

PEMANFAATAN BAKERA PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARATARA

Vebriannyt Buka¹, Melky Pangemanan², Lucyana L Pongoh³

Universitas Negeri Manado

Email Korespondensi: vebriannytb@gmail.com

Abstract. *Traditional Bakera treatment or a kind of traditional spa is a treatment carried out by postpartum mothers, all traditional Bakera treatment methods use herbal plants. The purpose of this study was to determine how to utilize bakera in postpartum mothers in the Taratara Health Center work area. The type of research used was descriptive qualitative research, with informants consisting of 2 postpartum mothers, 1 village head, and 1 health worker domiciled in Taratara village. The results of the study through in-depth interviews with researchers with 4 informants showed that traditional Bakera treatment has benefits for the healing process of postpartum mothers such as helping to smooth blood circulation, removing toxins that are not needed by the body, accelerating the healing of external wounds after giving birth, helping to warm the body, accelerating the healing of internal wounds, helping to remove dirty blood after giving birth, facilitating breast milk production, increasing appetite, and facilitating the digestive tract.*

Keywords: *Bakera, Postpartum Mother*

Abstrak. Pengobatan tradisional Bakera atau sejenis spa tradisional merupakan pengobatan yang dilakukan oleh ibu nifas semua metode pengobatan tradisional Bakera menggunakan tumbuhan herbal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan bakera pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Taratara. Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif, dengan informan yang terdiri dari 2 ibu nifas, 1 biang kampung, dan 1 petugas kesehatan yang berdomisili di desa Taratara. Hasil penelitian lewat wawancara mendalam peneliti dengan 4 informan menunjukkan bahwa pengobatan tradisional Bakera mempunyai manfaat bagi proses penyembuhan ibu nifas seperti membantu melancarkan sirkulasi darah, mengeluarkan toksin yang tidak di perlukan tubuh, mempercepat penyembuhan luka luar pasca melahirkan, membantu menghangatkan tubuh, mempercepat penyembuhan luka dalam tubuh, membantu mengeluarkan darah kotor pasca bersalin, memperlancar produksi ASI, menambah nafsu makan, dan melancarkan saluran pencernaan.

Kata Kunci: Bakera, Ibu Nifas

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (post partum) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal postpartum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik. (Yuliana & Hakim 2020).

Indonesia sebagai Negara kepulauan yang tersusun dari beribu-ribu pulau yang didiami oleh berbagai macam suku bangsa serta adat istiadatnya. Dengan luas hutan tropis terkaya didunia setelah Brazil, Negara kita menyimpan potensi hayati yang merupakan sumber bahan pangan dan obat-obatan yang telah lama dimanfaatkan oleh suku-suku tradisional Indonesia. Dengan luas kawasan yang mencapai 120,35 juta hektar Indonesia memiliki sekitar 80% dari total jenis tumbuhan yang berkhasiat obat (Heriyanto 2006). Indonesia juga memiliki begitu banyak keanekaragaman hayati yang sangat lengkap. Anugerah ini membuat Indonesia menjadi Negara pengobatan herbal terbaik di dunia. Beragam jenis tumbuhan obat dapat tumbuh dengan subur di Negara kita. Tanaman herbal menjadi bahan utama dalam pembuatan Pengobatan tradisional lainnya (Savitri, 2016.). Pengobatan Tradisional yang berbasis tanaman juga dapat ditemukan di negara-negara lain, di antaranya, Jepang, Korea, Malaysia, India, suku Indian di Amerika, dan berbagai negara di Afrika. Kurang lebih ada sekitar 3.000 buku ramuan obat Cina yang sampai sekarang masih banyak digunakan. Pemerintah Cina pun mendukung perkembangan pengobatan dengan ramuan tradisional itu secara sungguh-sungguh. (Hidayat 2005).

