



FAKTOR BUDAYA (ADAT JAWA) DENGAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU IBU DALAM PERAWATAN PADA MASA NIFAS

Rumpiati¹

¹*Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Buana Husada Ponorogo*

Email: rumpiati75@gmail.com

ABSTRAK

Masa Nifas adalah masa pemulihan pasca persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Angka kematian ibu di Indonesia masih menjadi salah satu tujuan penting untuk diturunkan. Pada tahun 2015 AKI tercatat 305 per 100 ribu kelahiran hidup dari target seharusnya 102 per 100 ribu kelahiran hidup. Masalah kesehatan ibu dan anak tidak terlepas dari faktor-faktor sosial budaya dan lingkungan di dalam masyarakat tempat mereka berada. Di sadari atau tidak, faktor-faktor kepercayaan dan pengetahuan tradisional seperti konsep-konsep mengenai berbagai pantangan, hubungan sebab akibat, dan konsep tentang sehat sakit, serta kebiasaan-kebiasaan ada kalanya mempunyai dampak positif atau negatif terhadap kesehatan ibu dan anak. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengeksplorasi secara mendalam tentang pengalaman ibu dan adat istiadat dalam perawatan masa nifas. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi diskriptif. Lokasi Penelitian di Ruang Seruni RSUD dr.Darsono Kab. Pacitan. Responden dalam penelitian ini adalah ibu dengan kelahiran normal di Ruang Seruni Sebanyak 10 Partisipan dengan purposive sampling, di analisis dengan menggunakan content analisis, Penelitian ini menemukan pengalaman partisipan dalam perawatan masa nifas Brokohan, mandi wuwung, tarak/pantang makanan, minum jejaman, memakai bengkung, dan KB alami dan mandiri. Manfaat minum jejaman setelah melahirkan mempunyai dampak yang positif terhadap kesehatan ibu. Budaya yang berkembang dalam masyarakat tidak selamanya merugikan bagi dunia kesehatan, adapula yang bermanfaat maka dari itu perlu bagi kita untuk melestarikan budaya-budaya yang bermanfaat dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Untuk dapat melaksanakan perawatan nifas partisipan, tidak hanya pengetahuan, sikap dan masih perlu adanya dukungan dari bidan, keluarga, orang tua, dan masyarakat setempat.

Kata kunci: *budaya (jawa), pengetahuan, sikap, perilaku, perawatan masa nifas*

ABSTRACT

The postpartum period is the postpartum recovery period until all female reproductive organs recover before the next pregnancy. Reducing the maternal mortality rate in Indonesia is still an important priority. In 2015, the MMR (Maternal Mortality Rate) recorded that 305 per 100 thousand live births, from the target of 102 per 100 thousand live births. Maternal and child health problems cannot be

separated from socio-cultural and environmental factors in the communities where they are located. Whether we realize it or not, factors of belief and traditional knowledge such as concepts regarding various taboos, causal relationships, the concept of health and illness, and habits sometimes have a positive or negative impact on the health of mothers and children. The purpose of this study was to explore in depth about maternal experiences and customs in postpartum care. This study used a qualitative design with a descriptive phenomenology approach. Research Location in Seruni Room dr. Darsono Regency Pacitan. Respondents in this study were mothers with normal births in the Seruni Room. Ten (10) participants with purposive sampling, were analyzed using content analysis. This study found participants' experiences in Brokohan (feast after giving birth to welcome a baby) puerperal care, wuwung showers (wuwung shower is to wet hair using cold water without using shampoo, but using flowers water), food abstinence, drinking herbal medicine, using bengkung (bengkung is a long cloth about 10 meters, used to protect the mother's stomach after giving birth), and natural and independent family planning. The benefits of drinking herbal medicine after childbirth have a positive impact on maternal health. Culture that develops in society is not always detrimental to the world of health, but some are beneficial. Therefore it is necessary for us to preserve cultures that are beneficial and have a positive impact on society. To be able to carry out participant postpartum care, not only knowledge and attitudes but also still need support from midwives, families, parents, and the local community.

Keywords: *culture (Java), knowledge, attitudes, behavior, postpartum care.*

I. PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa pemulihan pasca persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Angka kematian ibu di Indonesia Masih menjadi salah satu tujuan penting untuk di turunkan. Pada tahun 2015 AKI tercatat 305 per 100 ribu kelahiran hidup dari target seharusnya 102 per 100 ribu kelahiran hidup. Peran tenaga kesehatan selama dan pasca persalinan sangat berperan dalam penurunan AKI. 68,6% persalinan di Indonesia di bantu oleh Bidan, 18,5% di bantu oleh dokter dan 11,8% di oleh tenaga non kesehatan seperti dukun bayi, dan 0,8% tanpa ada penolong. Penyebab kematian ibu yang paling banyak adalah perdarahan yang biasanya terjadi selama masa nifas. Masa nifas merupakan masa pemulihan organ reproduksi pasca persalinan dan merupakan masa yang

