



## **Fenomena Tradisi “Badapu” dengan Status Gizi pada Ibu Nifas Di Aceh Barat**

Zakiyuddin<sup>1a\*</sup>, Fitrah Reynaldi<sup>2b</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar, Meulaboh 23615, Indonesia

Email : [zakiyuddin@utu.ac.id](mailto:zakiyuddin@utu.ac.id), [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

### **ABSTRAK**

Praktek budaya berpengaruh secara negatif terhadap perilaku kesehatan masyarakat, sehingga lebih besar untuk mengalami infeksi. Masyarakat Aceh terdapat satu tradisi yang diterapkan pada ibu pasca melahirkan disebut Madeung yaitu tradisi yang dilaksanakan wanita setelah melahirkan selama 44 hari dengan berbagai macam ketentuan yang berlaku. Tujuan penelitian untuk mengetahui status gizi ibu nifas berdasarkan fenomena yang melakukan tradisi “badapu” sebagai upaya perbaikan gizi pada ibu nifas di Aceh Barat. Jenis penelitian adalah survey eksplanatory atau penjelasan yang ditujukan untuk mempelajari pola konsumsi makanan tradisi “badapu” di Aceh Barat (kuantitatif) serta persepsi masyarakat terhadap makanan tradisi badapu (kualitatif). Rancangan yang direncanakan adalah *one group before and after intervention design*, atau *one group pre and post test design*. Hasil yang didapat memberikan gambaran pola konsumsi makanan pada ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu sedikit bervariasi dan hampir sama setiap hari dengan menu utama nasi, telur dan ikan goreng. Seluruh ibu nifas (100%) mengonsumsi nasi sebagai bahan makanan sumber karbohidrat penyumbang energi terbesar. Sedikitnya ibu nifas yang mengonsumsi makanan selingan karena ada larangan untuk bisa mengonsumsi makanan tersebut. Adanya pantangan pada ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu untuk mengonsumsi beberapa jenis bahan makanan yang mengandung air, yang umumnya terdapat pada sayuran dan buah- buahan.

**Kata Kunci** : Badapu, Gizi, Ibu Nifas

### **PENDAHULUAN**

Kematian maternal dijadikan ukuran keberhasilan terhadap pencapaian targed MDGs- 5, adalah penurunan 75% rasio kematian maternal. Dinegara miskin, sekitar 25-50% kematian wanita usia subur disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan nifas. WHO memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kemenkes RI, 2013).

Di negara maju dan negara berkembang perhatian utama bagi ibu dan bayi terlalu banyak tertuju pada masa kehamilan dan persalinan, sementara keadaan yang sebenarnya justru

merupakan kebalikannya. Perdarahan pasca persalinan merupakan penyebab utama dari 150.000 kematian ibu setiap tahun di dunia dan hampir 4 dari 5 kematian karena perdarahan pasca persalinan (Aldika, 2018).

Pada masyarakat Aceh Barat juga ada satu kebudayaan atau tradisi pantang makan makanan tertentu yang ditetapkan kepada ibu nifas yaitu tradisi Badapu. Tradisi ini dilakukan oleh ibu nifas dimulai pada hari ketujuh sampai dengan hari ke 60 untuk kelahiran anak pertama dan 40 hari untuk anak berikutnya. Pada saat menjalankan tradisi Badapu, ibu nifas dilarang mengonsumsi beberapa jenis bahan makanan seperti : telur, kerang,

**\*Corresponding Author :**

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)





Pada penelitian kuantitatif, populasinya adalah ibu melahirkan setelah tiga puluh hari yang melaksanakan tradisi badapu pada bulan Mei-Juli 2018 di Kabupaten Aceh Barat. Seluruh populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian (total sampling) yaitu sebanyak 45 orang. Sedangkan pada

penelitian kualitatif, sampel yang menjadi partisipan adalah Ibu nifas, Ibu/Ibu Mertua, Bidan Desa, Bidan /Dukun Kampung dan Tokoh Adat, yang berjumlah 26 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan pertimbangan tertentu serta keterbatasan tenaga, dana dan waktu

## HASIL

Pola makan atau kebiasaan makanan yang terdapat dalam suatu masyarakat dapat dicemati antara lain melalui adanya pangan pantangan atau larangan atau tabu. Biasanya, pangan pantangan ini ditujukan untuk anak kecil, ibu hamil dan ibu menyusui (Rahmawati, 2015).