Beberapa daerah di Indonesia masih memiliki pengetahuan bahkan masih mempraktekkan tentang Pengobatan Tradisional khususnya ibu-ibu pasca bersalin seperti di Desa Krueng Kluet Kecamatan Kluet Utara Aceh Selatan. Desa Krueng Kluet merupakan salah satu desa yang masyarakatnya masih melaksanakan pengobatan dengan memanfaatkan berbagai jenis tumbuh-tumbuhan sebagai obat untuk mempercepat proses penyembuhan ibu pasca melahirkan kategori obat pasca melahirkan obat luar yakni lampok, pilis dan param yang diracik untuk diolesi pada bagian perut, dahi, lengan serta paha. Serta obat yang diminum berbentuk cair seperti jamu. Selain Desa Krueng yang masih memiliki Pengetahuan tentang Pengobatan Tradisional, ada juga desa Talengen di Kecamatan Tabukan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe Provinsi Sulawesi Utara mereka masih mempertahankan, dan masih mengandalkan pengobatan tradisional baik itu dalam bentuk ramuan khususnya pada wanita pasca bersalin atau masa nifas. (Claudia Mangamba 2020).

Provinsi Sulawesi Utara yang terbagi dalam 14 wilayah administrasi Kabupaten/Kota merupakan daerah hunian 5 komunitas daerah asli yakni Talau, Sangihe, Minahasa, Mongondow, dan Gorontalo (Parengkuan 2009). Masyarakat tradisional Sulawesi Utara yang bermukim di sekitar kawasan hutan telah banyak memanfaatkan sumber daya hutan khususnya tumbuhan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan pangan, bahan konstruksi rumah, dan lainnya, begitu pula obat-obatan tradisional, kayu bakar dan

sebagainya. Pengetahuan mengenai pengobatan secara tradisional, terutama yang bahan bakunya berasal dari alam telah dikenal sejak zaman purba di tanah Minahasa. Pengetahuan ini biasanya diturunkan dari generasi ke generasi (Julianus dkk 2011, Tumbuhan obat tradisional di Sulawesi utara jilid 2:1)

Hasil survei awal yang penulis dapatkan di puskesmas Taratara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon, masyarakat Taratara 3 banyak yang masih melakukan metode pengobatan tradisional dan salah satu pengobatan tradisional yang masih dilakukan sampai saat ini adalah pengobatan tradisional Bakera yang digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan yang diyakini masyarakat adalah metode yang baik dan lebih menghemat biaya karena hanya menggunakan tumbuhan herbal yang mudah di temukan di lingkungan tempat tinggal masyarakat dan yang sudah menjadi tradisi yang dilakukan turun-temurun oleh masyarakat di desa Taratara. Masih adanya masyarakat dan ibu nifas di desa Taratara yang menggunakan Bakera sebagai metode pengobatan pasca bersalin, maka peneliti tertarik untuk tentang Pemanfaatan Bakera Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Taratara. Yang diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat khususnya di desa Taratara.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Tekni penelitian dalam penulisan ini ini adalah penelitian lapangan, untuk memperoleh jawaban atau informasi mendalam tentang pendapat, persepsi, dan perasaan seseorang dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dengan menyiapkan beberapa pertanyaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan bakera pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas taratara.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Taratara, masyarakat terlebih ibu nifas yang ada di wilayah Taratara 3 mengetahui dengan jelas apa itu Bakera hal ini dapat di lihat dari jawaban informan yang menyatakan bahwa Bakera sudah menjadi tradisi turun temurun bagi masyarakat di daerah Taratara. Dari generasi ke generasi di beritahukan tentang Bakera yang menjadi media yang di pakai dalam upaya mempercepat proses penyembuhan ibu Nifas pasca bersalin. Bakera di lakukan oleh ibu nifas karena sudah menjadi tradisi dan kepercayaan masyarakat bahwa Bakera memberikan hasil yang positif

PEMANFAATAN BAKERA PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARATARA
bagi proses pemulihan ibu pasca melahirkan sehingga Bakera masih di lakukan sampai sekarang.

Metode yang digunakan dalam pengobatan tradisional Bakera yaitu metode uap air panas, metode uap asap, dan metode obat minuman herbal. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden tentang metode yang digunakan dalam pengobatan tradisional Bakera. Metode uap air panas menggunakan rebusan air yang di campur dengan rempah-rempah seperti 4 batang sere, 2 potong goraka, satu sendok makan cingkeh, 4 lembar daun kayu manis, 4 lembar daun Puring, 4 lembar daun sirih, dan di tambah minyak kayu putih secukupnya. Rempah-rempah direbus bersama dengan air hingga mendidih, setelah itu ibu akan dibungkus dengan kain dari kepala hingga kaki, Biang kampung akan mengatur posisi ibu nifas bersama dengan panci yang berisi rebusan air rempah-rempah. Setelah itu ibu Nifas akan diberi instruksi dari luar oleh biang kampung untuk membuka tutup panci, dan mengaduk air rebusan dengan kayu agar uap panas terus keluar.

