

Perawatan postpartum suku Simalungun: Studi fenomenologi

Postpartum care of Simalungun tribe: Phenomenology study

Roxsana Devi Tumanggor^{1*}, Merry Saira Saragih²

^{1,2}Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Jl. Prof. Maas no. 3 Kampus USU, Medan - Indonesia

^{1*}roxsana.tumanggor@usu.ac.id, ²merrysaira3@gmail.com

Abstrak

Masa nifas atau masa *postpartum* adalah masa sejak bayi dilahirkan hingga plasenta lepas dari rahim, dan ini berlanjut sampai enam minggu berikutnya. Beberapa budaya dan suku di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat beberapa tradisi yang sudah dilakukan secara turun temurun dalam penanganan ibu sebelum dan setelah melahirkan. Namun, masih belum banyak penelitian yang dilakukan terkait persepsi budaya perawatan ibu nifas pada suku-suku di Indonesia termasuk suku Simalungun. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perawatan ibu nifas menurut suku Simalungun di Indonesia. Desain penelitian yang digunakan adalah studi fenomenologi dengan teknik *in-depth interview*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* terhadap sepuluh partisipan yang dilaksanakan pada bulan April – Juni 2018. Setiap partisipan diwawancarai dengan pertanyaan terstruktur sekitar 45-60 menit. Transkrip hasil wawancara dibaca berulang-ulang untuk menganalisis tema dan sub-tema. Analisa data dilakukan dengan *thematic analysis*. Hasil penelitian menunjukkan enam tema perawatan ibu nifas menurut suku Simalungun, yaitu (1) Pengaturan Fisik Ibu Post Partum, (2) Pantangan Makanan Tertentu (3) Pembatasan Aktivitas (4) Dukungan Keluarga (5) Tradisi Sebelum Kelahiran Bayi (6) Perawatan Setelah Kelahiran Bayi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan strategi dalam melakukan pelayanan kesehatan terhadap ibu nifas berbasis budaya. Sehingga kearifan lokal budaya tertentu bisa menjadi salah satu pendekatan kesehatan berbasis komunitas. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi awal dan dapat menjadi sumber pengetahuan pada penelitian berikutnya tentang perawatan ibu nifas dengan berbagai suku di Indonesia.

Kata kunci: Postpartum, Simalungun, fenomenologi, interview, budaya

Abstract

The postpartum period occurred when the baby delivered and the placenta is separated from the uterus, and this condition is continuing for six weeks. Some cultures in Indonesia showed that there are several traditions related to the mother care that have been carried out from generation to generation. However, there were minimum research related to cultural perception of postpartum maternal care among ethnic groups in Indonesia, including the Simalungun tribe. This study aims to explore postpartum maternal care according to the Simalungun tribe in Indonesia. The research design used is a phenomenological study with *in-depth interview* techniques. The sampling technique used was *purposive sampling* of ten participants which was conducted in April – June 2018. Each participant was interviewed with structured questions for about 45-60 minutes. The interview transcript was read over and over again to analyze the themes and sub-themes. Data analysis was carried out by *thematic analysis*. The results showed that there were six themes of postpartum maternal care according to the Simalungun tribe, namely (1) Post Partum Mother Physical Arrangements, (2) Certain Food Restrictions (3) Activity Restrictions (4) Family Support (5) Prenatal Traditions (6) Postpartum Care Baby Birth. The study results are expected as a source of knowledge in providing postpartum health services based on culture. Therefore, a certain cultural local wisdom might contribute to community-based health approaches. And, as initial information for subsequent research on postpartum maternal care with various ethnic groups in Indonesia.

Keywords: Postpartum care, Simalungun tribe, phenomenology

Pendahuluan

Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada perempuan adalah proses melahirkan, dimana terjadi perubahan fisiologis tubuh dan adanya peran baru sebagai ibu dan orangtua (Rodgers et al., 2018). Ketika masa nifas

terjadi, maka kondisi alat reproduksi perempuan kembali kepada keadaan semula selama kurang lebih enam minggu (Jeenwal et al., 2019). Namun, beberapa kondisi tertentu bisa terjadi pada ibu seperti kelelahan fisik,

serta sangat berisiko mengalami depresi paska melahirkan (Kolomańska-Bogucka & Mazur-Bialy, 2019). Maka, keluarga sebagai unit terkecil merupakan *support system* terbaik bagi ibu untuk beradaptasi dengan peran dan hubungan baru (Rodgers et al., 2018).

Menurut Reid & Taylor (2015), kebanyakan ibu mempraktikkan nilai-nilai budaya yang dianut keluarga selama proses persalinan dan pengasuhan bayi. Sebagai contoh, pantangan diet selama fase postpartum dan metode tertentu untuk beristirahat selama mengasuh bayi merupakan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan ibu dan bayi pada banyak praktik berbasis budaya di Asia (Withers et al., 2018). Dalam hal ini, praktik budaya adalah hal yang bersifat positif karena nilai-nilai budaya disini juga mendukung program kesehatan sesuai fakta. Namun, beberapa praktik budaya justru berdampak negatif pada ibu karena mengancam kesehatan ibu dan bayi yang baru dilahirkan (Köhler et al., 2019). Seperti praktik larangan makanan pada ibu hamil dan menyusui yang justru mengkaitkan hal tersebut dengan hal-hal yang bersifat supranatural (Withers et al., 2018). Walaupun begitu, peran orang yang dianggap lebih berpengalaman seperti orangtua didalam keluarga berdampak baik pada kondisi kesehatan ibu dan bayi (Chen & Chen, 2007). Sebab, para ibu yang berpengalaman biasanya membantu para ibu baru dengan pengaturan makanan (Ade et al., 2016), memberikan dukungan emosional (Tani & Castagna, 2017), dan berperan dalam proses pengasuhan bayi (Lee & Brann, 2015). Hal ini menjadi bukti bahwa budaya bisa menjadi hal yang menguntungkan maupun merugikan kesehatan ibu dan bayi.

Menurut Garneau & Pepin (2015), nilai-nilai budaya mempengaruhi perilaku dan pemahaman individu akan kondisi sehat dan sakit. Sebab budaya adalah nilai-nilai sosial yang dipahami secara bersama didalam komunitas tertentu. Pada kasus kesehatan perempuan, banyak budaya di Asia masih meminggirkan kebutuhan kesehatan yang optimal bagi perempuan (Tumanggor et al., 2020). Sebagai contoh, banyak praktik budaya yang justru berisiko mengancam kesehatan perempuan pada saat menstruasi dan melahirkan (Ranabhat et al., 2015). Sehingga studi terkait budaya dan kesehatan perempuan terutama kondisi perempuan paska melahirkan merupakan hal yang sangat menarik untuk diteliti.

Berdasarkan survei lapangan yang

sudah dilakukan peneliti sebelumnya di Nagori Bangun Pane, Kecamatan Dolog Masagal, didapatkan data bahwa masyarakat masih memegang erat tradisi terkait perawatan ibu postpartum, seperti pantangan akan makanan tertentu, maupun perlakuan tertentu pada ibu dan bayi. Namun, belum banyak penelitian yang dilakukan terkait praktik kesehatan berbasis budaya di Indonesia. Padahal, sebagai salah satu bidang kesehatan, keilmuan keperawatan merupakan keilmuan yang mempelajari manusia dan respon yang ditunjukkan (Müller-Staub et al., 2006). Pada kasus Indonesia sendiri, terdapat ratusan suku dengan kekayaan budaya bernilai tinggi. Oleh sebab itu, penting dilakukan penelitian untuk mengeksplorasi keyakinan dan nilai-nilai budaya individu. Sebab, hal ini akan berkontribusi pada pengembangan intervensi keperawatan berbasis komunitas dengan pendekatan budaya.

