

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan:

1. Salah satu tradisi yang dimiliki etnis Tionghoa di Kecamatan Binjai Kota adalah tradisi *Co Guek Lai* yang merupakan sebuah tradisi perawatan Cina kuno untuk memulihkan kesehatan ibu setelah proses persalinan dan menjaga kecantikan serta keindahan tubuh wanita. Sebagian besar perawatan ini telah dipraktikkan secara turun temurun dari generasi ke generasi. Namun ada pula yang merupakan hasil akulturasi dari budaya nifas masyarakat setempat. Adapun bentuk perawatan tersebut yaitu: (1) pijat/kusuk, (2) memakai pengikat perut, (3) mandi rempah dan (4) meminum angco teh.
2. Tradisi *Co Guek Lai* memiliki berbagai pantangan dan anjuran dalam hal makanan serta aktivitas didalamnya yang sudah menjadi budaya nifas pada etnis Tionghoa. Beberapa pantangan dalam hal makanan selama masa nifas yaitu makanan yang bersifat dingin, menyebabkan gatal, makanan yang mengandung gas dan juga bahan pengembang. Sehingga ibu yang sedang menjalani masa nifas dianjurkan mengkonsumsi makanan yang bersifat panas, ciak po, arak dan obat tradisional cina untuk mempercepat pemulihan. Kemudian pantangan dan anjuran aktivitas dalam tradisi ini memberikan batasan-batasan pada individu dalam melakukan suatu

perbuatan. Adapun pantangan tersebut diantaranya yaitu: tidak boleh keramas, tidak boleh duduk lama, tidak boleh keluar kamar dan rumah selama nifas, tidak boleh sembahyang, tidak boleh dirawat ibu kandung, tidak boleh dikunjungi sebelum 12 hari dan 30 hari, suami tidak boleh menyentuh darah nifas istri. Sementara anjuran aktivitas dan perbuatan yang perlu untuk dipatuhi selama masa nifas yaitu: ibu yang baru bersalin harus beristirahat penuh selama masa nifas, melakukan ritual menyambut bayi, dan memasukkan batu pada air mandi bayi.

3. Pandangan ibu yang sedang ataupun pernah menjalani masa nifas terhadap pantangan dan anjuran tradisi *Co Guek Lai* berbeda-beda sebab dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan kepercayaan setiap individu. Beberapa ibu mengaku memilih untuk mematuhi semua pantangan dan anjuran karena sudah dipesankan oleh orang tua, namun sebagian ibu memilih untuk melakukan sebagian pantangan dan anjuran yang dianggap masuk akal dan tidak berbau mitos. Memang dengan berjalannya waktu dan bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai perawatan kesehatan, mulai terjadi perubahan dalam menentukan apa yang boleh dan yang tidak boleh dilakukan dan dikonsumsi selama masa nifas dan tentunya perubahan ini yang lebih dapat diterima oleh masyarakat terutama para ibu yang sedang menjalani masa nifas.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti kemudian merumuskan beberapa hal yang diharapkan dapat menjadi saran ataupun masukan, yaitu :

1. Untuk melestarikan Tradisi *Co Guek Lai*, peneliti mengharapkan kepada seluruh generasi muda Tionghoa di Kecamatan Binjai Kota agar tetap menjalankan tradisi ini sebagai upaya perawatan kesehatan selama masa nifas dan mengerti akan makna yang terkandung dalam setiap pantangan dan anjuran yang ada didalamnya.
2. Bagi etnis lain yang berbeda agama juga dapat melakukan perawatan masa nifas seperti yang ada dalam tradisi *Co Guek Lai*. Hanya saja bahan-bahan yang digunakan perlu penyesuaian seperti tidak menggunakan arak dan daging babi bagi umat muslim.
3. Meskipun dalam penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan, diharapkan dalam penelitian ini bisa menjadi pemicu untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya bisa lebih memfokuskan lagi tentang pantangan dan anjuran dalam tradisi *Co Guek Lai* pada etnis Tionghoa di Kecamatan Binjai Kota.