

## Documentation on the Importance and Preservation of Confinement Practices within the Malay Community in Bachok

Farrah Atikah Saari \*

Siti Nur Anis Muhammad Apandi\*\*

atikah.s@umk.edu.my (corresponding author)\*, nuranis.m@umk.edu.my \*\*

### ABSTRACT

*The practice of confinement after childbirth is highly emphasised and often observed by the Malay community to maintain safety and health. However, this practice is increasingly seen as contradictory to the Muslim faith. Furthermore, the community also lacks knowledge about traditional confinement medicine and tends to favour modern medicine, which is perceived as faster and easier. The current generation is also less inclined to follow the practices of their ancestors. Therefore, studies were conducted to document the importance of confinement practices within the Bachok Malay community. This qualitative study utilised interviews, which were conducted with six (6) experienced individuals from Bachok, Kelantan. The results of the study revealed the significance of various confinement practices, such as (1) berurut, (2) bertungku, (3) berdiang dan menyalai, (4) mandi teresap, (5) barut perut atau berbengkung, (6) food and drink, (7) dressing, (8) position in abstinence, and (9) pelepas. These nine (9) confinement practices are implemented for at least forty (40) days and provide numerous benefits to the health and safety of both the mother and baby traditionally. This study has positive implications for documenting confinement practices that have primarily been passed down orally. Such practices should be made public and recorded to demonstrate that the culture and lifestyle of the previous Malay community had significant value in terms of local expertise and wisdom.*

**Keywords:** *practices, taboos, culture, health, oral tradition, society, Malay.*

---

Submitted: 23 July 2023

Revised: 07 January 2024

Published: 31 March 2025

\* Lecturer at the Faculty of Creative Technology and Heritage, Universiti Malaysia Kelantan, 16300 Bachok, Kelantan, Malaysia.

\*\* Lecturer at the Faculty of Creative Technology and Heritage, Universiti Malaysia Kelantan, 16300 Bachok, Kelantan, Malaysia.



## Pendokumentasian Bagi Kepentingan Dan Pemeliharaan Amalan Berpantang Dalam Masyarakat Melayu Di Bachok

Farrah Atikah Saari \*

Siti Nur Anis Muhammad Apandi \*\*

atikah.s@umk.edu.my (penulis koresponden)\*, nuranis.m@umk.edu.my \*\*

### ABSTRAK

Amalan berpantang selepas bersalin merupakan amalan yang sangat dititikberatkan dan sering diamalkan oleh masyarakat Melayu untuk menjaga keselamatan dan kesihatan. Kini, amalan ini tidak lagi diamalkan kerana terdapat amalan yang bercanggah dengan akidah sebagai orang Islam. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang penggunaan sesuatu tumbuhan menjadikan masyarakat kini ketandusan pengetahuan terhadap pengubatan berpantang secara tradisional dan masyarakat lebih tertarik dengan ubatan moden yang lebih cepat dan mudah. Generasi sekarang juga tidak mahu mengambil tahu serta mempraktikkan segala amalan yang nenek moyang mereka yang terdahulu. Oleh itu, kajian telah dilaksanakan bagi mendokumentasikan kepentingan amalan berpantang yang diamalkan oleh masyarakat Melayu Bachok. Kajian berbentuk kualitatif ini telah menggunakan kaedah temu bual. Temu bual dibuat dengan mengenalpasti seramai enam (6) orang bidan yang berpengalaman di sekitar Bachok Kelantan. Hasil kajian mendapati terdapat banyak kepentingan amalan berpantang seperti (1) berurut, (2) bertungku, (3) berdiang dan menyalai, (4) mandi teresap, (5) barut perut atau berbengkung, (6) makanan dan minuman, (7) cara berpakaian, (8) kedudukan dalam pantang dan (9) pelepas. Sembilan (9) amalan berpantang ini dilaksanakan sekurang-kurangnya dalam tempoh empat puluh (40) hari dan telah memberi banyak kebaikan kepada kesihatan dan keselamatan kepada ibu dan bayi secara tradisi. Kajian ini telah memberi implikasi yang positif dari segi pendokumentasian amalan berpantang yang hanya disampaikan secara lisan. Hal ini kerana amalan sebegini harus diwar-warkan dan direkodkan supaya menjadi bukti bahawa budaya dan cara hidup masyarakat Melayu terdahulu mempunyai nilai-nilai yang tinggi dari segi kepakaran dan kearifan tempatan.

**Kata Kunci:** amalan, berpantang, budaya, kesihatan, lisan, masyarakat, Melayu.

\* Pensyarah di Fakulti Teknologi Kreatif dan Warisan, Universiti Malaysia Kelantan, 16300 Bachok, Kelantan, Malaysia.

\*\* Pensyarah di Fakulti Teknologi Kreatif dan Warisan, Universiti Malaysia Kelantan, 16300 Bachok, Kelantan, Malaysia.



## 1.0 Pengenalan

Masyarakat Melayu sangat menitikberatkan adab terutama dari segi pantang larang. Menurut Taim (2013), pantang larang merupakan satu “disiplin lisan” yang diamalkan oleh masyarakat Melayu pada suatu ketika dahulu. Wujudnya bahasa pantang larang ini adalah bertujuan untuk memberikan teguran serta menasihati seseorang secara halus dan secara tidak langsung. Setiap perkataan daripada pantang larang tersebut membawa maksud kepada tegahan daripada melakukan sesuatu yang dipercayai pada akhirnya akan membawa akibat yang buruk sekiranya pantang larang tersebut tidak diikuti dengan sebaik mungkin (Norhale, 1985). Penggunaan pantang larang ini mempunyai sebab dan musababnya yang tertentu. Selain itu, tujuan yang paling utama adalah untuk mendidik serta menjaga tahap keselamatan dan kesihatan bagi setiap individu dalam sesebuah masyarakat. Namun menurut Zamani dan Hassan (2018), ianya tidak dipersetujui oleh beberapa kelompok masyarakat dan dianggap sebagai perkara yang tidak masuk akal di mata mereka. Oleh itu, kajian ini dilaksanakan bagi mendokumentasikan kepentingan dan pemeliharaan amalan berpantang yang mempunyai pantang larangnya yang tersendiri dan masih lagi diamalkan oleh masyarakat Melayu di sekitar Bachok.

## 2.0 Tinjauan Literatur

Menurut Adnan dan Othman (2012), sebahagian amalan lama dan amalan-amalan rohani tersebut sudah tidak lagi diamalkan kerana ianya akan menjejaskan akidah mereka sebagai orang Islam. Amalan yang jarang diamalkan tersebut boleh menjadi pupus. Manakala menurut kepada Ibrahim (2006), kesan pembangunan pada masa ini memberi impak yang besar kepada sosiobudaya tempatan dan amalan ini semakin dipinggirkan dan dilupakan oleh sesebuah masyarakat. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang penggunaan sesuatu tumbuhan menjadikan tumbuhan tersebut tidak diberi perhatian dan mengakibatkan kepupusan biodiversiti (Adnan dan Othman, 2012). Pengamalan proses berpantang ini dilihat semakin kurang dan ditinggalkan terus. Berdasarkan kepada pendapat yang dinyatakan oleh Silver et al. (2014), generasi pada masa ini kurang mengamalkannya kerana mereka ketandusan pengetahuan terhadap pengubatan berpantang secara tradisional. Menurut Srithi et al. (2009), generasi pada masa sekarang kurang menghargai amalan perubatan secara tradisional serta mereka lebih cenderung kepada sumber-sumber ubatan yang terdapat di pasaran, Uniyal et al. (2006). Seperti yang dinyatakan oleh Adnan dan Othman (2012), sebahagian amalan lama dan amalan-amalan rohani tersebut sudah tidak lagi diamalkan kerana dikuatiri ianya akan menjejaskan akidah mereka sebagai orang Islam. Selain itu Ibrahim (2006) pula ada menyatakan bahawa kesan pembangunan pada masa kini memberi impak yang besar kepada sosiobudaya tempatan dan amalan ini akan dikuatiri semakin dipinggirkan dan dilupakan oleh sesebuah masyarakat.

