

PENJAGAAN KESIHATAN WANITA SIAM SEMASA MENGANDUNG DAN SELEPAS BERSALIN: AMALAN DAN KEPERCAYAAN

Dr. Salmah Omar¹
Dr. Rafidah Mohamad Cusairi²
Universiti Utara Malaysia

Dr. Shariffah Suraya Syed Jamaludin³
Universiti Sains Malaysia

En. Philip Lepun⁴
Universiti Putra Malaysia

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. Kajian antropologi perubatan terhadap kesihatan masyarakat menunjukkan bahawa penjagaan kesihatan pada hari ini banyak bergantung kepada budaya atau cara hidup sesebuah masyarakat. Budaya digunakan sebagai alat untuk mereka menghadapi cabaran penyakit dan masalah berkaitan kesihatan. Petua dan pantang larang merupakan salah satu cabang budaya berbentuk bukan material. Petua adalah panduan tentang baik buruk sesuatu perkara yang dilakukan. Manakala pantang-larang merupakan larangan ataupun tegahan terhadap sesuatu perlakuan ataupun percakapan bertujuan untuk menghindari daripada berlaku sesuatu yang buruk. Kertas kerja ini membincangkan tentang penjagaan kesihatan dalam kalangan masyarakat Siam di negeri Kedah. Kajian memfokuskan kepada amalan petua dan pantang larang semasa mengandung dan selepas bersalin bagi wanita Siam. Maklumat diperolehi daripada kaedah temubual, pemerhatian turut serta dan disokong oleh data keperpustakaan. Kajian mendapati bahawa petua dan pantang larang dalam amalan penjagaan

¹ Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia

² Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Bahasa, Tamadun dan Falsafah, Universiti Utara Malaysia

³ Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia

⁴ Pensyarah, Fakulti Pertanian, Sains dan Teknologi, Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak

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.

Kata kunci: *Petua, pantang larang, penjagaan kesihatan, wanita Siam, Kedah*

PENDAHULUAN

Petua dan pantang larang tergolong dalam aspek budaya bukan material (Hashim Awang, 1988). Kebanyakan pantang-larang dan petua diturunkan secara lisan turun temurun. Petua dan pantang-larang ini bertujuan untuk mendidik masyarakat, khususnya generasi muda, agar dapat membawa kepada penerapan nilai-nilai baik yang boleh diamalkan dalam kehidupan. Petua dan pantang larang tidak terbatas kepada masyarakat Siam sahaja. Ia juga diamalkan oleh orang-orang tua dalam kalangan masyarakat Melayu.

Umumnya, petua ialah panduan dan amalan tentang sesuatu peraturan atau langkah-langkah yang seharusnya dilakukan sebelum melakukan sesuatu perkara. Terdapat dua jenis petua. Pertama, petua yang tidak diketahui asal usulnya sama ada ianya dipinjam daripada budaya lain dan sememangnya ada dalam masyarakat ini. Petua ini menjadi amalan harian dan telah sehati dengan mereka hinggan kemunasabahannya tidak dipersoalkan. Kedua, petua yang bersandarkan pengetahuan tentang kesan buruk dan baik sesuatu perkara. Petua ini diamalkan oleh orang berilmu dan mempunyai banyak pengalaman hidup, seperti dukun dan bidan. Petua ini banyak berkaitan dengan penggunaan tumbuh-tumbuhan, seperti buah, daun, akar, getah dan kulit untuk menyembuhkan atau menghilangkan sesuatu penyakit atau masalah (Salmah Omar, 2010).

Manakala pantang-larang merupakan larangan ataupun tegahan terhadap sesuatu perlakuan ataupun percakapan bertujuan untuk menghindari daripada berlaku sesuatu yang buruk. Pantang larang yang diturunkan oleh nenek moyang banyak berkisarkan kepentingan penjagaan kesihatan diri agar seseorang sentiasa sihat dan cergas. Sebahagian pantang larang sudah menjadi amalan atau prinsip dalam kehidupan hari ini. Segala pantang larang sebenarnya diperturunkan untuk kebaikan kaum itu sendiri seperti pantang larang dalam perkahwinan, perayaan, semasa mengandung dan selepas melahirkan.

Petua dan pantang-larang boleh dibahagikan kepada tiga. Pertama, petua dan pantang-larang semasa sihat bertujuan untuk menjaga dan mengekalkan kesihatan; kedua, petua dan pantang-larang semasa sakit bertujuan untuk memulihkan kesihatan, dan ketiga, petua dan pantang-larang bagi mengelakkan penyakit (Shariffah Suraya, 2013). Walau bagaimanapun, fokus kertas kerja ini ialah petua dan pantang larang dalam penjagaan kesihatan bagi wanita Siam semasa mengandung dan selepas bersalin.

