

Eksplorasi Unsur-Unsur *Mind-Body Therapy* Dalam Tradisi *Appassili* Suku Makassar Pada 7 Bulanan Ibu Hamil

Nur Rahma¹, Nurul Rezky Mardianthy², Rasnita³, Muhammad Rizky Asfarada⁴,
Nihar Nurkhalifa⁵, Mulhaeriah Mulhaeriah⁶

^{1,2,3,4,6}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

⁵Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

Email: mulhaeriah@unhas.ac.id

ABSTRACT

The Appassili tradition is a customary ceremony of the Makassar tribe at the age of seven months of pregnancy that is believed to be a ritual of self-purification for the mother and fetus for protection from bad things until the end of the process of childbirth. The study aims to explore the elements of mind-body therapy in the Appassilian tradition. This research uses non-empirical qualitative ethnographic research methods. The study used snowball sampling techniques and obtained 17 informants, consisting of 15 pregnant women and two Sanro people (traditional birth attendants or people trusted to help with childbirth) as key informants. Data collection is carried out through in-depth interviews and field observations, with data analysis using OpenCode software. The results obtained five themes, namely: 1) physical and mental conditions during pregnancy; 2) abstinence during gestation; 3) forms of belief in the Appassili's; 4) the meaning of the procession of the Appassili's; and 5) benefits derived from the Appassili's. There are elements of mind-body therapy in the Appassili tradition, namely prayer, respiratory therapy, and autogenic relaxation. In addition, there is an element of manipulative and body-based therapy in the Appassili, which is the therapy that sanro performs on the stomachs of pregnant mothers. The advice for future researchers further explores how the role of health care can be combined with the culture that is inherent in society.

Keywords: Appassili, Mind-Body Therapy, 7 Months Tradition, Pregnant Women

ABSTRAK

Tradisi Appassili merupakan upacara adat Suku Makassar pada usia kehamilan tujuh bulan yang dipercaya sebagai ritual penyucian diri bagi ibu dan janin untuk perlindungan dari hal buruk hingga menjelang proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi unsur *mind-body therapy* dalam tradisi Appassili. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif etnografi non-empirik. Penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dan diperoleh informan sebanyak 17 orang yang terdiri dari 15 ibu hamil dan dua orang sanro (dukun/orang yang dipercaya untuk membantu persalinan) sebagai informan kunci. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi lapangan dengan analisa data menggunakan *software OpenCode*. Hasilnya diperoleh lima tema dari hasil penelitian ini, yaitu 1) kondisi fisik dan psikologis selama kehamilan; 2) pantangan selama kehamilan; 3) bentuk kepercayaan terhadap tradisi appassili; 4) makna prosesi tradisi appassili; dan 5) manfaat yang diperoleh dari tradisi appassili. Terdapat unsur-unsur *mind-body therapy* dalam tradisi appassili, yaitu berdoa, terapi pernapasan, dan relaksasi autogenik. Selain itu, terdapat unsur *manipulative and body-based therapy* dalam tradisi appassili, yaitu terapi pemijatan yang dilakukan oleh sanro pada perut ibu hamil. Saran untuk peneliti selanjutnya lebih mengeksplorasi bagaimana peran pelayanan kesehatan untuk bisa berdampingan dengan budaya yang melekat pada masyarakat.

