

Pengalaman Ibu Dalam Menjalani Perawatan Masa Nifas Budaya Melayu Di Wilayah Kepulauan Riau

Sri Minarni¹, Misrawati², Masrina Munawarah Tampubolon³
^{1,2,3} Universitas Riau

Email: sri.minarni0443@student.unri.ac.id

Abstrak

Perawatan masa nifas dalam budaya Melayu merupakan praktik tradisional yang masih dipertahankan hingga saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman ibu dalam menjalani perawatan masa nifas budaya Melayu di wilayah Kepulauan Riau. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif. Partisipan penelitian sebanyak 15 ibu yang telah menjalani masa nifas berbasis budaya Melayu, dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan metode analisis tematik Colaizzi. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama: (1) Pemulihan Holistik melalui Perawatan Tradisional, (2) Mendapatkan Dukungan Sosial dan Kultural yang Positif, (3) Tantangan dan Strategi Adaptasi Perawatan Tradisional, dan (4) Pandangan dan Keberlanjutan Perawatan Masa Nifas Tradisional. Perawatan tradisional berlangsung selama 44 hari meliputi penggunaan param, pilis, bengkungan, konsumsi jamu, serta pantangan makanan dan aktivitas. Sistem dukungan yang kuat dari keluarga, masyarakat, dukun beranak, dan tenaga kesehatan menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan perawatan. Meskipun menghadapi tantangan seperti ketidaknyamanan fisik dan psikologis, ibu mampu mengembangkan strategi adaptasi. Perawatan masa nifas tradisional dipandang sebagai warisan budaya yang perlu dilestarikan dan dapat diintegrasikan dengan perawatan medis modern untuk menciptakan model perawatan yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Budaya Melayu, Kepulauan Riau, Masa Nifas, Pengalaman Ibu, Perawatan Tradisional.

Abstract

Postpartum care in Malay culture is a traditional practice that is still maintained today. This study aims to explore in depth the experiences of mothers undergoing postpartum care in the Malay culture in the Riau Islands region. This research used qualitative methods with a descriptive design. Research participants were 15 mothers who had undergone postpartum period based on Malay culture, selected through purposive sampling technique. Data collection was carried out through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Colaizzi's thematic analysis method. The research results identified four main themes: (1) Holistic Recovery through Traditional Care, (2) Receiving Positive Social and Cultural Support, (3) Challenges and Adaptation Strategies for Traditional Care, and (4) Views and Sustainability of Traditional Postpartum Care. Traditional care lasts for 44 days including the use of param, pilis, bengkungan, consumption of herbal medicine, as well as food and activity restrictions. A strong support system from family, community, traditional birth attendants, and health workers is key to successful implementation of care. Despite facing challenges such as physical and psychological discomfort, mothers were able to develop adaptation strategies. Traditional postpartum care is seen as a cultural heritage that needs to be preserved and can be integrated with modern medical care to create a more comprehensive care model.

Keywords: Malay Culture, Riau Islands, Postpartum Period, Maternal Experience, Traditional Care

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) merupakan fase penting dalam kehidupan seorang ibu yang menandai periode pemulihan setelah kehamilan dan persalinan. Periode ini dimulai setelah plasenta dilahirkan dan berlanjut hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum kehamilan, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari [1]. Pada masa ini, ibu mengalami penyesuaian fisiologis dan psikologis yang membutuhkan perawatan optimal untuk

mendukung pemulihan dan kesejahteraan ibu serta bayi. Perubahan hormonal yang drastis, khususnya penurunan hormon endorfin, estrogen, dan progesteron setelah plasenta lahir, dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu dan meningkatkan risiko *postpartum blues* hingga depresi postpartum jika tidak mendapat dukungan yang memadai.

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi indikator penting derajat kesehatan masyarakat. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 295.000 ibu meninggal setiap tahun akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dengan 95% kematian terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah [2]. Di Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022 melaporkan AKI mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 [3]. Provinsi Kepulauan Riau sendiri mencatat peningkatan kasus kematian ibu dari 38 kasus pada tahun 2022 menjadi 47 kasus pada tahun 2023 [4].

