

Bunga Rampai Ragam Kearifan Lokal



Muhammad Isman Jusuf | Sutarman | Elisabeth Surbakti
Siti Fadjarajani | Cahya Darmawan

Bunga Rampai

Ragam Kearifan Lokal

Muhammad Isman Jusuf • Sutarman • Ellsabeth Surbakti •
Siti Fadjarajani • Cahya Darmawan

Ragam Kearifan Lokal



ideas
publishing

IP.023.07.2021

Bunga Rampal Ragam Kearifan Lokal

Muhammad Isman Jusuf

Sutarman

Elisabeth Surbakti

Siti Fadjarajani

Cahaya Darmawan

Pertama kali diterbitkan pada Juli 2021

Oleh Ideas Publishing

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalle No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-170-8

Penyunting : Mira Mirnawati

Penata Letak : Siti Khumaira Dengo

Desainer Sampul: Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Pengantar Penyuntingan vii

1. Pemandian Air Panas Lombongo dan Pentadlo
di Gorontalo sebagai Media Terapi *Stroke*
(Kearifan Lokal Pendukung Kesehatan) 1
— *Muhammad Isman Jusuf*
2. Kearifan Lokal Provinsi Banten
(Tinjauan pada Suku Baduy Dalam,
Suku Baduy Luar, dan Banten Lama) 23
— *Sutarman*
3. Kearifan Lokal Suku Karo
Berkaitan dengan Lingkungan
(Perspektif Kesehatan Ibu pada Masa Nifas) 37
— *Elisabeth Surbakti*
4. *Cultural Diversity* Geopark Galunggung
di Kawasan Adat Kampung Naga Tasikmalaya --- 65
— *Siti Fadjarajani & Cahya Darmawan*

Pengantar Penyuntingan

Ide buku ini hadir dari anggota komunitas Ide. Sebuah komunitas yang dibuat oleh Ideas Publishing. Umumnya, anggota merupakan penulis nonfiksi dan sebagian lagi penulis fiksi.

Ada beberapa saran yang diusulkan oleh anggota untuk membuat buku bunga rampai. Suplemen PO PAK 2020 menyebutnya *book chapter*. Salah satu tema yang diusulkan adalah tentang kearifan lokal di nusantara. Tema ini begitu khas sehingga menarik untuk diwujudkan.

Akhirnya, empat naskah telah diterima oleh redaksi Ideas Publishing dan semuanya adalah naskah yang menarik untuk dibaca. Yang tidak kalah menarik lagi adalah ragam keilmuan penulisnya. Penulis pertama adalah seorang dokter spesialis saraf juga dosen di fakultas kedokteran yang menulis tentang kearifan lokal pemandian air hangat di Gorontalo sebagai terapi kesehatan. Penulis kedua, adalah seorang dosen bidang keilmuan administrasi pendidikan yang menulis tentang budaya suku Baduy di Provinsi Banten. Penulis ketiga adalah seorang dosen kebidanan yang mengkaji budaya suku Batak terkait dengan kearifan lokal penanganan ibu yang sedang dalam masa nifas. Terakhir, tulisan dibuat oleh dua orang dosen tentang keunikan suku Kampung Naga di Tasikmalaya.

Mengungkap kearifan lokal menimbulkan sensasi tersendiri ketika membacanya. Kekayaan budaya Indonesia yang beragam belum sepenuhnya diketahui oleh seluruh masyarakat Indonesia.

Buku ini semoga menjadi koleksi bacaan yang bukan hanya sebagai penambah pengetahuan, tetapi utamanya menjadi penguat rasa kebanggaan sebagai bagian dari masyarakat Indonesia yang kaya dengan budaya. Budaya Gorontalo, budaya Baduy, budaya Batak, dan budaya Kampung Naga merupakan kekayaan budaya negeri tercinta yang patut diketahui dan dilestarikan oleh bangsa Indonesia.

Juli 2021

Ideas Publishing

Kearifan Lokal Suku Karo Berkaitan dengan Lingkungan (Perspektif Kesehatan Ibu pada Masa Nifas)

Elisabeth Surbakti
Poltekkes Kemenkes Medan
Pos-el: elisabethsurbakti@gmail.com

A. Pendahuluan

Kearifan lokal dipahami sebagai adanya pandangan yang bersifat bijaksana dan bernilai, sudah diikuti secara turun temurun, dan dipercayai oleh masyarakat suatu tempat. Kearifan lokal menjadi penting dan bermanfaat ketika masyarakat yang mewarisi sistem pengetahuan mau menerima dan mengklaim bahwa hal itu sebagai bagian dari kehidupan mereka (Parmono, 2013).

