

# KAJIAN BUDAYA DAN MAKNA SIMBOLIS PERILAKU IBU HAMIL DAN IBU NIFAS

Studi Kasus pada Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar  
Lia Susvita Sari<sup>1</sup>, Husaini<sup>1</sup>, dan Bahrul Ilmi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

<sup>2</sup> Poltekkes DepKes RI Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

E-mail : [lia\\_svs@yahoo.co.id](mailto:lia_svs@yahoo.co.id), [husainifawaz@yahoo.com](mailto:husainifawaz@yahoo.com), dan [ilmie.bahrul@gmail.com](mailto:ilmie.bahrul@gmail.com)

## ABSTRACT

*Banjar tribe is indigenous people who inhabit most parts of South Kalimantan is one of them scattered in Martapura. At the time of pregnancy and postnatal Banjarese many behaviors and taboos that are still running . Based on this, the researchers wanted to examine more deeply the culture, especially the cultural and symbolic meaning and behavior of pregnant women during childbirth . The study was conducted in the District of East Martapura Banjar district because the area is still going strong tribal culture Banjar Assessing the cultural and symbolic significance behavior of pregnant women and postpartum mother Martapura Banjar tribe in District East .This study is a qualitative research approach to content analysis (content analysis) as was conducted in East Martapura. The subject of research respondents in this study were women who are pregnant (3 months ,6 months ,9 months ) and mother during childbirth that is running tradition Banjarese taken by purposive sampling, that the selection of respondents is done deliberately in accordance with the requirements of the respondents were required, 2 Banjar tribe village shaman , and one midwife . So the total respondents in this study were 7 people. Behavior of pregnant women and postpartum mother Martapura Banjar tribe in the district east are grouped into three categories receive care that is of the village shaman, customs and health of workers. While pregnant women and postpartum abstinence are grouped into three categories: behavioral taboos, food and beverages.*

**Keywords:** *cultural, symbolic meaning, Banjarese, pregnant women, postpartum mothers.*

## ABSTRAK

Suku Banjar ialah penduduk asli yang mendiami sebagian besar wilayah Kalimantan Selatan yaitu salah satunya tersebar di Martapura. Pada saat kehamilan dan masa nifas suku Banjar banyak perilaku dan pantangan yang masih dijalankan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih dalam budaya khususnya mengenai budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan masa nifas. Penelitian dilakukan di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar karena didaerah tersebut masih kental akan budaya suku Banjar. Mengkaji budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*) yang dilakukan di Kecamatan Martapura Timur. Subjek penelitian yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang hamil (3 bulan, 6 bulan, 9 bulan) dan ibu masa nifas yang menjalankan tradisi suku Banjar yang diambil secara *purposive sampling* yaitu pemilihan responden dilakukan secara sengaja sesuai dengan persyaratan responden yang diperlukan, 2 orang dukun kampung suku Banjar, dan 1 orang bidan. Sehingga total responden dalam penelitian ini adalah 7 orang. Perilaku ibu hamil dan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura timur yaitu dikelompokkan menjadi 3 kategori memperoleh perawatan yaitu dari dukun kampung, adat istiadat dan dari tenaga kesehatan. Sedangkan pantangan ibu hamil dan nifas dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu pantangan perilaku, makanan dan minuman.

**Kata Kunci:** budaya, makna simbolis, suku Banjar, ibu hamil, ibu nifas.

## 1. PENDAHULUAN

*Millennium Development Goals* (MDGs) adalah Deklarasi Milenium hasil kesepakatan kepala negara dan perwakilan dari 189 negara Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) yang mulai dijalankan pada September 2000, berupa delapan butir tujuan untuk dicapai pada tahun 2015. Tujuan *Millennium Development Goals* (MDGs) merupakan komitmen Pemerintah Republik Indonesia terhadap komitmen global yang secara konstitusional juga diakui dan disahkan serta dituangkan di dalam Rencana Pembangunan Jangka Panjang (RPJP) tahun 2005-2025 dan saat ini telah dijabarkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2010-2014 melalui Keputusan Presiden Nomor 5 tahun 2010 yang disahkan pada bulan Januari 2010. Dalam RPJMN tahun 2010 bidang Sosial Budaya dan Kehidupan Beragama dimana termasuk kesehatan ditetapkan sasaran salah satunya menurunnya Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 115 per 100.000 kelahiran hidup tahun 2014 (1).

Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun jika dibandingkan dengan SDKI tahun 1991, yaitu sebesar 390 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sedikit menurun meskipun tidak terlalu signifikan. Target global MDGs ke-5 adalah menurunkan AKI menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Data Profil Kesehatan Propinsi Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa AKI di Propinsi Kalimantan Selatan tahun 2007 masih cukup tinggi yaitu 307/100.000 kelahiran hidup. Hal ini masih jauh di atas rata-rata jika dibandingkan dengan AKI di Indonesia yaitu 288/100.000 kelahiran hidup (2). AKI Provinsi Kalimantan Selatan dari tahun 2010 sebanyak 111 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 120 orang. Sedangkan AKI untuk Kabupaten Banjar yaitu pada tahun 2011 sebanyak 16 orang, 2012 sebanyak 12 orang, 2013 sebanyak 14 orang dan 2014 sebanyak 24 orang (3). Perawatan kehamilan dan nifas merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencegah terjadinya komplikasi dan kematian ketika persalinan, disamping itu juga untuk menjaga pertumbuhan dan kesehatan janin. Permasalahan yang cukup besar lainnya yang berpengaruh pada kehamilan adalah masalah gizi. Permasalahan gizi pada ibu hamil di Indonesia tidak terlepas dari faktor budaya setempat. Hal ini disebabkan karena adanya kepercayaan dan pantangan terhadap beberapa makanan (4).

