

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12312>

Pengalaman Ibu Nifas dalam Menjalani Terapi Oukup di Suku Pedalaman Nuaulu Provinsi Maluku: Studi Etnografi

Syahfitriah Umamity

Ilmu Keperawatan, STIKes Maluku Husada; syahfitriah.umamity@gmail.com

Arindiah Puspo Windari

DIII Kebidanan, STIKes Maluku Husada; arindiah7@gmail.com (koresponden)

ABSTRACT

Oukup traditional medicine comes from the Karo tribe who utilizes a variety of plant species as ingredients for postpartum health and the treatment of various types of diseases. Medicinal herbs in the Karo community continue to grow and are in demand by the community to cure diseases. This study aims to explore perineal care using oukup traditional therapy during the postpartum period in the Naulu Tribe. This research was a phenomenological study involving 10 participants and using interpretive phenomenological analysis (IPA) which produces several themes and sub-themes. From the results of the study, 6 major themes were obtained, namely: reasons for preferring oukup traditional therapy, procedures for carrying out oukup traditional therapy, duration of oukup implementation, advantages and disadvantages of therapy, beliefs or traditions in carrying out oukup therapy.

Keywords: experience; post partum mothers; oukup therapy

ABSTRAK

Pengobatan tradisional *oukup* berasal dari suku Karo yang memanfaatkan keanekaragaman jenis tumbuhan sebagai ramuan untuk kesehatan pasca melahirkan dan pengobatan berbagai jenis penyakit. Ramuan-ramuan pengobatan pada masyarakat Karo terus berkembang serta diminati masyarakat untuk menyembuhkan penyakit. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi perawatan perineum menggunakan terapi tradisional *oukup* pada masa nifas di Suku Naulu. Penelitian ini merupakan studi fenomenologi yang melibatkan 10 partisipan dan menggunakan interpretive phenomenological analysis (IPA) yang menghasilkan beberapa tema dan sub-tema. Dari hasil penelitian diperoleh 6 tema besar yaitu: alasan lebih memilih terapi tradisional *oukup*, prosedur pelaksanaan terapi tradisional *oukup*, durasi pelaksanaan *oukup*, keuntungan dan kerugian terapi, keyakinan atau tradisi dalam pelaksanaan terapi *oukup*.

Kata kunci: pengalaman; ibu post partum; terapi oukup

PENDAHULUAN

Pengobatan tradisional merupakan salah satu pengobatan yang masih banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia, khususnya oleh masyarakat yang jauh dari akses pelayanan kesehatan modern seperti puskesmas dan rumah sakit. Suku Naulu merupakan suku asli Pulau Seram Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku. Di kalangan mereka ada sebuah upacara yang sangat erat dengan daur hidup (lingkaran individu), Adat dan upacara selalu membungkus sisi kehidupan orang Naulu, setiap peralihan dalam kehidupan mereka akan ditandai dengan sebuah upacara adat. Suku Nuaulu mempunyai kebiasaan yang unik dalam persalinan. Setiap perempuan Suku ini yang hamil pada usia sembilan bulan, harus dipisahkan dari suami maupun laki-laki lainnya, dan ditempatkan di rumah khusus yang disebut Posuno.⁽¹⁾

Masa nifas merupakan masa setelah 2 jam dari lahirnya plasenta sampai dengan kurang lebih 40 hari. Ibu nifas akan mengalami berbagai adaptasi terutama adaptasi fisik dari masa kehamilan menjadi masa nifas diantaranya organ perkemihan.⁽²⁾ Kebutuhan cairan ibu hamil meningkat dengan signifikan untuk produksi cairan amnion, peningkatan jumlah darah, pertumbuhan janin dan kebutuhan tubuh ibu, jumlah cairan tersebut akan berkurang secara bertahap melalui persalinan.⁽³⁾

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu nifas adalah ketika terjadi pada genitalia akibat persalinan sehingga ibu menahan untuk buang air kecil atau BAK. Namun ibu masih memiliki kemampuan lain untuk membuang cairan tubuh yaitu dengan mekanisme diaforesis. Kedua mekanisme tersebut apabila tidak berjalan dengan lancar dapat mengakibatkan gangguan kesehatan pada ibu seperti infeksi saluran kencing (ISK) dan gangguan pada ginjal akibat produksi garam tubuh tidak dapat dikeluarkan oleh keringat serta sistem detoksifikasi tidak dapat berjalan. Hal tersebut akan membuat ibu menghadapi permasalahan kesehatan yang beragam yang memicu kejadian infeksi post partum selain permasalahan yang sudah menyertai saat persalinan.⁽⁴⁾

