

## Gambaran Praktik Budaya pada Masa Nifas di Suku Dayak Meratus

Ilawati<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo  
Semarang

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang  
Email : ilawati20sep@gmail.com

### ABSTRAK

Pada beberapa budaya, pantang makan pada ibu nifas dapat berpengaruh terhadap asupan gizi. Pantang makanan adalah bahan makanan atau masakan yang tidak boleh dimakan oleh para individu dalam masyarakat karena alasan yang bersifat budaya. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran praktik budaya pada masa nifas di suku Dayak Meratus. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam dengan informan utama ibu nifas, informan triangulasi tokoh adat, dukun beranak, dan bidan desa. Penelitian menemukan masih adanya pantang makanan seperti tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang bersifat anyir contohnya daging ayam dan telur, manis, pedas asam serta makanan yang dapat menimbulkan gatal. Pantang perbuatan salah satunya dalam masa nifas ibu di pantang untuk tidak terpapar sinar matahari dikarenakan dapat menyebabkan penglihatan kabur bahkan pendarahan. Cara perawatan masa nifas pada suku Dayak Meratus menggunakan kunyit sebagai proses penyembuhan luka, mereka meyakini bahwa kunyit tersebut dapat mengeringkan luka jahitan pada ibu nifas. Perawatan ASI pada suku Dayak Meratus memanfaatkan hasil alam yaitu getah buah Lua yang dioleskan ke payudara ibu.

**Kata Kunci:** Masa Nifas, Praktik Budaya, Pantang Makanan

### ABSTRACT

#### *Description of Cultural Practices during the Postpartum Period in the Meratus Dayak Tribe*

*In some cultures, prohibition from eating certain foods to postpartum mothers can affect nutritional intake. Food taboo means that several dish or cooking ingredients are not allowed to be eaten by individuals within this particular society for cultural reasons. This study aims to determine the description of cultural practices during the postpartum period in the Meratus Dayak tribe. This study used a qualitative research approach with in-depth interviews. The participant are postpartum mothers, traditional figure, shaman, and midwives of the village. The study found that there was still food taboo such as not being allowed to consume rancid foods like chickens' meat and eggs. In addition, foods that are too sweet, too spicy and too sour, also foods that can cause itching. Taboo actions, one of which is during the postpartum period, the mother is prohibited from being exposed direct to the sunlight because it can cause blurred vision and even bleeding. The way to treat postpartum care in the Meratus Dayak tribe is to uses turmeric as a wound healing process, they believe that turmeric can dry out stitches in postpartum mothers. Breast milk treatment for the Meratus*

*Dayak tribe is to utilizes a natural product, Lua fruits' sap which is applied to the mother's breast*

**Keywords: Postpartum, Cultural Practices, Food Taboo**

## **PENDAHULUAN**

Beberapa budaya tertentu masih adanya pantangan makan pada ibu nifas, pantangan ini dapat mempengaruhi asupan gizi pada ibu. Dalam kepercayaan masyarakat suku Dayak tentang pantangan makanan pada ibu nifas yaitu ibu yang baru melahirkan pantang makan daging, telur, ikan, sayuran yang bersifat dingin seperti labu air, timun, perenggi (waluh), dan sayuran berbumbu. Waktu dari lamanya pantangan ini sendiri tergantung dari jenis makanannya. Selain dari pantangan juga terdapat anjuran makanan pada ibu yaitu nasi putih dengan garam dan daun bungkal selama 3 hari (Suprabowo, 2006).

Dalam ilmu kesehatan khususnya ilmu kebidanan masa nifas merupakan masa beberapa jam setelah plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ rahim kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kurang lebih 6 minggu. Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi yang digunakan untuk memulihkan kesehatannya, yang umumnya membutuhkan waktu 6-12 minggu (Marmi, 2017).

