



KEHAMILAN DALAM LENSA BUDAYA MENYINGKAPI MITOS DAN FAKTA MENURUT KEPERCAYAAN MASYARAKAT SUKU JAWA DI KOTA TARAKAN

Ika Yulianti*, Ameylia Miranda Maulydia, Ervina Tri Rahayu, Binti Aprilia, Neja Yurike Prilisnia
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan. Jl. Amal Lama No
1, Pantai Amal, Tarakan Timur, Tarakan, Kalimantan Utara 77115, Indonesia
*ikatamaevan@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menggali dan mengklarifikasi mitos dan fakta seputar perawatan ibu hamil, pasca melahirkan, dan menyusui menurut budaya Jawa. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Karang Anyar, Tarakan, sosialisasi dilakukan kepada 16 peserta dengan mayoritas masyarakat Jawa. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat beberapa mitos yang perlu diklarifikasi, seperti mitos tentang konsumsi nanas dan durian selama kehamilan, konsumsi kopi saat menyusui, dan efek bulu kucing terhadap kemandulan. Selain itu, pembahasan tentang perawatan tradisional pasca melahirkan, seperti walik dadah dan duduk senden, juga diperdebatkan. Penelitian ini memberikan informasi yang berguna untuk menghilangkan mitos yang tidak berdasar dan meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap perawatan ibu hamil, pasca melahirkan, dan menyusui berdasarkan fakta medis yang terbukti.

Kata kunci: kepercayaan budaya; mitos dan fakta; masyarakat jawa

PREGNANCY THROUGH A CULTURAL LENS REVEALS MYTHS AND FACTS ACCORDING TO JAVANESE COMMUNITY BELIEFS IN TARAKAN CITY

ABSTRACT

This research aims to explore and clarify myths and facts surrounding the care of pregnant, postnatal and breastfeeding women according to Javanese culture. Through community service activities in Karang Anyar District, Tarakan, outreach was carried out to 16 participants, the majority of whom were Javanese. The results show that there are several myths that need to be clarified, such as myths about consuming pineapple and durian during pregnancy, consuming coffee while breastfeeding, and the effect of cat fur on infertility. Apart from that, discussions about traditional postnatal care, such as walik dadah and sitting senden, are also being debated. This research provides useful information to dispel unfounded myths and increase public understanding of the care of pregnant, postnatal and breastfeeding women based on proven medical facts.

Keywords: cultural beliefs; myths and facts; javanese society

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan angka kematian ibu dan perinatal tertinggi yang artinya dalam memberikan pelayanan kesehatan masih memerlukan perbaikan yang bersifat menyeluruh dan lebih bermutu. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan suatu bangsa. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) pada tahun 2018 jumlah ibu hamil sebanyak 126 ibu hamil dan sebanyak 22 (17,46%) ibu hamil dengan kasus resiko tinggi dan juga 11 (8,73%) ibu hamil yang dirujuk karena abortus. Pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebanyak 179 ibu hamil dan sebanyak 39 (21,79%) ibu hamil dengan kasus resiko tinggi (seperti adanya penyakit penyerta pada kehamilan, riwayat abortus, riwayat

sectio caesarea usia > 35 tahun usia < 20 tahun) dan juga 11 (6,15%) ibu hamil yang dirujuk karena abortus.

Salah satu prioritas utama WHO yang bekerja untuk mengurangi angka kematian ibu dengan meningkatkan bukti penelitian memberikan panduan klinis dan programatik berbasis bukti, menetapkan standar global, dan memberikan dukungan teknis kepada Negara-negara Anggota tentang pengembangan dan penerapan kebijakan dan program yang efektif. Sekitar 295,000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada 2017. Mayoritas besar dari kematian ini (94%) terjadi karena sumber daya rendah dan sebagian besar bisa dicegah. Penyebab utama kematian ibu masih diyakini adalah trias klasik (pendarahan, infeksi dan eklampsia). Penelusuran lebih lanjut menunjukkan bahwa penyebab kematian ibu secara tidak langsung yakni rendahnya status gizi dan kesehatan ibu hamil. Hal ini disebabkan kurangnya informasi, hambatan sosial budaya, hambatan ekonomi dan geografis dalam menjaga kesehatan ibu hamil.