Perdarahan, infeksi, dan hipertensi merupakan penyebab utama kematian ibu, dengan sebagian besar terjadi selama masa nifas [5]. Hal ini menunjukkan pentingnya perawatan masa nifas yang tepat untuk mengurangi risiko komplikasi. Selain faktor medis, aspek sosial budaya juga memainkan peran penting dalam menentukan kualitas perawatan ibu selama periode ini. Perawatan yang tepat saat masa nifas sangat penting untuk mengidentifikasi rasa sakit jangka pendek dan jangka panjang serta kondisi kronis yang menyertai wanita pada masa nifas. Perawatan ini melibatkan upaya ibu, penyedia layanan kesehatan, dan keluarganya untuk memastikan nutrisi yang cukup, kebersihan, perawatan payudara, serta istirahat yang memadai. Langkah-langkah ini membantu mencegah tanda-tanda bahaya selama periode pascapersalinan yang dapat mengancam kesehatan ibu dan berpotensi menyebabkan komplikasi fatal.

Indonesia sebagai negara dengan keberagaman budaya yang tinggi memiliki banyak praktik tradisional dalam perawatan masa nifas yang diwariskan secara turun-temurun. Praktik-praktik ini sering kali mencerminkan kearifan lokal yang bertujuan mendukung pemulihan ibu, namun tidak jarang juga bertentangan dengan prinsip-prinsip kesehatan modern [6]. Berbagai suku di Indonesia memiliki tradisi berbeda dalam merawat ibu nifas, seperti badapu di Aceh [7], penggunaan pilis dan param pada Suku Jawa [8], serta penggunaan ramuan tradisional pada masyarakat Dayak Meratus [9].

Kepulauan Riau merupakan salah satu pusat kebudayaan Melayu di Indonesia dengan warisan budaya yang kaya dan masih dijaga hingga saat ini. Suku Melayu yang mendominasi wilayah ini memiliki tradisi yang diwariskan turun-temurun, termasuk dalam perawatan ibu pasca melahirkan [10]. Praktik perawatan masa nifas dalam budaya Melayu di Kepulauan Riau mencakup penggunaan barut atau gurita, tapel, pilis, param, ramuan herbal, mandi dengan air rebusan daun-daunan, serta berbagai pantangan makanan dan aktivitas [11].

Teori keperawatan transkultural dari Madeleine Leininger menekankan bahwa praktik budaya dapat dipertahankan selama tidak bertentangan dengan kesehatan [12]. Leininger mendefinisikan keperawatan transkultural sebagai area penting dalam keperawatan yang melibatkan studi dan analisis berbagai budaya dengan mempertimbangkan perilaku, nilai, dan kepercayaan mereka yang berkaitan dengan kesehatan dan penyembuhan. Teori ini mengembangkan tiga strategi dalam memberikan perawatan yang sesuai secara budaya: mempertahankan budaya yang tidak bertentangan dengan kesehatan, negosiasi atau mengakomodasikan budaya untuk membantu individu beradaptasi dengan budaya yang lebih bermanfaat, dan mengganti atau mengubah budaya yang berbahaya bagi kesehatan. Pemahaman terhadap praktik budaya dalam perawatan masa nifas sangat penting bagi tenaga kesehatan untuk dapat memberikan pelayanan yang tepat dan sesuai dengan nilai-nilai budaya masyarakat setempat [13]. Namun, penelitian mendalam tentang pengalaman ibu dalam menjalani perawatan masa nifas berbasis budaya Melayu di Kepulauan Riau masih terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman ibu dalam menjalani perawatan masa nifas berbudaya Melayu di Kepulauan Riau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model asuhan keperawatan maternitas yang holistik dan sesuai dengan nilai-nilai budaya setempat, serta memberikan kontribusi bagi upaya penurunan AKI melalui integrasi kearifan lokal dengan praktik kesehatan modern.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain deskriptif untuk menggali pengalaman ibu dalam menjalani perawatan masa nifas berbasis budaya Melayu. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena yang dikaji melalui perspektif partisipan secara holistik dan naturalistik [14]. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Buru, Provinsi Kepulauan Riau, pada periode Mei hingga Oktober 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa mayoritas masyarakat di wilayah tersebut merupakan Suku Melayu yang masih konsisten mempertahankan praktik perawatan tradisional masa nifas. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu bersuku Melayu yang telah menjalani masa nifas sesuai tradisi budaya Melayu di Kepulauan Riau, dengan jumlah 82 orang pada tahun 2025.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) bersuku Melayu, (2) telah menyelesaikan masa nifas selama 44 hari pasca melahirkan, (3) mampu berkomunikasi dengan baik dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Melayu, dan (4) bersedia menjadi partisipan. Kriteria eksklusi meliputi partisipan yang mengalami gangguan mental atau memiliki penyakit penyerta yang dapat memengaruhi pengalaman perawatan. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan saturasi data, yaitu ketika tidak ada informasi baru yang ditemukan. Pada penelitian ini, saturasi data tercapai pada 15 partisipan. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan satu tokoh masyarakat sebagai informan kunci untuk triangulasi data.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan menggunakan panduan wawancara yang telah disusun berdasarkan tujuan penelitian. Proses wawancara dilakukan secara tatap muka dan direkam dengan persetujuan partisipan untuk memastikan keakuratan data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode tematik Colaizzi yang terdiri dari tujuh tahapan sistematis, dimulai dari membaca keseluruhan transkrip hingga merumuskan tema-tema esensial yang menggambarkan pengalaman partisipan. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Tengku Maharatu dengan nomor 105/STIKes-T.MHRT/KEPK/V/2025. Seluruh partisipan memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum proses wawancara dan dijamin kerahasiaan identitasnya melalui penggunaan kode partisipan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kode	Usia (th)	Paritas	Tingkat Pendidikan	Pekerjaan
P1	33	Ke-2	S1 Pendidikan	Guru
P2	34	Ke-3	SMP	Ibu Rumah Tangga
P3	27	Ke-1	SMA	Ibu Rumah Tangga
P4	26	Ke-1	S1 Pendidikan	Ibu Rumah Tangga
P5	27	Ke-2	SD	Ibu Rumah Tangga
P6	31	Ke-3	SMP	Ibu Rumah Tangga