Mayoritas masyarakat Sesa Harakit merupakan suku asli dari Dayak Meratus. Dayak Meratus adalah salah satu suku yang tinggal di kawasan pegunungan Meratus di Kalimantan Selatan. Di desa ini kebudayaan yang dianut sangat kental dan masih dilakukan secara turun temurun. Berdasarkan

wawancara dengan ibu kepala adat diperoleh informasi bahwa, pada masyarakat suku Dayak masih menjunjung tinggi adat istiadat hal ini dapat terlihat pada pantangan makanan ibu nifas, perawatan luka jahitan, pantang perbuatan dan perawatan produksi ASI pada ibu. Adapun Pantangan makan pada ibu yaitu ibu dipantang mengonsumsi makan-makan berminyak, daging-dagingan, telur, sayur keladi karena mereka meyakini makanan tersebut dapat membuat sakit, peranakan gatal hingga terjadi pendarahan. Ibu nifas hanya diperbolehkan mengonsumsi ikan yang bersisik dan dimasak menggunakan air dan garam dalam waktu tertentu. Cara perawatan luka jahitan pada ibu yaitu memanfaatkan kunyit sebagai mempercepat proses penyembuhan luka jahitan. Kemudian juga adanya pantang perbuatan pada ibu nifas yang dimana ibu dipantang untuk berada di bawah terik matahari karena hal tersebut dapat menyebabkan penglihatan kabur serta berkunang-kunang. Selain itu pada suku Dayak Meratus ada perawatan khusus dalam produksi ASI yaitu mereka memanfaatkan buah Lua dari hasil alam sebagai pengobatan proses meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang praktik budaya pada masa nifas di suku Dayak Meratus.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode

pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode wawancara mendalam, wawancara mendalam dilakukan terhadap tiga ibu nifas sebagai informan utama (IU) dan tokoh adat, dukun beranak dan bidan desa sebagai informan triangulasi (IT). Pengolahan data dimulai dengan melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan hasil wawancara mendalam. Selanjutnya, dilakukan pembuatan transkrip data dari rekaman ke tulisan segera setelah pelaksanaan wawancara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Informan utama adalah ibu nifas dan informan triangulasi adalah tokoh adat, dukun beranak, dan bidan desa mengenai praktik budaya dalam masa nifas pada suku Dayak Meratus.

### Pantang Makanan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa beberapa informan utama (IU) mengatakan masih melakukan pantangan baik itu pantangan makan maupun minuman dan hal tersebut dibenarkan oleh informan triangulasi (IT), pantangan ini hanya ditujukan pada ibu nifas saja karena mereka meyakini bahwa pantangan makan dan minuman ini dapat mempercepat dalam proses pemulihan pada ibu nifas dan ada akibat tertentu jika ibu tidak melakukan pantangan.

#### a. Jenis makanan

Jenis pantangan makan pada ibu nifas di suku Dayak Meratus meliputi makanan yang bersifat anyir (daging ayam, telur), pedas, asam, manis, makanan yang berminyak dan makan-makanan yang dapat membuat gatal. seperti

terungkap dari hasil wawancara dengan IU berikut ini:

*"... Banyak, yang anyir kaya telur daging ayam, pedas, asam, yang bikin gatal, manis dan yang digoreng. Sama aja sama minum tidak boleh yang manis-manis dan asam asam ..."*

*"...Yang tidak boleh habis melahirkan itu yang berminyak-minyak tidak boleh dimakan itu bisa membuat peranakan licin, kaya keladi bisa membuat peranakan gatal, yang manis-manis sama yang asam itu tidak boleh ..."*

Hasil wawancara dengan IU diatas didukung oleh IT yang menyatakan bahwa pantangan makan pada ibu nifas itu benar adanya, terungkap dalam hasil wawancara berikut ini:

*"... Setelah melahirkan itu yang anyir belum bisa dimakan dulu contohnya kaya telur, yang gatal, ayam, daging-daging jangan dimakan, yang bisa dimakan ikan yang bersisik aja. Ikannya di panasin dulu baru dipanggang. Yang manis manis tidak boleh ..."*

Dari berbagai macam jenis pantangan makanan juga ada anjuran makan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh ibu seperti nasi, tahu, ikan sepat, haruan, dan ikan-ikan bersisik yang dimasak dengan cara direbus. Berikut hasil wawancara dengan IU:

*"... Cuma nasi sama tahu aja, ikan saluang sama sepat aja direbus. Saya belum berani makan sembarangan. soalnya saya baru 3 minggu setelah melahirkan ..."*

