

Artikel review: Perawatan tradisional Indonesia bagi ibu pada masa nifas

Lola Aprilia^{1*}, Neneng Rachmalia Izzatul Mukhlisah¹

¹ Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/sjp.v4i1.206>

Article Info

Received : 2023-01-25

Revised : 2023-03-13

Accepted : 2023-03-27

Abstract: Indonesia is a country that has a variety of cultures. The ethnic groups that are widespread in Indonesia have diverse cultures with their own characteristics. Culture is believed to be useful in aspects of life, one of which is related to medicine. Traditional medicine in Indonesia is a unique culture passed down from time to time, from one generation to another. This treatment is more sought after by the community because it is easy to obtain and affordable. This article purpose is to provide an overview of traditional treatments in Indonesia from several regions in Indonesia from Sabang to Merauke. This review contains care for mothers in the postpartum period from the characteristics of each region by utilizing typical Indonesian plants that grow in the surrounding environment. The cultural heritage related to this treatment is still maintained and is carried out by some people.

Keywords: Postpartum Care, Postpartum Tradition, Postpartum Culture.

Citation: Aprilia, L., & Mukhlisah, N., R., I. (2023). Artikel review: Perawatan tradisional Indonesia bagi ibu pada masa nifas. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(1), 24-29. <https://doi.org/10.29303/sjp.v4i1.206>

Pendahuluan

Indonesia memiliki beraneka ragam kebudayaan yang tinggi dan luhur. Terdiri dari suku bangsa yang tersebar luas diikuti dengan kebudayaan yang khas yang berbeda satu dengan lainnya. Masing-masing kebudayaan diyakini dapat bermanfaat dalam aspek kehidupan. Pengobatan tradisional di Indonesia merupakan salah satu kebudayaan yang khas diturunkan dari masa ke masa, dari satu generasi ke generasi yang lain. Salah satu bagian dari pengobatan tradisional ialah penggunaan rempah-rempah yang berlimpah disetiap daerah dan bermanfaat untuk tubuh. Alasan masyarakat memilih perawatan tradisional didasarkan pada harga yang relatif murah dibanding obat-obat modern sehingga lebih terjangkau oleh masyarakat luas. Indikator lainnya adalah bahan yang digunakan mudah diperoleh di lingkungan sekitar, proses pembuatan dan peralatan yang digunakan lebih sederhana, dan efek samping negatif

lebih kecil karena tidak menggunakan bahan kimia (Marwati dan Amidi, 2018).

World Health Organization (WHO) menganjurkan pelayanan kesehatan masa nifas atau *postnatal care* dimulai dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten, seperti dokter, bidan atau perawat. Perawatan masa nifas merupakan suatu upaya yang dilakukan bidan, ibu nifas dan keluarga dengan harapan tidak terjadi hal yang berbahaya selama masa nifas yang dapat mengganggu kesehatan ibu (Safitri dkk, 2020). Masa nifas dimulai setelah persalinan dan berakhir setelah kondisi ibu hamil dalam keadaan normal seperti alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas ini berlangsung dalam kurun waktu enam minggu (Febrianti selvia, 2019).

Kepercayaan dan keyakinan budaya terhadap perawatan masa nifas, masih banyak dilakukan oleh kalangan masyarakat. Mereka meyakini perawatan masa nifas dapat memberikan dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka. Indonesia memiliki

Email: lolaaprilia1241@gmail.com (*Corresponding Author)

beraneka ragam kepercayaan dalam perawatan masa nifas dengan ciri khas daerah masing-masing.

Metode

Penulisan artikel ini menggunakan metode *systematic review* dengan cakupan pada perawatan tradisional pada ibu saat masa nifas. Kemudian melakukan penelusuran literatur melalui *Google Scholar*. Literatur yang digunakan mulai tahun 2013 sampai dengan tahun 2021 dengan kata kunci "Perawatan tradisional masa nifas", "Budaya nifas", dan "Tradisi masa nifas di Indonesia". Kriteria inklusi untuk literatur yang digunakan dalam penulisan *literature review* ini sebagai berikut:

- Penelitian yang orisinal (kuantitatif, kualitatif atau *mix method*) dan dapat dilihat secara langsung dari judul dan abstrak.
- Text yang lengkap
- Penelitian berkaitan dengan perawatan pada masa nifas.
- Ibu Nifas.
- Jurnal harus mulai dari tahun 2013 sampai 2021.
- Artikel/jurnal tersedia dalam bahasa Indonesia.
- Kriteria eksklusi untuk literatur yang digunakan dalam penulisan *literature review* ini sebagai berikut:
- Publikasi tidak asli seperti surat ke editor, abstrak saja, dan editorial.