Petua dan pantang larang semasa mengandung

Kebanyakan wanita Siam masih mengamalkan petua dan pantang larang yang diwarisi daripada orang tua-tua dahulu. Kesemua petua dan pantang larang yang diamalkan oleh wanita Siam semasa mengandung bertujuan untuk menjaga dan mengekalkan kesihatan diri serta bayi yang dikandung. Selain itu untuk mengelakkan daripada terkena penyakit atau malapetaka.

Petua dari segi makanan

Semasa mengandung, wanita Siam bebas untuk memakan apa sahaja makanan selagi tidak memudaratkan diri dan kandungan. Mereka disarankan untuk mengamalkan pemakanan berkhasiat dan sihat, seperti memakan buah-buahan.

Petua dari segi perlakuan

Berbuat baik terhadap sekeliling. Semasa mengandung, si ibu hendaklah sentiasa berbuat baik terhadap masyarakat sekeliling. Masyarakat sekeliling yang dimaksudkan adalah kepada ibubapa, jiran tetangga, suami dan sebagainya. Selain berbuat baik kepada masyarakat, si ibu hendaklah berbuat baik kepada alam sekelilingnya iaitu tumbuh-tumbuhan dan haiwan.

Rajin berkunjung ke tempat ibadat. Sememangnya di dalam mana-mana masyarakat juga digalakkan untuk berkunjung tempat ibadat. Begitu jugalah dengan masyarakat Siam yang mengatakan bahawa menghadiri tempat ibadat merupakan suatu perkara yang wajib. Si ibu yang sedang hamil amat digalakkan untuk berkunjung di tempat-tempat ibadat bagi memohon restu untuk memudahkan proses melahirkan kelak.

Riak wajah menentukan jantina anak. Masyarakat Siam mempercayai bahawa riak wajah si ibu dapat menentukan jantina anak yang bakal dilahirkan. Sekiranya wajah si ibu berseri-seri, maka si ibu tersebut bakal melahirkan anak lelaki. Sebaliknya, jika wajah si ibu tersebut kelihatan pucat, hilang seri dan lebih buruk dari kebiasaan, ia menunjukkan bahawa si ibu tersebut bakal melahirkan anak perempuan.

Pantang larang makanan

Pantang larang makanan bagi wanita Siam lebih kurang sama dengan kebanyakan masyarakat lain, terutamanya wanita Melayu. Pantang larang makanan yang dikenakan semasa mengandung bertujuan untuk menjaga kesihatan ibu dan keselamatan bayi yang dikandung.

Pada peringkat awal mengandung, perempuan harus berhati-hati dan pantang makan makanan panas dan tajam kerana dipercayai makanan itu akan merosakkan janin yang sedang membesar. Mereka pantang makan tapai dan nanas muda kerana dipercayai boleh menyebabkan keguguran. Selepas peringkat itu, perempuan mengandung bebas memakan apa saja yang dia suka selagi makanan itu dibenarkan dan baik untuk kesihatan kandungan.

Pantang larang dari segi perlakuan

Wanita mengandung hendaklah menjaga adab dan tingkah laku supaya tidak melanggar adat serta pantang larang yang dipercayai boleh memberi kemudahan kepada dirinya serta kandungannya. Walaupun adakalanya ia dianggap sebagai remeh, namun kebanyakan adat serta pantang larang tersebut adalah bertujuan untuk mendidik masyarakat Siam agar mengamalkan nilai-nilai murni di dalam kehidupan dan ia telah menjadi tradisi dari satu generasi ke generasi yang seterusnya.

Wanita mengandung dilarang duduk di muka pintu rumah. Dalam erti kata yang lain, si ibu dilarang untuk berdiri di muka pintu, bersandar di muka pintu, atau apa-apa sahaja perbuatan yang menunjukkan bahawa si ibu duduk berhampiran dengan muka pintu. Perbuatan tersebut dilarang di dalam masyarakat Siam adalah kerana dikhuatiri si ibu akan mengalami kesulitan semasa hendak melahirkan anak tersebut.

