



Etnokonservasi Tanaman Obat di Pulau Jawa pada Masa Perawatan Pasca Bersalin

Susi Rahmawati, Putri Salma Abriliant, Tutut Indah Sulistiyowati*

Pendidikan Biologi Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: tututindah@unpkdr.ac.id

Diterima:
17 Januari 2024

Dipresentasikan:
20 Januari 2024

Disetujui Terbit:
3 Februari 2024

ABSTRAK

Pasca melahirkan atau masa nifas merupakan proses pemulihan organ reproduksi wanita selama 40 hari. Beragam budaya Jawa dalam masa nifas banyak muncul diantaranya periode setelah melahirkan dan larangan-larangan berdasarkan kepercayaan lingkungan sekitar seperti budaya memakai *pilis*, *parem*, budaya *ngombe jamu*, budaya *lungguh senden*, *walikdadah*, *pantang mangan* dan *adus wuwung*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik budaya Jawa pasca melahirkan dan pemanfaatan tanaman herbal serta upaya konservasi yang dilakukan oleh masyarakat setempat. Penelitian ini dilakukan pada bulan September – Desember 2023. Metode penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pengambilan data melalui wawancara mendalam (*Indepth Learning*). Secara medis penerapan budaya Jawa pasca melahirkan mempunyai dampak positif seperti pada budaya *ngombe jamu* yang berpengaruh pada kesehatan ibu dan anak. Budaya Jawa yang berdampak negatif pada Ibu pasca melahirkan yaitu *walikdadah* dan *pijat* yang dapat menyebabkan pendarahan pada Ibu. Budaya – budaya yang berkembang dalam masyarakat yang bermanfaat serta memberikan dampak positif bagi Ibu pasca melahirkan.

Kata Kunci: Etnokonservasi, pasca bersalin, tanaman

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa penting dalam kehidupan ibu yang baru melahirkan serta proses pemulihan kembali organ kandungan dengan waktu kurang lebih 6 minggu. Nifas adalah periode setelah pengeluaran plasenta serta kembalinya organ reproduksi seperti semula (Rumpiati, 2022). Berbagai mitos berisi ajaran kedaerahan disampaikan pada awal periode setelah melahirkan. Mitos tersebut pada dasarnya berisi tentang berbagai larangan yang dihubungkan dengan praktik budaya setempat. Pada umumnya terdapat kepercayaan bahwa setelah mengalami persalinan, keseimbangan tubuh seorang wanita telah terganggu, sehingga akan rentan terkena penyakit. Terdapat pula kepercayaan bahwa wanita setelah bersalin adalah dalam kondisi kotor, serta perilaku pingitan selama 40 hari dan meminimalkan melakukan aktivitas.

Suku yang masih mempertahankan budaya pada masa nifas yaitu suku Jawa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada seorang ibu dalam masa nifas dilarang untuk tidur telentang. Hal ini sesuai dengan penelitian Arnanda (2021) bahwa tidur terlentang dapat membuat darah putih naik ke mata, dan tidak disarankan untuk menekuk kaki. Ibu juga dianjurkan untuk mengkonsumsi jamu seperti jamu uyup-uyup, jamu galian singset, jamu peluntur, dan jamu kunir asem yang bertujuan agar ASI lancar serta membantu merawat kebersihan Rahim; penggunaan *pilis* yang bertujuan mengurangi rasa pusing dan melancarkan peredaran darah; *parem* bertujuan untuk mempercantik diri setelah melahirkan; *pijat* dengan tujuan mengembalikan kebugaran tubuh; *walikdadah* bertujuan untuk mengembalikan posisi

rahim; *lungguh senden* bertujuan untuk menjaga kesehatan ibu pasca melahirkan; memakai gurita dan stagen bertujuan mengecilkan perut; *adus wuwung* bertujuan untuk membersihkan diri setelah melahirkan.

