kampung/ Tokoh adat/ Balian ini adalah dengan berkomunikasi dengan leluhur melalui media pucuk ulin yang dicampur minyak nyiur dan kapur. Bahan pilis mengandung bahan alami seperti, ganthi, kencur, kunyit, papermint dan kenanga. Pilis dapat membantu meredakan rasa pusing dan memperlancar peredaran darah dan mencegah darah putih naik ke atas. Ramuan pilis dapat menjaga kesehatan mata dan menghilangkan pusing sebesar (70%)(Yuliaswati, 2014).

Pada kelahiran tidak normal pada saat ada masalah melahirkan plasenta diadakan ritual *beuri*. Apabila disaat proses melahirkan plasenta tidak kunjung keluar masyarakat suku dayak meratus masih mempercayai

ritual uri yaitu memantrai sang ibu di perut agar plasenta keluar, maka keluarga dengan segera akan memanggil tokoh adat/ Balian untuk melakukan proses uri. Bauri adalah ritual dimana tokoh/ balian melakukan komunikasi dengan plasenta yang tidak keluar setelah bayi keluar dengan mantra dan doa-doa pemujaan kepada pencipta/leluhur suku dayak meratus. *Retensio plasenta* merupakan penyebab sebagian besar kasus perdarahan postpartum, sedangkan perdarahan postpartum merupakan penyebab kematian maternal terbanyak di Indonesia. *Retensio plasenta* adalah tertahannya atau belum lahirnya plasenta hingga atau melebihi waktu 30 menit setelah bayi lahir. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *retensio plasenta* pada ibu bersalin adalah umur, multiparitas, dan riwayat kehamilan dan persalinan terdahulu (Danuatmaja, 2008).

Hasil penelitian Wardhina (2019) berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada ibu masa nifas meminum jamu pasca melahirkan, jenis jamu yang digunakan oleh ibu nifas terbuat dari berbagai macam bahan tanaman seperti serai, ragi 40, kencur, kunyit, sirih, pandan, asam jawa, akar kujajing, tembora dan *wadak* panas. Jenis fitofarmaka seperti Jamu Sari Ayu dan Jamu Jago. Menurut masyarakat Desa Sungai Kitano obat tradisional serai berguna untuk mempercepat masa nifas dan menurut penelitian Sukma Wandani (2008) menyebutkan bahwa tanaman serai juga bermanfaat untuk anti radang, menghilangkan rasa sakit dan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain untuk menghilangkan sakit kepala, otot, nyeri lambung, haid tidak teratur dan bengkok setelah melahirkan (Sukma, 2008). Akar tanaman serai digunakan sebagai peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak, penghangat badan. Daun serai digunakan sebagai peluruh angin perut, penambah nafsu makan, pengobatan pasca persalinan, penurun panas dan pereda kejang (Depkes RI, 2000).

Menurut masyarakat Desa Sungai Kitano Ragi 40 berguna untuk menyegarkan badan, menambah nafsu

makan, menyembuhkan rasa sakit- sakit pada badan dan mempercepat masa nifas. Tentang ramuan pasca persalinan, setiap kebudayaan memiliki kepercayaan mengenai berbagai ramuan atau bahan obat-obatan yang dapat digunakan pada saat nifas. Umumnya bahan obat-obatan itu terdiri dari ramu-ramuan yang diracik dari berbagai tumbuh-tumbuhan, seperti daun-daunan, akar-akar, atau bahan lainnya yang diyakini berkhasiat sebagai penguat tubuh (Handayani, 2010). Dari hasil wawancara, obat tradisional berbahan kencur di Desa Sungai Kitano mereka percaya bisa menghangatkan ASI dan menghangatkan perut. orang (61%). Dalam penelitian Tutik Nurhayati yang berjudul Uji Efek Sediaan Serbuk Intansi Rimpang Kencur (*Kaempferia galangal L.*) Sebagai Tonikum Terhadap Mencit Jantan Galuh diperoleh bahwa kencur berkhasiat sebagai obat bengkak- bengkak, reumatik, obat batuk, obat sakit perut, menghilangkan keringat, menambah nafsu makan, infeksi bakteri, menghangatkan badan dan menyegarkan badan (Depkes RI, 2002).