Namun saat ibu nifas merasa terlalu panas, ibu nifas boleh menutup panci dan membuka kembali sesuai instruksi dari biang kampung atau orang yang menolong ibu Nifas melakukan Bakera, metode ini dilakukan selama 30 menit, metode uap air panas dilakukan selama 1 bulan namun dalam seminggu hanya dilakukan 4-5 kali, dan metode ini dilakukan 2 kali sehari yaitu pada waktu pagi sebelum memulai aktifitas, dan sore hari. Metode Bakera lain yang digunakan juga yaitu uap asap metode ini menggunakan tempurung kelapa dan rempah-rempah lain seperti buah cingke, dan biji buah pala yang di bakar bersama-sama saat tempurung kelapa sudah menjadi bara, bara itu akan di pindahkan ke atas seng bekas atau panci yang sudah rusak. Ibu nifas memakai kain sarung dari kaki sampai lutut, biang kampung mengatur jarak antara ibu nifas dan bara api. Uap asap yang keluar akan masuk lewat celah kaki ibu nifas yang tidak dibungkus dengan kain sarung, dan akan memberi uap panas pada bagian tubuh ibu nifas.

Metode ini dilakukan selama 30 menit atau bisa juga sampai bara itu habis, selama 1 bulan ibu nifas akan melakukan metode ini namun setiap minggu hanya dilakukan 4-5 hari, metode ini dilakukan setiap pagi setelah mandi, dan juga setiap sore sebelum beristirahat. Pengobatan Bakera dari dalam berupa obat minum herbal dari rempah-rempah yang dipercaya mempunyai khasiat yang sangat besar dalam membantu proses penyembuhan ibu pasca melahirkan. Tanaman herbal yang digunakan berupa kunyit, asam jawa, kayu manis, dan daun sirih rempah-rempah di campur di dalam air dan di rebus menggunakan belanga tradisional yaitu belanga tanah, yang di yakini membuat obat-obat herbal tersebut lebih alami

dan tidak mengurangi khasiat dari tanaman herbal tersebut. Tanaman herbal yang sudah di rebus hingga mendidih di saring dan di pindahkan dalam gelas, ibu nifas harus meminum langsung tanpa sisa 1 gelas obat herbal yang sudah disediakan oleh Biang kampung.

Bakera mempunyai banyak manfaat bagi ibu nifas dalam proses penyembuhan pasca melahirkan, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara mendalam antara peneliti dan informan. Bakera sangat bermanfaat bagi ibu nifas, metode uap air panas yaitu rebusan air yang di campur dengan tanaman herbal mempunyai aroma yang menenangkan sehingga membuat ibu nifas merasa lebih rileks dan dapat mengurangi tingkat stress ibu pasca bersalin. Uap air panas dapat membuka pori-pori dan merangsang keringat keluar dan dapat mencegah kekakuan otot-otot pasca bersalin. Metode uap asap juga mempunyai manfaat yang baik bagi ibu nifas tempurung kelapa yang di bakar bersama dengan biji buah pala, dan buah cingkeh dan uap asap yang keluar dapat membunuh dan menghambat berkembangnya bakteri pada luka robekan atau jahitan yang dialami oleh ibu nifas setelah bersalin. Obat minum herbal juga mempunyai manfaat yang baik bagi ibu nifas seperti yang di jelaskan oleh biang kampung bahwa rempah-rempah seperti kunyit, asam jawa, kayu manis dan daun sirih mempunyai manfaat untuk membantu proses pemulihan tubuh bagian dalam ibu nifas setelah melahirkan. Kunyit membantu membersihkan sisa-sisa darah kotor, dan mengurangi nyeri pasca bersalin, asam jawa membantu menambah nafsu makan ibu nifas, dan memperlancar saluran pencernaan, kayu manis membuat luka tidak mudah terserang bakteri atau terkena infeksi, dan daun sirih dapat membantu mengencangkan daerah kewanitaan, dan dapat memperlancar produksi ASI. Intinya bakera bermanfaat bagi ibu nifas dalam menjaga system kekebalan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit, karena system kekebalan tubuh ibu setelah melahirkan menjadi lemah jadi Bakera dapat membantu mempercepat proses penyembuhan ibu nifas pasca bersalin.