Metode

Studi ini adalah penelitian fenomenologi yang bertujuan untuk mendalami kebiasaan suku Simalungun dalam perawatan ibu baru melahirkan. Tempat penelitian berada di desa Bangun Pane, kecamatan Dolog Masagal, Sumatera Utara, Indonesia. Partisipan dalam penelitian ini adalah para perempuan yang berlatar belakang suku Simalungun dan pernah terlibat dalam perawatan ibu yang baru melahirkan berdasarkan tradisi turun temurun. Selain itu, para partisipan menyatakan persetujuan untuk ikut penelitian dengan penandatanganan *inform consent*. Berdasarkan hal ini maka didapatkan jumlah partisipan 10 orang yang diberikan instrumen yang dibagi menjadi dua bagian. Pertama merupakan Kuesioner Data Demografi (KDD) dan instrumen kedua merupakan panduan wawancara.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapat izin dan memperoleh *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, dengan nomor surat 1415/IV/SP/2018, pada tanggal 25 April 2018. Pilot study dilakukan sebelum pengumpulan data pada satu partisipan yang tidak dijadikan sampel penelitian. Setelah pilot study, peneliti memberikan pilihan kepada partisipan penelitian apakah bersedia jadi partisipan

penelitian atau tidak. Untuk mengumpulkan data kualitatif, peneliti melakukan *interview* berdasarkan panduan wawancara secara mendalam pada partisipan dengan durasi 45-60 menit. Wawancara yang dilakukan dengan teknik probing dan menggunakan alat bantu recorder. Setiap wawancara satu partisipan, peneliti membuat transkrip wawancara dan segera dianalisis untuk penentuan tema dan sub-tema (*thematic analysis*).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan gambaran karakteristik partisipan dan sejumlah tentang perawatan ibu nifas menurut tradisi suku Simalungun. Seluruh partisipan adalah perempuan yang berprofesi sebagai petani di desa tersebut. Tujuh dari sepuluh partisipan lulus Sekolah Menengah Umum, dan dua partisipan yang tidak memiliki latar belakang pendidikan sama sekali. Informasi lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Data Demografi

Karakteristik	f	%
Usia		
30 – 45	6	60
46 - 60	4	40
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	20
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	7	70
S1	1	10
Agama		
Kristen Protestan	5	50
Kristen Katolik	5	50
Pekerjaan		
Guru Sekolah	1	10
Petani	9	90

Tema yang dianalisis berdasarkan hasil wawancara adalah sebanyak enam tema yang mengeksplorasi variasi perawatan ibu paska melahirkan berdasarkan tradisi suku Simalungun. Keenam tema adalah (1) Pengaturan Fisik Ibu Post Partum, (2) Pantangan Makanan Tertentu (3) Pembatasan Aktivitas (4) Dukungan Keluarga (5) Tradisi Sebelum Kelahiran Bayi (6) Perawatan Setelah Kelahiran Bayi

Tema 1. Pengaturan Fisik Ibu Post Partum

Beberapa sub-tema diperoleh berdasarkan analisa data yakni: 1) upaya pencegahan infeksi, 2) pencegahan perdarahan berlebihan, 3) upaya memberikan rasa nyaman, dan 4) upaya pemenuhan gizi dan ASI.

Upaya pencegahan infeksi. Untuk mengurangi risiko infeksi area genital pada ibu yang baru melahirkan, maka dianjurkan untuk rutin membersihkan area tersebut dengan mencampur bahan tertentu didalam air panas, seperti adanya garam, asam, dan daun sirih. Partisipan pada penelitian ini menyatakan hal berikut.

“Dipanaskan air terus ditambahkan air asam sama garam, itulah dicebokkan. Cepat itu sembuh, gak ada rasa gatal-gatal, gak ada rasa perih “(Partisipan 1).

Hal senada juga ditambahkan oleh partisipan yang mengatakan bahwa tambahan garam didalam air berguna untuk pencegahan infeksi terutama pada saat buang air besar dan buang air kecil.

“Dimasaklah air, ditambahkanlah garam ke dalam air. Itulah dicebokkan setiap kali buang air” (Partisipan 3).

Partisipan yang lain menambahkan tentang ramuan sirih dan garam untuk membasuh area genital setelah buang air.

“kalau buang air kecil, pakai air garam sama sirih. Itulah dibuat cebokkannya. Memang pedihnya kalau pake itu tapi cepat sembuh” (Partisipan 8).

Partisipan lain menambahkan.
“kalau diajari orang tua terdahulu, kalau mau ke kamar mandi, ambil garam, aduklah bersama air itu, itulah dicebokkan. “(Partisipan 9).

Pencegahan perdarahan berlebihan.

Menurut partisipan, perdarahan yang berlebihan dapat dicegah dengan cara tidak menggunakan bantal kepala pada saat tidur malam dan juga dengan menggunakan *Tabas* (mantra). Hal ini sejalan dengan pernyataan partisipan berikut.

“yah, si ibu kalau tidur gak di kasih bantal, biar perdarahannya tidak keluar lagi.” (Partisipan 1).

Partisipan lain juga menambahkan selain tidak menggunakan bantal sewaktu tidur, ibu nifas juga dianjurkan untuk tidak banyak bergerak.

“gak boleh pake bantal kalau tidur. Trus jangan lasak juga.” (Partisipan 9).

Partisipan lain menambahkan bahwa pemberian mantra pada ibu nifas juga

diperlukan untuk mencegah perdarahan berlebihan sebagaimana yang diajarkan oleh generasi terdahulu.

“adanya itu Tabas-Tabas kalau di Simalungun biar berhenti perdarahannya. Kayak mantra-mantra gitu dari orang tua dulu” (Partisipan 10).

Upaya memberikan rasa nyaman.

Pemberian rasa nyaman pada ibu postpartum biasanya diberikan untuk meningkatkan kualitas istirahat ibu dan menjaga kesehatan ibu dengan pemberian abu, uap panas dan pemijatan. Hal ini dilakukan dengan serangkaian aktivitas sesuai tradisi dengan cara, (1) Duduk menggunakan *Sirabun*¹, seperti pernyataan dua partisipan berikut. *Kalau rajin suaminya membuat sirabun, bisa juga sampai seminggu dipakai gak apa-apa, lebih bagus, karna enaknyanya kalau kita duduk diatas sirabun itu.” (Partisipan 1).* *“Kalau habis mandi, itulah yang ku bilang tadi itu, sirabun tadi. Kan setelah berpakaianya dibuat sirabun itu, jadi enaklah tidur.”(Partisipan 8).*

(2) *Mandadang*, atau tidur didekat perapian untuk menghangatkan ibu dan bayi sehingga kebutuhan istirahat ibu terpenuhi, sebagaimana komentar partisipan berikut. *“kalau mau tidur harus ada perapiannya. Itu sudah dipersiapkan jauh-jauh hari kayu bakar untuk dibakar. Nah kalau mau tidur dibakarlah kayu itu, biar hangat si ibu dan bayinya” (Partisipan 1).*