Data di Indonesia menunjukkan bahwa hampir sebanyak 20% ibu nifas mengalami infeksi post partum. Sebanyak 5-7% ibu nifas yang mengalami infeksi post partum melahirkan dengan metode sectio caesaria. WHO merilis angka sebanyak 15% dari 500000 angka kematian ibu disebabkan oleh infeksi nifas.⁽⁵⁾ Ibu nifas perlu untuk menjaga kondisi karena dalam masa pemulihan dan rentan mengalami gangguan kesehatan. Perawatan tradisional dalam keluarga dapat menjadi salah satu cara menjaga kesehatan ibu nifas. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa perawatan tradisional pada ibu nifas seperti perawatan yang menggunakan jamu, bengkung, bedaring, ramuan param dapat membantu merawat kesehatan ibu nifas.⁽⁶⁾

Hasil identifikasi dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan oukup pada bidang kesehatan. Hasil identifikasi juga dapat sebagai acuan dalam menjaga kelastarian alam keberlangsungan masyarakat suku naulu. Penelitian mengenai mandi uap secara tradisional telah dilaksanakan sebelumnya oleh masyarakat Maluku dengan nama ba'ukup. Terapi tersebut juga selalu dilakukan oleh ibu nifas di suku pedalaman Naulu. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan bahwa seluruh ibu nifas pada suku pedalaman Naulu selalu menggunakan terapi oukup dengan menggunakan bara api dan meyakini bahwa terapi tersebut sudah dilakukan sejak turun temurun dan berkhasiat bagi kesehatan perineum.⁽⁷⁾

Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana pengalaman ibu nifas tentang penggunaan terapi tradisional oukup menurut adat atau tradisi yang mereka jalani sesuai dengan kepercayaan yang mereka anut/percaya

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi etnografi. Etnografi merupakan pekerjaan mendeskripsikan suatu kebudayaan. Tujuan utamanya adalah untuk memahami suatu pandangan hidup dari sudut pandang penduduk asli. Penelitian ini dilaksanakan di Suku Pedalaman Nuaulu Provinsi Maluku. Penelitian akan dilaksanakan selama 3 bulan. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu nifas data yang diteliti adalah pengalaman menjalani terapi oukup. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berdasarkan saturasi data (kejenuhan data).

Partisipan dalam penelitian ini ditargetkan berjumlah 10 orang. Sampling dalam penelitian ini menggunakan *Snowball sampling*. Pada teknik ini, partisipan atau informan penelitian memberikan informasi kepada peneliti tentang siapa saja orang yang diketahui oleh partisipan yang berpotensi untuk berpartisipasi atau berkontribusi dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data pada partisipan melalui *indepth interview* (wawancara mendalam). Analisis data menggunakan analisis tematik. Metode penelitian ini telah mendapat Sertifikat *Ethical Clearance* dari STIKes Maluku Husada dengan No. Rk.035/KEPK/STIK/IX/2022.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di masyarakat Suku Naulu Bunara berada di Negeri Sepa Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah hasil penelitian diperoleh melalui observasi dengan masyarakat suku Naulu dan sekaligus wawancara dengan masyarakat suku Naulu.

Alasan Partisipan Memilih Terapi Oukup

Seluruh partisipan mengungkapkan lebih memilih terapi tradisional dari pada terapi medis karena terapi ini sudah menjadi salah satu tradisi di suku mereka.

“karena ini sudah menjadi salah satu tradisi par kami suku naulu jadi walaupun harus dibawa kerumah sakit tetapi tetap harus menjalani terapi tradisional oukup ini selama di posuno, karena sepulangnya dari rumah sakit itu kami langsung diasingkan ke posuno (I2004)”

“ya.. terapi ini sudah menjadi salah satu tradisi disuku kami, karena kami perempuan suku naulu harus diasingkan dulu keposuno baik bagi perempuan pinamou(menstruasi) maupun bagi para ibu yang akan bersalin (M2003)”

Biaya

Hampir semua partisipan mengungkapkan bahwa terapi tradisional ini tidak mengeluarkan banyak biaya selama pelaksanaan terapi.

