

Nilai Perspektif Budaya Karo Dalam Perawatan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo

Mediana Br Sembiring¹, Mapeati Nyorong², Darwin Syamsul²

¹Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat,² Institut Helvetia Medan
Korespondensi Penulis, Telpon 085346040610
E-mail: Mediyana01@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.519>

Abstrak

Latar Belakang: Asuhan masa nifas merupakan periode yang sangat penting karena masa nifas merupakan masa yang kritis baik bagi ibu maupun bayinya, diperkirakan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian setelah persalinan terjadi dalam 24 jam pertama. Penyebab kematian utama maternal didominasi oleh kematian obstetric langsung akibat komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas yang meliputi pendarahan, eklamsi dan infeksi. Sekitar 60% kematian ibu saat masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Riset Kesehatan Dasar (2013) yang menyebutkan bahwa sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas sehingga pelayanan kesehatan masa nifas berperan penting dalam upaya menurunkan angka kematian ibu melalui kegiatan yang efektif yaitu perawatan nifas.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis fenomenologi yaitu penelitian ini menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti dari kedelapan partisipan mengenai perspektif suku Batak Karo tentang kebiasaan pada ibu pasca melahirkan yaitu : 1) Upaya menjaga kesehatan tubuh dengan cara mengolesi kuning las keseluruhan tubuh, mengolesi parem keseluruhan tubuh, melakukan *tup* (oukup) sebelum mandi, melakukan *tup* mata dengan bubur nasi, mengolesi tawar mentar pada ibu yang *singgaren* (pembengkakan), 2) Upaya pengeluaran air susu ibu (ASI) antara lain: makan bubur nasi campur sira lada, memakan sayuran terbangun dan daun katuk, 3)

Simpulan: Upaya untuk mempercepat keluar darah kotor yaitu dengan cara memakan tawar atau sembur.

Kata Kunci: Perspektif, Budaya karo, Dalam Perawatan Ibu Nifas

The Value Of Karonese Culture Perspective In Caring Postpartum Mothers At Working Area Of Lau Baleng Health Center Lau Baleng Sub-District Of Karo District

Abstract

Background: Postpartum care is a very important period because the puerperium is a critical period for both mother and baby, it is estimated that 60% of maternal deaths occur after delivery, and 50% of postpartum deaths occur within the first 24 hours. Basic Health Research (2013) which states that the majority of maternal deaths occur during the puerperium so that childbirth health services play an important role in efforts to reduce maternal mortality through effective activities namely puerperal care.

Method: This study used qualitative method with a type of phenomenology that is this study explains or reveals the meaning of concepts or phenomena of experience based on awareness that occurs in some individuals. This research was conducted in a natural situation, so there were no limits in interpreting or understanding the phenomena studied with the aim of obtaining in-depth information to provide a greater understanding of the basis for decision makers or actions taken by certain communities.

Results: Based on research results obtained by researchers from the eight participants regarding the Batak Karo ethnic perspective on the habits of mothers after childbirth, namely: 1) Efforts to maintain body health by smearing yellow welding throughout the body, smearing the Parem throughout the body, doing steam bath before bathing, doing eye steam bath with rice porridge, smearing the tawar mentar on the mother who is in engorgement, 2) Efforts to remove breast milk include: eating rice mixed with sira pepper, eating country borage and sweet leaves, 3).

Conclusion: Efforts to speed it out dirty blood is by eating 'tawar' or 'sembur'.

Keywords: Perspective, Karonese Culture, Caring of Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena masa nifas merupakan masa yang kritis baik bagi ibu maupun bayinya, diperkirakan bahwa 60% kematian ibu terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian setelah persalinan terjadi dalam 24 jam pertama (1)

Masa nifas atau disebut pueriperium (Nifas) merupakan masa yang akan dilalui

oleh setiap wanita setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah plasenta lepas dari Rahim disertai dengan pulihnya kembali organ-organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung sampai enam minggu. Masa nifas merupakan masa yang rentan bagi kelangsungan hidup ibu karena pada masa nifas dapat terjadi komplikasi baik secara langsung maupun tidak langsung yang mengakibatkan kematian pada ibu (3)