Dengan cara mewarisi kearifan lokal secara turun temurun merupakan jiwa dari budaya lokal tersebut. Hal itu dapat dilihat dari ekspresi kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari karena telah terinternalisasi dengan sangat baik. Setiap bagian dari kehidupan masyarakat lokal

pascamelahirkan dan masih dilakukan sampai sekarang. Walaupun kadang yang dilakukan mungkin tidak selalu benar, tetapi hal tersebut sudah menjadi keyakinan dan sugesti dalam kehidupan sehari-hari khususnya perawatan wanita dalam masa nifas.

Daftar Rujukan

- Alfi, I. (2019). *Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Desa Pituruh Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo Tahun 2019*. Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- As' ari, R., & Hendriawan, N. (2016). *Kajian Nilai Kearifan Lokal Masyarakat Adat Kampung Nagt Dalam Pengelolaan Lingkungan Berbasis Mitigasi Bencana*.
- Bangun, L. L. (2013). *Fungsi Sembur Sebagai Alternatif Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Karo Di Desa Sei Musam Kendit Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*. Unimed.
- Fitrianti, Y., & Angkasawati, J. (2015). Pengobatan tradisional Gayo untuk ibu nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(2), 111-119.
- Hardika, S. A., Fasni, A., & Dewata, I. (2020). Pengelolaan Sumber Daya Air Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Kearifan Lokal. *Jurnal Kependudukan Dan Pembangunan Lingkungan*, 1(3), 33-41.
- Hati, S. T. (2021). *Perubahan Obat Tradisional pada*

- Niko, N., & Rupita, R. (n.d.). Merajut Indonesia; Nilai Kebangsaan Dan Perempuan Pejuang Lingkungan. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 59-70.
- Paninsari, D. (2018). Perilaku Ibu Pasca Persalinan Tentang Manfaat Oukup Di Klinik Damai Yanti Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 76-80.
- Parmono, K. (2013). Nilai kearifan lokal dalam batik tradisional Kawung. *Jurnal Filsafat*, 23(2), 134-146.
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish.
- Sembiring, M., Nyorong, M., & Syamsul, D. (2019). Nilai Perspektif Budaya Karo Dalam Perawatan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 713-727.
- Sembiring, S. (2015). Pengetahuan dan pemanfaatan metode pengobatan tradisional pada masyarakat Desa Suka Nalu Kecamatan Barus Jahe. *Perspektif Sosiologi*, 3(1), 156-171.
- Silawati, V., & Murnita, E. (2020). Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 140-145.
- Sinuhaji, L. N. B. (n.d.). *Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo Di Berahugi Kabupaten Karo Tahun 2014*.
- Subyakto, K. (2015). *Azas Ultimum Remedium Ataukah Azas Primum Remedium Yang Dianut*

Kearifan Lokal Suku Karo Berkaitan dengan Lingkungan (Perspektif Kesehatan Ibu Pada Masa Nifas)

Elisabeth Surbakti

Poltekkes Kemenkes Medan

Pos-el: elisabethsurbakti@gmail.com

A. Pendahuluan

Kearifan lokal dipahami sebagai adanya pandangan yang bersifat bijaksana dan bernilai, sudah diikuti secara turun temurun, dan dipercayai oleh masyarakat suatu tempat. Kearifan lokal menjadi penting dan bermanfaat ketika masyarakat yang mewarisi sistem pengetahuan mau menerima dan mengklaim bahwa hal itu sebagai bagian dari kehidupan mereka (Parmono, 2013).

Dengan cara mewarisi kearifan lokal secara turun temurun merupakan jiwa dari budaya lokal tersebut. Hal itu dapat dilihat dari ekspresi kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari karena telah terinternalisasi dengan sangat baik. Setiap bagian dari kehidupan

masyarakat lokal tersebut, akan selalu berhubungan dengan lingkungan hidup.