Kepercayaan serta keyakinan budaya Jawa terhadap masa nifas masih banyak diterapkan di lingkungan masyarakat terutama Jawa. Masyarakat Jawa umumnya meyakini bahwa perawatan masa nifas dapat berdampak secara positif walaupun jika dipandang dari segi medis budaya tersebut berdampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik budaya Jawa pasca melahirkan dan pemanfaatan tanaman herbal serta upaya konservasi yang dilakukan oleh masyarakat setempat.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan September – Desember 2023. Metode penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pengambilan data melalui wawancara secara mendalam (*Indepth Learning*) yang melibatkan sesepuh desa selaku narasumber untuk memberikan informasi yang lengkap. Penelitian ini dilakukan di Desa Gadungan, Kecamatan Puncu, Kabupaten Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara pada dukun bayi diketahui bahwa perempuan Jawa di daerah setempat masih melakukan adat kebiasaan selama selapan atau 40 hari setelah melahirkan, misalnya memakai *pilis*, *ngombe jamu*, memakai *parem*, *lungguh senden*, memakai stagen, *pijet* dan *walikedadah* serta beberapa budaya lainnya. Berikut Budaya-budaya pasca melahirkan yang masih dilakukan masyarakat.

1. Budaya Memakai *Pilis*

Pilis adalah obat luar yang digunakan ibu setelah melahirkan selama 40 hari pada kening. Berdasarkan hasil wawancara, pilis bermanfaat untuk untuk melancarkan peredaran darah dan meredakan sakit kepala. Secara medis pilis bermanfaat menjaga kesehatan mata dan mengurangi rasa pusing. Hal ini telah dibuktikan oleh Mentari (2014) yang menyatakan bahwa pilis mengandung bahan alami seperti kencur, kunyit, pala, cengkeh, halia, jeruk nipis, jintan putih dan jintan hitam. Bahan-bahan tersebut masing-masing memiliki manfaat tersendiri seperti kencur yang mengandung zat yang bersifat anti nyeri, menurunkan tekanan darah, kunyit bermanfaat untuk mengurangi nyeri serta memberikan rasa sejuk. Cara pembuatannya semua bahan dihaluskan kemudian dibulatkan seperti kelereng, selanjutnya dijemur sampai kering. Jika hendak dipakai, bulatan pilis dicampurkan dengan air lalu dioleskan pada dahi. Adapun tumbuhan yang digunakan sebagai bahan dasar pilis disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tumbuhan yang Digunakan sebagai Bahan Dasar Pilis

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Cinnamomum verum</i>	Kayu Manis	Kayu dihaluskan
2.	<i>Citrus aurantifolia</i>	Jeruk nipis	Buah diperas
3.	<i>Cominum cyminum</i>	Jintan Putih	Biji dihaluskan
4.	<i>Curcuma domestica</i>	Kunyit	Rimpang dihaluskan
5.	<i>Kaempferia galangal</i>	Kencur	Rimpang dihaluskan
6.	<i>Myristica fragrans</i>	Pala	Biji dihaluskan
7.	<i>Syzygium aromaticum</i>	Cengkeh	Bunga dihaluskan
8.	<i>Vermenis anthelminteca</i>	Jintan hitam	Biji dihaluskan
9.	<i>Zingiber officinale</i>	Jahe	Rimpang dihaluskan

Salah satu bahan yang digunakan untuk membuat *pilis* adalah biji pala. Pala (*Myristica fragrans*) merupakan tumbuhan dari famili *Myristicaceae* (Gambar 1). Menurut Agaus dkk., (2019), biji pala mengandung senyawa aromatic yang bersifat menghilangkan stress sehingga dapat memberikan rasa hangat dan rasa nyaman dibagian kepala. Tumbuhan pala termasuk golongan tumbuhan langka karena dalam proses produksi tidak diimbangi dengan adanya penanaman kembali.



Gambar 1. Biji Pala

Secara histori, pala memiliki makna khusus bagi bangsa Indonesia. Dengan melimpahnya pala di Indonesia, Indonesia mendapat julukan sebagai pusat pala dunia (Deryanti, 2014). Berdasarkan histori tersebut, berbagai bentuk upaya konservasi dilakukan. Salah satu upaya konservasi *ex situ* yang terbesar terdapat di Bogor. Penanaman pala dilakukan di lahan perkebunan. Banyaknya pala di Kabupaten Bogor merupakan salah satu contoh kegiatan konservasi *ex situ* yang melibatkan peran serta masyarakat sekitar. Hal tersebut membuktikan bahwa masyarakat memiliki perilaku dan sikap yang pro konservasi.