Hasil dan Pembahasan

A. Perawatan Masa Nifas di Tegal

Masyarakat di daerah Jawa menyakini bahwa jamu dapat meningkatkan kesehatan ibu saat masa nifas, membantu memperlancar produksi ASI selama proses menyusui. Jamu merupakan salah satu bentuk pengobatan tradisional yang diturunkan oleh para leluhur masyarakat. Masyarakat menganggap jamu merupakan pengobatan yang lebih aman dibandingkan dengan pengobatan modern. Salah satu daerah di Pulau Jawa yaitu Tegal percaya mengkonsumsi jamu *galian singset* dapat bermanfaat untuk mengatasi datang bulannya yang tidak teratur selain itu jamu ini dapat membantu kondisi wanita agar ramping, wajah lebih berseri-seri serta memperlhalus kulit. Salah satu jenis tumbuhan yang digunakan pada ramuan *galian singset* adalah Adas. Tanaman Adas dimanfaatkan ibu menyusui dan ibu nifas, yang dimana mengandung senyawa flavonoid dan *coumarins* yang merupakan kelompok *fitoestrogen* sehingga membantu dalam menstimulasi produksi ASI. Selain itu masyarakat Tegal percaya dengan

mengonsumsi jamu *galian singset* ini kan membantu dalam pencegahan infeksi (Prastiwi, 2018).

B. Perawatan Masa Nifas di Aceh

Provinsi Nanggore Aceh Darussalam memiliki tradisi perawatan masa nifas seperti tindakan ibu setelah melahirkan berbaring diatas tikar yang terbuat dari bambu yang dimana dibawahnya diletakkan arang panas atau yang biasa disebut *sale*. Tradisi ini dipercaya dapat mengurangi lemak pada tubuh dan membuat tubuh menjadi lebih bugar. Tradisi bakar batu (*toet bate*) yang diletakkan di atas perut dengan anggapan dapat mempercepat proses pengecilan rahim dan dapat mengeluarkan darah kotor. Tradisi *madeung* ini dilaksanakanselama 44 hari, yang dimulai pada hari kedua pasca melahirkan.

Teknis pelaksanaan *madeung* dan *sale* ini diawali dengan memanaskan batu, selanjutnya batu diangkat dan dibalut dengan kain atau daun jarak pagar setelah itu disandarkan pada bagian perut wanita bersalin yang sedang dalam posisi tidur. Proses *madeung* dan *sale* dianggap dapat mempercepat proses penyembuhan ibu pasca melahirkan, mengembalikan stamina, serta menurunkan berat badan, meningkatkan kapasitas detoksifikasi kulit yang akan menjadikan ibu awet muda.

Penelitian lain oleh Rahayu, Mudatsir dan Hasballah tahun 2017 yang dilakukan di Kecamatan Tanah Jambo Aye Kabupaten Aceh Utara. Tradisi perawatan masa nifas yang dilakukan dikalangan masyarakat yaitu menghindari beberapa makanan bagi ibu setelah melahirkan, ibu akan dimandikan dengan bahan jeruk perut dan ramuan daun-daunan, tradisi *madeung*, seluruh tubuh ibu akan diurut, diberi bedak dingin dan obat-obatan ramuan, ibu tidak boleh keluar rumah selama 40 hari.

Masyarakat Sabang memiliki tradisi selama masa nifas yakni dengan membawa gunting serta mengikatkan benang dengan warna tertentu di tubuh dengan harapan menjaga ibu dari gangguan yang bersifat gaib tradisi ini dilakukan sejak masa hamil hingga masa nifas (Mariyati & Tumansery, 2018).

C. Perawatan Masa Nifas di Maluku

Desa Neniari tepatnya Kabupaten Seram Bagian Barat Provinsi Maluku memiliki tradisi perawatan pada masa nifas dengan meminum jamu dari ramuan rempah-rempah pilihan yang direbus, *ukup* (diuap), dan *rahu* (diasap). Manfaat yang diperoleh ialah menghilangkan rasa sakit

diperut, mempercepat penyembuhan luka, membersihkan darah kotor, menambah energi, dinding vagina kembali seperti semula, dan mengencangkan payudara setelah menyusui.

Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat ramuan (jamu) dengan proses perebusan yaitu jahe merah temu lawak, lempuyang, kunyit, mangale, gula merah/gula aren, asam jawa, lada biji, kulit kayu pohon pule. Cara pembuatan dilakukan dengan bahan diparut hingga halus, setelah itu direbus sampai mendidih selama 15-30 menit. Rempah yang sudah mendidih, kemudian didinginkan dan disaring menggunakan kain bersih atau saringan untuk diminum.

Perawatan dengan proses ukup (diuap) berlangsung selama 15 sampai 20 menit perhari dan berturut-turut dilakukan selama satu minggu. Bahan yang digunakan antara lain daun pala, daun sereh merah, daun cengkeh, daun kayu putih dengan proses rempah dimasak hingga mendidih, kemudian diangkat. Perempuan yang menjalani masa nifas akan duduk di bangku kemudian didepannya diletakkan rempah yang sudah dimasak kemudian akan dikelilingi oleh tikar untuk menutupi sekelilingnya dan bagian atas dari tikar tersebut ditutup dengan kain selimut. Hal ini bertujuan agar uap panas dari ramuan tersebut tidak keluar, dan dapat diserap oleh tubuh.

Perawatan terakhir yang digunakan dengan proses *Rahu* atau diasapkan/dihangat dengan uap panas bara api yang dilakukan dua kali sehari. Memiliki cara yaitu tempurung kelapa dibakar dengan api yang besar kemudian ditunggu 10 sampai 15 menit sampai ada bara api. Kemudian ditempatkan dekat dengan ibu dan bayi. Hal ini bertujuan untuk menghangatkan ibu dan bayi, merapatkan dinding vagina, dan mengencangkan payudara setelah menyusui (Pattinasarany et al., 2020).

D. Perawatan Masa Nifas di Banjar

Suku Banjar adalah penduduk asli yang mendiami sebagian besar wilayah Kalimantan Selatan yaitu salah satunya tersebar di Martapura Timur. Tradisi masyarakat setempat selama masa nifas ialah dilakukan pijatan pada dukun kampung, budaya pijat pada ibu nifas dipercayai dapat memulihkan kembali kondisi sang ibu setelah melahirkan. Penelitian lain mengatakan manfaat tradisi memijat ini dapat mengatasi keluhan yang diderita selama periode masa nifas. Yang kedua ialah mengkonsumsi ramuan ragi 40 yang dimana terdiri dari berbagai macam rempah yang berjumlah 40 jenis. Ramuan ini dianjurkan diminum dipagi selama masa nifas dengan

anggapan dapat menyehatkan dan memulihkan tenaga ibu nifas setelah melahirkan. Tradisi yang ketiga yang dilakukan selama masa nifas ialah menggunakan *bedak panas (pilis)* yang dioleskan tiap pagi setelah mandi ke perut, tangan dan kaki dimulai hari pertama hingga hari ke 40 setelah melahirkan. Harapan setelah perawatan ini adalah menghilangkan rasa lelah pada badan ibu setelah melahirkan. *Pilis* terbuat dari bahan alami memang sudah terbukti khasiatnya, hal ini didasarkan oleh penelitian yang menyatakan bahwa bahan *pilis* mengandung bahan alami seperti, ganthi, kencur, kunyit, *peppermint* dan kenanga. Sehingga membantu meredakan rasa pusing dan memperlancar peredaran daerah dan mencegah darah putih naik ke atas.

Tradisi keempat yaitu penggunaan korset dengan tujuan agar perut kembali seperti keadaan sebelum hamil. Tradisi kelima ialah seorang ibu nifas dianjurkan memakan ikan asin dan cacapan hal ini dimaksudkan agar luka vagina cepat kering namun hal ini juga bisa berdampak akan terkena hipertensi serta kandungan gizi dari ikan asin tidak memenuhi gizi untuk ibu nifas (Sari et al., 2017).

