

**ANALISIS KEGUNAAN DAN PROSESI ADAT MARSIDUDU (ADAT MANDAILING)
BESERTA PEMANFAATANNYA AKAN REMPAH-REMPAH DAN TUMBUHAN UNTUK
PEMULIHAN PASCA-PERSALINAN**

Nyak Firzah

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: nyakfirzah2@email.com

Abstract

The marsidudu custom comes from Mandailing people for mothers after childbirth (postpartum). This custom can accelerate the discharge of postpartum blood, to warm, and restore the stamina of the mothers. One of the process is dry the vaginal area with the smoke of burned spices or plants. Also, there are who practice marsidudu with steam-bathing process. This research aimed to understand the use, procession, preservation of marsidudu, and the utilization of plants used in marsidudu. This study uses the method of literature review that the characteristic is uses secondary data by reviewing national journals through internet such as Google Scholar and Researchgate with predetermined inclusion criteria. The results have shown that it's practical because it uses the plants that is easy to get, it's also believed by the Mandailing can improve health, such as reduce pain, clean the reproductive organs, improve blood circulation, and skin rejuvenation of the mothers after childbirth. Thus, traditional culture preserved by this tribe through the generations are also relevant, useful, and have an impact on health aspects to this day.

Keywords: Marsidudu, tradition, Mandailing Tribe, giving birth

Abstrak

Adat marsidudu berasal dari suku Mandailing yang berguna untuk memulihkan ibu pasca-persalinan. Adat ini dapat mempercepat keluarnya darah nifas, menghangatkan, dan memulihkan stamina ibu yang baru bersalin. Salah satu prosesnya mengeringkan vagina menggunakan asap rempah-rempah/tumbuhan yang dibakar. Ada juga yang menerapkan marsidudu melalui proses penguapan/mandi uap. Penelitian ini dilakukan untuk memahami kegunaan, prosesi, pelestarian marsidudu dan pemanfaatan tumbuhan yang digunakan dalam praktik marsidudu. Metode penulisan ialah kajian literatur yang memiliki karakteristik dalam bentuk teks dan menggunakan data sekunder dengan meninjau jurnal-jurnal nasional melalui penelusuran internet yaitu Google Scholar dan Researchgate dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Hasil menunjukkan bahwa adat ini selain cukup praktis karena bahan yang digunakan mudah didapat, juga dipercaya meningkatkan kesehatan seperti mengurangi rasa sakit, membersihkan organ reproduksi, memperlancar peredaran darah, dan peremajaan kulit bagi ibu pasca-persalinan. Sehingga, budaya tradisional yang

dilestarikan turun temurun ini masih relevan, berguna, dan berpengaruh terhadap aspek kesehatan hingga kini.

Kata Kunci: Marsidudu, adat, tradisi, Suku Mandailing, melahirkan

PENDAHULUAN

Adat istiadat berdasarkan Perda Kabupaten Tojo Una-Una nomor 5 tahun 2018 tentang Pemberdayaan, Pelestarian Adat, dan Pembentukan Lembaga Adat, merupakan kebiasaan turun-temurun yang dilakukan berulang-ulang yang telah menjadi tradisi atau ciri khas dari suatu daerah atau seperangkat nilai atau norma, kaidah dan keyakinan sosial yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan pertumbuhan dan perkembangan masyarakat desa dan atau satuan masyarakat lainnya yang masih dihayati dan dipelihara masyarakat sebagaimana terwujud dalam berbagai pola kelakuan yang merupakan kebiasaan-kebiasaan masyarakat.

Adat istiadat marsidudu merupakan adat yang masih dilanggengkan turun temurun oleh orang-orang bersuku Mandailing terutama di Kecamatan Panyabungan, Kabupaten Mandailing Natal, Sumatera Utara, Indonesia. Suku Mandailing merupakan salah satu sub-suku dari suku Batak di antara kelompok sub suku lainnya. Sub-suku Batak lainnya selain Mandailing tersebut ialah Karo, Phakpak, Simalungun, dan Toba. Sub-suku Karo menempati daerah dataran tinggi dan berpusat di Kabupaten Karo. Sedangkan sub-suku Mandailing mendiami dataran rendah dan berpusat di Kabupaten Mandailing.