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 32 tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup menuliskan bahwa kearifan lokal adalah nilai-nilai luhur yang berlaku dalam tata kehidupan masyarakat untuk antara lain melindungi dan mengelola lingkungan hidup secara lestari. (As' ari & Hendriawan, 2016) (Subyakto, 2015)

Kearifan lokal dan lingkungan hidup akan selalu terhubung dengan kehidupan manusia. Lingkungan hidup merupakan kesatuan ruang dengan semua benda yang berada di dalamnya baik itu makhluk hidup maupun benda mati.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1997 tentang ketentuan-ketentuan pokok pengelolaan lingkungan hidup dinyatakan bahwa lingkungan adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya keadaan, dan makhluk hidup, termasuk di dalamnya manusia, dan perilakunya yang memengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya. (Niko & Rupita, n.d.)

Dalam kehidupan sehari-hari, segala aktivitas yang dilakukan oleh manusia secara perlahan akan membawa pengaruh terhadap lingkungan di sekitarnya, baik pengaruh yang positif maupun negatif. Oleh sebab itu, manusia harus menyadari bahwa segala aktivitas yang dilakukan harus dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap lingkungannya dengan menjaga dan melestarikan daya dukung lingkungan tersebut.

Sumber daya alam yang ada di lingkungan sekitar masyarakat dapat digunakan untuk berbagai pengobatan tradisional. Pengobatan tradisional tersebut pada suku Karo masih banyak yang diwariskan secara turun temurun walaupun zaman sudah berkembang.

Masyarakat Karo masih kuat dalam mempertahankan budaya kearifan lokal untuk menunjang kesehatan khususnya perawatan pada ibu masa nifas. Salah satu metode pengobatan masyarakat Karo yang telah muncul lebih dari 100 tahun adalah ramuan yang dibuat oleh *Guru Sibaso* (tabib). *Guru Sibaso* paham tentang ramuan pengobatan turun temurun dan dipercaya oleh suku Karo

sehingga diminati oleh mereka dalam penyembuhan penyakit termasuk dalam perawatan masa nifas. Walaupun pengobatan tradisional, tetapi sistem pengobatan ini telah banyak diteliti dan teruji. (Sinuhaji, n.d.)

Umumnya masyarakat Karo sangat dekat dengan tumbuhan yang berkhasiat sebagai pengobatan, kebugaran, dan perawatan tubuh. Hal ini telah dilakukan oleh masyarakat Karo sejak zaman dahulu dari generasi ke generasi sampai pada sekarang.

Pada zaman dahulu, masyarakat Karo tidak mengenal obat secara medis. Apabila sakit, orang tua hanya mengandalkan tumbuhan-tumbuhan yang berada di sekitar rumah maupun di hutan.

Hasil penelitian Linda Lestari (2013) pada masyarakat Karo yang meneliti tentang penggunaan *penurungi*. *Penurungi* yaitu campuran sirih, *bahing* (jahe), merica, dan bawang putih yang berkhasiat untuk menyehatkan seluruh tubuh, memulihkan tenaga, dan memperlancar darah kotor. Selain *penurungi*, Linda juga meneliti tentang khasiat mengonsumsi bubur *sira* lada hitam, daun katuk, dan jantung pisang untuk mengentalkan

dan memperlancar air susu ibu (ASI). (Bangun, 2013) Demikian juga penelitian lapangan Lidya tahun 2014 tentang *oukup*, bagus untuk kesehatan ibu pascamelahirkan. (Sinuhaji, n.d.) Sembiring (2019) juga melakukan penelitian tentang ramuan khas suku Karo seperti penelitian yang dilakukan Linda.

Walaupun dilakukan perawatan medis modern (kimiawi) pada ibu nifas, tetapi dalam budaya Karo tetap masih melakukan beberapa cara perawatan untuk ibu nifas. Contohnya, mengonsumsi bubur nasi yang dibubuhi garam serta merica (*sira lada*) dan tawar yang berfungsi agar air susu ibu menjadi banyak dan kental. Selain itu, khasiat lainnya adalah mempercepat pemulihan kondisi ibu pascamelahirkan, mempercepat pengeluaran darah kotor sehingga dapat mencegah infeksi pada ibu nifas. (M. Sembiring et al., 2019)

Perawatan nifas dalam budaya Batak Karo perlu diperkenalkan kembali. Hal ini karena masih kuatnya budaya masyarakat yang percaya tentang berbagai macam pantangan atau larangan pada ibu nifas. Pantangan makanan dan aktivitas tertentu pada ibu nifas di masyarakat Karo terkadang dapat

berdampak negatif pada kesehatan ibu nifas. Oleh karena itu, ibu masa nifas dan keluarga harus mengetahui perawatan ibu nifas pada suku Karo.