Data menunjukkan bahwa seperempat dari wanita usia reproduktif di negara berkembang mengalami kesakitan yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan, nifas. Setiap tahunnya komplikasi persalinan menyebabkan kematian wanita didunia, kematian bayi berusia satu minggu dan bayi lahir mati. Dampak sosial dan ekonomi dari kejadian ini dapat dipastikan sangatlah besar, baik bagi keluarga, masyarakat, maupun angka kerja disuatu negara (4)

Penyebab kematian utama maternal didominasi oleh kematian obstetric langsung akibat komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas yang meliputi pendarahan, eklampsi dan infeksi. Sekitar 60% kematian ibu saat masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama . Hal tersebut tidak berbeda jauh dengan Riset Kesehatan Dasar (2013) yang menyebutkan bahwa sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas sehingga pelayanan kesehatan masa nifas berperan penting dalam upaya menurunkan angka kematian ibu melalui kegiatan yang efektif yaitu perawatan nifas (5)

Kini Bidan telah ada disetiap Desa dan melakukan perawatan ibu nifas secara Medis Moderen dalam kenyataanya ada beberapa perawatan ibu nifas pada Suku Karo seperti Okup, Kuning Las,Tawar, Penurungi dan bubur Sira lada. Dalam hal ini peneliti ingin menemukan cara yang masih Relefan dengan perawatan pada ibu nifas dengan masa kini, karena bergesernya pola pikir masyarakat kepada cara atau tehnik pengobatan modern di lain pihak ternyata banyak Penelitian yang menemukan bahwa perawatan Nifas dalam budaya Batak karo perlu diperkenalkan kembali. Karena masih kuatnya budaya masyarakat tentang berbagai macam pantangan atau larangan pada ibu nifas salah satu pantang makan dan aktifitas tertentu pada ibu nifas di Indonesia yang terkadang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu nifas , oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimanakah perspektif budaya Karo dalam melakukan perawatan ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis fenomenologi yaitu penelitian ini menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Penelitian ini dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih besar untuk mengetahui dasar bagi pengambil keputusan atau tindakan yang dilakukan masyarakat tertentu.(42)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo , dengan alasan masih ada ibu nifas yang melakukan kebiasaan perawatan masa nifas secara turun temurun dari keluarganya seperti Ibu nifas suku Karo melakukan *Oukup* dari tanaman hutan, memakai minyak dan *kuning* atau param yang

diolah dan memberikan makanan yang dianggap memperlancar ASI pada ibu nifas seperti *Tawar* dan bubur yang di kasi *Sira Lada*.

Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo yang berjumlah 8 (Delapan) orang namun ada beberapa Karakteristik dari informan dalam penelitian ini. Adapun yang menjadi kriteria informan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ibu yang sedang mengalami masa nifas
2. Ibu nifas yang bersuku Karo
3. Ibu nifas yang bersedia untuk diwawancarai

Sedangkan validitas dan reliabilitas data peneliti menggunakan cara triangulasi adapun jumlah informan Triangulasi dalam penelitian ini yaitu 6 (Enam) orang yang dilakukan kepada salah satu Bidan Desa, Bidan Kordinator puskesmas Lau Baleng yang

mengetahui persis jumlah ibu nifas yang bersuku Karo dan dukun pengobatan karo (Guru Sibaso). Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagi teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data (43)

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kabupaten Tanah karo adalah salah satu Kabupaten di Propinsi Sumatra Utara, Ibu kota kabupaten ini terletak di Kabanjahe yang terdiri dari 17 [kecamatan](#), 10 [kelurahan](#), dan 259 [Desa](#) dengan luas wilayah mencapai 2.127,00 km² atau 3,01% dari luas propinsi Sumatera Utara dan berpenduduk sebanyak lebih kurang 500.000 jiwa dengan kepadatan penduduk 187 jiwa/km² pada tahun 2017. (47)

Pemandangan yang indah dengan daerah berbukit-bukit di kelilingi oleh Bukit Barisan membuat salah satu daerah di tanah karo ini penghasil buah-buahan dan jenis palawija adapun jenis yang ditanami di perkebunan seperti kelapa, jagung, padi, kemiri, pinang, coklat, buah naga dan banyak lainnya. Secara geografis, Kabupaten Karo terletak pada koordinat 20 5' Lintang Utara sampai 30 19' Lintang Utara dan 970 55' Bujur Timur sampai 980 38' Bujur Timur.