Saat akan melakukan bakera ibu nifas harus ada dalam kondisi yang baik karena ada kondisi tertentu ibu nifas tidak dapat melakukan bakera. Hal ini sesuai dengan yang di sampaikan oleh informan kepada peneliti lewat wawancara mendalam, ibu nifas yang mempunyai penyakit bawaan setelah melahirkan tidak dapat melakukan prosedur bakera, saat ibu nifas mengalami anemia atau mengalami hipertensi ibu nifas tidak disarankan melakukan bakera karena ditakutkan tidak mampu menghirup uap air panas ataupun uap asap, dan karena prosedur bakera dilakukan ada dengan posisi berdiri dan terkurung dapat membahayakan ibu nifas dengan penyakit bawaan. Saat ibu nifas masih mengonsumsi obat dari resep dokter, ibu nifas tidak dapat meminum obat-obatan herbal yang dibuat oleh biang kampung karena

PEMANFAATAN BAKERA PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARATARA ditakutkan mempunyai efek samping bagi tubuh dan kondisi ibu nifas. Banyak ibu nifas yang ditanyakan kondisinya oleh biang kampung, sebelum biang kampung akan melakukan prosedur bakera pada ibu nifas jadi ibu nifas mengetahui kondisi mana ibu nifas bisa melakukan bakera.

Saat akan melakukan prosedur bakera, ibu nifas tidak melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan. Karena menurut mereka bakera merupakan pengobatan tradisional yang tidak mempunyai efek samping yang berbahaya bagi tubuh dalam proses pemulihan pasca bersalin, dan karena bakera merupakan tradisi turun-temurun jadi kebanyakan ibu nifas tidak melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan sebelum melakukan prosedur bakera. Namun ada beberapa ibu baru dan ibu dengan penyakit bawaan yang pernah melakukan konsultasi dengan petugas kesehatan sebelum melakukan prosedur bakera.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah sebagai berikut:

Pengobatan tradisional Bakera mempunyai manfaat bagi ibu nifas dalam proses penyembuhan pasca bersalin seperti membantu melancarkan sirkulasi darah, mengeluarkan toksin yang tidak diperlukan tubuh, mempercepat penyembuhan luka luar pasca melahirkan, membantu menghangatkan tubuh, mempercepat penyembuhan luka dalam tubuh, membantu mengeluarkan darah kotor pasca bersalin, memperlancar produksi ASI, menambah nafsu makan, dan melancarkan saluran pencernaan bagi ibu pasca melahirkan. Karena banyak manfaat dari Bakera bagi proses penyembuhan ibu nifas, masyarakat di desa Taratara masih melakukan prosedur Bakera sampai sekarang.