penting bagi ibu maupun bayinya. Kematian ibu menurut World Health Organization (WHO) Kematian yang terjadi pada saat kehamilan, persalinan dalam waktu 42 hari setelah persalinan dengan penyebab yang berhubungan langsung atau tidak langsung dari kehamilan atau persalinannya. Penyebab langsung dari kematian tersebut di sebut Trias klasik yaitu perdarahan (28%), eklamsia (24%) dan infeksi (11%). Sedangkan penyebab tidak langsung adalah ibu hamil menderita penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada atau sebelum kehamilan, misalnya hipertensi , penyakit jantung, , diabetes, hepatitis, anemia, malaria. Penyebab tersebut dapat di ce gah dengan pemeriksaan antenatal (Manuaba 2013).

Masalah kesehatan ibu dan anak tidak terlepas dari faktor-faktor sosial budaya dan

lingkungan di dalam masyarakat tempat mereka berada. Di sadari atau tidak, faktor-faktor kepercayaan dan pengetahuan tradisional seperti konsep-konsep mengenai berbagai pantangan, hubungan sebab akibat, dan konsep tentang sehat sakit, serta kebiasaan-kebiasaan ada kalanya mempunyai dampak positif atau negatif terhadap kesehatan ibu dan anak. Bisa jadi budaya bisa menjadi penyebab tingginya angka kematian ibu dan anak, seperti faktor geografi, penyebaran penduduk, dan kondisi sosial ekonomi (Kristiana, 2012).

Budaya bagi masyarakat adalah suatu hal yang penting, bahkan diantaranya di percaya dan menjadi pegangan hidup oleh masyarakat. Di beberapa wilayah masyarakat di Indonesia, masih percaya pada mitos, yang berkaitan dengan ibu hamil dan Perawatan pada masa nifas. Bagi masyarakat mitos sudah di yakini kebenarannya karena beberapa bukti yang terjadi. Masyarakat akan melakukan apa saja dengan harapan keselamatan pada ibu dan bayinya. Kadang kala kepercayaan tersebut bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan medis modern, sehingga mengakibatkan permasalahan kesehatan pada ibu hamil dan pada masa nifas. Hasil Studi Pendahuluan yang peneliti lakukan di Ruang Seruni RSUD dr. Darsono Pacitan berdasarkan hasil wawancara pada ibu pasca melahirkan bahwa masyarakat masih mempercayai adanya budaya pantang makanan tertentu (tarak). Persepsi Ibu tentang makanan yang menjadi pantangan bagi ibu nifas diantaranya, makan makanan yang amis amis seperti ikan asin, telur, ikan bandeng, menurut ibu setelah melahirkan tidak boleh di makan dengan alasan nanti ASI Nya menjadi amis.

Budaya atau kebiasaan merupakan salah satu yang mempengaruhi status kesehatan ibu dalam masa kehamilan sampai nifas. Penanganan bagi ibu hamil, melahirkan dan nifas memiliki ciri khas budaya yang

berbeda-beda dan menjadi gambaran penting bagi bidan yang bertugas di wilayah seluruh Indonesia. Pengaruh Budaya-budaya tersebut ada yang menguntungkan dan ada pula yang merugikan. Ilmu sosial kemasyarakatan sangat penting untuk di pahami seorang bidan dalam menjalankan tugasnya. Karena bidan sebagai petugas kesehatan yang berada di garis terdepan dan berhubungan langsung dengan masyarakat, dengan latar belakang Agama, budaya, pendidikan dan adat istiadat yang berbeda. Pengetahuan sosial dan budaya yang dimiliki oleh Bidan akan berkaitan dengan cara pendekatan untuk merubah perilaku dan keyakinan masyarakat yang tidak sehat, menjadi masyarakat yang berperilaku sehat.

II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Lokasi Penelitian di Ruang Seruni RSUD dr. Darsono Kab. Pacitan. Responden dalam penelitian ini adalah ibu dengan kelahiran normal di Ruang Seruni Sebanyak 10 Partisipan. Untuk mengeksplorasi secara mendalam tentang pengalaman ibu dan adat istiadat dalam perawatan masa nifas penelitian ini menggunakan desain kualitatif pendekatan fenomenologi deskriptif. Menggunakan wawancara mendalam untuk menggali data /informasi dari partisipan. Setelah kegiatan wawancara selesai dilakukan analisa data dengan menggunakan content analisis untuk melihat hasilnya. Sebelum dilaksanakan kegiatan penelitian, penelitian ini telah mendapatkan sertifikat Kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD dr. Darsono Pacitan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu melahirkan dengan riwayat melahirkan normal di Ruang Seruni RSUD dr. Darsono Pacitan. Dalam penelitian ini ada 10 partisipan yang terdiri dari ibu yang baru pertama melahirkan sejumlah 5 partisipan dan ibu yang melahirkan anak yang ke 2 sejumlah 5 partisipan, rata-rata partisipan bekerja sebagai ibu rumah tangga dan karyawan swasta, dan memiliki pendidikan setara dengan SMP dan SMA. Hasil analisa data di dapatkan tiga pokok topik : (1) pengalaman Ibu setelah melahirkan, (2) adat istiadat/budaya dalam perawatan pada masa nifas, (3) Pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam perawatan masa nifas.