Pola konsumsi masyarakat dapat menunjukkan tingkat keberagaman pangan masyarakat. Dari pola konsumsi makanan ini akan memberikan gambaran terhadap jenis dan frekuensi dari bahan makanan yang dikonsumsi responden selama melaksanakan tradisi badapu. Secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel 1 di bawah.

Nama Bahan Makanan	Frekuensi konsumsi									
	1-3x/hr		4-5x/hr		1-3x/bln		Tdk pernah		Ket	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Makanan pokok : a. Beras	45	100	0	0	0	0	0	0	45	100
b. Mie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
c. Roti	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
d. Biskuit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lauk pauk : a. Ayam	5	11	4	8.8	35	78	1	2.2	45	100
b. Daging	0	0	2	4	43	96	0	0	45	100
c. Telur	38	84.4	5	11	2	6	0	0	45	100
d. Ikan	20	45	20	45	5	10	0	0	45	100
e. Udang	4	9	11	24	30	67	0	0	45	100
f. Cumi-cumi	5	12	8	17	32	71	0	0	45	100
g. Tempe/tahu	10	22	32	71	3	7	0	0	45	100
Sayuran : a. Bayam	1	2	20	45	23	51	1	2	45	100
b. Wortel	0	0	11	25	34	75	0	0	45	100
c. Buncis	0	0	13	29	32	69	0	0	45	100
d. Kentang	0	0	2	5	43	95	0	0	45	100
e. Daun ubi	0	0	19	42	26	58	0	0	45	100
f. Kangkung	5	11	30	66	10	23	0	0	45	100

### \*Corresponding Author :

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
 Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

Buah : a. Jeruk	2	6	8	17	35	77	0	0	45	100
b. Pisang	5	11	1	2	39	87	0	0	45	100
c. Pepaya	0	0	3	7	42	93	0	0	45	100
d. Semangka	0	0	1	2	44	98	0	0	45	100
e. Apel	1	2	4	9	40	89	0	0	45	100

Data Primer : Diolah 2019

Data di atas memperlihatkan pola konsumsi makanan ibu nifas saat melaksanakan tradisi badapu sedikit bervariasi karena setiap hari mengkonsumsi nasi, telur dan ikan, hanya sedikit yang melengkapi dengan pangan nabati, sayuran dan buah-buahan. Seluruh (100 %) responden mengonsumsi beras sebagai makanan pokok sumber karbohidrat. Sesuai anjuran bahwa seharusnya ibu nifas mengonsumsi makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu selama menyusui.

Konsumsi sumber protein dari pangan hewani pada umumnya adalah

telur (84,4%). Sebanyak 45 % responden yang mengonsumsi ikan. Sedangkan yang mengonsumsi daging, udang, cumi dan tempe hanya sebagian kecil yaitu sekitar 19 % responden.

Sayur-sayuran yang sering dikonsumsi yaitu angkong, sebanyak 200 gr/hari. Hanya sebagian kecil responden (30 %), setiap hari mengonsumsi sayuran tersebut pada makan siang dan malam saja.

Konsumsi buah-buahan sangat rendah. Hanya sebagian kecil responden (< 5 %) yang mengonsumsi buah jeruk dan apel setiap hari dengan jumlah lebih kurang 200 gr/hari (siang dan malam).