Wanita mengandung dilarang untuk melakukan kejahatan terhadap sebarang haiwan, sama ada mendera, membunuh, memotong, memukul, memijak atau sebagainya. Haiwan-haiwan tersebut termasuklah segala jenis haiwan yang wujud di bumi ini, dari sekecil-kecil haiwan sehinggalah sebesar-besar yang hidup mahupun telah mati. Bukan sahaja si ibu dilarang untuk melakukan perbuatan ini, malahan juga si ayah juga dilarang untuk berbuat demikian. Hal ini kerana dikhuatiri anak yang dikandung bakal mengalami kecacatan atau tidak akan sempurna sifatnya.

Pantang larang perlakuan semasa mengandung termasuklah perkara lain iaitu tidak dibenarkan keluar dari rumah pada waktu maghrib. Mandi selewat-lewatnya pukul enam petang untuk mengelakkan ketuban pecah. Kurang tidur di siang hari kerana ia

boleh menyebabkan bayi tidak dapat membesar dengan baik. Tidak boleh minum air kelapa kerana ia akan menyebabkan kepala bayi menjadi keras. Tidak boleh duduk di atas tangga atau di celah pintu.

Menurut masyarakat siam, wanita mengandung tidak dibenarkan mendengar bunyi penukul yang digunakan untuk mengetuk keranda orang yang sudah mati. Wanita mengandung ini juga tidak dibenarkan datang ke upacara kematian. Pantang larang ini bertujuan untuk menjaga emosi wanita mengandung yang kadang kala tidak stabil. Dikhuatiri wanita mengandung ini meracau atau nampak sesuatu yang tidak diinginkan. Gangguan emosi ini tidak baik untuk kesihatan bayi dalam kandungan. Masyarakat Siam menetapkan pantang larang kepada wanita mengandung supaya mereka menghadiri upacara kematian tersebut.

Petua dan pantang larang selepas melahirkan

Penjagaan seorang ibu amat penting bagi mempercepatkan proses pemulihan kepada si ibu setelah melahirkan anak. Setelah melahirkan anak, si ibu akan pulih seperti sedia kala sama ada dari segi kesihatan rohani, mental, bentuk badan serta kecantikannya. Ibu dan bayi tersebut akan ditempatkan atau diasingkan di dalam suatu tempat sama ada di bilik mahupun ruang khas daripada ahli keluarganya yang lain.

Petua selepas melahirkan anak

Hal ini bertujuan untuk menjaga kerapian dan kebersihan ibu dan anak. Semasa di dalam tempoh berpantang juga, si ibu dilarang untuk banyak berjalan dan dilarang untuk melakukan apa sahaja kerja yang berat. Proses berpantang bagi seseorang wanita adalah selama 44 hari. Terdapat beberapa proses atau cara yang perlu dilakukan atau diamalkan oleh si ibu semasa di dalam tempoh berpantang.

Bertuam

Terdapat dua cara bertuam. Cara pertama ialah garam kasar dimasukkan ke dalam periuk tanah dan dipanaskan. Kemudian periuk tersebut dibalut dengan tiga keping daun teratai dan letakkan di atas perut. Cara kedua ialah menggunakan beberapa jenis daun iaitu daun serai wangi, daun basil kering, daun serai kering, daun puring kering, daun sembung, daun limau kering, daun limau purut kering dan daun limau bali kering. Sediakan bahan-bahan tersebut sebanyak satu genggam dan panaskan. Kemudian diletakkan di atas perut. Bertuam diamalkan dalam tempoh dua minggu pertama selepas bersalin untuk membantu proses pengecutan rahim.

Bertungku

Masyarakat Siam mengamalkan amalan tradisi bertungku semasa si ibu berada di dalam tempoh berpantang. Ia dilakukan ketika si ibu dalam keadaan yang bersih atau dalam erti kata lain setelah si ibu telah membersihkan diri. Bahan yang digunakan semasa bertungku adalah sebiji batu pejal yang sederhana besarnya dan batu tersebut hendaklah dipanaskan terlebih dahulu serta dibalut dengan kain. Si ibu yang bertungku akan mengulitkan pada anggota tubuhnya terutama sekali di bahagian perutnya. Antara kebaikan pengamalan bertungku adalah bagi mengelakkan kulit perut serta anggota tubuh yang lain daripada menjadi berkedut-kedut. Bertungku diamalkan selama 7 hari.