Karakteristik Partisipan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
30–40	8	57,14%
40–50	2	14,2%
50–60	3	21,4%
60–70	1	7,14%
Agama		
Islam	8	57,14%
Kristen Protestan	4	28,57%
Katholik	2	14,2%
Pendidikan		
SD	1	7,14%
SMP	2	14,2%
SMU	7	50%
S1	4	28,57%
Pekerjaan		
Petani	8	57,14%
IRT	2	14,2%
PNS	4	28,57%

Dalam penelitian ini didapatkan Informan utama terdiri dari 8 orang Informan utama Ibu

Nifas yang bersuku karo serta yang bersedia untuk diwawancara ,dari 8 orang Informan Utama ibu nifas tersebut diantaranya ada baru melahirkan 5 hari yang lalu, satu minggu, sampai satu bulan yang lalu dan latar belakang pendidikan terakhir dari 8 orang ibu nifas 7 (Tujuh) diantaranya berpendidikan sederajat SMU dan satu orang ibu nifas berpendidikan SMP , dari latar belakang pendidikan ibu nifas kebanyakan dari mereka bekerja diladang membantu suami atau pun orang tua dan sebagian lagi bekerja sebagi ibu rumah tangga dan berjualan kede kopi dirumah. Bahkan didapatkan dari 8 ibu nifas 3 diantaranya sudah bekerja paska melahirkan 12 hari yaitu dengan membantu suami untuk cari nafkah untuk keluarga sambil merawat bayi dan dirinya sendiri.

1	IU 1	35 Thn	G4 P4 A0	SMU	Berdagang
2	IU 2	33 Thn	G3 P3 A0	SMA	Petani
3	IU 3	40 Thn	G5 P2 A3	SMP	Petani
4	IU 4	32 Thn	G3 P2 A1	SMU	Bardagang
5	IU 5	36 Thn	G5 P4 A1	SMA	Berdagang
6	IU 6	31 Thn	G3 P3 A0	SMA	Berdagang
7	IU 7	34 Thn	G4 P4 A0	SMA	Petani
8	IU 8	37 Thn	G5 P4 A1	SMA	Petani

Sumber: Data dari Puskesmas LauBaleng tahun 2019

Informan triangulasi dari keluarga ibu nifas ada berjumlah 2 orang, 1 orang ibu dari ibu nifas, 1 orang mertua dari ibu nifas yang dianggap lebih memahami kondisi ibu nifas dan juga banyak membantu ibu selama masa pemulihan dan 1 orang tabib pengobatan karo (*Guru sibaso*) yang dianggap lebih memahami tentang ramuan tradisional karo dan manfaat dari setiap ramuan dalam perawatan yang dilakukan pada ibu nifas. Adapaun informan triangulasi yang dapat diwawancari dan dijadikan sumber dari penelitian ini yaitu :

Tabel 2 Karakteristik Informan Utama

N Ko	Um	Paritas	Pendi	Pekerjaan
0 deIU	ur		dikn	

Tabel 3 Karakteristik Informan Triangulasi

No	IT	Umur	Pekerjaan
----	----	------	-----------

1.	TU 1	50 Tahun	Bidan Koordinator
2.	TU 2	35 Tahun	Bidan Desa
3.	TU 3	45 Tahun	Pimpinan Puskesmas
4.	TU 4	58 Tahun	Orang Tua Ibu Nifas
5.	TU 5	52 Tahun	Mertua Ibu Nifas
6.	TU 6	67 Tahun	Tabib Pengobatan Karo (Guru Sibaso)

Sumber: Data dari hasil Wawancara di Lapangan

Pembahasan

Sejak hamil sampai sesudah melahirkan, seorang wanita perlu melakukan langkah-langkah perawatan agar pada saat hamil maupun setelah melahirkan berada dalam kondisi yang sehat (Muskibin, I. 2005).

Perawatan pasca salin sangat penting dilakukan demi terjaminnya kesehatan ibu dan anak yang dilahirkannya. Walaupun persalinan berlangsung di pusat pelayanan kesehatan, RS atau klinik bersalin tidak jarang kembalinya ke rumah, para wanita yang baru melahirkan itu menjalani perawatan secara tradisional sesuai dengan identitas kebudayaan masing-masing. Hal ini juga ditemukan pada suku Batak Karo yang masih mempertahankan tradisi leluhurnya walaupun sudah berbaur dengan kelompok-kelompok masyarakat yang

memiliki kultur berbeda, tetapi dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa masyarakat Batak Karo masih melakukan perawatan setelah melahirkan sesuai dengan tradisi mereka. Mereka masih memegang erat tradisi leluhurnya tentang kebiasaan dalam perawatan pasca melahirkan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bahwa terdapat nilai-nilai yang mendasari praktek budaya suku Batak Karo pada masa nifas yang menyatakan kebiasaan yang dilakukan berhubungan dengan kesehatan dimasa tua nanti.