Menurut Akhiar (2016), menerusi kajiannya menyatakan bahawa amalan perubatan Melayu secara tradisional ini tidak diwariskan, ilmu perubatan herba ini tidak ada kesinambungan untuk generasi-generasi pada masa akan datang. Selain itu, peranan bidan yang sangat penting pada suatu ketika dahulu dalam komuniti masyarakat Melayu dilihat semakin dipinggirkan. Jika suatu ketika dahulu, setiap kelahiran akan disambut oleh bidan kampung. Namun pada era kemodenan ini tugas bidan semakin dipinggirkan dan setiap kelahiran akan diambil alih oleh pegawai perubatan. Seterusnya, penyediaan penggunaan ubatan herba secara tradisional yang digunakan dalam perubatan



tradisional sedikit kompleks telah dimudahkan dengan penghasilan kepelbagaian produk penjagaan kesihatan dan kecantikan yang lebih moden. Ianya juga ditransformasikan ke dalam bentuk mudah yang terdapat di pasaran serta terus boleh digunakan dengan segera (Silvanathan dan Low, 2015). Selain daripada pemodenan dari segi bidang perubatan, ia juga berpunca daripada sikap generasi sekarang yang tidak mahu mengambil tahu serta mempraktikkan segala amalan yang nenek moyang mereka yang terdahulu, (Akhiar 2016), Hal ini menyebabkan punca utama hilangnya pengetahuan terhadap amalan rawatan dan perubatan tradisional Melayu untuk para ibu selepas bersalin.

### 3.0 Metodologi

Kajian ini mempunyai objektif yang utama iaitu pengkaji ingin mendokumentasikan kepentingan amalan berpantang yang diamalkan oleh masyarakat Melayu Bachok menerusi temu bual beberapa informan yang telah dikenal pasti. Kajian ini merupakan kajian yang berbentuk kualitatif dengan menggunakan kaedah temu bual. Pemilihan informan dibuat berdasarkan keupayaan mereka dalam menyediakan data yang relevan serta bermakna sejajar dengan objektif kajian. Mereka dipilih kerana memiliki pengalaman dan pengetahuan mendalam mengenai topik yang dikaji, sekali gus dapat memberikan pandangan yang lebih terperinci dan bernas. Selain itu, faktor aksesibiliti turut diambil kira, di mana informan yang mudah dihubungi sama ada dari segi geografi atau melalui hubungan peribadi dan profesional dipilih bagi memudahkan proses pengumpulan data. Kesediaan mereka untuk terlibat secara sukarela juga menjadi pertimbangan utama, kerana ini dapat memastikan data yang diperoleh lebih kaya dan mendalam. Oleh itu, justifikasi pemilihan informan yang jelas dan tepat amat penting dalam menjamin integriti serta kualiti kajian, sekali gus memastikan dapatan kajian boleh dipercayai serta mampu mencapai objektif yang ditetapkan. Data diambil menerusi temu ramah enam (6) orang informan. Menerusi data ini, huraian yang lebih terperinci tentang sesuatu situasi, tingkah laku, interaksi dan juga kejadian dinilai terus semasa membuat kajian lapangan. Kajian ini merupakan satu kajian yang berbentuk inferential yang boleh digeneralisasikan kepada tempat-tempat lain berdasarkan kepada kes yang sama. Data-data yang diperoleh melalui data primer iaitu temu bual secara mendalam (*In-depth Interview*) dan maklumat yang diterima dan diperolehi ditafsirkan dan dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik. Senarai informan adalah seperti Jadual 1 di bawah:

**Jadual 1: Senarai Informan**

No	Senarai Informan	Umur	Pengalaman
R1	Mok Moh	60an	20 Tahun
R2	Mok Ku	70an	30 Tahun
R3	Kak Ya	30an	15 Tahun
R4	Kak Yah	50an	27 Tahun
R5	Mak Cik Ani	60an	25 Tahun
R6	Mak Cik Ramlah	50an	25 Tahun



#### 4.0 Dapatan Kajian

Kepentingan amalan berpantang yang diamalkan oleh masyarakat Melayu Bachok melalui cara penjagaan diri selepas bersalin.

Menurut R2 sebaik saja bayi itu dilahirkan, hari tersebut telah dianggap sebagai hari pertama berada dalam pantang. Segala penjagaan kesihatan perlu dilakukan sepanjang tempoh berpantang 40 hari malah ada beberapa penjagaan yang perlu para ibu lakukan sehingga hari ke 100 berpantang. R2 berpendapat masyarakat Melayu di kawasan setempat mempercayai bahawa proses bersalin telah menyebabkan wanita tersebut mengalami situasi putus urat-urat perut dan luka yang 'dalam'. R1 juga mempunyai pendapat yang sama dengan R2. Beliau juga meyakini bahawa tempoh berpantang bagi ibu selepas melahirkan anak adalah selama 40 hari. Selain itu, bagi R3, amalan berpantang bagi ibu selepas melahirkan adalah seboleh-bolehnya dilakukan sehingga 40 hari. Hal ini sama seperti apa yang dikatakan oleh R5 yang mana proses terbaik berpantang kebiasaannya adalah selama 40 hari.

Berbeza dengan pendapat R6, tempoh berpantang yang biasa diamalkan adalah selama 41 dan seboleh-bolehnya dilakukan sehingga hari yang ke 100. Hal ini adalah untuk elakkan daripada dalaman ibu yang bersalin menjadi rosak dan disebabkan itu masyarakat dahulu mengamalkan tradisi penjagaan diri selepas bersalin dengan berpantang dengan sebaiknya. Seterusnya menurut R4, tempoh bagi berpantang adalah selama 43 hari merangkumi kepada semua aktiviti penjagaan kesihatan bagi ibu selepas bersalin. Berdasarkan kepelbagaian pandangan dan kearifan lokal yang dimiliki oleh bidan-bidan kampung di sekitar daerah Bachok, kajian mendapati bahawa tempoh berpantang yang banyak diamalkan oleh masyarakat di Bachok adalah selama 40 hari. Dalam tempoh tersebut amalan berpantang seperti (1) berurut, (2) bertungku, (3) berdiang dan menyalai, (4) mandi teresap, (5) barut perut atau berbengkung, (6) makanan dan minuman, (7) cara berpakaian, (8) kedudukan dalam pantang dan (9) Pelepas perlu dilaksanakan. Hal ini kerana sembilan (9) amalan berpantang ini mempunyai kepentingannya yang tersendiri.

#### 4.1 Berurut

Menurut R3, beliau akan mengurut ibu yang berpantang pada hari ke 3 sama seperti bertungku juga bermula pada hari yang ke 3. Hal ini demikian kerana dipercayai pada masa itu urat-urat badan berada dalam keadaan baik untuk diurut dan ditungkukan. Namun, berbeza pula dengan pendapat R5 yang meyakini bahawa proses mengurut harus dimulakan sehari selepas ibu melahirkan anak. Namun R5 juga menyatakan bahawa ada sesetengah individu pada zaman dahulu, selepas melahirkan proses mengurut terus dilakukan pada hari berikutnya.

Lain pula pandangan R6, bagi beliau berurut dilakukan pada hari ke 2 selepas melahirkan dan urutan selepas bersalin tersebut wajib dilakukan selama 7 hari. Selain itu, Menurut R6 lagi, urat ibu yang bersalin secara pembedahan lebih banyak terputus berbanding bersalin normal. R6 menyatakan bahawa orang yang melahirkan secara pembedahan takut untuk berurut kerana berasa bimbang dan meyakini bahawa proses berurut boleh membahayakan bahagian luka pembedahan tersebut. Namun, persepsi terhadap risiko urutan bagi wanita



yang bersalin secara pembedahan disangkal oleh R6 kerana baginya kaedah urutan bersalin secara normal atau pembedahan adalah berbeza.

Selain itu, R2 menyatakan bahawa mengurut ini sekurang-kurangnya dilakukan selama 7 hari. Beliau menyatakan bahawa proses pertama bagi mengurut adalah mencari urat dan ianya perlu dimulakan dengan urutan halus. Beliau juga turut memberitahu bahawa beliau hanya melakukan teknik urutan dengan menggunakan dua jari sahaja. Seterusnya, R4 menyatakan bahawa mengurut dilakukan sehari selepas bersalin dan bergantung kepada permintaan ibu yang melahirkan tersebut. Bagi beliau, mengurut dilakukan selepas daripada mandi teresap. Kebiasaannya R4 mengurut pada waktu pagi. Hal ini demikian kerana dipercayai pada masa itu urat-urat badan berada dalam keadaan baik untuk diurutkan. Kesemua informan menyatakan bahawa berurut bagi ibu yang melahirkan anak ini adalah kerana untuk mengelakkan daripada berlakunya bengkok urat dan untuk melancarkan peredaran darah.

