JURNAL YADIM
ياياسن دعوه اسلامية مليسيا
"International Journal Of
Islam And Contemporary Affairs"

VOL. 4 (2) | DISEMBER 2024: 85-104
E-ISSN: 2785-8898
www.e-jurnal.yadim.com.my

Diserahkan:14 November 2024 Diterima:15 Disember 2024 Atas Talian:30 Disember 2024

PENJAGAAN DALAM PANTANG WANITA MELAYU: SUATU SOROTAN AWAL

CARE IN MALAY WOMEN'S CONSTITUTION: AN INITIAL HIGHLIGHT

[i]*Nur Azlina Roslan, [ii] Muhammad Yusri Yusof @ Salleh, [iii] Muhd Imran Abd Razak

[i -iii]Akademi Pengajian Islam, Universiti Teknologi MARA Cawangan Perak,
32610 Seri Iskandar, Perak Malaysia

Corresponding Author; e-mail: *azlinajaipk@gmail.com

DOI : https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v4.211

ABSTRAK

Penjagaan dalam pantang merupakan amalan tradisional yang sangat penting dalam budaya Melayu, yang bertujuan memastikan kesihatan dan kesejahteraan ibu selepas bersalin. Kajian ini bertujuan untuk menyelidik dan menyusun semula maklumat mengenai amalan penjagaan dalam pantang dari perspektif budaya Melayu. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti dan menganalisis amalan-amalan utama dalam penjagaan pantang, memahami peranan adat resam serta kepercayaan dalam amalan ini, dan menilai kesan sosial dan psikologi kepada ibu-ibu yang mengamalkannya. Metodologi kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis dokumen sebagai kaedah utama. Sumber-sumber yang dianalisis termasuklah artikel jurnal yang berkaitan dengan amalan penjagaan dalam pantang dalam budaya Melayu. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk mengenal pasti tema-tema utama dan corak dalam amalan penjagaan pantang. Penekanan diberikan kepada peranan adat resam, amalan pemakanan, penjagaan diri, serta sokongan sosial dalam proses pemulihan ibu. Dapatan kajian menunjukkan bahawa amalan penjagaan dalam pantang melibatkan beberapa elemen utama, termasuk pantang larang makanan, penggunaan herba tradisional, dan penjagaan kebersihan diri. Amalan ini berfungsi bukan hanya untuk pemulihan fizikal tetapi juga untuk kesejahteraan emosional ibu. Peranan adat resam dan kepercayaan budaya memainkan fungsi penting dalam memberikan sokongan moral dan psikologi kepada ibu. Kajian ini juga mendapati bahawa amalan tradisional ini telah mengalami perubahan dan penyesuaian dalam konteks moden, namun masih kekal sebagai elemen penting dalam budaya Melayu. Hasil daripada kajian ini diharapkan dapat memberi pemahaman yang lebih mendalam mengenai nilai dan kepentingan penjagaan dalam pantang dalam masyarakat Melayu serta menyumbang kepada pemeliharaan budaya yang berharga ini.

Kata Kunci: Pantang, Wanita Melayu, Amalan.

ABSTRACT

Postnatal care is a crucial traditional practice in Malay culture aimed at ensuring the health and well-being of mothers after childbirth. This study seeks to explore and consolidate information on postnatal care practices from the perspective of Malay culture. The primary objectives of this research are to identify and analyze key practices in postnatal care, understand the role of customs and beliefs in these practices, and assess the social and psychological impacts on mothers who engage in them. This study employs a qualitative methodology with document analysis as the main method. Sources analyzed include journal articles related to postnatal care practices in Malay culture. The data collected is analyzed thematically to identify key themes and patterns in postnatal care practices. Emphasis is placed on the role of customs, dietary practices, self-care, and social support in the recovery process. Findings from the study indicate that postnatal care practices involve several key elements, including dietary restrictions, the use of traditional herbs, and personal hygiene. These practices serve not only physical recovery but also emotional well-being for mothers. Customs and cultural beliefs play a significant role in providing moral and psychological support to mothers. The study also finds that these traditional practices have undergone changes and adaptations in the modern context but remain a significant element of Malay culture. The results of this study are expected to provide a deeper understanding of the value and importance of postnatal care within Malay society and contribute to the preservation of this valuable cultural practice.

Keywords: Postnatal Care, Malay Women, Practices

PENGENALAN

Masyarakat Melayu kaya dengan ada resam diwarisi amalan turun temurun yang menjadi sebahagian daripada peraturan sosial dan dikongsi bersama dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu kepercayaan dan amalan yang sangat penting dalam masyarakat Melayu adalah amalan berpantang selepas bersalin. Tradisi ini merangkumi pelbagai amalan dan ritual yang dilakukan dalam tempoh selepas bersalin dengan tujuan untuk mempercepatkan pemulihan fizikal dan mental ibu, serta memastikan kesejahteraan bayi. Fasa pemulihan fizikal dan mental akan berlaku selepas bersalin di mana semasa proses pemulihan ini, ibu tersebut berada dalam keadaan lemah dan memerlukan penjagaan yang rapi untuk mengembalikan kesihatannya ke tahap optimum seperti sebelum mengandung dan melahirkan anak (Sarkar J. et.al., 2014).

Kebiasaannya, tempoh amalan berpantang mengambil masa di antara 10 hingga 45 hari (Dennis C-L. et.al., 2007). Dalam Islam, budaya dimasukkan ke dalam perbahasan tentang *'urf*

yang seiring dibincangkan dalam ilmu usul fiqh menurut Karim Zaidan, 1976 iaitu seorang tokoh perundangan Islam yang tidak asing di Iraq, *'urf* membawa maksud sesuatu yang menjadi kebiasaan masyarakat dan selalu dilakukan dalam kehidupan seharian samaada berbentuk perkataan atau perbuatan. Perbahasan mengenai budaya menekankan bahawa budaya yang sesuai dengan syariah boleh diterima dan diamalkan serta seiring dengan prinsip-prinsip agama. Keseimbangan antara menghormati tradisi budaya dan mematuhi ajaran agama adalah penting untuk memastikan amalan yang dilakukan tidak hanya mematuhi norma masyarakat tetapi juga selaras dengan kehendak Syariah.