Dari wawancara yang dilakukan ditemukan 3 bentuk obat tradisional yang digunakan masyarakat Desa Sungai Kitano yaitu Rajangan, Campuran dan Serbuk. Rajangan adalah bentuk obat tradisional berupa potongan simplisia, atau campuran simplisia dengan sediaan galenik, yang penggunaannya dilakukan dengan pendidihan atau penyeduhan dengan air panas. Rajangan menjadi bentuk obat tradisional yang paling banyak digunakan di Desa Sungai Kitano karena memang merupakan sebagian adat / tradisi dan sudah terbukti manfaatnya. Selain itu bahan atau tanaman yang mudah didapatkan di lingkungan mereka, dan bahan alami yang aman untuk digunakan (Yuliarti, 2009). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fariza Ismiana, di mana obat tradisional yang banyak digunakan adalah berbentuk jamu sebanyak 37 (77,08%). Masyarakat Desa Jimus sendiri lebih banyak menggunakan sediaan berupa jamu karena jamu mudah didapat yaitu dengan cara menggunakan tanaman yang ada di sekitar ataupun membeli dari penjual jamu gendong (Fariza, 2013).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada penggunaan obat tradisional pada ibu nifas ditemukan beberapa cara menggunakan obat tradisional pada masyarakat sungai kitano yaitu dengan cara diminum, dan campuran dari cara-cara yang lain seperti disiram, dioles, dan ditempel. Berdasarkan wawancara alasan ibu nifas yang menggunakan obat tradisional di Desa Sungai Kitano cara diminum adalah merupakan cara yang mudah dan praktis. Alasan terbanyak responden menggunakan obat tradisional adalah karena adat/ kebiasaan orang tua sebanyak 28 orang (60,9%) dan alasan pengalaman terdahulu sebanyak 18 orang (39,1%). Pengalaman yang baik telah dirasakan oleh ibu nifas di Desa Sungai Kitano, sehingga kebanyakan ibu nifas mengulang kembali pengalaman yang pernah mereka rasakan pada saat menggunakan obat tradisional pada masa nifas.

Berdasarkan khasiat yang dirasakan oleh semua responden (100%) merasakan khasiat pada saat menggunakan obat tradisional saat masa nifas. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa ada 11 macam khasiat yang dirasakan pada saat menggunakan obat tradisional pada ibu nifas yaitu : Mempercepat masa nifas, badan terasa enak, menambah nafsu makan, merapatkan jalan lahir, menghangatkan ASI, darah nifas tidak berbau, badan terasa hangat, menyembuhkan bengkak pada kaki, tidak bau badan, supaya tidak gatal dan bengkak dan mengurangi rasa sakit, dengan catatan khasiat yang berbeda-beda pada 1 orang responden dan bisa lebih dari 1 khasiat yang dirasakan oleh 1 orang responden. Pada penelitian Paryono yang berjudul Kebiasaan Konsumsi Jamu Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh Pada Saat Hamil dan Setelah Melahirkan Didesa Kajoran Klaten Selatan diperoleh hasil bahwa mengkonsumsi jamu berkhasiat untuk menghilangkan gangguan saat hamil seperti mual dan muntah, dan pada ibu nifas menghilangkan gangguan saat menyusui (Paryono, 2014).

Diketahui juga bahwa dari 42 orang responden (91,3%) tidak ada merasakan efek samping pada saat menggunakan obat tradisional pada masa nifas dan 4 orang responden (8,7%) yang merasakan efek samping. Dari hasil wawancara yang dilakukan ditemukan 3 efek samping yang dirasakan responden pada saat menggunakan obat tradisional pada ibu nifas, yaitu ada 2 responden yang merasakan efek samping perih pada saat menggunakan obat tradisional daun sirih yang digunakan dengan cara direbus dengan air kemudian didinginkan lalu disiramkan pada bekas luka jalan lahir. Ada 1 responden yang merasakan efek samping BAB keras saat menggunakan obat tradisional berbentuk fitofarmaka (sari ayu) dengan cara diseduh dengan air hangat dan diminum. Ada 1 orang responden yang merasakan efek samping mual saat menggunakan obat tradisional serai dengan cara ditumbuk kemudian diminum airnya.

