JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA
https://jicnusantara.com/index.php/jiic
Vol : 2 No: 11, November 2025
E-ISSN : 3047-7824

Gambaran Praktek Madeung Paska Persalinan Dikaitkan Dengan *Evidance Based Midwifery* Di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya

Description Of Madeung Practices Post-Childbirth Related To Evidence-Based Midwifery In The Working Area Of Puskesmas Uteun Pulo Public Health Center Seunagan Timur Districtnagan Raya Regency 2025

Romi Elfida[1], Rina Julianti[2], Juliastuti[3]
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Aceh
Email: romielfida88@gmail.com

Article Info

Article history :
Received : 28-10-2025
Revised : 29-10-2025
Accepted : 31-10-2025
Pulished : 01-11-2025

Abstract

Background: Postpartum care practices in Indonesia are often influenced by local culture, which can negatively impact the health of mothers and infants. This study aims to describe madeung practices post-childbirth in the working area of Puskesmas Uteun Pulo and analyze their relationship with Evidence-Based Midwifery (EBM). Research Objective: The general objective is to understand the description of madeung practices post-childbirth in relation to evidence-based midwifery in the working area of Puskesmas Uteun Pulo. Methods: This study employs a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. Data were collected from postpartum mothers in the working area of Puskesmas Uteun Pulo to analyze postpartum habits, including drinking habits, food restrictions, activities, use of stagen, sale rituals, bathing, and stone heating practices. Results: From 52 respondents, 53.8% consume less than 8 glasses of water per day. Food Restrictions: 50.00% of respondents avoid spicy food, with no other food restrictions reported. Mobility Limitations: 44.23% of respondents lie down for more than 20 hours per day. Sale Ritual Practices: 75% of respondents perform sale rituals. Bathing Habits: 65.38% of respondents bathe once in the morning. Use of Stagen or Gurita: 42.31% of respondents use a gurita for more than 12 hours per day. Hot Stone Treatment: 13.46% of respondents use hot stones more than 2 times per day. Conclusion: These practices demonstrate a strong cultural influence but have negative impacts on health, such as dehydration, nutritional deficiencies, and postpartum complications. Suggestions: There is a need for better education regarding the importance of hydration, balanced nutrition, and postpartum mobilization to improve the health of mothers and infants. Healthcare providers should play an active role in providing evidence-based information to postpartum mothers and reduce reliance on traditional practices that are not supported by scientific evidence.

Keywords* : *Madeung Practices, Postpartum, Evidence-Based Midwifery

Abstrak

Latar Belakang: Praktik perawatan pasca persalinan di Indonesia sering kali dipengaruhi oleh budaya lokal, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan praktik madeung pasca persalinan di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo dan menganalisis kaitannya dengan *Evidence-Based Midwifery* (EBM). Tujuan Penelitian: Tujuan umum untuk mengetahui gambaran praktek madeung paska persalinan dikaitkan dengan *evidance based* midwifery diwilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan dari ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo untuk menganalisis kebiasaan pasca persalinan, termasuk kebiasaan minum, pantangan makanan, aktivitas, penggunaan stagen,

ritual sale, mandi, dan praktik bakar batu. Hasil: dari 52 orang responden 53,8% responden mengonsumsi kurang dari 8 gelas air per hari. Pantangan Makan: 50,00% responden menghindari makanan pedas, tanpa adanya pantangan makanan lainnya. Pembatasan Mobilisasi: 44,23% responden berbaring lebih dari 20 jam per hari. Praktik Ritual Sale: 75% responden melakukan ritual sale. Kebiasaan Mandi: 65,38% responden mandi satu kali di pagi hari. Penggunaan Stagen atau Gurita: 42,31% responden menggunakan gurita lebih dari 12 jam per hari. Bakar Batu: 13,46% responden menggunakan batu panas lebih dari 2 kali per hari. Kesimpulan; Praktik-praktik ini menunjukkan pengaruh budaya yang kuat, tetapi berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti dehidrasi, kekurangan gizi, dan komplikasi pasca persalinan. Saran: Diperlukan edukasi yang lebih baik mengenai pentingnya hidrasi, nutrisi seimbang, dan mobilisasi pasca persalinan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Tenaga kesehatan harus berperan aktif dalam memberikan informasi berbasis bukti kepada ibu nifas dan mengurangi ketergantungan pada praktik tradisional yang tidak didukung oleh bukti ilmiah.