SARAN

1. Bagi masyarakat terlebih ibu nifas agar terus melestarikan pengobatan tradisional Bakera, agar tidak punah dan tetap dilestarikan terlebih di desa Taratara mengingat berkembangnya jaman.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang Bakera pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. (2010). *Asuhan kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Anis Novitasari, Robin Dompas (2020). *Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Komplementer*, II. Judul; III.
- Aziz, Fauzi, Sanif, & Theodorus. (2009). *Faktor risiko infeksi saluran kemih pada pertolongan persalinan spontan di RS Moh. Hoesin Palembang*. *Majalah Obstetri Ginekologi Indonesia*, 33(1), 14–19.
- Bahri S. (2017). *Pengembangan Kurikulum Dasar Dan Tujuannya*.
- Claudia Mangamba (2020). *Pengobatan Tradisional Bakera Di Desa Talengan Kecamatan Tabukan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe*.
- Diah Indriastuti¹, Tahiruddin Tahiruddin “*Tomboro: Praktik Mandi Uap Untuk Ibu Nifas Berdasarkan Budaya Suku Muna*” (2021).
- Djam'an Satori (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung, Alfabeta.
- Faradilla Safitri (2020). *Perilaku Ibu Terhadap Tradisi Perawatan Masa Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kota Banda Aceh*.
- Fadjriah Ohorella (2021). *Edukasi relaksasi Oukup Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Antara Pengmas* Vol. 4 No. 1.
- Heriyanto, N. M. (2006). *Keanekaragaman jenis pohon yang berpotensi obat di taman nasional Meru Betire, Jawa Timur*. Badan penelitian dan pengembangan kehutanan. Departemen kehutanan Bogor.
- Hidayat S. (2005). *Ramuan Tradisional Ala 12 Etnis Indonesia*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya.
- IS Rahayu, M Mudatsir, K Hasballah (2017). *Faktor budaya dalam perawatan ibu nifas*. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 5 (1), 36-49, 48.
- Isabella S. Zumsteg, Caroline S. Weckerle (2007). *Bakera A Herbal Steam Bath For Postnatal Care In Minahasa (Indonesia): Documentation Of The Plants Used And Assessment Of The Method*. *Journal Of Ethnopharmacology* Vol. 111, Issue 3, Pages 641-650.
- Julianus K, D. I. Ariani, Jafred H, L. Nurani, Halidah, Y. Kafiari, M. C. Karundeng (2011). *Tumbuhan Obat Tradisional Di Sulawesi Utara*. Jilid II. Manado: Badan Peneliti Kehutanan Manado.
- Kalsum Muthiah Usemahu (2013). *Perilaku Penggunaan Obat Tradisional Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Desa Kilolo Kabupaten Maluku Tengah*.

PEMANFAATAN BAKERA PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARATARA
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.
Jakarta: Kemenkes RI.

Kristina Maharani (2019). *Kombinasi Herbal Steam Bath Dan Massage Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Post Partum Blues*. Jurnal Keperawatan Silampari Vol. 2 No. 2.

Leveno, Kenneth J. (2009). *Obstetri Williams: Panduan Ringkas*. Edisi 21. EGC. Jakarta

Nancy L. Sampouw (2015). *Efektivitas Budaya Bakera Sebagai Media Pengetahuan Ibu Nifas Tentang ASI Eksklusif Di Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara*.

Nurqalbi Sampara, Sri Ernawati (2020). *Efektivitas Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap*

Penurunan Involusio Uteri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone.

Parengkuan (2009). *Peran Tanaman Aren Dalam Budaya Masyarakat Di Sulawesi Utara*. Makalah Seminar Budidaya dan Budaya Tanaman Aren di Provinsi Sulawesi Utara. Fakultas Pertanian Universitas Sam Ratulangi Manado.

Pratiknjo, Maria Henny. (2014). *Bakera Spa Tradisional Orang Minahasa. Makal Yang Di Sampaikan Pada Konferensi Nasional Pengembangan Haitage Spa Indonesia, Bali tanggal 8 Mei 2014*. (In Indonesia).

Rini Hariani Ratih. (2020). *Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum*. 2, 34–43.

Sampara Nurqailbi, Ernawati Sri (2020). *Efektivitas Pijat Stimulasi Oksitosin Terhadap Penurunan Involusio Uteri Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone*. Journal of healthcare technology and medicine Vol 6, no 1.

Savitri A. (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Mengenali Ragam Dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/Herbal Dengan TOGA*. Bibit Publisher. Depok.

Sephia Angelina Karisma Putri Kartika sari (2021). *Minat Masyarakat Ngaju Tehadap Jasa Spa Tradisional*. Journal Beauty And Cosmetologi (JBC). Vol. 3 No. 1.

Siti Rahmah Betan (2014). *Pengetahuan Lokal Masyarakat Berkenaan Dengan Spa Tradisional Di Desa Kalukku Barat Kabupaten Mamuju*.

Sulistyawati. A. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta:Salemba Medika.

Sugiono (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 3036.

Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia (2017). *Strategi Pelaksanaan Program Keluarga Berencana Berbasis Hak untuk Percepatan Akses terhadap Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi yang Terintegrasi dalam Mencapai Tujuan Pembangunan Indonesia*. 100.

Syafrudin, Hamidah (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC.

Wahida Yuliana, Bawon Nul Hakim (2020). Buku *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indon