Kajian ini, lebih memfokuskan aspek pemakanan, amalan ritual dan pantang larang semasa wanita melayu pantang selepas bersalin. Selain itu, panduan Syariah membantu mencapai keseimbangan antara tuntutan duniawi dan akhirat. Dalam konteks amalan ini berpantang ini, perlu memastikan bahawa penjagaan selepas bersalin tidak hanya memenuhi keperluan fizikal tetapi juga mematuhi perintah agama, menjadikan tindakan tersebut sebagai satu ibadah dan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memfokuskan analisis dokumen serta temu bual separa berstruktur sebagai sumber utama pengumpulan data. Pemilihan pendekatan ini adalah berdasarkan keperluan kajian untuk memahami secara mendalam makna, tafsiran dan nilai budaya yang terkandung dalam amalan berpantang wanita Melayu selepas bersalin, khususnya dalam konteks negeri Perak. Pendekatan kualitatif juga membolehkan pengkaji meneliti pengalaman subjek kajian secara holistik serta menyingkap interaksi antara adat resam, tuntutan syariah, dan keperluan kesihatan moden (Creswell & Poth, 2018). Dalam hal ini, reka bentuk kajian menggabungkan dua sumber data utama iaitu analisis dokumen dan temu bual separa berstruktur. Analisis dokumen melibatkan kajian terhadap artikel jurnal, tesis, buku akademik, fatwa negeri, laporan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), dan manuskrip berkaitan adat Melayu. Sementara itu, temu bual separa berstruktur dijalankan bersama beberapa kategori informan yang terlibat secara langsung dengan amalan berpantang. Gabungan kedua-dua sumber data ini bertujuan untuk mewujudkan triangulasi yang dapat meningkatkan kredibiliti dan kebolehpercayaan dapatan kajian (Patton, 2015).

Pemilihan dokumen untuk dianalisis dilakukan dengan teliti mengikut beberapa kriteria. Pertama, dari segi tempoh penerbitan, hanya dokumen yang diterbitkan dalam tempoh lima belas tahun terakhir (2010–2025) dipilih bagi memastikan data yang digunakan adalah kontemporari dan relevan. Kedua, dari segi relevansi, hanya dokumen yang membincangkan amalan berpantang dalam budaya Melayu, khususnya yang melibatkan konteks negeri Perak atau masyarakat Nusantara, dimasukkan dalam analisis. Ketiga, dari segi kredibiliti, hanya sumber akademik yang diterbitkan dalam jurnal, laporan rasmi kerajaan atau fatwa yang diiktiraf dijadikan bahan rujukan. Akhir sekali, pemilihan dokumen turut mempertimbangkan keseimbangan perspektif antara sumber perubatan moden, antropologi budaya dan fiqh Islam. Pemilihan ini membolehkan pengkaji melihat amalan berpantang bukan sahaja dari sudut budaya, tetapi juga daripada dimensi kesihatan awam dan syariah.

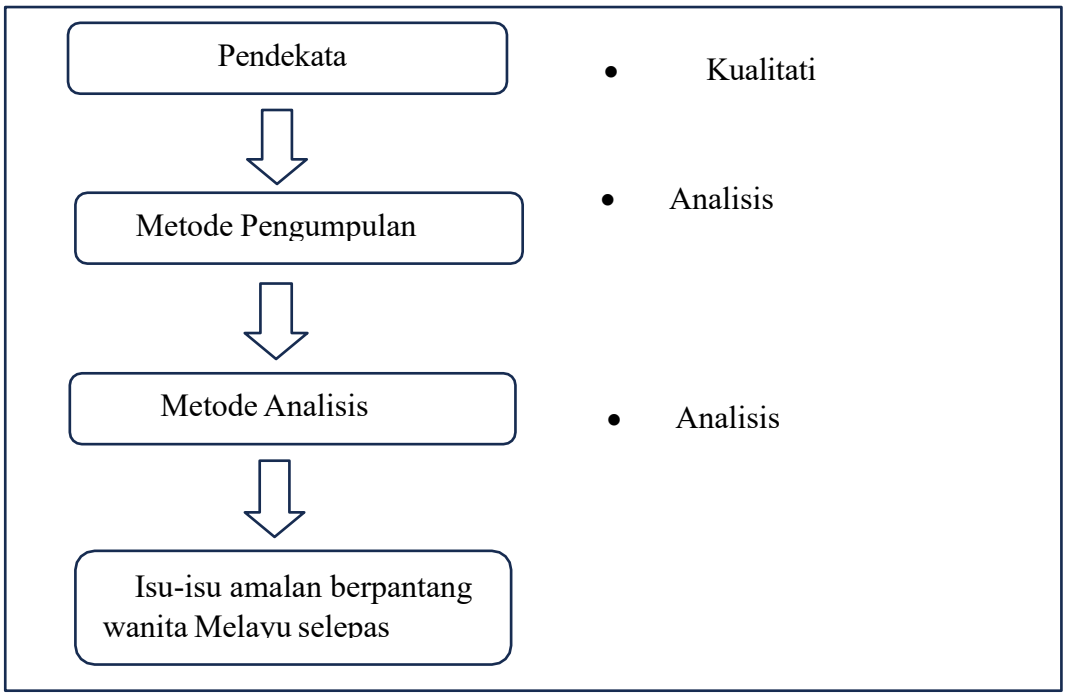
Bagi melengkapkan data dokumen, temu bual separa berstruktur dijalankan dengan tujuh orang informan di daerah Seri Iskandar, Gopeng, Ipoh dan Bagan Serai, Perak. Pemilihan informan dilakukan menggunakan kaedah persampelan bertujuan (purposive sampling) kerana kajian ini memerlukan pengalaman yang khusus dan mendalam tentang amalan berpantang. Terdapat dua kategori informan yang dipilih, iaitu dua orang ibu berpantang yang pernah melalui pengalaman berpantang tradisional dalam tempoh enam bulan terakhir, lima orang bidan kampung yang mempunyai pengalaman lebih daripada dua puluh tahun dalam menguruskan ibu berpantang. Kaedah ini dipilih bagi mendapatkan kepelbagaian perspektif antara pengamal. Semua informan diberikan persetujuan termaklum (informed consent) dan dijamin kerahsiaan identiti mereka sepanjang proses kajian berlangsung.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui dua kaedah utama. Pertama, dokumen dikumpul daripada pangkalan data akademik seperti Jurnal dan artikel. Kedua, temu bual separa berstruktur dijalankan sama ada secara bersemuka atau melalui platform atas talian bergantung kepada kesesuaian masa dan keadaan informan. Bentuk soalan yang digunakan adalah berbentuk terbuka bagi memberi ruang kepada informan berkongsi pengalaman, persepsi dan tafsiran masing-masing tentang amalan berpantang. Soalan temu bual memberi fokus kepada pengalaman berpantang, persepsi terhadap adat lama, penyesuaian amalan dengan tuntutan syariah serta cabaran yang dihadapi dalam konteks kehidupan moden. Semua sesi temu bual dirakam dengan kebenaran informan dan kemudiannya ditranskripsi untuk tujuan analisis data.