1. Upaya menjaga kesehatan tubuh

Pada banyak kebudayaan, wanita yang baru

melahirkan dianggap berada dalam kondisi dingin, berbeda halnya dengan saat ketika ia

sedang hamil, yang berada dalam kondisi panas. Maka dalam kondisi dingin setelah



melahirkan sang ibu dianggap memerlukan pemanasan.(38)

(1) Kuning Melas Obat Tradisional Karo

Berdasarkan hasil penelitian, empat ibu yang melakukan kebiasaan pasca melahirkan sesuai dengan kepercayaan tradisi suku Batak Karo yaitu dengan cara mengolesi kuning las keseluruh tubuh untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan kuat. Kuning adalah salah satu obat tradisional Karo yang dilakukan dalam penyembuhan penyakit dan perawatan kesehatan.(14)

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan kuning melas dikelompokkan menjadi beberapa bagian, yaitu kelompok ramuan yang dibeli, kelompok ramuan daun tumbuhan, kelompok bunga tumbuhan, dan kelompok bahan-bahan lainnya. Adapun bahan-bahan pembuatan kuning melas yang terdiri berbagai kelompok tersebut, diantaranya adalah sebagai berikut:

Gambar Bahan Pembuatan Kuning Melas

(Param Panas) Ramuan yang Dibeli

- Jahe (1 ons)
- Merica (1 ons)
- Kencur (1 ons)
- Bawang Merah (1 ons)
- Bawang Putih (1 ons)

Ramuan Daun Tumbuhan

- Daun sisik naga (enam helai)
- Daun Ukat-ukat (enam helai)
- Daun Calung-calung (enam helai)

Ramuan Bunga Tumbuhan

- Bunga Kiung (segenggam)
- Bunga Kembang Sepatu (enam lembar)

Bahan-bahan Lain

- Beras Pulut (1 kg)

Adapun cara pembuatan kuning melas dimulai dari membersihkan terlebih dahulu bahan-bahan yang dibeli kemudian digiling hingga lumat. Begitu juga dengan bahan-bahan yang tergolong daun-daunan dan bunga tumbuhan dibersihkan terlebih dahulu, kemudian digiling hingga lumat. Bahan-bahan

yang telah digiling ini kemudian dicampurkan dengan tepung beras, diaduk hingga merata dan kemudian dicetak berbentuk bulat dan dijemur.

Untuk menggunakan kuning melas ini dapat dilekukan dengan cara mengoleskan pada bagian tubuh atau dimakan. Sebelum digunakan, kuning terlebih dahulu dicairkan menggunakan air dingin, lalu dioleskan ke seluruh bagian tubuh. Kuning juga dapat dimakan langsung untuk pengobatan penyakit dan perawatan kesehatan dari dalam tubuh.(15)

(2) Mandi Uap (Oukup)

Selain itu ibu suku Batak Karo juga menggunakan tup (oukup) sebelum mandi. Ibu suku Batak Karo mengatakan melakukan tup (oukup) dapat membuat tubuh kita semakin kuat dan sehat. Hal ini sesuai dengan pernyataan berikut : Oukup adalah sauna tradisional suku Karo yang memanfaatkan keanekaragaman jenis tumbuhan sebagai ramuannya untuk kesehatan pasca melahirkan. Dahulu *oukup* dilakukan dengan memasak air yang telah dicampur dengan beragam rempah

hingga mendidih dalam sebuah kuali besar. Uap yang muncul dari proses itu akan diserap oleh tubuh. Biasanya hal ini dilakukan wanita karu yang baru melahirkan agar sehat dan segar kembali .(14)