Partisipan lain menyatakan bahwa *mandadang* dilakukan agar tubuh ibu fit dan sehat. *“mandadang, biar badan fit. Badanpun bisa sehat kalau mandadang” (Partisipan 2).* Salah seorang partisipan mengatakan bahwa *mandadang* juga penting dilakukan pada ibu karena kondisi cuaca di desa yang sangat dingin. *“Kalau setelah melahirkan di kita Simalungun ini biasanya mandadang. Apalagi kayak kita disinikan hawa dingin yah, kalau enggak mandadang yah maulah kita dibawa ke rumah sakit. Karnakan menggigil, meskipun pake kaos kaki, pake jaket, kalau enggak mandadang gak tahan” (Partisipan 4).* *“mandadanglah biar hangat badan, mengeluarkan angin dari dalam tubuh, menguatkan kekebalan tubuh juga” (Partisipan 7).*

(3) Mandi dengan rebusan rempah-rempah. Beberapa partisipan juga

menyebutkan tentang pentingnya mandi dengan rebusan rempah rempah bagi ibu nifas untuk kenyamanan ibu, seperti pengakuan beberapa partisipan berikut. *“kan kalau baru melahirkan, badannya itukan udah kecapekanlah gitu, jadi mandilah biar segar badannya, gak kecapekan lagi. Tapi enggak boleh mandi cuma pakai air aja, harus ada daun-daun itu.”(Partisipan 1).*

Partisipan lain juga menekankan pentingnya penggunaan rempah rempah yang dicampur kedalam air mandi ibu nifas. *“Setelah melahirkan dimandikanlah pake air rebusan sangge-sangge (sereh), lengkuas, daun pisang siminak, daun kunyit, jahe, itulah dimandikan dua kali sehari.”(Partisipan 3).*

(4) Penggunaan penutup kepala. Untuk penggunaan penutup kepala ibu nifas dianjurkan selama melahirkan bayi dengan alasan untuk menjaga tubuh ibu nifas tetap sehat, sebagaimana pengakuan partisipan berikut. *“di orang kita Simalungun harus diikat kepalanya pake tudung-tudung. Kepala kita ini gak boleh terbuka-terbuka, harus ditutupilah terus, gak boleh terpapar angin” (Partisipan 4).* *“kepala mesti dibungkuslah karena kalau baru melahirkan badan kita itu kembali muda mesti dirawat lagi, ... dibungkuslah biar pulih” (Partisipan 6).* *“habis melahirkan kepala kita gak boleh terbuka-terbuka. Harus diikat pakai tudung-tudung” (Partisipan 8).*

(5) *Martup/Mandi Uap*. Partisipan juga menyebutkan pentingnya melakukan *Martup* bagi ibu nifas diwaktu pagi dan sore hari sebagaimana komentar partisipan berikut. *“setelah seminggu melahirkan itu harus martup pagi dan sore. tambah segar badan dibuatnya itu” (Partisipan 10).*

(6) *Marhuning* sambil menggunakan stagen. Selain itu, ibu nifas juga dianjurkan untuk *Marhuning* atau luluran dengan menggunakan param dan gurita. Sebagaimana pengakuan partisipan berikut. *“kalau aku biasanya pakai param sebelum menggunakan gurita. Param itu dioles duluanlah, baru dipasanglah gurita itu” (Partisipan 6).* Dua partisipan lain menambahkan. *“kalau mau pake stagen itu harus dibuatlah dulu huning itu, baru dililitlah stagen itu biar lebih sehat. Terkadang maunya aku pake gurita, kadang pake kain gendong yang panjang ku buat bergulung-gulung” (Partisipan 8).* *“Marhuning. Kalau itu dibaluri ke seluruh tubuh. Itu terbuat dari rempah-rempah juga., biar hangat badan, udah itu membuat kulit cantik” (Partisipan 10).*

¹ Abu yang diperoleh dari sisa pembakaran arang/kayu

(7) Pemijatan. Untuk menambah kenyamanan ibu nifas, partisipan juga menambahkan pentingnya memberikan pijatan kepada ibu sebagaimana pernyataan berikut. *“Kalau aku setelah melahirkan langsung dikusut. Enaknya dah habis melahirkan gitu langsung dikusut”* (Partisipan 8).

Upaya pemenuhan gizi dan ASI.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi Ibu nifas dan memperlancar ASI, kebiasaan yang biasanya dilakukan suku Simalungun adalah dengan pemberian makanan bersumber daging, susu, telur, sayuran, bumbu rempah dan minuman beralkohol. Hal ini dipercaya bisa memberikan energi pada ibu nifas dan memperlancar ASI yang biasanya dilakukan dengan cara: a) mengkonsumsi *panratai* (daging ayam yang diberi bumbu *holat*²), b) mengkonsumsi *tinuktuk*³, c) mengkonsumsi bir hitam/anggur hitam dengan campuran telur ayam kampung atau susu), d) mengkonsumsi bangun-bangun dan daun katuk, e) mengkonsumsi tulang sup, f) mengkonsumsi ikan bakar, g) minum susu.

Partisipan mengatakan bahwa pentingnya mengkonsumsi Panratai untuk memperlancar ASI. Sebagaimana pernyataan dua partisipan berikut. *“kalau yang terutama di Simalungun itu adalah panratai. Itulah dimakan untuk pertama kalinya. Kalau itu mantaplah, segala yang kotor dari dalam tubuh keluarlah itu, ASI pun terjaminlah”* (Partisipan 3). *“kalau baru melahirkan gitukan ditangkaphlah ayam biar dipotong. Dibuatlah panratainya dibuat juga holatnya. itulah dimakan biar banyak ASI nya.”*(Partisipan 9). Selain itu, partisipan juga menyebutkan tentang pentingnya mengkonsumsi tinuktuk untuk mendukung kesehatan bayi dan memperlancar ASI. *“Kalau ibunya dikasih tinuktuk. Tinuktuk itu makanan yang dibuat orang Simalungun untuk ibunya agar si ibu dan bayinya sehat, juga bisa memperlancar ASI”* (Partisipan 1). Partisipan lain menyatakan Tinuktuk sebagai bumbu dalam menu makanan dan bermanfaat untuk menghangatkan badan. *“Jadikan kalau ada yang mau melahirkan gitu, martinuktuklah. kayak sambalnya bentuknya itu”*(Partisipan 9). *“terus tinuktuk untuk menghangatkan badan kita”* (Partisipan 6). Sembilan dari partisipan menyatakan mengkonsumsi bir hitam. Hal ini sejalan

dengan pernyataan beberapa partisipan. *“kalau bir hitamnya, tadinyakan si ibu yang baru melahirkan itu kehabisan tenaga gitu, jadi itulah dikasih. Biar stamina si ibu yang baru melahirkan itu kembali pulih gitu”* (Partisipan 1). *“minum bir hitam setengah gelas sama kuning telur ayam kampung, digabungkan baru dikocok terus diminum, supaya darah kotor itu semua keluar”* (Partisipan 2). *“diminumlah anggur yang dicampur dengan telur atau kalau tidak ada anggur bisa diganti pigor. bisa keluar semua darah-darah kotor sisa melahirkan yang masih tertinggal di dalam perut”* (Partisipan 3). *“paling lah minum bir hitam untuk mengeluarkan darah-darah kotor itu. trus keluarnya nanti bergumpal-gumpal. Mengeluarkan itu sakit, tapi kalau dah keluar itu enak perasaan”* (Partisipan 6). *“kalau aku palinglah minum bir sama susu. Bir sama susunya diaduk dalam satu cangkir. Itulah, satu gelas birnya, dua sendok susunya. ..., menguatkan kekebalan tubuh. Terus untuk menghilangkan rasa sakit, melancarkan pengeluaran darah kotor”* (Partisipan 7).