Proses analisis data dijalankan melalui kaedah analisis tematik berdasarkan kerangka enam fasa yang dicadangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Fasa pertama melibatkan proses pengkaji membiasakan diri dengan data, iaitu membaca transkrip temu bual dan dokumen berulang kali bagi memahami makna tersurat dan tersirat. Fasa kedua ialah penjanaan kod awal di mana pengkaji mengenal pasti kod seperti pemakanan berpantang, rawatan tradisional, unsur khurafat, adaptasi moden dan pandangan syariah. Fasa ketiga pula ialah pencarian tema yang melibatkan penggabungan kod yang hampir sama untuk membentuk tema awal, contohnya amalan patuh syariah, amalan bercanggah syariah, dan penyesuaian moden. Seterusnya, fasa keempat ialah penyemakan tema dengan cara membandingkan data dokumen dan temu bual bagi memastikan keserasian serta kebolehpercayaan. Fasa kelima melibatkan penamaan tema di mana setiap tema diberikan nama yang tepat untuk mencerminkan dapatan kajian, misalnya pemeliharaan maqasid syariah atau sinkretisme budaya-moderen. Akhir sekali, fasa keenam ialah penghasilan laporan yang disusun dalam bentuk naratif dengan memasukkan petikan langsung daripada informan serta menyokongnya dengan literatur akademik.

Bagi memastikan kebolehpercayaan dan kesahan data, kajian ini menggunakan kaedah triangulasi sumber iaitu gabungan analisis dokumen, temu bual dan rujukan akademik. Triangulasi ini dilaksanakan bagi mengurangkan bias serta meningkatkan kekuatan hujah. Di samping itu, semakan silang (*peer debriefing*) turut dilakukan bersama penyelia kajian untuk memastikan interpretasi yang dibuat tidak dipengaruhi oleh kecenderungan individu penyelidik. Setiap informan juga diberi peluang untuk menyemak semula ringkasan transkrip melalui proses member checking bagi memastikan ketepatan maklumat yang diperoleh. Langkah ini diambil untuk mengelakkan sebarang salah tafsir terhadap maklumat yang diberikan oleh informan.

Dari sudut etika penyelidikan, kajian ini mematuhi prinsip-prinsip asas yang ditetapkan dalam penyelidikan sosial. Semua identiti informan dirahsiakan bagi melindungi privasi mereka. Persetujuan termaklum diperoleh terlebih dahulu sebelum temu bual dijalankan, dan informan diberikan hak untuk menarik diri pada bila-bila masa tanpa sebarang implikasi. Selain itu, pengkaji memastikan bahawa proses kajian ini tidak menyentuh sensitiviti budaya dan agama secara negatif. Justeru, metodologi yang digunakan dalam kajian ini bukan sahaja membolehkan pengumpulan data yang relevan dan mendalam, tetapi juga memastikan bahawa proses penyelidikan dijalankan secara beretika, sahih dan berwibawa.



Rajah 1 : Metodologi Kajian

HASIL KAJIAN

Aspek yang perlu dilihat dalam amalan berpantang selepas bersalin dari aspek pemakanan khas, aktiviti, dan ritual dalam penjagaan diri serta pantang larang yang diamalkan. Dapatan awal mendapati bahawa terdapat beberapa amalan berpantang selepas bersalin yang masih tidak mematuhi panduan syariah seperti ritual membaca mentera dan dipakaikan tanggal dengan kepercayaan bahawa ibu dan anak tidak akan diganggu atau tidak akan dapat penyakit. Keyakinan bahawa tangkal atau amulet mempunyai kuasa untuk melindungi boleh dianggap syirik jika ia melibatkan kepercayaan bahawa kuasa tersebut datang dari sesuatu selain Allah SWT.

Islam mengajar bahawa perlindungan dan keselamatan hanya datang dari Allah SWT, dan tidak bergantung pada benda-benda seperti tangkal. Hal ini boleh melanggar prinsip tauhid. Implikasinya dapat dilihat melalui lima matlamat utama maqasid Syariah iaitu memelihara agama, menjaga nyawa, akal fikiran, keturunan dan harta benda. Oleh itu, penyelesaian terhadap isu ini perlu diambil serius dengan mematuhi lima asas maqasid syariah tersebut. Aishah (2012) melalui artikel yang bertajuk Penjagaan Kesihatan Wanita Semasa Dalam

Pantang : Amalan dan Kepercayaan menunjukan bahawa budaya melayu dalam amalan berpantang mempunyai dua tujuan utama. Pertama, memahami amalan penjagaan kesihatan wanita Melayu semasa dalam pantang dan kedua, menganalisis pengaruh kepercayaan dalam amalan penjagaan kesihatan mereka semasa dalam pantang.

Satu kajian Hashimah (2015) yang bertajuk Pantang larang Tradisianal di Kalangan Masyarakat Melayu telah menunjukkan bahawa amalan pantang larang tersebut mempunyai nilai-nilai murni dan pengajaran yang baik kepada masyarakat. Ada di antara pantang larang tradisional ini dilihat masih lagi relevan dan boleh dijadikan panduan dalam menjalani kehidupan seharian dalam masyarakat melayu moden masakini.

Hamidah (2013) melalui kajiannya yang bertajuk Petua dan Pantang Larang Tradisional dalam Alam Melayu Sarawak didapati bahawa petua dan pantang larang tradisional masyarakat Melayu Sarawak mempunyai perkaitan rapat dengan unsur-unsur animisme, namun dengan batas dan penyesuaian berlandaskan agama Islam. Selain itu, petua dan pantang larang lama ini dilihat bermanfaat sebagai panduan dan nasihat kepada masyarakat dalam menelusuri alur kehidupan, justeru ada antaranya yang masih diamalkan sehingga kini.

Selain itu, kajian Diana (2018) yang bertajuk Bahasa Pantang Larang Masyarakat Melayu Dan Hubungannya Dengan Prinsip Relevans Kognitif Dan Prinsip Relevans Komunikatif mendapati bahawa penghasilan bahasa pantang larang ini bukanlah sewenang-wenangnya sebaliknya didasari oleh dua idea utama teori Relevans, iaitu prinsip relevans Kognitif dan prinsip relevans Komunikatif. Bahasa pantang larang yang dihasilkan oleh masyarakat Melayu dahulu ternyata merupakan bentuk bahasa yang bersifat menonjol ataupun nyata (salient) dan dijangkakan dapat menarik perhatian pendengar. Apabila bahasa pantang larang ini dapat menarik perhatian pendengar atas sebab cirinya yang menonjol (salient) ini, maka fungsinya untuk menasihati dan membentuk peribadi masyarakat yang mendukung nilai-nilai murni, beradab dan bertatasusila akan dapat dilaksanakan dengan mudah.