Baik suku Karo maupun Mandailing, masih mempertahankan aspek kebudayaan mereka dalam pemulihan setelah melahirkan yakni penguapan atau pengasapan untuk mempercepat keluarnya darah nifas, menghangatkan, dan memulihkan stamina setelah melahirkan (Lestari 2019). Salah satu prosesnya dengan mengeringkan vagina yang baru bersalin tersebut menggunakan asap rempah-rempah yang dibakar. Adat ini dipercaya berguna bagi peningkatan kesehatan seperti mengurangi rasa sakit, membersihkan organ reproduksi, memperlancar peredaran darah, dan peremajaan kulit bagi ibu pasca melahirkan (Nasution 2019). Jika suku Karo menggunakan istilah untuk adat ini sebagai oukup, suku Mandailing menyebutnya sebagai marsidudu (Silalahi dan Nisyawati 2018).

Penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai perawatan persalinan dan pasca persalinan serta pengulikan mengenai kegunaan, prosesi, pelestarian, serta rempah-rempah ataupun tumbuh-tumbuhan sebagai obat herbal yang dimanfaatkan oleh suku Mandailing dalam melangsungkan adat-istiadat marsidudu. Bertujuan untuk mengetahui adat-istiadat seputar pemulihan pasca persalinan atau setelah melahirkan yang dapat membantu dalam peningkatan dan penerapan kesehatan melalui perspektif kebudayaan salah satu suku di Indonesia, lebih tepatnya budaya suku Mandailing.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kajian literatur (literature review). Metode ini memiliki karakteristik dalam bentuk teks dan menggunakan data

sekunder dengan meninjau jurnal-jurnal nasional melalui penelusuran internet yaitu Google Scholar dan Researchgate dengan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Budaya Mandailing dalam Perawatan Pasca-Persalinan

Secara formal, budaya diartikan sebagai tatanan pengetahuan, pengalaman, keyakinan, angka, sikap, makna serta diwariskan dari generasi ke generasi, lewat usaha seseorang atau sekelompok orang dan disampaikan turun-temurun kepada anggota keluarga atau masyarakatnya. Kebudayaan yang dimiliki di setiap wilayah sangat banyak dan beragam, serta mempunyai keunikan tersendiri. Kebudayaan jadi kebanggaan di tiap-tiap daerahnya termasuk di Indonesia yaitu budaya Mandailing (Sihabudin, 2018). Budaya Mandailing adalah bagian dari budaya inti Batak. Setiap desa di Mandailing mempunyai balai desa, tempat sidang pengadilan dan sidang adat lainnya. Walaupun secara adat, Mandailing adalah bagian dari adat utama Batak, agama Islam sudah banyak memengaruhi adat Mandailing.

Menurut penelitian yang dilakukan Nasution SS, dkk (2014), kehidupan masyarakat Mandailing Natal (Madina) masih banyak dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan budaya sosial yang bersifat turun temurun. Masalah yang berkaitan dengan medis dan manajemen dapat diselesaikan dengan meningkatkan kualitas dan cakupan pelayanan kesehatan, tetapi untuk masalah yang terkait dengan aspek sosial budaya belum banyak dilakukan intervensi. Budaya yang dianut banyak bersifat positif dan mendukung perawatan kesehatan salah satunya marsidudu baik dalam proses pengasapan maupun mandi uapnya.

Kegunaan Pelestarian Marsidudu

Marsidudu adalah tradisi penguapan atau pengasapan yang dipercaya suku Mandailing dan dilestarikan dari generasi ke generasi karena bersifat kuratif (pengobatan) dalam pemulihan stamina ibu pasca-persalinan. Adat marsidudu juga dapat mempercepat keluarnya darah nifas dan meningkatkan kesehatan ibu yang baru bersalin tersebut. Menurut Nasution 2009, marsidudu berguna untuk membersihkan organ reproduksi, memperlancar peredaran darah, dan peremajaan kulit bagi ibu pasca-melahirkan.