Kata Kunci: *Appassili*, Ibu Hamil, *Mind-Body Therapy*, Tradisi 7 Bulanan,

PENDAHULUAN

Setiap negara memiliki konsep perawatan kehamilan yang berbeda-beda. Budaya perawatan kehamilan masih diyakini memiliki pengaruh di berbagai suku di Indonesia, salah satunya pelaksanaan tradisi atau ritual tujuh bulanan (Rifai et al., 2019). Ritual tersebut sudah merupakan tradisi yang dilakukan sejak nenek moyang dahulu, yang bertujuan untuk meminta pertolongan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar calon ibu dan anak selamat ketika menjalani proses persalinan (Kasnodiardjo & Kristiana, 2015). Perawatan kehamilan tentu berpengaruh terhadap kesehatan dan keselamatan bayi yang akan dilahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil sangat memperhatikan perawatan selama kehamilannya hingga menjelang proses persalinan. Dalam dunia keperawatan, terdapat jenis terapi yang aman dan biasa dilakukan oleh ibu hamil, yaitu terapi komplementer. Terapi komplementer adalah semua jenis terapi yang digunakan sebagai terapi tambahan untuk terapi konvensional. Terapi ini terdiri dari *mind-body therapy* (terapi tubuh-pikiran), *manipulative and body-based therapy* (terapi manipulasi dan didasari oleh tubuh), *energy therapy* (terapi energi), dan *biological therapy* (terapi biologis) (Potter & Perry 2010). Terapi komplementer mencerminkan pengaruh agama dan

budaya yang berkaitan dengan kepercayaan mengenai terapi apa yang dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan di masa kehamilan (Quzmar, Istiatieh, Nabulsi, Zyoud, & Al-jabi, 2021).

Di Indonesia, angka kejadian kecemasan ibu hamil mencapai 57,5 % dengan kategori kecemasan berat (Yuliani & Aini, 2020). Adapun hasil penelitian dari Safitri (2021) di RSIA Ananda Makassar ditemukan sebanyak 41,3% ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang pada trimester ketiga. Ibu hamil akan mengalami masalah perubahan psikologis dan emosional seperti muncul rasa khawatir dan takut jika bayi yang dilahirkan tidak normal serta ibu hamil takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat persalinan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Selain itu, kecemasan ibu hamil juga cenderung meningkat sehingga selalu merasa gelisah atau kehilangan kepercayaan diri ketika proses persalinan semakin dekat (Hernanto, 2016).

Dalam hal mengatasi perubahan psikologis dan emosional ibu hamil, masyarakat masih percaya untuk mempertahankan budaya lokal khususnya tradisi dalam bidang kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan karena

dianggap akan memberikan manfaat dan kesejahteraan bagi ibu hamil (Khaerani, 2019). Oleh karena itu, sejumlah etnis di kalangan masyarakat melakukan tradisi turun-temurun dari leluhur melalui upacara atau ritual adat yang dipercaya dapat mengusir roh jahat atau menghindari hal-hal buruk selama masa kehamilan. Dalam masa perawatan kehamilan, masyarakat Suku Makassar masih memegang erat nilai-nilai kepercayaan atau budaya kearifan lokal tradisi *appassili* dengan menggunakan jasa *sanro* atau dukun bersalin, terutama dalam mempersiapkan ibu hamil menjelang persalinan melalui upacara adat 7 bulanan (Kemdikbud, 2010).

Secara umum prosesi dari tradisi tujuh bulanan hampir sama di setiap daerah, seperti pada masyarakat desa Jrahi di pulau Jawa Tengah yang juga melakukan tradisi tujuh bulanan, ibu hamil mengungkapkan bahwa ritual *tingkeban* dilakukan oleh tetua adat yang disebut *kinoki* (dukun beranak) (Aeni, 2018). Salah satu prosesi dari ritual tujuh bulanan yang dilakukan oleh dukun pembacaan ayat al-qur'an untuk memperlancar proses (Anahtarima, 2019). Sama halnya dengan *appassili* yang merupakan upacara adat 7 bulanan ibu hamil yang khusus dilakukan pada kehamilan pertama ibu hamil yang

dipercaya sebagai ritual pembersihan atau penyucian diri ibu hamil dari segala hal buruk agar memperlancar proses persalinan (Armang, 2017).

Penelitian tentang tradisi *appassili* sudah banyak dilakukan, tetapi penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada variabel proses pelaksanaan tradisi *Appassili* yang ditinjau dari perspektif hukum Islam. Seperti halnya penelitian yang telah dilakukan oleh Armang (2017) dan Iskandar (2019), menyebutkan bahwa *appassili* adalah upacara penyucian diri lahir batin yang di dalamnya melibatkan nilai-nilai religius dengan tujuan untuk meminta perlindungan kepada Tuhan agar dihindarkan dari segala bahaya dan hal-hal yang dianggap buruk.