Pengalaman ibu setelah melahirkan

Pengalaman ibu setelah melahirkan dapat di kategorikan menjadi 6 kategori ;Brokohan, mandi/wuwung, tarak makanan/berpantang, minum jamu, bengkungan, KB mandiri .

1).Brokohan

Setelah proses kelahiran, yang mana kelahiran merupakan hal yang di nanti oleh pasangan suami isteri dan keluarga, apalagi kelahiran anak pertama. Kelahiran mempunyai dampak psikologis yang besar sebagai rasa syukur dan kegembiraan yang mana keluarga di karuniaai tambahan anggota baru di dalam keluarga. Dari 10 partisipan menyatakan kegembiraan yang

sangat luar biasa atas kelahiran ini dan mengungkapkan hal yang sama yaitu semua partisipan melakukan brokohan saat setelah kelahiran bayinya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan para partisipan berikut ini :

“Setelah lahir anak saya, keluarga di rumah melaksanakan kenduri brokohan”

Brokohan salah satu upacara adat jawa untuk menyambut kelahiran bayi. Brokohan asal kata dari bahasa arab yaitu barokah yang artinya “ Mengharapkan berkah. Tradisi brokohan merupakan wujud syukur atas lahirnya anak dengan selamat, dan berharap kepada Alloh.

2). Mandi wuwung.

Waktu melahirkan memang merupakan momen yang paling di nantikan seorang ibu hamil, begitu hari tersebut tiba, perasaan jadi campur aduk, antara perasaan senang, lelah dan juga kotor. Oleh karena tidak heran jika timbul rasa ingin langsung mandi setelah melahirkan. ketika setelah melahirkan, tubuh tidak hanya mengeluarkan bayi saja dari rahim, tapi juga sekresi lainnya seperti darah, keringat, air mata dan sebagainya. 2 partisipan mengatakan tidak melaksanakan mandi wuwung dan Dari 8 partisipan menyatakan melaksanakan mandi wuwung setelah kelahiran ini dan mengungkapkan hal yang sama sesuai dengan pernyataan berikut ini :

“Saya melaksanakan mandi wuwung setelah melahirkan dengan membasahi rambut menggunakan air dingin dengan menyiram dari atas sampai ke ujung kaki “.

Mandi wuwung konon katanya menurut Partisipan, jika sering di lakukan hal ini dapat

menurunkan darah putih yang naik ke kepala tidak menempel di mata, sekaligus digunakan sebagai solusi agar ASI lancar. Hal ini di dapatkan partisipan dari nenek moyang atau dukun bayi setempat saya tinggal.

3).Tarak makanan/berpantang.

Dari Beberapa partisipan melaksanakan pantang makanan dan melaksanakan tarak makanan tertentu. Pantangan makanan yang di lakukan beberapa partisipan seperti ; tidak makan ikan asin, telur,ikan pindang, sehingga khawatir dapat menyebabkan rasa gatal pada luka jahitan dan ASI nya berasa Amis.Seperti ungkapan yang di sampaikan oleh partisipan sebagai berikut:

“Makan seperti ikan asin, telur, ikan pindang saya tidak makan, saya khawatir akan gatal pada luka jahitan dan ASI saya akan berasa amis.“

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi. Kandungan ASI sendiri sudah terdiri dari karbohidrat (laktosa), protein, lemak, air serta berbagai macam mineral dan kandungan antibodi. Seringkali ibu yang menyusui bayinya, ibu khawatir jika makanan yang di konsumsinya akan dapat mempengaruhi pada kandungan ASI nya. Sehingga sebagian besar ibu menghindari beberapa jenis makanan dengan tujuan mencegah masalah pada si kecil dan masalah pada luka jahitan di perineumnya.

4). Minum jejamuan

Setelah proses melahirkan selesai, tidak sedikit ibu yang mengeluh sakit perut, nyeri pada bekas jalan lahir, hingga kecemasan yang berlebihan selama beberapa jam setelah melahirkan. Demi mencari pengobatan yang alami beberapa partisipan memilih pengobatan alamiah, murah dan mudah di dapatkan yaitu dengan meminum jamu tradisional. Semua

partisipan mengkonsumsi jamu . Jamu tersebut di dapatkan dengan cara membuat sendiri, yang bahannya berasal dari kunyit , jahe dan daun pepaya. Bahan tersebut di tumbuk dan di rebus, kemudian air rebusan di saring dan kemudian di minum. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“saya minum jamu kunyit , jahe yang di buat oleh ibu saya, dan saya minum tiap hari. “dan apabila ibu saya repot bisa membeli jamu kunyit instan yang ada di toko.”