Adat ini juga dapat menghindari keputihan. Selain memiliki kegunaan yang cukup baik bagi kesehatan, marsidudu juga bersifat praktis karena bahan-bahan yang digunakan untuk melaksanakan prosesnya mudah didapat. Umumnya, adat ini dilakukan setelah satu hari melahirkan dan prosesnya berlangsung hingga vagina ibu yang baru bersalin tersebut mengering.

Menurut penelitian Silalahi, M dan Nisyawati, N (2018), ternyata marsidudu tidak hanya berlaku sebagai proses pengasapan vagina ibu yang baru bersalin, namun juga sebagai proses mandi uap/penguapan. Mandi uap berguna bagi pemulihan si ibu pasca-

persalinan. Mandi uap marsidudu bukan hanya diperuntukkan bagi ibu pasca-persalinan, namun juga berguna bagi siapapun yang ingin sehat secara fisik. Mandi uap marsidudu merupakan kearifan lokal suku Batak termasuk Mandailing yang menggunakan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan. Mandi uap oleh masyarakat Batak mampu memulihkan stamina ibu pasca-persalinan atau disebut juga ibu yang tengah mengalami masa nifas, melalui peningkatan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit (Campbell et al., 2004), (Hannuksela & Ellahham, 2001), (Chaichian et al., 2019).

Mandi uap Marsidudu dipraktikkan masyarakat Batak termasuk Mandailing berdasarkan termoterapi dan aromaterapi. Termoterapi dan aromaterapi dipercaya akan memengaruhi kondisi psikologis dan emosional ibu pasca persalinan (Zumsteg dan Weckerle 2007; Lamxay 2011), yang mengarah pada peningkatan stamina. Serta wewangian akan mempengaruhi aspek fisiologis dan psikologis, seperti perubahan denyut jantung, laju pernapasan, tekanan darah, kedipan mata, suhu kulit, dan konduktansi kulit (Brauchli et al. 1995; Bensafi et al. 2002). Selain itu, juga memengaruhi perubahan suasana hati yang membuat lebih nyaman dan santai (Field et al. 2005).

Selain untuk melestarikan adat, dibandingkan dengan metode lainnya, proses penguapan ini masih lebih disukai dikarenakan tidak memerlukan biaya yang mahal, bersih, dan memiliki produksi yang terbilang tinggi sehingga mudah ditemukan, serta biaya operasionalnya yang rendah (Masango, 2005) untuk mendapatkan minyak atsiri yang berasal dari tumbuhan tersebut (Dhobi et al. 2009; Andrade et al. 2013).

Proses Melakukan Marsidudu

Proses awal marsidudu dimulai dengan membakar rempah-rempah atau tumbuh-tumbuhan dan bahan ramuan lainnya yang diletakkan di dalam sebuah batok. Setelah rempah-rempah dan bahan lainnya berasap di dalam batok tersebut, kemudian batok diletakkan di bawah vagina baru bersalin yang duduk di atas tempat duduk berlubang tersebut. Tubuh si ibu tertutup oleh kain sarung hingga leher. Posisi vagina lurus dengan asap rempah-rempah dan tidak tertutup kain agar terkena asapnya.

Proses marsidudu berlangsung sekitar 15-30 menit ditandai dengan keringat si ibu yang sekiranya sudah bercucuran. Setelah proses ini selesai, si ibu dianjurkan untuk membersihkan diri dengan mandi. Kemudian istirahat agar bekas persalinan cepat membaik. Pelaksanaan marsidudu harus di ruangan tertutup dan orang lain tidak dapat melihat dikarenakan vagina si ibu tidak tertutup kain agar terkena asap dari rempah rempah yang dibakar. Sehingga, tidak perlu melibatkan pihak luar. Hanya pihak keluarga saja yang menyiapkan bahan dan persiapan untuk melangsungkan proses marsidudu.

