

PERAWATAN DIRI BERBASIS BUDAYA SELAMA MASA NIFAS PADA IBU POSTPARTUM

CULTURE-BASED SELF-CARE FOR POSTPARTUM MOTHERS

Mariyati¹, Gloria Silvana Tumansery¹

¹*Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang, Aceh, Indonesia*

ABSTRAK

Setiap negara memiliki warisan budaya tersendiri dalam merawat ibu pada masa kehamilan dan nifas, kebiasaan tersebut dipraktekan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Sebagian besar daerah di Indonesia memiliki pantangan ataupun anjuran tertentu yang harus dilakukan ibu pada masa nifas. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 10 orang ibu postpartum. Sampel ditetapkan dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Hasil penelitian menemukan perawatan tradisional yang dilakukan oleh ibu postpartum di Kota Sabang meliputi *massage*, penggunaan ramuan, pantangan makan dan aktivitas dan melakukan kompres di perut dengan menggunakan batu yang dipanaskan maupun ramuan tertentu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program kesehatan bagi ibu postpartum di Kota Sabang.

Kata Kunci: *Perawatan diri, postpartum, transcultural nursing, budaya*

ABSTRACT

Every country has its own cultural heritage in providing cares for mothers during pregnancy and postpartum periods that are practiced from generation to generation. In most part of Indonesia, there are a number of restrictions and suggestions that should be done by postpartum mothers. This study employed a qualitative research design with phenomenological approach. The respondent in this study are ten postpartum mothers. Purposive sampling technique was applied in determining the samples. The result of the study found that the traditional cares performed by postpartum mothers in Sabang were massages, herbs consuming, restrictions food and certain activities, and compress on the abdominal area with heated stone. This study is expected to contribute a useful input for healthcare providers in developing health programs for postpartum mothers in Sabang.

Korespondensi:

* Mariyati, 1Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang, Aceh, Email:

buahrenda@gmail.com

Latar Belakang

Setiap negara memiliki warisan budaya tersendiri dalam merawat ibu pada masa kehamilan dan nifas, kebiasaan tersebut dipraktikkan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Sebagian besar daerah di Indonesia memiliki pantangan-pantangan tertentu dalam aktivitas maupun mengkonsumsi makanan bagi ibu hamil dan bersalin. Masyarakat desa Gading Sari Bantul, memiliki beberapa pantangan dan anjuran tidak tertulis bagi ibu pada masa hamil dan nifas, seperti larangan makan buah pisang, anjuran untuk selalu menggunakan peralatan makan yang bersih dan ritual-ritual adat yang dilakukan dalam waktu tertentu (Kasnodiharjo & Kristiani, 2013). Fauziah (2008) dari hasil penelitian yang dilakukan di Aceh Barat, mengatakan ada banyak pantangan dan anjuran yang tidak boleh dilakukan oleh wanita Aceh selama masa hamil dan nifas, dimana larangan tersebut tidak hanya ditujukan untuk ibu namun juga suaminya. Beberapa larangan dan anjuran yang diterapkan oleh masyarakat seperti larangan untuk makan buah nenas, anjuran untuk selalu membaca surah Maryam dalam kitab suci Al-Qur'an dan larangan bagi suami untuk menyakiti binatang.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan praktik perawatan diri berdasarkan

budaya setempat yang dilakukan oleh ibu postpartum selama masa masa nifas.

Metode

Desain penelitian merupakan jenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. 10 orang ibu postpartum dipilih sebagai partisipan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang ditetapkan dalam memilih sampel adalah menerapkan perawatan secara budaya selama masa dan nifas, kooperatif dan mau menyampaikan informasi dan bersedia terlibat dalam penelitian ini.

Pengumpulan data penelitian dilakukan di kota Sabang selama Juni hingga Agustus 2018. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur dengan 2 kali tatap muka. Wawancara diawali dengan pertanyaan terbuka "Bisakah ibu menceritakan perawatan tradisional yang ibu lakukan sesudah melahirkan?" kemudian dikembangkan dengan pertanyaan lain sesuai jawaban responden.