Manfaat minum jamu kunyit tiap hari menurut orang tua apabila ada luka jahitan menjadi cepat kering dan biar terhindar dari bau badan dan terhindar dari panas badan yang terlalu tinggi. Partisipan juga mengkonsumsi jejamuan jenis lain yaitu menggunakan daun pepaya yang di tumbuk yang bisa di buat sendiri maupun bisa membeli instan di toko, sesuai pernyataan partisipan sebagai berikut:

‘setelah melahirkan ibu saya memberikan minuman jamu dari daun kates di tumbuk lalu di beri gula sedikit dan di diminumkan, tujuannya biar darah putih tidak akan keluar lagi.

5).Bengkungan

Beberapa partisipan menggunakan bengkung /stagen setelah melahirkan, hal tersebut sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“saya memakai bengkung/stagen setelah melahirkan yang di bantu oleh orang tua pada waktu memasangnya. Biasanya habis wuwung ibu memasangkan stagen/bengkung.”

Manfaat yang bisa di ambil dari pemakaian bengkung kata orang tua biar perut tidak kendur dan menjadi ramping kembali. Bengkung di pasang pada hari ke 2 sampai 40 hari setelah melahirkan.

6.) KB mandiri/Alami

Setelah proses kelahiran selesai, ibu membutuhkan kebutuhan akan KB untuk

mengatur jumlah dan jarak kelahirannya. Sehingga bayi yang di lahirkan saat ini cukup mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya. Dari sebagian partisipan mengatakan bahwa merencanakan KB secara sendiri. Yang sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“saya akan menggunakan KB dengan cara sendiri setelah melahirkan ini, dengan minum jamu atau melakukan hubungan yang mana saat ejakulasi sperma di keluarkan di luar”

Jamu yang sering di gunakan adalah perpaduan antara berbagai komponen misal sprite, jahe, lada dll. Persepsi partisipan Dengan minum jamu dan melaksanakan hubungan sperma di keluarkan di luar maka kemungkinan kecil akan terjadi kehamilan. Hal ini merupakan nasehat dan mengikuti budaya nenek moyangnya.

Adat istiadat/budaya

Partisipan dalam penelitian ini berasal dari satu daerah dan mempunyai latar belakang sosial budaya yang sama yakni budaya (adat) jawa . nilai yang di yakini oleh para partisipan adalah mewarisi adat istiadat dan budaya daerah setempat yaitu budaya masyarakat jawa dalam melakukan perawatan masa nifas. Adapaun bentuk ungkapan dari pernyataan dari 10 partisipan yang berkaitan dengan hal tersebut adalah sebagai berikut:

“kata ibu saya itu sudah turun – temurun, mulai dari nenek moyang sejak dulu dan sudah menjadi tradisi budaya di daerah ini”

Pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam perawatan pada masa nifas

Tingkat pengetahuan Partisipan tentang Brokohan, mandi wuwung,tarak terhadap makanan, , minum jamu, Bengkungan dan KB Mandiri/alami hampir seluruhnya menunjukkan 6 partisipan (60%) mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup dan 4 partisipan (40%) mempunyai tingkat

pengetahuan yang kurang. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut:

“dengan berpantang makanan, tidak makan ikan asin telur air susu Saya tidak akan berasa amis, mandi wuwung dapat menghambat aliran darah putih tidak masuk ke mata, minum jamu dan bengkungan dapat menyehatkan dan memulihkan kesehatan setelah melahirkan, brokohan bayi biar anak saya selamat “.

Hasil wawancara mendalam terkait sikap ibu tentang Brokohan, mandi wuwung,tarak terhadap makanan, minum jamu, Bengkungan dan KB Mandiri/alami di dapatkan hasil bahwa 7 partisipan (70%) mempunyai sikap yang positif dan 3 partisipan (30%) mempunyai sikap yang negatif. Sesuai dengan pernyataan partisipan sebagai berikut :

“Kata ibu saya brokohan supaya anak saya selamat, mandi wuwung supaya darah putih lancar dan tidak naik ke mata, makan tarak supaya jahitan cepat kering, minum jamu supaya badan cepat sehat dan pulih.”