Lima dari partisipan menyatakan mengkonsumsi sayur Bangun Bangun sejenis daun katuk. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang menyatakan seperti komentar berikut. *“makan bangun-bangunlah, ditumbuk kayak menumbuk daun ubi. Diperaslah sekali trus dibuang airnya, baru digiling lagi”* (Partisipan 3). *“kalau disini sayurnya biasa dibuat. Itulah dicampurkan ke daging itu. Terbangun itukan fungsinya untuk melancarkan air susu, itu yang banyak manfaatnya, baru sayur nasi-nasi itulah. ... iyah daun katuk, itupun bagus untuk ASI”*

Beberapa partisipan juga menambahkan untuk pemberian tulang sup pada menu ibu nifas. *“Dikasihlah minum kuah sup, bumbunya itulah tinuktuk itu aja”* (Partisipan 1). *“dikasih makan tulang suplah. Didalam sup itu dicampurkanlah Bangun-Bangun”* (Partisipan 3). Partisipan lain juga menambahkan tentang pentingnya mengkonsumsi sup tulang untuk memperlancar ASI. *“Tulang sup harus. Karna tulang sup ini sangat berguna untuk memperlancar ASI. Jadi kalau baru melahirkan gitukan, kalau bisa kuatlah maunya makan, trus diminumlah kuah sup itu satu gelas setiap makan”* (Partisipan 9). Selain kuah sup tulang, partisipan juga menyatakan tentang pentingnya mengkonsumsi susu bagi ibu nifas untuk memperlancar proses menyusui sebagaimana pengakuan dua partisipan berikut. *“bisa juga*

² Bumbu rempah yang dicampur dengan serutan kayu Balakka

³ Sejenis sambal khas Simalungun

minum susu”(Partisipan 1). *“minum susulah, kalau aku minum susu untuk ibu menyusui”* (Partisipan 2). Namun begitu, ternyata mengkonsumsi tuak⁴ bermanfaat untuk mendukung proses menyusui seperti pengakuan partisipan berikut, *“kalau ada tuak, diminumlah itu satu gelas. Segelas satu hari. Besoknya lagi segelas, besok lagi segelas. Berarti tiga harilah diminum itu. terus banjirnya ASI nya itu”* (Partisipan 9). Selain mengkonsumsi makanan dan minuman tertentu, partisipan juga menyatakan pentingnya melakukan pemijatan pada payudara ibu nifas untuk memperlancar ASI sebagaimana pengakuan partisipan berikut *“iyah, tapi payudaranya harus dipijat dan dibersihkan putingnya, cepatlah berair nanti”* (Partisipan 7).

Tema 2. Pantangan Makanan Tertentu

Walaupun ada banyak anjuran makanan dan minuman yang diberikan pada ibu nifas suku Simalungun, namun terdapat juga pantangan makanan paska persalinan. Beberapa jenis makanan yang harus dihindari berupa 1) makanan pedas dan minuman dingin, 2) pete dan jengkol, 3) sayur jipang dan nangka.

Makanan pedas dan minuman dingin. Pantangan untuk memakan makanan pedas terungkap dari dua pernyataan berikut. *“pantangannya cuma gak boleh makan yang pedas-pedas ajanya karena bisa sakit perut* (Partisipan 3). *“pantangannya makanan yang pedas-pedaslah”* (Partisipan 6). Sedangkan partisipan lain mengatakan larangan dalam mengkonsumsi petai dan jengkol. *“tidak boleh makan pete sama jengkol”* (Partisipan 1). Partisipan juga mengakui bahwa ibu nifas dilarang meminum minuman dingin agar kesehatan bayi tidak terganggu. *“tidak boleh minum minuman yang dingin karena nanti si bayinya bisa mencret, sakit pinggang”* (Partisipan 1). *“kalau bidang makanan ya itu tadi gak bisa minum minuman yang dingin-dingin. ASI mamaknya nanti gak bagus kan, bisa gembunglah anaknya nanti”* (Partisipan 4).

Pete dan jengkol. Partisipan lain menambahkan tentang pantangan memakan makanan yang menimbulkan bau menyengat seperti pete dan jengkol, seperti pernyataan berikut. *“gak boleh makan jengkol karna bisa menyebabkan sakit pinggang”* (Partisipan 5).

Sayur jipang dan nangka. Partisipan

lain juga menginstruksikan larangan dalam mengkonsumsi sayur jipang dan buah nangka untuk mencegah gangguan pencernaan bagi ibu dan mengurangi nyeri pinggang seperti yang diungkapkan oleh partisipan berikut. *“gak boleh makan sayur jipang karna bisa membuat sakit perut, terus gak boleh makan nangka juga bisa buat sakit pinggang itu”* (Partisipan 5).

Tema 3. Pembatasan Aktivitas

Selain pantangan terhadap makanan tertentu, suku Simalungun juga membatasi kegiatan dan aktivitas tertentu yang dianggap bisa mengganggu kesehatan ibu dan bayi, seperti 1) Mengangkang saat duduk dan Tidak Mengangkat Barang, 2) Tidak Sisiran, Tidak Menjahit dan Tidak Cuci Rambut, 3) Tidak Melakukan Banyak Gerakan dan Pekerjaan, 4) Jemuran Pakaian Tidak Boleh Bermalam, dan 5) Dilarang Menggigit Daging dari Tulang.

Mengangkang saat duduk dan tidak mengangkat barang. Mengangkang saat duduk dianggap sebagai tindakan yang salah bagi ibu nifas suku Simalungun. Oleh sebab itu ibu nifas dianjurkan untuk merapatkan kaki setiap kali duduk seperti yang diungkapkan oleh partisipan berikut. *“terus kakinya harus dirapatkan begini (menyilang), gak boleh begini (mengangkang)”* (Partisipan 1). *“kalau misalnya duduk, janganlah mengangkang. Harus rapatnya terus kaki itu. pantang. Biar pun sakit dirasa, tetapnya harus dirapatkan kaki itu. pertama-tama ajanya sakit dirasa, kalau udah terbiasa gak sakit lagi itu”* (Partisipan 9). Partisipan juga mengatakan bahwa ibu nifas dianjurkan untuk tidak mengangkat benda benda berat. *“tidak boleh mengangkat yang berat-berat”* (Partisipan 1).