2. Budaya Memakai *Parem*

Parem merupakan obat luar yang dioleskan pada bagian paha sampai mata kaki, lengan atas sampai lengan bawah dan bagian punggung belakang yang berfungsi untuk menggosok badan. *Parem* digunakan mulai hari pertama pasca melahirkan sampai 40 hari. *Parem* terbuat dari bahan beras ketan, jahe, kencur, mengkudu dan minyak sereh (Tabel 2). Bahan-bahan tersebut memiliki manfaat tersendiri seperti mengkudu bermanfaat untuk mempercepat proses penyembuhan, untuk meredakan nyeri sendi serta membantu penurunan berat badan. Sereh bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur karena mengandung aroma yang khas. Jahe bermanfaat memperlancarkan peredaran darah serta menurunkan tekanan darah, kemudian ketan putih berfungsi membersihkan dan mengencangkan kulit. Cara pembuatan *parem* adalah dengan menghaluskan semua bahan kemudian dibulatkan dan dijemur sampai kering. Pada saat akan digunakan *parem* dicampurkan dengan air hangat. Adapun tumbuhan yang digunakan sebagai bahan dasar *pilis* disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Tumbuhan yang Digunakan sebagai Bahan Dasar *Parem*

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Cymbopogon citratus</i>	Sereh	Batang dihaluskan
2.	<i>Kaempferia galangal</i>	Kencur	Rimpang dihaluskan
3.	<i>Morinda citrifolia</i>	Mengkudu	Buah dihaluskan
4.	<i>Oryza sativa L. Var. Glutinosa</i>	Ketan putih	Buah dihaluskan
5.	<i>Zingiber officinale</i>	Jahe	Rimpang dihaluskan

Ketan putih merupakan bahan dasar pembuatan *parem* (Gambar 2). Selain dapat memberikan rasa segar pada tubuh, *parem* juga dipercaya dapat mengencangkan kulit serta menghaluskan tekstur kulit (Fuadi, 2018). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Priyanto (2011) yang menyatakan bahwa ketan putih dapat membantu menghaluskan, mencerahkan kulit dan memperbaiki jaringan sel kulit yang rusak. Ketan putih juga mengandung kolagen yang dapat mempertahankan elastisitas kulit.



Gambar 2. Ketan putih

Tanaman ketan tidak termasuk tanaman langka karena para petani membudidayakan secara besar-besaran di lahan seperti sawah. Kabupaten Luwu Timur merupakan kabupaten yang terletak di ujung Provinsi Sulawesi Selatan yang mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani, sektor pertanian kabupaten Luwu Timur adalah tanaman pangan beras ketan putih. Upaya konservasi yang dilakukan oleh para petani pada tanaman ketan dilakukan dengan cara menanam pada lahan pertanian seperti sawah sehingga masyarakat ikut dalam pelestarian tanaman ketan.

3. Budaya *ngombe jamu*

Bahan-bahan pada pembuatan jamu mengandung beberapa senyawa yang mampu mendukung pemulihan kesehatan ibu seperti kencur, kunyit, temulawak, temu ireng. Kebiasaan mengkonsumsi jamu bagi ibu nifas dipercaya mampu memperlancar ASI, menjaga kesehatan dan kebugaran ibu dan membuat ibu awet muda. Hal ini didukung oleh penelitian Prastiwi (2018), yang menyatakan bahwa konsumsi jamu di sisi medis tidak membahayakan kesehatan badan ibu serta tidak menimbulkan efek samping terhadap bayi. Terdapat 4 jenis jamu secara bertahap selama 40 hari dengan frekuensi yang berbeda. Berikut adalah jenis jamu yang diminum ibu selama masa nifas:

a. Jamu Uyup-Uyup

Menurut Suharmiati (2003), Jamu uyup-uyup atau gepyokan adalah jamu yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Sari (2003), bahwa jamu uyup-uyup dapat memperlancar ASI karena dapat merangsang hormon prolaktin yaitu suatu senyawa yang mengandung protein, mineral dan vitamin A. Beberapa bahan alam yang memiliki khasiat yang sangat ampuh untuk ibu nifas seperti daun katuk yang berfungsi melancarkan produksi ASI, temulawak berfungsi menetralkan racun, menghilangkan nyeri serta meningkatkan nafsu makan; temugiring berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh, serta puyang berfungsi untuk mengatasi peradangan. Cara pengolahannya yaitu semua bahan dihaluskan dan dicampur dengan air kemudian diperas untuk diambil sarinya. Daftar tumbuhan yang digunakan dalam pembuatan jamu uyup-uyup atau gepyokan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Tumbuhan yang Digunakan sebagai Bahan Dasar Jamu Uyup-uyup

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Alpinia galangal</i>	Laos	Rimpang dihaluskan
2.	<i>Curcuma domestica</i>	Kunyit	Rimpang dihaluskan
3.	<i>Curcuma heyneana</i>	Temugiring	Rimpang dihaluskan
4.	<i>Curcuma zanthorrhiza</i>	Temulawak	Rimpang dihaluskan
5.	<i>Kaempferia galangal</i>	Kencur	Rimpang dihaluskan
6.	<i>Sauropus androgynus (L.) Merr.</i>	Daun katuk	Daun dihaluskan
7.	<i>Zingiber officinale</i>	Jahe	Rimpang dihaluskan
8.	<i>Zingiber zerumbet</i>	Lempuyang	Rimpang dihaluskan

Daun katuk (*Sauropus androgynous L*) merupakan bahan dasar pembuatan jamu uyup-uyup karena daun katuk dipercaya memiliki manfaat memperlancar ASI (Gambar 3). Menurut Herawati dan Desriyani (2017), daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang mampu meningkatkan kadar hormone prolactin. Kandungan hormone prolaktin yang tinggi akan mempercepat, meningkatkan dan memperlancar ASI. Daun katuk termasuk tumbuhan liar yang mudah dijumpai di pekarangan rumah sehingga tumbuhan ini tidak termasuk tumbuhan langka.



Gambar 3. Daun Katuk

Salah satu bentuk konservasi tumbuhan katuk yaitu penanaman oleh masyarakat Pandalungan Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan. Menurut Zakiah dkk., (2019), potensi daun katuk tertinggi 42% sebagai pangan, 27% sebagai obat tradisional, 19% sebagai tanaman pagar, dan 12% sebagai tambahan nilai ekonomi dengan menjualnya ke pasar. Sehingga dari keterangan tersebut dapat diketahui bahwa tanaman katuk perlu untuk dibudidayakan keberadaannya dengan menanam karena banyak dari masyarakat yang memanfaatkan tanaman katuk.

b. Jamu Galian Singset

Jamu galian singset adalah salah satu jamu yang dikonsumsi oleh ibu pasca melahirkan. Jamu ini memiliki manfaat membantu menjaga tubuh agar tetap ramping, membuat wajah agar tetap berseri serta memperlhalus kulit. Menurut Marta dkk., (2019), jamu galian singset berpotensi menjaga berat badan ideal karena mengandung beberapa tanaman obat anti obesitas dan anti dislipidemia. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat jamu galian singset yaitu daun jati belanda yang memiliki manfaat serta dipercaya efektif untuk menurunkan berat badan, kemudian biji pinang bermanfaat untuk merapatkan vagina, mengatasi keputihan serta membantu mengecilkan rahim usai melahirkan (Tabel 4).

Tabel 4. Tumbuhan yang digunakan sebagai Bahan Dasar Jamu Galian Singset

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Areca catechu</i>	Pinang	Biji dihaluskan
2.	<i>Curcuma domestica</i>	Kunyit	Rimpang dihaluskan
3.	<i>Guazumae folium</i>	Jati Belanda	Daun dihaluskan
4.	<i>Kaempferia galangal</i>	Kencur	Rimpang dihaluskan
5.	<i>Zingiber officinale</i>	Jahe	Rimpang dihaluskan

Daun jati belanda digunakan sebagai bahan dasar jamu galian singset karena dipercaya memiliki manfaat membantu menurunkan berat badan, mengurangi penyerapan lemak serta meningkatkan pembakaran kalori (Gambar 4). Daun jati belanda mengandung flavonoid, steroid serta tanin (Hidayat dkk., 2014). Tumbuhan jati belanda merupakan tumbuhan yang tidak tergolong langka karena dapat dengan mudah dijumpai di Indonesia.