Ani (2014) melalui kajiannya yang bertajuk Pantang larang dalam kalangan melayu: analisis dari perspektif teori SPB4K menunjukkan pantang larang yang diamalkan oleh

masyarakat kini sudah semakin ditinggalkan, namun dari perspektif pemikiran kerohanian, kebitaraan, kesaintifikan dan kekreatifan maka pantang larang harus dipertahankan juga kerana kewujudannya itu bukan sahaja untuk kebaikan dalam menjalani kehidupan bermasyarakat malah dapat membentuk jiwa manusia yang seimbang.

Menurut Lisawati et.al (2017) kajiannya yang bertajuk Pantang Larang Adat Bersalin Masyarakat Melayu Pada Tahun 1992-2011 (Studi Kasus Desa Pesisir Timur Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas) menunjukkan bahawa masyarakat di desa Pesisir Timur Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas pada tahun 1992-2011 sebahagian daripada mereka tidak lagi mengunakan khidmat bidan untuk bersalin dan kebanyakkan mereka sudak pergi ke hospital untuk bersalin. Namun, adat pantang larang tetap dipertahankan dan dipegang bagi budaya pantang selepas bersalin bagi memelihara adat dan budaya.

Menurut Dr. Salmah et.al (2018) yang bertajuk Penjagaan Kesihatan Wanita Siam Semasa Mengandung dan Selepas Bersalin : Amalan dan Kepercayaan e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial mendapati bahawa petua dan pantang larang dalam amalan penjagaan kesihatan Wanita Siam terus berkembang dan diamalkan sehingga hari ini kerana ia dipengaruhi oleh adat, nilai, kepercayaan, pengetahuan, pengalaman dan kemahiran yang diwarisi secara turun temurun.

Seterusnya kajian yang dibuat oleh Nuriah (2020) telah melihat Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada ibu yang sedang berpantang. Beliau menyatakan bahawa Hubungan yang signifikan antara pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum di BPM Trismalia Medan Tahun 2019. Hasil penelitian Dari 31 ibu yang sedang berpantang yang tidak melakukan pantang makanan 12 responden dengan penyembuhan luka yang lambat 1 responden dan penyembuhan luka secara cepat 11 responden. Ibu yang melakukan pantang makanan 19 responden dan keseluruhannya ibu-ibu mempunyai penyembuhan luka.

Kajian yang dilakukan oleh Chemaline (2016) yang bertajuk Melahirkan Anak Dan Ritual di Peringkat Awal Bayi Dalam Masyarakat Iban di Sarawak. Kajian tersebut merumuskan bahawa Dalam kalangan orang Iban, kanak-kanak sangatlah dihargai, maka

kemandulan, kegersangan atau ketandusan adalah dianggap sebagai satu sumpahan atau sialan. Oleh itu, wanita mengandung harus mematuhi pantang larang dan sekatan yang khusus supaya anak yang bakal dilahirkan akan sihat dan sempurna anggota badan. Terdapat tiga ritual tradisional yang berkaitan dengan bayi peringkat awal dan penting dilaksanakan oleh orang tuanya terlebih dahulu sebelum anak itu membesar. Pertama ialah 'merasa garam', kedua, memperkenalkan bayi kepada dunia dan 'menamakan anak', dan terakhir, memandikan nanak. Ketiga-tiga ritual ini menandakan penamatan tempoh pantang ibu yang beranak dan menandakan ritual integrasi ibu dan anaknya ke dalam komuniti rumah panjang tersebut.

Kajian ini pula dilakukan oleh Norizan (2015) berkaitan dengan Reka Bentuk Bengkung Alam Melayu yang menunjukkan pemakaian bengkung atau barut ini perlu dipertahankan agar amalan tradisi ini kekal menjadi tradisi turun temurun kerana ia merupakan aset yang tidak ternilai dalam penjagaan kecantikan dan kesihatan orang melayu di Malaysia. pemakaian bengkung tidak harus dipandang remeh kerana kesannya lebih kepada kebaikan untuk tubuh badan.

Fadhillah (2018) pula dalam kajiannya iaitu Perilaku Ibu Nifas Tentang Pantang Makan Di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Terdapat beberapa alasan seperti budaya, alasan kecantikan, orang tua dan keyakinan serta pengetahuan dari ibu nifas sendiri yang mempengaruhi perilaku ibu yang sedang berpantang dalam melakukan pantang pemakanan dalam tempoh kelahiran di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo. Jenis makanan yang digunakan dalam tempoh berpantang kebanyakkan mengandung keseimbangan makanan bagi mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.

Kajian Putri (2020) iaitu Pengetahuan Pantang Makan pada Ibu Postpartum di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan. Menunjukkan ibu yang sedang berpantang tidak mempunyai pengetahuan mengenai pentingnya memakan makanan yang seimbang dalam tempoh kesembuhan luka selepas bersalin. Di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan, responden seramai 30 orang hanya 13 orang sahaja yang ada pengetahuan mengenai diet atau pantang selepas bersalin.

Selain itu, kajian Maghfirah (2022) yang bertajuk Bagaimanakah Pola Dan Perilaku Makan, Budaya Pantangan Dan Pengetahuan Berpengaruh Pada Penyembuhan Luka Episiotomi?. Terdapat hubungan antara pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi. Diharapkan kepada perawat memberikan edukasi yang baik tentang pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan yang mendukung penyembuhan luka episiotomi.

Menurut Yuszaidy (2019) dalam tajuk kajiannya Pemuliharaan Warisan Budaya Melalui Perundanganwarisan Dan Agensi Pelaksana Di Malaysia. Kajian ini menunjukkan bahawa perundangan warisan yang tegas mampu memberi perlindungan yang sewajarnya terhadap warisan budaya di Malaysia. Perlindungan tersebut dapat memberikan kestabilan sosial, ekonomi dan politik. Justeru itu, kajian ini dapat memberi impak kepada masyarakat mengenai kepentingan warisan budaya yang perlu diberi perlindungan dan diwarisi generasi seterusnya sebagai kekuatan jati diri masyarakat.