Suku Banjar ialah penduduk asli yang mendiami sebagian besar wilayah Kalimantan Selatan yaitu salah satunya tersebar di Martapura (5). Tradisi terkait upacara kehamilan, kelahiran dan setelah melahirkan masih menjadi hal yang penting bagi masyarakat Banjar (6). Ibu hamil pada suku Banjar juga mengenal pantangan yang diturunkan dari nenek moyang mereka. Pantangan ini dilaksanakan baik pada saat kehamilan dan setelah melahirkan. Pantangan ini dimaksudkan agar selama hamil dan bersalin ibu dan bayi terhindar dari keadaan yang dapat membahayakan ibu selama kehamilan dan persalinan (7). Kuatnya pantangan terkait dengan masa kehamilan dan persalinan menyebabkan suku Banjar selalu terkait dengan tradisi setempat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas. Dalam hal ini penelitian akan dilakukan di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar karena di daerah tersebut masih kental akan budaya suku Banjar.

Tujuan umum penelitian ini adalah mengkaji budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur. Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengkaji perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu hamil suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan.
2. Mengkaji pantangan dan makna simbolis tentang pantangan ibu hamil suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan.
3. Mengkaji perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan.
4. Mengkaji pantangan dan makna simbolis tentang pantangan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan.

## 2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Penelitian dilakukan di Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar. Waktu penelitian dilaksanakan selama bulan November 2015. Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang hamil (3 bulan, 6 bulan, 9 bulan) dan ibu masa nifas yang menjalankan tradisi suku Banjar yang diambil

secara *purposive sampling* yaitu pemilihan responden dilakukan secara sengaja sesuai dengan persyaratan responden yang diperlukan, 2 orang dukun kampung suku Banjar, dan 1 orang bidan desa. Sehingga total responden dalam penelitian ini adalah 7 orang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan reduksi data hasil wawancara yang telah dilakukan, maka data disajikan sedemikian rupa dalam bentuk transkrip wawancara. Dari data yang disajikan maka bisa ditarik intisari dari masalah pokok sesuai tujuan penelitian pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Perilaku Dan Makna Simbolis Tentang Perilaku Ibu Hamil Suku Banjar Kecamatan Martapura Timur**

No.	Perilaku ibu hamil suku Banjar	Makna simbolis
1.	Ibu hamil melakukan perawatan ke dukun kampung a. Pijat b. Banyu baya, minyak bangsul	a. Membetulkan posisi bayi b. Terhindar dari gangguan kehamilan dan proses melahirkan lancar
2.	Ibu hamil melakukan perawatan secara adat istiadat a. Herbal (wedak panas dan ramuan beras kencur) b. Cincin benang, jariyangaw dan tali aduk c. Upacara betapung tawar dan mandi 7 bulanan d. Tahapan upacara 7 bulanan: 1. Pecahnya kuantan tanah ketika diduduki 2. Pecahnya mayang dengan sekali tepuk saja 3. Meloloskan diri dari (benang dibuat melingkar) lawai pada tubuh wanita 4. Pecahnya telur ketika diinjak 5. Kelapa tumbuh yang dipangku dan kemudian digendong 6. Memerciki dengan tepung tawar	a. Mengobati bengkak pada kaki b. Agar tidak di ganggu makhluk halus c. Mendapat keselamatan dan menolak bala 1. Pecahnya ketuban 2. Proses kelahiran akan berjalan dengan lancar, tetapi bila perlu ditepuk beberapa kali agar pecah, konon menandakan proses kelahiran akan terganggu 3. Mengisyaratkan mudahnya proses kelahiran 4. Melambangkan proses kelahiran yang cepat 5. Melambangkan bayi 6. Memberkati
3.	Ibu hamil melakukan perawatan ke tenaga kesehatan	Mendapatkan perawatan kesehatan dari tenaga kesehatan

**Tabel 2. Pantangan Dan Makna Simbolis Tentang Pantangan Ibu Hamil Suku Banjar Di Kecamatan Martapura Timur**

No.	Pantangan ibu hamil suku Banjar	Makna simbolis
1.	Perilaku a. Tidak boleh duduk di depan pintu, tidak boleh meletakkan sisir diatas kepala. b. Tidak boleh keluar rumah menjelang magrib, tidak boleh pergi keluar hutan c. Tidak boleh membelah puntung atau kayu api yang ujungnya sudah terbakar, tidak boleh menganyam bakul, suami/ibu hamil tidak boleh menyembelih hewan, apabila ada orang yang ingin lewat, harus melalui depan ibu hamil tidak boleh jalan belakang . d. Tidak boleh melilit handuk dileher e. Tidak boleh menyobek daun pisang karena	a. Kesulitan saat proses melahirkan b. Gangguan makhluk halus c. Anak lahir cacat d. Gangguan kehamilan (anak terlilit tali pusat) e. Ari-ari tertinggal
2.	Makanan a. Tidak boleh makan nanas b. Tidak boleh makan pisang dempet, terong dempet, telur yang kuningnya dua c. Tidak boleh makan makanan yang sangat pedas	a. Keguguran b. Bayi kembar siam c. Sifat anak pemarah
3.	Minuman : Minum es	Bayi besar

**Tabel 3. Perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur**

No	Perilaku ibu nifas suku Banjar	Makna simbolis
1.	Ibu nifas melakukan perawatan ke dukun kampung : Pijat	Memulihkan kondisi ibu nifas
2.	Ibu nifas melakukan perawatan secara adat istiadat a. Herbal : 1. Ramuan Ragi 40 2. Wedak panas (pilis) b. Korset c. Makan ikan asin dan cacapan	1. Menyehatkan dan memulihkan kondisi ibu nifas 2. Menghilangkan rasa lelah pada badan ibu nifas b. Melangsingkan perut c. Luka vagina cepat kering
3.	Ibu nifas melakukan perawatan ke tenaga kesehatan	Mendapatkan perawatan kesehatan dari tenaga kesehatan