Kata Kunci: Praktik Madeung, Pasca Persalinan, *Evidence-Based Midwifery*

PENDAHULUAN

Perawatan masa nifas masih sering dilakukan berdasarkan kebiasaan yang berkaitan dengan budaya, oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan bukti, apakah tindakan perawatan masa nifas yang selama ini dilakukan berdampak positif terhadap kesehatan atau tidak. *Evidence based Midwifery* adalah pemberian informasi kebidanan berdasarkan bukti dari penelitian yang bisa dipertanggungjawabkan. Praktik kebidanan sekarang lebih didasarkan pada bukti ilmiah hasil penelitian dan pengalaman praktik terbaik dari para praktisi dari seluruh penjuru dunia. Rutinitas yang tidak terbukti manfaatnya kini tidak dianjurkan lagi (Jayanti, 2021).

Perawatan tradisional pada ibu postpartum masih banyak dijumpai di lingkungan masyarakat Aceh. Beberapa contoh perawatan tradisional yang umum dilakukan adalah *Madeung, Sale, Toet batee:* dan Perawatan tradisional lainnya yang dilakukan pada ibu postpartum dengan tujuan mengembalikan kesehatan dan kekuatan ibu setelah melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Mariyati, Lisna, dan Suryawati pada tahun 2023 menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan perawatan tradisional pada ibu postpartum dengan kategori diterapkan sebanyak 64,3% responden. Jenis perawatan tradisional yang paling banyak diterapkan adalah sale, yaitu sebanyak 64,3% responden, sedangkan terapi pijat merupakan perawatan tradisional yang paling sedikit diterapkan, yaitu sebanyak 47,6% responden. (Lisna and Suryawati, 2023).

Penelitian Kurniawati pada tahun 2022 menunjukkan bahwa masih banyak ibu nifas yang menggunakan terapi uap panas atau peusale sebagai salah satu bentuk perawatan tradisional. Dari 31 responden yang terlibat, 20 orang masih menggunakan terapi ini, sedangkan 11 orang lainnya tidak menggunakannya. Penggunaan peusale sebagai perawatan masa nifas memiliki beberapa kemungkinan alasan, antara lain kurangnya pengetahuan tentang dampak peusale. Banyak ibu nifas yang menggunakan peusale karena kurangnya pengetahuan tentang potensi risiko dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Peusale seringkali menjadi bagian dari kebiasaan dan tradisi budaya masyarakat setempat, sehingga banyak ibu nifas yang menggunakannya sebagai bentuk perawatan pasca persalinan (Kurniawati, 2022).

Praktek budaya berpengaruh secara negatif terhadap perilaku kesehatan masyarakat, sehingga lebih besar untuk mengalami infeksi. Sejak saat ini dampak yang ditimbulkan dari kebiasaan perawatan selama nifas yang berkaitan dengan budaya belum terlaporkan, hal ini dikarenakan tidak adanya permintaan dari lintas sektoral seperti dinas kesehatan daerah maupun

Provinsi, kasus terlaporkan apabila telah mengalami komplikasi serius yang menyebabkan kematian dan kejadian luar biasa.

Pantangan selama nifas juga kerap terjadi dan menjadi masalah pada ibu nifas di Kabupaten Nagan Raya, yaitu diwilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo, pada saat melakukan survey awal tanggal 07 April 2025, dari 10 orang ibu nifas seluruhnya menggunakan menggunakan gurita, 6 diantaranya melakukan pantangan makan, minum, serta beraktifitas saat masa nifas. Adapun masalah yang yang timbul adalah ibu dehidrasi karena melakukan kebiasaan "*sale*", ibu dan bayi kekurangan gizi karena pantang makan hanya makan dengan kareng atau teri yang digongseng serta membatasi minum, masih banyak masalah lainnya. Hingga saat ini belum ada data yang dilaporkan terkait dengan komplikasi yang ditimbulkan dari kebiasaan perawatan selama masa nifas, namun fakta dilapangan sering ditemukan masalah-masalah seperti ibu nifas yang mengalami dehidrasi, luka dibagian jahitan jalan lahir yang tidak sembuh, ibu nifas yang kekurangan nutrisi, pemakaian gurita atau stagen selama masa nifas dan masih banyak lainnya, hal tersebut peneliti jumpai langsung saat memberikan pelayanan kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo Kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui gambaran praktek madeung paska persalinan dikaitkan dengan *evidance based* midwifery diwilayah kerja puskesmas uteun pulo Kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan dari ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo untuk menganalisis kebiasaan pasca persalinan, termasuk kebiasaan minum, pantangan makanan, aktivitas, penggunaan stagen, ritual sale, mandi, dan praktik bakar batu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian diuraikan berdasarkan analisis univariat dan bivariat, pada penelitian ini dapat di lihat sebagai berikut:

Karaktristik Responden

Tabel .1 Distribusi Karakteristik Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo (n=52)

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Umur		
20-30	29	55,8
31-40	20	38,5
>41	3	5,8
Total	**52**	**100**
Pendidikan		
SD/SMP	12	23,1
SMA	16	30,8
D3/Sarjana	24	46,2
Total	**52**	**100**
Pekerjaan		

IRT	32	61,5
PNS	7	13,5
Swasta	13	25,0
Total	**52**	**100**
Suku		
Jawa	8	15,4
Aceh	38	73,1
Lainya	6	11,5
Total	**52**	**100**

Berdasarkan table diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 20-30 tahun sebanyak 29 responden (55,8%), memiliki pendidikan D3/Sarjana sebanyak 24 responden (46,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 32 responden (61,5%) dan berasal dari Aceh sebanyak 38 responden (73,1%).

Tabel .2 Distribusi Frekuensi Praktek Madeung Paska Persalinan Dikaitkan Dengan *Evidance Based Midwifery* di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya (n=52)

Praktek Madeung	Jumlah (N)	Persentase (%)
Membatasi Minum		
>8 gelas/hari	24	46,2
<dari 8 gelas/hari	28	53,8
Total	**52**	**100**
Pantangan Makan		
Pedas	26	50
Asam	14	26,9
Daging	8	15,4
Lemak	4	7,7
Total	**52**	**100**
Pantangan Mobilisasi		
Hanya berbaring (>20 jam/hari)	23	44,2
Duduk saja (15-20 jam/hari)	18	34,6
Berjalan terbatas (<15 jam/hari)	11	21,2
Total	**52**	**100**
Jenis Aktifitas		
Mengurus bayi saja	23	44,2
Sedikit pekerjaan rumah	25	48,1
Tidak melakukan aktivitas apapun	4	7,7
Total	**52**	**100**
Praktek Sale		
Melakukan Sale	39	75
Tidak Melakukan Sale	13	25
Ritual Sale		
Pijat tradisional	39	75
Menggunakan ramuan herbal	39	75
Frekuesni Sale		
Setiap hari	0	0
Hanya beberapa kali	39	75
Total	**52**	**100**
Mandi		
1 kali (pagi saja)	34	65,5
2 kali (pagi dan sore)	18	34,5

Tidak mandi sama sekali	0	0
Keramas		
Pantangan keramas	13	25
Tidak pantang keramas	39	75
Total	**52**	**100**
Penggunaan Gurita		
Ya, >12 jam/hari	22	42,3
Ya, 6-12 jam/hari	27	51,9
Tidak menggunakan	3	5,8
Total	**52**	**100**
Bakar Batu		
Menggunakan batu panas >2 kali/hari	7	13,5
Menggunakan batu panas 1-2 kali/hari	39	75
Tidak menggunakan batu panas sama sekali	6	11,5
Total	**52**	**100**