Sedangkan pada proses mandi uap marsidudu, suhu ruangan yang dibutuhkan ketika melakukannya dicocokkan melalui tutup panci yang terbuka. Suhu bahan harus diatur untuk mendapatkan efek optimal, karena pemanasan membantu aromanya diatur dengan mengaduk bahan penguapan minyak atsiri, namun di sisi lain, suhu yang tinggi berpotensi merusak minyak tersebut (Kasuan et al., 2013; Wu et al., 2014). Lalu

wewangian atau aromanya diatur dengan mengaduk bahan-bahannya. Efek maksimum mandi uap dicapai bila dilakukan selama 15-30 menit. Xu dkk, (2015) menyatakan bahwa waktu stimulasi panas selama 30 dan 60 menit mungkin lebih efektif untuk meredakan nyeri punggung bawah.

Proses mandi uap Marsidudu ini bertujuan untuk penghangatan. Menghangatkan tubuh dapat mengurangi rasa sakit karena merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endokrin dan peptida opioid endogen, sehingga terjadi relaksasi sel-sel tubuh dan mengurangi sensitivitas sel saraf (Chaichian et al., 2009). Campbell dkk. (2004), menyatakan bahwa jika tubuh hangat maka akan mengaktifkan reseptor yang menyebabkan pembuluh darah menjadi vasodilatasi. Menghangatkan tubuh akan meningkatkan sistem transportasi oksigen (sirkulasi O₂), yang akan membuka pori-pori kulit dan mengaktifkan kelenjar keringat secara instan, yang pada gilirannya akan melepaskan senyawa beracun dari tubuh.

Bahan yang Digunakan untuk Adat Marsidudu

Bahan yang digunakan marsidudu yang prosesnya melalui pengasapan ialah seperti yang telah disebutkan sebelumnya yaitu rempah-rempah atau tumbuh-tumbuhan. Umumnya yang digunakan adalah bulunggalunggung, daun cengkeh, daun nilam, serih wangi, daun jeruk, merica, ketumbar, daun kayu manis, daun jambu, dan lengkuas.

Pada marsidudu yang melalui proses mandi uapnya, juga sama seperti sebelumnya yang telah disebutkan yaitu didasari oleh termoterapi dan aromaterapi. Sehingga tumbuhan yang dimanfaatkan adalah tumbuh-tumbuhan senyawa aromatik seperti minyak atsiri. Minyak atsiri ini dapat mengurangi bau badan dan rasa sakit melalui stimulasi sistem endokrin, pernapasan, dan saraf (Silalahi, M., & Nisyawati, N., 2018).

Minyak atsiri seperti limonene yang terkandung dalam kulit buah-buahan sitrus seperti lemon, jeruk, jeruk mandarin, dan jeruk nipis berkemungkinan memediasi efek stimulasi pada aktivitas simpatik, begitu pula pada senyawa pinene dan senyawa methyl chavicol yang terkandung dalam tumbuhan selasih (Silalahi, M., & Nisyawati, N., 2018). Jeruk purut menyebabkan peningkatan tekanan darah yang signifikan dan penurunan suhu kulit yang signifikan (Hongratanaworakit & Buchbauer, 2007). Serta, camphor dan camphene yang terkandung pada kecombrang, lengkuas, jahe, dan selasih digunakan untuk nyeri rematik (Kubota et al. 1999; Mallavarapu et al. 2002; Jirovetz et al. 2003; Indrayan et al. 2009; Rao et al. 2010).