**Tabel 4. Pantangan dan makna simbolis tentang pantangan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur**

No	Pantangan ibu nifas suku Banjar	Makna simbolis
1.	Perilaku a. Tidak diperbolehkan berhubungan intim b. Tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari c. Kalau duduk kaki tidak boleh di lipat	a. Badan tidak akan bugar lagi dan cepat tua b. Gangguan makhluk halus c. vagina bengkak
2.	Makanan a. Tidak boleh makan makanan yang berbau amis, iwak bapatil (lundu, puyau, patin) b. Tidak boleh makan ikan papuyu/betok c. Tidak boleh makan makanan berlemak (daging-dagingan, kuah bersantan)	a. Menyebabkan susunya bau amis, anak bau amis dan kencing amis b. Sakit kepala c. Luka setelah melahirkan akan lambat kering
3.	Minuman : Minum es	Anak flu

### 3.1. Kategori Perilaku Ibu Hamil suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku ibu hamil suku Banjar di Martapura dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu ibu hamil memperoleh perawatan yaitu dari dukun kampung, adat istiadat atau kebiasaan dan dari tenaga kesehatan.

#### a. Ibu Hamil Melakukan Perawatan Ke Dukun Kampung

##### 1) Ibu Hamil Melakukan Pijat

Ibu hamil suku banjar masih rutin melakukan pijat hamil ke dukun kampung yang berada di Desa Kitano maupun Desa Pematang Baru. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai dampak melakukan pijat ke dukun. Selain itu adanya kepercayaan dan kebiasaan turun temurun yang menyebabkan responden tetap melakukan pijat hamil untuk membetulkan posisi bayi dan agar mempermudah proses melahirkan (*indepth interview*). Alasan pijat hamil untuk membenarkan posisi bayi tidak ada dalam dunia kedokteran dan tindakan tersebut sudah tidak direkomendasikan walaupun yang memijat merupakan ahli pijat kehamilan. Pijat untuk ibu hamil pada dasarnya diperbolehkan kecuali pada bagian perut karena pijat dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, sehingga menurunkan ketegangan otot untuk

memperoleh tubuh yang rileks. Tetapi sebelum melakukan pijat, ibu hamil harus konsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan, seperti pernyataan Nicholas, bahwa ibu hamil risiko tinggi harus melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan pijat kehamilan (8).

##### 2) Ibu Hamil Mengonsumsi dan Mandi dengan Banyu (Air) Baya

Banyu baya merupakan air putih biasa dari bidan kampung atau tokoh adat yang dibacakan atau ditiupkan sesuatu. Hal ini disebabkan karena manfaat dari meminum air baya ini adalah agar terhindar dari berbagai macam gangguan kehamilan dan dilancarkan proses melahirkannya (*indepth interview*). Kebutuhan cairan sehari hari adalah 50 ml/kgBB/hari, dan kebutuhan eliminasi 1500-1600ml/hari (9). Menurut Emoto, air akan merespon kata-kata positif dengan membentuk kristal yang indah. Sebaliknya jika air diperlihatkan kata-kata negatif, ia tidak akan membentuk kristal. Pada saat air dibacakan doa islam, kristal bersegi enam dengan lima cabang daun muncul berkilauan. Temuan ini menjelaskan kenapa air putih yang didoakan bisa menyembuhkan berbagai macam penyakit (10). Meminum banyu baya tidak memiliki dampak negatif bagi ibu hamil selama air yang dikonsumsi merupakan air bersih dan bebas dari kontaminan mikroorganisme patogen yang dapat mengakibatkan *waterborn disease*.

3) Ibu Hamil Mengonsumsi dan Mengoleskan Minyak Bangsul ke Perut

Minyak bangsul adalah minyak yang dipercaya memudahkan dalam persalinan dan lancar meluncur seperti minyak. Penggunaannya yaitu diminum sedikit setiap pagi saat kehamilan sudah 7 bulan dan dioleskan ke perut (*indepth interview*). Ibu hamil yang mengonsumsi minyak kelapa selama trimester ketiga kehamilan telah mengurangi angka kematian janin. Mengonsumsi minyak kelapa selama kehamilan mungkin membantu melindungi anak dari efek stres sebelum melahirkan, yang diyakini menyebabkan masalah perkembangan neurologis setelah lahir (7).

b. Ibu Hamil melakukan Perawatan secara Adat Istiadat

1) Ibu Hamil Menggunakan Herbal Apabila Kaki Bengkak

Perawatan herbal ibu hamil suku Banjar di Martapura yaitu apabila ibu hamil mengalami bengkak pada kaki, maka obatnya yaitu wedak panas atau ramuan beras kencur yang dioleskan ke kaki ibu hamil (*indepth interview*). Secara medis, kencur berkhasiat untuk antiinflamasi. Hal ini didukung oleh penelitian Miranti yang menyatakan bahwa kencur (*kaempferia galanga L.*) merupakan salah satu tanaman Suku Zingiberaceae yang diketahui mengandung minyak atsiri. Secara empirik rimpang kencur sering digunakan sebagai obat tradisional, salah satunya untuk mengobati radang (*inflamasi*) (11).

2) Ibu Hamil Memakai Cincin Benang

Setelah dinyatakan hamil, seorang ibu hamil suku Banjar diharuskan memakai cincin yang terbuat dari beberapa helai benang hitam di ibu jari. Hal ini dimaksudkan bahwa pemakaian benang yang dililitkan dalam jumlah ganjil, 3, 5, 7, 9 adalah agar tidak diganggu oleh makhluk halus seperti kuyang yang merupakan makhluk halus dari Kalimantan. Responden menyatakan bahwa pemakaian benang sebagai cincin adalah untuk menghindarkan dirinya dari gangguan makhluk halus dan apabila mereka tidak memakai, mereka merasa waswas dan tidak terlindungi (*indepth interview*). Prinsip pengobatan jimat menurut ElMBERG, adalah orang menggunakan benda-benda kuat atau jimat untuk memberi perlindungan terhadap penyakit (12). Namun, secara medis pemakaian cincin benang tidak berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil. Hal ini dikarenakan pemakaian cincin benang hanya merupakan tradisi suku Banjar yang masih berlaku di Kecamatan Martapura Timur. Kesehatan ibu hamil dipengaruhi oleh perilaku

hidup bersih dan sehat, makanan bergizi, dan pemeriksaan rutin ke tenaga kesehatan.