Berdasarkan table 2. diatas dapat disimpulkan bahwa praktek madeung paska persalinan dikaitkan dengan *evidence based midwifery* yaitu berdasarkan praktek membatasi minum sebagian besar ibu nifas minum sebanyak <8 gelas/hari sebanyak 28 responden (53,8%), berdasarkan pantangan makan sebagian besar menerapkan pantang makanan pedas sebanyak 26 responden (50%), berdasarkan pantangan mobilisasi sebagian besar hanya berbaring >20 jam/hari sebanyak 23 responden (44,2%), berdasarkan praktek sale sebagian besar melakukan sale sebanyak 39 responden (75%) dengan ritual pijat tradisional dan menggunakan ramuan herbal serta dengan frekuensi hanya beberapa kali, berdasarkan praktek mandi sebagian besar mandi 1 kali sehari (pagi hari saja) sebanyak 34 responden (65,5%), berdasarkan penggunaan gurita sebagian besar menggunakan gurita selama 6-12 jam/hari sebanyak 27 responden (51,9%) dan berdasarkan praktek bakar batu sebagian besar menggunakan batu panas 1-2 kali/hari sebanyak 39 responden (75%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan wawasan yang signifikan mengenai karakteristik demografis dan praktik kesehatan pasca persalinan di kalangan responden. Dalam konteks *Evidence-Based Midwifery* (EBM), temuan ini untuk memahami bagaimana praktik yang dilakukan oleh ibu pasca persalinan dapat dipengaruhi oleh faktor demografis dan budaya, serta bagaimana praktik tersebut dapat diintegrasikan dengan pendekatan berbasis bukti.

Membatasi Cairan

Terkait dengan kebiasan mengkonsumsi air minum selama masa nifas hasil penelitian mayoritas responden (53,8%) mengonsumsi kurang dari 8 gelas air per hari. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mungkin tidak memenuhi kebutuhan hidrasi yang disarankan, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka. Secara teori yang menerangkan bahwa kebiasaan membatasi asupan cairan di bawah 2 liter per hari diyakini dapat membantu tubuh kembali ramping setelah melahirkan. Namun, diet pasca persalinan harus diperhatikan dengan serius, termasuk kebutuhan kalori dan nutrisi yang cukup untuk mempercepat pemulihan dan produksi ASI. Ibu disarankan untuk mengonsumsi tambahan kalori 500 per hari dan minimal 3 liter air setiap hari, serta zat besi dan vitamin A untuk mendukung kesehatan (Wulan, Limbong, dan Yulianti, 2023).

Praktik membatasi minum juga ditemukan dalam kunjungan rumah di beberapa desa, di mana ibu nifas hanya mengonsumsi air sekitar 3–4 gelas per hari. Hal ini menjadi perhatian serius

karena tidak sesuai dengan prinsip *evidence-based midwifery* yang menyarankan minimal 3 liter air per hari untuk mendukung produksi ASI dan pemulihan (Wulan, Limbong, dan Yulianti, 2023). Edukasi kepada keluarga di desa perlu ditingkatkan agar tidak mempertahankan kebiasaan yang justru membahayakan kesehatan ibu.

Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun ada kesadaran akan pentingnya hidrasi, banyak ibu nifas yang belum memenuhi kebutuhan cairan yang disarankan. Edukasi mengenai pentingnya asupan cairan yang cukup dan nutrisi yang seimbang selama masa nifas perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan ibu dan mempercepat proses pemulihan. Masyarakat perlu diberikan informasi yang tepat mengenai kebutuhan hidrasi dan nutrisi yang diperlukan selama masa pasca persalinan agar dapat menjaga kesehatan mereka dan bayi. Kesadaran ibu akan pentingnya menjaga hidrasi, yang sejalan dengan prinsip EBM yang menekankan pentingnya nutrisi dan hidrasi dalam perawatan pasca persalinan.

Pantangan Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden, 50,00% (26 responden) menghindari makanan pedas, tidak ada responden yang pantang terhadap makanan lainnya. Hal ini dinyatakan baik dikarenakan tidak ada ibu yang memiliki pantangan makanan apapun, sejalan dengan Penelitian yang menerangkan bahwa ibu yang mengikuti pantangan makanan dapat mengalami kekurangan gizi, yang berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi (Astutiningrum, Pratiwi, 2024; Zakiyuddin dan Reynaldi, 2020).

Didukung oleh penelitian Selvianti dan Widyaningsih, (2023): mengkaji pengaruh budaya terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. hasil menunjukkan bahwa ibu yang melakukan pantangan makanan mayoritas mengalami luka perineum yang tidak sembuh. Hal ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa pantangan makanan yang dilakukan oleh ibu pasca persalinan dapat mempengaruhi kesehatan mereka, meskipun jenis pantangan yang dilakukan tidak dijelaskan secara rinci.