Belum ada penelitian yang membahas tentang upacara adat 7 bulanan ibu hamil yang ditinjau dari perspektif kesehatan. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian untuk mengkaji adanya keterkaitan upacara adat 7 bulanan ibu hamil Suku Makassar dengan unsur kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi unsur-unsur *mind-body therapy* dalam tradisi *appassili* Suku Makassar pada 7 bulanan ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kualitatif etnografi non-empirik untuk mengeksplorasi, menganalisis budaya atau adat istiadat terkait pelaksanaan tradisi appasili terhadap makna dan unsur-unsur *mind-body therapy*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*, dimana tata cara pengambilan sampel dengan cara berantai atau bergulir dari satu informan ke informan lainnya (Lenaini, 2021). Terdapat 36 ibu hamil yang berada di Desa Julukanaya Kecamatan Pallangga, dan informan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 17 orang, yaitu 15 orang ibu hamil dan 2 orang *sanro* sebagai informan kunci.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang pernah menjalani tradisi *appasili* 7 bulanan dan ibu yang mampu berbahasa Indonesia. Penentuan jumlah sampel pada penelitian kualitatif berdasarkan data saturasi dimana tidak ada informasi baru dari partisipan. Kekuatan informasi berarti bahwa data penelitian mengandung informasi yang memadai untuk dianalisis dan pengetahuan yang diperoleh dari penelitian tersebut relevan dengan pertanyaan penelitian (Guest et al., 2020). Wawancara mendalam (*indepth-interview*)

semi struktur digunakan untuk membantu ibu mendeskripsikan proses appasili dengan pertanyaan terbuka dan melakukan menggunakan catatan lapangan (*field note*) untuk mencatat informasi penting. Wawancara mendalam dilakukan selama 30-45 menit dengan menggunakan alat perekam telepon genggam (*handphone*). Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2021 di Desa Julukanaya, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa.

Data yang dikumpulkan dari hasil wawancara selanjutnya diolah menggunakan *software OpenCode* untuk menganalisa dan mereduksi data menjadi suatu kategori atau tema. Setelah menemukan beberapa tema penelitian, data tersebut disajikan dalam bentuk tabel tema untuk menguraikan secara rinci setiap perkataan informan. Selanjutnya, menarik kesimpulan untuk merumuskan uraian mendalam tentang hasil yang telah diteliti. Setelah itu, memvalidasi kembali uraian yang telah dirumuskan kepada informan untuk memastikan kesesuaian dengan esensi yang disampaikan oleh informan, sehingga kesimpulan penelitian bersifat kokoh. Penelitian ini sudah direview dan disetujui oleh komisi etik penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (Nomor:

7690/UN4.14.1/TP.01.02/2021) dan semua partisipan sudah menandatangani informed consent sebelum melakukan pengumpulan data pada penelitian ini.

HASIL

Informan dalam penelitian ini adalah ibu hamil dan *sanro* (dukun bersalin).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan di Desa Julukanaya, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa pada bulan Juni-Agustus 2021. Berikut data demografi 17 informan yang diperoleh:

Tabel 1 Karakteristik Informan

Kode	Karakteristik Informan			
	Umur	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Usia Kehamilan saat Appassili
PA1	21	SMA	IRT	8 Bulan
PA2	27	D3	IRT	8 Bulan
PA3	52	SMK	IRT	8 Bulan
PA4	56	SD	IRT	8 Bulan
PA5	35	SD	IRT	8 Bulan
PA6	32	SMP	IRT	7 Bulan
PA7	25	SMA	IRT	7 bulan
PA8	24	SMP	IRT	7 Bulan
PA9	37	SMP	IRT	7 Bulan
PA10	30	SMA	IRT	8 Bulan
PA11	20	SMK	IRT	8 Bulan
PA12	23	SMA	IRT	7 Bulan
PA13	29	SMA	IRT	7 Bulan
PA14	22	SMA	IRT	7 bulan
PA15	30	S1	Guru	7 Bulan 2 minggu
PK1	55	SD	<i>Sanro</i>	-
PK2	51	SMA	<i>Sanro</i>	-