Minyak atsiri yang berasal dari beberapa bahan mandi uap memiliki potensi besar dalam penelitian untuk praktik aromaterapi dan spa. Hal ini termasuk *Citrus hystrix* atau jeruk purut (Chaisawadi dkk. 2007; Chan dkk. 2009), *Curcuma domestica* atau kunyit, *Cymbopogon citratus* atau serai (Sureechatchaiyan dkk. 2011), *Gaultheria leucocarpa* atau gandapura dan *Cinnamomum porrectum*. *Gaultheria leucocarpa* dan *Cinnamomum*

porrectum dalam penelitian untuk praktik aromaterapi dan spa ini mampu menghasilkan aroma yang khas dan mengurangi rasa sakit. Meskipun sebagian besar bahan mandi uap marsidudu mengandung minyak atsiri, *Melastoma malabathricum* atau senduduk akar dan *Melastoma sylvaticum* tidak memiliki unsur minyak atsiri sama sekali. Tumbuhan ini digunakan untuk mengendalikan dan mengurangi laju penguapan atau hanya untuk menambah massa bahan tumbuhan dalam air mendidih atau pada bara api. Sehingga aroma bahan dari minyak atsiri yang diaduk akan stabil dan bertahan lebih lama (de Boer dan Lamxay 2009).

Kemudian, menurut tulisan Marina Silalahi dkk., pada bukunya yang berjudul *Tumbuhan Obat Sumatera Utara Jilid I: Monokotiledon*, pada marsidudu juga dapat menggunakan daun alas, rimpang tomu kunci, rimpang hasihor, daun pege, dan daun lampuyang. Tumbuh-tumbuhan ini merupakan jenis tumbuhan monokotil yang dimanfaatkan oleh lokal etnis Batak di Sumatera Utara termasuk etnis Mandailing untuk proses marsidudu. Serta tumbuh tumbuhan ini juga digunakan pada proses oukup. Kemudian untuk menambahkan bau-bau harum dapat ditambah dengan daun pandan.

KESIMPULAN

Dalam meningkatkan kesehatan masyarakat untuk mengatasi masalah buang air besar sembarangan menggunakan pendekatan Sanitasti Total Berbasis Masyarakat Pilar Pertama dengan melakukan pemicuan dan promosi kessehatan dengan membangun jamban sehat. Pemicuan ditargetkan agar menonjolkan perasaan jijik, malu, gengsi, takut sakit, dosa, ataupun bentuk ketidaknyamanan lainnya sehingga memicu warga berperilaku buang air besar pada tempatnya yaitu di fasilitas yang kurang layak. Perilaku SBS diiringi sarana sanitasi yang saniter yang dimanfaatkan berupa jamban sehat. Jamban sehat ialah suatu bentuk/pendekatam dengan proses fasilitas sederhana yang berpotensi besar mengubah sikap buruk yakni perilaku Buang Air Besar Sembarangan (BABS) dan berharap bantuan jamban sehat ampuh dalam gerakan Stop BABS serta kewajiban sanitasi dalam membangun jamban sehat menjadi bagian dari tanggungjawab masyarakat. Jamban sehat wajib dibangun, dimiliki, dan dimanfaatkan keluarga dengan penempatan di dalam maupun di luar rumah) yang tidak sukar dijangkau penghuni rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. Retna dan Wulandari, D. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Andrade, M. A., Cardoso, M. D. G., de Andrade, J., Silva, L. F., Teixeira, M. Anggraini, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Bangun, P. (2010). Culture Batak. In 'Humans and Culture in Indonesia'. (Ed. Koentjaraningrat.) pp. 94–117. Djambatan: Jakarta, Indonesia.