Berurut

Berurut selepas bersalin adalah salah satu tradisi yang masih lagi diamalkan oleh masyarakat Siam. Berurut dapat memberi keselesaan kepada otot-otot badan yang menjadi tegang semasa proses kehamilan. Selain itu, berurut juga memberi kesegaran badan yang lemah, menenangkan emosi, meringankan tubuh badan yang lesu namun ia tidak boleh memperkukuhkan saraf atau otot badan. Tambahan pula, berurut juga dapat membantu untuk memulihkan aliran darah, mencuci, dan mengeluarkan darah, angin serta lendir yang kotor dan melawaskan nifas daripada tersekat atau tersumbat. Cara ini biasanya dilakukan bidan yang mahir di dalam bidang mengurut. Kebiasaannya bidan menggunakan minyak kelapa untuk mengurut. Tujuan minyak tersebut adalah untuk melicinkan pergerakan semasa proses mengurut serta badan juga tidak terasa sakit. Urutan dilakukan selama 3 atau 5 hari.

Minum air tumbuhan

Wanita dalam pantang digalakkan minum air bonglai putih, kunyit terus dan halia. Kesemua bahan ini ditumbuk dan rebus kemudian diminum airnya. Diamalkan sepanjang tempoh berpantang. Mengurangkan rasa pening atau loya, merawat parut, mengurangkan sakit urat, menambahkan air susu dan menguatkan tenaga ibu.

Mandi air tumbuhan

Terdapat banyak cara mandi menggunakan tumbuhan. Cara pertama ialah menggunakan serai wangi. Serai wangi campurkan dengan bahan yang lain seperti kunyit dan akar pucuk kaduk. Kesemua bahan ini rendam ke dalam air panas dan kemudiannya digunakan untuk mandi. Cara kedua ialah menggunakan daun pisang kering. Daun pisang kering direbus dengan daun halia dan daun kari. Tujuan untuk memudahkan pengedaran darah dan angin dalam badan.

Petua dari segi perlakuan

Memakai sarung kaki. Cara ini diamalkan oleh wanita Siam bertujuan untuk menjaga agar kaki tidak sejuk dan dimasuki angin. Sekiranya angin telah menguasai badan si ibu, kesihatannya akan terganggu dan akan menjadi lemah. Sarung kaki dipakai selama dalam tempoh berpantang. Selain memakai sarung kaki, wanita bersalin juga digalakkan memakai baju panas.

Pantang makanan selepas bersalin

Keadaan wanita dalam pantang selepas bersalin adalah berbeza. Lebih banyak pantang larang makan yang perlu mereka patuhi. Penjagaan rapi selepas bersalin amat penting untuk mempercepatkan proses pemulihan. Keadaan dan tahap kesihatan serta pemakanan ketika dalam pantang adalah penting dan mesti diberi keutamaan supaya proses pemulihan boleh berlaku dengan cepat. Perempuan 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 dan akar kayu. Wanita yang baru bersalin akan memperbanyakkan pengambilan halia dalam makanan untuk proses membuang angin dalam badan dan untuk memanaskan badan. Mereka tidak digalakkan makan sayur yang menjalar.

Pada minggu awal bersalin, wanita dalam pantang digalakkan makan makanan yang kering bagi tujuan mengecutkan rahim. Hidangan yang pedas, berlemak dan terlalu berminyak tidak elok dimakan. alah untuk mengelakkan sakit meroyan atau peranakan menjadi licin dan tidak kembali ke tempat asalnya. Minum air batu atau terlalu banyak minum air juga boleh menyebabkan urat dan peranakan kembang.

Mereka juga percaya sesetengah makanan mengandungi unsur-unsur gatal. Makanan laut, seperti sotong, udang, ketam dan beberapa jenis ikan dikelaskan sebagai makanan yang menyebabkan gatal. Menurut beberapa orang informan, mereka tidak boleh makan semua jenis makanan ini semasa dalam pantang untuk mengelakkan gatal dan juga bau hanyir. Selain itu, makanan laut dipantang kerana ia boleh menyebabkan luka jahitan lambat sembuh.

Selain itu, mereka juga percaya makanan mempunyai unsur bisa. Sesuatu makanan dikatakan bisa apabila boleh memudaratkan dan mendatangkan penyakit kepada seseorang yang memakannya. Bisanya sesuatu makanan itu bergantung kepada keadaan kesihatan dan ketahanan badan seseorang. Seseorang yang mempunyai ketahanan badan yang tinggi tidak mendapat mudarat memakan makanan yang dianggap bisa.