Teori selama nifas nutris dan gizi yang baik dan seimbang sangatlah dibutuhkan guna mempercepat proses pemulihan (Kasmiati, 2023). Nutrisinya digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi Ibu dan janin. Selama kehamilan dan berlanjut pada masa nifas, ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, utamanya yaitu protein, asam folat, dan mineral. Apabila hal ini diabaikan, dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu, janin dan bayi nantinya. Berbagai risiko dan komplikasi yang mungkin timbul diantaranya adalah anemia, atau berat badan lahir rendah (Nikmah and Anggraeni, 2023).

Meskipun dalam hasil penelitian ini tidak ditemukan pantangan makanan selain menghindari makanan pedas, namun berdasarkan pengamatan di beberapa desa, masih terdapat praktik masyarakat yang membatasi konsumsi ikan tertentu, buah-buahan, atau makanan berkuah selama masa nifas. Praktik ini memang tidak dilakukan oleh responden yang diwawancarai, namun menjadi budaya umum di lingkungan mereka. Dalam prinsip *evidence-based midwifery,* pembatasan makanan tanpa indikasi medis dapat mengganggu pemulihan dan produksi ASI karena mengurangi asupan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral (Kasmiati, 2023; Nikmah and Anggraeni, 2023).

Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun mayoritas responden tidak memiliki pantangan makanan, penting untuk menyadari bahwa pola makan yang seimbang dan bergizi sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Edukasi mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup selama masa nifas perlu ditingkatkan untuk mencegah risiko kesehatan yang dapat muncul akibat kekurangan gizi. Masyarakat perlu diberikan informasi yang tepat mengenai pola makan yang sehat dan seimbang untuk mendukung pemulihan pasca persalinan.

Pembatasan Mobilisasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden, mayoritas 44,23% (23 responden) hanya berbaring lebih dari 20 jam per hari. Dalam hal jenis aktivitas, mayoritas 48,08% (25 responden) melakukan sedikit pekerjaan rumah. Edukasi tentang keseimbangan antara istirahat dan aktivitas fisik yang aman sangat penting dalam praktik kebidanan berbasis bukti.

Pantangan Beraktivitas dan Keluar Rumah menjadi perdebatan dikalangan masyarakat hingga saat ini. Ibu nifas sering dilarang beraktivitas dan keluar rumah sebelum masa nifas usai, dengan keyakinan bahwa hal ini dapat menghindarkan mereka dari gangguan makhluk halus. Namun, mobilisasi yang tepat dan bertahap sangat penting untuk pemulihan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan mobilisasi dengan benar dapat mempercepat proses pemulihan pasca persalinan (Kasmiati, 2023; Wulan, Limbong, dan Yulianti, 2023).

Di beberapa desa, peneliti menemukan banyak ibu nifas yang tidak melakukan aktivitas sama sekali karena dilarang keluar rumah oleh keluarga. Keyakinan ini, walaupun dilandasi tradisi, bertentangan dengan *evidence-based midwifery* yang merekomendasikan mobilisasi dini untuk mempercepat involusi uterus dan mencegah komplikasi seperti trombosis (Kasmiati, 2023; Wulan, Limbong, dan Yulianti, 2023). Hal ini menjadi tantangan penting dalam penyuluhan berbasis komunitas.

Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun banyak ibu nifas yang beristirahat secara berlebihan, penting untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya keseimbangan antara istirahat dan aktivitas fisik. Mobilisasi yang tepat dapat mendukung pemulihan yang lebih cepat dan mengurangi risiko komplikasi. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk mengubah pandangan masyarakat mengenai aktivitas ibu nifas agar lebih mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Praktik Ritual Sale

Hasil penelitian menunjukan ritual sale yang dilakukan oleh 75% responden, terutama penggunaan ramuan herbal, mencerminkan pengaruh budaya dalam perawatan pasca persalinan. Penelitian Arnanda (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat masih menggunakan pilis, parem, pijet, stagenan, gurita, duduk senden, meminum jamu, walikdadah, pantang makan, dan berbagai ritual yang dipercaya akan melindungi bayi dan ibu nifas. Budaya tersebut memiliki berbagai dampak yaitu dampak positif seperti merelaksasi dampak negatif menyebabkan pendarahan, kontraksi rahim dan ketidaknyamanan pada ibu nifas. Secara medis, pengasapan dapat memiliki efek detoksifikasi yang mirip dengan sauna, tetapi perlu diingat bahwa praktik ini harus dilakukan dengan hati-hati untuk menghindari risiko kesehatan (Lisna dan Suryawati, 2023; Fuadi, 2018).