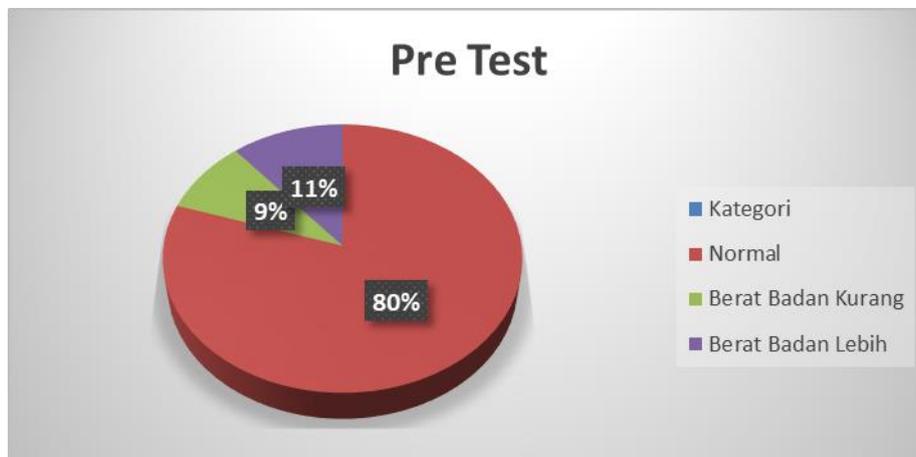


Diagram 1

Berdasarkan diagram 1 diatas terlihat responden pada saat pre test mayoritas memiliki Indeks Masa Tubuh normal

sebanyak 80%, berat badan lebih sebanyak 11% dan berat bada kurang sebanyak 9%.

**\*Corresponding Author :**

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
 Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

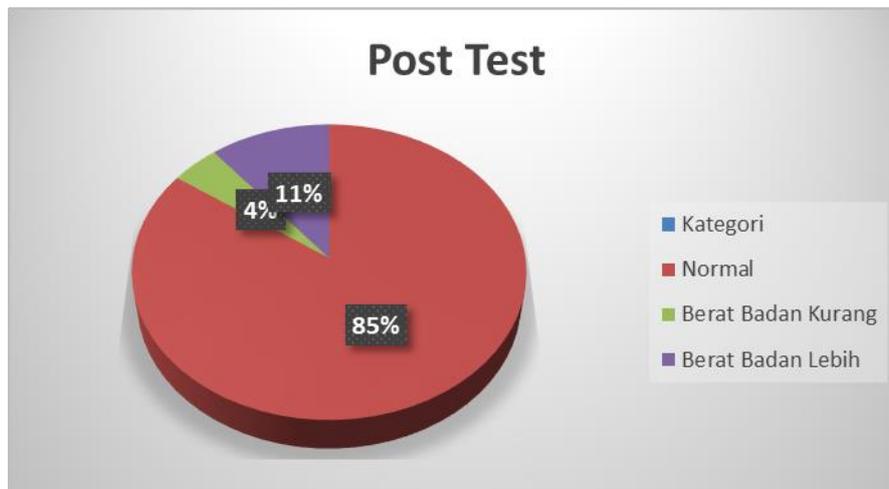


Diagram 2

Berdasarkan diagram 2 diatas terlihat responden pada saat Pos Test masih mayoritas memiliki Indeks Masa Tubuh normal sebanyak 85%, berat badan lebih sebanyak 11% dan berat bada kurang sebanyak 4%.

#### **Persepsi Masyarakat terhadap Makanan Tradisi Badapu**

Persepsi masyarakat terhadap makanan tradisi badapu diperoleh dari pendapat masyarakat yang berjumlah 26 orang, yang diwakili oleh ibu nifas sebanyak 8 (delapan) orang, ibu/ibu mertua sebanyak 8 (delapan) orang, bidan desa sebanyak 4 (empat) orang, bidan kampung sebanyak 4 (empat) orang dan tokoh adat sebanyak 2 (dua) orang yang diambil secara purposive sebesar 20 %.