Misalnya, perempuan selepas bersalin tidak boleh makan makanan yang bisa, misalnya telur dan lemak, kerana dipercayai rahim akan bernanah dan lambat sembuh. Wanita dalam pantang juga tidak boleh makan makanan yang berangin, seperti buah nangka dan pulut kerana ditakuti menyebabkan penyakit angin seperti kembung perut (Salmah Omar, 2010).

Penjagaan kesihatan selepas bersalin sangatlah penting. Tubuh ibu memerlukan pemulihan dari segi emosi dan jasmani sebelum bersedia untuk mengandung lagi. Semua larangan makanan yang dikenakan ke atas perempuan selepas bersalin adalah bertujuan untuk menjaga kesihatan dan mempercepatkan pemulihan kesihatan ibu dan juga kesihatan bayi yang kini bergantung sepenuhnya pada ibu.

Pantang larang dari segi perlakuan

Wanita selepas bersalin dilarang keluar rumah semasa tempoh berpantang. Mereka dilarang untuk keluar rumah sama ada siang mahupun malam tanpa mempunyai sebab yang kukuh. Hal ini kerana dikhuatiri si ibu akan mengalami gangguan dari syaitan. Masyarakat Siam yang melarang untuk si ibu keluar rumah adalah kerana dikhuatiri sesuatu yang tidak baik akan terjadi kepada si ibu serta boleh memberi kesan yang buruk kepada anaknya. Namun begitu, sekiranya si ibu mahu keluar rumah, si ibu perlu membawa alat yang tajam bersama dengannya sebagai keselamatan kepada dirinya sendiri. Contoh alat yang tajam adalah pisau, gunting dan sebagainya.

Wanita yang baru bersalin tidak dibenarkan memotong kuku ataupun membasuh rambut selama seminggu. Mereka juga tidak boleh terkena hujan dan tidak boleh menggunakan kipas.

KESIMPULAN

Amalan penjagaan kesihatan dalam kalangan wanita Siam semasa mengandung dan selepas bersalin dikawal oleh faktor budaya dan biologikal. Penjagaan kesihatan dikatakan lebih mudah dilaksanakan dan lebih berkesan sebagai satu kaedah untuk mencapai kesejahteraan hidup kerana dilindungi oleh nilai dan kepercayaan yang dikongsi dan diwarisi bersama oleh wanita Siam. Semasa mengandung, wanita Siam bebas untuk memakan apa sahaja makanan selagi tidak memudaratkan diri dan kandungan. Mereka mengikuti semua petua yang diperturunkan sama ada dari segi makanan dan perlakuan dengan tujuan untuk menjaga dan mengekalkan kesihatan diri serta bayi yang dikandung. Selain itu untuk mengelakkan daripada terkena penyakit atau malapetaka.

Berbeza dengan keadaan selepas melahirkan anak. Wanita bersalin diberi masa untuk bagi mengembalikan keharmonian unsur tubuh, kesucian diri, memulihkan anggota tubuh kepada keadaan asal dan menyesuaikan diri dengan bayi. Bagi mengembalikan keharmonian unsur tubuh dan kesihatan diri, wanita Siam menjaga aktiviti dan pergerakan, jenis makanan dan ubat yang dimakan, keseimbangan unsur sejuk dan panas, menjaga cara berpakaian dan perlakuan mereka. Mereka mengamalkan bertuam, bertungku, berurut, minum air tumbuhan, mandi air tumbuhan, menjaga perlakuan dan berpantang daripada memakan makanan yang dikategorikan sebagai sejuk, tajam, berangin dan gatal. Penjagaan kesihatan wanita selepas bersalin juga berkaitan dengan semangat, rasukan dan gangguan makhluk ghaib. Masyarakat Siam percaya bahawa alam ini bukan sahaja didiami oleh manusia tetapi juga makhluk ghaib. Oleh itu, wanita bersalin dikenakan pantang larang supaya mereka tidak mendapat malapetaka.

PERHARGAAN

Kertas kerja ini merupakan sebahagian daripada projek penyelidikan bertajuk ‘Penggunaan tumbuh-tumbuhan dalam perubatan tradisional dan penjagaan kesihatan masyarakat Siam di negeri Kedah’ di bawah Geran Dana Pembudayaan Penyelidikan (RAGS) Fasa 1/2015 yang dibiayai oleh Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia.

RUJUKAN

- Salmah Omar. 2010. Penjagaan kesihatan masyarakat Melanau Islam di Sarawak. Tesis Phd. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Shariffah Suraya Syed Jamaludin. 2013. Penjagaan kesihatan wanita: amalan tradisi dan moden. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hashim Awang. 1988. Fenomena. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.