Praktik "sale" atau pengasapan diyakini dapat mempercepat pemulihan tubuh dengan cara yang mirip sauna. Namun ditemukan pada beberapa responden bahwa melakukan praktik sale dalam ruang tertutup dengan kayu bakar, yang mengakibatkan ruangan dipenuhi asap dan ventilasi minim. Beberapa ibu mengeluhkan pusing atau batuk setelah melakukan ritual ini, namun tetap menjalankannya karena tekanan budaya. Dari sisi *evidence-based midwifery*, praktik pengasapan tidak direkomendasikan karena risiko iritasi pernapasan pada bayi dan ibu, serta bahaya luka perineum akibat panas (Fuadi, 2018; Usman & Sapril, 2018). Edukasi sangat penting agar praktik ini dimodifikasi menjadi lebih aman.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun banyak responden yang terlibat dalam ritual sale sebagai bagian dari perawatan pasca persalinan, penting untuk mempertimbangkan baik manfaat maupun risiko yang terkait dengan praktik tersebut. Edukasi mengenai cara yang aman dan efektif dalam melakukan ritual ini sangat diperlukan untuk memastikan kesehatan ibu dan bayi. Masyarakat perlu diberikan informasi yang tepat agar dapat memanfaatkan tradisi dengan cara yang tidak membahayakan kesehatan.

Kebiasaan Mandi

Hasil penelitian mengenai kebiasaan mandi pagi menunjukkan bahwa dari 52 responden, mayoritas 65,38% (34 responden) mandi satu kali di pagi hari. Tidak ada responden yang melaporkan tidak mandi sama sekali. Dalam hal keramas, 25,00% (13 responden) memiliki pantangan untuk keramas, sedangkan 75,00% (39 responden) tidak memiliki pantangan tersebut.

Mandi dilakukan sehari 1 kali, bahkan tidak mandi bila cuaca hujan. Hal ini bisa membuat ibu berkeringan karena kegerahan dan tidak sesuai dengan prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Penelitian Maryam (2021) memperoleh hasil penelitian bahwa masih adanya ibu nifas yang menggunakan rebusan daun sirih untuk di gunakan cebok pada alat kelamin, memakai gurita atau stagen pada perutnya, ada yang meminum jamu tradisional untuk menghilangkan bau pada cairan yang dikeluarkan alat kelamin, dan juga mandi pagi tidak boleh terlalu siang karena dapat menimbulkan rabun. Kebiasaan ini merupakan hal yang bedampak negatif ataupun merugikan, dikarenakan Ibu nifas dianjurkan untuk menjaga kebersihan seluruh tubuh, mengajarkan ibu cara membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air, menyarankan ibu mengganti pembalut setiap kali mandi, BAB/BAK, paling tidak dalam waktu 3-4 jam, menyarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum menyentuh kelamin.

Di beberapa desa, ditemukan bahwa sebagian ibu nifas menunda mandi hingga sore atau tidak mandi saat cuaca hujan, dengan keyakinan akan menimbulkan "masuk angin" atau rabun. Kebiasaan ini bertentangan dengan prinsip kebersihan personal dalam *evidence-based midwifery* yang menekankan pentingnya kebersihan alat genital dan tubuh pasca melahirkan (Maryam, 2021).

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun mayoritas responden mandi secara rutin, masih terdapat kebiasaan yang tidak sesuai dengan prinsip kebersihan yang dianjurkan. Oleh karena itu, edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk diterapkan pada ibu nifas agar dapat menjaga kesehatan dan kebersihan tubuh dengan baik.