Gambar Ramuan Rempah-rempah Oukup

Mandi uap air rebusan ramuan merupakan perawatan pasca persalinan yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi panas tubuh ibu . Pelaksanaan oukup dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara tradisional dan modern . Pada cara tradisional digunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan dalam beroukup. Masyarakat menggunakan tikar dan selimut untuk menahan uap atau panas yang keluar dari rebusan ramuan. Orang yang akan beroukup duduk di kursi dan berhadapan dengan panci ramuan. Posisi kaki seseorang

yang beroukup diletakkan di atas kayu penyangga (kayu diletakkan di atas panci). Tikar kemudian dilingkarkan mengelilingi orang yang beroukup dan wadah rempah hingga benar-benar tertutup. Pada bagian atas diletakkan selimut hingga terkesan membentuk ruangan atau gundukan dengan atap selimut. Orang yang beroukup dapat memulai pelaksanaan dengan merasakan uap panas yang keluar dari wadah rempah. Pelaksana dipastikan tidak menggunakan pakaian apapun selama beroukup. Sendok kayu dibutuhkan untuk mengaduk wadah rempah agar uap panas dapat terus keluar. Pelaksanaan oukup secara tradisional biasanya dilaksanakan di daerah belakang rumah seperti dapur.

Dalam masyarakat karo dikenal suatu tradisi pembuatan / peracikan obat yang disebut dengan *Tawar*. *Tawar* itu sesuai dengan namanya adalah penawar, tambar, atau obat. *Tawar* itu sendiri terdiri dari beberapa jenis, seperti: *Tawar* latih (penawar capek) *Tawar* bisa (penawar bisa/racun) *Tawar* didiken (perangsang makan) dan lain-

lain. *Tawar* terbuat dari kumpulan berbagai macam rempah, buah-buahan, rerumputan, kulit kayu dan seterusnya.



Gambar
Salah satu

contoh dari Tawar latih

Bahan-bahan :

1. Lada 1/2 kg
2. Cengkeh 4 ons
3. Bahing 1 kg
4. Alia 1 kg
5. Kaciur 1 kg
6. Lempuyang 1 kg
7. Pala 3 ons
8. Riumen 2 ons
9. Rimo mungkur 5 buah
10. Tuba 3 ons
11. Acem rimo bunga 1 kg
12. kembiri 1 kg
13. Sira 1 kg
14. Tepung 1 kg

15. Bawang putih 1/2 kg

sangat membantu ibu dalam menyusui

16. Bawang merah 1/2 kg

bayinya.

Semua bahan tersebut diatas diiris kecil-kecil kemudian ditumbuk sampai halus atau digiling setelah itu bisa disimpan pake botol atau pun toples yang bersih.

Satu lagi jenis Param Tawar yang digunakan masyarakat karo adalah Tawar Mbentar dengan cara Mengolesi tawar mentar ke tubuh ibu yang mengalami *singgaren* (pembengkakan) juga merupakan kebiasaan suku Batak Karo pada ibu pasca melahirkan. Dimana ibu yang mengalami *singgaren* (pembengkakan) merasa demam atau badannya hangat sehingga perlu ramuan yang dingin untuk menetralkan keadaan tubuh ibu.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sari (2004) pada masyarakat Karo yang dianjurkan mengkonsumsi bubur sira lada hitam, daun katuk dan jantung pisang untuk memperkental dan memperlancar ASI. Selain itu masyarakat Karo memiliki kebiasaan mengkonsumsi daun terbangun (bangun-bangun) karena menurut mereka daun ini

Khasiat bangun-bangun bagi ibu pasca persalinan telah dibuktikan beberapa penelitian. Penelitian Damanik tentang “manfaat tradisi dan kepercayaan wanita Simalungun yang sedang menyusui dalam mengkonsumsi daun torbangun (bangun-bangun)”, menunjukkan mengkonsumsi daun torbangun selama satu bulan setelah melahirkan terbukti dapat meningkatkan produksi ASI, menyegarkan kondisi fisik dan dapat merangsang nafsu makan.(52)

Hasil penelitian Panjaitan, H. 2010 mengatakan bahwa Tumbuhan banyak mengandung senyawa kimia yang berkhasiat obat seperti senyawa polifenol, yang biasa digunakan sebagai antibakteri dan antioksidan. Salah satu tumbuhan yang mengandung senyawa polifenol adalah daun bangun-bangun. Sampel salah satu tumbuhan yang digunakan sebagai obat tradisional adalah daun bangun-bangun yang merupakan satu tanaman yang secara turun-temurun digunakan masyarakat Sumatera Utara sebagai menu

sayuran sehari-hari bagi ibu-ibu yang baru melahirkan untuk memperlancar ASI (52).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti dari kedelapan informan utama dan enam informan Triangulasi mengenai perspektif suku Batak Karo tentang kebiasaan pada ibu pasca melahirkan yaitu :