Perilaku hampir seluruh partisipan 9 (90%) mempunyai perilaku yang mendukung tentang Brokohan, mandi wuwung,tarak terhadap makanan, , minum jamu, Bengkungan dan KB Mandiri/alami. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari partisipan sebagai berikut :

“saya melakukan ,karena hal itu sudah turun – temurun dari nenek moyang terdahulu dan merupakan warisan /adat istiadat daerah ini”

PEMBAHASAN

Hampir seluruh Partisipan menyatakan melaksanakan ‘Brokohan’, Tradisi Brokohan menjadi wujud rasa syukur orang tua atas kelahiran bayinya. Tradisi ini juga menjadi pengingat bagi manusia agar tidak melupakan kebaikan yang pernah di terima. Kelahiran seorang bayi pasti akan memberikan suika cita bagi orang tua, seiring dengan kegembiraan orang tua, berbagai tradisi yang di sebut

Brokohan mengiringi rasa syukur mereka. Pada masyarakat Jawa menganggap bahwa ada hubungan timbal balik yang akan terjadi pada bayi apabila ari-ari atau plasenta tidak di tanam, karena tidak ingin ada hal buruk terjadi, Brokohan pun di laksanakan. Brokohan adalah upacara menanam ari-ari yang sudah di potong, ari-ari tersebut kemudian di pendam di dalam tanah, Biasanya proses itu di lakukan di dekat rumah, setelah itu, tanah yang berisi ari-ari di pagari dan di beri penerangan berupa lampu. Konon, ini di lakukan karena ari-ari tersebut merupakan teman pengiring bagi si bayi, karena itu ari-ari harus di jaga dan di rawat dengan baik. Ini juga melambangkan pentingnya plasenta saat berada dalam kandungan, plasenta mengirimkan gizi dan oksigen, membawa kembali karbondioksida, serta mengirimkan kembali sisa pembuangan janin ke darah ibu, selain itu tradisi juga menjadi bentuk pengharapan agar sang bayi kelak menjadi anak yang memberikan manfaat. Dalam asuhan keperawatan pada ibu nifas tidak menganjurkan adanya upacara Brokohan, dan tidak semua masyarakat masih melakukan tradisi brokohan ini, tetapi masih ada sejumlah masyarakat yang tetap bertahan, dan apalagi tradisi ini menjadi sarana silaturahmi masyarakat dalam suatu daerah.

Sebagian besar partisipan melakukan mandi wuwung, mandi wuwung adalah membasahi rambut menggunakan air dingin, menurut pernyataan partisipan dengan mandi wuwung dapat menurunkan darah putih yang naik ke kepala dan agar tidak menempel ke mata, sekaligus di gunakan sebagai solusi ASI lancar. Hal ini di peroleh dari nasehat nenek moyang dan dukun bayi setempat. Pernyataan ini menurut istilah kedokteran tidak ada istilah sel darah putih naik ke kepala, tapi adanya sel darah putih yang meningkat. Dan juga tidak ada sama sekali kaitannya mandi wuwung dengan melancarkan ASI. Hal tersebut akan memberatkan bagi ibu-ibu yang sering

beraktifitas di luar rumah, sebenarnya yang dapat menjadi solusi ASI lancar adalah dengan melakukan sering menyusui bayinya tiap 2-3 jam sekali, memompa ASI, Minum air putih yang banyak, memilih KB yang tepat untuk ibu menyusui, makan makanan yang bergizi, menyusui dengan teknik yang benar, melakukan pijat payudara untuk memperlancar ASI. secara umum, ibu yang baru melahirkan dalam keadaan sehat di perbolehkan untuk segera mandi, meski begitu, beberapa dokter menyarankan untuk menunggu selama satu kali 24 jam sebelum mandi. Saat melakukan mandi di anjurkan untuk memilih suhu air yang paling nyaman untuk mandi, namun pastikan suhu air tidak terlalu panas. Air hangat suam – suam kuku lebih di anjurkan untuk mandi setelah melahirkan. Selain membuat tubuh merasa lebih nyaman, air hangat dapat meringankan rasa pegal, nyeri Pada area sekitar vagina, nyeri payudara, dan kram perut. Tidak hanya itu air hangat pun bisa memberi efek menenangkan.

Hampir seluruh partisipan pada penelitian ini memberikan pernyataan melaksanakan tarak atau berpantang makanan setelah melahirkan. Diantaranya melakukan pantang makanan ikan asin, telur dan ikan bandeng yang mana menurut pernyataan partisipan dapat menyebabkan air susunya berbau amis, dan bisa menyebabkan rasa gatal pada lokasi jahitan bekas melahirkan. Di Masyarakat kita kebiasaan menghindari jenis makanan tertentu selama masa nifas demi alasan penyembuhan masih tetap di temukan. Bahkan ada mitos yang di percayai sebagai suatu kebenaran karena pengalaman orang lain. Misalnya, ketika seorang ibu nifas setelah makan telur lalu jahitannya gatal-gatal dianggap telur adalah penyebab gatal pada luka jahitanh, padahal, memang sebelumnya ibu nifas tersebut alergi telur. Tidak boleh makan ikan, telur dan daging supaya jahitan cepat sembuh pernyataan ini tidak benar. Pada ibu nifas justru pemenuhan kebutuhan protein

