

**PENJAGAAN KESIHATAN SELEPAS BERSALIN:  
PERBANDINGAN ANTARA WANITA MELAYU DAN MELANAU  
POSTNATAL HEALTH CARE:  
COMPARISON BETWEEN MALAY AND MELANAU WOMEN**

SALMAH OMAR<sup>1\*</sup>  
MALISAH LATIP<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah,  
Kolej Sains dan Sastera, Universiti Utara Malaysia, 06100 Sintok Kedah, Malaysia*

*<sup>2</sup>Jabatan Sains Sosial & Pengurusan, Fakulti Kemanusiaan, Pengurusan & Sains,  
Universiti Putra Malaysia, Kampus Bintulu Sarawak, P.O Box 396, Jalan Nyabau,  
97008 Bintulu Sarawak, Malaysia*

*Corresponding author: \*salmahomar@uum.edu.my*

*Tarikh dihantar: 11 April 2022 | Tarikh diterima: 11 Mei 2022 | Tarikh terbit: 31 Disember 2023*

*DOI: <https://doi.org/10.51200/ejk.v29i.3777>*

**ABSTRAK** Penjagaan kesihatan diertikan sebagai tindakan atau usaha seseorang untuk mengekalkan kesihatan melalui kaedah penjagaan kesihatan yang bermanfaat serta menjauhi tindakan yang boleh mendedahkannya kepada pelbagai keuzuran. Agama dan budaya banyak mempengaruhi kaedah penjagaan kesihatan pada hari ini. Agama Islam turut mementingkan penjagaan kesihatan dengan memberikan panduan dan kaedah yang sesuai diamalkan oleh setiap lapisan masyarakat termasuk wanita. Peningkatan masalah kesihatan dalam kalangan wanita khususnya selepas bersalin banyak mempengaruhi kehidupan mereka sama ada dari segi fizikal, emosi mahu pun kerjaya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kaedah penjagaan kesihatan selepas bersalin dengan membandingkan wanita Melayu dan Melanau. Maklumat diperoleh daripada temu bual, pemerhatian turut serta dan ke perpustakaan. Kajian ini mendapati bahawa wanita Melayu dan Melanau sangat mengambil berat dalam soal penjagaan kesihatan mereka selepas bersalin. Prinsip Islam menjadi asas dalam urusan penjagaan kesihatan mereka untuk meningkatkan taraf kesihatan dan mengelak penyakit. Prinsip inilah yang menjadi landasan kepada amalan-amalan yang mereka lakukan. Walau bagaimanapun, terdapat sedikit perbezaan di antara kedua-dua masyarakat ini terutama dari segi penggunaan bahan. Kajian juga memperlihatkan bahawa amalan penjagaan kesihatan wanita dalam kedua-dua masyarakat terus berkembang dan diamalkan sehingga hari ini kerana ia dipengaruhi oleh faktor agama, adat, nilai, kepercayaan, pengetahuan, pengalaman dan kemahiran yang diwarisi oleh mereka.

**Kata kunci:** Islam, budaya, penjagaan kesihatan, wanita, Melayu, Melanau.

**ABSTRACT** *Healthcare is defined as an act or effort of a person to maintain health through beneficial healthcare methods as well as to stay away from actions that could expose him to various excuses. Religion and culture have a lot of influence on health care methods these days. Islam also attaches importance to healthcare by providing appropriate guidance and methods practiced by all walks of life, including women. The increase in health problems among women, especially after childbirth, has a lot to affect their lives, whether physically, emotionally, or in career ally. This article aims to examine the methods of postnatal health care by comparing Malay and Melanau women. Information is obtained from interviews, observations, and rotations. This study found that Malay and Melanau women are very concerned about their health care after childbirth. Islamic principles form the basis of their healthcare matters to improve their health status and avoid disease. It is this principle that is the foundation of the practices they perform. However, there is little difference between these two societies, especially in terms of material consumption. Studies also show that women's health care practices in both societies continue to evolve and are practiced to this day as they are influenced by the religious factors, customs, values, beliefs, knowledge, experience, and skills inherited by them.*