Kode	Usia (th)	Paritas	Tingkat Pendidikan	Pekerjaan
P7	27	Ke-2	SMA	Ibu Rumah Tangga
P8	39	Ke-3	SD	Ibu Rumah Tangga
P9	34	Ke-4	SMA	Ibu Rumah Tangga
P10	32	Ke-2	S1 Pendidikan	Guru
P11	20	Ke-1	SMA	Ibu Rumah Tangga
P12	25	Ke-2	S1 Hukum	Ibu Rumah Tangga
P13	38	Ke-3	SD	Ibu Rumah Tangga
P14	27	Ke-2	SMA	Ibu Rumah Tangga
P15	31	Ke-2	SMA	Ibu Rumah Tangga
TM1	65	-	S1 Hukum	Tokoh Masyarakat

Berdasarkan tabel 1, mayoritas partisipan berusia 26-35 tahun (66,6%), dengan paritas multipara (66,7%), tingkat pendidikan SMA (40%), dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (86,7%). Rentang usia partisipan adalah 20-39 tahun, dengan usia termuda 20 tahun dan usia tertua 39 tahun.

Tabel 2. Tema dan Subtema

Kategori	Sub-Tema	Tema
Pelaksanaan perawatan tradisional masa nifas	1. Praktik perawatan luar	Pemulihan Holistik melalui Perawatan Tradisional
	2. Perawatan dalam (Konsumsi Herbal)	
	3. Aturan dan keyakinan ketat	
Sistem dukungan dalam perawatan masa nifas	1. Dukungan sosial masyarakat	Mendapatkan Dukungan Sosial dan Kultural yang Positif
	2. Dukungan keluarga inti	
	3. Peran sentral dukun beranak dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan	
Hambatan dalam menjalani perawatan masa nifas	1. Dampak negatif pada kesehatan fisik	Tantangan dan Strategi Adaptasi Perawatan Tradisional
	2. Dampak negatif pada kesehatan psikologis	
	3. Strategi penyesuaian dan adaptasi	
Pandangan terhadap perawatan masa nifas budaya Melayu	1. Nilai pelestarian budaya	Pandangan dan Keberlanjutan Perawatan Masa Nifas Tradisional
	2. Advokasi dan rekomendasi keberlanjutan	

Tema 1: Pemulihan Holistik melalui Perawatan Tradisional

Tema pertama menggambarkan bagaimana perawatan masa nifas dalam budaya Melayu dipandang sebagai sistem pemulihan yang menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perawatan ini berlangsung selama 44 hari dengan berbagai praktik tradisional yang dipercaya dapat mempercepat pemulihan tubuh ibu setelah melahirkan. Praktik perawatan luar meliputi penggunaan param (ramuan herbal yang dioleskan ke tubuh), pilis (ramuan yang ditempelkan di dahi), bengkungan atau gurita (kain yang diikatkan di perut), dan bedak sejuk pada tangan dan kaki. Penggunaan param bertujuan untuk menghangatkan tubuh dan mempercepat proses involusi uterus, sementara pilis berfungsi mengurangi pusing dan menenangkan pikiran. Bengkungan dipercaya dapat mengembalikan posisi rahim ke kondisi semula serta mengencangkan otot perut yang mengalami peregangan selama kehamilan.