Kepercayaan dan keyakinan budaya terhadap perawatan ibu hamil dan post partum, masih banyak di jumpai di lingkungan masyarakat. Budaya yang diyakini dalam perawatan ibu dapat memberikan dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka. Hal tersebut terbukti dari penelitian yang dilakukan di negara bagian Andhra Pradesh pada 100 orang ibu post partum di kuil Tirupati, yang menunjukkan kepercayaan dan keyakinan budaya perawatan ibu post partum yang dianut oleh masyarakat disana antara lain pembatasan asupan cairan, makanan (hanya boleh makan sayur-sayuran), tidak boleh mandi, diet tidak boleh keluar rumah, menggunakan alas kaki, menggunakan gurita, tidak boleh tidur di siang hari bahkan mereka meyakini kolustrum tidak baik untuk anak. Kepercayaan atau adat istiadat masyarakat Jawa tentang perawatan paca persalinan diyakini secara turun temurun dan masih digunakan di era moderen saat ini.

Kepercayaan tersebut memiliki dampak positif dan negatif apabila diinjau dari sisi medis. Terkait tradisi perawatan masa nifas menurut adat Jawa yaitu ; perawatan pemeliharaan kebersihan diri (meliputi : mandi wajib nifas, irigasi vagina dengan menggunakan rebusan air daun sirih, dan menapali perut sampai vagina dengan menggunakan daun sirih), perawatan untuk mempertahankan kesehatan tubuh (meliputi: perawatan dengan pemakaian pilis, pengurutan, walik dadah, dan wowongan), perawatan untuk menjaga keindahan tubuh (meliputi: perawatan dengan pemakaian parem, duduk senden, tidur dengan posisi setengah duduk, pemakaian gurita, dan minum jamu kemasan), dan perawatan khusus (meliputi: minum kopi dan minum air jamu wejahan).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, dilaksanakan pada Hari Sabtu, 02 Maret 2024 bertempat di halaman rumah Pak Gimin Karang Anyar, Tarakan. Dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang yang merupakan mayoritas masyarakat jawa. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu sosialisasi mengenai mitos – mitos pada masa kehamilan, pasca melahirkan dan Menyusui menurut adat suku Jawa. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dilaksanakan selama 40 menit, dengan tahapan teknis Sosialisasi sebagai berikut: 1. Pembukaan dan perkenalan dengan para masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan. 2. Sosialisasi mengenai mitos – mitos suku jawa pada masa kehamilan, nifas, dan menyusui. 3. Membagikan leaflet untuk memperkuat informasi yang telah diberikan. 4. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta sosialisasi. 5. Melakukan foto Bersama Bersama warga peserta sosialisasi. 6. Berpamitan dengan warga peserta sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dengan warga Kecamatan Karang Anyar RT.XXX menggunakan media brosur konsep Mitos atau Fakta. Adapun beberapa poin materi yang kami sampaikan yaitu:

Pembahasan Point 1

Makan nanas bikin keguguran (MITOS). Beberapa alasan nanas dibatasi dan bahkan dilarang dikonsumsi saat hamil yaitu kontraksi dini dan keguguran. Nanas yang dapat menyebabkan keguguran yaitu berkulit hijau yang belum masak. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian di Sampang pada masyarakat Madura dimana terdapat pantangan makan nanas pada ibu hamil karena terdapat kepercayaan akan menimbulkan rasa panas (Devy, dkk, 2011) Meskipun nanas mengandung banyak vitamin C dan nutrisi lainnya yang dibutuhkan tubuh, disarankan bahwa bumil dianjurkan untuk tidak mengonsumsinya dalam jumlah besar (Habibi dalam Rahim, Muarifah dkk, 2013). Nanas dan durian sebaiknya tidak dikonsumsi saat hamil terutama saat kehamilan trimester I dan II karena dapat memicu kontraksi pada rahim. Terjadinya kontraksi otot polos uterus disebabkan oleh enzim bromelain yang terdapat dalam buah nanas. Enzim bromelain menstimulasi pengeluaran prostaglandin. Meningkatnya kadar prostaglandin menyebabkan stimulasi kontraksi uterus. Mekanisme prostaglandin dalam otot polos uterus sama seperti pada otot polos lainnya yaitu dengan dipicunya sel miometrium untuk berkontraksi oleh peningkatan kalsium intraseluler Ca^{2+} . Prostaglandin meningkatkan Ca^{2+} dengan meningkatkan influx Ca^{2+} melewati membran sel, dengan menstimulasi pelepasan kalsium dari simpanan intraseluler dan dengan memperkuat pembentukan gap junction miometrium. Prostaglandin yang bekerja pada kontraksi otot polos uterus adalah $PGF2\alpha$. $PGF2\alpha$ merupakan suatu perangsang kuat kontraksi otot polos uterus dalam kondisi hamil atau tidak hamil. Aktifitas dan kadar enzim bromelain dipengaruhi oleh antara lain faktor kematangan buah nanas. Perbedaan kadar enzim *bromelain* pada nanas muda dan nanas tua diduga dapat menyebabkan perbedaan pada peningkatan kontraksi otot polos uterus.