- Bensafi, M., Rouby, C., Farget, V., Vigouroux, M., and Holley, A. (2002). Autonomic nervous system responses to odours: the role of pleasantness and arousal. *Chemical Senses* 27, 703–709. doi:10.1093/CHEMSE/27.8.703
- Brauchli, P., Ruegg, P. B., Etzweiler, F., and Zeier, H. (1995). Electrocutaneous and autonomic alteration by administration of a pleasant and an unpleasant odor. *Chemical Senses* 20, 505–515. doi:10.1093/CHEMSE/20.5.505
- Campbell, N. A., Reece, J. B., and Mitchell, L. G. (2004). 'Biologi.' 5th edn. (Erlangga: Jakarta, Indonesia.)
- Chaichian, S., Aklaghi, A., Rousta, F., and Safavi, M. (2009). Experience of water birth delivery in Iran. *Archives of Iranian Medicine* 12, 468–471
- Chaisawadi, S., Thongbutr, D., and Kulamai, S. (2007). Clean production process of freeze dried Kaffir lime powder for medicinal herb and cosmetic use. *Acta Horticulturae* 786, 193–200. doi:10.17660/ACTA HORTIC.2008.786.21
- Chan, E. W C., Lim, Y. Y., and Wong, S. K. (2011). Phytochemistry and pharmacological properties of *Eclipta alata*: a review. *Pharmacognosy Journal* 3(22), 6–10. doi:10.5530/PJ.2011.22.2
- De Boer, H., and Lamxay, V. (2009). Plants used during pregnancy, childbirth and postpartum healthcare in Lao PDR: a comparative study of the Brou, Saek and Kry ethnic groups. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 5, 25. doi:10.1186/1746-4269-5-25
- Dhobi, M., Mandal, V., and Hemalatha, S. (2009). Optimization of microwave assisted extraction of bioactive flavonolignan- silybinin. *Journal of Chemical Metrology* 3, 13–23
- Field, T., Diego, M., Hernandez, M., Cisneros, W., Feijo, L., Vera, Y., Gil, K. Grina, D., and Claire, Q. (2005). Lavender fragrance cleansing gel effects on relaxation. *The International Journal of Neuroscience* 115, 207–222. doi:10.1080/00207450590519175
- Hannuksela, L., Ellahham, S. (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *The American Journal of Medicine* 110, 118–126. doi:10.1016/S0002-9343(00)00671-9
- Harahap, M.P. (2015). Herbal Medicine "Aromaterapi Tradisional (Marsidudu)". Program Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Andalas, Padang
- Hongratanaworakit, T., and Buchbauer, G. (2007). Chemical compositions and stimulating effects of *Citrus hystrix* oil on humans. *Flavour and Fragrance Journal* 22, 443–449. doi:10.1002/FFJ.1820
- Indrayan, A. K., Agrawal, P., Rathi, A. K., Shatru, A., Agrawal, N. K., and Tyagi, D. K. (2009). Nutritive value of some indigenous plant rhizomes resembling ginger. *Natural Product Radiance* 8, 507–513
- Jirovetz, L., Buchbauer, G., Shafi, M. P., and Leela, N. K. (2003). Analysis of the essential oils of the leaves, stems, rhizomes and roots of the medicinal plant *Alpinia galanga* from southern India. *Acta Pharmaceutica (Zagreb, Croatia)* 53, 73–81 southern India. *Acta Pharmaceutica (Zagreb, Croatia)* 53, 73–81