#### **Atas inisiatif siapa tradisi badapu dilaksanakan**

Dari hasil wawancara tentang inisiatif melaksanakan tradisi badapu, diperoleh pendapat sebagai berikut yaitu : sebanyak 10 orang menyatakan atas inisiatif orang tua (Ibu atau Ibu Mertua) karena ibu nifas baru melahirkan anak pertama sehingga inisiatif untuk melaksanakan tradisi badapu dari orang tua; sebanyak 11 orang menyatakan atas

inisiatif orang tua dan ibu nifas karena ibu nifas sudah pernah melaksanakan tradisi badapu, sehingga mempunyai keinginan melaksanakan tradisi badapu pada kelahiran anak berikutnya yang didukung pula oleh orang tua; sebanyak 3 orang menyatakan atas inisiatif ibu nifas sendiri karena ibu nifas tersebut menjalankan tradisi badapu tanpa ada bantuan orang tua pada kelahiran anak selanjutnya; dan 2 orang menyatakan atas inisiatif orang tua dan bidan kampung karena orang tua dan bidan kampung yang memegang peranan yang besar pada pelaksanaan tradisi badapu.

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*"Badapu ini adalah inisiatif orang tua karena sudah turun temurun dari nenek moyang". "Badapu ini atas keinginan sendiri dan orang tua untuk mengikuti tradisi yang ada". "Saya menjalankan tradisi ini karena sudah melakukannya pada anak sebelumnya" "Tradisi badapu ini dilakukan atas inisiatif orang tua dan bidan/dukun kampung".*

#### **Apakah setuju untuk melaksanakan tradisi badapu**

Dari hasil wawancara diketahui bahwa sebanyak 21 orang menyatakan setuju

*\*Corresponding Author :*

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)



untuk melaksanakan tradisi badapu dan hanya 5 orang yang tidak setuju pada pelaksanaan tradisi badapu. Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

#### **Alasan setuju atau tidak untuk melaksanakan tradisi badapu.**

Berdasarkan hasil wawancara maka diketahui alasan yang setuju melaksanakan tradisi badapu karena tradisi badapu ini bermanfaat bagi kesehatan, supaya badan sehat dan cepat sembuh atau dapat memulihkan dan mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*"Badapu untuk memulihkan dan mengembalikan kondisi tubuh seperti semula". "Dengan badapu badan jadi sehat dan kuat (tidak lemah), dapat mengeluarkan keringat sehingga badan jadi segar". "Dengan badan jadi sehat, cepat pulih seperti semula". Adapun alasan yang tidak setuju untuk melaksanakan tradisi badapu karena bertentangan dengan kaedah kesehatan atau tidak sehat, badapu tidak ada manfaatnya karena merepotkan dan terlalu kaku.*

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*"Saya tidak setuju karena tradisi badapu membatasi asupan zat gizi, dengan melarang ibu nifas mengkonsumsi beberapa jenis bahan makanan". "Tradisi badapu sangat merepotkan dan terlalu kaku dengan berbagai macam aturan".*

#### **Makanan yang boleh dimakan pada saat melaksanakan tradisi badapu**

##### **\*Corresponding Author :**

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

*"Harus setuju pada tradisi badapu yang telah dilakukan secara turun temurun".*

*"Oh, saya pribadi sangat tidak setuju pada pelaksanaan tradisi badapu ini"*

Pendapat tentang makanan yang boleh dimakan oleh ibu nifas saat melaksanakan tradisi badapu yaitu : nasi; ikan yang digoreng/ dipanggang sampai kering supaya rahim dan alat kewanitaan cepat kering dan jenis bahan makanan lain dilarang untuk dikonsumsi; ayam; daging; tempe; tahu; sayur-sayuran (daun singkong, daun katuk, kacang panjang, bayam), buah-buahan yang tidak banyak mengandung air (jeruk, apel, pisang) supaya alat kewanitaan cepat kering, "minuman mentah" dan "minuman pariuk". Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*"Makanan yang boleh dimakan hanya nasi dan ikan digoreng/dipanggang saja". "Makanan yang bisa dimakan oleh orang yang sedang badapu yaitu nasi, ikan digoreng/dipanggang, ayam, tempe, tahu, sayur rebus (daun singkong, daun katuk dan kacang panjang dicampur) untuk makan siang dan malam". "Ibu yang badapu boleh makan nasi, ikan yang digoreng kering, sayur (airnya di peras), minuman pariuk dan minuman mentah".*

