

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan pada etnis Melayu merupakan sebuah mitos yang dipercayai oleh masyarakat setempat yang terjadi sejak zaman nenek moyang hingga zaman sekarang ini. Pantangan makanan ini diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi. Dengan melakukan penelitian, serta didukung oleh hasil wawancara penulis dengan seluruh pihak yang menjadi informan yang memahami mitos kemudian menjadi sebuah ritual oleh etnis Melayu, maka penulis kemudian merumuskan beberapa hal utama yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini, yakni :

1. Mitos pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan pada etnis Melayu yang dipercayai oleh masyarakat. Mitos tersebut dipercayai sejak zaman nenek moyang hingga turun-temurun sampai sekarang ini. Dimasa *edah* atau pasca melahirkan ibu harus melakukan apa yang dipantangkan oleh bidan kampung, dan orangtua ibu pasca melahirkan. Pantangan makanan tersebut dilakukan selama 44 hari setelah masa itu selesai ibu pasca melahirkan boleh makanan seperti biasanya, asalkan makanan tersebut dibatasi.
2. Etnis Melayu masih mempercayai pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan. Masyarakat etnis Melayu di Sei Berombang mempercayai adanya pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan, hal ini menyangkut

pemahaman masyarakat mengenai apa yang dimakan oleh ibu pasca melahirkan sangat berpengaruh terhadap kesehatan dalam pemulihan ibu pasca melahirkan, juga berdampak bagi bayi. Karena apa yang dimakan ibu pasca melahirkan itulah yang akan dimakan atau dirasakan oleh bayi karena menyusui dengan ibunya.

3. Jenis-jenis pantangan makanan dalam hal ini masyarakat mempercayai akan hal pantangan makanan yang mengandung pemahaman bahwa makanan tersebut harus dihindarkan, karena akan berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan anak. Selama masa *edah*, ibu membutuhkan pemuliharaan perawatan untuk mengembalikan bentuk fisik ke awal, maka dalam hal ini perlu menjaga makanan ibu pasca melahirkan. Makanan yang dipantangankan bagi ibu pasca melahirkan diantaranya, yaitu:(i) pantangan makanan eberapa jenis *seafood* atau makanan laut, (ii) pantangan makanan beberapa jenis sayuran, (iii) pantangan maknanan beberapa jenis buahan, (iv) pantangan makanan santan kelapa, dan (v) pantangan makanan pedas (cabai).Serta adanya Makanan dan minuman yang dikhususkan bagi ibu pasca melahirkan, diantaranya, yaitu (i) nasi 7 kepalan, 5 kepalan,dan 3 kepalan, (ii)Nasi lada, (iii)*palit-palit*, (iv) Serbuk (*sorbok*), (vi)Minuman jamuan 3 jenis. Dalam hal ini etnis Melayu yang ada di Kelurahan Sei Berombang percaya karena suatu kepercayaan yang menurut nenek moyang yang terjadi secara turun-temurun.

5.2 Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis kemudian merumuskan beberapa hal yang diharapkan dapat menjadi saran ataupun masukan, yaitu :

1. Melestarikan Pantangan makanan ini, penulis mengharapkan kepada seluruh generasi muda Sei Berombang di Kecamatan Panai Hilir Kabupaten Labuhan Batu agar tetap ikut serta menjalankan mitos ini sebagai bukti atau penghormatan terhadap leluhur dan dapat mewarisinya sampai kepada generasi selanjutnya. Sehingga kebudayaan ini menjadi sebuah tradisi yang dapat menjadi panutan, tidak hanya bagi masyarakat Sei Berombang sendiri namun juga bagi etnis lain.
2. Masyarakat Sei Berombang di Kecamatan Panai Hilir Kabupaten Labuhan Batu harus berperan aktif dalam mitos mengenai pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan ini dengan saling mengingatkan kepada masyarakat yang lain untuk tetap melakukan pantangan makanan bagi ibu pasca melahirkan ini sebagai media penghormatan mengingat bahwa ada sebuah mitos yang dahulunya berawal dari sebuah *folklore* setempat yang dipercayai sejak zaman nenek moyang hingga turun-temurun sampai sekarang.
3. Rangka upaya pelestarian pantangan makanan ini, penulis mengharapkan kepada Bidan kampung dan orangtua ibu pasca melahirkan agar tetap mendukung dan berperan positif terhadap pantangan makanan ibu pasca melahirkan.