#### 4.2 Bertungku

Berdasarkan penelitian dalam konteks bertungku bagi proses berpantang wanita selepas bersalin, proses bertungku menurut R1 bahawa hari yang sesuai untuk bertungku adalah hari kedua selepas melahirkan anak. R2 pula menyatakan proses bertungku ini selama tiga hari. Sepanjang tiga hari tersebut, beliau menggunakan sebanyak enam biji tungku iaitu dua biji untuk satu pagi. Beliau juga menyatakan ada sesetengah orang hanya menggunakan sebanyak tiga biji sepanjang tiga hari. Tungku yang hendak digunakan tersebut perlu dibakar dan dibalut dengan beberapa bahan. Berurut perlu dilakukan sebelum makan dan sebolehnya jika untuk mengalaskan perut ibu yang berpantang itu hanya cukup sekadar minum air dan biskut sahaja. Selepas bertungku baru ibu tersebut dibenarkan makan.



**Rajah 1:** Tungku yang Diambil dari Batu Sungai  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Bagi R3, kalau mengikut kepada bertungku zaman dahulu dimulakan pada hari kedua melahirkan anak dan berlangsung selama 40 hari. Tapi pada zaman sekarang proses bertungku adalah selama tujuh hari sahaja. Biasanya proses bertungku ini dilakukan pada waktu pagi dan juga petang. Mengikut tradisi, waktu yang diambil sepanjang bertungku bukanlah mengikut jam tetapi diukur mengikut



haba pada tungku tersebut iaitu proses bertungku tamat setelah tungku tersebut menjadi sejuk. Menurut R4, beliau menggunakan tungku itu sebanyak dua biji sehari iaitu sebiji di waktu pagi dan sebiji lagi pada sebelah petangnya.



**Rajah 2:** Tungku Dibalut Menggunakan Kain Batik Selepas Dipanaskan  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Bagi R5 pula, proses bertungku dilakukan berdasarkan kepada citarasa individu tersebut. Ada sesetengah mereka ingin bertungku selama dua minggu. R4 pula berpendapat bahawa bertungku ini dilakukan pada keesokan harinya selama tiga hari. Bertungku ini dilakukan selepas daripada berurut. Menurut R4, bertungku ini dipanggil sebagai “*turo keras*” dalam bahasa Kelantan dan ianya wajib dilakukan selama tiga hari. Namun begitu, R5 memberitahu bahawa kadangkala proses bertungku diteruskan sehingga sebulan dan ianya bergantung kepada setiap individu. Kepentingan bertungku menurut mereka ialah bertujuan untuk memastikan semua kotoran dan toksin dikeluarkan daripada badan dan berfungsi untuk mengecutkan rahim dan organ yang bengkak akibat bersalin, memecahkan lemak dan mengembalikan tubuh badan kepada keadaan asal serta bagi mengelakkan daripada urat perut mengeras.

#### 4.3 Berdiang dan Menyalai

Berdiang merupakan satu keadaan yang mana seseorang wanita selepas bersalin perlu berbaring di atas lantai dengan keadaan mengiring serta membelakangkan bara yang diletak berhampiran dengan ibu. Menurut penerangan R2, berdiang ini perlu dilakukan di dalam rumah dan berdiang ini hanya mengenai pada bahagian belakang tubuh sahaja. Berbeza dengan menyalai kalau menyalai itu merangkumi kepada belakang, pinggul, perut atau dengan kata lain keseluruhan tubuh. Berdasarkan kepada apa yang diceritakan, dapur untuk berdiang tersebut perlu diletakkan di bahagian bawah rumah manakala di atasnya dilapik dengan jaring. Lantai untuk membuat dapur tersebut perlu ditebuk bagi memudahkan proses berdiang dan menyalai. Menurutnya lagi, semasa melakukan proses menyalai wap panas akan memasuki melalui kangkang dan kita juga boleh bertungku di atas kemaluan kita. Dengan kata mudah bahagian bawah adalah api dan bahagian atas boleh buat untuk bertungku.

R2 juga berkata bahawa bertangas, berdiang dan menyalai ini merupakan perkara yang sama iaitu menggunakan haba panas di bawah. Walaupun tujuan melakukan berdiang, bersalai dan bertangas ini adalah untuk memanaskan tubuh, mengeringkan darah serta mengecutkan peranakan namun terdapat satu kelemahan iaitu akan mengakibatkan belakang punggung kita seperti 'papan yang dibakar'. Sepanjang tempoh berdiang, api sama sekali tidak boleh dipadamkan dan perlu sentiasa menyala dan perlu dijaga. Dapur berdiang ini dibiarkan hidup daripada hari pertama bersalin sehingga hari ke 40. Setiap kali tibanya waktu maghrib api perlu dibesarkan. Jika terpadam kesannya terhadap ibu yang berpantang akan meroyan. Waktu maghrib sahaja jangan kemana-mana selain berada di dapur tersebut. Sekiranya menggunakan arang, bahan tersebut perlu sentiasa ditambah. Namun, lazimnya proses berdiang dan menyalai ini menggunakan bahan yang mudah diperolehi di sekitar mereka seperti menggunakan kayu rambutan. Menjadi amalan orang dulu-dulu untuk membuat persiapan lebih awal bagi menjalani proses ini, contohnya, mereka akan mengumpulkan bahan-bahan atau alat bakar dan membina 'dapur diang' lebih awal iaitu sebelum melahirkan.

Menurut informan R3, dapur diang tersebut perlu digunakan sepanjang tempoh 40 hari proses berpantang tersebut. Menurut R3 dapur tersebut biasanya diletakkan di dalam bilik. Ruangan dapur kayu tersebut dibuat dalam petak segi empat. Ada sesetengah individu bila kayu tersebut dipanaskan, mereka akan duduk di kawasan dapur diang, pusing belakang sambil bakar ikan untuk dimakan. Tujuan dapur tersebut dibuat adalah untuk menghangatkan tubuh ibu yang melahirkan tersebut. Dapur diang dibina hanya menggunakan zink dan sesuai dibina pada rumah kayu sahaja. Hal ini kerana untuk memudahkan proses menebuk papan untuk dijadikan dapur diang. Orang dulu-dulu makan dan minum mereka berdekatan dapur diang kerana ibu yang berpantang tersebut perlu sentiasa diasapkan. Namun, hasil penelitian mendapati bahawa sudah tidak ada lagi dapur diang pada masa kini.

R3 juga menyatakan bahawa berdiang ini akan menyebabkan bahagian punggung akan kehitaman. Selain daripada ingin menghangatkan badan, berdiang ini juga tujuannya untuk pasangan suami isteri dapat menjarakkan kelahiran. Namun, proses ini tetap memberikan kesan kepada ibu tersebut iaitu kulit akan menjadi pecah. Ada sesetengah ibu yang kulit agak sedikit gelap, kesan berdiang ini akan menjadikan kulit mereka berbintik hitam putih. Contohnya umpama ikan kerapu. Menjelang tahun 90-an, kaedah berdiang jarang digunakan dan digantikan dengan bertangas. Kesannya adalah sama untuk menghangatkan peranakan ibu yang melahirkan anak.

Keterangan ini sedikit berbeza dengan pendapat daripada informan R1 tentang berdiang. Berdiang menurut R1 atas diri ibu berpantang masing-masing untuk berdiang selama mana. Mengikut orang dulu-dulu berdiang perlu dilakukan selama 40 hari. Namun R1 berpendapat bahawa proses berdiang wajib dilakukan sehingga badan kita sudah terasa agak sedikit segar dan apabila sihat barulah boleh menghentikan proses berdiang ini. Pendapat R1 agak sedikit berbeza daripada informan-informan yang lain. Namun kesan terhadap pengamalan berdiang adalah sama iaitu proses ini juga dikenali sebagai berdiang masak yang melibatkan proses bertungku sambil berada di atas dapur





diang. Kesannya, kulit seseorang ibu yang berdiang itu menjadi hitam umpama papan yang dibakar.

Oleh itu, penerangan tentang berdiang ini dapat memberikan satu gambaran yang jelas bahawa ilmu yang disampaikan secara lisan berkaitan proses berdiang ini memberi kebaikan kepada tubuh golongan wanita yang melahirkan kerana wanita-wanita lepas bersalin sememangnya memerlukan pelbagai pengetahuan untuk menghangatkan tubuh mereka sewaktu berlakunya proses berpantang. Walaupun hanya mendengar penceritaan mereka namun ianya bagaikan satu gambaran yang cukup jelas kepada penyelidik. Berdiang ini bertujuan untuk memanaskan tubuh, mengeringkan darah kotor, melancarkan peredaran darah dan mengecutkan peranakan.