Tidak sisiran, tidak menjahit dan tidak cuci rambut. Partisipan juga mengatakan bahwa terdapat larangan bagi ibu nifas untuk sisiran karena dipercaya bisa menyebabkan bayinya sakit. *“sisiran gak boleh dulu,... kan pada umumnya rambut mamak-mamak baru melahirkan memang pada rontoknya semua rambutnya. Trus nanti anak kitapun jadi kayak capek gitu”* (Partisipan 4). Selain itu, partisipan juga mengakui larangan untuk menjahit secara manual ataupun dengan menggunakan mesin selama melahirkan berdasarkan penuturan partisipan berikut. *“mamaknya itu gak boleh menjahit. Katanya nanti perasaan anaknya kayak di tusuk-tusuk. Terutamanya kalau anak belum lepas tali pusat, gak boleh menjahit”*

⁴ Produk minuman yang berasal dari pohon nira

(Partisipan 4). Ibu nifas suku Simalungun juga dilarang untuk mencuci rambut selama masa nifas seperti pernyataan partisipan berikut. *“kayak aku pribadi yah, gak boleh cuci rambut selama satu minggu. Sampai putus tali pusar bayinya”* (Partisipan 2). *“gak boleh keramas selama satu minggu”* (Partisipan 8).

Tidak melakukan banyak gerakan dan pekerjaan. Para partisipan mengatakan bahwa Ibu nifas suku Simalungun dilarang untuk melakukan pekerjaan dan melakukan banyak gerakan. *“gak boleh banyak bergerak, gak boleh capek dulu, karna kalau kita capek, si bayi juga ikutan capek. Nangis-nangis nanti bayinya, kek gitunya kalau baru melahirkan. Ada kontak batinnya ibu sama anaknya”* (Partisipan 6). *“pantangannya yah gak boleh bekerja kalau habis melahirkan gitu. Pokoknya kerjanya itu hanya tidur ajalah”* (Partisipan 10). Bahkan untuk pekerjaan ringan seperti memeras pakaian ibu nifas juga dilarang seperti penuturan partisipan berikut. *“kalau mencuci kain gak boleh dipukul-pukul bajunya, katanya nanti bisa sakit badan bayinya, kayak pegal-pegal”* (Partisipan 1). *“kalau mau menjemur diperas sedikit aja baru langsung dijemur, jangan kuat kali diperas. Kata orang tua nanti perasaan anaknya gak enak nanti loh, pegal-pegal badannya, kayak capek”* (Partisipan 4). *“jangan peras kali kalau mencuci baju mamaknya sama anaknya. Gak boleh dikibaskan bajunya itu kalau mau menjemur. Makanya kalau nyuci diambillah kursi, terus diatasnya itulah ditiriskan. Disikatpun gak boleh kuat-kuat. Cuma dikucek-kucek aja”* (Partisipan 8).

Jemuran pakaian tidak boleh bermalam. Ibu nifas juga dilarang membiarkan jemuran cucian hingga bermalam di luar rumah karena terkait dengan keyakinan mistis bahwa noda darah pada pakaian bisa mengundang makhluk halus, dan ini membahayakan kondisi bayi, seperti pengakuan dua partisipan berikut. *“trus kalau jemuran ibu yang baru melahirkan itukan masih adanya bau-bau darah gitu, kainnya itu gak boleh kelamaan diluar. Kata orang sini mau nanti tercium makhluk halus gitu, nanti mau bayinya nangis”* (Partisipan 1). *“kainnya kalau sudah malam gak boleh di luar. Kan maunya kita menjemur kalau belum kering kita biarkan saja diluar, nah kalau ada pakaian anak bayi gak boleh begitu, mesti di bawa ke rumah, pantang katanya”* (Partisipan 6).

Dilarang menggigit daging dari tulang. Ibu nifas juga dilarang untuk menggigit daging langsung dari tulang agar bayi tidak mengalami sakit, seperti pengakuan partisipan berikut. *“kan kalau habis melahirkan gitu sering dikasih sup, nah itukan ada tulang-tulangnya itu kan, kalau dari suku Simalungun itu gak boleh dimakan langsung “krekk” gitu. Harus dicabik-cabik dulu, gak boleh diangkat sekali semua ikut tulangnya, kayak makan kita biasa kan langsung kita angkatnya biar bisa kita gigit dagingnya, nahh gak boleh kayak gitu, nanti sakit-sakit si bayinya. Apalagi bayinya ini belum putus tali pusat, itu gak boleh”* (Partisipan 4).

Tema 4. Dukungan Keluarga

Sub-tema yang diperoleh berdasarkan analisa data yang terkait dengan tema keempat adalah, 1) dukungan suami, dan 2) dukungan ibu mertua.

Dukungan suami. Semua partisipan mengatakan bahwa peran anggota keluarga terutama peran seorang suami sangat penting dalam membantu ibu nifas dalam pengerjaan pekerjaan rumah serta membantu proses perawatan ibu nifas seperti yang dikemukakan oleh partisipan berikut. *“kan kalau baru melahirkan susah bergerak, jadi semua pekerjaan rumah suamilah yang mengerjakannya. Memasak, menyuci, menyapu, semualah, dia yang mengerjakan”* (Partisipan 1). *“pekerjaan kita sehari-hari yang biasa kita lakukan, yah suami kitalah yang gantikan.... pas waktu mendadang itu ditemanilah sama suami”* (Partisipan 4). *“suamiku lah, dia yang mengerjakan semua pekerjaan rumah”* (Partisipan 5).

Dukungan ibu mertua. Selain suami, mertua juga berperan dalam meringankan beban pekerjaan rumah tangga dan membantu perawatan ibu dan bayinya seperti penuturan partisipan berikut. *Trus mertua ku dialah yang marmasak, mencuci juga”* (Partisipan 2). *“terus gantianlah ngasi makan anakku karenakan aku belum bisa bergerak, yah mertuakulah yang ngasi makan anakku ini”* (Partisipan 6). Ibu mertua juga berperan dalam melanjutkan perawatan ibu dengan ramuan, menyiapkan makanan dan minuman sebagaimana tradisi suku Simalungun seperti penuturan partisipan berikut. *“mertua palinglah bantuin masak tinuktuk untuk ku makan”* (Partisipan 6).

Tema 5. Tradisi Sebelum Kelahiran Bayi

Terdapat empat sub-tema terkait tradisi

suku Simalungun sebelum kelahiran bayi yakni berupa 1) *mangalop parhorasan*, 2) *membuat ratraton*, 3) membakar *siratusan*, dan 4) *tarhapur*.

Mangalop Parhorasan. Mangalop Parhorasan merupakan tradisi dimana ibu yang akan melahirkan diberikan acara selamatan. Calon ibu mendatangi rumah ibu kandungnya untuk diberikan serangkaian tradisi sebagai bagian dari harapan akan keselamatan ibu dan bayi sebagaimana penuturan partisipan berikut. *“trus di orang kita Simalungun kan, sebelum kita lahiran, kan ada itu istilah 7 bulanan. Kalau 7 bulanan ada itu istilah kayak gini, kita datang ke rumah orang tua si perempuan, kayak saya dulu, saya datang ke rumah mamak saya, trus nanti kan disitu nanti kan ada adatnya, dikasi Bulang⁵, tempat pupus⁶ anaknya. Setelah lahiran nanti itulah dipake, alat pupusnya itu loh. Jadi pada saat lahiran, itu Bulang yang tadi itu, itulah yang harus diikatkan ke kepala kita. Hatirongga, tapi bukan dipasang seperti yang ke pesta itu... Nah itulah namanya Mangalop Parhorasan. Mangalop Parhorasan ke rumah mamak kita”* (Partisipan 4). Partisipan lain menambahkan. *“kalau misalnya sebelum melahirkan gitu, kan adanya dibuat acara Mambere Parhorasan. Jadi disitu ada dikasi Suri-Suri⁷ sebagai simbol untuk bisa mengiringi si ibu yang akan melahirkan. Trus, dikasih daging ayam. Itu semua dikasi sebelum melahirkan dengan tujuan biar sehat-sehat si ibu sama calon bayinya. Trus ada juga di kasi Bahul-Bahul⁸. Didalamnya berisi lada sama jerango. Baru ada pesannya gini “kalau kau nanti mau melahirkan, udah sakit-sakit kau rasa, gigit-gigitlah ini”. lada sama jerango itu digigiti. Itu untuk mengusir setan sama mengurangi rasa sakit katanya”* (Partisipan 10.)