*"... Habis melahirkan ya nasi sama ikan yang ikan haruan yang dikukus itu dimakan tapi jangan*

*di goreng sampai seminggu atau sepuluh hari ...”*

IU juga menyatakan bahwa selama satu sampai dua bulan ibu nifas mengonsumsi ikan-ikan yang bersisik saja.

b. Jenis minuman

Jenis minuman yang dipantang oleh ibu nifas yaitu minuman yang terlalu manis, rasa asam dan air es sebagaimana di ungkapkan IU sebagai berikut:

*“... Baru melahirkan itu jangan minum air yang dingin duluan (es) air lungsur dulu yang air dari akar-akaran itu supaya tidak sampungan. Sampungan itu ada yang sakit perut tidak sembuh-sembuh makin hari makin kurus nama akarnya akar lalancang. Yang manis-manis, asam tidak boleh diminum untuk orang yang baru-baru melahirkan ...”*

Dari pernyataan IU di atas diketahui bahwa ada minuman khusus untuk ibu nifas yaitu lungsur. Lungsur adalah minuman dari akar yang direndam dalam air dalam botol yang diminum dalam jangka waktu tertentu. Hal tersebut juga didukung oleh IT yang menyatakan sebagai berikut:

*“... Kalau minuman itu minum air yang sudah dimasak aja tapi didinginkan kalau tau lungsurnya ya pakai lungsur ...”*

*“... Minum aja saya cuma minum air putih sama lungsur supaya jangan kurus, sampungan (sakit, pendarahan) ...”*

c. Akibat Pantang Makan

Pada ibu nifas jika tidak melakukan pantang dalam makanan maka ada akibat tertentu yang terjadi pada ibu yaitu dapat menyebabkan sampungan. Sampungan artinya keadaan ibu bisa sakit, pendarahan, meriang dan

membuat badan ibu menjadi kurus. seperti di ungkapkan IU sebagai berikut:

*“... Kalau tidak berpantangan badan jadi meriang, gemeteran, bikin kurus, juga bikin sakit perut ...”*

*“... bisa kalalah (pendarahan)...”*

Pernyataan IU tersebut juga didukung oleh pernyataan IT yang menyatakan sebagai berikut:

*“... supaya tidak sampungan. Sampungan itu ada yang sakit ada yang sakit perut tidak sembuh-sembuh makin hari makin kurus apa namanya kalau sampungan itu tidak bisa diobati kecuali lungsur waktu pertama kali diminum itu pada awal melahirkan diminum lagi ...”*

d. Cara pengolahan makanan ibu nifas

Cara pengolahan bahan makanan selama nifas pun hanya ada cara tertentu yang diperbolehkan seperti tidak boleh di goreng, tidak manis, asam, anyir dan pedas. cara memasak yang dianjurkan adalah ikan yang dikukus dan dipanggang. Sebagaimana di ungkapkan oleh IU berikut ini:

*“... Ikannya di air panasi terlebih dahulu lalu dipanggang sampai kering sebulan makan itu aja kalau orang kita ...”*

*“... yang berminyak-minyak tidak boleh dimakan, yang manis-manis sama yang asam itu tidak boleh ...”*

e. Lama waktu pantangan

Lama pantangan bervariasi ada yang menyebutkan satu sampai dua bulan dan ada juga yang menyebutkan kalau badan sudah terasa sehat ibu bisa makan dengan bebas. Berikut hasil wawancara dengan IU berikut ini:

*"... Sampai badan sudah terasa sehat ..."*

*"... Tergantung orangnya kalau sudah berani makan tidak apa-apa sembarang makan setelah minum lungsur ..."*

IT juga menyatakan bahwa ibu nifas melakukan pantangan makanan kurang lebih satu sampai dua bulan. Namun ada juga yang menyebutkan bahwa ibu yang minum lungsur dapat makan secara bebas tanpa ada pantangan apapun. Fungsi dari lungsur ini agar ibu tidak sampungan (sakit, pendarahan) selama masa nifas. Selain dari itu ditemukan juga ibu nifas yang tidak melakukan pantangan makan tanpa minum lungsur tersebut seperti yang diungkapkan IU sebagai berikut:

*"... Sehari saya makan 3x, isi piring sayur, lauk pauk. Kalau minum saya minum air putih biasa aja. Saya tidak ada anjuran atau pantangan makan dan minum semasa nifas. Saya makan seperti biasa aja ..."*

### **Cara perawatan luka jahitan**

Cara perawatan luka jahitan pada ibu nifas mereka menggunakan kunyit yang diparut lalu dipepes dan ditempelkan pada luka jahitan tersebut. tetapi ada juga yang menyebutkan bahwa air dari parutan kunyit yang diminum oleh ibu nifas. Berikut di ungkapkan oleh IU dibawah ini

*"... Minum air kunyit supaya didalam (luka dalam) cepat kering dan sembuh. Lalu empas kunyitnya di pepes setelah itu duduk diatas empas kunyit tersebut sampai tiga hari tiga malam ..."*

*"... kalau kita diparutkan kunyit setelah diparut dikasih garam sedikit lalu dipepes jadi kalau*

*setengah panas dingin di letakkan dicelana dalam.. di paskan kelukanya itu ganti sehari sekali tapi biasanya tiga kali mengganti sudah kering lukanya ..."*

### **Pantang Perbuatan**

Selain pantang makan bagi mereka juga ada pantang perbuatan yang dimana ibu nifas tidak boleh berada dibawah terik matahari, jangan kedinginan bahkan kaki ibu tidak boleh terbentur benda selama masa nifas. Berikut hasil wawancara dengan IU:

*"... Pantangannya tidak boleh panas-panasan dulu karena bisa menyebabkan pendarahan kalaupun keluar rumah harus pakai penutup kepala ..."*

*"... Setelah melahirkan itu tidak boleh ibu jari terbentur (benda) karna bisa membuat perenakan terkeluar itu tidak boleh ..."*

Hal tersebut juga didukung oleh pernyataan IT yang menyatakan bahwa ibu nifas tidak boleh berada dibawah terik matahari dan kedinginan, seperti diungkapkan sebagai berikut:

*"... Setelah melahirkan itu jangan sampai kedinginan kalau kedinginan bisa jadi marui (uterus yang membengkak dikarenakan darah yang menumpuk didalam) ..."*

*"... Kena sinar matahari itu bisa bikin penglihatan kabur, jangan dekat-dekat dengan api itu juga bikin penglihatan kabur. Selama 40 hari tidak boleh berhubungan dulu sama suami nanti sampungan ..."*

### **Perawatan ASI**

Perawatan ASI ini ditujukan kepada ibu nifas yang lama keluar

ASI setelah melahirkan. Perawatan ini bertujuan supaya ASI cepat keluar dan deras. Berikut hasil wawancara dengan IU

*"... Saya yang pertama kemarin lama baru keluar ASI setelah itu Getah Lua (nama buah) di oles ke payudara esoknya deras air susu keluar ..."*

*"... Ada buah lua nah airnya itu dioleskan ke payudara itu bisa membuat ASI cepat keluar. Olesnya sekali atau dua kali ASI langsung keluar ..."*

Pernyataan diatas juga didukung oleh IT yang diungkapkan sebagai berikut,

*"... Kalau kita disini dicarikan getah lua lalu dioleskan ke payudara .."*

## **Pembahasan**

### **Pantang makanan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di Suku Dayak Meratus dapat diketahui bahwa makanan yang dikonsumsi ibu sangat terbatas dan bernilai gizi yang rendah seperti halnya ibu nifas tidak diperbolehkan makan-makanan yang salah satunya bersifat anyir contohnya seperti telur, daging ayam. Sedangkan telur dan daging ayam merupakan makanan yang mengandung protein yang sangat tinggi dan sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka perineum dan kualitas produksi ASI. Pantang makan yang dilakukan ibu nifas sangat bertentangan dengan prinsip kesehatan yang dimana pantang makan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Pantangan tersebut sudah dilakukan secara turun temurun sehingga ibu nifas tidak mampu menolak sebab adanya rasa takut serta khawatir apabila melanggar pantangan tersebut yang

dampaknya akan mengganggu kesehatan ibu dan perkembangan bayi.