Menurut Haljuliza (2019) penulisannya yang bertajuk Akulturasi dalam Tradisi Kelahiran Orang Melayu Palembang membuktikan bahawa tradisi kelahiran orang Melayu Palembang merupakan hasil akulturasi antara nilai-nilai Islam dan tradisi yang berlangsung secara gradual dan kontestatif; dan bentuk keberagamaan orang Melayu Palembang dalam konteks tradisi kelahiran tidak bersifat tunggal seperti yang digagaskan oleh Geertz, Woodward dan Nur Syam.

Dapatan kajian dapat dirumuskan seperti jadual 1;

ARTIKEL	DAPATAN
Aishah (2012)	Budaya melayu dalam amalan berpantang mempunyai dua tujuan utama. Pertama, memahami amalan penjagaan kesihatan wanita Melayu semasa dalam pantang dan kedua, menganalisis pengaruh kepercayaan dalam amalan penjagaan kesihatan mereka semasa dalam pantang.

Hashimah et.al (2015)	Amalan pantang larang tersebut mempunyai nilai-nilai murni dan pengajaran yang baik kepada masyarakat. Ada di antara pantang larang tradisional ini dilihat masih lagi relevan dan boleh dijadikan panduan dalam menjalani kehidupan seharian dalam masyarakat melayu moden masakini.
Hamidah (2013)	Petua dan pantang larang tradisional masyarakat Melayu Sarawak mempunyai perkaitan rapat dengan unsur-unsur animisme, namun dengan batas dan penyesuaian berlandaskan agama Islam. Selain itu, petua dan pantang larang lama ini dilihat bermanfaat sebagai panduan dan nasihat kepada masyarakat dalam menelusuri alur kehidupan, justeru ada antaranya yang masih diamalkan sehingga kini.
Diana (2018)	Penghasilan bahasa pantang larang ini bukanlah sewenang- wenangnya sebaliknya didasari oleh dua idea utama teori Relevans, iaitu prinsip relevans Kognitif dan prinsip relevans Komunikatif. Bahasa pantang larang yang dihasilkan oleh masyarakat Melayu dahulu ternyata merupakan bentuk bahasa yang bersifat menonjol ataupun nyata (salient) dan dijangkakan dapat menarik perhatian pendengar. Apabila bahasa pantang larang ini dapat menarik perhatian pendengar atas sebab cirinya yang menonjol (salient) ini, maka fungsinya untuk menasihati dan membentuk peribadi masyarakat yang mendukung nilai-nilai murni, beradab dan bertatasusila akan dapat dilaksanakan dengan mudah.
Ani (2014)	Pantang larang yang diamalkan oleh masyarakat kini sudah semakin ditinggalkan, namun dari perspektif pemikiran kerohanian, kebitaraan, kesaintifikan dan kekreatifan maka pantang larang harus dipertahankan juga kerana kewujudannya itu bukan sahaja untuk kebaikan dalam menjalani kehidupan bermasyarakat malah dapat membentuk jiwa manusia yang seimbang.
Lisawati et.al (2017)	Masyarakat di desa Pesisir Timur Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas pada tahun 1992-2011 sebahagian daripada mereka tidak lagi mengunakan khidmat bidan untuk bersalin dan kebanyakkan mereka sudak pergi ke hospital untuk bersalin. Namun, adat pantang larang tetap dipertahankan dan dipegang bagi budaya pantang selepas bersalin bagi memelihara adat dan budaya.
Dr. Salmah et.al (2018)	Petua dan pantang larang dalam amalan penjagaan kesihatan Wanita Siam terus berkembang dan diamalkan sehingga hari ini kerana ia dipengaruhi oleh adat, nilai, kepercayaan, pengetahuan, pengalaman dan kemahiran yang diwarisi secara turun temurun.

Nuriah et.al (2020)	Hubungan yang signifikan antara pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum di BPM Trismalia Medan Tahun 2019. Hasil penelitian Dari 31 ibu yang sedang berpantang yang tidak melakukan pantang makanan 12 responden dengan penyembuhan luka yang lambat 1 responden dan penyembuhan luka secara cepat 11 responden. Ibu yang melakukan pantang makanan 19 responden dan keseluruhannya ibu-ibu mempunyai penyembuhan luka.
Chemaline (2016)	Dalam kalangan orang Iban, kanak-kanak sangatlah dihargai, maka kemandulan, kegersangan atau ketandusan adalah dianggap sebagai satu sumpahan atau sialan. Oleh itu, wanita mengandung harus mematuhi pantang larang dan sekatan yang khusus supaya anak yang bakal dilahirkan akan sihat dan sempurna anggota badan. Terdapat tiga ritual tradisional yang berkaitan dengan bayi peringkat awal dan penting dilaksanakan oleh orang tuanya terlebih dahulu sebelum anak itu membesar. Pertama ialah 'merasa garam', kedua, memperkenalkan bayi kepada dunia dan 'menamakan anak', dan terakhir, memandikan nanak. Ketiga-tiga ritual ini menandakan penamatan tempoh pantang ibu yang beranak dan menandakan ritual integrasi ibu dan anaknya ke dalam komuniti rumah panjang tersebut.
Norizan et.al (2015)	Pemakaian bengkung atau barut ini perlu dipertahankan agar amalan tradisi ini kekal menjadi tradisi turun temurun kerana ia merupakan aset yang tidak ternilai dalam penjagaan kecantikan dan kesihatan orang melayu di Malaysia. pemakaian bengkung tidak harus dipandang remeh kerana kesannya lebih kepada kebaikan untuk tubuh badan.
Fadhillah (2018)	Terdapat beberapa alasan seperti budaya, alasan kecantikan, orang tua dan keyakinan serta pengetahuan dari ibu yang sedang berpantang yang mempengaruhi perilaku ibu tersebut dalam melakukan pantang pemakanan dalam tempoh kelahiran di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo. Jenis makanan yang digunakan dalam tempoh berpantang kebanyakkan mengandung keseimbangan makanan bagi mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.
Putri (2020)	Ibu yang sedang berpantang tidak mempunyai pengetahuan mengenai pentingnya memakan makanan yang seimbang dalam tempoh kesembuhan luka selepas bersalin. Di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan, responden seramai 30 orang hanya 13 orang sahaja yang ada pengetahuan mengenai diet atau pantang selepas bersalin.