Pembentukan prostaglandin oleh amnion semakin meningkat pada saat kehamilan terutama menjelang akhir kehamilan. Pemberian ekstrak buah nanas memberikan efek peningkatan kontraksi pada otot polos uterus tidak hamil dan diduga dapat memberikan efek kontraksi yang lebih pada keadaan hamil. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian ekstrak nanas muda lebih meningkatkan kontraktilitas uterus terpisah marmot dibandingkan pemberian ekstrak nanas tua. Partisipan semuanya setuju bahwasannya memakan nanas tidak menyebabkan keguguran dengan syarat makan secukupnya .

Pembahasan Point 2

Jangan makan ikan nanti ASI nya amis (MITOS). Penyembuhan luka yang ideal adalah kembali normalnya struktur, fungsi, dan anatomi kulit. Batas waktu penyembuhan luka ditentukan oleh tipe luka dan lingkungan instrinsik maupun ekstrinsik. Jahitan biasanya diangkat pada saat sudah terlihat adanya tensile strength yang mendekatkan tepi luka. Pengangkatan jahitan ini tergantung usia, status nutrisi, dan lokasi luka. Kolagen ini muncul pada hari ke-5 sampai dengan ke-7 post operasi. Bila lebih dari tujuh hari berarti terjadi perlambatan sintesis kolagen yang berarti penyembuhan luka lambat (Brunicardi & Schwartz, 2005). Proses penyembuhan luka banyak dipengaruhi oleh nutrisi, daya tahan tubuh dan pemberian suplemen. Nutrisi yang dibutuhkan untuk penyembuhan luka yaitu mengkonsumsi makanan yang serat akan protein. Protein didapatkan pada makanan, daging dan ikan. Semua jenis ikan adalah sumber protein yang sangat

baik. Ikan gabus diketahui sebagai ikan dengan kandungan gizi dan protein yang lebih banyak dari ikan jenis lain seperti ikan bandeng (Waryana & Kes, 2010). Selain ikan bandeng, keunggulan ikan gabus mempunyai protein yang tinggi, kadar protein per 100 gram ikan gabus setara dengan ikan bandeng. Partisipan semuanya setuju jika mengkonsumsi ikan atau olahan ikan ASI tidak akan menjadi Amis, partisipan setuju jika mengonsumsi ikan adalah kewajiban agar tubuh segera pulih dan baik untuk membantu penyembuhan luka pasca partus.

Pembahasan Point 3

Bulu kucing dapat menyebabkan kemandulan jika terhirup (MITOS). Infeksi *Toxoplasma gondii* bisa terbentuk akibat paparan maupun kongenital yang seringkali tidak menunjukkan gejala yang spesifik, akibatnya sering diabaikan. Hasil IgG positif hanya menandakan bahwa seseorang terinfeksi toksoplasmosis di masa lalu, namun hasil tersebut tidak bisa memastikan parasit dalam keadaan aktif atau tidak. Hasil positif IgG kemungkinan disebabkan oleh adanya penularan sebab kebersihan dan kesehatan hewan peliharaan yang tak terlindungi dengan baik dan kebiasaan tidak mencuci tangan setelah berkontak langsung dengan hewan peliharaan, sehingga bentuk ookista dari *Toxoplasma gondii* yang menempel pada permukaan kulit tangan bisa tertelan dan masuk ke dalam tubuh. Manusia juga bisa terinfeksi *Toxoplasma gondii* apabila mengonsumsi makanan yang tercemari oleh bentuk ookista ataupun menghirup ookista pada lingkungan yang tercemar.