Lungsur merupakan ramuan khusus yang diberikan pada ibu yang baru saja melahirkan dengan tujuan supaya ibu tidak sakit, badan kurus hingga tidak mengalami pendarahan selama nifas. Lungsur ini dibuat dari akar-akaran yang dibersihkan dan dimasukkan kedalam botol lalu diminumkan. Hal ini juga dilakukan oleh Suku Aceh di Kabupaten Pidie dalam penelitian (Zumaidar et al., 2019) yang menyatakan bahwa masyarakat Suku Aceh setelah melahirkan pada umumnya masih menggunakan pengobatan tradisional yang diracik dengan bermacam tumbuhan obat contohnya seperti obat minum yang diolah secara tunggal ialah ekstrak segar dari daun *Carica papaya* yang diremas serta dibubuhi sedikit garam, selanjutnya diberikan untuk ibu nifas di hari pertama hingga hari ketiga setelah melahirkan.

Zat gizi yang dikonsumsi ibu nifas harus berkualitas tinggi, bergizi serta cukup kalori. Kalori ini sangat baik untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan air susu ibu. Perempuan dewasa membutuhkan 2.200 kalori dan ibu menyusui membutuhkan kalori yang sama dengan perempuan dewasa +700 kalori dalam enam bulan pertama lalu +500 kalori dibulan berikutnya (Marmi, 2017).

Pantangan makan dapat memperburuk nilai gizi pada ibu nifas yang dimana ini akan mempengaruhi kesehatan ibu dan produksi ASI. Jika melakukan pantangan makan pada sumber-sumber protein hal ini akan mengakibatkan kurangnya tingkat

kecukupan protein dan zat besi sehingga dapat menimbulkan terjadinya anemia. Lama waktu penyembuhan luka perineum sangat berhubungan dengan terpenuhinya gizi selama masa nifas terutama kebutuhan akan protein (Rahmawati & Triatmaja, 2015).

Penelitian yang disampaikan Suprabowo (2006) disampaikan bahwa pantangan makan dan anjuran pada masa nifas dapat mengurangi asupan gizi ibu yang akan mempengaruhi kesehatan ibu dan produksi air susu. Hal ini tidak sesuai dengan pedoman yang menganjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, sayuran yang banyak mengandung vitamin A, buah, dan daging setiap hari serta banyak cairan.

Makanan yang bergizi bermanfaat untuk memulihkan kesehatan ibu nifas serta pembentukan dan pengeluaran ASI. Oleh sebab itu ibu setelah melahirkan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mempunyai nilai gizi tinggi supaya kualitas ASI bisa dapat terjaga dan dapat memberikan bayi satu liter ASI per hari. Makanan yang dikonsumsi harus berkualitas baik, bergizi, cukup kalori dan protein, banyak cairan, sayur dan buah, oleh karena itu ibu nifas tidak perlu melakukan pantangan makanan (Arisman, 2004).

Dalam proses penyembuhan pada masa nifas terutama involusi yang dibutuhkan ibu adalah nutrisi yang baik, gizi seimbang, kebutuhan protein serta karbohidrat. Dengan adanya pantangan makan pada ibu hal ini dapat mengurangi jumlah nutrisi dalam tubuh yang berakibat tubuh menjadi lemah terutama otot-otot uterus yang menyebabkan proses

pengecilan uterus melambat (Pitriani, 2014).

Kepercayaan terkait pantangan makan, pantangan perilaku pada ibu nifas bukanlah suatu yang mudah untuk diubah akan tetapi bukan sesuatu yang mustahil untuk dilakukan hanya saja petugas kesehatan lebih meningkatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan terhadap masyarakat dipedalaman yang dimana masih melekatnya tradisi/budaya yang dapat berakibat fatal pada kesehatan ibu maupun perkembangan dan pertumbuhan bayi.

### **Perawatan Luka Jahitan**

Hasil wawancara didukung oleh IT yang menyatakan hal yang sama dimana mereka meyakini bahwa kunyit dapat membuat luka jahitan mengering dan cepat sembuh. Dalam penelitian Andanawarih dan Ulya (2021) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh jamu kunyit asam terhadap penyembuhan laserasi perineum pada ibu nifas.