semakin meningkat untuk membantu penyembuhan luka baik pada dinding rahim maupun pada luka jalan lahir yang mengalami jahitan. Protein ini di butuhkan sebagai zat pembangun yang membentuk jaringan otot tubuh dan mempercepat pulihnya kembali luka. Tanpa protein sebagai zat pembangun yang cukup, maka ibu nifas akan mengalami keterlambatan penyembuhan bahkan berpotensi infeksi bila daya tahan tubuh kurang akibat pantang makanan bergizi. Protein juga di butuhkan untuk pembentukan ASI. Ibu nifas sebaiknya mengkonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada. . bila memang ibu nifas alergi boleh mencari pengganti sumber protein dari daging ternak dan unggas juga dari protein nabati seperti kacang-kacangan. ASI merupakan makanan yang alami bagi bayi. Kandungan ASI sendiri terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, air, serta berbagai macam mineral dan kandungan antibodi. Seringkali ibu yang menyusui khawatir jika apa yang di konsumsinya akan berpengaruh pada kandungan ASI. Mungkin sebagian ibu menghindari beberapa jenis makanan dengan tujuan mencegah masalah pada si kecil. Faktanya tubuh ibu sudah didesain dan di persiapkan saat masa mengandung dengan baik. Ketika di butuhkan pembuluh darah dan kelenjar susu payudara mampu menjadi mesin yang menyortir segala nutrisi yang di butuhkan. Jika makanan yang di konsumsi telah memenuhi gizi seimbang, tentu tak perlu di ragukan bahwa nutrisi yang sampai kepada si kecil akan sesuai dengan zat-zat yang di butuhkan. Masih banyaknya ibu nifas yang melakukan pantang makanan di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya : pengetahuan, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, ekonomi, dan budaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Husnul Muthoharoh (2018), ada hubungan yang bermakna antara pantang makanan pada ibu hamil dengan proses involusi. Ibu nifas yang melakukan

pantang makanan akan jatuh dalam kelelahan karena kebutuhan gizi dan energi dalam tubuhnya tidak terpenuhi . Pembentukan ASI akan terhambat dimana akan berdampak pada pengeluaran ASI yang berkurang. Bayi akan malas minum dan lama kelamaan akan terjadi kegagalan dalam proses laktasi. Sekresi hormon oksitosin pada saat menyusui akan memberikan dampak memanjangnya proses involusi uterus (Manuaba, 2001).

Semua partisipan pada penelitian ini minum jejamuan setelah melahirkan. Menurut pernyataan partisipan Manfaat minum jamu kunyit tiap hari menurut orang tua apabila ada luka jahitan menjadi cep;at kering dan biar terhindar dari bau badan dan terhindar dari panas badan yang terlalu tinggi. Jamu merupakan obat tradisional turun temurun yang terbuat dari bahan alami, jamu di percaya dapat meredakan rasa sakit setelah melahirkan hingga mempercepat masa pemulihan. Karena itu, tidak sedikit ibu yang mengkonsumsi jamu setelah melahirkan. jamu di kenal secara turun temurun memiliki khasiat yang baik untu menunjang kesehatan. Maka tidak heran jika sebagian ibu yang baru melahirkan langsung mengkonsumsi jamu. Jamu memiliki banyak manfaat bagi ibu yang baru melahirkan, tergantung jenis jamu yang di minum ibu nifas. Manfaat minum jamu diantaranya: mengencangkan otot-otot yang kendur, memperbanyak produksi ASI, Melangsingkan tubuh setelah melahirkan, melancarkan masa nifas setelah melahirkan. Berdasarkan definisi dari Badan pengawas obat dan makanan (BPOM) Jamu adalah ramuan yang terbuat dari tumbuh-tumbuhan dengan berbagai macam sediaan bentuk. Dengan bermodal embel-embel “ tradisional dan alami “ ibu yang baru melahirkan memilih untuk minum jamu fdengan harapan ramuan alami dan aman. Menurut jurnal SIKLUS tahun 2018 menyebutkan bahwa konsumsi jamu setelah melahirkan dan selama menyusui dinilai tidak membahayakan kesehatan ibu melahirkan,

bahkan beberapa bahan yang terkandung dalam komposisi jamu pun di yakini mampu mendukung proses pemulihan seperti kencur, kunyit dan temu giring. Beberapa komposisi jamu juga memicu peningkatan kadar hormon prolaktin untuk mendukung produksi ASI. Menurut profesor pediatri dan kebidanan dari universitas Rochester di New York, Ruth A. Lawrence, MD, ibu yang baru melahirkan dan menyusui boleh saja mengkonsumsi obat herbal alami, termasuk jamu, namun harus mengetahui kandungan jamu tersebut. Penting untuk di ketahui tidak semua bahan alami pada obat tradisional baik di konsumsi ibu yang baru melahirkan dan menyusui., mengkonsumsi jamu umumnya dianggap aman, namun bisa jadi berbahaya jika melampaui dosis seharusnya., jamu bisa saja berbahaya jika melampaui batas dosis seharusnya.. ada beberapa aturan untuk konsumsi jamu yang aman setelah melahirkan antara lain, hindari minum jamu bersamaan dengan konsumsi obat dari dokter.tujuannya untuk menghindari adanya reaksi tertentu yang berbahaya antara obat dan jamu., bagi ibu yang memiliki riwayat penyakit tertentu, hindari untuk minum jamu. Hal ini sesuai dengan Peraturan pemerintah Republik Indonesia no. 103 (2014). Tentang pelayanan kesehatan tradisional, obat tradisional adalah bahan atau ramuan yang berasal dari hewan, mineral, sediaan galenik maupun campuran bahan tersebut di gunakan sebagai pengobatan turun temurun dan di terapkan sesuai norma masyarakat setempat.. sementara riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa 55,7% rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang di buat sendiri (kemenkes,2018)