**Keywords:** *Islam, culture, healthcare, women, Malay, Melanau.*

## PENDAHULUAN

Lazimnya, penggunaan tumbuh-tumbuhan untuk penjagaan kesihatan dalam masyarakat Melayu dan Melanau dikaitkan dengan golongan wanita. Masyarakat Melayu dan Melanau percaya tumbuh-tumbuhan mempunyai pelbagai khasiat penawar untuk kesihatan dan kesejahteraan. Melalui amalan dan kepercayaan yang diwarisi serta pengalaman hidup setiap hari, mereka mengetahui sesuatu jenis tumbuhan yang boleh digunakan untuk menjaga dan mengekalkan kesihatan, bagaimana digunakan, untuk apa digunakan, keadaan bagaimana satu-satu tumbuhan itu boleh digunakan dan kesannya kepada kesihatan mereka. Misalnya, tumbuhan yang mempunyai unsur panas, seperti halia, sangat baik untuk kesihatan, terutamanya bagi wanita selepas bersalin kerana ia dapat memanaskan badan dan melancarkan pengaliran darah. Manakala tumbuhan yang berbau wangi pula memberi kesegaran dan menyegarkan tubuh badan, misalnya daun serai wangi dan daun pandan.

## **SOROTAN KARYA**

Tumbuhan untuk penjagaan kesihatan wanita. Dalam kalangan wanita Melayu, tumbuhan digunakan untuk memadatkan payu dara, menguruskan badan, melancarkan haid dan menambah rangsangan seks wanita. Misalnya, bunga pakma digunakan untuk tujuan merapatkan alat sulit wanita. Bagi menghindar bau tidak enak pada alat sulit, pati daun pandan wangi dan daun kemangi diminum bersama dengan garam dan gula merah (Muhamad & Mustafa, 1992). Tumbuhan untuk kecantikan, misalnya jus limau nipis, dicampur bersama-sama dengan gliserol dan air mawar digunakan sebagai losyen bagi menghaluskan kulit. Kunyit pula disapu pada muka atau kulit untuk menghaluskan kulit dan mengelak jerawat. Daun bayam duri boleh digunakan untuk mengurangkan keguguran rambut dan menghilangkan kelemumur. Air kelapa muda yang direbus dengan pucuk pokok rotan dini digunakan untuk mencuci rambut, mengatasi masalah keguguran rambut dan kelemumur. Selain itu, air rebusan akar cili padi juga digunakan sebagai pencuci rambut untuk memulihkan peredaran darah di kepala (Fasihuddin & Hasmah, 1993). Tumbuh-tumbuhan untuk menyegarkan tubuh. Misalnya daun pandan wangi, serai wangi dan daun napir digunakan dalam air mandi (A. Aziz & Aishah, 1998).

Tumbuhan untuk mengekalkan kesihatan. Amalan meminum air rebusan daripada pelbagai jenis akar kayu sangat meluas dalam kalangan masyarakat Melayu. Meminum air rebusan akar kayu mempunyai pelbagai khasiat seperti membersihkan darah daripada segala kekotoran yang tidak diingini dan menguatkannya, menghalang lemak berkumpul dalam tisu, menjadi benteng kepada serangan serangga, seperti nyamuk dan pacat, serta menguatkan tubuh badan (Haliza, 2000).

Petua untuk penjagaan rambut. Beberapa amalan oleh orang dulu-dulu nyata kebanyakannya membawa kesan yang mujarab jika selalu diamalkan walaupun sukar dibuktikan dengan menggunakan kaedah saintifik. Wanita yang ingin memiliki rambut yang hitam berkilat dan tidak cepat beruban, boleh guna minyak kelapa yang dibuat sendiri dan bunga kenanga. Minyak kelapa dan bunga kenanga diadun bersama, kemudian dilumurkan pada rambut untuk beberapa hari. Bagi mereka yang berambut nipis dan ingin melebatkannya pula, petua yang harus diamalkan ialah menggunakan air embun yang bertakung pada pangkal pokok *balak* dan dilumurkan ke rambut. Selain itu, daun bunga

raya dan akar pokok *lange* juga diguna untuk melebatkan rambut. Daun bunga raya diramas sehingga hancur dan mengeluarkan lendir. Lendir dari daun bunga raya ini disapukan kepada rambut hingga kulit kepala. Akar pokok *lange* pula digunakan sebagai syampu rambut. Caranya ialah akar *lange* diketuk dan diramas dalam baldi sehingga mengeluarkan buih. Buih yang keluar itulah yang dijadikan syampu rambut. Daun inai pula digunakan untuk mengelak rambut gugur.