- Kasuan, N., Muhammad, Z., Yusoff, Z., Rahiman, M. H. F., Taib, M. N., and Haiyee, Z. A. (2013). Extraction of *Citrus hystrix* D.C. (kaffir lime) essential oil using automated steam distillation process: analysis of volatile compounds. *The Malaysian Journal of Analytical Sciences* 17, 359–369
- Kubota, K., Someya, Y., Yoshida, R., Kobayashi, A., Morita, T., and Koshino, H. (1999). Enantiomeric purity and odor characteristics of 2-and 3-acetoxy-1,8-cineoles in the rhizomes of *Alpinia galanga* Willd. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 47, 685–689. doi:10.1021/JF9807465
- L., Resende, J. M. V., Figueiredo, A. C. D. S., and Barroso, J. G. (2013). Chemical composition and antioxidant activity of essential oils from *Cinnamodendron dinisii* Schwacke and *Siparuna guianensis* Aublet. *Antioxidants* 2, 384–397. doi:10.3390/ANTIOX2040384
- Lamxay, V. (2011). The genus *Amomum* (Zingiberaceae) in Cambodia, Laos and Vietnam: taxonomy and ethnobotany, with special emphasi on women's health. PhD Thesis, Faculty of Science and Technology, Uppsala University, Sweden
- Lestari, W.A. (2019). Pengalaman Ibu Hamil dalam Perawatan Kehamilan dan Persalinan pada Suku Mandailing di Kecamatan Linggabayu, Kabupaten Mandailing Natal. Skripsi. Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Machmudah. (2010). Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di kota Semarang. Publikasi Thesis Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- Mallavarapu, R., Rao, L., Ramesh, S., Dimri, P., Rao, R., Kaul, P. N., and Bhattacharya, A. K. (2002). Composition of the volatile oils of *Alpinia galanga* rhizomes and leaves from India. *The Journal of Essential Oil Research* 14, 397–399. doi:10.1080/10412905.2002.9699900
- Masango, P. (2005). Cleaner production of essential oils by steam distillation. *Journal of Cleaner Production* 13, 833–839. doi:10.1016/J.JCLE PRO.2004.02.039
- Nasution, S.S. Badaruddin. Dasatijpta, G. & Lubis, Z. (2014). The Maternal and Infant Health Status Behavior Based on Cultural Aspects. In *Mandailing Natal (Madina) Sumatera Utara*. Riau International Conference.
- Peraturan Bupati Tojo Una-Una Provinsi Sulawesi Tengah Nomor 5 Tahun 2018 tentang Pemberdayaan, Pelestarian Adat, dan Pembentukan Lembaga Adat
- Rao, K. C., Narasu, L. M., and Giri, A. (2010). Antibacterial activity of *Alpinia galanga* (L.) Willd crude extract. *Applied Biochemistry and Biotechnology* 162, 871–884. doi:10.1007/S12010-009-8900-9
- Samosir, N. & Nasution. SS. (2012). *Persiapan Perawatan Persalinan Ibu Primipara dan Multipara*. Sumatera Utara: Medan
- Sihabudin, Ahmad. (2011). *Komunikasi Antar Budaya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Silalahi, M. (2016). Diversity of medicinal plants in homegardens in Tanjung Julu village, North Sumatra, Indonesia. *International Journal of Biological Research*, 4 (1): 79-80.

- Silalahi, M. Purba, E.C. & Mustaqim, W.A. (2018). *Tumbuhan Obat Sumatera Utara Jilid I: Monokotiledon*. Jakarta: UKI Press.
- Silalahi, M. & Nisyawati, N. (2018). *An Ethnobotanical Study of Traditional Steam-Bathing by the Batak People of North Sumatra, Indonesia*. CSIRO Publishing: Pacific Conservation Biology. <https://doi.org/10.1071/PC18038>
- Sondakh, J. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga
- Surechatchaiyan, P., Pootakham, K., and Duangsamorn, L. (2011). Chemical marker identification of mixed essential oil formulation. *Journal of Nature and Science*
- Utami Dewi, Ni Luh Gede Lisa (2018) Hubungan antara Personal Hygiene dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Kn, A. Md. Keb Tahun 2018. Diploma Thesis, Jurusan Kebidanan
- Wu, Y., Wang, Y., Li, Z. H., Wang, C. F., Wei, J. Y., Li, X. L., Wang, P. J., Zhou, Z. F., Du, S. S., Huang, D. Y., and Deng, Z. W. (2014). Composition of the essential oil from *Alpinia galanga* rhizomes and its bioactivity on *Lasioderma serricorne*. *Bulletin of Insectology* 67, 247–254
- Xu, J., Lin, R., Wu, Y., Wang, Y., Liu, J., Zhang, Y., Zhang, Y., Xi, C., Wu, Q., and Li, X. (2015). Effect of stimulating acupoint Guanyuan (CV 4) on lower back pain by burning moxa heat for different time lengths: a randomized controlled clinical trial. *Journal of Traditional Chinese Medicine* 35, 36–40. doi:10.1016/S0254-6272(15) 30006-6
- Zumsteg, I. S., and Weckerle, C. S. (2007). Bakera, a herbal steam bath for postnatal care in Minahasa (Indonesia): documentation of the plants used and assessment of method. *Journal of Ethnopharmacology* 111, 641–650. doi:10.1016/J.JEP.2007.01.016