Saat ini, setiap desa tersedia sarana pelayanan kesehatan serta bidan. Bidan berperan dalam memberikan asuhan kepada ibu dan anak. Dengan adanya pelayanan tersebut, maka masyarakat sudah melakukan perawatan ibu nifas secara medis moderen. Namun, ibu nifas pada suku Karo masih melakukan perawatan masa nifas dengan melakukan *oukup*, kuning las, tawar, sembur, dan bubur *sira* lada. (Paninsari, 2018) (S. Sembiring, 2015)

Melakukan perawatan ibu di masa nifas pada suku Karo sampai saat ini dianggap masih relevan dengan perawatan masa kini. Oleh karena itu, perawatan masa nifas pada budaya Karo tetap perlu diperkenalkan kembali.

Masih sangat kuat budaya karo dalam pelaksanaan asuhan masa nifas pada ibu yang baru melahirkan. Hal ini telah diturunkan dari generasi ke generasi dan masih dipertahankan sampai saat ini. Kebiasaan ini merupakan

bagian dari kearifan lokal di daerah suku Karo yang erat kaitannya dengan lingkungan. Tulisan ini akan mengupas budaya kearifan lokal suku Karo dalam pelaksanaan asuhan masa nifas pada ibu yang baru melahirkan

B. Pembahasan

Kearifan lokal menjadi penting dan sangat bermanfaat bagi lingkungan yang telah mewarisi sistem pengetahuan yang diturunkan dari generasi ke generasi. Pada umumnya, terdapat banyak pengetahuan dari penduduk lokal yang berkaitan dengan tumbuhan di sekitarnya sebagai obat-obatan. Pengetahuan ini akan dicatat dan contoh-contoh tumbuhannya akan diambil untuk analisis bioaktifkimia. (Hardika et al., 2020)

Hasil dari contoh-contoh tumbuhan yang ada di lingkungan akan membudaya dan menyatu di masyarakat. Kebudayaan kesehatan masyarakat membentuk, mengatur, dan memengaruhi tindakan atau kegiatan setiap individu dalam suatu kelompok sosial yang dapat memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan baik berupa upaya mencegah penyakit ataupun menyembuhkan diri dari penyakit. Dalam perawatan kesehatan ibu nifas yang dikaitkan dengan kebudayaan, sebagian besar memiliki manfaat bagi kesehatan dan sering juga disebut sebagai obat tradisional. (Hati, 2021)

Obat tradisional dijelaskan dalam SK Menkes No. 246/2000 adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan galenik atau campuran dari bahan-bahan tersebut, yang secara tradisional telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Obat tradisional yang telah dibuktikan khasiat dan keamanannya melalui uji klinik dikelompokkan sebagai *fitofarmaka*. Pengobatan tradisional yaitu keseluruhan pengetahuan, keahlian dan praktik yang berdasarkan teori, kepercayaan, dan pengalaman asli, baik yang dapat dijelaskan maupun tidak. Pengobatan ini digunakan untuk menjaga kesehatan. Misalnya, untuk pencegahan, diagnosis, perbaikan atau perlakuan terhadap penyakit fisik dan mental. (Alfi, 2019)

Obat-obatan tradisional masih tetap dimiliki dan diyakini oleh masyarakat Karo sampai saat ini. Salah satunya adalah perawatan masa nifas pada ibu pasca melahirkan, antara lain *kuning las*, *tawar*, *minak alun* atau minyak urut, sembur, dan *oukup* atau mandi uap, sembur, dan bubur Sira lada.

Meskipun dunia pengobatan semakin berkembang dengan pesat bukan berarti pengobatan tradisional Karo telah hilang.