Aplikasi bedak sejuk pada ekstremitas dimaksudkan untuk menyeimbangkan suhu tubuh dan memberikan efek relaksasi pada ibu nifas.

Selain perawatan eksternal, konsumsi ramuan herbal menjadi komponen esensial dari perawatan internal tubuh selama masa nifas. Jamu kunyit merupakan ramuan yang paling umum dikonsumsi, dipercaya dapat memperbaiki organ dalam, mempercepat pengeluaran lokia (darah nifas), dan memulihkan keseimbangan hormonal pasca persalinan. Ramuan ini juga diyakini memiliki sifat antiinflamasi dan antiseptik yang dapat mencegah infeksi pada organ reproduksi. Perawatan tradisional ini disertai dengan sistem pantangan yang ketat selama 44 hari masa nifas. Pantangan makanan meliputi makanan pedas, berminyak, bersantan, dan beberapa jenis sayuran tertentu seperti kangkung, sawi, dan terong yang dipercaya dapat memperlambat penyembuhan luka persalinan. Pantangan aktivitas juga sangat ketat, dengan ibu nifas diharuskan menjalani istirahat total tanpa melakukan pekerjaan domestik berat seperti mencuci, memasak, atau mengangkat beban. Pembatasan ini bertujuan memberikan waktu optimal bagi tubuh ibu untuk regenerasi jaringan, pemulihan energi, dan stabilisasi fungsi fisiologis pasca persalinan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Adnan et al. (2025) yang menemukan bahwa perawatan tradisional masa nifas di komunitas Melayu umumnya berlangsung selama 40-44 hari dengan tujuan memulihkan keseimbangan tubuh ibu secara komprehensif [17]. Durasi 44 hari ini tidak hanya memiliki makna simbolis dalam kepercayaan budaya Melayu, tetapi juga memberikan periode yang cukup bagi ibu untuk memulihkan kondisi fisik, mengalami involusi uterus sempurna, membangun ikatan dengan bayi, serta mencapai keseimbangan emosional pasca persalinan. Penggunaan ramuan tradisional topikal pada tubuh ibu nifas juga ditemukan dalam tradisi Bugis dan Jawa, meskipun dengan variasi bahan dan komposisi yang berbeda, menunjukkan bahwa pemahaman tentang pentingnya pemanasan tubuh ibu setelah melahirkan merupakan kearifan kolektif yang dimiliki berbagai etnis dalam budaya Nusantara [18]. Praktik perawatan holistik ini mencerminkan filosofi pengobatan tradisional yang tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi psikososial dan spiritual dalam proses pemulihan kesehatan ibu pasca persalinan.

Tema 2: Mendapatkan Dukungan Sosial dan Kultural yang Positif

Tema kedua menggambarkan sistem dukungan yang kompleks dan terintegrasi dalam perawatan masa nifas budaya Melayu, mencakup dimensi sosial dari keluarga inti, kerabat, komunitas, serta dimensi kultural yang terwujud dalam aturan, ritual, dan praktik tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. Dukungan keluarga inti, terutama suami dan ibu/mertua, menjadi pilar utama dalam pelaksanaan perawatan masa nifas. Suami berperan aktif dalam membantu perawatan harian seperti menyiapkan ramuan tradisional, memandikan bayi, serta menyediakan kebutuhan-kebutuhan khusus yang diperlukan ibu nifas termasuk bahan-bahan untuk pembuatan jamu dan param. Ibu atau mertua bertindak sebagai pendamping utama yang memberikan bimbingan praktis berdasarkan pengalaman mereka, mengajarkan teknik menyusui yang benar, serta memastikan ibu nifas mematuhi pantangan dan aturan adat. Kehadiran mereka memberikan rasa aman secara psikologis dan memfasilitasi transfer pengetahuan kultural tentang perawatan bayi dan pemulihan pasca persalinan dari generasi ke generasi.