Infeksi *Toxoplasma gondii* pada ibu hamil usia kandungan trimester pertama dapat menyebabkan aborsi spontan (keguguran) atau bayi lahir mati, sedangkan pada usia kandungan trimester akhir bersifat asimtomatik pada neonatus dan mungkin tidak dapat dikenali. Toksoplasmosis bersifat asimtomatis sehingga sering diabaikan padahal dampak yang diakibatkan sangat fatal. Infeksi toksoplasma bisa mengakibatkan penyakit serius, seperti kerusakan jaringan otak, kerusakan mata atau organ lain yang bisa menyebabkan pembengkakan hati, paru-paru atau bahkan menimbulkan kematian pada ibu hamil dan orang dengan kekebalan rendah. Partisipan semuanya setuju bahwasannya menghirup bulu kucing tidak menyebabkan mandul, tetapi juga harus menerapkan gaya hidup yang sehat seperti menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan mencuci tangan pakai air mengalir dan sabun setelah kontak dengan kucing.

Pembahasan Point 4

Minum air kelapa bisa lahirkan bayi putih dan bersih (MITOS). Air kelapa muda memiliki unsur kalium (K) yang tertinggi, mencapai 7.300 mg/l. Kalium membantu tubuh untuk menyeimbangkan fungsi natrium dalam ketidakseimbangan tekanan darah normal. Kalium sangat penting sebagai unsur untuk mempertahankan tekanan darah normal pada tubuh, hal ini makin mamperkecil kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan hipertensi. Pengaturan tekanan darah merupakan fungsi yang paling penting dari mineral ini. Air kelapa muda berperan penting dalam meningkatkan frekuensi buang air kencing dan untuk penanganan kasus-kasus peradangan. Kalium merupakan mineral makro yang sangat penting bagi tubuh dan memiliki banyak fungsi, diantaranya adalah menjaga keseimbangan cairan tubuh, menyalurkan nutrisi ke dalam sel dan membuang sampah metabolit dari dalam sel, membantu sekresi insulin ke dalam darah, memelihara fungsi normal jantung, serta membantu aktivitas lambung selama proses pencernaan makanan berlangsung. Ion kalium yang terkandung dalam air kelapa dapat menurunkan aktivitas simpatis sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung. Partisipan semuanya setuju bahwasannya mengonsumsi air kelapa tidak membuat bayi bersih, melainkan air kelapa sangat baik untuk dikonsumsi ibu hamil untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.

Pembahasan Point 5

Ibu menyusui tidak boleh minum kopi (MITOS). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rezaei, et al (2015), mengatakan bahwa pada kehamilan, kafein di konsumsi dalam kuantitas yang kecil sekitar 4 atau 6 jam sebelum tidur. Hal ini dikarenakan kafein menstimulasi system syaraf pusat, meningkatkan denyut jantung, dan menggairahkan otak, dan semua mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Mengonsumsi kopi dengan nilai yang tinggi diatas 250 mg dapat menyebabkan gangguan Kesehatan. Kafein sebagai kandungan utama kopi bersifat stimulan yang mencandu, kafein mempengaruhi sistem kardiovaskuler seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, jantung berdebar- debar, sulit untuk tidur, kepala pusing, dan masalah dapat timbul dari mengonsumsi kopi (kafein). Sedangkan pada ibu hamil kafein dapat mengubah detak jantung bayi dan mengurangi kalsium serta air didalam tubuh, dikarenakan kafein dapat melintasi placenta sehingga meningkatkan jantung dan pernafasan janin. Selain itu kafein dapat meningkatkan hormone stres yang menyebabkan pembuluh darah menyempit. Hal ini dapat mengurangi oksigen dan nutrisi yang masuk bagi bayi yang dikandung (Whalley et al, 2008). Partisipan semuanya setuju bahwasannya mengonsumsi kopi pada ibu menyusui diperbolehkan tetapi masih dalam batas normal dan tidak berlebihan.

Pembahasan Point 6

Duduk senden karena merasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri setelah melahirkan (MITOS). Mobilisasi merupakan suatu gerakan yang dilakuhirkan kan bertujuan untuk merubah posisi semula dari ibu berbaring, miring-miring, duduk sampai berdiri sendiri setelah beberapa jam melahirkan. Tujuan memperlancar pengeluaran lochea (sisa darah nifas), mempercepat involusi, melancarkan fungsi organ gastrointestinal dan organ perkemihan, memperlancar peredaran sirkulasi darah sesuai dengan (Moechtar, 2012) dengan bergerak akan merangsang peristaltic usus, kandung kemih kembali normal. Aktifitas ini juga membantu mempercepat organ tubuh bekerja seperti semula. Apabila ibu hanya duduk dan tidak melakukan mobilisasi dini maka akan menghambat mempengaruhi proses kontraksi uterus bahkan memungkinkan kontraksi tidak berjalan dengan baik Partisipan semuanya setuju bahwasannya duduk senden tidak akan mengurangi nyeri pada ibu setelah melahirkan, hal ini mengakibatkan kontraksi uterus tidak berjalan dengan baik.