Efek samping adalah pengaruh/ gejala negatif yang timbul pada saat menggunakan obat tradisional pada masa nifas. Efek samping perih pada bekas luka jalan lahir saat menggunakan obat tradisional rebusan daun sirih yang disiramkan pada bekas luka tersebut, menunjukkan bahwa perih yang dirasakan bukan berasal dari penggunaan obat tradisional tersebut. Dalam penelitian Paryono disebutkan bahwa pada umumnya jamu dianggap tidak beracun dan tidak menimbulkan efek samping, dan dalam penelitian Paryono juga didapatkan hasil gangguan setelah melahirkan oleh ibu-ibu Desa Kajoran pada umumnya meliputi: mules-mules, nyeri perut, nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut (Paryono, 2014). Dalam kemasan jamu sari ayu tidak didapatkan informasi mengenai efek samping tersebut. Efek samping BAB keras yang dirasakan oleh 1 responden bisa disebabkan oleh kurangnya asupan sayuran dan buah pada masa nifas karena responden mengatakan jarang makan sayur dan buah pada saat nifas.

Menurut hasil penelitian Sari (2016) ada perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel I. Perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur

No	Perilaku Ibu Nifas suku Banjar	Makna Simbolis
1	Ibu nifas melakukan perawatan ke dukun kampung : Pijat	Memulihkan kondisi ibu nifas
2	Ibu nifas melakukan perawatan secara adat istiadat a. Herbal : 1. Ramuan Ragi 40 2. Wedak panas (pilis) b. Korset c. Makan ikan asin dan cacapan	1. Menyehatkan dan memulihkan kondisi ibu nifas 2. Menghilangkan rasa lelah pada badan ibu nifas a. Melangsingkan perut b. Luka vagina cepat kering
3	Ibu nifas melakukan perawatan ke tenaga kesehatan	Mendapatkan perawatan kesehatan dari tenaga kesehatan

Tabel II. Pantangan dan Makna Simbolis tentang Pantangan Ibu Nifas Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur

No	Pantangan Ibu Nifas suku Banjar	Makna Simbolis
1	Perilaku a. Tidak diperbolehkan berhubungan intim b. Tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari c. Kalau duduk kaki tidak boleh di lipat	a. Badan tidak akan bugar lagi dan cepat tua b. Gangguan makhluk halus c. vagina bengkak
2	Makanan a. Tidak boleh makan makanan yang berbau amis, iwak bapatil (lundu, puyau, patin) b. Tidak boleh makan ikan papuyu/betok c. Tidak boleh makan makanan berlemak	a. Menyebabkan susunya bau amis, anak bau amis dan kencing amis b. Sakit kepala c. Luka setelah melahirkan akan lambat kering

(daging-dagingan, kuah
bersantan)

3 Minuman : Minum es Anak flu

Perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan

Hal lain yang ibu nifas Suku Banjar lakukan pada masa nifas adalah melakukan pijat ke Dukun Kampung, Pijat/urut tradisional setelah melahirkan dengan bidan kampung masih dilakukan oleh ibu nifas. Di martapura, budaya pijat bagi ibu nifas dianggap sesuatu yang harus didapatkan ibu untuk memulihkan kembali kondisi ibu (*indepth interview*). Ibu nifas juga melakukan perawatan secara adat – istiadat dengan mengkonsumsi obat herbal. Ibu nifas suku Banjar di Martapura meminum ramuan ragi 40 khas banjar setiap pagi selama masa nifas. Ragi 40 terdiri dari berbagai macam rempah yang jumlahnya sekitar 40 macam. Ibu nifas dianjurkan meminum ramuan ini setiap pagi selama masa nifas. Hal ini dimaksudkan untuk menyehatkan dan memulihkan tenaga ibu nifas setelah melahirkan (*indepth interview*). Tentang ramuan pasca persalinan, setiap kebudayaan memiliki kepercayaan mengenai berbagai ramuan atau bahan obat-obatan yang dapat digunakan pada saat nifas. Umumnya bahan obat-obatan itu terdiri dari ramu-ramuan yang diracik dari berbagai tumbuh-tumbuhan, seperti daun-daunan, akar-akar, atau bahan lainnya yang diyakini berkhasiat sebagai penguat tubuh (Handayani, 2010).