#### 4.4 Mandi Teresap

Mandi teresap bagi R2 ianya dilakukan selama tiga hari. Mandi teresap ini merupakan mandi yang berasaskan kepada air rebusan akar kayu dan herba-herba. Bagi R2 mandi teresap dilakukan selepas daripada mengurut. Berbeza dengan tiga lagi bidan iaitu R4, R5 dan juga R1 masing-masing memberitahu bahawa mandi teresap ini dilakukan pada hari kedua. Dari segi penggunaan bahan-bahan mandian teresap yang digunakan oleh R2 adalah seperti daun semeru, daun pinang, daun serai wangi, daun lengkuas, daun kunyit dan daun pandan. Daun yang utama dalam mandi teresap ini adalah penggunaan serai wangi. Kesan penggunaan daun serai wangi adalah untuk menjadikan tubuh wangi dan memberikan kesegaran kepada tubuh. Menurut R5 dan R4 pula, proses mandi teresap dilakukan sebelum beliau memulakan urutan dan bertungku. Untuk mengecutkan urat, mengelakkan daripada sakit urat dan untuk menjarakkan umur anak.



**Rajah 3:** Air Mandian Teresap yang Direbus dengan Pelbagai Jenis Herba  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Manakala mandi teresap bagi R3 ini dilakukan selama satu minggu. Mandi teresap akan dilakukan pada hari kedua selepas melahirkan anak. Tempoh tujuh hari tersebut bagi mandi teresap adalah tempoh yang paling lama kerana



kebiasaannya ada yang melakukan selama tiga hari sahaja. Mandi teresap dilakukan pada sebelah pagi dan ada juga sesetengah orang melakukannya pada sebelah pagi dan petang bergantung kepada diri individu sendiri. Bagi pendapat R6 pula, mandi teresap perlu dilakukan bermula hari pertama kelahiran sehingga hari ketiga selepas melahirkan. Namun menurut R1 dan R5, mandi teresap ini dilakukan sehingga hari ketujuh. Menurut R6, masyarakat zaman dahulu mengamalkan penyediaan air teresap dengan merebus pelbagai jenis akar kayu yang tidak beracun dan ibu yang melahirkan anak tersebut perlu meminum seteguk air rebusan tersebut manakala lebih air tersebut dijadikan sebagai bahan mandian. Faktor air teresap tersebut diminum adalah untuk mengelakkan daripada darah menjadi busuk. Selain dijadikan bahan mandian bagi wanita lepas bersalin, air teresap ini juga turut diamalkan oleh orang-orang tua zaman dahulu yang mempunyai penyakit. Amalan mandi teresap ini juga jika dilihat pada hari ini masih lagi diamalkan dalam masyarakat kini.

#### 4.5 Barut Perut/ Berbekung

Barut perut ataupun berbekung menurut R2 perlu diamalkan sehingga hari ke 40. Dahulu daki-daki yang ada di perut mengambil masa yang agak lama untuk hilang antara tujuh ke sembilan bulan. Hal ini kerana pada zaman dahulu ubat bagi barut perut ini dihasilkan sendiri menggunakan kaedah tradisional. Bahan barut perut adalah seperti barut dengan garam kunyit, ragi dan cuka. Kemudian barut pula dengan asam jawa dan kapur sehingga 40 hari. Berbekung ini perlu dilakukan setiap malam dan siang hari. R2 menyatakan bahawa kesan berbekung ini adalah untuk menghilangkan pecah-pecah di perut, untuk mencantikkan perut supaya masa kedepan nanti perut akan menjadi licin. Selain itu adalah untuk memastikan perut sentiasa terik dan pejal walaupun gemuk suatu hari nanti.

Menerusi hasil temu bual ini, R2 memberikan cara penggunaan dan bahan-bahan untuk berbekung mengikut kepada kesesuaian penggunaannya. antaranya, pada permulaan berbekung, ibu yang melahirkan anak tersebut perlu barut perut dengan garam sahaja sehingga tiga hari. Kemudian, barut pula dengan ragi dan cuka juga sehingga tiga hari. Manakala asam jawa dan kapur untuk hari seterusnya sehingga hari ke 40. Memang ia akan membuatkan perut kita sedikit pedih kerana perut kita pecah semasa mengandung. Menurut R2, penggunaan bengkung jauh lebih efektif berbanding barut perut dahulu. Barut perut dahulu, kita akan sentiasa baiki kedudukannya kerana ianya cepat bergulung berbeza dengan penggunaan bengkung.

Manakala berbeza pula dengan amalan berbekung atau barut perut yang dinyatakan oleh R3. Bagi R3 proses berbekung dilakukan selepas tujuh hari melahirkan anak sehingga habis berpantang 40 hari. 40 hari bagi negeri Kelantan dan 44 hari bagi negeri luar. Proses barut perut juga agak sedikit unik di mana pada zaman dahulu dikatakan menggunakan bengkung lilit. Cara penggunaannya adalah dengan melilit menggunakan tiang seri. Dahulu kebanyakan setiap rumah mempunyai tiang seri di tengah-tengah ruang rumah. Kain batik diikat di tiang tersebut kemudian ianya dililitkan di badan ibu yang melahirkan anak tersebut. Namun terdapat satu kekurangan iaitu sukar untuk membuang air kerana lilitannya agak ketat. Tujuannya adalah untuk menjaga



kesihatan ibu tersebut dan menjadikan perut kemas.

R1 menyatakan bahawa bahan-bahan yang digunakan untuk barut perut adalah seperti limau nipis dan kapur sahaja. Namun bagi orang-orang tua dahulu barut perut ini juga menggunakan asam gelugur dan asam jawa. Asam jawa tersebut dibuang bijinya. Tapi bagi R1 sendiri menggunakan limau nipis dan kapur sahaja. Tujuan menggunakan bahan-bahan tersebut adalah untuk memastikan kulit perut menjadi kemas dan kecut serta mengelakkan daripada perut menjadi buncit. Fungsi barut perut juga adalah untuk memberikan keselesaan terutamanya ketika hendak makan nasi. Barut perut ini dilakukan sebelum tidur dan perlu dilakukan selama 40 hari.

#### 4.6 Makanan dan Minuman

Dalam usaha menjaga kesihatan tubuh badan, bagi masyarakat Melayu di Bachok ini mereka mengamalkan makanan yang baik untuk kesihatan mereka. Terdapat makanan dan minuman yang ditegah dan dilarang ketika ibu yang melahirkan tersebut berada dalam pantang. Menurut informan iaitu bidan R6 makanan ketika berpantang yang dibolehkan hanyalah yang berasaskan kepada bakar iaitu ikan bakar. Namun tidak semua ikan boleh dimakan. Antara ikan yang boleh dimakan seperti ikan selar, ikan cencaru, ikan kembung dan ikan merah. Ini adalah antara ikan yang boleh dimakan menurut R6. Ikan tongkol tidak dibenarkan makan sama sekali. Hal ini kerana menurut R6 ikan ini akan memberikan kesan gatal-gatal kepada ibu yang melahirkan terutama bahagian dalaman yang luka. Selain itu semua jenis gulai ataupun singgang tidak dibenarkan makan sama-sekali.

Hal ini kerana beliau berkata makanan yang berkuah tidak boleh dimakan hanya pantang kering sahaja. Namun budu bagi R6 juga boleh dimakan dan beliau sendiri makan semasa beliau berpantang. Selain itu, dari segi minuman pula, R6 mengamalkan air teh. Namun menurut beliau lagi, air teh ini akan menjadikan seseorang angin. Dari segi sayur-sayuran dan ulam-ulaman pula, semua jenis sayuran tidak dibenarkan makan ketika dalam berpantang kecuali sawi. Hal ini kerana kesemua sayuran dan juga ulaman dipercayai menjadikan tubuh wanita bersalin menjadi sejuk dan lemah (lemau). Makanan dalam kategori buah-buahan juga amat dilarang khususnya buah oren. Hal ini kerana ianya akan memberi kesan negatif kepada tubuh ibu bersalin akan mengalami sakit urat. Hal ini juga dikatakan tradisi orang dulu-dulu dalam penjagaan selepas bersalin. Namun bagi R2, buah oren dikatakan sangat bagus jika dimakan kerana mampu memberikan vitamin kepada tubuh ibu yang melahirkan, mampu menghilangkan parut-parut di perut dan yang paling utama adalah mampu menyembuhkan luka bersalin dengan cepat.