#### **Makanan yang tidak boleh dimakan pada saat melaksanakan tradisi badapu**

Dari hasil wawancara diketahui bahwa makanan yang tidak boleh dimakan adalah jenis bahan makanan yang dapat menimbulkan efek tidak baik bagi ibu dan bayi. Ikan tongkol, ikan teri, ikan yang berbisa (lele, pari, hiu, marang, sebaung), udang, kepiting, telur karena dapat mengakibatkan gatal-gatal. Sayuran yang menjalar (kangkung), sayuran yang mengandung gas (nangka, kol, pakis, sawi) karena dapat menyebabkan perut



ibu dan bayi kembung. Buah-buahan yang banyak mengandung air (pepaya, semangka, nenas, jambu air) karena memperlambat proses pemulihan alatewanitaan. Cabe dan santan yang dapat menyebabkan bayi mencret. Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*“Makanan yang tidak boleh dimakan oleh ibu nifas yaitu Ikan tongkol, telur, udang, sayur yang berangin (kol, pakis, kangkung) buah yang banyak mengandung air (nenas, pepaya, semangka), cabe atau yang pedas-pedas”. “Makanan yang tidak boleh dimakan yaitu daging, ikan yang diolah dengan santan atau air, cabe”. “Makanan yang tidak boleh dimakan yaitu ikan yang berbisa (hiu, pari, marang, sebaung), loka/kerang, udang, sayur yang bergas (kol, sawi, kangkung) buah-buahan (pepaya, semangka,) karena sifatnya dingin, cabe, santan dan air dingin”.*

#### **Makanan saat melaksanakan tradisi badapu**

Pendapat mengenai makanan saat melaksanakan tradisi badapu secara

#### **Manfaat tradisi badapu terhadap kesehatan ibu nifas**

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa tradisi badapu ada manfaatnya terhadap kesehatan ibu nifas diantaranya dapat membersihkan darah kotor dalam perut, luka sehabis melahirkan dan alat genital menjadi cepat kering serta kembali seperti semula. Badan menjadi sehat, segar, wangi dan kuat karena keringat banyak keluar akibat minum “minuman pariuk” dan “minuman mentah”. Akan tetapi ada juga yang menyatakan tradisi badapu tidak ada manfaat karena tubuh didiang dengan api, sehingga dapat mengakibatkan tubuh kekeringan.

#### **\*Corresponding Author :**

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

umum menyatakan bahwa ada beberapa jenis makanan yang dipantang atau dilarang, dan ibu nifas harus mentaati aturan yang ada, agar tidak memberikan dampak buruk bagi kesehatan ibu dan bayi. Makanan bagi ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu harus dapat memberikan efek panas atau dalam kondisi hangat dan menghindari bahan makanan yang dingin-dingin karena tubuh ibu nifas dalam kondisi dingin.

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*“Makanan bagi ibu nifas yang sedang badapu berbeda dengan makanan pada wanita biasa, tidak boleh makan cabe dan santan mengganggu pencernaan bayi sehingga bayi mengalami mencret”. “Ibu nifas harus makan makanan yang sifatnya panas (seperti merica, durian) untuk memulihkan peranakan.*

*Makanan dimakan dalam kondisi hangat dan tidak boleh dingin karena tubuh ibu dalam keadaan dingin”. “Makanan badapu penuh aturan dan berbeda dengan makanan orang biasa. Ada makanan dan minuman khusus yang dibuat untuk ibu nifas yang sedang badapu yaitu nasi lancing, minuman pariuk dan minuman mentah”*