Tumbuhan yang diguna untuk penjagaan muka misalnya untuk menghalang jerawat, awet muda, dan menegangkan kulit muka, yang dipanggil *kasai* muka. Menurut informan, antara bahan yang diperlukan untuk membuat *kasai* ialah beras, ibu kunyit dan daun pandan. Cara membuatnya ialah beras ditumbuk sehingga halus seperti tepung dan digaul bersama-sama air tapisan ibu kunyit yang telah ditumbuk hancur. *Kasai* diuli sehingga sebati dan digentel bulat sebesar jari kelingking dan dijemur sehingga kering bersama-sama daun pandan yang telah dihiris halus. *Kasai* dipakai pada waktu malam sebelum masuk tidur.

Selain *kasai* muka, *kasai* badan diguna. Bahan *kasai* badan terdiri daripada kunyit, beras yang dijadikan tepung dan daun pandan. Ada juga *kasai* badan yang diperbuat daripada ramuan rempah ratus. *Kasai* badan dipercayai dapat membantu memutihkan kulit, menegang dan memejalkan kulit badan. Ianya boleh dijadikan penyental badan. Ia dilakukan seminggu sekali. Selain itu, daun semalu atau *daun supan* juga dipercayai boleh mengekalkan awet muda. Daun semalu ini direbus dan diminum airnya pada waktu pagi dan waktu malam. Bagi menjaga kecantikan dan awet muda, Makcik Noraini minum air daun *pegaga*. Beliau juga menggunakan campuran daun *arik* (tujuh helai sirih yang bertemu urat), kulit *asam gelong* dan kunyit. Bahan-bahan tumbuhan ini dicampur dengan air panas dan diminum setiap pagi. Daun sirih juga digunakan untuk mencuci muka. Daun *arik* diramas dan digosok dalam air panas dan disapu ke muka tiap-tiap pagi selepas bangun tidur. Sebagai alternatif boleh diguna kulit kayu *lange* untuk menaikkan seri wajah. Kayu *lange* dipotong segenggam dan diketuk sehingga tertanggal kulitnya dari batangnya. Kemudian kulit itu direndam dalam air. Kemudian air itu ditapis. Air *lange* ini digunakan untuk mandi.

Wanita juga mengamalkan memakan jamu untuk kesihatan dalaman. Jamu ini dibuat sendiri dan ada juga yang dibeli di Pasar Tamu. Menurut

seorang informan, bahan-bahan tumbuhan yang digunakan untuk membuat jamu ialah pati kunyit, pati *bawang mila* (bawang merah), pati *leza* (ditumbuk dan diambil air) dan madu lebah. Daun *arik* selasih yang berwarna kuning dan berbau harum ditumbuk halus berserta dengan satu sudu lada sulah dan sebiji telur (bahagian kuning sahaja diambil). Kesemua bahan ini dicampur dan diminum tiga kali sehari, iaitu pada waktu pagi, tengah hari dan malam.