Seterusnya berbeza pula dengan pendapat yang dinyatakan oleh bidan R1 dari segi pemakanan semasa berpantang. Dari segi makanan, ikan yang paling terbaik untuk dimakan adalah ikan haruan. Menurut R1 cara masakannya adalah dengan membakar ikan tersebut namun jika dibuat sup lagi digalakkan terutamanya ikan haruan ini sesuai untuk ibu yang melahirkan secara pembedahan. Selain itu ikan-ikan kering juga dibolehkan untuk makan dengan syarat ianya harus dibakar. Ikan cencaru, ikan selar, ikan gelama dan ikan



haruan boleh dimakan semasa berpantang. Namun R1 juga turut menyatakan antara ikan-ikan yang tak boleh dimakan ketika berpantang iaitu ikan tongkol, ikan kerisi dan ikan duri. Bagi R1 ikan-ikan ini adalah berbisa dan akan memberikan kesan gatal-gatal di tempat yang luka dijahit terutamanya luka dalaman. Budu juga tidak dibenarkan untuk makan kerana akan mengakibatkan gatal.

Manakala dari amalan untuk makan nasi bagi ibu yang melahirkan ini tidak dibenarkan sama sekali menambah nasi tetapi nasi boleh dimakan secara kerap. Kebanyakan pada zaman dahulu mereka makan nasi bersama dengan lada hitam yang ditumbuk dan ditaburkan di atas nasi. Sayur air sawi juga boleh dimakan semasa berpantang dengan memperbanyakkan bawang putih dan lada hitam. Tujuan penggunaan lada hitam ini adalah untuk menghangatkan tubuh. Dari segi minuman pula, R1 memberitahu bahawa air teh, milo dan susu boleh diminum jika penerimaan tubuh seseorang itu tidak memberikan apa-apa kesan. Namun bagi sesetengah orang akan mengakibatkan sakit urat.

Dari segi ulam-ulaman dan sayuran yang boleh dimakan bagi R1 pula adalah, sayur sawi. Manakala bagi ulaman pula bagi R1 adalah pucuk pegaga, pucuk gajus dikatakan sangat bagus. Ulaman yang dibenarkan juga adalah antara ulaman yang agak sedikit kelat. Timun batang sama sekali tidak dibenarkan makan terutamanya pada awal proses bersalin. Hal ini dikatakan kerana timun batang merupakan sejenis sayuran yang sejuk dan apabila sejuk kesannya akan mengakibatkan ibu yang bersalin tersebut menjadi sakit urat. Bagi buah-buahan pula, tidak dibenarkan namun bagi R1 hanya tidak dibenarkan pada awal-awal berpantang sahaja namun dianggarkan selepas 10 hari berpantang sudah dibenarkan makan.

Pesanan R1 semasa sesi temu bual ini dijalankan, makanan-makanan yang tidak dibenarkan makan tersebut mampu membuatkan kemaluan ibu yang melahirkan itu berair. Tujuan pantang larang terhadap makanan dititikberatkan kerana untuk menyembuhkan segala luka-luka bersalin dari segi dalaman dan juga luaran. Proses pengeringan luka tersebut boleh dipercepatkan dengan mengambil minuman daripada rebusan buah manjakani. Sifat air manjakani yang kelat dipercayai cepat menyembuhkan luka-luka bersalin. Buah manjakani juga boleh diasah dan dilumurkan pada bahagian luka tersebut.

Berdasarkan kepada informan seterusnya iaitu R2, amalan pemakanan yang dibenarkan adalah ikan yang dibakar sahaja. Bagi R2, daging atau ayam boleh dimakan namun sekurang-kurangnya dalam 20 hari berpantang dan ianya juga perlu dibakar. Makanan yang bergoreng ditegaskan oleh R2 dan sepanjang tempoh 40 hari langsung tidak dibenarkan. R2 menegaskan bahawa makanan yang tidak dibenarkan makan tersebut adalah makanan yang bersifat 'sejuk' kerana diyakini boleh mengakibatkan urat menjadi kembang dan bengkak. Manakala dari segi sayur-sayuran pula, hanya sayur sawi sahaja dibenarkan dan dimasak dalam bentuk berkuah. Sayur sawi adalah sangat bagus terutamanya bagi golongan ibu yang melahirkan anak secara pembedahan tetapi kubis sama sekali tidak dibenarkan. Hal ini berbeza dengan pendapat R6 yang mana bagi beliau amat melarang makanan yang berkuah.



Dari segi ulaman pula, bagi R2 kesemua ulam-ulaman tidak boleh dimakan. Berbeza dengan pendapat R1 dan R6. Bagi mereka berdua ada ulam-ulaman yang boleh dimakan ketika berpantang. Ulam-ulaman bagi R2 ianya adalah sejuk dan akan menjejaskan kesihatan ibu yang berpantang tersebut. Menurut beliau, spesifikasi terhadap kesan tersebut tidak dapat dinyatakan kerana beliau memberi tahu larangan ini dikatakan oleh orang-orang tua zaman dahulu. R2 menegaskan bahawa ulaman tersebut memang tidak boleh dimakan dan ianya menjadi salah satu pantang larang amalan pemakanan terhadap ibu yang melahirkan anak.

Namun dari segi air pula, air teh dilarang untuk minum kerana dipercayai air teh ini mempunyai unsur yang sejuk boleh memberikan kesan kepada tulang belakang dan urat. Air yang dibenarkan adalah air kopi dan air kosong sahaja. Air kopi ini bertujuan untuk menghilangkan rasa rengat dan kesakitan perut. Tetapi air kopi tidak digalakkan untuk minum setiap hari. Kebanyakan ibu yang melahirkan, mereka digalakkan untuk minum air suam. Hal ini kerana tubuh ibu yang melahirkan akan sentiasa berada dalam keadaan sejuk dan pengamalan minum air suam adalah untuk memberikan keselesaan dan kehangatan kepada mereka. Milo juga bagi sesetengah orang boleh diminum.

Ais juga tidak dibenarkan minum. Bagi R2 sebolehnya selepas 100 hari. Petua ini adalah untuk mencantikkan tubuh badan pada masa yang akan datang nanti. Satu lagi petua yang diberikan oleh R2, jika inginkan kemanisan dalam air, hanya perlu titiskan sedikit air daripada buah anggur ke dalam air kosong. Manakala dari segi air herba pula adalah air daripada kulit pohon "Rebea", dan minum air daun "Sina". Kulit pohon Rebea tersebut dikerat dan dibakar. Fungsinya adalah untuk menyembuhkan urat perut kita. Daun Sina pula direbus dan fungsinya adalah untuk membuang darah kotor. Jika peranakan seseorang rosak, kebaikan minum air herba daripada pokok sina ini adalah untuk membaiki kembali kerosakan peranakan tersebut.



**Rajah 4:** Makanan dan Minuman Semasa Dalam Pantang  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Setiap informan mempunyai cara pengamalan mereka yang tersendiri. Amalan pemakanan menurut R4 berkaitan lauk yang boleh dimakan semasa berpantang adalah ikan selar, ikan cencaru dan ikan selayang sahaja. Ikan-ikan tersebut perlu dibakar. Ikan bilis juga ada sesetengah orang makan cuma cara penyediannya agak sedikit berbeza. Ikan bilis tersebut perlu digoreng bersama dengan halia dan juga bawang putih sahaja dan ikan bilis tersebut perlu digoreng sehingga garing. Pendapat ini berbeza dengan semua informan yang mana kesemua mereka tidak membenarkan makanan yang bergoreng namun bagi R4 ia dibolehkan.

Terdapat beberapa faktor bahawa ikan tersebut boleh dimakan. Antaranya adalah sesuai dengan keadaan yang sedang berpantang, untuk mengelakkan daripada rasa gatal dan kalau makan ikan yang berbisa tidak mustahil akan membuatkan ibu yang melahirkan anak tersebut turun darah. Rasa gatal yang dimaksudkan oleh R4 adalah gatal pada bahagian sulit atau dengan kata lain gatal pada kemaluan. Luka-luka yang berada di kawasan tersebut juga akan mengambil masa yang lama untuk sembuh. Cara pemakanan yang diamalkan oleh R4 ini disampaikan kepada ibu-ibu sewaktu R4 mengurut mereka melalui penceritaan supaya ibu-ibu tersebut menjalankan pantang dengan betul bagi memastikan tahap kesihatan ibu tersebut terjaga. Selain itu kalau zaman dahulu R4 makan sambal lada hitam. Makanan yang pedas tidak sesuai untuk ibu yang berpantang kerana akan memberikan kesan seperti panas di kemaluan, sembelit dan dalaman tidak akan sembuh dengan sempurna.