Wawancara dilakukan secara *face to face* dalam waktu 15-30 menit. Hasil wawancara dikumpulkan lewat transkrip pembicaraan sebelum dianalisa. Aalisa data dilakukan dengan melakukan konten analisis. Menurut Graneheim & Lundman (2004) teknik konten analisis adalah sebuah teknik analisa untuk menemukan makna yang terkandung dalam tulisan.

Izin etik penelitian diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Keperawatan (KEPK) Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian sebelum menandatangani persetujuan.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan data penelitian di temukan bahwa seluruh responden melakukan perawatan secara tradisional tanpa dipengaruhi oleh latar belakang jenjang pendidikan, pekerjaan dan suku. Karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut

Tabel 2.1 Distribusi frekuensi karakteristik partisipan (n=10)

No	Kategori	f	%
1	Perawatan tradisional		
	Menggunakan	10	100
	Tidak menggunakan	0	0
2	Usia		
	a. < 20 tahun	0	0
	b. 20 - 35 tahun	9	90
	c. > 35 tahun	1	10
3	Pekerjaan sampingan		
	a. Bekerja	6	60
	b. Tidak Bekerja	4	40
4	Suku		
	a. Aceh	9	90
	b. Lainnya	1	10
5	Pendidikan terakhir		
	a. Sekolah Menengah	2	20
	b. Diploma III	2	10
	c. Sarjana strata 1	5	10
	d. Sarjana Strata 2	1	10

Perawatan diri berbasis budaya yang dilakukan ibu selama masa nifas terbagi dalam 4 kategori yaitu *massage*, penggunaan ramuan, pantangan makan dan aktivitas dan melakukan kompres di perut dengan menggunakan batu yang dipanaskan maupun ramuan tertentu. Hasil dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 2.2 Penyusunan tema, dan kategori berdasarkan kode

No	Tema	Kategori	Kode
1	Perawatan diri berbasis budaya	Ramuan (topical & oral)	- Tanaman herbal
		Massage	- Pijat seluruh tubuh untuk mengembalikan stamina - Pijat pada area dada untuk melancarkan ASI
		Kompres hangat (bakar Batu)	- Menggunakan batu panas
		Pantangan	- Makanan tertentu - Aktivitas tertentu

Menggunakan Ramuan tradisonal

Hasil analisa data menunjukkan bahwa salah satu jenis perawatan yang dilakukan oleh ibu postpartum pada masa nifas adalah mengkonsumsi ataupun menggunakan ramuan yang dibuat dari bahan-bahan herbal seperti kunyit, tamarin dan tumbuhan lainnya.

Partisipan mengatakan bahwa mengkonsumsi ramuan tradisional dapat membantu memulihkan tenaga lebih cepat, menghangatkan tubuh, mempercepat penyembuhan luka pada jalan lahir, melancarkan lochea dan mengurangi rasa nyeri akibat kontraksi uterus.

Minuman herbal seperti saripati kunyit ditambah beberapa tumbuhan herbal lainnya diyakini dapat mempercepat pemulihan luka jalan lahir.

“Minum air kunyit dicampur sama daun pacar trus asam jawa sikit, biar lukanya cepat kering” (partisipan 2)

Budaya meminum ramuan atau jamu-jamu tertentu selama masa nifas sudah lazim ditemui di masyarakat. Jamu bagi ibu postpartum tidak hanya dikonsumsi secara oral namun juga digunakan secara topical dengan mengoleskan diseluruh tubuh atau pada bagian tertentu saja seperti perut dan dahi.

“Pake parem disemua badan, biar badannya hangat” (partisipan 10)”

Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia No 103 (2014), tentang pelayanan kesehatan tradisional, obat tradisional adalah bahan atau ramuan yang berasal dari hewan, mineral, sediaan galenik maupun campuran bahan tersebut yang digunakan sebagai pengobatan secara turun temurun dan diterapkan sesuai norma masyarakat setempat.