Membuat Ratraton. Membuat Ratraton adalah kepercayaan suku Simalungun dimana ada anggapan untuk menghilangkan rasa lelah pada orang dewasa dengan memindahkan pada benda lain agar tidak berpindah ke bayi. Orang Simalungun percaya bahwa orang dewasa yang ingin menjenguk bayi baru lahir haruslah memegang kayu dekat pembakaran sebelum memegang

bayi dengan alasan agar si bayi tidak merasa kelelahan dan sakit. *“yaitulah khasnya di Simalungun, ratraton. Kalau bahasa Indonesianya itu, capek-capek katanya anaknya itu. Makanya kalau ada anak bayi di Simalungun, datanglah kau misalnya menjenguk bayi yang baru lahir, sebelum menggendong bayi itukan, di pegangnya kayu itu, kayu pandadangnya itu. “Buat ratrat” katanyalah. kan misalnya sepanjang inilah kayu itu, nah yang dibakar kan yang ujungnya, satu lagilah yang jauh dari api. “Buat ratrat, buat ratrat” sambil memegang kayu tadi. Baru boleh kita menyentuh bayi ini. katanya, kalau langsung kita pegang bayi itukan, capeknya badan kita jadi pindah ke anak-anak itu. Jadi kalau kita pegang kayu api itu jadi lari capek kita ke api itu, jadi hanguslah terbakar ikut api itu. Begitulah kalau di Simalungun. Kan bisanya kita terima itu.”* (Partisipan 8).

Membakar Siratusan⁹. Selama proses nifas, ibu dan keluarga juga dianjurkan untuk menjaga ibu dan anak dari pengaruh buruk. Seperti penuturan partisipan berikut. *“kalau misalnya gelap langit kayak mendung gitu, itu harus ada dibakar sesuatu yang menimbulkan bau asap. Biasanya yang dibakar itu tanaman siratusan. Atau kalau gak ada itukan, bisa juga kain lap yang dibakar. Pokoknya yang bisa menimbulkan asap tapi bau.”* (Partisipan 10)

Tarhapur¹⁰. Ibu nifas didalam suku Simalungun juga dianjurkan untuk membaca mantra tertentu agar tidak terkena penyakit. Seperti penuturan partisipan berikut ini. *“Bisanya makan itu sebenarnya, tapi harus langsung dibuat kapur. Itu namanya harus tarhapur. “Apapun yang dimakan, semoga tidak meracuni tubuh.. (sambil mempraktekkan pengucapan mantra)... biar gak kenak dia kalau pengen makan yang berpantang. Itulah mantranya.....gini, “Jangan menyimpang ke kiri dan ke kanan, teruslah di jalan yang benar, musnahlah racunnya”* (Partisipan 7)

Tema 6. Perawatan Setelah Kelahiran Bayi

Terdapat beberapa perlakuan yang diberikan kepada ibu dan bayi setelah kelahiran bayi, yakni: 1) *Ipupus*, 2) *Ipoholi*, 3) Menghanyutkan plasenta ke sungai, 4) Menyimpan benda tajam di bawah tempat tidur, 5) penggunaan kaca atau Alkitab di atas tempat tidur, 6) Meletakkan daun hijau di jidat

⁵ Salah satu simbol khas Batak Simalungun yang digunakan sebagai riasan atau penutup kepala

⁶ Tempat untuk meletakkan bahan-bahan yang akan digunakan untuk membalurkan ramuan ke tubuh bayi

⁷ Kain ulos khas Simalungun

⁸ Sejenis anyaman atau bakul

⁹ Tumbuhan hijau yang jika dibakar menimbulkan aroma khas

¹⁰ Tindakan yang dilakukan untuk mencegah timbulnya penyakit pada ibu nifas

Ipupus¹¹. Semua partisipan menyatakan bahwa bayi yang baru lahir harus dipupus. Hal ini sesuai dengan pernyataan partisipan. *“kalau adat simalungun itu bayinya dipupus, lamanya dipupus tergantung si ibu mau berapa lama si bayi dipupus. Kalau aku biasanya sebulan”. (Partisipan 1).* *“dari mulai lahir di pupus”. (Partisipan 5).* Partisipan lain menjelaskan tambahan Ipupus pada bayi. *“Dibuatlah kemiri, jerango, kencur, hosaya¹², sama bumbu lain. Itulah dibuat setiap sore selama sebulan. Ipupus dibadannya mulai dari kepala sampai ujung kaki”. (Partisipan).* *“kalau dikita orang Simalungun palinglah ipupus”. (Partisipan 9).* Partisipan lain menambahkan bahwa sebelum dipupus si bayi dibersihkan dengan dilap keseluruhan badannya. *“dilaplah sama anaknya dilap biar bersih. Siap itu dipupuslah anaknya, trus dibungkuslah anaknya pakai lampin”. (Partisipan 10)*

Ipoholi (menghangatkan bayi). Ipoholi atau disebut dengan cara menghangatkan bayi pada suku Simalungun dianggap penting sehingga kegiatan ini segera dilakukan begitu kelahiran anak seperti pernyataan partisipan berikut. *“Terus dipoholi dekat api...dibuatlah tangan kita di atas apikan, baru dikusuk-kusuklah bayinya menggunakan tangan kita yang sudah dipanaskan tadi. Biar hangat badannya semua. Terus dibalutlah bayinya, ditidurkan” (Partisipan 9).*

Menghanyutkan plasenta ke sungai. Partisipan mengakui bahwa plasenta yang baru dilahirkan diberi perlakuan dengan menghanyutkan ke sungai seperti pernyataan partisipan berikut. *“itu ari-ari kalau sudah siap melahirkan kan dibuat di dalam plastik, baru dikasih sirih ke dalam, lalu dihanyutkan ke sungai. Kalau ditanam di tanah, katanya kalau ada semut, digigit nanti itu, si bayi nanti menangis”. (Partisipan 1).*

Menyimpan benda tajam di bawah tempat tidur. Ibu yang baru melahirkan juga dianjurkan untuk menyimpan benda tajam dibawah tempat tidur untuk mencegah makhluk halus mengganggu ibu dan bayi, seperti pernyataan partisipan berikut. *tempat tidurnya itu kan disamping kitanya, maunya dibuat pisau dibawah tempat tidurnya bayi itu, pokoknya barang-barang kayak besi gitu.*

katanya supaya kalau ada hantu yang lewat-lewat gitu biar gak mau diapain dia, takut dia karena ada penjaganya gitu”. (Partisipan 6).