Dari segi ulaman, jika berdasarkan kepada pesanan orang dulu-dulu pula adalah seperti pucuk bekor, pucuk ketumbit. Namun bagi ulaman yang diamalkan oleh R4 sendiri adalah kunyit muda, halia, pegaga. Walaupun setengah orang menyatakan pucuk gajus boleh dimakan namun ianya juga mampu memberikan kesan sampingan. Hal ini kerana pucuk gajus ini adalah keras dan bergetah mampu menjadikan ibu yang melahirkan anak tersebut sukar untuk membuang air besar. Bagi R4, beliau mengamalkan pantang secara kering sehinggakan air kosong juga dikurangkan pengambilannya. Ianya berbeza dengan informan yang lain walaupun berpantang secara kering, air kosong tetap perlu diambil dalam kuantiti yang bersesuaian dengan kapasiti tubuh masing-masing.







**Rajah 5:** Air Herba Diminum untuk Memanaskan Badan  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Menurut R4 lagi, ais sebolehnya diambil pada hari ke 100 berpantang. Petua daripada R4, jika inginkan badan yang sejuk boleh minum menerusi labu sayong. Terdapat beberapa air sahaja yang boleh diminum ketika berpantang. Air tersebut adalah air kopi dan air suam sahaja. Air teh kebanyakan informan melarang untuk minum begitu dengan dengan R4 juga turut melarang untuk minum air tersebut. Hal ini kerana air teh akan menyebabkan angin. Air milo dan susu juga tidak dibenarkan kerana akan mengakibatkan urat mengembang. Selain itu, air milo juga tidak elok untuk dalaman wanita yang melahirkan dan seterusnya akan mengakibatkan sakit urat dan kemaluan menjadi berair. Namun terdapat perbezaan pendapat dengan R3 yang menyatakan air yang dibolehkan untuk dijadikan minuman adalah air kopi, milo dan air susu. Susu yang dibenarkan adalah susu tepung. Jika air akar kayu pula adalah air yang dikenali sebagai "*sepey kedere*" dalam dialek Kelantan. Air tersebut perlu direbus. Ais juga tidak digalakkan untuk minum dan sekurang-kurangnya selepas 100 hari. Manjakani juga boleh dimakan namun, perlu dimakan bersama dengan nasi dan tidak boleh dibuat air. Hal ini kerana air manjakani tersebut tersangat pahit walaupun dibilas dengan air kosong namun rasa pahit tersebut sukar untuk dihilangkan. Manjakani berfungsi sebagai ubat untuk mengecutkan rahim dan mampu untuk menyembuhkan luka bersalin.



**Rajah 6:** Ubatan Tradisional diletak dalam Kapsul untuk Mudah Ditelan  
Sumber: Kajian Lapangan pada 31 Mac 2023

Seterusnya, menurut R3 pula amalan terhadap pemakanan berpantang ini adalah juga agak sedikit berbeza dengan pendapat lain-lain informan. Bagi R3, sepanjang 40 hari menjalani proses berpantang hanya dibolehkan untuk makan ikan kering, ikan haruan, ikan cencaru, ikan selar dan ikan gelama dengan syarat ikan-ikan tersebut adalah ikan yang segar. Tujuan hanya makanan itu yang dibenarkan kerana risau makanan dan lauk yang lain mempunyai unsur yang sejuk. Bila sejuk kesan terhadap wanita yang melahirkan akan menyebabkan demam. Hal ini kerana pada zaman dahulu, klinik-klinik di kampung adalah sukar untuk didapati. Jika ibu tersebut demam risau akan terjadinya perkara yang tidak diingini seperti kejang yang boleh membahayakan kesihatan seorang ibu. Menurut R3 demam ibu mengandung adalah demam kekejangan.

Manakala dari segi ulaman dan sayuran menurut R3, pucuk pegaga dan pucuk cekur sahaja dibolehkan makan. Pucuk gajus tidak sesuai dimakan oleh ibu yang sedang berpantang. Hal ini kerana, pucuk gajus akan menyebabkan ibu tersebut angin. Bila ibu yang melahirkan tersebut makan, anak akan menangis kerana kesan pemberian susu kepada bayi tersebut. Susu juga boleh menjadi masam dan akan menyebabkan bayi tersebut sakit perut. Dari segi sayuran, sesetengah orang makan sawi tetapi tidak digalakkan kerana ianya akan membuatkan bayi menjadi sarat (sakit perut) dan menyebabkan bayi menangis. Selain itu, najis bayi juga akan bertukar warna jika makan sawi iaitu najis akan menjadi kehijauan dan agak sedikit berlendir.

Selain itu, satu lagi pendapat yang sangat berbeza dengan informan lain adalah dari segi buah-buahan. Menurut R3, buah durian juga digalakkan untuk makan. Hal ini kerana buah durian mempunyai unsur panas dan sesuai untuk tubuh ibu



selepas melahirkan anak dan bergantung kepada musim ibu tersebut melahirkan anak. Buah oren juga tidak dibolehkan kerana dipercayai bahawa buah tersebut mampu membuatkan pintu rahim menjadi bengkak. Jika ingin makan, hanya perlu makan isinya sahaja. Selaput putih di luarnya perlu dibuang. Buah epal juga dibolehkan untuk makan tetapi bagi R3 sendiri beliau tidak mengamalkannya kerana risau terjadinya pembengkakkan pada pintu rahim tersebut.

Selain daripada durian, buah-buahan lain tidak dibenarkan makan terutamanya semua jenis tembikai dan juga semua jenis kekacang. R3 memberitahu bahawa jika mengikut kepada proses berpantang yang sebenar, kekacang tidak boleh dimakan selagi umur anak belum memasuki 6 bulan. Hal ini kerana sumber kekacang dipercayai mampu menyebabkan bayi yang menyusu badan mengalami situasi hidrasi (kekurangan air dalam badan). Kekacang bukanlah merupakan makanan untuk memperbanyakkan susu. Namun yang memperbanyakkan susu badan adalah seperti kismis, goji dan kurma. Hal ini kerana setiap apa yang kita makan akan memberikan kesan kepada tubuh seseorang.

Seterusnya, makanan yang sesuai untuk berpantang juga adalah seperti lada hitam. Masyarakat zaman dahulu mengamalkan memakan lada hitam yang dijadikan sambal dan dimakan dengan nasi kosong. Lada hitam telah dijadikan bahan utama dalam penyediaan sup ikan haruan. Golongan ibu berpantang juga dilarang untuk mengambil makanan berasaskan halia dan kunyit kerana bimbang memberi kesan buruk kepada bayi yang menyusu seperti badan bayi menjadi panas dan tidak selesa. Pendapat-pendapat yang dinyatakan oleh R3 kebanyakannya adalah berbeza dengan informan-informan lain.

Pantang larang dari segi cara makan juga ada dinyatakan oleh setiap orang informan. Antaranya masing-masing daripada mereka memberitahu cara makan yang paling sesuai adalah ibu tersebut perlu membarut perut atau berbungkuk terlebih dahulu sebelum makan. Petua ini adalah untuk mengelakkan perut menjadi buncit. Pantang larang mereka adalah tidak boleh bersulam dengan air ketika makan. Makan tidak boleh tambah nasi. Namun bagi wanita yang berpantang tersebut mereka digalakkan untuk makan dalam kuantiti yang sedikit tetapi boleh makan kerap kali. Menurut informan, mereka sendiri juga tidak tahu kenapa cuma amalan ini sering diamalkan pada zaman nenek moyang dahulu dan sehingga sekarang masih ada yang mengamalkannya.

#### **4.7 Cara Berpakaian**

Bagi cara berpakaian semasa dalam pantang pula kesemua informan menyatakan perkara yang sama namun terdapat sedikit perbezaan dari segi cara penggunaannya. Menurut informan iaitu R6 menyatakan bahawa petua orang dahulu mereka dilarang untuk memakai seluar. Difahami darah akan menjadi tersekat dan tak boleh keluar jika ibu yang dalam berpantang memakai seluar. Jadi mereka perlu memakai kain batik sahaja namun kain yang dibelah. Cara pemakaian kain itu juga tidak boleh diikat terlampau kemas dan sebolehnya hanya diletakkan sahaja di kawasan hadapan tubuh. Dari segi baju pula bagi R6 menyatakan bahawa beliau langsung tidak berpakaian ketika dalam proses



berpantang dahulu. Beliau hanya berada dalam keadaan berkemban. Tiada istilah sejuk menurut R6 kerana setiap hari bertungku sebanyak 4 hingga 5 biji untuk panaskan badan.