3) Ibu Hamil Menanam Jariyangaw dan Mengikat Tali Aduk/Ijuk

Jariyangaw ini sejenis tanaman pandan-pandan yang biasa tumbuh di tanah yang berair, berbau menyengat berdaun lurus dan panjang. Sedangkan tali aduk bisa diikatkan di sekeliling rumah atau di atas pintu rumah. Tali aduk adalah tali yang terbuat dari anyaman ijuk. Hal ini dilakukan karena apabila menanam jariyangaw di dekat rumah agar ibu hamil tidak diganggu kuyang (hantu wanita yang terbang hanya dengan kepala dan usus terburai yang suka makan bayi, darah dan tembuni/plasenta dari ibu yang melahirkan) (*indepth interview*). Hal ini sama dengan pemakaian cincin benang, bahwa secara medis menanam jariyangaw dan mengikat tali aduk/ijuk tidak berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil.

4) Ibu Hamil melakukan Upacara Batapung Tawar tiap Tiga Bulan

Tapung tawar merupakan sebuah ritual singkat yang dilakukan oleh tetua adat untuk memberikan doa keselamatan dan lain sebagainya dengan cara memercikkan air yang telah bercampur dengan "minyak likat baboreh". Air tapung tawar tersebut dipercikan dengan menggunakan sobekan daun pisang atau anyaman daun kelapa yang dibentuk sedemikian rupa. Menurut kepercayaan, air itu mengandung kekuatan magis dan dapat memberikan keselamatan bagi orang yang ditapung tawari (*indepth interview*). Masyarakat akan melakukan apa saja yang dapat dilakukan demi keselamatan ibu dan bayinya. Keselamatan ibu dan janin tidak terlepas dari bagaimana kondisi kesehatan ibu hamil. Status kesehatan ibu hamil dipengaruhi oleh perawatan kehamilan yang baik oleh ibu hamil. Perawatan kehamilan yang perlu diperhatikan menurut Pinem yaitu perawatan diri (kulit, gigi mulut, perawatan kuku) payudara, imunisasi, senam hamil, pemeriksaan kehamilan, serta gizi untuk perkembangan janin (13).

5) Ibu Hamil melakukan Upacara Mandi 7 Bulanan

Masyarakat Banjar menganggap bahwa kehamilan bulan ganjil merupakan saat-saat yang dianggap sacral. Upacara mandi-mandi adat Banjar biasanya dilakukan ketika usia kehamilan 7 bulan yang dimaksudkan untuk menolak bala dan mendapatkan keselamatan (*indepth interview*). Tahapan upacara 7 bulanan memiliki makna khusus yang berkaitan dengan kehamilan makna tersebut terbagi menjadi 2 yaitu:

a) Pecahnya Ketuban

Pecahnya ketuban dipercaya apabila kuantan tanah ketika diduduki pecah. Secara

medis, pecahnya ketuban bukan dikarenakan ritual tersebut. Faktor yang menyebabkan pecahnya ketuban menurut Huda diantaranya sungsang, preeklamsi, anemia, gemelli dan hidramnion. Faktor tersebut yang merupakan faktor penyebab kematian ibu dan kematian bayi (14).

#### b) Proses Melahirkan Lancar

Proses melahirkan lancar dipercaya apabila mayang pecah dengan sekali tepuk, ibu hamil dapat meloloskan diri dari (benang dibuat melingkar) lawai dan pecahnya telur ketika diinjak. Lancar tidaknya proses melahirkan secara medis bukan karena ritual tersebut tetapi menurut Untari *et al*, menyebutkan bahwa kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 5 P meliputi : *power* (tenaga mengejan ibu), *passanger* (janin), *passage* (jalan lahir), *psikis* (mental dan kesiapan ibu) dan *paramedis* (15).

#### c. Ibu Hamil Melakukan Perawatan ke Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, di Martapura Timur para petugas kesehatan rutin mengadakan kelas bumil. Kegiatan yang dilakukan antara lain pemeriksaan tinggi dan berat badan, tekanan darah, tinggi fundus, imunisasi, pemberian tablet besi dan penyuluhan (*indepth interview*). Menurut Lesiyaningasih, perawatan ibu hamil yang sesuai dengan pedoman yaitu melakukan pemeriksaan kehamilan sesuai standar 5 T. Standar 5 T adalah standar pemeriksaan/perawatan kehamilan (ANC=*Antenatal Care*) yang dimaksud adalah pemeriksaan/pengukuran tinggi dan berat badan, tekanan darah, tinggi fundus, pemberian imunisasi tetanus toxoid, dan pemberian tablet besi/tablet tambah darah (16).

### 3.2. Pantangan dan Makna Simbolis Perilaku Ibu Hamil Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan Pengaruh Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan

#### a. Pantangan Perilaku

##### 1) Kesulitan Saat Proses Melahirkan

Pantangan perilaku ibu hamil tidak boleh duduk di depan pintu dan tidak boleh meletakkan sisir di atas kepala karena dikhawatirkan akan sulit pada saat melahirkan (*indepth interview*). Pantangan tersebut secara medis tidak berpengaruh dan tidak ada hubungannya dengan kelancaran proses melahirkan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Untari *et al*, yang menyebutkan bahwa kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 5 P meliputi : *power* (tenaga mengejan ibu), *passanger* (janin), *passage*

(jalan lahir), *psikis* (mental dan kesiapan ibu) dan *paramedis* (15).