Maghfirah (2022)	Terdapat hubungan antara pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi. Diharapkan kepada perawat memberikan edukasi yang baik tentang pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan yang mendukung penyembuhan luka episiotomi.
Yuszaidy (2019)	Perundangan warisan yang tegas mampu memberi perlindungan yang sewajarnya terhadap warisan budaya di Malaysia. Perlindungan tersebut dapat memberikan kestabilan sosial, ekonomi dan politik. Justeru itu, kajian ini dapat memberi impak kepada masyarakat mengenai kepentingan warisan budaya yang perlu diberi perlindungan dan diwarisi generasi seterusnya sebagai kekuatan jati diri masyarakat.
Haljuliza (2019)	Membuktikan bahawa tradisi kelahiran orang Melayu Palembang merupakan hasil akulturasi antara nilai-nilai Islam dan tradisi yang berlangsung secara gradual dan kontestatif; dan bentuk keberagamaan orang Melayu Palembang dalam konteks tradisi kelahiran tidak bersifat tunggal seperti yang digagaskan oleh Geertz, Woodward dan Nur Syam.

PERBINCANGAN DAN DAPATAN

Amalan berpantang wanita Melayu selepas bersalin merupakan warisan budaya yang berfungsi untuk memulihkan jasmani dan emosi ibu, di samping melindungi bayi dalam tempoh kritikal selepas kelahiran. Kajian ini mendapati bahawa walaupun amalan tersebut telah melalui proses transformasi, asas utamanya masih diamalkan kerana diyakini membawa manfaat kesihatan dan kesejahteraan. Dapatan ini dibahagikan kepada lima tema utama iaitu pemakanan, ritual dan rawatan tradisional, sokongan sosial, perspektif syariah, serta penyesuaian dalam konteks moden.

Aspek pemakanan merupakan teras dalam amalan berpantang. Hasil temu bual dengan ibu berpantang di Gopeng menunjukkan bahawa mereka masih mengamalkan diet khusus, antaranya mengelakkan makanan sejuk dan berangin, memilih lauk rebus, panggang atau bakar serta menambah herba seperti halia dan lada hitam dalam masakan. Seorang informan menyatakan: *"Kalau makan ayam kampung rebus dengan halia, badan cepat berpeluh. Luka pun cepat kering."* (Informan 2). Pandangan ini menunjukkan kaitan langsung antara pemakanan tradisional dengan persepsi penyembuhan fizikal.

Dapatan ini selari dengan kajian Fadhillah (2018) yang mendapati ibu nifas di Kediri mengamalkan pantang pemakanan kerana faktor budaya, kecantikan dan keyakinan diri. Putri (2020) pula melaporkan bahawa sebahagian besar ibu berpantang di Kalimantan Selatan tidak memiliki pengetahuan mencukupi tentang keperluan diet seimbang, sekali gus menjejaskan penyembuhan luka. Kajian ini menambah dimensi baharu dengan menegaskan bahawa ibu di Perak cenderung menyesuaikan pantang pemakanan dengan nasihat moden. Contohnya, seorang ibu menyatakan bahawa walaupun ibunya melarang makan ikan tertentu, doktor menasihati supaya mengambil ikan yang kaya dengan protein untuk mempercepat penyembuhan luka. Hal ini membuktikan wujudnya integrasi antara panduan tradisional dan nasihat perubatan moden.

Selain pemakanan, rawatan tradisional seperti urutan, bertungku, berbengkung, mandi herba dan penggunaan minyak panas merupakan amalan penting dalam kalangan ibu berpantang. Seorang bidan kampung menegaskan bahawa urutan bukan sekadar untuk melancarkan darah tetapi juga sebagai terapi emosi. Menurutnya: *"Saya urut ibu bukan sahaja untuk pulihkan urat, tapi juga bagi tenang hati. Bila badan rasa lega, fikiran pun stabil."* (Informan 3). Hal ini membuktikan fungsi ritual bukan sahaja pada tahap fizikal, tetapi juga menyentuh aspek psikologi.

Kajian Aishah (2012) turut mendapati bahawa amalan berpantang mempunyai dua tujuan utama, iaitu menjaga kesihatan fizikal dan memenuhi aspek spiritual serta kepercayaan. Namun, kajian ini menekankan perlunya proses penyaringan kerana sebahagian ritual masih bercanggah dengan syariah. Contohnya, penggunaan tangkal atau jampi yang meyakini adanya kuasa selain Allah untuk memberi perlindungan jelas tidak sejajar dengan ajaran Islam. Hamidah (2013) menegaskan bahawa walaupun unsur animisme masih wujud dalam adat pantang di Sarawak, ia perlu disesuaikan dengan garis panduan Islam supaya tidak menjejaskan akidah.

Tempoh berpantang juga memperlihatkan peranan sokongan sosial daripada ahli keluarga, terutama ibu, ibu mertua dan bidan kampung. Seorang informan menjelaskan: *"Kalau mak tak ada jaga, memang susah. Suami kerja, jadi saya rasa tenang bila mak tolong masak dan uruskan bayi."* (Informan 5). Hal ini menunjukkan bahawa sokongan keluarga menjadi elemen penting dalam kestabilan emosi dan pengurusan rumah tangga sepanjang pantang. Kajian Hashimah (2015) mendapati bahawa pantang larang tradisional bukan sahaja berbentuk larangan, tetapi berfungsi sebagai panduan mendidik masyarakat agar berdisiplin. Diana (2018) pula menegaskan

bahawa bahasa pantang larang dalam masyarakat Melayu berfungsi sebagai alat komunikasi yang menanamkan nilai adab dan tatacara. Oleh itu, dapat dirumuskan bahawa amalan pantang turut berfungsi sebagai mekanisme sosial yang memupuk solidariti keluarga, selain menyokong proses penyembuhan ibu.

Salah satu dapatan utama kajian ini ialah keperluan menilai amalan berpantang melalui lensa syariah. Analisis dokumen mendapati bahawa terdapat amalan yang selari dengan maqasid syariah seperti menjaga nyawa, akal dan keturunan. Contohnya, larangan melakukan kerja berat dan pengawalan pemakanan bertujuan memastikan ibu pulih dengan baik serta mampu menyusukan anak. Walau bagaimanapun, terdapat juga amalan yang bercanggah dengan syariah, khususnya yang melibatkan unsur syirik. Hal ini perlu ditangani dengan pendidikan agama yang menekankan bahawa setiap perlindungan hanya datang daripada Allah SWT. Menurut Haljuliza (2019), akulturasi tradisi kelahiran Melayu Palembang memperlihatkan gabungan nilai Islam dengan budaya tempatan. Dalam konteks ini, kajian mendapati bahawa masyarakat Melayu Perak turut berusaha menyesuaikan adat pantang agar selari dengan tuntutan syariah. Seorang ustaz yang ditemu bual menyatakan: *"Tidak salah berurut atau mandi herba, tetapi jangan disertakan dengan doa yang tidak jelas atau kepercayaan pada kuasa benda. Itu perlu dielakkan."* (Informan 6). Kenyataan ini membuktikan bahawa ulama setempat memainkan peranan penting dalam menapis amalan berpantang agar tidak menjejaskan akidah.