Menurut R5, cara berpakaian yang sesuai dalam berpantang juga adalah memakai kain batik. Namun bagi R5 kain tersebut boleh dipakai dengan satu syarat iaitu perlu dipakai atas daripada pusat. Hal ini kerana peranakan seseorang ibu selepas bersalin masih lagi bengkak. Jika dipakai di bawah pusat risau peranakan akan turun. Oleh sebab itu R5 menegaskan bahawa jika ingin mengurut ataupun bertungku tidak boleh dilakukan pada bahagian atas pusat atau perut. Hal ini akan menyebabkan peranakan turun ataupun jatuh. Manakala dari segi pemakaian baju pula adalah dibenarkan memakai mana-mana jenis baju yang memberikan keselesaan kepada ibu yang melahirkan tersebut.

Selain itu, sedikit perkongsian daripada R4 yang mana cara berpakaian semasa berpantang sebaiknya memakai baju dalam. Tujuan pemakaian baju dalam adalah untuk mengelakkan daripada istilah labuh susu. Manakala mereka yang berpantang tidak digalakkan untuk berada dalam keadaan pakaian secara berkemban. Hal ini dipercayai jika berada dalam keadaan begitu, badan ibu yang sedang berpantang tersebut mudah masuk angin. Berbeza dengan R6 yang mana beliau menggalakkan untuk berkemban sahaja. Dari segi baju pula, semua seeloknya baju t-shirt ataupun mana-mana baju yang mampu membuatkan ibu berpantang tersebut selesa dan yang penting mudah menyerap peluh.

Menurut informan R1 pula memberitahu bahawa pemakaian dalam pantang adalah sama seperti informan R5 dan R4. Namun bagi R1 sendiri, beliau lebih selesa berkemban sahaja. Hal ini menurut R1 akan memudahkan untuk berdiang ataupun menyusui. Sebaiknya lagi ibu yang berpantang perlu memakai baju dalam sama seperti yang dinyatakan oleh R4. Tujuannya juga adalah sama untuk mengelakkan daripada berlakunya labuh susu. Jika ada air susu dia akan lebih kemas. Dari segi penggunaan seluar pula, seluar dalam dibenarkan jika darah banyak. Namun menurut zaman dahulu R1 hanya lepaskan sahaja kerana kerana risau darah tak keluar jika pakai seluar. Dari segi baju juga sama dengan informan lain iaitu memakai t-shirt dan baju yang sesuai.

Seterusnya menurut informan bidan R3 pula, pakaian yang sesuai adalah t-shirt dan juga kain batik. Syarat pakaian tersebut perlulah diperbuat daripada *cotton* dan menyerap peluh supaya tidak panas. Hal ini dipercayai bahawa orang yang selepas melahirkan anak akan menghasilkan peluh yang tidak sama dengan wanita yang tidak berpantang kerana wanita yang baru lepas bersalin agak berbau. Toksin selepas mereka bersalin banyak yang keluar. Pemakaian seluar pula tidak digalakkan dan boleh dipakai selepas 40 hari bersalin. Hal ini kerana akan memberikan kesan kepada peranakan ibu yang bersalin tersebut. Peranakan akan menjadi turun kerana jika memakai seluar, bila ingin duduk ia akan menjerut perut kita. Oleh sebab itu penggunaan seluar tidak sesuai jika berada dalam pantang. Tujuannya adalah untuk mengelakkan daripada peranakan terjejas.



#### 4.8 Kedudukan Semasa Berpantang

R2 menegaskan cara duduk ketika dalam pantang adalah dengan duduk secara berlunjur. Cara berjalan pula jangan berjalan seperti orang yang tidak bersalin. Ibu yang melalui proses bersalin perlu berjalan dengan perlahan-lahan. R2 menunjukkan cara berjalan yang betul ketika dalam pantang terutamanya jika hendak menuruni tangga. Jika tangga tersebut rendah, wanita yang bersalin tersebut perlu menaiki atau menuruni tangga tersebut dengan keadaan mengiring secara perlahan-lahan. Jika tangga tersebut tinggi caranya adalah mereka perlu menuruni atau menaiki tangga tersebut dengan keadaan duduk dan beralih dari satu anak tangga kepada satu anak tangga menggunakan punggung mereka dengan perlahan-lahan.



**Rajah 7:** Ibu Memakai Kain Sarung dan Duduk Secara Belunjur  
Sumber: Kajian lapangan pada 31 Mac 2023

Cara kedudukan dalam pantang menurut R3 pula adalah sedikit berbeza dengan R2. Cara kedudukan bagi persepsi R3 adalah bersimpuh dan berlunjur. Bersila tidak dibenarkan sama sekali. Jika duduk secara bersila akan menyebabkan berlakunya bengkak di bahagian paha. Bengkak tersebut disebabkan daripada sakit pada bahagian dalam dan ramai yang tidak tahu tentang kepentingan cara duduk ketika berpantang. Jadi kesan jika sakit di bahagian paha tersebut akan memberikan kesan kepada nafsu dan dingin dengan suami. Orang tua dulu-dulu mereka sangat marah jika sakit di bahagian tersebut. Manakala cara kedudukan ketika tidur pula adalah secara berlunjur.

Menurut pendapat informan seterusnya pula iaitu bidan R1 cara kedudukan dalam pantang adalah perlu duduk secara berlunjur dan tidak boleh duduk bersila. Hal ini sama dengan apa yang diperkatakan oleh R3. Zaman dahulu menurut R1 tujuan menekankan cara duduk adalah untuk mengelakkan daripada keluar peranakan. Istilah peranakan dialek Kelantan bagi R1 adalah "*rembo*". Menjadi kerisauan jika duduk dalam keadaan lasak akan menyebabkan peranakan keluar ataupun peranakan jatuh. R1 juga menyatakan ada juga yang jatuh peranakan disebabkan langkah tangga. Oleh itu cara berjalan untuk turun atau naik tangga juga menjadi tumpuan dalam amalan penjagaan berpantang. Cara turun naik tangga perlu secara perlahan-lahan terutamanya jika bagi yang melahirkan secara pembedahan. Bimbang ianya akan merosakkan peranakan. Cara tidur juga perlulah tidur secara lurus dan jika ingin mengiring perlu dilakukan





dengan perlahan-lahan.

Kebanyakan pendapat yang dinyatakan oleh informan mempunyai banyak persamaan dan berdasarkan pendapat R6, cara duduk dalam berpantang adalah berlunjur. Sekiranya lenguh mereka dibolehkan untuk duduk bersimpuh. Tujuannya adalah untuk membetulkan urat-urat wanita selepas melahirkan tersebut. Jika ibu tersebut ingin mendukung anak tersebut, mereka boleh ambil dan menyusui seperti biasa. Ianya tidak akan merosakkan peranakan kerana kita berada dalam keadaan berlunjur atau bersimpuh. Jika ingin membuang air perlu duduk secara bertinggung dan tidak dibenarkan untuk duduk bertimpuh. Ianya adalah untuk menjaga keselamatan dan kesihatan diri ibu yang berpantang tersebut. Cara tidur juga sama dengan informan tersebut iaitu secara lurus dan mengiring jika lenguh. Tidur di siang hari juga dibolehkan jika betul-betul memerlukan rehat.

#### 4.9 Pelepas

Pelepas merupakan amalan terpenting dalam pengakhiran pantang bagi setiap ibu yang melahirkan anak. Setiap informan yang telah ditemu bual memiliki cara yang tersendiri dalam proses pelepas ini. Berdasarkan kepada informan R5 amalan pelepas perlu dilakukan kerana badan ibu yang berpantang selama 40 berpantang mereka berada dalam keadaan darah kotor. Bagi R5, pelepas boleh dilakukan pada hari ganjil iaitu hari ke 41, 43 dan 45. Jika tidak pelepas akan memberikan kesan kepada ibu terutamanya yang dikatakan boleh menjadikan ibu tersebut meroyan dan makhluk halus akan sentiasa berada bersama bayi. Hal itu yang membuatkan bayi sentiasa menangis. Bagi R5 amalan pelepas yang beliau lakukan adalah berdasarkan kepada petua-petua orang dulu-dulu. Antara bahan yang digunakan untuk pelepas ini adalah benang dan duit pengeras sahaja iaitu sebanyak RM 0.30. R5 juga memberitahu bahawa kesan jika tidak pelepas adalah risau ada terlekat benda-benda yang tidak diinginkan dan akhirnya akan mengganggu pemikiran ibu tersebut dan akhirnya boleh mengakibatkan terjadinya gila meroyan.