Dukungan sosial masyarakat menjadi bagian integral yang memperkuat sistem perawatan masa nifas dalam budaya Melayu. Setelah masa nifas selesai pada hari ke-44, masyarakat turut bersyukur dengan mengadakan kenduri bersama atau yang dikenal dengan istilah "cuci lantai", sebuah ritual komunal yang menandai berakhirnya periode pantang dan kembalinya ibu ke aktivitas sosial normal. Ritual ini tidak hanya berfungsi sebagai perayaan,

tetapi juga sebagai mekanisme reintegrasi sosial ibu ke dalam kehidupan komunitas. Penjagaan keamanan dilakukan secara bergantian oleh anggota masyarakat, terutama pada saat-saat rentan seperti malam hari setelah melahirkan, mencerminkan solidaritas kolektif dalam melindungi ibu dan bayi dari gangguan fisik maupun spiritual. Dukun beranak memiliki peran sentral dalam memberikan panduan teknis tentang praktik perawatan tradisional, menyediakan ramuan herbal, melakukan urut (pijat tradisional) untuk mempercepat pemulihan rahim, serta memberikan dukungan emosional melalui kehadirannya yang konsisten selama periode nifas. Keberadaan dukun beranak menjembatani antara pengetahuan medis tradisional dengan kebutuhan praktis ibu nifas dalam konteks budaya lokal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Yanti et al. (2021) yang menekankan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kepatuhan dan kepuasan terhadap praktik perawatan tradisional masa nifas [19]. Penelitian di Puskesmas Koto Baru, Sumatera Barat, menemukan hubungan signifikan antara dukungan suami dengan menurunnya risiko *postpartum blues* pada ibu nifas, menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga kesehatan mental ibu [20]. Dukungan masyarakat melalui kenduri atau ritual komunal seperti "cuci lantai" dalam budaya Melayu juga ditemukan dalam budaya Jawa dengan konsep selamatan dan di Bali dengan upacara ngerorasin, yang menunjukkan universalitas pentingnya dukungan sosial kolektif dalam perawatan tradisional Nusantara [21]. Sistem dukungan multi-level ini didapatkan dari keluarga inti, keluarga besar, hingga komunitas luas sehingga menciptakan jaringan pengaman sosial yang komprehensif, mengurangi beban psikologis ibu nifas, dan memfasilitasi transmisi pengetahuan kultural yang memastikan keberlangsungan praktik perawatan tradisional. Model dukungan sosial yang terintegrasi ini dapat menjadi pembelajaran berharga bagi sistem kesehatan modern dalam mengembangkan pendekatan perawatan masa nifas yang lebih holistik dan berbasis komunitas.

Tema 3: Tantangan dan Strategi Adaptasi Perawatan Tradisional

Tema ketiga menggambarkan berbagai tantangan yang dihadapi ibu dalam menjalani perawatan tradisional masa nifas, serta strategi adaptasi yang dikembangkan untuk mengatasinya dalam konteks budaya Melayu. Meskipun perawatan tradisional dipercaya memberikan manfaat pemulihan yang optimal, partisipan juga menghadapi dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis selama periode 44 hari masa nifas. Beberapa partisipan melaporkan mengalami reaksi alergi terhadap bahan-bahan tradisional seperti param dan pilis, yang ditandai dengan gatal-gatal, kemerahan pada kulit, dan sensasi terbakar pada area aplikasi. Ketidaknyamanan fisik lainnya mencakup rasa panas berlebihan akibat penggunaan bungkungan yang terlalu ketat, kesulitan bernapas saat tidur dengan posisi tertentu, serta nyeri otot akibat pembatasan mobilitas yang ekstrem. Beberapa ibu juga mengalami konstipasi akibat pembatasan konsumsi sayuran tertentu dan kurangnya aktivitas fisik, serta penurunan produksi ASI yang diduga terkait dengan stres dan pembatasan asupan nutrisi tertentu.