**Gambar 4. Daun Jati Belanda**

Daun jati belanda tidak dikonservasikan secara besar-besaran tetapi masyarakat sekitar membudidayakan di lahan pekarangan rumah sendiri atau yang disebut dengan apotek hidup. Salah satu desa yang memanfaatkan pekarangan rumah yang kosong yaitu Desa Margatiga Kabupaten Lampung Timur yang ditanami tanaman obat seperti daun jati belanda, jahe, kencur dan lain sebagainya (Nurhab, 2023).

c. Jamu peluntur

Jamu Peluntur bermanfaat untuk melunturkan darah-darah beku dan darah kotor yang masih tertinggal di dalam rahim ibu setelah melahirkan. Menurut Yuniantini (2021), dengan meminum jamu peluntur, dipercaya akan membersihkan rahim dan mempercepat proses penyembuhan pada Ibu. Jamu peluntur diminum selama lebih 15 hari pasca melahirkan. Sebelum minum jamu peluntur ibu dianjurkan untuk makan. Bahan-bahan yang digunakan sebagai jamu peluntur antara dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Tumbuhan yang digunakan sebagai Bahan Dasar Jamu Peluntur

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Arenga pinnata</i>	Gula Aren	Dihaluskan
2.	<i>Cymbopogon citratus</i>	Serai	Batang dihaluskan
3.	<i>Imperata cylindrical</i>	Alang-alang	Daun dihaluskan
4.	<i>Zingiber officinale Rosc</i>	Jahe Putih	Rimpang dihaluskan

Salah satu bahan yang digunakan untuk membuat jamu peluntur adalah serai. Serai dipercaya memiliki banyak manfaat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmadi (2016) yang menyatakan bahwa serai memiliki manfaat untuk membersihkan darah setelah melahirkan dan mengembalikan stamina tubuh (Gambar 5). Tanaman serai merupakan tanaman terana yang dapat tumbuh dengan mudah di pekarangan rumah sehingga serai mudah untuk dijumpai.



Gambar 5. Serai

Desa Peniron merupakan salah satu desa di Kecamatan Pejangan Kabupaten Kebumen yang warganya sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani. Para petani tersebut fokus melakukan budidaya tanaman obat seperti petai cina, jeruk nipis, daun sirih dan yang paling dominan adalah budidaya serai yang ditanam di tegalan, pekarangan rumah dan di pegunungan (Dewi dkk., 2023).

d. Jamu Kunir Asem

Jamu kunir asem merupakan minuman tradisional atau jamu yang diracik dari dua bahan yaitu kunyit dan asam Jawa (Tabel 6). Menurut Sumantri dkk., (2016), jamu kunir asem dipercaya mampu mengurangi rasa nyeri pada perut. Selain diminum oleh ibu nifas, jamu kunir asem juga dianjurkan untuk diminum oleh remaja putri karena dapat meredakan nyeri akibat menstruasi.

Tabel 6. Tumbuhan yang Digunakan sebagai Bahan Dasar Jamu Kunir Asem

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Cara Penggunaan
1.	<i>Curcuma domestica</i>	Kunyit	Rimpang dihaluskan
2.	<i>Arenga pinnata</i>	Gula Aren	Dihaluskan
3.	<i>Tamarindus indica</i>	Asam Jawa	Buah dihaluskan

Salah satu bahan dasar pembuatan jamu kunir asem adalah kunyit (Gambar 6). Kunyit merupakan rempah-rempah yang dapat dengan mudah dijumpai di pasar-pasar Indonesia. Menurut Muniroh dkk., (2010), Kunyit memiliki kandungan senyawa atau komponen fungsional yang tinggi seperti kurkuminoid dan minyak atsiri. Menurut Mulyani dkk., (2016), kurkuminoid adalah senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan yang membantu meredakan rasa nyeri. Banyaknya manfaat dari kunyit membuat masyarakat membudidayakan kunyit dengan cara menanam tanaman toga di pekarangan rumah.