Pembahasan Point 7

Minum jamu untuk melancarkan asi ibu (FAKTA). Jamu merupakan ramuan tradisional dengan cara ditumbuk dan direbus airnya. Jamu ini dipercaya dapat memperlancar produksi ASI. Khasiat jamu untuk memperlancar ASI ini, bila dilihat dari bahan-bahan yang digunakan antara lain: kunyit mengandung senyawa kimia yang disebut kurkuminoid (kurkumin, desmetoksi- kumin, dan bisdesmetoksi-kurkumin). Kunyit juga mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI (Rasy, 2013). Daun katuk memiliki kandungan protein, lemak, kalsium, posfor, besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C. Kandungan gizi daun katuk adalah kandungan steroid dan polifenol yang bisa membantu untuk meningkatkan kadar prolaktin. Kadar prolaktin yang sangat tinggi ini akan membantu untuk meningkatkan, mempercepat dan juga melancarkan produksi ASI (Subagya, 2013). Lempuyang mengandung minyak atsiri, seperti limonan dan zerumbon. Lempuyang berkhasiat mengembalikan kondisi tubuh setelah melahirkan, menambah nafsu makan (Agro Media, 2008). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan dapat mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna

tanpa nutrisi / makanan yang cukup. Partisipan tidak semuanya setuju, terdapat 15 partisipan mempercayai bahwasannya mengkonsumsi jamu dapat memperlancar ASI, tetapi 1 partisipan mengatakan bahwa tidak harus mengkonsumsi jamu untuk memperoleh ASI yang lancar tetapi cukup mengkonsumsi makanan bergizi seimbang.

Pembahasan Point 8

Walik dadah dapat mengembalikan posisi rahim dalam bentuk semula (MITOS). Walik dadah merupakan istilah pengurutan yang terakhir pada ibu nifas. Pengurutan ini dilakukan saat ibu memasuki hari ke-35 sampai hari ke-40 atau setelah masa nifas selesai. Menurut Sugita dkk.,(2016), daerah utama yang diurut adalah perut dan bertujuan untuk mengembalikan posisi rahim ke bentuk semula sebelum melahirkan dan jika tidak melakukan walik dadah, akan mengakibatkan perutnya menjadi besar dan bergelambir. Walik dadah kebanyakan dilakukan oleh dukun beranak. Menurut Kusumastuti (2016), berpendapat bahwa secara medis budaya Jawa walikdadah tidak perlu dilakukan untuk mengembalikan posisi rahim ke tempat semula karena tradisi walikdadah dapat menyebabkan terjadinya pendarahan setelah nifas. Partisipan semuanya tidak setuju, bahwasannya walik dadah sangat membantu untuk mengembalikan posisi rahim ke tempat semula dan membuat perut menjadi tidak besar dan tidak bergelambir setelah masa nifas.

Pembahasan Point 9

Ibu setelah melahirkan tidak boleh tidur siang (MITOS). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Potter dan Perry (2010), mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang bisa mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah pada ibu postpartum (Walyani & Purwoastuti, 2015). Masa postpartum, ibu membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup. Istirahat sangat penting untuk ibu menyusui, serta untuk memulihkan keadaannya setelah hamil dan melahirkan. (Bahiyatun, 2009). Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari, dapat dipenuhi melalui istirahat malam dan siang (Sulistyawati). (Fatmawati & Hidayah, 2019). Kurang istirahat/tidur pada ibu postpartum akan mengakibatkan kurangnya suplai ASI, memperlambat proses involusi uterus, menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi serta depresi (Suhana, 2010). istirahat/tidur pada berkembang menjadi mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat marah serta mempunyai masalah dengan tidur merupakan salah satu gejala postpartum blues (Dorheim, Bondevik, Eberhard-Gran, & Bjorvatn). Partisipan semuanya setuju bahwasanya tidak apa apa tidur siang, karena ibu kan habis melahirkan dan menyusui sang bayi pasti merasakan lelah dan capek yang diharuskan kemudian untuk ibu istirahat/tidur yang cukup setelah melahirkan, namun tidur siangnya tidak lama-lama hanya secukupnya saja sampai ibu merasa lebih cukup.