Pengetahuan mengenai sakit dan penyakit dalam masyarakat dipengaruhi oleh nilai-nilai tradisional dan pengaruh perkembangan ilmu medis modern (Sembiring & Sismudjito, 2015). Begitu pula dengan penanganan terhadap sakit dan penyakit. Masyarakat Indonesia lazim menggunakan obat-obatan tradisional untuk mempertahankan kesehatan maupun mengobati penyakit.

Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa 49,0% Rumah tangga yang terlibat dalam penelitian tersebut menggunakan ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan atau kebugaran (Kemenkes, 2013). Sementara hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa 55,7% rumah tangga memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan pemanfaatan ramuan tradisional yang sudah jadi (olahan) sebanyak 48% dan 31,8% menggunakan ramuan tradisional yang dibuat sendiri (kemenkes, 2018)

Selain dipercaya dapat membantu memulihkan kebugaran dan kesehatan tubuh, masyarakat juga percaya dengan menggunakan ramuan tertentu ditubuh dapat menghindarkan mereka dari gangguan makhluk halus.

Lima dari 10 partisipan yang terlibat dalam penelitian mengatakan, mereka menggunakan tanaman tertentu untuk menjaga diri dari gangguan makhluk halus. Selain tanaman,

beberapa partisipan juga mempercayai bahwa membawa gunting, mengikatkan benang dengan warna tertentu di tubuh dapat menjaga ibu dari gangguan yang bersifat gaib. Kepercayaan ini mulai diterapkan ibu sejak masa hamil hingga masa nifas.

“ada juga pake benang diperot waktu hamil katanya biar gak diganggu setan....kalau periksa ke dokter dilepas dulu biar gak kena marah sama dokternya” (Partisipan 6)

“Daun inggu ditaro gitu aja dibawah bantal udah gitu dioles-oles dikeneng juga ada, katanya setan gak suka sama baunya (partisipan 10)”

Dikening ditarok daun inggu, biar gak diganggu, kalau bayinya ditarok diubun-ubun (partisipan 9)

Selain di Aceh, kepercayaan dalam menggunakan benda dan tumbuhan tertentu untuk menjaga diri selama masa nifas dan hamil dari gangguan roh halus, juga diterapkan oleh masyarakat suku sasak. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sahidu, dkk (2013) mengatakan bahwa perawatan yang diberikan oleh belian kepada ibu yang sedang hamil selain air yang dimantrai adalah jeringo (sejenis akar tanaman), memakaikan peniti ke pakaian ibu dan memberikan jimat dari benang yang diikatkan di pergelangan tangan ibu dan bayi.

6 dari sepuluh partisipan mengatakan bahwa mengoleskan campuran kapur sirih dan

perasan air jeruk nipis yang kemudian ditutup dengan daun jarak dapat mengembalikan elastisitas kulit perut.

“gak ditarok batu karna SC, Cuma dikasi kapur sirih campor jeruk nipis trus ditutup pake daun nawah (daun jarak) baru dibalut kain” (partisipan 6)”

Tradisi perawatan dengan menggunakan campuran kapur sirih dan jeruk nipis juga ditemukan di bagian Kelantan Malaysia, yang dikenal dengan istilah “barut perut“. Menurut seorang bidan kampung (dukun bayi), bahan yang biasa digunakan untuk barut perut ialah kapur, limau nipis dan kunyit. Tujuan barut perut ialah untuk mengembalikan perut wanita kepada bentuk asal dan juga mengempiskannya (Mohamed & Bidin, 2012).

Kemiripan Antara perawatan tradisional di Aceh dan Kelantan, dapat dikarenakan oleh letak geografis yang berdekatan sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran budaya dan adat istiadat seiring dengan transaksi ekonomi sejak masa yang lalu.

Melakukan Massage

Melakukan *message* atau terapi pijat merupakan salah satu perawatan diri yang dilakukan ibu postpartum di kita sabang. Perawatan diberikan sebanyak dua kali seminggu selama satu bulan lebih atau dikenal oleh masyarakat dengan sebutan masa 44 hari.