Penggunaan kaca dan Alkitab di atas tempat tidur. Partisipan mengatakan bahwa untuk menjaga bayi dan ibunya dari gangguan roh jahat, partisipan mengakui meletakkan Kitab Suci diatas tempat tidur seperti pernyataan berikut. *“paling ku buat Bibel ajanya di atas kepalanya” (Partisipan 6).* Partisipan lain menambahkan. *“Terus kalau mau tidur, harus ada kaca di atas kepala biar kalau lewat katanya begu, biar nampak” (Partisipan 8).*

Meletakkan daun hijau di jidat bayi. Untuk menjaga agar bayi tidak mudah terkejut, maka partisipan mengatakan perlu meletakkan daun hijau di jidat bayi seperti pengakuan partisipan berikut. *“kalau ada petir digendonglah bayinya trus dibuat daun hijau di jidatnya biar gak terkejut” (Partisipan 5).*

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tradisi merawat ibu sebelum dan setelah kelahiran bayi merupakan kemampuan yang diturunkan dari generasi ke generasi dalam sebuah kelompok budaya, termasuk suku Simalungun. Pada kebanyakan etnis di dunia, budaya sering menjadi bagian penting dalam proses kehamilan dan melahirkan (Fogel, 2017). Hal ini biasanya terkait makanan, pantangan dan peran tetua dalam memberikan keputusan atas kondisi sehat dan sakit ibu nifas (Fadzil et al., 2016).

Para ibu hamil dan ibu postpartum Suku Simalungun senantiasa mendapatkan perhatian dari anggota keluarga selama proses kehamilan dan melahirkan. Dukungan dari keluarga dan komunitas merupakan salah satu poin penting dalam pemberian asuhan yang menunjang kesehatan mental perempuan (Nuraini et al., 2020; Tumanggor, Roxsana Devi, Elfira, Eqlima., Aizar, 2020). Perawatan dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin dengan balutan budaya yang dipercaya efektif, yang didominasi oleh hal hal terkait rekomendasi makanan, aktivitas, dukungan keluarga dan beberapa kepercayaan mistis terkait perawatan ibu dan bayi. Poin penting dari hasil penelitian ini adalah kehadiran para orangtua sebagai pemberi rawatan sesuai tradisi. Dalam hal ini, para orangtua terutama mertua perempuan adalah orang yang paling berperan dalam pelaksanaan ritual. Pada

¹¹ Memberikan ramuan khas simalungun pada tubuh bayi

¹² Bawang batak

umumnya orang-orang yang dituakan dalam kelompok adat adalah orang-orang yang paling banyak didengar pendapatnya, termasuk untuk urusan kehamilan dan kelahiran bayi (Lee & Brann, 2015; Son, 2016). Atau, bahkan kepercayaan terhadap kekuatan ⁿatural sebagai bagian dari perawatan ibu post partum dan bayi baru lahir (Zeyneloğlu & Kısa, 2018).

Beberapa hal yang diyakini suku Simalungun adalah sesuatu yang penting bagi kesehatan ibu, namun yang lain hanya berupa keyakinan dan kepercayaan yang tidak berdasar sama sekali, bahkan cenderung membahayakan kesehatan ibu dan bayi pada kebanyakan tradisi dan budaya (Karahana, 2017). Seperti konsumsi makanan tertentu pada ibu yang justru membahayakan kesehatan ibu (Lee & Brann, 2015), keterlibatan dukun bayi yang tidak kompeten (Mahiti et al., 2015), serta praktik-praktik yang membahayakan kesehatan ibu dan bayi (Polat et al., 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya keterlibatan hal supranatural dalam keyakinan suku Simalungun dalam perawatan ibu nifas seperti pembacaan mantra-mantra serta keyakinan akan adanya hantu yang dianggap mengganggu kesehatan ibu dan bayi.

Walaupun begitu, banyak hal yang sangat berdasar dan memberikan kontribusi penting pada perawatan ibu nifas dalam penelitian ini seperti penggunaan obat-obatan herbal (Oatsawaphonthanaphat et al., 2015), mandi uap (Rosnani et al., 2019), pemijatan (Jahdi et al., 2016; Sari et al., 2017), serta dukungan suami dan anggota keluarga lain yang terbukti meningkatkan pemulihan ibu secara cepat dan memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental ibu (Mahiti et al., 2017). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa untuk merawat fisik ibu nifas dilakukan upaya-upaya pencegahan infeksi berupa penggunaan air cebokan garam yang ditemukan efektif dalam meningkatkan penyembuhan akibat perlukaan pada ibu postpartum (Jameela, 2018).

Jadi, sangat penting melibatkan peran budaya yang terintegrasi dalam intervensi intervensi untuk ibu nifas dan bayi baru lahir. Para profesional kesehatan perlu memikirkan strategi pendekatan untuk memahami situasi budaya yang sudah mengakar dalam kehidupan komunitas dan sering dipraktikkan walaupun belum terbukti efektifitasnya dalam layanan kesehatan. Namun hal ini perlu dicermati karena sekitar 80% ibu postpartum di daerah

pedesaan adalah pengguna ritual budaya dalam proses melahirkan baik secara sukarela ataupun karena anjuran orangtua (Altuntuğ et al., 2018). Selain itu, gagap budaya para profesional kesehatan ternyata terbukti mengurangi efektifitas layanan kesehatan bagi ibu dan bayi (Fogel, 2017). Apalagi, akses layanan kesehatan yang terbatas karena geografis yang sulit ditempuh menjadikan layanan postpartum tradisional adalah satu-satunya pilihan bagi ibu postpartum dalam penanganan kehamilan dan kelahiran (Probandari et al., 2017).

Kesimpulan

Fakta-fakta terkait perawatan bayi dan ibu postpartum berbasis budaya dan kearifan lokal cukup banyak dipraktikkan masyarakat di Indonesia. Hal ini juga terkait keinginan untuk mempertahankan nilai-nilai yang ada dalam budaya tersebut, juga karena Indonesia adalah negara kepulauan dimana secara geografis sulit untuk mendapatkan layanan kesehatan dari rumah sakit maupun puskesmas. Jumlah partisipan pada penelitian ini masih terbilang sedikit untuk menggambarkan luasnya nilai-nilai budaya Suku Simalungun, namun hasil penelitian ini sudah bisa memberikan gambaran di masa depan untuk pendekatan paling tepat dalam memberikan *evidence based practice*, dimana pendekatan budaya adalah komponen yang bisa dipertimbangkan dalam implementasi rawatan asuhan terutama asuhan berbasis komunitas pada ibu nifas dengan melibatkan para pengguna, caregiver keluarga dan para profesional kesehatan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada para partisipan yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi sampel penelitian ini. Data yang dikumpulkan sangat berharga dan semoga memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan ke depan.

Daftar Pustaka

- Abdollahpour, S., Ramezani, S., & Khosravi, A. (2015). Perceived Social Support among Family in Pregnant Women. *International Journal of Pediatrics*, 3(21), 879–888.