##### 2) Gangguan Makhluk Halus

Ibu hamil tidak boleh keluar rumah menjelang magrib dan tidak boleh keluar hutan. Hal ini karena kepercayaan wanita hamil baunya harum sehingga rawan terkena gangguan makhluk halus (*indepth interview*). Secara psikologis ibu hamil mentalnya sensitif dan mudah takut sehingga pada malam hari tidak dianjurkan berpergian. Secara medis, ibu hamil memang tidak dianjurkan untuk berlama-lama terkena udara malam. Hal ini didukung oleh penelitian Untari *et al*, yang menyatakan bahwa secara medis-biologis ibu hamil tidak dianjurkan keluar malam terlalu lama, apalagi larut malam. Kondisi ibu dan janin bisa terancam karena udara malam kurang bersahabat disebabkan banyak mengendapkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) (15).

##### 3) Anak Lahir Cacat

Membelah puntung atau kayu api yang ujungnya sudah terbakar juga merupakan pantangan ibu hamil, karena dikhawatirkan anak yang lahir memiliki bibir sumbing (*indepth interview*). Ibu hamil juga berpantangan tidak boleh menganyam bakul karena dikhawatirkan anak yang dilahirkan memiliki jari tangan yang dempet. Suami/ibu hamil juga tidak boleh menyembelih hewan karena dikhawatirkan anaknya lahir cacat. Selain itu, apabila ada orang yang ingin lewat, harus melalui depan ibu hamil tidak boleh lewat belakang, karena dikhawatirkan anaknya nanti menghadap kebelakang (*indepth interview*). Secara medis, anak sumbing dan anak lahir cacat tidak ada hubungannya dengan perilaku pantangan tersebut. Karena menurut Loho, sumbing adalah kondisi terbelah pada bibir akibat embrio perkembangan struktur wajah yang mengalami gangguan (17). Faktor yang mempengaruhi bibir sumbing menurut Townsend *et al* yaitu faktor genetik atau keturunan serta bisa terjadi karena faktor obat-obatan yang bersifat teratogen seperti asetosal dan aspirin (18).

##### 4) Gangguan Kehamilan

Gangguan kehamilan yang terjadi akibat melanggar pantangan yaitu anak terlilit tali pusat yang terjadi karena ibu hamil melilit handuk di leher (*indepth interview*). Secara medis. Terjadinya lilitan tali pusat tidak disebabkan oleh lilitan handuk di leher ibu hamil. Menurut Untari, *et al*, secara medis hiperaktivitas gerakan bayi yang diduga dapat menyebabkan lilitan tali pusat karena ibunya aktif (15). Tali pusat yang panjang juga dapat menyebabkan bayi terlilit. Selain itu menurut Kasdu, pada kehamilan kembar dan air ketuban berlebihan atau polihidramnion, kemungkinan bayi terlilit tali pusat akan meningkat (19).

5) Ari-ari Tertinggal (*Retensio Plasenta*)

Ibu hamil suku Banjar dilarang menyobek daun pisang, karena dikhawatirkan ari-ari bayi tertinggal (*retensio plasenta*) (*indepth interview*). *Retensio plasenta* adalah tertahannya atau belum lahirnya plasenta hingga atau melebihi waktu 30 menit setelah bayi lahir. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *retensio plasenta* pada ibu bersalin menurut Ratu *et al* adalah umur, multiparitas, dan riwayat kehamilan dan persalinan terdahulu (20). Jadi, menyobek daun pisang secara medis tidak ada hubungannya dengan tertinggalnya ari-ari bayi pada saat melahirkan.

## b. Pantangan Makanan dan Minuman

## 1) Keguguran

Pantangan makanan ibu hamil yaitu tidak boleh makan nanas karena akan mengakibatkan keguguran (*indepth interview*). Padahal, buah nanas merupakan buah yang kaya akan vitamin C dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan melancarkan proses pembuangan sisa-sisa pencernaan. Namun, apabila mengkonsumsi terlalu banyak akan berdampak negatif bagi kesehatan ibu hamil. Hal ini diperkuat oleh penelitian Untari *et al*, ibu hamil boleh mengkonsumsi nanas namun apabila kelebihan akan menyebabkan asam lambung meningkat (15).

## 2) Bayi Kembar Siam

Pantangan makanan lainnya adalah tidak boleh makan pisang dempet, terong dempet, telur yang kuningnya dua karena dikhawatirkan anak akan lahir kembar siam atau dempet (*indepth interview*). Secara medis-biologis lahirnya anak kembar dempet atau kembar siam tidak dipengaruhi oleh makanan dempet yang dimakan oleh ibu hamil. Kasus kembar siam menurut Madjid menyatakan bahwa kasus kembar siam ini adalah kembar monozigot, dimana yang terjadi adalah kelainan perkembangan dari embrio itu sendiri, yang gagal berpisah diatas 12 hari setelah pembuahan (21).

## 3) Sifat Anak Pemarah

Ibu hamil dilarang makan makanan pedas karena anak yang dilahirkan nanti bisa jadi anak yang pemarah (*indepth interview*). Terlalu banyak makanan yang pedas pasti akan membuat perut merasa mual dan mules, namun hal ini tidak berhubungan dengan sifat anaknya kelak. Menurut Ismail, pola asuh orang tua yang mempengaruhi perkembangan psikologis anak (22).

## 4) Bayi Besar

Ibu hamil tidak boleh minum es karena menyebabkan bayi besar dan akan sulit melahirkan. Air es tidak membuat janin menjadi besar, kecuali air esnya dicampur dengan sirup

atau gula. Kandungan karbohidrat dalam gula inilah yang dapat menyebabkan berat janin di atas normal. Menurut Manurung dalam Trisnawi *et al*, bayi besar biasanya berhubungan dengan ibu hamil yang mempunyai penyakit kencing manis dan terlalu banyak mengkonsumsi gula (23).