Pada ibu masa nifas juga menggunakan bedak panas (Pilis), ibu nifas juga di anjurkan untuk mengoleskan wedak panas ke perut, tangan dan kaki. Wedak panas ini dioleskan setiap pagi sehabis mandi mulai hari pertama hingga hari ke 40 setelah melahirkan. Hal ini dilakukan untuk menghilangkan rasa lelah pada badan ibu setelah melahirkan (*indepth interview*). Pilis yang terbuat dari bahan alami memang sudah terbukti khasiatnya. Hal ini telah dibuktikan oleh Mentari, yang menyatakan bahwa

bahan pilis mengandung bahan alami seperti, ganthi, kencur, kunyit, papermint dan kenanga. Pilis dapat membantu meredakan rasa pusing dan memperlancar peredaran darah dan mencegah darah putih naik ke atas. Ramuan pilis dapat menjaga kesehatan mata dan menghilangkan pusing sebesar (70%) (Mentari, 2014).

Pada ibu nifas suku Banjar juga menggunakan korset selain wedak panas setelah melahirkan. Hal ini bertujuan agar perut kembali seperti keadaan sebelum hamil (*indepth interview*). Korset merupakan sesuatu yang sangat diperlukan bagi ibu nifas. Ibu nifas selalu memakai korset setelah mereka melahirkan dan ini sudah menjadi kebiasaan masyarakat pada umumnya begitu pula di daerah Martapura Timur. Korset memiliki fungsi untuk mengecilkan perut setelah ibu melahirkan. Hal ini didukung oleh penelian yang dilakukan Theresia, yang menyatakan bahwa perawatan pasca melahirkan ibu nifas yaitu menggunakan gurita dan korset karena berfungsi untuk memaksimalkan involusi uteri dan memulihkan tonus abdomen (Theresia, 2013).

Selain itu Ibu Nifas Suku Banjar juga dianjurkan hanya makan dengan lauk ikan asin dan cacapan. Cacapan disini adalah asam kamal/asamjawa, garam, bawang merah dan lombok yang diberi sedikit air. Hal ini dimaksudkan agar luka vagina cepat kering. Dampak kesehatan apabila ibu hanya mengkonsumsi ikan asin dengan cacapan yaitu ibu nifas akan terkena hipertensi (*indepth interview*). Selain itu kandungan gizi dari ikan asin tidak memenuhi gizi untuk ibu nifas. Ibu nifas dan menyusui memerlukan asupan makanan serta nutrisi yang cukup untuk mengembalikan stamina dan agar ASI tercukupi.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu nifas suku Banjar di Martapura selain melakukan perawatan tradisional, mereka juga melakukan pemeriksaan ke bidan desa. Bidan desa melakukan jemput bola, karena pantangan suku Banjar yang tidak memperbolehkan ibu nifas keluar selama 40 hari. Jadi bidan desa berperan aktif dalam melakukan pemeriksaan ibu nifas. Pemeriksaan ibu nifas oleh bidan desa antara lain adalah pemeriksaan tekanan

darah, suhu badan, denyut nadi, keluhan ibu nifas, keadaan perut, daerah vaginadan payudara serta memberikan obat-obatan (*indepth interview*). Menurut penelitian Wuryanto *et al*, ibu nifas mendatangi ketempat pemeriksaan bukan atas kesadaran tetapi ibu bidan yang aktif mengunjungi ke rumah ibu nifas untuk memeriksa, tanpa dipungut biaya. Ibu nifas yang aktif datang ketempat pemeriksaan biasanya disebabkan karena ada permasalahan / keluhan seperti anaknya sakit. Sedangkan bila ada keluhan pada diri ibu nifas, maka akan lebih cenderung mendatangi dukun bayi baru kemudian ke ibu bidan (Wuryanto, 2007).

Pantangan dan Makna Simbolis tentang Pantangan Ibu Nifas Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan Pengaruh Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Pantangan Perilaku Ibu Nifas

Pantangan dan makna simbolis tentang pantangan ibu nifas pada perilaku suami dan istri tidak boleh melakukan hubungan suami istri selama 40 hari setelah melahirkan. Menurut bidan kampung, apabila melakukan hubungan pada masa nifas selain ibu nifas belum suci, juga mengakibatkan ibu akan cepat tua (*indepth interview*). Secara medis, berhubungan intim sebelum 40 hari memang tidak diperbolehkan karena luka vagina masih belum kering. Hal ini didukung oleh penelitian Yulianti, yang menyatakan bahwa berhubungan intim sebelum 40 hari akan menghambat proses penyembuhan jalan lahir, infeksi atau bahkan perdarahan belum muncul ataupun pengaruh psikologis, semisal kekhawatiran akan robeknya jahitan maupun ketakutan akan hamil lagi (Yuliyanti, 2024).