Gambar 6. Kunyit

Masyarakat di Desa Keleyan Madura membudidayakan tanaman kunyit karena sebagai salah satu bentuk mempertahankan obat dalam keluarga. Tanaman kunyit menjadi salah satu kekayaan alam dan menjadi kearifan lokal sehingga keberadaannya harus dilestarikan. Menurut Hatmanti dkk., (2023), sebagian masyarakat Keleyan membudidayakan tanaman kunyit disekitar rumah karena mereka telah memiliki kesadaran akan pentingnya obat dari

bahan alam yang aman. Penanaman tanaman kunyit menjadi salah satu bentuk konservasi tanaman yang bisa melestarikan kearifan budaya lokal masyarakat

4. Budaya Jawa *Pijet* dan *Walikdadah*

Budaya *Pijet* dan *Walikdadah* memiliki persamaan memijat dan mengurut pada tubuh Ibu nifas. Akan tetapi Budaya pijat dilakukan pada seluruh tubuh kecuali perut sedangkan *Walikdadah* dilakukan pada bagian perut saja di hari ke 36 setelah melahirkan atau selapan. Budaya *pijet* setelah melahirkan masih dilakukan hingga saat ini. Menurut Rahmanindar dkk., (2023), daerah yang dipijat adalah seluruh tubuh kecuali bagian perut. Pijat dilakukan dengan tujuan menghilangkan rasa lelah setelah bersalin. Sedangkan *Walikdadah* sendiri merupakan istilah pengurutan yang terakhir pada Ibu nifas. Menurut Sugita dkk., (2016), daerah utama yang diurut adalah perut dan bertujuan untuk mengembalikan posisi rahim ke bentuk semula. Pijat dan *Walikdadah* kebanyakan dilakukan oleh dukun beranak. Hal tersebut disampaikan oleh dukun bayi yang menjadi narasumber pada penelitian ini. Menurut Kusumastuti (2016), berpendapat bahwa secara medis budaya Jawa pijat dan *walikdadah* tidak perlu dilakukan untuk mengembalikan posisi rahim ke tempat semula karena tradisi *walikdadah* dapat menyebabkan terjadinya pendarahan setelah nifas.

5. Budaya *lungguh senden*

Setelah melahirkan ibu dianjurkan untuk duduk seharian di tempat tidur dengan bantal disusun di bagian belakang tubuh untuk menopang tubuh agar tetap dalam posisi setengah duduk dan kaki dirapatkan serta diberi tali. Menurut Sugita (2016), duduk senden dapat mempengaruhi proses kontraksi tidak berjalan dengan baik. Maka dianjurkan posisi yang tepat untuk ibu pasca melahirkan yaitu tidur terlentang, menyamping serta tidur dengan bantal yang tinggi.

6. Budaya Memakai Gurita

Pada saat hamil perut akan membesar mengikuti perkembangan janin. Setelah melahirkan perut akan menggelambir. Sebab itu masyarakat Jawa melakukan pemakaian gurita di daerah perut. Pemakaian gurita dipercaya sangat bermanfaat untuk mempercepat proses pengembalian bentuk perut seperti sebelum melahirkan, mengecilkan perut dan agar perut tidak menggelambir. Pemakaian gurita juga bermanfaat bagi sebagian perempuan yang menapali perutnya dengan daun sirih agar tidak lepas. Namun secara medis hal tersebut bertolak belakang. Hal tersebut dinyatakan oleh Rahayu (2018), bahwa penggunaan gurita yang terlalu erat mampu menyebabkan Ibu merasa sesak serta memperlambat proses penyembuhan rahim.