- https://ijp.mums.ac.ir/article_4703_9fc40d3fb14a35c0ab5d7da79671c613.pdf
- Ade, L., Wiradnyani, A., Khusun, H., Achadi, E. L., Ocviyanti, D., & Shankar, A. H. (2016). *Role of family support and women ' s knowledge on pregnancy-related risks in adherence to maternal iron – folic acid supplementation in Indonesia.* 19(15), 2818–2828. <https://doi.org/10.1017/S1368980016001002>
- Altuntuğ, K., Anık, Y., & Ege, E. (2018). Traditional practices of mothers in the postpartum period: Evidence from Turkey. *African Journal of Reproductive Health*, 22(1), 94–102. <https://doi.org/10.29063/ajrh2018/v22i1.9>
- Chen, C., & Chen, H. (2007). *Postpartum Taiwanese women : their postpartum depression , social support and health-promoting lifestyle profiles.* <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01837.x>
- Fadzil, F., Shamsuddin, K., & Wan Puteh, S. E. (2016). Traditional postpartum practices among Malaysian mothers: A review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(7), 503–508. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0469>
- Fogel, N. (2017). The inadequacies in postnatal health care. *Current Medicine Research and Practice*, 7(1), 16–17. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2016.12.006>
- Garneau, A. B., & Pepin, J. (2015). Cultural Competence: A Constructivist Definition. *Journal of Transcultural Nursing*, 26(1), 9–15. <https://doi.org/10.1177/1043659614541294>
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). The effect of slow-stroke back massage on the anxiety levels of Iranian women on the first postpartum day. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(8). <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>
- Jameela. (2018). *Effectiveness of sodium chloride application on episiotomy wound healing among postnatal mothers at Government Rajaji Hospital, Madurai. October.* <http://repository-tnmgrmu.ac.in/11648/1/300327518jameela.pdf>
- Jeenwal, A., Jharbade, H., & Singh, N. (2019). An evaluation of abnormal puerperium. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(4), 1491. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20191205>
- Karahan, N. (2017). Traditional Practices of Pregnancy, Birth and Postnatal Turnover in Women at Birth. *Southern Clinics of Istanbul Eurasia*, 28(3), 190–198. <https://doi.org/10.14744/scie.2017.33042>
- Köhler, R., Lambert, C., & Biesalski, H. K. (2019). Animal-based food taboos during pregnancy and the postpartum period of Southeast Asian women – A review of literature. *Food Research International*, 115, 480–486. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.10.026>
- Kołomańska-Bogucka, D., & Mazur-Bialy, A. I. (2019). Physical activity and the occurrence of postnatal depression—a systematic review. *Medicina (Lithuania)*, 55(9). <https://doi.org/10.3390/medicina55090560>
- Lee, A., & Brann, L. (2015). Influence of Cultural Beliefs on Infant Feeding, Postpartum and Childcare Practices among Chinese-American Mothers in New York City. *Journal of Community Health*, 40(3), 476–483. <https://doi.org/10.1007/s10900-014-9959-y>
- Mahiti, G. R., Mbekenga, C. K., Kiwara, A. D., Hurtig, A. K., & Goicolea, I. (2017). Perceptions about the cultural practices of male partners during postpartum care in rural Tanzania: A qualitative study. *Global Health Action*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2017.1361184>
- Mahiti, G. R., Mkoka, D. A., Kiwara, A. D., Mbekenga, C. K., Hurtig, A. K., & Goicolea, I. (2015). Women's perceptions of antenatal, delivery, and postpartum services in rural Tanzania. *Global Health Action*, 8(1). <https://doi.org/10.3402/gha.v8.28567>
- Müller-Staub, M., Lavin, M. A., Needham, I., & Van Achterberg, T. (2006). Nursing diagnoses, interventions and outcomes - Application and impact on nursing practice: Systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 56(5), 514–531. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04012.x>

- Nuraini, T., Tumanggor, R. D., Hungerford, C., Lees, D., & Cleary, M. (2020). Caregiver Burden for People with Schizophrenia in Medan, Indonesia. *Issues in Mental Health Nursing*, 0(0), 1–4.
<https://doi.org/10.1080/01612840.2020.1847223>
- Oatsawaphonthanaphat, S., Srikam, W., & Chokevivat, V. (2015). *Rehabilitation of postpartum mothers based on Thai traditional medicine in Nakhon Pathom Province, Thailand*.
<http://personnel.ssrui.ac.th/useruploads/files/20180328/9955c1e7fc98bf68742d5d7e782bc46ce222864d.pdf>
- Polat, S., Özyazicioglu, N., & Bıçakci, H. (2015). Traditional practices used in infant care. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 14(1), 47–51.
http://nopr.niscair.res.in/bitstream/123456789/32025/1/IJTK_1%281%29_47-51.pdf
- Probandari, A., Arcita, A., Kothijah, K., & Pamungkasari, E. P. (2017). Barriers to utilization of postnatal care at village level in Klaten district, central Java Province, Indonesia. *BMC Health Services Research*, 17(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1186/s12913-017-2490-y>
- Ranabhat, C., Kim, C. B., Choi, E. H., Aryal, A., Park, M. B., & Doh, Y. A. (2015). Chhaupadi Culture and Reproductive Health of Women in Nepal. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(7), 785–795.
<https://doi.org/10.1177/1010539515602743>
- Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *SOCIAL SCIENCE RESEARCH*, 54, 246–262.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2015.08.009>
- Rodgers, R. F., Flynn, J. L. O., Bourdeau, A., & Zimmerman, E. (2018). A biopsychosocial model of body image, disordered eating, and breastfeeding among postpartum women. *Appetite*, 126(January), 163–168.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.007>
- Rosnani, ., Jawiyah, ., & Mediarti, D. (2019). *Warm Steam Therapy to Increase Breast Milk Production of Post-Partum Mothers. Inc* 2018, 373–378.
<https://doi.org/10.5220/0008325503730378>
- Sari, N., Soejoenoes, A., Wahyuni, S., Setiani, O., & Anwar, C. (2017). the Effectiveness of Combination of Oxytocin and Endorphin Massage on Uterine Involution in Primiparous Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 569–576.
<https://doi.org/10.33546/bnj.193>
- Son, J. (2016). Perceptions and Challenges: Postpartum Care Among Korean Americans Through an Online Community. *Journal of Transcultural Nursing*, 27(3), 241–248.
<https://doi.org/10.1177/1043659614556353>
- Tani, F., & Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 30(6), 689–692.
<https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1182980>
- Tumanggor, Roxsana Devi, Elfira, Eqlima., Aizar, E. (2020). Female Caregiver Stress in Caring for Hospitalized Elderly with Chronic Disease at Universitas Sumatera Utara Hospital: A Phenomenology Study. *Technium Social Sciences Journal*, 20(0), 643–651.
- Tumanggor, R., Elfira, E., & Aizar, E. (2020). Female Caregiver Devotion as a Stress Factor in Caring for Hospitalized Elderly in Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 12(2), 106–111.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37506/ijone.v12i2.4273>
- Withers, M., Kharazmi, N., & Lim, E. (2018). Traditional beliefs and practices in pregnancy, childbirth and postpartum: A review of the evidence from Asian countries. *Midwifery*, 56(March 2017), 158–170.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.019>
- Zeyneloğlu, S., & Kısa. (2018). Traditional practices for maternal and newborn care among Turkish postpartum women. *Applied Nursing Research*, 39, 148–153.
<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2017.11.018>