

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan hasil peneitian yang telah dilakukan penulis mengenai Tradisi *Selapanan* Pada Perempuan Etnis Jawa Pasca Melahirkan di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan tradisi *selapanan* dilakukan selama 35 hari sebagai bentuk perawatan tradisional oleh Ibu pasca melahirkan. Tradisi ini dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan tradisional seperti *parem*, *pilis*, *bengkungan*, *gerita*, dan minum jamu serta diikuti dengan berbagai aturan atau pantangan. Tradisi ini dilaksanakan tidak hanya dilakukan oleh Ibu pasca melahirkan secara mandiri akan tetapi membutuhkan bantuan secara fisik dan emosional khususnya dari Ibu kandung, suami, dan keluarga. *Selapanan* berdampak positif bagi psikologis Ibu pasca akan tetapi tergantung dari bentuk dukungan emosional Ibu kandung dan suami. Oleh karena itu, tradisi *selapanan* ini selain membutuhkan peran Ibu kandung, menekankan bahwasannya peran suami dalam menjalankan tradisi *selapanan* sangat dibutuhkan dan penting.
2. Secara simbolik dan makna dari tradisi *selapanan* menunjukkan bahwa *selapanan* tidak hanya dimaknakan sebagai praktik fisik. Bagi masyarakat, *selapanan* adalah simbol rasa syukur atas keselamatan Ibu dan bayi dan

sebagai bentuk penghormatan terhadap warisan budaya. Setiap bahan-bahan tradisional yang digunakan memiliki makna tersendiri contohnya *parem* untuk menghangatkan tubuh agar tidak masuk angin, *pilis* mencegah sakit kepala dan darah putih naik ke mata, *gerita* dan *bengkungan* untuk mengencangkan perut dan mengembalikan bentuk tubuh, minum jamu untuk pemulihan bagian rahim, dan pantangan atau aturan makanan, aktifitas, menyediakan tangkal *epon-epon* sebagai bentuk ketenangan psikologis Ibu pasca. Prosesi tradisi *selapanan* ini juga menginterpretasikan kesakralan masa nifas dan transisi seorang perempuan yang menjadi Ibu, baik itu secara fisik ataupun spiritual. Oleh karena itu, tradisi ini memiliki dimensi simbolik yang kuat dalam membentuk identitas perempuan Jawa.

3. Dari sisi persepsi masyarakat, tradisi *selapanan* ini masih diterima, dijalankan, dan dihargai secara luas. Masyarakat melihat *selapanan* sebagai praktik yang efektif dalam merawat tubuh dan memberikan ketenangan batin Ibu pasca melahirkan. Dukungan dari keluarga dan tetangga mempererat tali silaturahmi dengan adanya keberlangsungan tradisi *selapanan* ini, namun dalam menjalankan tradisi ini terdapat tantangan dari aturan medis dan gaya hidup modern seperti larangan medis dalam meminum jamu dan memakai *bengkungan* pada Ibu pasca melahirkan secara Caesar (SC). Tantangan selanjutnya adalah adanya penyesuaian dalam pemakaian bahan-bahan *selapanan* yang hanya dilakukan di pagi hari atau dua sampai tiga kali dalam seminggu dan adanya penggunaan bahan-bahan *selapanan* yang instan dari *online shop* yang menunjukkan terjadinya

fleksibilitas budaya dalam menghadapi perubahan zaman dan gaya hidup modern. Disamping itu, sebagian besar masyarakat tetap memandang tradisi *selapanan* sebagai bagian yang penting dari identitas budaya yang harus dijaga dan dilestarikan.

5.2 Saran

Terdapat beberapa hal yang menjadi saran yang penulis berikan terkait dengan Tradisi *Selapanan* Pada Perempuan Etnis Jawa Pasca Melahirkan di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa, sebagai berikut:

1. Bagi Ibu hamil atau calon Ibu, diharapkan dapat mempertahankan dan menjalankan tradisi *selapanan* sebagai bentuk pelestarian budaya leluhur yang sarat makna dan sebagai bagian dari perawatan diri pasca melahirkan yang bermanfaat dalam memberikan kenyamanan fisik dan psikologis. Tradisi *selapanan* ini tidak hanya sekedar ritual akan tetapi mengandung nilai-nilai perawatan, spiritual, dan ikatan sosial yang penting untuk diteruskan kepada generasi selanjutnya. Dengan tetap untuk menjalankan tradisi ini secara bijaksana dan terbuka terhadap penyesuaian di masa kini, perempuan yang sudah menjadi Ibu turut berperan sebagai penerus budaya yang hidup dan bermakna.
2. Bagi Suami, perannya sangat penting dalam mendukung proses pelaksanaan tradisi *selapanan* ini. Sebagai suami diharapkan tidak hanya mendukung secara materi akan tetapi sangat penting juga untuk memberikan dukungan secara emosional dan spiritual kepada istri yang baru saja melahirkan.

Dukungan ini dapat ditunjukkan melalui keterlibatan secara langsung dalam menyediakan kebutuhan bahan tradisional, menciptakan suasana yang tenang dan nyaman, serta memahami makna simbolik dari proses perawatan tradisional pasca melahirkan ini. Dengan hal tersebut, suami menjadi bagian penting dan aktif dalam melestarikan budaya dan mendukung pemulihan istri secara holistik.

3. Bagi Pemerintah, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap pelestarian praktik budaya seperti tradisi *selapanan* ini. Salah satu bentuk dukungan yang konkret adalah dengan menyelenggarakan program edukasi dan pelatihan tentang pemanfaatan bahan-bahan alami yang digunakan dalam perawatan pasca melahirkan seperti *parem*, *pilis*, dan bahan-bahan jamu seperti kunyit, jahe. Pemerintah juga dapat memberdayakan kelompok tania tau UMKM local untuk membudidayakan tanaman herbal tradisional ini sebagai bentuk ketahanan budaya dan ekonomi. Dengan hal tersebut, praktik tradisional ini tetap dilestarikan dan relevan meskipun ditengah kehidupan masyarakat modern.
4. Bagi Praktisi Kesehatan, diharapkan dapat memberikan pendekatan edukatif yang inklusif dengan mengintegrasikan nilai-nilai lokal seperti tradisi *selapanan* ini ke dalam edukasi kesehatan Ibu dan anak, dan melakukan kolaborasi antara pengetahuan medis dan kearifan lokal yang menciptakan pendekatan perawatan pasca melahirkan yang aman dan menyeluruh serta diterima oleh masyarakat.