Pantangan lainnya yaitu ibu nifas tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari, karena dikhawatirkan rentan dimasuki roh jahat (*indepth interview*). Ibu nifas yang tidak diperbolehkan keluar rumah sama sekali selama 40 hari akan berdampak negatif bagi kesehatan ibu nifas. Hal ini dikarenakan apabila ibu nifas tidak keluar rumah dan tidak terkena paparan sinar matahari maka ibu nifas

akan kekurangan vitamin D. Menurut Holick, paparan sinar matahari merupakan sumber vitamin D yang paling baik dan tidak terdapat kasus intoksikasi vitamin D (Holick, 2007).

Selanjutnya yaitu Ibu nifas kalau duduk kaki tidak boleh dilipat hal ini dapat menyebabkan vagina menjadi bengkak (*indepth interview*). Secara medis, ibu nifas yang baru saja melahirkan harus memposisikan kaki lurus dan tidak boleh dilipat. Apabila kaki dalam posisi terlipat, hal ini akan menyebabkan robekan vagina semakin lebar. Hal ini didukung oleh penelitian Handayani, yang menyatakan bahwa secara medis posisi kaki yang lurus memang lebih menguntungkan karena membuat aliran darah jadi lancar, selain itu agar jahitan akibat robekan di vagina tak melebar ke mana-mana dan juga dimaksudkan agar aliran darah tidak terhambat (Theresia, 2013).

Pantangan lainnya yaitu tidak boleh mengkonsumsi makanan amis, contoh pada ikan ikan berpatil, ikan papuyu Ibu nifas suku banjar pantang terhadap beberapa pantangan makanan yang berbau amis, iwak bapatil (lundu, puyau, patin). Ibu nifas tidak boleh makan makanan yang berbau amis dan ikan berpatil karena ASInya nanti berbau amis, anak dan kencing juga akan berbau amis. Selain itu ibu nifas tidak boleh makan ikan papuyu/betok karena akan mengakibatkan sakit kepala (*indepth interview*). Pantangan ini sebenarnya menurut kesehatan justru merugikan. Hal ini dikarenakan menurut Manuaba, protein hewani merupakan protein lengkap (sempurna) yang mengandung berbagai asam amino esensial lengkap yang dapat memenuhi unsur-unsur biologis (Manuaba, 2007).

Pantangan berikutnya yaitu ibu nifas tidak boleh mengkonsumsi makanan berlemak (daging-dagingan, kuah bersantan) karena dikhawatirkan luka vagina setelah melahirkan lambat kering (*indepth interview*). Larnkjaer *et al* menyatakan bahwa daging, lemak hewani dan lemak nabati justru sangat diperlukan untuk pemenuhan kebutuhan gizi ibu nifas. Ibu nifas dianjurkan

makan makanan yang mengandung asam lemak omega 3 yang banyak terdapat pada ikan laut seperti kakap, tongkol dan lemuru. Zat tersebut penting untuk perkembangan otak yang optimal bagi bayi (lanrkjaer, 2006).

Pada Ibu nifas dan ibu menyusui juga tidak boleh minum es karena mengakibatkan bayinya terkena flu (*indepth interview*). Penularan flu secara medis adalah melalui udara dan bukan melalui ASI yang diminum bayi dari payudara ibunya. Seorang bayi akan menjadi pilek jika tertular oleh ibunya yang sedang flu. Menurut Yuliani, sebenarnya makanan yang masuk ke dalam tubuh apalagi ASI mengalami proses yang sempurna. ASI yang tersimpan dalam payudara sang ibu tetap hangat dengan suhu 37o C (Yuliani, 2011).