### 3.3. Perilaku dan makna simbolis tentang perilaku ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan pengaruh serta manfaatnya bagi kesehatan

## a. Ibu Nifas Melakukan Pijat ke Dukun Kampung

Pijat/urut tradisional setelah melahirkan dengan bidan kampung masih dilakukan oleh ibu nifas. Di martapura, budaya pijat bagi ibu nifas dianggap sesuatu yang harus didapatkan ibu untuk memulihkan kembali kondisi ibu (*indepth interview*). Menurut penelitian Mayasaroh, dukun kampung melakukan pijat periode pasca kelahiran dalam rangka penyembuhan penyakit maupun keluhan yang diderita ibu dan anak (24). Danuatmaja *et al* menyatakan bahwa upaya untuk mengatasi nyeri persalinan dapat menggunakan metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri antara lain homeopathy, hipnobirthing, waterbirth, relaksasi, akupuntur, yoga, dan *massage* atau pijatan (25).

## b. Ibu Nifas Melakukan Perawatan Secara Adat Istiadat

## 1) Ibu Nifas Menggunakan Herbal

## a) Ibu Nifas Mengkonsumsi Ramuan Ragi 40

Ibu nifas suku Banjar di Martapura meminum ramuan ragi 40 khas banjar setiap pagi selama masa nifas. Ragi 40 terdiri dari berbagai macam rempah yang jumlahnya sekitar 40 macam. Ibu nifas dianjurkan meminum ramuan ini setiap pagi selama masa nifas. Hal ini dimaksudkan untuk menyehatkan dan memulihkan tenaga ibu nifas setelah melahirkan (*indepth interview*). Tentang ramuan pasca persalinan, setiap kebudayaan memiliki kepercayaan mengenai berbagai ramuan atau bahan obat-obatan yang dapat digunakan pada saat nifas. Umumnya bahan obat-obatan itu terdiri dari ramu-ramuan yang diracik dari berbagai tumbuh-tumbuhan, seperti daun-daunan, akar-akar, atau bahan lainnya yang diyakini berkhasiat sebagai penguat tubuh (26).

## b) Ibu Nifas Menggunakan Bedak Panas (Pilis)

Ibu nifas juga di anjurkan untuk mengoleskan wedak panas ke perut, tangan dan kaki. Wedak panas ini dioleskan setiap pagi sehabis mandi mulai hari pertama hingga hari ke 40 setelah melahirkan. Hal ini dilakukan

untuk menghilangkan rasa lelah pada badan ibu setelah melahirkan (*indepth interview*). Pilis yang terbuat dari bahan alami memang sudah terbukti khasiatnya. Hal ini telah dibuktikan oleh Mentari, yang menyatakan bahwa bahan pilis mengandung bahan alami seperti, ganthi, kencur, kunyit, papermint dan kenanga. Pilis dapat membantu meredakan rasa pusing dan memperlancar peredaran darah dan mencegah darah putih naik ke atas. Ramuan pilis dapat menjaga kesehatan mata dan menghilangkan pusing sebesar (70%) (27).

#### 2) Ibu Nifas Menggunakan Korset

Selain wedak panas, ibu nifas suku Banjar juga menggunakan korset setelah melahirkan. Hal ini bertujuan agar perut kembali seperti keadaan sebelum hamil (*indepth interview*). Korset merupakan sesuatu yang sangat diperlukan bagi ibu nifas. Ibu nifas selalu memakai korset setelah mereka melahirkan dan ini sudah menjadi kebiasaan masyarakat pada umumnya begitu pula di daerah Martapura Timur. Korset memiliki fungsi untuk mengecilkan perut setelah ibu melahirkan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Theresia, yang menyatakan bahwa perawatan pasca melahirkan ibu nifas yaitu menggunakan gurita dan korset karena berfungsi untuk memaksimalkan involusi uteri dan memulihkan tonus abdomen (28).

#### 3) Ibu Nifas Memakan Ikan Asin dan Cacapan

Ibu nifas suku Banjar dianjurkan hanya makan dengan lauk ikan asin dan cacapan. Cacapan disini adalah asam kamal/asamjawa, garam, bawang merah dan lombok yang diberi sedikit air. Hal ini dimaksudkan agar luka vagina cepat kering. Dampak kesehatan apabila ibu hanya mengkonsumsi ikan asin dengan cacapan yaitu ibu nifas akan terkena hipertensi (*indepth interview*). Selain itu kandungan gizi dari ikan asin tidak memenuhi gizi untuk ibu nifas. Ibu nifas dan menyusui memerlukan asupan makanan serta nutrisi yang cukup untuk mengembalikan stamina dan agar ASI tercukupi.

#### c. Ibu Nifas Melakukan Perawatan ke Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, ibu nifas suku Banjar di Martapura selain melakukan perawatan tradisional, mereka juga melakukan pemeriksaan ke bidan desa. Bidan desa melakukan jemput bola, karena pantangan suku Banjar yang tidak memperbolehkan ibu nifas keluar selama 40 hari. Jadi bidan desa berperan aktif dalam melakukan pemeriksaan ibu nifas. Pemeriksaan ibu nifas oleh bidan desa antara lain adalah pemeriksaan tekanan darah, suhu badan, denyut nadi, keluhan ibu nifas, keadaan perut, daerah vaginadan payu

dara serta memberikan obat-obatan (*indepth interview*). Menurut penelitian Wuryanto *et al*, ibu nifas mendatangi ketempat pemeriksaan bukan atas kesadaran tetapi ibu bidan yang aktif mengunjungi ke rumah ibu nifas untuk memeriksa, tanpa dipungut biaya. Ibu nifas yang aktif datang ketempat pemeriksaan biasanya disebabkan karena ada permasalahan / keluhan seperti anaknya sakit. Sedangkan bila ada keluhan pada diri ibu nifas, maka akan lebih cenderung mendatangi dukun bayi baru kemudian ke ibu bidan (29).