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*“Manfaat dari badapu adalah membersihkan darah kotor dan alat genital cepat kering dan rapat kembali”. “Manfaat badapu badan menjadi segar, ringan, keringat keluar sehingga merapatkan pori-pori”. “Dengan badapu badan jadi sehat, mengeluarkan darah putih/kotor dan mengeringkan luka dalam perut setelah melahirkan”. “Tradisi badapu tidak ada manfaatnya karena harus didiang dekat api sehingga tubuh kekeringan”.*

#### **Saran terhadap tradisi badapu**



Dari hasil wawancara diketahui bahwa 19 orang menyarankan agar tradisi badapu harus diteruskan, karena untuk kebaikan dan kesehatan. Sebanyak 5 orang menyarankan yang baik-baik diteruskan dan yang tidak baik dihilangkan. Ada satu orang menyarankan tradisi badapu tidak perlu dilakukan karena repot dan tidak bersih. Satu orang menyaranaka tradisi badapu dihilangkan secara bertahap karena susah menghapusnya secara cepat.

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*“Tradisi badapu harus diteruskan, karena untuk kebaikan dan kesehatan”. “Tradisi badapu tidak perlu dilakukan karena merepotkan dan tidak bersih”. “Tradisi yang baik diteruskan, yang tidak baik (pantangan) dihilangkan”. “Sebaiknya tradisi badapu dihilangkan secara bertahap karena susah untuk menghapusnya secara cepat”*

### **Perasaan ibu dalam melaksanakan tradisi badapu**

Dari wawancara yang khusus bagi ibu nifas diketahui sebanyak 4 orang menyatakan perasaannya biasa saja saat melaksanakan tradisi badapu, sebanyak 2 orang merasa senang melaksanakan tradisi badapu, satu orang merasa rileks dan satu orang merasa bosan melaksanakan tradisi badapu ini.

Berikut ini kutipan hasil wawancara dari beberapa orang informan yaitu :

*“Perasaan saya dalam melaksanakan tradisi badapu ini biasa saja”. “Dalam melaksanakan tradisi badapu ini, saya merasa senang-senang saja”. “Saya jalani tradisi badapu ini dengan rileks saja”. “Tradisi badapu ini, walaupun bagi saya sangat membosankan”.*

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan wawancara pada ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu dengan menggunakan formulir frekuensi

*\*Corresponding Author :*

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

makanan, maka hasil yang didapat memberikan gambaran pola konsumsi bahan makanan ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu. Pola konsumsi makanan pada ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu sedikit bervariasi dan hampir sama setiap hari dengan menu utama nasi, telur dan ikan goreng. Seluruh ibu nifas (100%) mengonsumsi nasi sebagai bahan makanan sumber karbohidrat penyumbang energi terbesar. Sedikitnya ibu nifas yang mengonsumsi makanan selingan karena ada larangan untuk bisa mengonsumsi makanan tersebut.

Pangan hewani sumber protein yang paling banyak dikonsumsi setiap hari adalah ikan (84,4 %) karena ikan merupakan lauk utama yang mudah di dapat dan tidak menimbulkan efek buruk bagi kesehatan ibu nifas dan bayinya, demikian juga pada tempe yang mengandung mengandung zat gizi tinggi, seperti protein, energi, lemak, zat besi yang dapat menunjang kesehatan ibu, khususnya ibu pada masa nifas (Yarmaliza, at al, 2020). Pola pangan di Indonesia, sebagian besar penduduk menggunakan beras sebagai bahan makanan pokok. Di antara lauk hewani, penduduk Indonesia relative lebih banyak makan ikan daripada daging dan telur. Konsumsi rata-rata sayuran masih rendah, begitu pula dengan konsumsi buah-buahan juga masih rendah (Dumatubun, 2013).