Penggunaan Stagen atau Gurita

Hasil penelitian mengenai pemakaian gurita /stagen menunjukkan bahwa dari 52 responden, 42,31% (22 responden) melaporkan menggunakan gurita lebih dari 12 jam per hari, sementara

51,92% (27 responden) menggunakan gurita antara 6-12 jam per hari. Hanya 5,77% (3 responden) yang tidak menggunakan gurita sama sekali, dipercaya dapat membantu mengembalikan bentuk tubuh setelah melahirkan. Penelitian sebelumya menunjukkan bahwa penggunaan stagen selama 40 hari dapat membantu mengencangkan perut dan mendukung involusi rahim. Namun, pemakaian yang terlalu ketat dapat mengganggu peredaran darah dan kontraksi rahim (Novianti, Abidah, dan Windarti, 2023).

Di beberapa desa, ditemukan ibu yang menggunakan stagen dengan sangat ketat hingga lebih dari 12 jam sehari. Hal ini dipercaya mempercepat kembalinya bentuk tubuh. Namun, secara *evidence-based*, tekanan yang terlalu kuat dapat menghambat kontraksi rahim dan aliran darah (Novianti, Abidah, dan Windarti, 2023). Oleh karena itu, edukasi tentang pemakaian stagen yang aman sangat penting untuk mencegah komplikasi.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menggunakan gurita/stagen dengan frekuensi yang cukup tinggi, yang menunjukkan keyakinan mereka terhadap manfaatnya dalam proses pemulihan pasca melahirkan. Namun, penting untuk memperhatikan cara pemakaian yang aman agar tidak menimbulkan efek negatif pada kesehatan, seperti gangguan peredaran darah.

Bakar Batu

Hasil penelitian mengenai bakar batu menunjukkan bahwa dari 52 responden, 13,46% (7 responden) menggunakan batu panas lebih dari 2 kali per hari, sementara 75,00% (39 responden) menggunakan batu panas 1-2 kali per hari. Sebanyak 11,54% (6 responden) tidak menggunakan batu panas sama sekali.

Kompres perut menggunakan batu yang sudah dibakar, perawatan ini banyak ditemukan di daerah Aceh yang dikenal dengan istilah *theet bate.* Cara melakukan perawatan ini adalah batu kali yang tipis dibakar diatas tungku pemanas atau kompor, setelah batu panas kemudian dibalut menggunakan kain dan diletakan diatas perut ibu. Hal ini dipercaya dapat memperlancar peredaran darah, membantu memperlancar pengeluaran lokhea dan mengembalikan elastisitas kulit. Masyarakat mempercayai semakin lama batu diletakkan diatas kulit maka khasiat yang diperoleh semakin besar. Secara medis hal ini dapat membahayakan ibu karena luka bakar yang disebabkan tidak adanya ketetapan berapa lama batu diletakan diatas perut (Andarwulan S, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Maryati *et al (2023)* memberikan asumsi peneliti bahwa masyarakat dalam perawatan tradisional pada masa postpartum seperti madeung, sale dan *toet batee* masih banyak diterapkan, hal ini dikarenakan masyarakat percaya dengan perawatan tradisional mampu mempercepat penyembuhan masa nifas, merupakan perawatan tradisional dengan menggunakan batu panas di perut dipercaya dapat memperlancar peredaran darah dan membantu pemulihan. Namun, praktik ini berisiko menyebabkan luka bakar jika tidak dilakukan dengan hati-hati. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat masih percaya pada efektivitas perawatan tradisional ini, meskipun ada potensi bahaya yang perlu diperhatikan (Andarwulan, 2021; Maryati et al., 2023).\

Dalam praktik bakar batu di beberapa desa, batu panas diletakkan langsung di perut tanpa pengaman cukup, dan tidak diatur waktunya. Praktik ini menimbulkan risiko luka bakar yang tidak terlihat langsung saat itu. Berdasarkan prinsip *evidence-based midwifery*, terapi panas harus