1. Upaya menjaga kesehatan tubuh dengan cara mengolesi kuning las keseluruhan tubuh, mengolesi palem keseluruhan tubuh, melakukan *tup* (oukup) sebelum mandi, melakukan *tup* mata dengan bubur nasi, mengolesi tawar mentar pada ibu yang *singgaren* (pembengkakan),
2. Upaya pengeluaran air susu ibu (ASI) antara lain: makan bubur nasi campur sira lada, memakan sayuran terbangun dan daun katuk
3. Upaya untuk mempercepat keluar darah kotor yaitu dengan cara memakan tawar atau sembur.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa suku Batak Karo memiliki

ciri khas tersendiri dalam perawatan ibu pasca melahirkan dan masih dilakukan sampai sekarang. Walaupun kadang yang mereka lakukan ataupun pikirkan tidak selalu benar namun hal tersebut sudah menjadi keyakinan dan sugesti dalam kehidupan sehari hari khususnya perawatan wanita dalam masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati ER. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
- Dewi. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: Pustaka Pelajar; 2017.
- Anggraini Yetti. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2015.
- Aeni N. Faktor Risiko Kematian Ibu. Kesmas Natl Public Heal J. 2013;7(10):453.
- Denas Symond. Masalah Kesehatan Dan Prioritas Jenis Intervensi Kegiatan Dalam Pelayanan Kesehatan Disuatuwilayah. J Kesehat Masy. 2013;(2):94–100.
- Dinkes Aceh. Profil kesehatan kabupaten simeulue tahun 2015. 2015;
- Reni Yuli. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Jakarta: TIM; 2015.
- Ipa M, Prasetyo DA, Kasnodihardjo K. Praktik Budaya Perawatan Dalam Kehamilan Persalinan Dan Nifas Pada Etnik Baduy Dalam. J Kesehat Reproduksi. 2016;7(1).
- Rahayu IS, Hasballah K, Keperawatan M, Pascasarjana P, Kuala US, Aceh B, et

- al. Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas Cultural Factors In Treatment In The Postpartum Mother desa yang sederhana dapat bertahan dengan. Ilmu Keperawatan. 2017;3.
- Agoes, A., & Jacob T. Antropologi Kesehatan Indonesia, Pengobatan Tradisional. 1 ed. Jakarta: EGC; 1999.
- Natalia L, Sinuhaji B, Akademi D, Palapa K, Lainnya MO, Jr S. Suku Karo Di Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2014. 2015;4(2):697–718.
- Pasca K, Suatu M. Oukup, Ramuan Tradisional Suku Karo Untuk Kesehatan Pasca Melahirkan : Suatu Analisis Bioprospeksi Tumbuh-Tumbuhan Tropika Indonesia. 2009;
- Sari.N. Perawatan Post Partum Menurut Perspektif Budaya Karo. Kesehatan Masy. 2010;(2009):2009–10.
- Bangun Sabarina. Manfaat Oukup pada Kesehatan Manfaat Oukup pada Kesehatan. LWSA. 2018;1(1).
- Karo Herbal. Mengenal Kuning Melas Obat Tradisional Karo. 2014;
- Katno, Pramono S. Tingkat Manfaat, Keamanan dan Efektifitas Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Balai Penelit Tanam Obat Tawangmangu. 2008;
- Varney. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. 4 ed. Vol. 1. Jakarta: EGC; 2006.
- saleha S. Asuhan Kebidanan Pada Nifas. Jakarta: salemba Medika; 2009.
- Marmi. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Puerperium Care. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2015.
- Susanto A. Pengantar Sosiologi dan Perubahan Sosial. Bandung: Bina Cipta; 1979.
- Sagita E. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Dengan Praktik Perawatan Masa Nifas. Kesehatan Masy. 2015;3(April):228–37.
- Martalina D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
- Heryani Reni. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: TIM; 2015.
- Manuaba.IBG. Penyakit Kandungan dan KB Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2010.
- Manuaba. Penyakit Kandungan ibu nifas dan Menyusui. Jakarta: EGC; 2010.
- Anggrahini Lulia. Upaya Peningkatan Nutrisi pada Pasien Post Sectio Caesara. Kesehatan Masy. 2016;
- Juliana. Perawatan Postpartum Menurut Perspektif Universitas Sumatera Utara. kesehatan. 2010;
- Radharisnawati N, Kundre R, Pondaag L. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. J Keperawatan. 2017;5(1).
- Muskibin. Panduan Ibu Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Mitra Pustaka; 2005.
- Syafrudin. Sosial Budaya Dasar Untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media; 2009.
- Irmawati. Etnobotani tumbuhan obat tradisional pada masyarakat di desa baruga kecamatan malili kabupaten luwu timur. Kesmas Natl Public Heal J. 2016;
- Keesing, Roger M dan Felix M K. Antropologi Budaya. Samuel G, editor. AirLangga; 1989.
- Pangan K, Kemandirian DAN, Keluarga O, Zuhud EAM, Damayanti EK, Hikmat A. Pengembangan desa konservasi