Dampak psikologis yang dialami partisipan selama masa nifas menjadi tantangan signifikan yang tidak kalah penting dari dampak fisik. Kebosanan dan kelelahan emosional muncul sebagai konsekuensi dari pembatasan aktivitas selama 44 hari, di mana ibu tidak diperbolehkan keluar rumah, berinteraksi sosial secara luas, atau melakukan kegiatan rekreasional. Pembatasan aktivitas yang ketat dan pantangan makanan yang ekstensif dapat menyebabkan kehilangan selera makan, penurunan mood, serta munculnya perasaan terisolasi dari dunia luar. Beberapa partisipan melaporkan mengalami gejala baby blues yang diperburuk oleh keterbatasan mobilitas dan monotonnya rutinitas harian. Konflik internal antara keinginan untuk mematuhi tradisi budaya dan kebutuhan pribadi untuk kenyamanan juga menciptakan tekanan psikologis tersendiri. Partisipan yang memiliki anak lebih dari satu merasa bersalah

karena tidak dapat memberikan perhatian penuh kepada anak-anak yang lebih tua akibat fokus pada pemulihan dan perawatan bayi baru lahir.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan tersebut, partisipan mengembangkan strategi adaptasi yang memungkinkan mereka menjalani perawatan tradisional dengan lebih nyaman dan tetap mempertahankan kesehatan mental yang stabil. Strategi utama adalah proses penerimaan dan penyesuaian diri secara bertahap, di mana ibu belajar memaknai pembatasan sebagai investasi jangka panjang untuk kesehatan mereka. Beberapa partisipan melakukan modifikasi ringan terhadap praktik tradisional, seperti mengurangi ketebalan param jika terlalu panas, mengganti bahan pilis yang menyebabkan alergi dengan alternatif yang lebih cocok, atau melonggarkan bengkungan pada malam hari untuk kenyamanan tidur. Strategi komunikasi dengan keluarga juga menjadi kunci, di mana ibu mengekspresikan ketidaknyamanan mereka dan bernegosiasi untuk fleksibilitas tertentu tanpa sepenuhnya melanggar aturan adat. Dukungan emosional dari suami, ibu/mertua, dan sesama ibu yang pernah menjalani masa nifas membantu partisipan mengatasi kebosanan melalui berbagi cerita dan pengalaman. Beberapa ibu juga mengadopsi kegiatan ringan seperti membaca, mendengarkan musik, atau melakukan dzikir sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres dan mengisi waktu selama pembatasan aktivitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktafia & Deviana (2021) yang menunjukkan bahwa kelelahan selama masa nifas sangat umum terjadi dengan prevalensi mencapai 95,8%, dan pembatasan yang ketat dapat menyebabkan stres psikologis yang signifikan jika tidak dikelola dengan baik [22]. Penelitian Wulandari et al. (2023) menemukan bahwa mayoritas ibu selama masa nifas menggunakan strategi koping "Accepting Responsibility" dan hanya mengalami stres ringan, menegaskan bahwa adaptasi psikologis dapat berjalan efektif meskipun dalam kondisi tradisi yang ketat, selama ibu memiliki dukungan sosial yang memadai dan kemampuan untuk memaknai ulang pengalaman mereka secara positif [23]. Fleksibilitas dalam implementasi praktik tradisional dengan tetap menghormati nilai-nilai budaya menjadi kunci keberhasilan adaptasi, memungkinkan ibu untuk mendapatkan manfaat pemulihan tradisional sambil meminimalkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis mereka.