SIMPULAN

Makan nanas bikin keguguran (MITOS). Perspektif medis menunjukkan bahwa konsumsi nanas tidak menyebabkan keguguran jika dikonsumsi dengan jumlah yang sesuai. Jangan makan ikan nanti ASI nya amis (MITOS). Semua jenis ikan, termasuk gabus, merupakan sumber protein yang baik dan penting untuk pemulihan pasca persalinan. Bulu kucing dapat menyebabkan kemandulan jika terhirup (MITOS). Perspektif medis memperhatikan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan mencuci tangan setelah kontak dengan hewan. Minum air

kelapa bisa melahirkan bayi putih dan bersih (MITOS). Perspektif medis menekankan manfaat air kelapa dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh ibu hamil. Ibu menyusui tidak boleh minum kopi (MITOS). Pandangan medis menyatakan bahwa konsumsi kopi diperbolehkan dalam batas normal dan tidak berlebihan. Duduk senden karena merasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri setelah melahirkan (MITOS). Aktivitas fisik dan mobilisasi dini setelah melahirkan sebenarnya membantu proses kontraksi uterus dan pemulihan. Minum jamu untuk melancarkan asi ibu (FAKTA). Perspektif medis menekankan bahwa produksi ASI lebih dipengaruhi oleh gizi dan makanan seimbang. Walik dadah dapat mengembalikan posisi rahim dalam bentuk semula (MITOS). Secara medis, walik dadah tidak diperlukan untuk mengembalikan posisi rahim, dan tindakan ini bahkan dapat berisiko menyebabkan pendarahan. Ibu setelah melahirkan tidak boleh tidur siang (MITOS). Pandangan medis menekankan pentingnya istirahat yang cukup bagi ibu, baik di malam hari maupun siang hari.

DAFTAR PUSTAKA

- ApSari, DD, Purwantiningrum, DA, & Soeharto, S. (2016). Perbandingan Efek Pemberian Ekstrak Buah Nanas Muda dan Ekstrak Buah Nanas Tua Terhadap Kontraktilitas Uterus Terpisah Marmut (*Cavia porcellus*). *Majalah Kesehatan*, 1 (2), hal.117–124. Diambil dari <https://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/32>
- Farida, Y., & Mardianti, M. (2022). Efektivitas Konsumsi Air Kelapa Muda terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Ibu Hamil yang Mengalami Hipertensi dalam Kehamilan/preeklamsi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 49-62.
- Furilta, Ade & Rosjidi, Cholik & Icha, Filia. (2020). Praktik Perawatan Kehamilan di Desa Pohijo, Kecamatan Sampung Ponorogo: Analisis Transkultural. *Gaster*. 18. 21. 10.30787/gaster.v18i1.413.
- Nurhikmah, Ade, et al. "Pengaruh Pemberian Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Sectio Caesarea Pada Ibu Pospartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciasem Subang Tahun 2020." *Syntax Idea*, vol. 2, no. 8, 2020, pp. 302-314, doi:10.36418/syntax-idea.v2i8.492.
- Novikasari, C., Suhariyadi, S., Woelansari, E. D., & Museyaroh, M. (2023). Skrining Antibodi IgM & IgG Toksoplasmolisis pada Ibu Hamil di Puskesmas Kabupaten Sampang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(2), 199-204.
- Susi, R. (2024). Etnokonservasi Tanaman Obat di Pulau Jawa pada Masa Perawatan Pasca Bersalin. *SINKESJAR*, 102-111.
- Rika, A. (2022). Perilaku Kesehatan Ibu Nifas dalam Perspektif Budaya Jawa di Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman. *FORIKES*, 12-18.
- Riansih, C. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Dampak Kafein Terhadap Kehamilan dan Janin di Puskesmas Mlati 2 Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2).
- Septyara, A., & Hindiarti, Y. I. (2021). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Invulsi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Langensari Kota Banjar. *Journal of Midwifery and Public Health*,
- Hernawati, L. (2023). Efektivitas Parem Kunyit Pada Payudara Ibu Menyusui Terhadap Kelancaran

Produksi ASI Di PMB L Kota Tangerang Tahun 2022: The Effectiveness of Parem Turmeric on the Breasts of Breastfeeding Mothers for Smooth Milk Production at PMB L Tangerang City in 2022. Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS), 2(07), 743-750

Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas, 9(2), 45– 46.