### **Persepsi Masyarakat terhadap Makanan Tradisi Badapu**

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada Ibu Nifas, Ibu/Ibu Mertua, Bidan Desa, Bidan/Dukun Kampung dan Tokoh Adat, dapat diambil kesimpulan bahwa ibu setelah melahirkan harus melaksanakan tradisi badapu yang memiliki bermacam aturan serta pantangan atau larangan untuk mengonsumsi beberapa jenis bahan



makanan. Tradisi badapu ini, telah dilakukan secara turun temurun dari sejak zaman nenek moyang dan selalu dipertahankan sampai sekarang. Meskipun, ibu nifas memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (PT) dan tidak setuju terhadap tradisi badapu, namun tetap harus melaksanakan tradisi tersebut karena untuk menghargai dan menyenangkan hati orang tua (Ibu). Saat melaksanakan tradisi badapu ibu nifas boleh mengonsumsi nasi dan ikan yang digoreng/panggang sampai kering serta sayur dan buah yang tidak banyak mengandung air, seperti daun katuk, daun singkong, kacang panjang, bayam, buah apel dan jeruk. Tujuannya agar rahim dan alat genital setelah melahirkan cepat kering dan pulih.

Bahan makanan yang tidak boleh dimakan atau dipantang, biasanya bahan makanan yang dapat mengganggu kondisi ibu nifas dan bayi. Jenis bahan makanan yang dilarang, diantaranya : ikan yang berbisa (lele, pari, marang), ikan tongkol, udang, kerang, telur, ikan asin, yang dapat mengakibatkan gatal-gatal. Sayuran yang dilarang adalah sayur yang mengandung gas seperti kol, nangka, sawi, kangkung karena akan mengakibatkan perut ibu kembung dan berpengaruh pula pada perut bayi. Buah-buahan yang dilarang adalah buah-buahan yang banyak mengandung air seperti pepaya, nenas, semangka, karena dapat mengganggu kondisi ibu dan pemulihan rahim menjadi lama. Larangan untuk mengonsumsi sayur dan buah tersebut dikarenakan adanya sifat dingin pada bahan makanan tersebut. Ibu nifas tubuhnya dalam kondisi dingin, sehingga dilarang mengonsumsi makanan yang bersifat dingin. Kepada ibu nifas diberikan makanan yang dapat menghangatkan tubuh atau makanan dalam keadaan hangat sehingga dapat mengeluarkan keringat yang banyak dan tubuh menjadi segar (Suprabowo, 2012).

**\*Corresponding Author :**

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)

Bagi para anggota masyarakat, makanan dibentuk secara budaya, sehingga sesuatu yang akan dimakan memerlukan pengesahan budaya dan keaslian. Sedemikian kuat kepercayaan mengenai apa yang dianggap makanan dan apa yang dianggap bukan makanan sehingga terbukti sangat sukar untuk meyakinkan orang menyesuaikan makanan tradisional mereka demi kepentingan gizi yang benar. Tidak ada manfaatnya untuk menyarankan makanan yang seimbang apabila makanan yang disarankan itu melanggar kepercayaan inti yang bertalian dengan pantangan makanan “panas – dingin” (Paath, 2012).

Menurut Dukun Kampung, pelaksanaan tradisi badapu di mulai pada hari ke tujuh, supaya ibu nifas menyelesaikan dulu pengobatan secara medis. Di samping itu, ada waktu yang cukup bagi keluarga mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan tradisi badapu misalnya dana untuk acara syukuran sebagai tanda dimulainya tradisi badapu dan menyiapkan bahan-bahan untuk keperluan badapu (pembuatan tungku dan bale-bale tempat tidur ibu nifas). Pada kelahiran anak pertama, pelaksanaan tradisi badapu sampai hari ke 60 dengan tujuan agar ibu nifas mendapatkan pengobatan yang cukup dan sempurna dengan meminum “minuman mentah” serta “minuman periuk”, sehingga seluruh darah kotor telah habis keluar dan urat-urat dalam rahim serta alat genital sembuh dengan sempurna seperti semula. Proses pemulihan selama lebih kurang dua bulan pada anak pertama menjadi pondasi yang kuat untuk persiapan proses kelahiran selanjutnya (Saifuddin, 2013). Pada kelahiran anak ke dua dan seterusnya, ibu nifas hanya melaksanakan tradisi badapu sampai hari ke 40-45 saja. Hal ini disebabkan tubuh ibu telah mendapatkan perawatan yang sempurna pada