Beberapa hal yang dilakukan oleh ibu pascamelahirkan pada suku Karo, yaitu sebagai berikut.

a. Oukup atau Mandi Uap

Perawatan tubuh bagi ibu pascamelahirkan menjadi perhatian yang sangat besar bagi orang Karo. Salah satu praktik pengobatan turun temurun adalah *oukup* atau sering disebut mandi uap. Ibu suku Batak Karo mengatakan melakukan *tup (oukup)* dapat membuat tubuh kita semakin kuat dan sehat. Melakukan *oukup* dengan berbagai macam rempah-rempah dapat mempercepat keluarnya darah kotor pascapersalinan, melancarkan sirkulasi darah sehingga mempercepat penyembuhan luka pasca-persalinan dan dapat mengurangi rasa nyeri pada uterus (rahim) akibat *involusio uteri atau* kembalinya rahim ke bentuk semula. (Sinuhaji, n.d.) (M. Sembiring et al., 2019)

Oukup adalah sauna tradisional suku Karo yang memanfaatkan keanekaragaman jenis tumbuhan sebagai ramuan untuk kesehatan pasca melahirkan. *Oukup* merupakan salah satu contoh cara

masyarakat Karo memanfaatkan tumbuh-tumbuhan untuk kebugaran dan kesehatan pada pasca-kelahiran. (M. Sembiring et al., 2019)

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. (Sinuhaji, n.d.)

Pelaksanaan *oukup* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara tradisional dan modern. Pada cara tradisional digunakan tikar dan selimut untuk membentuk ruangan dalam ber-*oukup*. Masyarakat menggunakan tikar dan selimut untuk menahan uap atau panas yang keluar dari rebusan ramuan. Orang yang akan ber-*oukup* duduk di kursi dan berhadapan dengan panci ramuan. Posisi kaki seseorang yang ber-*oukup* diletakkan di atas kayu penyangga (kayu diletakkan di atas panci). Tikar kemudian dilingkarkan mengelilingi orang yang ber-*oukup* dan wadah rempah hingga benar-benar tertutupi. Pada bagian atas diletakkan selimut hingga terkesan membentuk ruangan atau gundukan dengan atap selimut.

Orang yang ber-*oukup* dapat memulai

pelaksanaan dengan merasakan uap panas yang keluar dari wadah rempah. Pelaksana dipastikan tidak menggunakan pakaian apapun selama ber-*oukup*. 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. (Paninsari, 2018)

Uap air panas itu membuat ibu berkeringat. Tujuannya agar sisa kotoran di dalam tubuh keluar melalui keringat. Pada banyak kebudayaan, wanita yang baru melahirkan dianggap berada dalam kondisi dingin, berbeda halnya dengan saat ketika ia sedang hamil, yang dianggap berada dalam kondisi panas. (Sinuhaji, n.d.)

Ramuan-ramuan tumbuhan obat dalam ramuan *Oukup* antara lain: daun paris, daun nilam, daun sereh merah wangi, jeruk purut, jeruk bali obat, kemangi, kencur/*kaciur*, kuning gajah, kunyit, lengkuas, jahe merah, jahe putih, temulawak, kulit manis, bunga lawang, lempuyang, daun sirih, batang cekala,

sangge-sangge, daun pandan, bunga dilam, bunga sedap malam, bunga cina, bunga tanjung, dan masih banyak lagi. Saat ini, rempah-rempah tersebut sudah tersedia dalam bentuk kemasan yang biasa namanya disebut rempah ratus. (Sinuhaji, n.d.)

b. *Kuning Las (Kuning Melas)*

Selain *oukup* dapat juga diberikan *kuning melas* pada ibu masa nifas. Kuning adalah obat tradisional Karo yang digunakan dalam penyembuhan penyakit dan perawatan kesehatan. Pada masyarakat Karo dikenal berbagai jenis kuning. Salah satunya adalah *kuning melas*. Obat ini memiliki sifat *melas* atau panas karena terbuat dari bahan dasar seperti jahe, merica, kencur, bawang merah, dan bawang putih.

Kegunaan dari kuning melas untuk menghangatkan sekaligus mengembalikan kesegaran tubuh. Kuning melas juga digunakan agar ibu dapat pulas tidur pada malam hari. Khusus bagi anak-anak, kuning melas juga bermanfaat agar pulas tidur, serta mencegah agar tidak buang air

kecil (ngompol) pada malam hari. (S. Sembiring, 2015)

Kuning adalah obat tradisional Karo yang terbuat dari campuran antara tepung dan ramuan yang berkhasiat sebagai obat. Tepung yang biasanya digunakan adalah tepung beras. Masyarakat Karo memiliki keyakinan bahwa beras adalah simbol agar tetap sehat dan murah rezeki.