Kebersihan vagina harus terjaga yaitu dengan menyiram mulut vagina dengan air bersih setiap kali BAK maupun BAB kemudian mengeringkan vagina bisa dengan handuk bersih ataupun menggunakan tisu, sering mengganti pembalut karena pembalut yang tidak diganti akan membuat vagina tetap lembab dan kotor. Alasan kebersihan vagina harus terjaga dikarenakan vagina adalah daerah sensitif yang berdekatan dengan saluran kemih dan anus yang setiap harinya membuang air kecil dan buang air besar, dengan adanya luka di area perineum jika terkena kotoran maka dapat menyebabkan infeksi (Marmi, 2017).

Proses penyembuhan luka perineum yang dialami ibu nifas selain dengan dilakukan perawatan rutin dapat pula ditunjang dengan pemenuhan gizi selain itu tidak melakukan pantangan dan selalu mengonsumsi makanan yang bergizi serta porsi yang cukup akan membuat ibu tetap sehat dan segar kemudian dapat membantu dalam proses penyembuhan luka perineum sehingga kesehatan ibu baik secara fisik maupun psikis dapat berlangsung dengan baik (Adan, 2012). Dalam Penelitian Festy, Wulandari, Syawaliyah (2020) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dan luka perineum.

Dalam penelitian (Sri, Mudatsir, Hasballah. 2017) juga didapatkan hasil bahwa partisipan mengonsumsi jamu yang diolah sendiri. ramuan jamu tersebut terbuat dari kunyit yang dimana air kunyit tersebut di minum setiap pagi dan dibantu dengan makan tape. Manfaat dari air kunyit adalah mengeringkan darah kotor yang tersisa selain itu manfaat lain dari air kunyit ini juga dapat menghilangkan bau badan.

### **Pantang Perbuatan**

Pantang perbuatan ini hanya ditujukan pada ibu nifas saja. Ibu nifas dapat beraktivitas secara bebas jika ibu sudah merasa sehat dan kuat akan tetapi ibu dipantang melakukan hubungan suami istri sampai dengan 40 hari. Pantangan ini bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu agar terhindar dari penglihatan kabur dan pendarahan. Pantang perbuatan ini juga terdapat dalam penelitian Suprabowo (2006), menyebutkan bahwa ibu tidak diperbolehkan duduk di depan pintu, duduk di tangga, bahkan tidak diperbolehkan merendam pakaian. Teori Marmi

(2017) juga menyampaikan hal yang sama yaitu ibu nifas diperbolehkan berhubungan badan dengan suami apabila telah melewati masa nifas yaitu 6 minggu setelah melahirkan. Dalam waktu 6 minggu, sebagian besar luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi maupun luka bekas *section cesarean* (SC) umumnya sudah pulih dengan baik.

Pantang perbuatan pada ibu nifas di suku Dayak Meratus yang menyatakan bahwa ibu nifas tidak diperbolehkan berada dibawah terik matahari dan kedinginan yang dapat menyebabkan perdarahan dan mata kabur tidak sejalan dengan penelitian Susulo dan Murbiah (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup ibu *postpartum*. Hal ini dikarenakan semakin baik aktivitas ibu *postpartum*, maka semakin banyak juga peluang untuk bisa meningkatkan kualitas hidup ibu *postpartum* tersebut. Kemudian apabila melakukan aktivitas fisik dengan teratur dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar kelamin, mempercepat pemulihan alat kelamin ke keadaan semula.

### **Perawatan ASI**

Dari hasil wawancara diatas diketahui bahwa Suku Dayak memanfaatkan hasil alam sebagai pengobatan alami yang sudah dilakukan mereka secara turun temurun seperti halnya getah dari buah Lua yang mereka yakini dapat membantu dalam mempercepat pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan. Getah Lua ini dioleskan pada payudara ibu dengan pemakaian 1-2 kali saja.