## **PERSAMAAN DALAM PENJAGAAN KESIHATAN WANITA MELAYU DAN MELANAU SELEPAS BERSALIN**

Tumbuhan paling banyak digunakan oleh wanita semasa dalam pantang selepas bersalin. Kebanyakan wanita Melayu dan Melanau masih mengamalkan cara tradisional serta petua daripada orang tua-tua dahulu sewaktu selepas bersalin. Persamaan yang terdapat dalam penjagaan kesihatan wanita Melayu dan Melanau selepas bersalin ialah dari segi amalan atau kaedah yang digunakan iaitu bertuam, bertungku, berurut, bertangas, berbengkung, berpilis atau memakai param, makan jamu atau makjun, mandi air tumbuhan dan minum air akar kayu atau herba. Kesemua amalan dan petua yang diamalkan oleh wanita dalam pantang bertujuan untuk mengekal dan meningkatkan taraf kesihatan mereka. Penjagaan rapi selepas bersalin amat penting untuk mempercepatkan proses pemulihan. Tempoh berpantang bagi kedua-dua masyarakat ini adalah sama iaitu 44 hari. Selain itu, persamaan juga wujud dari segi penggunaan tumbuh-tumbuhan sebagai ramuan utama dan pengetahuan mengenai sifat tumbuh-tumbuhan yang digunakan. Kesemua tumbuh-tumbuhan atau herba yang digunakan adalah bersifat panas. Wanita dalam pantang dilarang memakan makanan sejuk kerana mereka berada dalam keadaan sejuk akibat kehilangan darah semasa bersalin. Darah dianggap sebagai satu unsur panas. Mereka digalakkan makan makanan panas, seperti rempah-ratus, herba dan akar kayu (Shariffah Suraya Syed Jamaludin, 2013; Amran Kasimin, 1995; Anisah Barakbah, 2007).

Secara keseluruhan, terdapat sedikit perbezaan antara kedua-dua wanita Melayu dan Melanau dari segi jenis tumbuh-tumbuhan yang digunakan, bahagian yang digunakan dan cara ramuan disediakan. Jadual 1 merumuskan perbandingan penjagaan kesihatan selepas bersalin antara wanita Melayu dan Melanau.

**Jadual 1** Perbandingan penjagaan kesihatan selepas bersalin antara wanita Melayu dan Melanau

Amalan / kaedah	Nama tumbuhan/ herba	Cara ramuan disediakan dan bagaimana digunakan	Bila masa digunakan (pagi, petang, malam)	Tujuan/kesan
<b>Bertuam</b>				
Masyarakat Melayu	Daun mengkudu hutan, halia, halba dan jintan hitam	Batu tuam yg telah dibakar dibubuh di atas kain yang dialas dengan daun mengkudu hutan bersama ramuan lain	Diamalkan dalam tempoh dua minggu pertama selepas bersalin	Membantu melembutkan urat saraf yang tegang, memecahkan angin toksid, proses pengecutan rahim serta mengeluarkan darah bantal (Anisah Barakbah, 2007) Membantu proses pengecutan rahim
Masyarakat Melanau	Daun mengkudu	Batu sungai yg telah dibakar dibubuh di atas kain yang dialas dengan daun mengkudu hutan bersama ramuan lain	Diamalkan dalam tempoh dua minggu pertama selepas bersalin	Membantu proses pengecutan rahim
<b>Bertungku</b>				
Masyarakat Melayu	Daun mengkudu, daun jarak dan daun sirih	Daun ini digunakan untuk membalut tungku	Selepas subuh dan petang. Diamalkan sehingga selesai berpantang	Menghangatkan badan, membuang angin, mengecutkan urat yang kembang serta membetulkan dan melancarkan perjalanan darah
Masyarakat Melanau	-	Tungku sahaja digunakan	Diamalkan selama tujuh hari	Melancarkan perjalanan darah
<b>Berurut</b>				
Masyarakat Melayu	Cekur temu lawak serai wangi kayu putih medang teja	Minyak urut ini diperbuat daripada rebusan tumbuhan	Berurut selama tiga pagi berturut-turut	Untuk kesegaran badan, mengeluarkan angin dari dalam badan, melancarkan perjalanan darah dan membetulkan urat saraf yang tegang akibat proses bersalin. Melancarkan perjalanan darah
Masyarakat Melanau	Minyak kelapa	Minyak urut dibuat dari buah kelapa	Mengikut amalan masyarakat Melanau, wanita dalam pantang diurut mengikut tempoh hari tertentu, iaitu pada hari ketiga, ketujuh, ke-14, ke-20 dan ke-40. Kaedah mengurut juga adalah berbeza, iaitu pada hari ketiga, ketujuh, ke-14 dan ke-20 hanya bahagian perut sahaja yang diurut. Manakala pada hari ke-40 barulah seluruh badan wanita akan diurut.	
<b>Param/ berpilis</b>				
Masyarakat Melayu				
Masyarakat Melanau	Pilis dibuat daripada kayu <i>sapang</i> dan juga daripada rempah-ratus.			Mengelak rasa pening yang sering dialami oleh wanita selepas bersalin, sakit kepala, pitam, mengurangkan rasa mengantuk dan mengelakkan mata rabun.