Massage dilakukan oleh dukun bayi atau di Aceh biasa disebut makblin. *Massage* yang dilakukan tergantung pada riwayat persalinan ibu postpartum, ibu dengan riwayat persalinan normal diberikan *massage* seluruh badan sejak hari kedua pasca salin sedangkan ibu dengan riwayat operasi *sectio caesaria* dilakukan *massage* 7 hari pasca operasi dan hanya di area dada dan ekstremitas.

“anak pertama sama kedua pijatnya satu badan, yang ketiga ini gak berani karna operasi jadi Cuma dada aja sama tangan trus kaki” (partisipan 3)”

Seluruh partisipan yang terlibat dalam penelitian ini mengatakan tidak ada ramuan khusus yang digunakan saat melakukan *massage*. Bahan yang biasa digunakan untuk *massage* adalah minyak zaitun, minyak kelapa, baby oil dan minyak telon.

“klo diurut paling pake minyak telon, minyak zaitun atau baby oil...gitu aja gak ada yang khusus” (partisipan 1)”

Terapi *massage* sangat terkenal di Indonesia tidak hanya pada ibu postpartum, perawatan bayi sakit hingga patah tulang juga menggunakan terapi *massage*.

Salah satu *massage* yang dilakukan pada ibu post partum bertujuan untuk melancarkan ASI. Sebuah *qualitative Systematic Review* yang dilakukan Denis, et al (2007) menunjukkan bahwa wanita di Thailand melakukan *massage*

pada payudara selama masa postpartum untuk meningkatkan produksi ASI.

Dalam ilmu kesehatan modern dikenal pijat oksitoksin sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hormone *oxytocin* yang berfungsi dalam produksi ASI. Pijat oksitoksin adalah pemijatan kedua sisi sepanjang tulang belakang, pemijatan ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitoksin atau reflek pengeluaran ASI (Monika, 2014).

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan pengumpulan data, *Massage* tradisional yang diberikan oleh dukun bayi pada ibu post partum memiliki perbedaan dengan tehnik pijat oksitoksin yang dianjurkan dalam ilmu kesehatan modern.

Terapi pijat diyakini memberikan banyak manfaat pada ibu postpartum, namun demikian pijat tradisional yang dipraktekkan selama ini masih belum memiliki bukti empiris yang mencukupi mengenai manfaat yang didapatkan. Pemberi asuhan keperawatan komunitas terkadang menghadapi kesulitan menyesuaikan diri dimasyarakat karna pengaruh elemen-elemen di masyarakat yang tidak di fahami ataupun tidak diperkirakan sebelumnya (Anderson & McFarlene, 2006).

Kompres Hangat (Bakar Batu)

Perawatan tradisional lainnya yang dilakukan ibu postpartum selama masa nifas adalah melakukan kompres pada area perut dengan menggunakan batu yang sudah dipanaskan terlebih dahulu.

“memang kayak gitu adat orang Aceh klo habis melahirkan, pijat, minum jamu sama pake-pake yang dibadan trus bakar batu tarok diperut” (partisipan 8)”

Bakar batu merupakan perawatan tradisional yang lazim dijumpai di Aceh, perawatan ini dikenal dengan istilah *theet bate*. Cara melakukan perawatan ini yaitu, batu kali yang tipis dipanaskan di atas tungku pemanas atau kompor, setelah panas batu tersebut dibalut dengan kain, diletakkan di atas perut ibu dan diikat dengan kain. Batu dipindahkan ke area perut yang lain setelah beberapa menit kemudian. Perawatan ini dipercaya dapat melancarkan peredaran darah, membantu melancarkan pengeluaran lochea dan mengembalikan elastisitas kulit perut sehabis melahirkan. Partisipan juga mempercayai bahwa semakin lama batu diletakkan, manfaat yang didapatkan semakin besar.

“batunya dibakar dikompot trus dibalut kain baru pasang diperot, biasanya malam waktu mau tidor, panasnya ya dikira-kira aja lama

pakenya juga dikira-kira, makin lama makin bagus” (partisipan 1)”

4 dari 10 partisipan dengan persalinan normal mengatakan melakukan tradisi bakar batu setelah melahirkan, sedangkan 6 partisipan lainnya tidak melakukan hal tersebut karena melahirkan melalui operasi section caesaria.