- hutan untuk mendukung ketahanan pangan dan kemandirian obat keluarga : kesehatan. 2010;
- Suryawati C. Faktor Sosial Budaya dalam Praktik Perawatan Kehamilan , Persalinan , dan Pasca Persalinan (Studi di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara). 2007;2(1):21–31.
- Ginting Leo Joosten. Mengenal Lebih Dekat Budaya Karo Tawar Mbentar obat Tradisional Karo. In Karo Herbal; 2014. Tersedia pada: [http](http://)
- Agoes AH& I. Antropologi Kesehatan Indonesia,Pengobatan Tradisional. 1 ed. Jakarta: EGC; 1992.
- Desi S. Pengalaman Suku Melayu Dalam Perawatan Masa Nifas. kesehatan. 2011;
- Sitorus R.F. Perawatan Persalinan Menurut Perspektif Budaya Batak. kesehatan. 2013;1–3.
- Zega BS, Maas LT, Syaahrial E. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Nifas Dalam Mengonsumsi Tuo Nifaro Di Kecamatan Lotu Kabupaten Nias Utara. 2012;
- Purnama R, Ginting N, Bagus I. Strategi Pengembangan Daya Tarik Wisata Bukit Gundaling Di Kabupaten Karo. 2017;5(1):126–9.
- Spradley J. Metode Etnografi. Marzali DA, editor. Yogyakarta: Tiara Wacana; 2007.
- Bungin B. Metodologi Penelitian kualitatif. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2011.
- Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. In: Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Bandung: Alfabeta; 2013.
- Moleong. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya; 2012.
- Chourmain Imam. Acuan Normatif Skripsi,Tesis dan Disertasi. Jakarta: Al-Haramain Publishing House; 2006.
- Masyarakat FK, Helvetia IK. Panduan Penyusunan & Penulisan Proposal Dan Tesis Program Pascasarjana S2-Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2017;
- Karo PK. Profil kabupaten karo 2.1. 2019;1–23.
- Wikipedia. Profil Kabupaten Tanah Karo. In: Ensiklopedia Bebas [Internet]. Tersedia pada: https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Karo.
- Batubara RP, Ervival AMZ, Hermawan RA, Umanggor dan RT. Nilai Guna Spesies Tumbuhan Dalam Oukup (Mandi Uap) Masyarakat Batak Karo (Use Value Of Plant Spesies For Steam Bath Oukup , Karo). kesehatan. 2017;22(1):79–86.
- Febriyana Siringo ringo. Pandangan Suku Batak Karo Kebiasaan pada ibu pasca Melahirkan. kesehatan. 2015;
- Simanjorang NK. Tawar Sebagai Pengobatan Tradisional Etnis Karo Di Desa Tanah Pinem Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi. kesehatan [Internet]. 2017; Tersedia pada: <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/26248>
- Panjaitan Hermin. Uji daya antibakteri dan antioksidan dari ekstrak etanol daun bangun-bangun (. 2009;
- Manurung Yusnani Dewi. Perawatan Post Partum Menurut Budaya Jawa. kesehatan. 2009;
- Book EP. Kasiat dan Pengolahan Bawang Putih. kesehatan. 2006;
- Saleha Sitti. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. In: Mitra Medika. Jakarta; 2017.