Tema 4: Pandangan dan Keberlanjutan Perawatan Masa Nifas Tradisional

Tema keempat menggambarkan bagaimana partisipan memandang perawatan masa nifas tradisional sebagai bagian integral dari identitas dan warisan budaya Melayu yang memiliki nilai tinggi, baik dari aspek kesehatan maupun sosial-kultural. Partisipan menekankan pentingnya melestarikan praktik ini karena tidak hanya terbukti membantu pemulihan fisik dan psikologis mereka, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme penguatan ikatan keluarga lintas generasi dan pelestarian nilai-nilai budaya Melayu. Bagi partisipan, perawatan masa nifas tradisional merepresentasikan kebijaksanaan nenek moyang yang telah teruji selama berabad-abad dan menjadi bagian dari jati diri sebagai perempuan Melayu. Mereka merasa bangga dapat menjalani ritual yang sama seperti yang dilakukan ibu, nenek, dan leluhur mereka, menciptakan kontinuitas historis dan rasa keterikatan dengan akar budaya. Meskipun memandang positif perawatan tradisional, partisipan juga menunjukkan kesadaran kritis tentang perlunya adaptasi dan fleksibilitas dalam implementasinya di era modern. Mereka memberikan rekomendasi penting untuk mempertimbangkan kondisi kesehatan individual, tingkat toleransi fisik, dan konteks kehidupan masing-masing ibu dalam menerapkan perawatan tradisional. Beberapa partisipan mengusulkan integrasi antara perawatan tradisional dengan pengawasan medis modern, seperti konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional untuk memastikan keamanan praktik yang dilakukan, serta pentingnya edukasi kepada generasi muda tentang nilai dan manfaat perawatan tradisional dengan pendekatan yang rasional dan berbasis bukti.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Setiadi et al. (2017) yang menemukan bahwa masyarakat Indonesia masih memiliki ketertarikan emosional, keyakinan, dan kebiasaan yang kuat terhadap praktik kesehatan tradisional sebagai bagian tak terpisahkan dari identitas budaya dan sistem nilai masyarakat [24]. Namun, penelitian Ibrohim & Nugroho (2024) menunjukkan adanya penurunan signifikan minat generasi Z terhadap jamu dan produk kesehatan tradisional lainnya, yang menjadi indikator bahwa proses modernisasi, urbanisasi, dan perubahan gaya hidup secara bertahap mengikis ketertarikan generasi muda terhadap praktik-praktik tradisional [25]. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran tentang keberlanjutan pengetahuan tradisional di masa depan, terutama jika tidak ada upaya sistematis untuk mengadaptasi dan mengintegrasikan praktik tradisional ke dalam konteks kehidupan modern. Untuk menjaga keberlanjutan perawatan masa nifas tradisional, diperlukan pendekatan multi-strategi yang mencakup dokumentasi dan digitalisasi pengetahuan tradisional agar mudah diakses generasi muda, penelitian ilmiah untuk memvalidasi efektivitas dan keamanan praktik tradisional, integrasi perawatan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan kebidanan dan kesehatan masyarakat, pengembangan produk-produk kesehatan tradisional yang lebih praktis dan sesuai dengan gaya hidup modern, serta kolaborasi antara tokoh adat, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan untuk menciptakan regulasi yang mendukung praktik kesehatan tradisional yang aman dan berkualitas. Dengan pendekatan yang seimbang antara pelestarian nilai budaya dan adaptasi terhadap kebutuhan modern, perawatan masa nifas tradisional dapat terus relevan dan bermanfaat bagi generasi mendatang sebagai bagian dari kekayaan warisan budaya Nusantara yang perlu dijaga dan dikembangkan.

4. KESIMPULAN

Perawatan masa nifas berbasis budaya Melayu di Kepulauan Riau merupakan sistem perawatan yang holistik dan komprehensif, mencakup pemulihan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawatan ini berlangsung selama 44 hari dengan berbagai praktik tradisional seperti penggunaan param, pilis, bengkungan, konsumsi jamu, serta pantangan makanan dan aktivitas. Sistem dukungan sosial yang kuat dari keluarga, masyarakat, dukun beranak, dan tenaga kesehatan membentuk jaringan yang terintegrasi dalam mendukung kesejahteraan ibu nifas. Meskipun menghadapi tantangan berupa ketidaknyamanan fisik dan psikologis, ibu mengembangkan strategi adaptasi yang fleksibel untuk menjalani perawatan tradisional. Perawatan masa nifas tradisional dipandang sebagai warisan budaya yang bernilai tinggi dan perlu dilestarikan, dengan potensi untuk berfungsi sebagai pelengkap perawatan medis modern. Hasil penelitian ini merekomendasikan integrasi kearifan lokal dengan praktik keperawatan berbasis bukti untuk mengembangkan model asuhan keperawatan masa nifas yang lebih komprehensif, sesuai budaya, dan efektif dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Perawat perlu mengembangkan kompetensi budaya dan berkolaborasi dengan praktisi tradisional untuk memberikan asuhan yang holistik dan menghormati nilai budaya masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Sari, "*Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*," Trans Info Media, 2021.
- [2] E. Sari et al., "*Maternal Mortality Trends and Contributing Factors*," J. Maternal Health, vol. 15, no. 2, pp. 145-160, 2023.
- [3] Kemenkes RI, "*Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2022*," Jakarta, 2023.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, "*Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2023*," Tanjungpinang, 2024.
- [5] L. W. M. Isa, S. S. Sastika, A. Mutmainna, and Ernawati, "*Postpartum Care Budaya Masyarakat Banda Naira Dalam Perawatan Ibu Postpartum*," J. Keperawatan, vol. 13,