Hal yang berbahaya dari perawatan bakar batu ini adalah resiko kemungkinan terjadinya luka bakar karena tidak ada ketetapan pasti berapa lama batu tersebut harus dibakar dan berapa lama batu panas tersebut diletakkan di atas perut.

“gak pasti lamanya, biasanya kalau pasang mau tidur nanti pas sahur baru dibuka” (partisipan 7)”

Luka bakar adalah respon kulit dan jaringan subkutan terhadap trauma suhu/termal. Luka bakar dengan ketebalan parsial merupakan luka bakar yang tidak merusak epitel kulit atau hanya merusak sebagian epitel kulit (Grace & Borley, 2006).

Hasil pengumpulan data ditemukan bahwa salah satu responden mengalami tanda luka bakar dengan ketebalan parsial, dimana terjadi pengelupasan kulit pada area perawatan bakar batu. Partisipan menganggap hal tersebut sebagai hal yang wajar.

“Kulitnya terkelupas kalau habis pasang batu itu, ya memang kayak gitu” (6)”

Merubah perilaku dan pandangan masyarakat terhadap masalah kesehatan bukanlah sesuatu yang mudah. Hal yang terlihat berbahaya dalam pandangan kesehatan modern belum tentu menjadi hal yang berbahaya bagi masyarakat. Teori keperawatan transcultural nursing Menurut Leininger & McFarlane (2002, dikutip dari Tomey & Alligood, 2006) adalah teori keperawatan budaya secara universal, hasil penggabungan antara ilmu antropologi dan keperawatan yang fokus pada analisis dan studi perbandingan antara perbedaan *culture* dan *subculture* dengan menghargai perilaku *caring, nursing care*, nilai sehat-sakit, kepercayaan dan pola tingkah laku masyarakat setempat.

Pantangan Makan dan Aktivitas

Semua partisipan yang terlibat dalam penelitian ini mengatakan memiliki pantangan tertentu selama masa nifas. Pantangan tersebut meliputi jenis dan porsi makanan dan aktivitas sehari-hari.

"Iya gak boleh makan sembarangan, jalan-jalan keluar, nyuci sama masak juga dipantangin (partisipan 6)"

"Selama masa nifas gak boleh masak dulu, karna kan kita masih kotor, pijak tanah juga gak boleh dulu sebelum 44 hari (partisipan 8)"

Partisipan mengatakan selama masa nifas ibu memiliki banyak pantangan makanan baik

dari jenis maupun porsi. Pantangan tersebut bertujuan untuk menjaga berat dan bentuk badan ibu, menjaga kualitas ASI dan menjaga kesehatan ibu. Adapun jenis makanan yang dilarang untuk dikonsumsi oleh ibu postpartum adalah, makanan pedas, makanan yang digoreng, buah nangka, telur, seafood, cabai, lada. Selain dilarang untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, ibu postpartum juga dilarang untuk mengkonsumsi makanan dalam jumlah besar, minum dalam jumlah banyak.

"Biar badannya bagus, minum juga gak boleh banyak, cuma satu gelas besar lah sehari, kalau hari panas boleh tambah setengah gelas lagi"

Meski demikian tidak semua partisipan mematuhi pantangan tersebut setiap hari.

"Kadang curi-curi juga makan makanan yang dilarang sama minum air es, gak sanggup klo cuaca panas (partisipan 7)"

Pantangan makan selama masa nifas dapat menimbulkan masalah serius bagi status gizi ibu, kualitas dan produksi ASI, terlebih lagi pantangan terhadap jumlah air yang boleh dikonsumsi ibu selama masa nifas. Bahiyatun (2009) mengatakan tidak ada kontraindikasi dalam pemberian nutrisi setelah persalinan. Ibu harus mendapatkan nutrisi yang baik dengan penambahan kalori sebanyak 200-500 kkal dari kebutuhan sebelum hamil. Selain itu asupan

cairan ibu juga harus ditingkatkan dari kebutuhan sebelum hamil sebanyak 1000 ml.