E. Perawatan Masa Nifas di Kendari

Suku Muna adalah suku yang terdapat di kota Kendari Sulawesi Tenggara. Suku Muna memiliki metode perawatan tradisional pada masa nifas bernama terapi *tomboro* atau mandi uap. Perawatan *tomboro* pada masa nifas ini dilakukan ibu dengan memanaskan ramuan berupa daun sereh, jahe dan kunyit yang direbus. *Tomboro* memiliki khasiat untuk mengeluarkan keringat di dalam tubuh dengan harapan dapat membawa sisa metabolisme dan racun yang tidak terpakai lagi di dalam tubuh sehingga merasa lebih segar (Indriastuti & Tahiruddin, 2021).

F. Perawatan Masa Nifas Jayapura

Kampung Yepase kabupaten Jayapura memiliki tradisi perawatan nifas yaitu ibu yang setelah melahirkan akan ditempatkan di ruang khusus karena masih berbau darah dan amis. Dukun yang dipercaya daerah setempat akan memanaskan air kemudian ibu di dudukkan dengan posisi kaki terlentang diatas uap handuk sampai darah kotor keluar. Tradisi ini dilakukan selama satu bulan sampai benar-benar bersih setelah itu akan diberikan minuman ramuan *prakepei* dengan harapan dapat mengatasi gatal-gatal, daun siri untuk mengeringkan luka, daun miyana untuk mengatasi pendarahan dan daun turi untuk darah putih (Yufuai & Widadgo, 2018).

G. Perawatan Masa Nifas di Talengen

Suku Sangihe yang ada di desa Talengen di Kecamatan Tabukan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe Provinsi Sulawesi Utara memiliki tradisi dalam masa nifas yaitu pengobatan *bakera*. *Bakera* merupakan pengobatan yang berlangsung pada pagi hari dari hari ke 14 hingga hari ke 40. Perawatan biasa dilakukan dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan, rempah-rempah berupa dedaunan dan akar yang dipercaya berdampak menyembuhkan penyakit, mengeluarkan racun serta meningkatkan daya tahan tubuh setelah melahirkan.

Bakera memiliki tiga jenis yaitu *bakera* menggunakan uap air panas (*pasangu*), kedua ialah *bakera* barao yang menggunakan uap asap atau (*mandarang*), dan yang terakhir ialah ramuan Minum. *Bakera* menggunakan uap air panas (*pasangu*) dilakukan menyiapkan lima lembar daun cengkeh berwarna kekuningan, dua sendok cengkih kering yang berwarna kecoklatan, lima lembar daun pala berwarna hijau, tiga biji buah pala yang kering, dua buah potong jahe merah berukuran sedang, dua kayu manis, dua lembar daun pandan, lima lembar daun jeruk suanggi, lima belas lembar daun bunga puring dan dua batang serai. Dimasak dengan air yang banyak hingga mendidih. Ibu diatur posisinya dengan duduk di atas kursi dengan posisi lebih maju agar dekat dengan nampian yang berisi rebusan. Proses *bakera* ini dilakukan dengan tubuh dibalut kain menutup dari atas sampai ke bawah sehingga tidak ada cela sedikit pun agar supaya uap panas tidak cepat keluar. Setelah dilakukan ibu akan diperiksa oleh *biang* yang dipercaya daerah setempat apakah kulit kepala terasa panas dengan harapan jika terasa panas maka *bakera* dianggap berhasil.

Bakera dengan jenis uap (*mandarang*) asap dilakukan dengan menyiapkan bahan antara lain satu sendok makan buah cengkih kering dan berwarna kecoklatan, lima potong jahe merah, lima biji buah pala kering, dua potong kayu manis. Tradisi ini diawali dengan batok kelapa dibakar setelah menjadi bara akan diletakkan bara di atas selambar seng dan diletakkan rempah-rempah yang sudah disiapkan. Ibu yang siap *mandarang* harus menutup tubuh dengan sarung atau kain, bagian yang ditutup kepala hingga lutut tetapi di bagian kaki dibiarkan sedikit celah agar uap asap bisa masuk sedikit demi sedikit. Jarak ibu dengan bara api minimal dua jengkal atau lebih lanjut disesuaikan dengan kemampuan ibu menerima panasnya uap asap hal ini berlangsung sekitar 30 menit. Tradisi ini dilakukan tiga kali dalam sehari

selama 40 hari pada waktu pagi pukul 5:00, pukul 14:00 dan pada malam hari pukul 19: 00.