**Rajah 8:** Duit Pengeras, Benang Mentah dan Beras Kunyit  
Sumber: Kajian lapangan pada 31 Mac 2023

Selain itu menurut informan R4 pula menyatakan bahawa pelepas yang dilakukan kerana jika pada zaman dahulu ia merupakan satu kepercayaan mereka. Dahulu jika tak melakukan proses pelepas dipercayai ibu tersebut akan



meroyan. Walaupun itu merupakan kepercayaan orang dulu namun pelepas perlu untuk membersihkan tubuh kita. Kebaikan pelepas ini adalah untuk mengelakkan daripada gangguan makhluk halus dan kebarangkalian untuk mengelakkan anak menangis. Bahan-bahan bagi pelepas yang digunakan oleh R4 adalah seperti benang, daun kelapa, beras dan duit pengeras sebanyak RM 0.75. Menurut R4, zaman dahulu pelepas dipanggil sebagai “*keras bide*” dalam dialek Kelantan. Oleh itu pelepas dilakukan pada hari ke 3 atau hari ganjil seperti hari ke 21 atau 23. Proses ini menggunakan peralatan seperti benang dengan beras kunyit. Kemudian pelepas sekali lagi dilakukan pula pada penghujung pantang dan ada yang dilakukan sekali sahaja. Manakala benang yang digunakan untuk pelepas tersebut perlu kita simpan sehingga habis berpantang dan pada hari ke 41 atau 43 perlu menggunakan benang tersebut semula untuk pelepas. Istilah pelepas kali kedua ini dipanggil pelepas dapur. Cara pelepas yang diamalkan oleh R4 sangat berbeza dengan pendapat informan lain.



**Rajah 9:** Bahan untuk Pelepas, Garam dan Asam Keping  
Sumber: Kajian lapangan pada 31 Mac 2023

Menurut R4 pula, pelepas dilakukan atas kehendak dan permintaan ibu yang bersalin tersebut. Namun kebiasaannya pelepas dilakukan pada hari ke 43. Jika menurut zaman dahulu juga, pelepas tidak boleh dilakukan dalam angka genap iaitu pada hari ke 40. Malah perlu dilakukan pada hari ganjil seperti hari ke 41, 43, 45 dan 47. R4 juga berpesan bahawa pada zaman dahulu selagi seseorang ibu itu tidak melakukan proses pelepas maka mereka tidak dibenarkan untuk keluar rumah. Namun pada masa sekarang sebaliknya berlaku. R4 membuat proses pelepas hanya dengan menggunakan tali yang berwarna putih.

Kemudian menurut tiga lagi informan iaitu R6, R3 dan R1 masing-masing menyatakan kelebihan pelepas yang sama iaitu untuk mengelakkan daripada ibu yang berpantang tersebut daripada meroyan dan mengelakkan anak daripada menangis. Bagi R6 beliau bukan sahaja pelepas kepada ibu tersebut malah beliau turut pelepas kepada bayi berkenaan. Kebiasannya R6 melakukan proses ini pada hari ke 41 ataupun hari ganjil selepas 40 hari berpantang dan hanya menggunakan benang. Namun bagi R3 pula sedikit berbeza dengan R6 iaitu ketika melakukan proses pelepas terhadap ibu. Jika anak tersebut adalah perempuan maka R3 akan terus sunatkan bayi tersebut. Bahan-bahan yang digunakan oleh R3 untuk pelepas adalah seperti benang mentah, beras kunyit



dan duit pengeras sebanyak RM 0.15. Manakala bagi R1 pula, peralatan pelepas yang digunakan oleh R1 juga berbeza dengan informan yang lain. R1 menggunakan benang, sireh, kapur dan juga gambir.

## 5.0 Kesimpulan

Budaya adalah merupakan satu kepentingan yang amat perlu dititikberatkan dalam kalangan masyarakat. Hal ini kerana jika budaya dalam kehidupan seharian tidak diterapkan, maka identiti bagi sesebuah masyarakat semakin lama akan semakin hilang. Justeru, penyelidik tela menghasilkan satu penelitian yang khusus terhadap topik ini supaya budaya berpantang dalam masyarakat dilihat sebagai satu peranan utama dalam memastikan tahap kesihatan wanita terjaga. Amalan berpantang dalam masyarakat Melayu Bachok merupakan satu warisan budaya yang kaya dengan nilai tradisi dan kebijaksanaan tempatan. Pendokumentasian amalan ini amat penting bagi memastikan ia terus dipelihara dan tidak dilupakan oleh generasi akan datang. Melalui kajian dan dokumentasi yang sistematik, maklumat mengenai pantang larang, kaedah pemulihan, pemakanan serta rawatan tradisional yang diamalkan dapat dikumpulkan dan dikekalkan sebagai rujukan yang sahih. Selain itu, usaha ini juga dapat meningkatkan kesedaran masyarakat terhadap kepentingan amalan berpantang dalam aspek kesihatan fizikal dan kesejahteraan emosi ibu selepas bersalin. Pemeliharaan amalan ini bukan sahaja membantu mengekalkan identiti budaya Melayu, tetapi juga memastikan nilai-nilai tradisional terus dihormati dalam kehidupan moden. Oleh itu, dokumentasi yang menyeluruh amat diperlukan bagi memastikan amalan berpantang dalam masyarakat Melayu Bachok dapat diwarisi dan terus diamalkan dengan penuh kefahaman dan penghargaan.

## Penghargaan

Kajian ini dilaksanakan dengan mendapat sumbangan dana daripada Skim Geran Jangka Pendek dari Universiti Malaysia Kelantan (SGJP) bertajuk Analisis Budaya Berpantang Masyarakat Melayu Bachok: Satu Kajian Koleksi Tradisi Lisan. (No Rujukan: UMK.PC/B01.08.11/600-5/2/3 (45553). Penyelidik merakamkan ucapan terima kasih atas sokongan dan kerjasama semua pihak yang terlibat, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Pusat Pengurusan Penyelidikan, Inovasi dan Pengkomersialan (RMIC) dalam menyokong projek penyelidikan ini.



## Rujukan

- Adnan, N., & Othman, N. (2012). The relationship between plants and the Malay culture. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 42, 231-241.
- Akhlar, S. K. B. (2016). *Amalan Dan Penggunaan Herba Dalam Perubatan Tradisional Melayu Selepas Bersalin Di Zon Tengah, Semenanjung Malaysia* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- Ibrahim, M. (2006). *Unsur budaya magis dalam terjemahan Melayu-Inggeris karya JK Rowling: 'Harry Potter dengan Batu Hikmat'* (Doctoral dissertation, Jabatan Sosiobudaya Melayu, Akademi Pengajian Melayu, Universiti Malaya, 2005/2006.).
- Norhale, R. S. (1985). Mendekati Kebudayaan Melayu. *Petaling Jaya, Selangor: Penerbitan Fajar Sdn. Bhd.*
- Silvanathan, S., & Low, B. S. (2015). Current public awareness on the safety of traditional and complementary medicines (T&CM) in Malaysia. *European Journal of Integrative Medicine*, 7(2), 184-189.
- Silver, C. F., Coleman III, T. J., Hood Jr, R. W., & Holcombe, J. M. (2014). The six types of nonbelief: A qualitative and quantitative study of type and narrative. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(10), 990-1001.
- Srithi, K., Balslev, H., Wangpakapattanawong, P., Srisanga, P., & Trisonthi, C. (2009). Medicinal plant knowledge and its erosion among the Mien (Yao) in northern Thailand. *Journal of ethnopharmacology*, 123(2), 335-342.
- Taim, R. (2013). Adat resam dan pantang larang suku kaum Bajau-Sama. Dlm. *Adat resam dan pantang larang suku kaum di Sabah*, 8-26.
- Uniyal, S. K., Singh, K. N., Jamwal, P., & Lal, B. (2006). Traditional use of medicinal plants among the tribal communities of Chhota Bhangal, Western Himalaya. *Journal of ethnobiology and ethnomedicine*, 2, 1-8.
- Zamani, N. D., & Hassan, H. (2018). Bahasa Pantang Larang Masyarakat Melayu dan Hubungannya dengan Prinsip Relevans Kognitif dan Prinsip Relevans Komunikatif. *Jurnal Pengajian Melayu (JOMAS)*, 29(1), 118-155