- no. 4, pp. 567-580, 2021.
- [6] Israwati et al., "*Pengalaman Ibu dalam Perawatan Masa Nifas Berbasis Budaya Bugis di Wilayah Kerja Puskesmas Taraweang*," JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, vol. 4, pp. 1-15, 2024.
- [7] I. S. Rahayu, Mudatsir, and K. Hasballah, "*Faktor Budaya dalam Perawatan Ibu Nifas*," Jurnal Ilmu Keperawatan, vol. 5, no. 1, pp. 36-49, 2017.
- [8] S. Rahmawati, P. S. Abriliant, and T. I. Sulistiyowati, "*Etnokonservasi Tanaman Obat di Pulau Jawa pada Masa Perawatan Pasca Bersalin*," Sinkesjar, pp. 102-111, 2024.
- [9] D. I. Olla, P. Romeo, and R. Limbu, "*Gambaran Budaya Neno Bo'Ha Pada Ibu Melahirkan Di Desa Tobu*," Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan, vol. 11, no. 2, pp. 137-154, 2022.
- [10] F. Rahman, "*Keberagaman Suku di Kepulauan Riau*," Harianrakyatbengkulu.bacakorana.co, 2023.
- [11] Z. Zumaidar, S. Saudah, S. Rasnovi, and E. Harnelly, "*Tumbuhan Sebagai Obat Tradisional Pasca Melahirkan Oleh Suku Aceh*," Al-Kaunyah: Jurnal Biologi, vol. 12, no. 2, pp. 157-163, 2019.
- [12] M. R. McFarland and H. Wehbe-Alamah, "*Leininger's Transcultural Nursing: Concepts, Theories, Research & Practice, Fourth Edition*," McGraw-Hill Education, 2018.
- [13] D. M. P. Putri, "*Keperawatan Transkultural Pengetahuan dan Praktik Berdasarkan Budaya*," Repository AKPER YKY Jogja, pp. 285-287, 2018.
- [14] E. Martha and S. K., "*Metodologi Penelitian Kualitatif Bidang Kesehatan*," PT. Raja Grafindo Persada, 2017.
- [15] Y. Afyanti and I. N. Rachmawati, "*Metodologi Penelitian dalam Riset Keperawatan*," PT Rajagrafindo Persada, 2014.
- [16] S. Putra, M. S. Jailani, and F. H. Nasution, "*Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah*," Indonesian Health Issue, vol. 7, pp. 27876-27881, 2023.
- [17] A. H. Adnan, H. R. Hasbollah, D. Mukhtar, and A. Azmi, "*Exploring Malaysian Traditional Postpartum Care Practices Among Practitioners*," Int. J. Basic and Applied Sciences, vol. 14, no. 2, pp. 78-92, 2025.
- [18] R. Krisnawati, E. Wahyuni, and L. Andriani, "*Proses Involusi Uterus Ibu Nifas Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Ketahun*," JBJ: Jurnal Besurek Jidan, vol. 1, no. 1, pp. 36-46, 2022.
- [19] P. A. Yanti, A. Triratnawati, and D. A. Astuti, "*Peran Keluarga pada Ibu Pasca Bersalin*," Jurnal Kesehatan Reproduksi, vol. 8, no. 1, p. 18, 2021.
- [20] D. Novita, E. N. Sari, and N. Saputri, "*Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Post Partum Blues*," Jurnal Kesehatan Tambusai, vol. 4, no. 3, pp. 3292-3299, 2021.
- [21] N. S. Mardiyah et al., "*Puputan Tradition: Understanding the Concept of Postpartum Maternal Health*," Jurnal Kesmas Indonesia, vol. 14, no. 2, pp. 255-275, 2022.
- [22] R. Oktafia and R. Deviana, "*Hubungan Kelelahan Postpartum Dengan Motivasi Pemberian ASI*," Jurnal Kesehatan Mercusuar, vol. 4, no. 2, pp. 66-73, 2021.
- [23] I. A. P. Wulandari, M. D. S. Kusuma, and W. T. Sari, "*Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum*," Jurnal Kesehatan, vol. 12, no. 1, pp. 133-137, 2023.
- [24] Setiadi et al., "*Studi Kasus Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pasca Persalinan Dengan Perawatan Tradisional*," Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), vol. 5, no. 4, pp. 823-829, 2017.
- [25] B. S. Ibrohim and T. R. D. A. Nugroho, "*Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Minat Generasi Z Dalam Membeli Jamu Madura*," Agricore: Jurnal Agribisnis Dan Sosial Ekonomi Pertanian Unpad, vol. 9, no. 1, pp. 16-27, 2024.