<b>Berbengkung</b>				
Masyarakat Melayu				
Masyarakat Melanau	Temu lawak, kunyit, <i>leza</i> merah dan <i>leza</i> bara, bonglai, lada sulah, cuka dan asam gelugur.	Kesemua bahan tumbuhan tadi ditumbuk halus dan dimasukkan ke dalam tin, kemudian dipanaskan sehingga bahan tadi menjadi sedikit masak. Bahan ini diletakkan di atas daun mengkudu dan kemudiannya ditampal atas perut dan di bawah pinggang lalu diikat dengan bengkung. Sebelum meletakkan bahan <i>tape'</i> , terlebih dahulu perut dan pinggang disapu dengan minyak meroyan supaya kulit tidak terbakar atau menjadi hitam dengan kepanasan bahan <i>tape'</i> tersebut.		mengetatkan otot-otot rahim, mengecutkan peranakan, mengempiskan perut dan membantu mengembalikan bentuk asal badan
<b>Bertangas</b>				
Masyarakat Melayu				
Masyarakat Melanau	daun <i>sambung</i> , daun <i>pawas</i> , tenitem, kayu <i>sapang</i> , daun <i>titang</i> , daun <i>meroyan</i> dan tahi angin. Ramuan tumbuhan lain boleh diguna sebagai alternatif, misalnya daun <i>titang</i> , serai wangi, <i>tipus meroyan</i> , <i>balak angin</i> dan <i>tipus hutan</i> .	Kesemua bahan itu direbus dalam periuk bertutup sehingga mendidih. Batu diletakkan dalam periuk semasa bahan-bahan itu direbus. Mereka tidak tahu tujuan batu diletakkan dalam periuk tersebut bersama-sama bahan tumbuhan tadi.		untuk mengecutkan rahim dan luka jahitan, mengetatkan otot kemaluan, mengeluarkan peluh, menghilangkan bau yang tidak diingini dari badan dan mengembalikan keserian wajah
<b>Mandi</b>				
Masyarakat Melayu	Daun pandan, daun senduduk, daun serai wangi, daun kunyit, daun limau purut dan daun legundi	Masakkan air bersama bahan-bahan tersebut kemudian mandi	Pagi dan petang	Mengembalikan kesegaran tubuh dan urat-urat yang lesu selepas bersalin
Masyarakat Melanau	daun <i>sambung</i> , daun kuduk-kuduk, daun ribu-ribu, daun keli papak, serai wangi, jintan dan bawang merah	Masakkan air bersama bahan-bahan tersebut kemudian mandi	Pagi dan petang Mandian air daun ini diamalkan pada waktu pagi selama 40 hari.	Mengembalikan kesegaran tubuh Kesemua amalan ini adalah petua orang-orang tua bertujuan untuk memperelokkan sistem peredaran darah, mengelakkan kemaluan dari sebarang jangkitan, mengembalikan kesegaran dan mengharumkan badan.

---

**Makan makjun**

Masyarakat  
Melayu

Masyarakat  
Melanau

Makjun rempah diperbuat daripada 44 jenis bahan rempah ratus. Antara bahan yang disebut oleh beliau ialah kulit kayu manis, jintan putih, kas-kas, biji kedaung, cengkih, buah pelaga, buah pahala, jintan hitam, lada bulung hitam, cekur, bunga anis, ketumbar, madu lebah, minyak bijan, jintan merah, jintan manis, jintan drama, daun cina mali, lengkuas jawa, cabi tali, cabi dagang, patah tulang, kayu ganti, pucuk, cabi pulas, cangkok, saduyah, nusi, biji sawi, turun atap, *leza* dan akar gadung.