Penelitian lainnya terkait review ini adalah hasil penelitian Putri (2022) didapatkan hasil penelitiannya yaitu ibu pada masa nifas yang paling banyak melakukan pantang makanan sebanyak 82 orang (71,9%) dan yang tidak pantang sebanyak 32 orang (28,1%). Dimana sebagian besar responden adalah suku banjar dan sebagian kecil adalah suku Jawa. responden yang melakukan pantang makanan yang paling banyak adalah kategori suku banjar sebanyak 56 orang (70,9%). Budaya Nifas di Indonesia terdapat pantangan atau mitos yang sulit diubah walaupun tidak rasional. Budaya nifas tidak hanya mencakup mitos, namun juga tradisi tertentu. Tradisi yang masih dijalankan oleh sebagian besar ibu nifas dari suku Jawa setelah melahirkan yaitu Perilaku ibu setelah melahirkan yang kurang mendukung selama masa nifas yaitu pantang makanan tertentu yang lebih dikaitkan dengan si bayi antara lain agar ASI tidak berbau amis antara lain daging dan ikan laut (Lia Yulianti, 2014). Penelitian sebelumnya oleh Lia Susvita (2016) dilakukan di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar didapatkan hasil didaerah tersebut masih kental akan budaya suku Banjar dengan metode penelitian kualitatif dengan hasil masih banyak yang melakukan pantang makanan pada masa nifas.

KESIMPULAN

Jika dilihat dari review beberapa jurnal terkait pengaruh praktik budaya dan kesehatan pada ibu masa nifas di daerah aliran sungai (DAS) masih banyak mitos atau budaya yang dapat membahayakan ibu nifas, masyarakat masih banyak yang percaya kepada dukun kampung yang umumnya tidak terlatih secara medis, terutama di daerah terpencil dengan fasilitas layanan kesehatan yang sulit dijangkau dibandingkan percaya dengan Bidan atau tenaga kesehatan. Hal ini harus menjadi perhatian dari pemangku kebijakan dan adanya suatu kebijakan yang mampu mengurangi atau mencegah praktik pertolongan persalinan yang berbahaya dan tidak sesuai standar yang berpengaruh juga pada proses penyembuhan pada saat masa nifas. Bidan juga membentuk kerjasama dengan dukun kampung agar dapat bermitra untuk mencegah praktik-praktik budaya yang membahayakan ibu dan bayi serta perilaku dan praktik kesehatan yang belum jelas *Evidence Based* nya. Untuk penelitian selanjutnya agar dapat meneliti lebih mendalam lagi baik secara penelitian kuantitatif maupun kualitatif tentang adakah perbedaan mitos atau kebudayaan terkait praktik kesehatan pada masa nifas di daerah aliran sungai (DAS) maupun tempat didarat yang jauh dari aliran sungai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi SI Kebidanan, Rekan-rekan dosen SI Kebidanan dan semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan studi literatur ini.

REFERENSI

Agustina. 2005. *Penggunaan Ramuan Herbal Sebagai Feed Additive Untuk Meningkatkan Performans*. Lokakarya Nasional Inovasi Teknologi Dalam Mendukung Usaha ternak Unggas Berdaya saing Broiler. Makasar.