“jadi alasan beta lebih memilih terapi oukup ini karena terapi ini tidak memerlukan banyak biaya dan bahan-bahannya juga mudah didapat karena katong bisa mengambil bahan-bahan sendiri (P2009)”

“alasan saya lebih memilih terapi oukup ini karena tidak mengeluarkan banyak biaya, bahan-bahan mudah didapat (M2001)”

Prosedur Pelaksanaan Terapi

Prosedur terapi menggunakan tempurung

Terdapat 5 partisipan yang mengungkapkan bahwa saat menjalani terapi *oukup* mereka menggunakan tempurung.

“pertamanya itu menggali kolang kecil dalam posuno kemudian membakar beberapa belah tempurung sampai menjadi bara dan masukan bara tempurung tadi kedalam kolang yang sudah disediakan lalu saya dianjurkan untuk berdiri diatas kolang yang berisi bara api dengan membukakan kedua kaki saja sejajar dengan kolang tersebut (M2001)”

“Awalnya itu saya dibantu ibu saya. Jadi ibu saya menggali kolang kecil di dalam posuno kemudian bakar beberapa belah tempurung sampai menjadi arang setelah sudah menjadi arang kemudian masukan arang tadi kedalam kolang yang sudah di siapkan lalu saya berdiri di antara kolang tersebut dengan membukakan kedua kaki saya (H2010)”

Prosedur terapi menggunakan daun monone

Terdapat 2 partisipan yang mengungkapkan bahwa saat menjalani terapi *oukup* mereka menggunakan daun monone.

“kalau saya itu diasar daun monone (riut) diatas api samapi daunnya mulai lembek/layu kemudian daunnya di usapkan keseluruh tubuh saya (P2002)”

“Iya. Jadi saya menjalini terapi menggunakan beberapa bahan dan bahan-bahan itu nanti dibantu orang tua laki-laki maupun suami untuk pergi mengambilnya di hutan, ada daun monone, jahe dan kunyi untuk diminum (HD2006)”

Prosedur terapi menggunakan rebusan batu

Terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan bahwa saat menjalani terapi *oukup* mereka menggunakan rebusan batu.

“saat pengalaman saya itu mula nya mengambir beberapa batu kemudian batu tersebut dibakar sampai kemerahan saat menunggu batunya panas sambil masak satu wadah air diatas api setelah air nya mendidih kemudian masukan batu yang dibakar tadi saat sudah kemerahan, lalu saya membungkuk kewadah yang berisi batu dan air panas tadi. Terus saya ditutup dengan handuk/kain dan dianjurkan untuk menghirup uap yang keluar dari wadah tersebut (I2004)”

“Awalnya ibu saya kumpulkan bebepa batu lalu matunya di bakar sampai kemerahan tapi saat batu dibakar ibu saya juga memasak satu wadah(paci) air diatas api setelah batunya sudah kemerahan,airnya pun mendidih kemudian masukan batu kedalam air yang mendidih tadi ..setalah itu saya duduk membungkuk kepanci yang berisi air dan batu panas tadi kemudian ibu saya tutupi saya dengan kain lalu saya menghirup uap yang keluar dari panci tersebut (M2003)”

Durasi Pelaksanaan Terapi

Partisipan mengungkapkan bahwa terapi berlangsung selama 1 bulan, namun dengan waktu yang berbeda dalam proses terapi setiap harinya.

15-30 menit

“Terapi dijani selama 15-30 menit setiap harinya sampai daerah kewanitaan kita kering dan tertutup (HD2006)”

“Kalau saat terapi waktu yang saya gunakan tidak lama hanya memakan waktu 15-30 menit lamanya (N2007)”

30 menit

“saat saya menjalani terapi oukup waktu yang dibutuhkan hanya 30 menit karena daun diusapkan atau digosok ke tubuh hanya saat panas saja (E2010)”

“ya...saya rasa untuk terapi tradisional oukup ini tidak terlalu membutuh/memakan waktu yang lama, jadi terapi katong lakukan setiap harinya dengan waktu yang sudah ditentukan yaitu 30 menit melakukan terapi(P2004).

Keuntungan & Kerugian Terapi Oukup

Keuntungan

Partisipan mengungkapkan bahwa adanya keuntungan selama terapi dilakukan yakni dapat beristirahat maksimal setelah proses persalinan.