Sejak hamil sampai sesudah melahirkan, seorang wanita perlu melakukan langkah-langkah perawatan agar pada saat hamil maupun setelah melahirkan berada dalam kondisi yang sehat. (Rini & Kumala, 2017) Perawatan pascapersalinan sangat penting dilakukan demi terjaminnya kesehatan ibu dan anak yang dilahirkannya.

Walaupun persalinan berlangsung di pusat pelayanan kesehatan, rumah sakit, atau klinik bersalin, tidak jarang kembalinya ke rumah, umumnya 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 masyarakat yang memiliki kultur berbeda. Hal ini seperti hasil penelitian penelitian M. Sembiring et al., 2019 yang menemukan bahwa masyarakat Batak Karo masih melakukan perawatan setelah melahirkan sesuai dengan tradisi mereka serta masih memegang erat tradisi leluhurnya tentang kebiasaan dalam perawatan pascamelahirkan.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu yang melakukan kebiasaan pascamelahirkan sesuai dengan tradisi suku Batak Karo yaitu dengan cara mengolesi *kuning las* ke seluruh tubuh untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan kuat. Kuning adalah salah satu obat tradisional Karo untuk menyembuhkan penyakit dan perawatan kesehatan. (S. Sembiring, 2015)

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 yang bersumber dari lingkungan.

Adapun bahan-bahan pembuatan *kuning melas* tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1**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)

Cara pembuatan kuning melas dimulai dari membersihkan terlebih dahulu bahan-bahan yang sudah siap. Kemudian giling hingga lumat bahan yang tergolong daun-daunan dan bunga yang sudah dibersihkan terlebih dahulu.

Bahan yang telah digiling kemudian dicampurkan dengan tepung beras, lalu diaduk hingga merata dan kemudian dicetak berbentuk bulat dan dijemur. *Kuning melas* dapat digunakan 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 khususnya ibu masa nifas dan bayi baru lahir. (Fitrianti & Angkasawati, 2015)

c. **Tawar (Jamu Karo)**

Dalam masyarakat Karo dikenal suatu tradisi pembuatan/peracikan obat yang disebut dengan *tawar*. Sesuai dengan namanya, *tawar* artinya penawar, tambar, atau obat. *Tawar* terdiri atas beberapa jenis, yaitu *tawar latih* (penawar capek), *tawar bisa* (penawar bisa/racun), *tawar didiken* (perangsang makan) dan lain sebagainya.

Tawar terbuat dari kumpulan berbagai macam rempah, buah-buahan, rerumputan, kulit kayu, dan rempah tradisional Karo. Kegunaannya untuk mengobati perut kembung/masuk angin, menambah tenaga, mengatasi pegal linu, dan lain sebagainya.

Cara penggunaannya yaitu

dikonsumsi bersama dengan teh manis, susu, atau dicampur bersama sop. Agar tidak cepat basi, tawar segera masukkan ke dalam kulkas. *Tawar* tidak menggunakan bahan pengawet. (Bangun, 2013) (S. Sembiring, 2015)

Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan *tawar latih* (penawar capek) adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2

Bahan-Bahan Pembuatan *Tawar Latih*
(Penawar Capek)

1. Lada	½ kg
2. Cengkeh	4 ons
3. Bahing	1 kg
4. Alia/Jahe	1 kg
5. Kaciwer	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. <i>Sira</i>	1 kg
14. Tepung	1 kg
15. Bawang putih	½ kg
16. Bawang merah	½ kg

Semua bahan diiris kecil-kecil kemudian ditumbuk sampai halus atau digiling. Setelah itu, bisa disimpan dalam botol atau toples yang bersih.

Satu lagi jenis *param tawar* yang digunakan masyarakat Karo yaitu *tawar mbentar*. *Tawar mbentar* digunakan dengan cara mengolesi ke tubuh ibu yang mengalami *singgaren* (pembengkakan). Ibu yang mengalami *singgaren* (pembengkakan) merasa demam atau badannya hangat sehingga perlu ramuan yang dingin untuk menetralkan keadaan tubuh ibu.

d. Sembur

Sembur adalah suatu obat tradisional dalam masyarakat Karo yang terdiri atas beras, daun-daunan hutan, jahe, lada, pala, dan akar-akaran serta bahan lainnya. Semua bahan dicincang tidak terlalu halus.