Makjun halia. Antara bahan yang diperlukan ialah *leza*, *bawang mila*, bawang putih, madu, minyak bijan, *gula apong*, jintan manis, jintan putih, ketumbar dan tepung gandum.

untuk memanaskan badan, membuang segala kekotoran dalam tubuh dan melancarkan pengaliran darah.



Minum air tumbuhan/herba				
Masyarakat Melayu		Minum air rebusan manjakani bersama lada hitam dan bawang putih	Diamalkan sehingga habis tempoh berpantang	Melangsingkan badan malah boleh menghindarkan wajah dari pucat dan lesu selain dapat menaikkan seri
Masyarakat Melanau (air periuk)	<i>tenitem</i> , bunga lawang, bunga cengkkih, <i>mata yang</i> , ketumbar, halba, jintan manis, <i>tahi angin</i> , buah pelaga, kulit kayu manis, buah pinang muda, manjakani, daun <i>titang</i> dan pelbagai jenis akar kayu.	<i>Erup</i> dibuat daripada ketumbar yang digoreng tanpa minyak dan dikisar sehingga halus. Ketumbar yang telah dikisar dan diayak itu dimakan dengan sirih dan pinang selama beberapa hari. Selain itu, <i>erup</i> juga boleh dicampur dalam air minuman.		menambahkan tenaga, melancarkan perjalanan darah, menaikkan seri muka, menghindar wajah daripada pucat dan lesu, mengecilkan peranakan dan mengeringkan darah nifas  khasiatnya adalah memanaskan badan, mengelakkan sakit perut, melancarkan pengaliran darah dan membuang angin dalam badan.
	Ketumbar			

Sumber: kajian lapangan

## PENUTUP

Kesimpulannya, masyarakat Melayu lebih menitikberatkan soal penjagaan kesihatan selepas bersalin menerusi amalan atau kaedah yang pelbagai dan variasi dalam penggunaan tumbuh-tumbuhan berbanding masyarakat Melanau. Kajian ini mendapati terdapat persamaan dalam kaedah penjagaan kesihatan Melayu dan Melanau seperti bertuam, bertungku, mandi dan minum air akar kayu atau herba. Namun begitu, dari segi jenis tumbuhan yang digunakan, bahagian, cara penyediaan dan penggunaan, masa serta tujuan penggunaan berbeza di antara kedua-dua masyarakat. Kajian ini mencadangkan supaya kaedah penjagaan kesihatan masyarakat Melanau juga diguna pakai bersama dengan kaedah sedia ada masyarakat Melayu.

## RUJUKAN

- A. Aziz Bidin, & Aishah Hj. Muhammad. (1998). Kegunaan tumbuh-tumbuhan. Dlm. Wan Hashim Wan Teh, & Ismail Hamid, *Nilai budaya masyarakat desa, kajian etnografi di Wang Kelian Perlis. Jilid 1*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Anisah Barakbah. (2007). *Ensiklopedia Perbidanan Melayu: Sebuah perbendaharaan ilmu perubatan dan penjagaan kesihatan*. Utusan Publication & Distributors Sdn Bhd.
- Amran Kasimin. (1995). *Penjagaan bayi dan ibu dalam pantang*. Dinie Publishers.
- Fasihuddin dan Hasmah. (1993). *Kimia hasil semulajadi dan tumbuhan ubatan*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Haliza Riji. (2000). *Prinsip dan amalan dalam perubatan Melayu*. Penerbit Universiti Malaya.
- Hajjah Sharifah Umi Kelesom Syed Mohamed Zin. (2009). *Urut tradisional warisan opah Umi*. Utusan Publication & Distributors Sdn Bhd.
- Muhamad Zakaria & Mustafa Ali Mohd. (1992). *Tumbuhan dan perubatan tradisional*. Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Salmah Omar. (2018). *Penjagaan kesihatan masyarakat Melanau Sarawak*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Shariffah Suraya Syed Jamaludin. (2013). *Penjagaan kesihatan wanita: Amalan tradisi dan moden*. Dewan Bahasa dan Pustaka.