Tradisi terakhir dari daerah ini adalah ramuan minum yang menggunakan bahan satu lembar kulit kayu pala berukuran sedang, dua lembar daun mengkudu, satu lembar kulit kayu kapok, dua lembar kulit kayu ketapang merah, dua lembar kulit kayu jambu jamaika merah dan jamaika beri, dua sendok makan cengkeh yang sudah kering yang berwarna kecoklatan dan lima biji buah pala kering, kemudian rebus dengan empat gelas air hingga mendidih kemudian disaring ke dalam satu gelas diamkan hingga suam-suam kuku lalu dikonsumsi dengan sekali minum. Tradisi ini dianjurkan tiga kali dalam sehari untuk meminum ramuan pada pukul hari pukul 6:00 sebelum makan, siang pukul 12:00 sesudah makan, dan malam hari sesudah makan pukul 19:00 (Mangamba et al., 2020).

H. Perawatan Masa Nifas di Buton Utara

Tradisi perawatan nifas atau yang lebih dikenal Pasoropu di Kabupaten Buton Utara memiliki berbagai kebiasaan selama kurun waktu 40 hari. Yang pertama mandi air panas (*pibaho weemusodo*), sauna (*pirarai*), ikat perut (*kabongkoi*), dan minum ramuan. Ibu akan menggunakan balutan kain yang ditambahkan tanaman obat serta dibacakan doa sebelum mandi air panas (*pibaho weemusodo*), setelah itu kain akan dicelupkan ke air panas yang sudah bercampur dengan daun pisang ering setelah itu kain akan ditempatkan di bagian-bagian tubuh untuk dilakukan pemijatan.

Dilakukan pemijatan di area vagina karena mampu mempercepat penyembuhan robekan pada vagina dan bagian dalam genetalia lainnya. Proses pemijatan pada bagian perut ditekan dan dipijat agar mempercepat proses involusi uterus dalam keadaan normal. Sedangkan, untuk bagian pundak, pinggul, kaki sampai paha akan ditekan dan dipijat untuk meregangkan otot-otot. Ibu akan mengambil posisi menyamping, bokong sampai vagina ditekan dengan kepercayaan mempercepat penyembuhan. Sedangkan, bagian lengan tangan, payudara sampai belakang badan serta ketiak ditekan dan diurut dengan harapan dapat meregangkan otot-otot yang serta memperlancar sirkulasi aliran darah sehingga tidak terjadi bendungan ASI. Dilakukan juga pemijatan dengan tangan di seputar area mata agar darah putih tidak naik ke kepala dan penglihatan lebih jelas. Setelah selesai pemijatan maka sisa air diguyur keseluruhan badan, dengan harapan semua hal buruk ikut mengalir.

Tradisi kedua yaitu mengikat perut atau dikenal *kabongkoi* yang hukumnya wajib bagi

setelah melahirkan dengan kepercayaan dapat merasa kuat saat berdiri serta berjalan seperti keadaan sebelum normal. Ritual selanjutnya yaitu ibu nifas melakukan tradisi *Pirarai* (panggang) yang dijaga perapiannya dengan harapan tetap dalam kondisi keseimbangan antara panas/dingin. Ibu akan mengambil posisi membelakangi perapian tersebut dengan posisi duduk atau berbaring. Di samping perapian ditempatkan plasenta yang sudah dibungkus dengan sabut kelapa yang diyakini plasenta yang masih berbau darah sangat rentang mengundang hantu untuk mencelakai ibu dan bayi. Tradisi ini dipercaya masyarakat setempat untuk terhindari dari masuk angin, dan penyakit kuning (hepatitis). Untuk sang ibu diyakini dapat mencegah darah putih naik ke kepala, mengurangi rasa nyeri pada pinggul.

Tradisi yang terakhir ialah meminum ramuan herbal dua kali sehari, bahan yang digunakan akan diatur oleh *percik*. Bahan yang digunakan untuk tradisi ini adalah kunyit serta jahe yang kemudian diparut dan ditambahkan air, gula merah dan dimasak hingga mendidih (Usman & Sapril, 2018).