Dalam perawatan pemberian ASI selain pengobatan alami juga banyak factor yang memengaruhi. Keluarnya ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses ASI. Nutrisi pada ibu sangat mempengaruhi produksi ASI karena semakin baik nutrisi ibu maka produksi ASI akan semakin banyak. Selain itu, hisapan bayi juga berperan penting dalam proses pengeluaran hormon oksitosin karena semakin sering bayi menghisap puting susu ibu maka akan semakin banyak juga pengeluaran ASI (Marmi, 2017).

ASI juga dipengaruhi gizi dari ibu itu sendiri. Oleh karena itu ibu dianjurkan untuk tidak melakukan pantangan terhadap makanan agar nutrisi ibu tercukupi dengan mengonsumsi makanan dengan menu seimbang serta porsi yang cukup artinya ada protein, karbohidrat, lemak dan mineral.

Dalam penelitian Soleha, Sucipto, dan Izah (2019) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh antara perawatan payudara dengan produksi ASI. Perawatan ini mempunyai manfaat untuk melancarkan proses pengeluaran ASI dan salah satu cara yang efektif untuk menaikkan produksi ASI. Perawatan payudara ini salah satu contohnya adalah pijat oksitosin. Penelitian Delima, Arni, Rosya (2016) menyampaikan bahwa untuk merangsang proses pengeluaran ASI dapat dibantu dengan salah satu alternatif yaitu pijat oksitosin. Efek dari pijat oksitosin ini bisa membuat ibu merasa nyaman, sehingga akan membantu pelepasan oksitosin. Dalam penelitian Widia dan Meihartati (2017) juga menyebutkan

bahwa ada hubungan yang bermakna antara pijat oksitosin ( $P=0,001$ ) dengan produksi ASI ibu post partum.

Dalam penelitian Sofiyanti, Astuti, Windayanti (2019) menyampaikan bahwa adanya perbedaan kadar hormon prolaktin sebelum dan sesudah penerapan *hypnobreastfeeding* pada ibu menyusui. Cara kerja *hypnobreastfeeding* ini dapat mengurangi stress serta kecemasan pada ibu nifas sehingga produksi ASI meningkat kemudian ibu juga bisa memfokuskan diri untuk terus berpikir positif dan meningkatkan kepercayaan diri sebagai seorang ibu. Dalam penelitian Windayanti, Astuti, Sofiyanti, (2020) yang berjudul *hypnobreastfeeding* dan Kualitas Tidur Pada Ibu Menyusui didapatkan hasil bahwa *hypnobreastfeeding* juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu menyusui. Pemberian afirmasi/ sugesti melalui *hypnobreastfeeding* dapat membantu memberikan stimulasi ke otak ibu menyusui sehingga otak dapat melepaskan neurotransmitter/ senyawa kimiawi. *Enkephalin* dan *endorphin* berfungsi untuk meningkatkan perasaan bahagia ibu menyusui, sehingga dapat dapat mengubah penerimaan masa adaptasi yang dilalui, dan kualitas tidur akan semakin membaik. Selain dari itu pendidikan kesehatan tentang *hypnobreastfeeding* dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui (Astuti, Windayanti, Sofiyanti, 2020).

Pemberian ASI eksklusif juga membutuhkan dukungan dari suami hal ini terdapat dalam penelitian Setyowati, Sofiyanti, Rezeki (2021) yang menyatakan bahwa adanya

hubungan antara dukungan suami dengan pemberian ASI eksklusif.

### SIMPULAN

Praktik budaya pada masa nifas di suku Dayak Meratus masih melakukan pantangan dan anjuran yang telah dilakukan secara turun temurun. Adapun pantangan yang dimaksud seperti tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang bersifat anyir contohnya daging ayam dan telur, manis, pedas asam serta makanan yang dapat menimbulkan gatal. Anjuran pada ibu nifas seperti minuman lungsur, lungsur ini di yakini dapat membantu ibu dalam proses pemulihan pada masa nifas. Perawatan luka jahitan pada ibu nifas di suku Dayak Meratus menggunakan kunyit sebagai proses penyembuhan luka dengan cara kunyit diparut lalu dipepes dan ditempelkan pada luka jahitan, akan tetapi sebagian informan juga menyebutkan bahwa air dari kunyit itulah yang di minum karena mereka meyakini bahwa kunyit tersebut dapat mengeringkan luka jahitan pada ibu yang baru melahirkan.