Cara memakainya yaitu disemburkan ke bagian tubuh yang dianggap perlu. Ramuan ini sangat dipercayai dalam penyembuhan penyakit yang diderita seseorang yang berkaitan dengan penyakit dalam seperti, sakit perut, masuk angin, sakit maag, panas dalam, sakit kepala.

Ramuan ini juga berkhasiat bagi wanita yang sedang mengalami datang bulan agar mengurangi nyeri pada perut. (Bangun, 2013)

Pengobatan *sembur* memiliki beberapa jenis, yaitu *sembur gongseng* (sembur kering), *sembur gara* (sembur merah), *sembur dukut-dukut* dan beberapa jenis lainnya yang tergantung pada sakit yang dialami oleh si penderita.

Biasanya *sembur kerah* (sembur kering) ini digunakan pada sakit yang belum terlalu parah, lain halnya dengan *sembur gara* (sembur merah) yang cenderung digunakan untuk penyakit yang sudah parah atau yang tidak lagi bisa digunakan dengan pengobatan *sembur kerah* atau sembur kering. (Bangun, 2013)

Sembur bagi masyarakat Karo bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-hari di bidang kesehatan. Selain tidak memiliki efek samping, *sembur* ini juga tidak memerlukan biaya yang besar dalam penggunaannya dibandingkan pengobatan modern yang memerlukan biaya yang tinggi.

Pada umumnya, setiap masyarakat Karo yang tinggal di desa selalu memiliki dan menyediakan sembur sebagai pengobatan alternatif selain obat-obatan modern yang dianggap masyarakat Karo masih banyak mengandung zat kimia yang tidak baik bagi kesehatan.

Bahan ramuan obat yang digunakan dalam pembuatan sembur pada umumnya diperoleh dari lingkungan sekitar dan hutan. Pada umumnya pembuatan atau pencincangan sembur dilakukan oleh beberapa keluarga untuk menghemat biaya dan tenaga agar cepat diselesaikan.

Seorang ibu yang sedang mengalami masa pascamelahirkan sering menggunakan sembur agar terhindar dari masuk angin dan terhindar dari sakit kepala yang diderita. *Sembur* juga bisa digunakan pada anak-anak yang baru lahir sesuai dengan jenis *sembur* yang khusus dibuat untuk anak-anak sesuai dengan yang di anjurkan oleh si pembuat *sembur* tersebut. (Bangun, 2013)

- e. **Bubur Sira Lada**
(Bubur Pakai Garam dan Lada Hitam)

Garam dan merica adalah kombinasi bumbu utama yang cocok untuk semua makanan. Lada hitam sebenarnya memiliki sejumlah manfaat kesehatan yang luar biasa.

Membuat bubur nasi harus menggunakan *Sira Lada*. Hal ini bertujuan untuk memberi kehangatan kepada ibu dan juga dapat membuat ibu tidak mudah masuk angin, mencegah sembelit, dan dipercaya masyarakat Karo dapat memperbanyak jumlah ASI pada ibu masa nifas. (M. Sembiring et al., 2019)

Penelitian Sembiring M. (2019) pada masyarakat Karo dianjurkan mengonsumsi bubur *sira* lada hitam, daun katuk, dan jantung pisang untuk memperkental dan memperlancar ASI.

Selain itu masyarakat Karo memiliki kebiasaan mengonsumsi daun *terbangun* (bangun-bangun). Daun ini sangat membantu ibu menyusui bayinya. Khasiat *bangun-bangun* bagi ibu pascapersalinan telah dibuktikan melalui beberapa penelitian. Penelitian Damanik tentang manfaat tradisi dan kepercayaan wanita

Simalungun yang sedang menyusui dalam mengonsumsi daun *torbangun* (*bangun-bangun*). Penelitian itu menunjukkan bahwa mengonsumsi daun *torbangun* selama satu bulan setelah melahirkan terbukti dapat meningkatkan produksi ASI, menyegarkan kondisi fisik, dan dapat merangsang nafsu makan. (M. Sembiring et al., 2019) (Silawati & Murnita, 2020)

Lada memiliki vitamin C, vitamin A, flavonoid, dan karoten. Semua antioksidan, kuat memberikan perlindungan terhadap radikal bebas karsinogenik. Lada hitam bukan hanya bumbu yang lezat, tetapi juga bersifat antibakteri dan dapat membantu meminimalkan dampak dingin dan batuk.