kelahiran anak pertama sehingga pada kelahiran selanjutnya meskipun pelaksanaan tradisi badapu 40 - 45 hari, kesehatan ibu nifas sudah bisa pulih kembali.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya pantangan/larangan pada ibu nifas yang melaksanakan tradisi badapu untuk mengonsumsi beberapa jenis bahan makanan yang bersifat dingin atau banyak mengandung air, yang umumnya terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Oleh karena itu, ibu nifas harus menghindari makanan yang sifatnya dingin dan mengonsumsi makanan yang sifatnya panas atau dalam keadaan hangat.

Menginstruksikan kepada Bidan Desa untuk memberikan KIE gizi dan arahan yang benar dalam melaksanakan tradisi badapu secara berkala pada masyarakat terutama pada kelompok ibu-ibu dan tokoh masyarakat, dalam hal pemilihan dan pengolahan bahan makanan yang bergizi sehingga tercipta keluarga dan masyarakat yang sadar gizi. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memotivasi ibu-ibu hamil untuk mau mengonsumsi tablet Fe sehingga tidak mengalami anemia dalam menghadapi proses persalinan.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani dan Wirjatmadi. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta. 2012.
2. Aldika Akbar, M. 2018. Buku Gawat Darurat Medis Bedah. Airlangga University Press.
3. Almtsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2001.
4. Depkes. RI. Perjalanan Menuju Indonesia Sehat. Penerbit Departemen Kesehatan RI. Jakarta;2012. h 20-25
5. Deri, F : Kajian Konsumsi Makanan Tradisi Badapu Dan Status Gizi Ibu Nifas Di Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil. Dibuka Pada Situs <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/6953>. 2009.
6. Dumatubun, A.E. 2012. Kebudayaan, Kesehatan Orang Papua dalam Perspektif Antropologi Kesehatan. Dalam : Jurnal Antropologi Papua. Volume 1 No 1, Agustus 2002. ISSN : 1693-2099.
7. Harnany, AS. Pengaruh Tabu Makanan, Tingkat Kecukupan Gizi, Konsumsi Tablet Besi, dan Teh Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kota Pekalongan. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang. 2006.
8. Kemenkes RI. 2013. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
9. Lembaga Adat dan Kebudayaan (LAKA) Daerah Istimewa Aceh. Pedoman Umum Adat Aceh, Edisi I. Banda Aceh : Lembaga Adat dan Kebudayaan. 1990.
10. Notoatmojo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
11. Paath E, Rumdasih Y. dan Heryati. 2012. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. EGC: Jakarta. H : 101-58.
12. Rahmawati, Erna. 2015. Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. Jurnal Wiyata, Vol. 2 No. 1 Kediri: IIK Bhakti Wiyata.
13. Saifuddin A. B. 2013. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta. H : (N23)-(N-26).
14. Suprabowo, Praktik Budaya dalam Kehamilan dan Nifas. Diakses dari

*\*Corresponding Author :*

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)



- <http://jurnakesemas.ui.ac.id> diakses pada tanggal 08- februari 2018.
15. Suprabowo E. 2012. Praktik Budaya Dalam Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas Pada Suku Dayak Sanggau. Dalam : Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Volume 1 No. 3. H : 112-121.
  16. WHO. Media center: maternal mortality, Diakses dari [www.who.int/gho/maternal.health/en/](http://www.who.int/gho/maternal.health/en/). 2018.
  17. Yarmaliza, Y. Nella Syahputri, S. 2020. Kaldu Tempe Sebagai Intervensi Spesifik dalam Pencegahan Stunting. Jurnal Kesehatan. Vol. 11. No.1. 001-007

***\*Corresponding Author :***

Fitrah Reynaldi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Teuku Umar Meulaboh, Indonesia

Email : [fitrahreynaldi@utu.ac.id](mailto:fitrahreynaldi@utu.ac.id)