“Iya, jadi kelihatan bagus begitu untuk kami perempuan suku naulu yang setelah selesai bersalin, karena saat diasingkan itu katong benar-benar di istirahatkan, tidak melakukan apapun selain istirahat dan menjalani terapi selama berada diposuno (I2004)”

Kerugian

Hampir seluruh Partisipan mengungkapkan bahwa tidak adanya kerugian selama terapi *“tidak ada kerugian selama pelaksanaan terapi sampai keluar dari posuno (N2007)”*

“iya.. jadi selama dilakukannya terapi saya rasa tidak ada kerugian yang ditemukan sampai keluarnya dari posuno(P2009)”

Keyakinan dalam Menjalani Terapi Oukup

Seluruh partisipan mengungkapkan bahwa mereka menjalani ini karena sudah menjadi tradisi/adat turun temurun yang dipercayai dapat menyembuhkan penyakit bakteri vaginosis.

“kayakinan kami suku naulu dalam menjalani terapi yang bersifat tradisional ini karena itu salah satu adat kami, kami percaya kalau dengan terapi tradisional ini akan lebih mudah untuk menyembuhkan kami setelah selai bersalin, dan nantinya juga ada beberapa upacara adat yang dilakukan setelah katong mandi bersih dan naik ke rumah adat .Jadi itu sudah merupakan tradisi secara turun temurun disuku kami(I2004)”

“iya...jadi terapi oukup ini sudah menjadi salah satu tradisi/keyakinan yang kami anut sampai sekarang ini.jadi setelah keluarnya katong dari posuno kemudian katong masuk ke rumah adat untuk melakukan upacara setelah selasai bersalin. Saat berada di rumah adat itu katong punya keluarga dari laki-laki maupun perempuan merayakan kepulangannya katong dari posuno ke rumah besar dengan bawakana makan yang akan diberikan par katong makan karena sebelum mandi bersih katong dianjurkan untuk puasa sehari sebelum mandi, kemudian katong disuruh untuk mengelilingi rumah adat sebanyak 5 kali putaran kemudian kami juga memakan sirih pinang yang sudah disiapkan setelah sudah selesai menjalan upacara dirumah adat baru kemudian ktong dipulangkan ke rumah besar(N2007)”

Larangan atau Pantangan

Larangan

Hampir seluruh partisipan mengungkapkan bahwa tidak adanya larangan saat pelaksanaan terapi oukup. *“saya rasa tidak ada larang dalam pelaksanaan terapi mungkin kalau pantangannya memang ada(HD2006)”*
“iya... jadi selama pelaksanaan terapi dilakukan tidak ada larangan-larangan nya(M2003)”

Pantangan

Partisipan mengungkapkan bahwa adanya pantangan selama berada diposuno yakni suami tidak diizinkan untuk menjenguk istri dan anaknya.

“jadi pantangan selama katong berada dalam posuno memang ada, jadi selama diposuno aktivitas dibatasi,kaum laki-tidak diperbolehkan masuk maupun orang luar karena tidak bagus untuk sang bayi(E2010)”

“pantang selama katong berada dalam posuno itu kaum laki-laki maupun suami tidak diperboleh kan masuk untuk menjenguk istri dan sang bayi karena takut nantinya akan membuat sang bayi menangis karena mereka datangnya dari luar (M2001).

PEMBAHASAN

Alasan Lebih Memilih Terapi Tradisional daripada Terapi Medis

Hasil penelitian bahwa pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam memilih penyembuhan penyakitnya diperoleh dari pengalaman serta dorongan dari lingkungan yang menghasilkan tingkah laku yang disebut dengan budaya. ⁽⁸⁾

Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara lebih menyeluruh juga lebih murah. Terapi komplementer terutama akan dirasakan lebih murah bila klien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana. Pengalaman klien yang awalnya menggunakan terapi modern menunjukkan bahwa biaya membeli obat berkurang 200-300 dolar dalam beberapa bulan setelah menggunakan terapi komplementer. ⁽⁹⁾