### 3.4. Pantangan dan Makna Simbolis tentang Pantangan Ibu Nifas Suku Banjar di Kecamatan Martapura Timur dan Pengaruh Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Pantangan Perilaku Ibu Nifas

#### 1) Tidak Diperbolehkan Berhubungan Intim

Pantangan perilaku suami dan istri tidak boleh melakukan hubungan suami istri selama 40 hari setelah melahirkan. Menurut bidan kampung, apabila melakukan hubungan pada masa nifas selain ibu nifas belum suci, juga mengakibatkan ibu akan cepat tua (*indepth interview*). Secara medis, berhubungan intim sebelum 40 hari memang tidak diperbolehkan karena luka vagina masih belum kering. Hal ini didukung oleh penelitian Yulianti, yang menyatakan bahwa berhubungan intim sebelum 40 hari akan menghambat proses penyembuhan jalan lahir, infeksi atau bahkan perdarahan belum muncul ataupun pengaruh psikologis, semisal kekhawatiran akan robeknya jahitan maupun ketakutan akan hamil lagi (30).

#### 2) Tidak Boleh keluar Rumah sebelum 40Hari

Ibu nifas tidak boleh keluar rumah sebelum 40 hari, karena dikhawatirkan rentan dimasuki roh jahat (*indepth interview*). Ibu nifas yang tidak diperbolehkan keluar rumah sama sekali selama 40 hari akan berdampak negatif bagi kesehatan ibu nifas. Hal ini dikarenakan apabila ibu nifas tidak keluar rumah dan tidak terkena paparan sinar matahari maka ibu nifas akan kekurangan vitamin D. Menurut Holick, paparan sinar matahari merupakan sumber vitamin D yang paling baik dan tidak terdapat kasus intoksikasi vitamin D (31).

#### 3) Kalau Duduk Kaki Tidak Boleh di Lipat

Ibu nifas kalau duduk kaki tidak boleh dilipat hal ini dapat menyebabkan vagina menjadi bengkak (*indepth interview*). Secara medis, ibu nifas yang baru saja melahirkan harus memposisikan kaki lurus dan tidak boleh dilipat. Apabila kaki dalam posisi terlipat, hal ini akan menyebabkan robekan vagina semakin lebar. Hal ini didukung oleh penelitian Handayani, yang menyatakan bahwa secara

medis posisi kaki yang lurus memang lebih menguntungkan karena membuat aliran darah jadi lancar, selain itu agar jahitan akibat robekan di vagina tak melebar ke mana-mana dan juga dimaksudkan agar aliran darah tidak terhambat (26).

#### 4) Tidak Boleh Mengonsumsi Makanan Amis, Ikan Berpatil, Ikan Papuyu

Ibu nifas suku banjar juga mempunyai beberapa pantangan makanan yang berbau amis, iwak bapatil (lundu, puyau, patin). Ibu nifas tidak boleh makan makanan yang berbau amis dan ikan berpatil karena ASInya nanti berbau amis, anak dan kencing juga akan berbau amis. Selain itu ibu nifas tidak boleh makan ikan papuyu/betok karena akan mengakibatkan sakit kepala (*indepth interview*). Pantangan ini sebenarnya menurut kesehatan justru merugikan. Hal ini dikarenakan menurut Manuaba, protein hewani merupakan protein lengkap (sempurna) yang mengandung berbagai asam amino esensial lengkap yang dapat memenuhi unsur-unsur biologis (32).

#### 5) Tidak Boleh Mengonsumsi Makanan Berlemak

Ibu nifas tidak boleh makan makanan berlemak (daging-dagingan, kuah bersantan) karena dikhawatirkan luka vagina setelah melahirkan lambat kering (*indepth interview*). Larnkjaer *et al* menyatakan bahwa daging, lemak hewani dan lemak nabati justru sangat diperlukan untuk pemenuhan kebutuhan gizi ibu nifas. Ibu nifas dianjurkan makan makanan yang mengandung asam lemak omega 3 yang banyak terdapat pada ikan laut seperti kakap, tongkol dan lemuru. Zat tersebut penting untuk perkembangan otak yang optimal bagi bayi (33).

#### 6) Tidak Boleh Minum Es

Ibu menyusui tidak boleh minum es karena mengakibatkan bayinya terkena flu (*indepth interview*). Penularan flu secara medis adalah melalui udara dan bukan melalui ASI yang diminum bayi dari payudara ibunya. Seorang bayi akan menjadi pilek jika tertular oleh ibunya yang sedang flu. Menurut Yuliani, sebenarnya makanan yang masuk ke dalam tubuh apalagi ASI mengalami proses yang sempurna. ASI yang tersimpan dalam payudara sang ibu tetap hangat dengan suhu 37°C (34).

## 4. PENUTUP

### 4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku ibu hamil dan ibu nifas suku Banjar di Kecamatan Martapura timur yaitu dikelompokkan menjadi 3 kategori memperoleh perawatan yaitu dari dukun kampung, adat istiadat dan dari tenaga kesehatan. Sedangkan

pantangan ibu hamil dan nifas dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu pantangan perilaku, makanan dan minuman.

### 4.2. Saran

Saran yang dapat disampaikan dalam penelitian ini Bagi dinas kesehatan, dapat mengadakan pelatihan pijat hamil dan nifas yang benar kepada dukun kampung di Kecamatan Martapura Timur selama ± 6 bulan agar pijat yang dilakukan oleh dukun kampung tidak membahayakan bagi ibu hamil maupun ibu nifas dan dapat melakukan pengujian terhadap herbal yang diperdagangkan di pasar Martapura yang sering dikonsumsi ibu hamil dan ibu nifas serta pelatihan mengenai pembuatan ramuan herbal yang baik dan benar selama 6 bulan kepada para pedagang di pasar Martapura, kemudian membuat peraturan daerah/instruksi mengenai dukun kampung harus bekerjasama dengan bidan desa.

Bagi puskesmas dapat mengadakan penyuluhan mengenai perilaku, pantangan dan dampaknya selama hamil dan nifas pada setiap kali posyandu dan kelas ibu hamil, kemudian membuat program pendampingan bidan desa dengan dukun kampung dalam hal kerjasama melakukan penanganan ibu hamil dan ibu nifas.

Bagi bidan desa dan dukun kampung agar melakukan kerjasama dalam penanganan ibu hamil dan ibu nifas.