7. Budaya *Pantang Mangan*

Pantang mangan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan selain untuk menjaga kesehatan Ibu juga untuk menjaga kesehatan bayi. Hal tersebut dikarenakan bayi meminum ASI Ibu dan apa yang dimakan ibu mempengaruhi kualitas ASI. Menurut sesepuh desa yang menjadi narasumber mengatakan bahwa beberapa makanan yang menjadi pantangan antara lain cabai atau makanan yang pedas dengan alasan dapat menyebabkan diare pada bayi, kemudian makan telur yang dapat menyebabkan ASI Ibu menjadi amis dan makan tempe yang menyebabkan mata pada bayi mengeluarkan kotoran/belek. Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Sakinah (2017), bahwa terdapat hubungan budaya pantang makan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.



Pantang makan yang dilakukan ibu nifas dapat menurunkan asupan gizi dan akan berpengaruh terhadap kesehatan dan produksi air susu (Trisna dkk,2016).

8. Budaya *adus wuwung*

Menurut Rumpiati (2022), setelah melahirkan tubuh dalam keadaan kotor, hal tersebut dikarenakan tubuh tidak hanya mengeluarkan bayi saja dari rahim tetapi juga sekresi lainnya seperti darah, keringat, air mata dan lain sebagainya. Oleh karena itu masyarakat Jawa melakukan *adus wuwung*. Dukun bayi yang menjadi narasumber mengatakan bahwa *adus wuwung* adalah mandi dari ujung kepala sambil membuka mata kemudian meneteskan air dari ujung rambut ke mata supaya mata terang dan juga dapat memperlancarkan ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan wawancara dan *studi literatur* yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat Jawa yang percaya dan menerapkan Budaya Jawa pada Ibu nifas. Penerapan budaya Jawa ada yang bertolak belakang dengan medis contohnya budaya *pantang mangan* dan terdapat budaya yang sejalan dengan medis yaitu *tradisi ngombe jamu*. Tradisi *ngombe jamu* dipercaya mampu melancarkan ASI serta menyehatkan badan ibu yang terbuat dari bahan-bahan alami yang dikonservasikan langsung oleh masyarakat pada pekarangan rumah maupun lahan pertanian dalam bentuk TOGA (Tanaman Obat Keluarga).

DAFTAR RUJUKAN

- Agaus, L. R., & Agaas, R. V. 2019. Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica fragrans*)(Health Benefits of Nutmeg (*Myristica fragrans*)). *Jurnal Medula*, 6(1).
- Arnanda, R. 2021. Perilaku pemeliharaan kesehatan ibu nifas dalam perspektif budaya jawa (studi pada masyarakat jawa di kelurahan binjai serbangan kecamatan air joman).
- Deryanti, T., Zuhud, E. A., & Soekmadi, R. 2014. Konservasi Pala (*Myristica fragrans* Houtt) Suatu Analisis Sri Stimulus Amar Prokonservasi Kasus di kabupaten Bogor.
- Dewi, F. L. S., Barokah, U., Fatmawati, N., Lisna, K., Rozaq, M., Wahyu, T., & Ma'wah, N. 2023. Penyuluhan Budidaya Tanaman Obat Tradisional secara Baik dan Benar di Desa Peniron, Kecamatan Pejagon, Kabupaten Kebumen. *JATIMAS: Jurnal Pertanian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 40-47.
- Fuadi, T.M .2018. Etnobotani dan Identifikasi Tanaman Obat untuk Ibu Pasca Melahirkan di Desa Krueng Kluet Kecamatan Kluet Utara Aceh Selatan dalam *Prosiding Seminar Nasional Biotika*, 5(1).
- Hatmanti, N. M., Nurjanah, S., Sari, R. Y., Soleha, U., & Zahro, C. 2023. Upaya Peningkatan Konsumsi Minuman Sehat melalui Program Konservasi Tanaman Herbal. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 4(1), 48-54.
- Herawati, Y., & Desriyeni, D. 2017. Kemas Ulang Informasi Manfaat Daun Katuk untuk Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Ilmu Informasi Perpustakaan dan Kearsipan*, 6(1), 78-85.
- Hidayat M, Soeng S, Prahastuti S, Hermanto PT, Andhika YK. 2014. Aktivitas Antioksidan dan Antitrigliserida Ekstrak Tunggal Kedelai, Daun Jati Belanda serta Kombinasinya. *Bionatura Jurnal Ilmu Hayati dan Fisik* 16: 89-94.
- Kusumastuti D.2016. Hubungan Pengetahuan tentang Perawata Masa Nifas dengan Praktik Pijat Perut Pasca Persalinan oleh Dukun Bayidi Desa Besito Kaupaten Kudus. *STIKES Muhammadiyah Pekajangan*. 1(1).
- Marta, I. L., Darusman, H. S., Marta, D. R. E. L., & Ekastuti, D. R. 2019. Jamu Galian Singset. *Jurnal Veteriner*, 20(2), 255-263.