Biaya yang Murah

Pengobatan tradisional diterapkan karena alasan mudah, murah dan manjur serta sesuai dengan kerangka berpikir individu dalam rumah tangga terkait dengan konsep keseimbangan dan pelestariannya perlu tetap diupayakan karena telah berakar lama pada individu dalam rumah tangga. Penyakit yang paling sering dialami oleh individu dalam rumah tangga adalah masuk angin yang dapat dianalogikan sebagai gangguan tubuh akibat unsur angin yang tidak lancar. Prinsip yang terdapat di dalam pengobatan kerokan seperti oposisi biner: panas x dingin; longgar x kencang; angin masuk x angin keluar; ringan x berat; serta tercapainya keseimbangan merupakan dasar pengobatan tradisional. ⁽¹⁰⁾

Prosedur/Perawatan Pelaksanaan Terapi Oukup yang Dijalani oleh Partisipan

Pelaksanaan *oukup* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu tradisional dan modern. Pada cara tradisional digunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan ber*Oukup*. Masyarakat menggunakan tikar dan selimut untuk menahan uap atau panas yang keluar dari rebusan ramuan. Orang akan ber*Oukup* duduk di kursi dan berhadapan dengan panci ramuan. Posisi kaki diletakan di atas kayu peyangga (kayu diletaka diatas panci). ⁽¹¹⁾

Masyarakat memperhatikan perawatan wanita pasca bersalin sehingga memiliki rangkaian perawatan sendiri bagi ibu pasca melahirkan. Rangkaian tersebut yaitu ber-*oukup*. *Oukup* dilakukan keesokan harinya setelah ibu melahirkan selama 4 hari berturut-turut. *Oukup* dipercaya sebagai pengembalian stamina, pembersihan darah kotor, memperlancar peredaran darah dan peremajaan kulit bagi ibu pasca melahirkan. ⁽¹²⁾

Durasi Pelaksanaan Terapi Oukup

Biasanya seseorang dapat menahan uap panas selama 15 menit setelah melakukan *oukup* 3-5 kali sebelumnya. Pelaksanaan dapat dilakukan pagi, siang atau malam hari. Namun, dianjurkan untuk dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Hal ini agar orang yang ber*oukup* dapat beristirahat/tidur setelah melakukan *oukup*. Pengidap penyakit jantung, sesak napas, wanita hamil, mabuk atau mempunyai penyakit berat lainnya biasanya diminta untuk berkonsultasi terlebih dahulu pada pengobat tradisional atau dokter. Hal ini dikarenakan adanya pengaruh alkohol selama *oukup* dapat meningkatkan risiko hipotensi, aritmia, dan kematian mendadak sehingga harus dan sebaiknya dihindari. ⁽¹³⁾

Lama waktu ber*oukup* yaitu 15-30 menit atau sesuai dengan kemampuan dari orang yang ber*oukup*. Hal ini dikarenakan manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Suhu yang digunakan untuk mandi uap dan sauna adalah berkisar 80-90 °C (176-194 °F). Durasi ber*oukup* juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman dari ber*oukup*. Biasanya seseorang dapat menahan uap panas selama 15 menit setelah melakukan *oukup* 3-5 kali sebelumnya. ⁽¹⁴⁾

Keuntungan dan Kerugian Terapi Oukup

Salah satu pemanfaatan sumber daya alam tumbuh-tumbuhan pada suku Karo yaitu pengobatan alternatif yang berkembang ditradisi masyarakat Karo adalah *oukup*. *Oukup* atau mandi uap dengan ramuan rempah-rempah, telah dikelan oleh masyarakat suku karo sejak ratusan tahun sebagai salah satu terapi untuk pengobatan berbagai macam penyakit. pengobatan terapi air merupakan bagian integral dari lingkungan social budaya yang memiliki nilai-nilai yang patut dipertahankan dan ditingkatkan serta memberikan sumbangan positif bagi upaya kesehatan. ⁽¹⁵⁾

Keseluruhan dari ramuan terapi *oukup* sebanyak 69 jenis berasal dari tumbuhan yang berkhasiat obat. disisi lain masyarakat masih tetap memanfaatkan tumbuhan obat tersebut baik yang berasal dari sekitar tempat tinggal mereka maupun yang berasal dari hutan.⁽¹⁶⁾