Perubahan gaya hidup moden membawa kepada transformasi amalan berpantang. Wanita di bandar yang bekerja sering berdepan kekangan masa dan sumber untuk berpantang secara ketat. Namun, hasil kajian mendapati mereka masih mengekalkan amalan tertentu dengan cara lebih fleksibel. Seorang ibu berpantang yang ditemu bual menyatakan bahawa beliau menggunakan khidmat pakej spa berpantang yang menggabungkan urutan tradisional dengan kaedah fisioterapi moden. Hal ini mencerminkan bentuk sinkretisme budaya yang semakin berkembang. Kajian Wong (2023) menyokong dapatan ini dengan menunjukkan bahawa ibu moden cenderung memilih pendekatan berpantang yang lebih longgar, namun masih mengekalkan elemen penting kerana ia memberi kesan kepada kestabilan emosi. Data KKM (2022) juga melaporkan bahawa kadar kemurungan postpartum di Malaysia mencecah 14.3%, justeru rawatan tradisional yang memberi keselesaan emosi masih diperlukan sebagai sokongan tambahan kepada rawatan moden. Oleh itu, penyesuaian amalan berpantang dalam masyarakat moden perlu diberi perhatian agar

warisan budaya tidak pupus, sebaliknya diharmonikan dengan tuntutan syariah dan keperluan kesihatan semasa.

Secara keseluruhannya, kajian ini mendapati bahawa amalan berpantang wanita Melayu di Perak masih berfungsi sebagai instrumen kesihatan, sokongan psikologi dan pengukuhan sosial, namun ia perlu ditapis dengan panduan syariah bagi mengelakkan unsur khurafat. Penyesuaian dalam konteks moden menunjukkan wujudnya usaha untuk mengekalkan warisan budaya dalam bentuk yang lebih praktikal, selari dengan tuntutan kerjaya dan gaya hidup semasa. Perbandingan dengan kajian terdahulu membuktikan bahawa fenomena ini bukan sahaja wujud di Malaysia tetapi juga di rantau Nusantara, dengan pola penyesuaian yang hampir sama. Oleh itu, usaha dokumentasi, pendidikan dan bimbingan agama perlu digiatkan bagi memastikan amalan berpantang terus relevan tanpa menjejaskan prinsip Islam.

KESIMPULAN DAN CADANGAN

Kajian ini mendapati bahawa amalan berpantang wanita Melayu selepas bersalin masih berakar kuat dalam budaya masyarakat, khususnya di negeri Perak. Walaupun terdapat perubahan dalam konteks moden, elemen-elemen utama seperti pemakanan terkawal, penggunaan herba tradisional, rawatan urut, bertungku dan berbengkung masih diamalkan kerana diyakini membantu mempercepatkan proses pemulihan fizikal dan emosi. Dapatan juga menunjukkan bahawa amalan tersebut tidak sekadar memenuhi keperluan jasmani, tetapi turut berfungsi sebagai mekanisme sokongan sosial dan psikologi kepada ibu yang baru melahirkan. Hal ini selari dengan tujuan maqasid syariah dalam menjaga nyawa, akal dan keturunan.

Walau bagaimanapun, kajian ini turut mengenal pasti wujudnya amalan yang bercanggah dengan prinsip syariah, khususnya yang melibatkan kepercayaan kepada unsur ghaib seperti penggunaan tangkal, jampi serapah dan kebergantungan kepada kuasa selain Allah SWT. Amalan sedemikian tidak boleh dipertahankan kerana bercanggah dengan prinsip tauhid. Justeru, perlu ada usaha pendidikan dan penapisan yang lebih jelas agar masyarakat dapat membezakan antara amalan tradisi yang bermanfaat dan amalan yang boleh menjejaskan akidah. Dalam hal ini, peranan ulama, pegawai agama dan institusi Islam amat penting untuk membimbing masyarakat agar mengekalkan amalan berpantang yang selaras dengan syariah.

Penyesuaian dalam konteks moden menunjukkan bahawa wanita kini lebih cenderung mengamalkan pendekatan berpantang yang fleksibel, sesuai dengan tuntutan kerjaya dan gaya hidup bandar. Walaupun tidak dapat mengikuti adat pantang secara ketat seperti generasi terdahulu, mereka tetap mengekalkan amalan tertentu yang dianggap penting untuk kesihatan dan kesejahteraan diri. Hal ini menunjukkan wujudnya proses sinkretisme budaya, di mana tradisi lama digabungkan dengan pendekatan moden seperti penggunaan pakej penjagaan berpantang profesional dan perkhidmatan kesihatan pasca bersalin. Keadaan ini membuktikan bahawa budaya berpantang bukan sahaja masih relevan, tetapi juga mampu berkembang mengikut arus perubahan semasa tanpa kehilangan nilai asalnya.

Berdasarkan dapatan kajian, beberapa cadangan boleh dikemukakan. Pertama, perlu diwujudkan satu kerangka panduan patuh syariah bagi amalan berpantang wanita Melayu selepas bersalin. Kerangka ini boleh dibangunkan melalui kerjasama antara Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Jabatan Agama Islam Perak dan badan penyelidikan universiti. Panduan ini boleh menjadi rujukan rasmi bagi masyarakat supaya amalan berpantang yang diamalkan bukan sahaja bermanfaat dari sudut kesihatan, tetapi juga tidak bercanggah dengan ajaran Islam.

Kedua, perlu ada program pendidikan komuniti yang menekankan kesedaran tentang kepentingan pemakanan seimbang, rawatan tradisional yang selamat dan pematuhan syariah dalam amalan berpantang. Program ini boleh dilaksanakan melalui kursus praperkahwinan, bengkel komuniti atau ceramah kesihatan di klinik ibu dan anak. Dengan cara ini, ibu-ibu muda dapat memperoleh pengetahuan yang tepat sebelum melalui pengalaman bersalin dan berpantang.

Ketiga, pengamal tradisional seperti bidan kampung dan penyedia rawatan berpantang perlu diberikan latihan bersijil yang diiktiraf oleh pihak berkuasa kesihatan. Latihan ini boleh memastikan bahawa perkhidmatan yang diberikan adalah selamat, bebas daripada amalan khurafat dan sesuai dengan garis panduan perubatan moden. Langkah ini juga dapat mengangkat kedudukan pengamal tradisional sebagai rakan strategik kepada sistem kesihatan moden, sekali gus memelihara warisan budaya dalam bentuk yang lebih profesional.