- Mentari A. 2014. Kajian Hubungan Komposisi dan Khasiat Ramuan Obat Tradisional yang Digunakan Oleh Ibu-Ibu Pada Masa Nifas di Kabupaten Sleman Bagian Barat. *Jurnal Promotif*. 2 (2): 65-71.
- Mulyani S, Harsojuwono BA, Puspawati GAKD. 2014. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val.-*Tamarindus indica* L.) sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Agritech*. 34(1):65–71.
- Muniroh, L., Martini, S., Nindya, T. S., & Solfaine, R. 2010. Minyak Atsiri Kunyit sebagai Anti Radang pada Penderita Gout Arthritis dengan Diet Tinggi Purin. *Makara kesehatan*, 14(2), 58.
- Nurhab, M. I. 2023. Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Bagi Masyarakat Desa Negeri Tua. *Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 33-42.
- Priyanto, G. 2011. *Teknik Pengawetan Pangan*. Yogyakarta: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada.
- R. S. Prastiwi. 2018. Traditional Medicine (Herbal Medicine) in the Nursing Care of Postpartum and Breastfeeding Mothers in Tegal Regency. *J. Siklus*, 7(1),252–256.
- Rahayu. 2018. Pendidikan Komunitas Tentang Pemakaian Bengkung Pada Ibu Nifas Dsuharmiatii Desa Keling Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. 1(1), 35-44.
- Rahmadi, A. 2016. *Prosiding Senaspro 2016*. Spesies Tumbuhan yang Dimanfaatkan dalam Pengobatan Oleh Tiga Etnis Di Kabupaten Tanah Bumbu Kalimantan Selatan.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Hidayah, SN. 2023. Pengalaman Ibu Pasca Persalinan dan Menyusui dengan Asuhan Kebidanan Komplementer. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* ,9 (1), 25-32.
- Rumpiati, R. 2022. Faktor Budaya (Adat Jawa) Dengan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Dalam Perawatan Pada Masa Nifas. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 3(1),67-77.
- Sakinah, T. P. 2017. Hubungan Status Gizi Ibu Nifas dan Budaya Makanan Pantangan Masa Nifas dengan Penyembuhan Luka Perineum di Rs Dewi Sartika Kota Kediri. *Skripsi*,6, 102.
- Sari, Ika Puspita. 2003. Daya Laktagogum Jamu Uyup-uyup dan Ekstrak Daun Katu (*Sauropus androgynus* Merr.) pada Glandula Ingluvica Merpati. *Jurnal: Majalah Farmasi Indonesia*. 14 (1).
- Sugita, S., & Widiastuti, N. H. 2016. Budaya Jawa Ibu Postpartum Di Desa Candirejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1), 25–34.
- Suharmiati. 2003. *Menguak Tabir dan Potensi Jamu Gendong*. Depok: PT Agromedia Pustaka.
- Sumantri, S., Susilowati, D., & Wati, D. K. 2016. Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(1).
- Trisna, A., & Rahayuningsih, F. B. 2016. Praktik Perawatan Masa Nifas Di Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara Terkait Dengan Faktor Sosial Budaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Yuniantini, U. 2021. Perawatan Kesehatan Ibu Pasca Partum Benta Pada Orang Melayu Di Pontianak: Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 11 (1), 576-591.
- Zakiah, E., Hayati, A., & Zayadi, H. 2019. Aspek Etnobotani Pemanfaatan dan Pelestarian Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr.) pada Masyarakat Pandalungan Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Biosintropis (Bioscience-Tropic)* 4, 8-14.