Praktik budaya pada masa nifas di suku Dayak Meratus juga adanya Pantang perbuatan salah satunya dalam masa nifas ibu di pantang untuk tidak terpapar sinar matahari dikarenakan dapat menyebabkan penglihatan kabur bahkan pendarahan jikalau ibu ingin beraktivitas diluar rumah maka ibu harus menggunakan penutup kepala. Perawatan produksi ASI pada ibu yang baru melahirkan di suku Dayak Meratus ditujukan kepada ibu yang mempunyai gangguan dalam proses pengeluaran ASI, Perawatan ASI ini memanfaatkan hasil alam yaitu

getah buah Lua yang dioleskan ke payudara ibu.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Akademik, Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Ida Sofiyanti, S.Si.T., M. Keb, Kepala Desa Harakit dan seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adan, P. (2012). *Hubungan Pantang Makanan Nifas di Wilayah Kerja*. 4(1).
- Andanawarih, P., Ulya, N. (2021). Efektifitas Jamu Kunyit Asam Terhadap Penyembuhan Laserasi Perineum Di Kota Pekalongan. *Journal of TSCNers*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2022 pada <http://ejournal.annurpurwodad i.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/269>
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- Astuti, F.P., Windayanti, H., Sofiyanti, I., (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi ibu menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.

- Delima, M. Arni, G.Z. Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal IPTEKS Terapan*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2022 pada <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/jit/article/view/1238>.
- Marmi. 2017. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mudatsir, M. (2017). Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 36–49.
- Pipit Festy, P. Wulandari, Y. Syawaliyah, M. (2020) *The Relationship of Nutritional Status and Perineal Wound Healing Among Post-Partum Women*. Diakses tanggal 20 Januari 2022 pada <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.atlantispress.com/proceedings/icosihsn-20/125951207&ved=2ahUKEwig7PLxyuH1AhWP7XMBHWsJBIMQFnoECAMQAQ&usg=AOvVaw2GR5Ypl11MaApnJ1MD7zsI>
- Pitriani, R. (2014). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: Deepublish
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2015). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata Peneliti Sains & Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Setyowati, H., Sofiyanti, I., Rezeky, I.T. (2021). Husband's Support in Giving Exclusive Breastfeeding during the Covid-19 Pandemic. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(6), 3303–3309. Retrieved from <https://www.annalsofrscb.ro/index.php/journal/article/view/6055>
- Sofiyanti, I, Astuti, F.P, Windayanti, H, (2019). Penerapan Hypnobreastfeeding Pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>.
- Soleha, S.N. Sucipto, E. Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Diakses pada 7 Februari 2022 dari <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/491>
- Suprabowo E. 2006. Praktik Budaya Dalam Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas Pada Suku Dayak Sanggau. Dalam *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. Volume 1 No. 3. Diakses pada 25 September, 2021 dari <http://journal.fkm.ui.ac.id/index.php/kesmas/article/view/305>
- Susulo, A.A., Murbiah. (2018) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Muhammadiyah*

*Palembang*. Diakses pada tanggal 7 Februari 2022 pada <http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/100>

Widia, L. Meihartati, T.(2017) *Oxytocin Massage Enhanced Breast Milk Production In Post-Partum Women*. Diakses pada tanggal 20 Januari 2022 pada <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://e-journal.unair.ac.id/MOG/article/view/7979&ved=2ahUKEwjVuo6AyeH1AhUc3jgGHexPD7QQFnoECAQQBQ&usg=AOvVaw3euSTfGcs-IrTzgweF4e31>

Windayanti, H., Astuti, F.P., Sofiyanti, I, (2020).

Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>

Zumaidar, Z., Saudah, S., Rasnovi, S., & Harnelly, E. (2019). Tumbuhan Sebagai Obat Tradisional Pasca Melahirkan Oleh Suku Aceh Di Kabupaten Pidie. *Al-Kaunyah: Jurnal Biologi*, 12(2), 157–163. <https://doi.org/10.15408/kaunyah.v12i2.9991>