Periode postpartum adalah waktu penyembuhan dan perubahan. Pada masa ini perlahan alat reproduksi kembali pada kondisi seperti sebelum hamil. Diet cukup kalori dan protein dan istirahat yang cukup dibutuhkan untuk membantu proses tersebut (Rini & Kumala, 2016).

Kesimpulan

Menggunakan Ramuan, *message*, kompres dengan meletakkan batu panas dibagian perut dan menjaga diri dari pantangan tertentu adalah perawatan pada masa nifas berbasis budaya yang lazim dilakukan pada ibu postpartum di daerah Aceh.

Menggunakan batu panas yang dibalut dengan kain atau lebih dikenal dengan istilah *thet batee* merupakan salah satu perawatan tradisional yang hingga saat ini masih dilestarikan oleh sebagian masyarakat Aceh dan dalam praktiknya dapat bertentangan dengan Perawatan kesehatan modern. Perawatan dengan menggunakan batu panas kemungkinan dapat menimbulkan luka bakar, karna masyarakat berkeyakinan bahwa semakin lama batu diletakkan manfaat yang didapat semakin besar.

Merubah kebiasaan dan tradisi di masyarakat tentu bukan hal yang mudah, oleh sebab itu pemahaman yang baik tentang perawatan transcultural nursing tentu sangat dibutuhkan oleh para perawat komunitas.

Penelitian lebih lanjut tentang efek negative dan positif dari perawatan tradisioal selama masa kehamilan dan nifas disarankan bagi peneliti selanjutnya.

Acknowledgements

Penelitian ini sepenuhnya dibiayai oleh Dana Hibah Penelitian dosen pemula dari Kemenristek DIKTI. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kemenristek DIKTI, LLDIKTI wilayah 13, Staf dan dosen Akademi Keperawatan Ibnu Sina Kota Sabang, Dinas Kesehatan Kota Sabang dan PUSKESMAS, bidan desa dan para partisipan di Kota Sabang, Aceh Indonesia yang terlibat dalam penelitian ini. Penulis memastikan tidak ada *conflict of interest* terhadap penelitian ini.

References

- Anderson, E.T & McFarlene, J. (2006). *Buku ajar keperawatan komunitas teori dan praktik ed-3*. (Yudha, E.K, Terjemahan). Jakarta: EGC.
- Bahiyatun (2006). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal*. Jakarta: EGC.
- Denis, C. L, et all (2007). Traditional postpartum practices and ritual: A qualitative

- systematic review, *Women Health* 3(4), 487-502.
- Fauziah, C.A (2008). Mitos tentang kehamilan. *Aceh research training, Naggroe Aceh Darussalam*.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105-112.
- Grace, A.P & Borley, N.R (2006). *At A glance Ilmu Bedah ed-3*. (Vidhia Umami, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Kasnodihardjo, K., & Kristiana, L. (2013). Praktek budaya perawatan kehamilan di desa gadingsari Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(3 Des), 105-112.
- KEMENKES, R.I. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2012*. Jakarta: Kementrian Kesehatah Republik Indonesia.
- KEMENKES, R.I. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Monika, F.B (2016). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Mizan Publika, Jakarta.
- Mohamed, E.H & Bidin, A.A. (2012). Penjagaan kesihatan wanita semasa dalam pantang: Amalan dan kepercayaan, *GEOGRAFIA OnlineTM Malaysia Journal of Society and Space* 8(7), 20-31.
- Presiden R.I (2014), Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional.
- Rini, S & Kumala, F (2016). *Panduan asuhan nifas & evidence based practice*. Deepublish, Jakarta.
- Sahidu, AM, et al (2013). Pergeseran peran belian dalam pemeliharaan kesehatan perempuan Suku Sasak di saat kehamilan. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik* 26(1), 55-64
- Sembiring, S. & Sismudjito (2015). Pengetahuan Dan Pemanfaatan Metode Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Desa Suka Nalu Kecamatan Barus Jahe. *Perspektif Sosiologi*, 3(1).
- Tomey, A.N & Alligood, M.R. (2006). *Nursing Theoriest and their work* 6th-ed. St. Louis: Mosby Elsevier, Inc.