- Alwi Q. 2007. Tema Budaya yang Melatar Belakangi Perilaku Ibu-Ibu Penduduk Asli Dalam Pemeliharaan Kehamilan dan Persalinan di Kabupaten mimika. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 35(3): 13747.
- Andonotopo W, Medic M, Salihagic-Kadic A. 2005. The Assessment Of Fetal Behavior In Early Pregnancy: Comparison Between 2d And 4d Sonographic Scanning. *Journal of Perinatal Medicine*. 33: 406-14.
- Andriani L. 2005. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketaatan Dalam Melaksanakan Standard Pelayanan Kebidanan Pada Ante Natal Care Di Kota Surakarta Tahun 2005. *Skripsi*. Surakarta:
- Arma, N., Sipayung, N. A., Syari, M., & Ramini, N. 2020. Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 4(2): 95–100. <http://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/292/0>
- ASEAN Secretariat. 2021. *ASEAN Integration in Services*. Jakarta.
- Astuti, TM. 2001. *Inovasi Pertolongan Persalinan Sehat oleh Dukun Bayi*. Semarang: Unnes Press.
- Bhuvanawari, R. dan Kalaiselvi K. 2013. "Naive Bayesian Classification Approach in Healthcare Applications" *International Journal of Computer Science and Telecommunications*. 3(1): 106-112. 2012.
- Danuarmaja B, Meiliasari M. 2008. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara
- Delima. 2012. Gambaran Praktik Penggunaan Jamu Oleh Dokter Di Enam Provinsi Indonesia, Obat Tradisional. *Bul. Peneliti Kesehatan*; 40(3): 109-122.
- Departemen Kesehatan RI. 2000. *Informasi Obat Nasional Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Pedoman Nasional Penanggulangan Tuberkulosis*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2012. *Data Kesehatan Keluarga dan Kesehatan Ibu dan Anak Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*.
- Fariza I. 2013. Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Untuk Pengobatan Sendiri Pada Masyarakat di Desa Jimos Polanharjo Klaten. Naskah Publikasi Fakultas Farmasi Universitas Guntur-Demak District. *Jurnal Litbang*. 3(2): 9-21.
- Handayani S. 2010. Aspek Sosial Budaya Pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Indonesia. *INFOKES: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 1(2): 21-27.
- Holick MF. 2007. Vitamin D deficiency. *England Journal Medicine*. 357(1): 266-81.
- Iqbal, W. M., Nurul, C., & Iga, M. (2012). *Ilmu sosial budaya dasar kebidanan*. Jakarta: EGC - Penerbit Buku Kedokteran.
- Iskandar. 2014. Pemanfaatan Vco (Virgin Coconut Oil) Dengan Teknik Massage Dalam Penyembuhan Luka Dekubitus Derajat II Pada Lansia. *Skripsi*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada,
- Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Kurjak A, Stanojevic M, Azumendi G, Carrera JM. 2005. The Potensial Of Four Dimensional (4D) Ultrasonography In The Assessment Of Fetal Awareness. *Journal of Perinatal Medicine*. 33(1): 46-53.
- Lanrkjaer. 2006. *Maternal Fish Oil Supplementation during Lactation Does Not affect blood pressure, pulse wave velocity, or heart rate variability in 2.5-y-old children*.
- Lia Susvita Sari. 2016 . *Kajian Budaya Dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Studi Kasus pada Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar*.
- Lia Yulianti. 2014 . *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Pola Pantang Makan Ibu Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar*.
- Manuaba IBG, Chandranita M, IBG Fajar Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Mentari A. 2014. Kajian Hubungan Komposisi dan Khasiat Ramuan Obat Tradisional yang Digunakan Oleh Ibu-Ibu Pada Masa Nifas di

- Kabupaten Sleman Bagian Barat. *Jurnal Promotif*. 2 (2): 65-71. Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktarina, O. O., & Wardhani, Y. F. 2020. Perilaku Pemenuhan Gizi pada Ibu Menyusui di Beberapa Etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 22(4): 236–244. <https://doi.org/10.22435/hsr.v22i4.1550>
- Paryono A. 2014. Kebiasaan Konsumsi Jamu Untuk Menjaga Kesehatan Tubuh Pada Saat Hamil dan Setelah Melahirkan di Desa Kajo Klaten Selatan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3(1): 64-72.
- Putri SE, Ramie A, Maria I. 2022. Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu. *Journal of Intan Nursing*, 1(1): 15 - 22.
- Rahayu, I. S., Mudatsir, M., & Hasballah, K. 2017. Faktor Budaya dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 5(1): 36–49. Diambil dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/8761>
- Sanjaya, M. R., Ilmi, B., & Marlinae, L. 2016. Kajian Perilaku Kesehatan Dukun Terhadap Ibu dan Bayi Setelah Melahirkan Suku Asli Dayak Meratus Kalimantan Selatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*.2(1) <http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v2i1.4838>
- Sari, S. L., Husaini., Ilmi, B. 2016. Kajian Budaya dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil dan Ibu Nifas. *Jurnal Berkala Kesehatan*. 1(2)
- Wardhina, F., Fakhriyah., Rusdiana. 2019. Perilaku Penggunaan Obat Tradisional pada Ibu Nifas di Desa Sungai Kitano Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 9(2):
- Yuliani F. 2011. Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas di BPS “A” Balongtani Jabon Sidoarjo. *Jurnal Hospital Majapahit*. 3(1): 54-73.
- Yuliarti. N. 2009. *Sehat Cantik Dan Bugar Dengan Herbal dan Obat Tradisional*. Yogyakarta: Andi.
- Yuliaswati E. 2014. *Pengetahuan Dalam Melaksanakan Pijat Perineum oleh Bidan di Kota Surakarta*. Gaster
- Yuliyanti L. 2014. *Gambaran Perawatan Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Miri Sragen. Naskah Publikasi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.