Bagi peneliti selanjutnya agar lebih menggali lebih dalam lagi mengenai budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas suku banjar di daerah lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. BAPPENAS. Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Milenium di Indonesia 2010. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. BAPPENAS. 2010.
2. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI. Kementrian Kesehatan RI. 2014.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Kalsel. 2015.
4. Roeshadi RH. Upaya Menurunkan Angka Kesakitan dan Angka Kematian Ibu pada Penderita Preeklampsia dan Eklampsia. Pidato Pengukuhan. Medan: Universitas Sumatera Utara. 2006.
5. Aman R, Zulkifley H, Shahidi, Abdul H. Profil pemikiran Banjar: Satu Kajian Perbandingan Antara Suku Banjar di Malaysia dan di Indonesia. *Malaysia Journal of Society and Space 8 issue Themed Issue on The Environment and Society in the Malaysian-Indonesian Development Experience: Issues and Challenges*. 2012. ISSN 2180-249.

6. Serilaila, Triratnawati A. Menjaga Tradisi: Animo Suku Banjar Bersalin Kepada Bidan Kampung. *Humaniora*. 2010; 22(2): 142-53.
7. Inayah HK. Pengetahuan Lokal Ibu Hamil Tentang Tanda dan Bahaya Kehamilan dan Persalinan di Kota Banjarmasin. Tesis. Yogyakarta: IKM FK UGM; 2007.
8. Nicholas H. Stress and Relaxation During Pregnancy. *Health and Wellbeing*. 2006.
9. Sudarmoko. Tetap Tersenyum Melawan Diabetes. Yogyakarta: Atma Media Press; 2010.
10. Emoto M. The Hidden Messages in Water Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia; 2006.
11. Miranti L. Pengaruh Konsentrasi Minyak Atsiri Kencur (*Kaempferia galanga* L.) dengan Basis Salep Larut Air terhadap Sifat Fisik Salep dan Daya Hambat Bakteri *Staphylococcus aureus* secara *In vitro*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009.
12. Dumatubun AE. Kebudayaan, Kesehatan Orang Papua Dalam Perspektif Antropologi Kesehatan. *Jurnal Antropologi Papua*. 2002; 1(1): 1693-99.
13. Pinem S. Kesehatan Reproduksi dan Kontrasepsi. Jakarta : CV Trans Info Media; 2002.
14. Huda N. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketuban Pecah Dini di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013.
15. Untari I, Mayasari S. Study Of Developing The Myths Of Pregnancy In Bps Zubaidah. *University Research Colloquium* 2015; ISSN 2407-9189.
16. Lesiyaningsih E. Karakteristik dan kegiatan bidan desa dalam peningkatan cakupan K1 dan K4 di Kabupaten Brebes. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro; 1997.
17. Loho JN. Prevalensi Labioschisis di RSUP. Prof.Dr.R.D.Kandou Manado Periode Januari 2011–Oktober 2012. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. 2013; 1(1): 396-01.
18. Townsend, C.M., Beauchamp, R.D., Evers, B.M., Mattox, L.K. Palatoschisis dan labioschisis. *Buku Saku Ilmu Bedah Sabiston*. Penerbit Buku Kedokteran: EGC; 2005.
19. Kasdu D. *Operasi Caesar : Masalah dan Solusinya* . Jakarta: Puspa Swara; 2003.
20. Ratu MN. Firmansayah. Yulinda F. Hubungan Faktor Risiko Ibu Bersalin Dengan Retensio Plasenta. *Jambi Medical Journal*. 2013; 1(1): 1-9.
21. Madjid DA. Laporan kasus : Bayi Kembar Siam Dicepahlus Di Brachius Dipus. *Journal Medicine Nusantara*. 2005; 26(3): 99-95.
22. Ismail MF. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kejadian Perilaku Agresif Pada Remaja di Smp III Bawen Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran*. 2014.
23. Trisnawati A, Yuli T, Sumarni. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Makrosomia dengan Pola Nutrisi Selama Hamil Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2012; 3(2): 11-20.
24. Mayasaroh R. Peran Dukun Bayi dalam Penanganan Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Bolo Kecamatan Demak Kabupaten Demak. *Journal of Education, Society and Culture*. 2013; 2(1) ISSN 2252-7133.
25. Danuatmaja, B., Meiliasari, M. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara; 2008.
26. Handayani S. Aspek Sosial Budaya Pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas di Indonesia. INFOKES: *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 2010; 1(2): 21-7.
27. Mentari A. Kajian Hubungan Komposisi dan Khasiat Ramuan Obat Tradisional yang Digunakan Oleh Ibu-Ibu Pada Masa Nifas di Kabupaten Sleman Bagian Barat. *Jurnal Promotif*. 2014; 2 (2): 65-71.
28. Theresia I. Pengetahuan Tentang Senam Nifas Ditinjau Dari Sikap dan Peran Serta Ibu Post Partumdi Pav. Matahari RSUD Undata Palue. Skripsi. Palu: Akademi Kebidanan Palu Yayasan Pendidikan Cendrawasih; 2013.
29. Wuryanto E, Eni W. Perilaku dan Pola Makan Ibu dalam Masa Nifas: Habbit And Food Consumption Way of Purperal Mother : Health Poverty of Reproduction Description In Public Health Service I Guntur-Demak District. *Jurnal Litbang*. 2007; 3(2): 9-21.
30. Yuliyanti L. Gambaran Perawatan Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Miri Sragen. Naskah Publikasi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
31. Holick MF. Vitamin D deficiency. *England Journal Medicine*. 2007; 357(1): 266-81.
32. Manuaba IBG, Chandranita M, IBG Fajar Manuaba. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2007.
33. Lanrkjaer. Maternal Fish Oil Supplementation during Lactation Does Not affect blood pressure, pulse wave velocity, or heart rate variability in 2.5-y-old children. 2006.
34. Yuliani F. Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas di BPS "A" Balongtani Jabon Sidoarjo. *Jurnal Hospital Majapahit*. 2011; 3(1): 54-73.