Beberapa partisipan menggunakan bengkung/stagen setelah melahirkan. Manfaat yang bisa di ambil dari pemakaian

bengkung/stagen berdasarkan dari pernyataan partisipan kata orang tua biar perut tidak kendur dan menjadi ramping kembali . Bengkung, stagen, atau korset pascamelahirkan umumnya terbuat dari kain panjang dengan ukuran yang beragam. Cara memasangnya, dililit dari mulai bawah payudara hingga paha, kadang membutuhkan bantuan orang lain saat menggunakannya. Ibu yang melahirkan dengan proses normal, bisa memakai bengkung 2 hari pascamelahirkan. Kelebihan dan kekurangan bengkung, manfaat untuk membuang angin dalam rongga perut sehingga perut terasa nyaman, membuat percaya diri, dan mengurangi perut kendur. Namun bengkung juga punya efek negatif ibu yang memakainya akan kesulitan saat duduk, berjalan, atau menyusui. Ibu juga akan mengalami kesulitan untuk bernafas, memungkinkan timbulnya alergi, dermatitis,dan keluhan kulit lainnya. Menurut para ahli di bidang gynecologi pemakaian bengkung dikembalikan kepada ibu. Jika ibu merasa nyaman dan percaya bengkung bisa mengencangkan perut, silahkan untuk menggunakan. jika ibu nifas tidak memilih menggunakan bengkung , ibu bisa mendapatkan kembali bentuk perut yang kencang dengan rutin bergerak dan berolahraga, beberapa bulan pasca melahirkan.

Dari sebagian partisipan mengatakan bahwa merencanakan KB secara sendiri setelah kelahiran ini. dengan minum jamu atau melakukan hubungan yang mana saat ejakulasi sperma di keluarkan di luar. Jamu yang sering di gunakan adalah perpaduan antara berbagai komponen misal sprite, jahe, lada dll. Persepsi partisipan Dengan minum jamu dan melaksanakan hubungan sperma di keluarkan di luar maka kemungkinan kecil akan terjadi kehamilan. Dalam konsep perencanaan keluarga, pasangan akan menentukan sejak awal berapa jumlah anak yang akan di milik dan rentang waktu kehamilannya. Menurut

WHO Jarak antar kelahiran yang di sarankan adalah 24 bulan atau 2 tahun. Jadi sebaiknya pasangan menggunakan alat kontrasepsi setelah melakukan persalinan untuk menghindari kehamilan yang tidak di rencanakan. Secara khusus penggunaan kontrasepsi setelah persalinan akan melindungi wanita dari resiko kesehatan akibat kehamilan. Wanita membutuhkan fisik dan mental yang sehat serta stamina yang kuat dalam menjalani kehamilan. Penggunaan alat kontrasepsi akan membantu menunda kehamilan sehingga wanita bisa mempersiapkan tubuhnya untuk kehamilan berikutnya yang telah di rencanakan. Bahkan penggunaan alat kontrasepsi ini juga dapat mencegah kehamilan yang tidak di rencanakan sehingga mencegah tindakan aborsi yang bisa beresiko. Saat yang tepat melakukan KB sebetulnya adalah sesaat setelah ibu melahirkan dan sebelum meninggalkan rumah sakit atau klinik. Namun kondisi ini tergantung dari jenis alat/metode kb yang di pilih serta apakah ibu mempunyai rencana menyusui bayinya atau tidak. Metode KB yang bisa digunakan setelah melahirkan yaitu metode non hormonal dan metode hormonal. Untuk menunda kehamilan tidak ada teori yang menyebutkan ibu harus minum jamu seperti komposisi jamu misal sprite, jahe, lada dll. Mungkin metoda lain yang efektif bisa di gunakan ibu adalah MAL (Metoda amenore laktasi), namun metoda ini memiliki beberapa kondisi yang harus di penuhi yaitu ibu harus rutin dan ajek untuk menyusui. Pada saat menyusui, hormon prolaktin akan meningkat, dengan meningkatnya hormon prolaktin akan mencegah terjadinya ovulasi dan memperlama masa tidak datangnya haid/menstruasi pascamelahirkan.