digunakan dengan pengawasan karena kulit pasca persalinan sangat sensitif (Andarwulan, 2021; Maryati et al., 2023). Ini menegaskan bahwa penyuluhan tentang cara aman melakukan perawatan tradisional perlu segera dilakukan.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun banyak responden yang menggunakan batu panas sebagai bagian dari perawatan pasca melahirkan, penting untuk memperhatikan aspek keselamatan. Edukasi mengenai risiko yang mungkin ditimbulkan dari praktik ini sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya luka bakar dan komplikasi lainnya. Masyarakat perlu diberikan informasi yang tepat mengenai cara yang aman dan efektif dalam merawat kesehatan pasca melahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kebiasaan tersebut dan kaitannya dengan EBM : Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sebanyak 53,8% responden mengonsumsi kurang dari 8 gelas air per hari. Sebanyak 50% responden menerapkan pantangan makan seperti menghindari makanan pedas, tanpa adanya pantangan makanan lainnya. Sebanyak 44,23% responden melakukan pembatasan mobilisasi seperti berbaring lebih dari 20 jam per hari. Praktik ritual sale dilakukan sebanyak 75% responden. Sebanyak 65,38% responden mandi satu kali di pagi hari. Penggunaan stagen atau gurita dilakukan sebanyak 42,31% responden seperti menggunakan gurita lebih dari 12 jam per hari. Sebanyak 13,46% responden menggunakan batu panas lebih dari 2 kali per hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik dan semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan penelitian ini, sehingga proses penelitian dan penyusunan penelitian ini berjalan dengan lancer.

DAFTAR PUSTAKA

Andarwulan S (2021). Terapi Komplementer Kebidanan. Guepedia

Arnanda, R. (2021) *Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Ibu Nifas Dalam Perspektif Budaya Jawa (Studi Pada Masyarakat Jawa Di Kelurahan Binjai Serbangan Kecamatan Air Joman)*, *Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2021*.

Astutiningrum, Pratiwi, E.R. (2024) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Sikap Berpantang Makanan Selama Masa Nifas', 20(1), Pp. 53–58. Available At: Https://Doi.Org/10.26753/Jikk.V20i1.1314.

Fuadi, T.M. (2018) 'Pengobatan Tradisional Madeung Dan Sale Pada Ibu Masa Nifas Dalam Masyarakat Aceh', *Prosiding Seminar Nasional Biotik 2018*, Pp. 614–620.

Jayanti, I. (2021) *Evidence Based Dalam Praktik Kebidanan*. Yogyakarta : Deepublish., 2021.

Kasmiati (2023) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*, *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*

Kurniawati, P. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Dan Budaya Dengan Terapi Uap Panas (Peusale) Pada Ibu Nifas Di Kecamatan Lhoknga Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021 Journal Of Pharmaceutical And Health Research', 3(1), Pp. 50–53. Available At: Https://Doi.Org/10.47065/Jharma.V3i1.1324.

Lisna, I. And Suryawati, I. (2023) 'Penerapan Perawatan Tradisional Aceh Pada Ibu Postpartum Application Of Traditional Acehnese Care To Postpartum Mothers', *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, 8(2), Pp. 81–88.

Maryam, S. (2021) 'Community Culture That Heats Health In Protection', 10(April).

Maryati, *et al (2023).* Penerapan Perawatan Tradisional Aceh Pada Ibu Postpartum Application of Traditional Acehnese Care to Postpartum Mothers

Nikmah, N. And Anggraeni, N. (2023) 'Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui'. Available At: Https://Doi.Org/10.30587/Ijcdh.V3i01.4608.

Novianti, H., Abidah, S.N. And Windarti, Y. (2023) 'Pengaruh Pemberian Edukasi Isu Terkini Dengan Evidence Based Midwifery Terhadap Perilaku Pemakaian Gurita Ibu Nifas', *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), P. 90. Available At: Https://Doi.Org/10.31596/Jcu.V12i2.1600.

Selvianti, D. And Widyaningsih, S. (2023) 'Budaya Pantangan Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Pmb "M" Kota Bengkulu', 11(1), Pp. 91–96.

Usman And Sapril (2018) 'Pemanfaatan Budaya Posoropu Dalam Perawatan Masa Nifas Oleh Perempuan Buton Utara Utilization Of Posoropu Tradition During The Postpartum Period In North Buton Regency', Pp. 268–277.

Wulan, W., Limbong, T.O. And Yulianti, D. (2023) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*, *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*. Available At: Http://Repository.Unimus.Ac.Id/3795/1/1. Buku Ajar Asi Komplit.Pdf.

Zakiyuddin, Z dan Reynaldi, F. (2020). Fenomena Tradisi Badapu dengan Status Gizi Pada Ibu Nifas di Aceh Barat. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*. 5 (2).