Lada hitam mengandung zat yang disebut piperine yang erat kaitannya dengan banyak manfaat kesehatan. Lada juga dapat membantu mengurangi sesak napas pada dada saat kesulitan menghirup udara.

Manfaat *oukup*, *kuning las* (*kuning melas*), *sembur* dan *bubur sira lada* telah dirasakan oleh penulis sendiri. Oleh karena itu, sampai saat ini asuhan masa nifas

dengan kearifan lokal budaya Karo masih dimanfaatkan.

C. Simpulan

Kearifan lokal budaya suku Karo berkaitan dengan kesehatan ibu pada masa nifas/pascamelahirkan dapat disimpulkan beberapa hal berikut ini. Pertama, upaya menjaga kesehatan pascanifas sampai saat ini masih dilakukan dengan cara mengolesi *kuning las* dan *parem* ke seluruh tubuh, melakukan *tup (oukup)* sebelum mandi, makan bubur nasi, dan mengolesi *tawar mbentar* pada ibu yang *singgaren* (pembengkakan). Kedua, upaya pengeluaran air susu ibu (ASI) antara lain makan bubur nasi campur *sira lada*, memakan sayuran *terbangun* dan daun katuk. Ketiga, upaya untuk mempercepat keluar darah kotor yaitu dengan cara memakan tawar atau sembur.

Suku Batak Karo memiliki ciri khas tersendiri dalam perawatan ibu pascamelahirkan dan masih dilakukan sampai sekarang. Walaupun kadang yang dilakukan mungkin tidak selalu benar, tetapi hal tersebut sudah menjadi keyakinan dan sugesti dalam

kehidupan sehari-hari khususnya perawatan wanita dalam masa nifas.

Daftar Rujukan

- Alfi, I. (2019). *Gambaran Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Desa Pituruh Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo Tahun 2019*. Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- As' ari, R., & Hendriawan, N. (2016). *Kajian Nilai Kearifan Lokal Masyarakat Adat Kampung Naga Dalam Pengelolaan Lingkungan Berbasis Mitigasi Bencana*.
- Bangun, L. L. (2013). *Fungsi Sembur Sebagai Alternatif Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Karo Di Desa Sei Musam Kendit Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*. Unimed.
- Fitrianti, Y., & Angkasawati, J. (2015). Pengobatan tradisional Gayo untuk ibu nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(2), 111-119.
- Hardika, S. A., Fasni, A., & Dewata, I. (2020). Pengelolaan Sumber Daya Air Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Kearifan Lokal. *Jurnal Kependudukan Dan Pembangunan Lingkungan*, 1(3), 33-41.
- Hati, S. T. (2021). *Perubahan Obat Tradisional pada Masyarakat karo Desa Guru Singa*.
- Niko, N., & Rupita, R. (n.d.). Merajut Indonesia; Nilai Kebangsaan Dan Perempuan Pejuang Lingkungan. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 59-70.
- Paninsari, D. (2018). Perilaku Ibu Pasca Persalinan

- Tentang Manfaat Oukup Di Klinik Damai Yanti Tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 3(2), 76-80.
- Parmono, K. (2013). Nilai kearifan lokal dalam batik tradisional Kawung. *Jurnal Filsafat*, 23(2), 134-146.
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish.
- Sembiring, M., Nyorong, M., & Syamsul, D. (2019). Nilai Perspektif Budaya Karo Dalam Perawatan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Lau Baleng Kecamatan Lau Baleng Kabupaten Karo. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 713-727.
- Sembiring, S. (2015). Pengetahuan dan pemanfaatan metode pengobatan tradisional pada masyarakat Desa Suka Nalu Kecamatan Barus Jahe. *Perspektif Sosiologi*, 3(1), 156771.
- Silawati, V., & Murnita, E. (2020). Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 140-145.
- Sinuhaji, L. N. B. (n.d.). *Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Pada Suku Karo Di Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2014*.
- Subyakto, K. (2015). Azas Ultimum Remedium Ataukah Azas Primum Remedium Yang Dianut Dalam Penegakan Hukum Pidana Pada Tindak Pidana Lingkungan Hidup Pada Uu Nomor 32 Tahun 2009 Tentang Perlindungan Dan Pengelolaan Lingkungan Hidup. *Jurnal Pembaharuan Hukum*, 2(2), 209-213.