Perawatan masa nifas di pulau Jawa lebih khusus di daerah Tegal lebih mengarah ke minuman tradisional yang diminum pada saat masa nifas. Sedangkan di daerah Aceh perawatan pada masa nifas lebih mengarah ke perawatan tubuh dari Ibu dengan harapan dapat membuat tubuh lebih bugar. Sedangkan Indonesia bagian timur yakni Maluku perawatan masa nifas dimulai dengan meminum ramuan tradisional serta perawatan pada tubuh ibu sendiri untuk mengembalikan kondisi ibu dalam keadaan normal sedangkan, di daerah Jayapura sendiri perawatan ibu pada masa nifas sedikit berbeda dengan daerah lain, dimana akan ditempatkan diruangan khusus serta menjalani perawatan masa nifas yang lain seperti meminum ramuan tradisional dan perawatan tubuh yang guna membersihkan darah kotor. Daerah Banjar memiliki perawatan ibu di masa nifas dengan dilakukan pemijatan pada Ibu untuk memulihkan kondisi setelah melahirkan. Penggunaan *bedak pilis*, penggunaan korset seperti perawatan masa nifas yang lainnya yaitu meminum ramuan tradisional. Daerah Sulawesi yaitu Suku Muna dan Suku Sanghe perawatan pada masa nifas mirip dengan daerah timur yaitu perawatan tubuh dengan mandi uap (*Tomboro*) yang dikenal di Suku Muna dan di Suku Sangihe dikenal dengan sebutan *Bakera*. Selain itu Suku Sangihe di Talengan juga perawatan masa nifas dengan meminum ramuan di waktu tertentu. Daerah Buton Utara juga mempercayai perawatan

Ibu di masa nifas dengan melakukan tradisi mandi air panas (*pibaho weemusodo*), sauna (*pirarai*), ikat perut (*kabongkoi*), dan minum ramuan.

Masing-masing daerah memiliki perawatan pada masa nifas yang beraneka ragam namun memiliki kesamaan seperti meminum ramuan dengan bahan tanaman tradisional yang dipercaya bermanfaat bagi Ibu di masa nifas serta pemulihan tubuh setelah melahirkan.

Kesimpulan

Perawatan tradisional yang dapat dilakukan setelah ibu melahirkan memiliki keanekaragaman, hal ini tergantung bagaimana keyakinan masyarakat dan pemanfaatan terhadap tanaman yang ada di lingkungan sekitar. Perawatan tradisional yang beraneka ragam ini memiliki tujuan yang sama yaitu mempercepat pulihnya kondisi ibu seperti sedia kala.

Daftar Pustaka

- Febrianti Selvia. (2019). Perawatan Tradisional Pada Depresi Postpartum: Kajian Literatur. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 74-83. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.663>
- Indriastuti, D., & Tahiruddin, T. (2021). *Tomboro: Praktik Mandi Uap Untuk Ibu Nifas Berdasarkan Budaya Suku Muna. Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 6-12. <http://dx.doi.org/10.30659/nurscope.7.1>
- Mangamba, C., Maria, H., J., & Jenny, N., M. (2020). Pengobatan Tradisional (*Bakera*) di Desa Talengan Kecamatan Tabukan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Holistik*, 13(4), 1-18.
- Mariyati & Gloria, S., T. (2018). Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 47-57.
- Marwati & Amidi. (2018). Pengaruh Budaya, Persepsi, Dan Kepercayaan Terhadap Keputusan Pembelian Obat Herbal. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 6(1), 168-180.
- Pattinasarany, G., M., Arwyn, W., N & Hapsari, P. (2020). Praktik Tradisional Pada Perawatan Masa Nifas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 320-328.
- Prastiwi, R., S. (2018). Pengobatan Tradisional (Jamu) Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Dan

- Menyusui Di Kabupaten Tegal. *Jurnal SIKLUS*, 7(1), 263-268.
- Safitri, F., Nuzulul, R., Karisma, M., & Marniati. (2020). Perilaku Ibu Terhadap Tradisi Perawatan Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 538-549.
- Sari, L., S., Husaini, & Bahrul, I. (2016). Kajian Budaya Dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil Dan Ibu Nifas. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 78-87.
- Usman & Sapril. (2018). Pemanfaatan Budaya Posoropu dalam Perawatan Masa Nifas oleh Perempuan Buton Utara. *JURNAL MKMI*, 14(3), 268-278. <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4453>
- Yufuai, A., G., & Laksomono, W. (2013). Pratek Budaya Suku Kampung Yepase Terkait Perawatan Kehamilan, Nifas dan Bayi di Distrik Depapre Kabupaten Jayapura. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 100-111.