Pengetahuan ibu tentang masa nifas salah satunya dapat di peroleh dari buku KIA (Kesehatan ibu dan anak) yang merupakan alat untuk mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan ibu dan

anak. Pengetahuan tentang perawatan masa nifas yang baik akan membentuk suatu tindakan atau perilaku yang positif. Seseorang dengan pengetahuan yang cukup dapat menerapkan apa yang ia tahu ke dalam pelaksanaan di kehidupan sehari-hari., sehingga perilaku yang baik akan khususnya mengenai pada masa ibu nifas (Yudhiyanti, 2017). Pengetahuan yang cukup akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam menyikapi kehidupan sehari hari khususnya bagi ibu nifas dapat melaksanakan perawatan pada masa nifas. Selain pengaruh pengetahuan, faktor lain yang dapat berpengaruh adalah sikap ibu terhadap perawatan masa nifas. Menurut Notoatmodjo (2012), sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Manifestasi sikap tidak langsung bisa dilihat, tetapi hanya dapat di tafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Penelitian yang di lakukan oleh Permana (2016), menunjukkan hasil bahwa faktor kognitif atau keyakinan adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam perawatan pada masa nifas. Sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan. Terwujudnya sikap agar menjadi tindakan nyata di perlukan faktor dukungan dari pihak-pihak tertentu, seperti petugas kesehatan dan orang-orang terdekat ibu nifas. Sikap ibu nifas yang baik tentang perawatan pada masa nifas dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan praktek perawatan pada masa nifas yang pada akhirnya akan berdampak pada penurunan angka komplikasi kematian ibu pada masa nifas.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari manfaat perawatan nifas yang di lakukan partisipan di dapatkan bahwa kebiasaan minum jejamuan pada saat setelah melahirkan dapat memberikan dampak positif terhadap

partisipan dalam menjalankan perawatan pada masa nifas. Di perlukan Pembekalan kepada para Bidan sehingga dapat melakukan pendekatan yang lebih intensif kepada para partisipan dan keluarga untuk menumbuhkan kepercayaan kepada masyarakat terhadap sistem budaya dalam perawatan masa nifas dari perawatan yang sifatnya tradisional yang selama ini di anut dan di percaya serta terbukti dapat memperbaiki kondisi kesehatan masyarakat. Budaya yang berkembang dalam masyarakat tidak selamanya merugikan bagi dunia kesehatan, adapula yang bermanfaat maka dari itu perlu bagi kita untuk melestarikan budaya-budaya yang bermanfaat dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Untuk dapat melaksanakan perawatan nifas partisipan, tidak hanya pengetahuan, sikap dan masih perlu adanya dukungan dari bidan, keluarga, orang tua, dan masyarakat setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, E.T & McFarlene, J. (2006) *Buku ajar keperawatan komunitas teori dan praktek* ed-3. (Yudha, E.K, Terjemahan). Jakarta: EGC
- Angkasawati Tri Juni, *et al.* Laporan Penelitian Riset Etnografi Budaya. Surabaya: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI; 2012.
- BKKBN, BPS, Kementerian Kesehatan RI, 2013. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Chriswardani Suryawati. 2007. *Faktor Sosial Budaya dalam Praktik Perawatan Kehamilan, Persalinan, dan Pasca Persalinan (Studi di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara)*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* Vol. 2 / No. 1 / Januari 200
- Endjun, J. J. (2002). *Mempersiapkan Persalinan Sehat*. Jakarta: Puspawara
- Faisal Sanapiah. 1990. *Penelitian Kualitatif: Dasar-dasar dan Aplikasi*. Malang : YA3.
- Fieldhouse, P. (1995). *Food and Nutrition*. New York: Chapman & Hall
- Hesty, et al. 2013. *Konsep Perawatan Kehamilan Etnis Bugis Pada Ibu Hamil Di Desa Buareng Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone Tahun 2013*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unhas*. Vol 34.2013
- Iqbal, W. M., Nurul, C., Iga, M. (2012). *Ilmu sosial budaya dasar kebidanan*. Jakarta: EGC KEMENKES.R.I. (2014), *Profil kesehatan Indonesia tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Masbukin, I. (2006). *Persiapan menghadapi persalinan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Mas'dah. (2010). *Hubungan antara kebiasaan berpantang makanan tertentu dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas*. *Jurnal Penelitian kesehatan suara Forikes*. Surabaya
- Prawirohardjo, (2006). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Riskawahyuningsih. (2014). *Faktor sosial budaya dan ekonomi yang mempengaruhi masanifas*. Dibuka Pada Situs <http://bidanriskawahyuningsih.wordpress.com/2014/10/17>. RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 20018
- Suprabowo, E. 2006. *Praktik Budaya dalam Kehamilan, Persalinan dan Nifas pada Suku Dayak Sanggau, Tahun 2006*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 1, No. 3, Desember 2006