Keempat, perlu digalakkan lebih banyak kajian empirikal yang menggabungkan perspektif sains kesihatan dan pengajian Islam. Kajian perubatan klinikal boleh menilai keberkesanan

rawatan tradisional seperti mandi herba atau urutan, manakala kajian syariah boleh menilai kesesuaian adat tersebut dari perspektif hukum. Penghasilan data saintifik dan analisis hukum yang lebih terperinci akan membantu menyokong usaha dokumentasi serta penggubalan polisi berkaitan amalan berpantang.

Akhir sekali, dapatan kajian ini membuktikan bahawa amalan berpantang bukan sekadar adat budaya, tetapi turut memainkan peranan penting dalam pemulihan kesihatan, sokongan psikologi dan pemeliharaan identiti masyarakat Melayu. Walaupun berdepan cabaran arus moden, amalan ini masih relevan dan wajar dipertahankan dengan penyesuaian sewajarnya. Melalui panduan syariah, pendidikan masyarakat dan sokongan institusi, amalan berpantang wanita Melayu dapat terus diwarisi dalam bentuk yang lebih selamat, bermanfaat dan patuh kepada tuntutan agama.

KESIMPULAN

Penjagaan dalam pantang wanita Melayu adalah aspek budaya yang penting dan perlu dipertimbangkan dalam konteks panduan syariah. Walaupun terdapat banyak amalan pantang yang selari dengan prinsip-prinsip syariah tetapi masih terdapat beberapa aspek dan amalan yang memerlukan penyesuaian serta penambahbaikan supaya menepati ajaran Islam. Penyesuaian ini adalah penting untuk memastikan bahawa amalan penjagaan pantang bukan sahaja menghormati tradisi dan budaya tetapi juga mematuhi prinsip-prinsip agama yang mendasari kehidupan umat Islam.

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan penghargaan kepada Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak, atas kemudahan dan sokongan akademik yang diberikan. Penghargaan juga ditujukan kepada semua informan kajian dan para pakar Syariah di negeri Perak yang sudi berkongsi pengalaman dan pengetahuan berharga bagi menjayakan penyelidikan ini.

RUJUKAN

Aishah @ Eshah Haji Mohamed & Abd. Aziz Hj. Bidin (2012). Penjagaan Kesihatan Wanita Semasa Dalam Pantang: Amalan Dan Kepercayaan. *Geografia Online™ Malaysia Journal of Society and Space*, 8(7) : 20-31.

Ani Hj. Omar (2014). Pantang larang dalam kalangan melayu : analisis dari perspektif teori SPB4K. *Jurnal Antarabangsa Dunia Melayu,* 7(1) : 76-94.

Chemaline Anak Osup (2016). Melahirkan Anak Dan Ritual Di Peringkat Awal Bayi Dalam Masyarakat Iban Di Sarawak. *Jurnal Peradaban Melayu*, 11 : 1-10

Dennis C-L, Fung K, Grigoriadis S, Robinson GE, Romans S, Ross L (2007). Traditional Postnatal Practices and Rituals: A Qualitative Systematic Review. *Journal of Women's Health*, 3(4) : 487–502.

Haljuliza Fasari P (2019). Akulturasi dalam Tradisi Kelahiran Orang Melayu Palembang. Medina-Te : Jurnal Studi Islam, 15 (2) : 247-265.

Hamidah Abdul Wahab (2013). Petua dan Pantang Larang Tradisional dalam Alam Melayu Sarawak. *International Journal of the Malay World and Civilisation (Iman),* 1(1) : 89-97.

Is Fadhillah (2018). Perilaku Ibu Nifas Tentang Pantang Makan Di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. *Jurnal Keperawatan,* 9 (2) : 100-108.

Lisawati, Isjoni & Kamaruddin Oemar (2017). Pantang Larang Adat Bersalin Masyarakat Melayu Pada Tahun 1992 – 2011 (Studi Kasus Desa Pesisir Timur Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas). *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan,* 4(1) : 1-12.

Mohd Yuszaidy Mohd Yusoff (2018). Pemuliharaan Warisan Budaya Melalui Perundangan warisan Dan Agensi Pelaksana Di Malaysia. Jurnal Melayu, 17(2) : 143- 159

Noor Hasimah M Yacob, Nor Hawani Wan Abdul Rahman, Yuzainizam Yusop & Sabariah Jamaluddin (2015). Pantang Larang Tradisional Di Kalangan Masyarakat Melayu. *KONAKA Konferensi Akademik 2015 Pelestarian Warisan Melayu Pencetus Penambahan Ilmu*, 4 November 2015, Al-Biruni, UiTM Cawangan Pahang.

Norizan Sajar, Arba'iyah Ab. Aziz & Asliza binti Aris (2015). Reka Bentuk Bengkung Alam Melayu. *ICOMHAC2015 eproceedings*, 318-328. 16-17 Disember 2015.

Nur Diyana Zamani & Hasmidar Hassan (2018). Bahasa Pantang Larang Masyarakat Melayu Dan Hubungannya Dengan Prinsip Relevans Kognitif Dan Prinsip Relevans Komunikatif. *Jurnal Pengajian Melayu (Journal of Malay Studies),* 29 (1) 2018 : 118-155.

Nuriah Arma, Novitri A Sipayung, Mila Syari & Novy Ramini (2020). Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4 (2) : 95-100.

Nurul Maghfirah & Halimatussakdiah (2022). Bagaimanakah Pola Dan Perilaku Makan, Budaya Pantangan Dan Pengetahuan Berpengaruh Pada Penyembuhan Luka Episiotomi?. *Jurnal Keperawatan,* 14(2) : 548-556.

Puteri Ayu & Rubiati Hipni (2020). Pengetahuan Pantang Makan pada Ibu Postpartum di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan. Jurnal Kebidanan Bestari, 2(1) : 62-72.

Salmah Omar, Rafidah Mohamad Cusairi, Shariffah Suraya Syed Jamaludin & Philip Lepun (2018). Penjagaan kesihatan wanita Siam semasa mengandung dan selepas bersalin: Amalan dan Kepercayaan. *Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan 2018 (PASAK3).* Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. 23-24 April 2018.

Sarkar J., Konwar G., Das LK (2014). Assessment of Knowledge and Practice Regarding Postnatal Exercises Among Mothers Admitted in Postnatal Ward in Gauhati Medical College and Hospital. *Journal Of Obstetrics & Gynaecology Barpeta,* 1(1) : 52-56.

Wong, Y. (2023). Cultural beliefs on practices of mothering in the Malay Archipelago: A scoping review. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities,* 4(5), 278-29