Keyakinan/Tradisi yang Diyakini Partisipan Selama Terapi Oukup Dilakukan

Kepercayaan dan keyakinan budaya terhadap perawatan ibu post partum, masih banyak dijumpai dilingkungan masyarakat. Mereka meyakini budaya perawatan ibu setelah melahirkan dapat memberikan dampak yang positif dan menguntungkan bagi mereka. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Andhra Pradesh pada 100 orang ibu post partum di daerah Tirupati. Dari hasil penelitiannya didapatkan banyak kepercayaan dan keyakinan budaya perawatan ibu post partum, di antaranya pembatasan asupan cairan, makanan dibatasi dan hanya boleh makan sayur-sayuran, tidak boleh mandi, diet makanan, tidak boleh keluar rumah, menggunakan alas kaki, menggunakan gurita, tidak boleh tidur siang hari bahkan mereka meyakini kolostrum tidak baik untuk anak.⁽¹⁷⁾

Larangan atau Pantangan yang Harus Dihindari Selama Pelaksanaan Terapi Oukup

Sebagian besar daerah di Indonesia memiliki pantangan-pantangan tertentu dalam aktivitas maupun mengkonsumsi makanan bagi ibu hamil dan bersalin. Masyarakat desa Gading Sari Bantul, memiliki beberapa pantangan dan anjuran tidak tertulis bagi ibu pada masa hamil dan nifas, seperti larangan makan buah pisang, anjuran untuk selalu menggunakan peralatan makan yang bersih dan ritual-ritual adat yang dilakukan dalam waktu tertentu.⁽¹⁸⁾

Hasil penelitian yang dilakukan di Aceh Barat, mengatakan ada banyak pantangan dan anjuran yang tidak boleh dilakukan oleh wanita Aceh selama masa hamil dan nifas, dimana larangan tersebut tidak hanya ditujukan untuk ibu namun juga suaminya. Beberapa larangan dan anjuran yang diterapkan oleh masyarakat.⁽¹⁹⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa: hasil tematik penelitian ini terdiri dari 6 tema utama, yaitu: alasan partisipan memilih terapi *oukup* terapis, prosedur pelaksanaan, durasi pelaksanaan, keuntungan dan kerugian, keyakinan, larangan atau pantangan selama terapi dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maharani AA. Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Post Partus Blues. *J. Keperawatan Silampari*. 2019;2(2):124–133.
2. Br Sinuhaji LN. Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo. *Wahana Inovasi*. 2015;4(2):700.
3. Devi. Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R di Pustu Sungai Landai Kabupaten Agam Tanggal 18 Maret S/D 31 Mei Bukittinggi Tahun 2019. Padang: STIKes Perintis Padang; 2019.
4. Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
5. Maharani AA. Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partus Blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2019;2(2):124–33.
6. Setyowati. Pengasihan Wanita Melahirkan Suku Nuaulu di Dusun Rohua Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *J. Ris. Kesehat*. 2016;5(1):14–20.
7. Rahayu I, et al. Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *J. Ilmu Keperawatan*. 2017;5(1):36–49.
8. Foster GM, Anderson BG. Antropologi Kesehatan. Jakarta: UI-Press; 2005.
9. Snyder M, Lindquist R. *Complementary/alternative therapies in nursing*. New York: Springer; 2002.
10. Triratnawati A. Pengobatan tradisional, upaya meminimalkan biaya kesehatan masyarakat desa di Jawa. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*. 2010;13(2).
11. Nasution J. Oukup, Ramuan Tradisional Suku Karo Untuk Kesehatan Pasca Melahirkan: Suatu Analisis Bioprospeksi Tumbuh-Tumbuhan Tropika Indonesia. *kesehatan*. 2009.
12. Batubara RP, Ervial A, Zuhud M, Hermawan R, Tumanggor R. Nilai Guna Spesies Tumbuhan Dalam Oukup (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo. 2017.
13. Ellahham S, Hannuksela ML. Benefits and rick of sauna bathing. *The American Journal of Medicine*. 2001.

14. Crinnion WJ. Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicantinduced and other chronic health problems. *Alternative Medicine Review*. 2011.
15. Sutawijaya RB. *Bugar dan Fit dengan Terapi Air : Berbagai Air Terapi untuk Pencegahan dan Penyembuhan Super Alami*. Jakarta: Mediabaca; 2010.
16. Setyowati. *Pengasingan Wanita Melahirkan Suku Nuaulu di Dusun Rohua Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah*. 2018.
17. Rahayu S, Hasballah, Kartini. Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015;5:1.
18. Kasnodihardjo K, Kristiana L. *Praktek budaya perawatan kehamilan di Desa Gadingsari Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2013.
19. Fauziah CA. *Mitos tentang kehamilan*. Aceh research training, Naggroe Aceh Darussalam. 2008.