Informan yang berpartisipasi dalam penelitian ini tetap dijaga kerahasiaannya dengan memberikan kode sebagai informan atau partisipan, yaitu kode PA1, PA2, PA3, PA4, PA5, PA6, PA7, PA8, PA9, PA10, PA11, PA12, PA13, PA14,

PA15, PK1 dan PK2. Keterangan dengan kode PA adalah informan ibu hamil, sedangkan PK adalah informan kunci, yaitu *sanro*. Sanro atau disebut.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 17 informan, diperoleh data yang telah direduksi menjadi 5 tema hasil penelitian, yaitu 1) kondisi fisik dan psikologis selama kehamilan; 2) pantangan selama kehamilan; 3) bentuk kepercayaan terhadap tradisi *appassili*; 4) makna prosesi tradisi *appassili*; dan 5) manfaat yang diperoleh dari tradisi *appassili*. Berikut adalah uraian dari hasil wawancara yang telah dilakukan:

Kondisi Fisik dan Psikologis Selama Kehamilan

Hasil wawancara dari 15 informan ibu hamil mengalami kondisi fisik dan psikologis yang berbeda-beda di masa kehamilannya. Para informan mengungkapkan sejumlah kondisi fisik dan psikologis yang dialami selama kehamilan, yaitu cemas, ngidam, mual, dan pusing.

“Di usia kehamilan 5 bulan ke atas yang dirasakan adalah cemas dan rasa deg-degan”. (P3)

“Saya rasa selalu pusing, tidak sembarang dimakan makanan juga karena ngidam-ngidam”. (P4)

“Ya itu ngidam ki, terus kita mual juga baru tidak makan sembarang juga yang kita maupi”. (P14)

Pantangan Selama Kehamilan

Menghindari pantangan dilakukan oleh para informan yang masih memegang erat kepercayaan terhadap tradisi leluhur dan mengakui bahwa beberapa pantangan makanan dan aktivitas memiliki makna atau maksud tertentu. Mereka mengungkapkan sejumlah makanan yang termasuk dalam pantangan, yaitu dilarang mengonsumsi daun kelor karena dipercaya akan mempersulit proses persalinan, mengonsumsi nanas dapat menyebabkan keguguran, dan mengonsumsi udang dapat menyebabkan janin bergerak mundur menjelang persalinan.

“Makan daun kelor... nanti tidak bisa melahirkan dan susah juga melahirkan. Tidak boleh makan udang... nanti anaknya mundur di perut... mundur seperti itu di dalam perut, semakin ke belakang”. (P1)

“Makan nanas begitu tidak bisa... karena itu kalau usia kehamilan muda begitu kalau makan nanas bisa menyebabkan keguguran”. (P8)

Selain pantangan makanan, terdapat pula sejumlah pantangan aktivitas selama kehamilan. Pantangan aktivitas tersebut dipercaya bahwa aktivitas ibu selama hamil

akan berpengaruh terhadap keselamatan ibu dan bayi menjelang persalinan. Mereka mengungkapkan sejumlah aktivitas yang termasuk dalam pantangan, seperti dilarang tidur siang yang menurut informan dapat menyebabkan hipertensi, melihat kucing mati dapat mempersulit proses persalinan seperti kucing melahirkan, dan berdiri di depan pintu akan mempersulit proses persalinan.

“Dari awal kehamilan dilarang tidur siang. Biasa itu bulan-bulan 7 ke atas sudah dilarang tidur siang ditakutkan itu hipertensi toh”. (P2)

“Eeh ada... Pernah waktu anak pertama ku kucing. Ada kucing mati jadi waktu ku itu melahirkan kebetulan susah sekali kayak melahirkan kucing susahnyanya”. (P3)

“... dilarang berdiri di depan pintu, cuman itu... nanti susah melahirkan”. (P12)

Bentuk Kepercayaan Terhadap Tradisi *Appassili*

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 17 informan, mereka percaya bahwa tradisi *appassili* dapat menjauhkan dari segala hal keburukan atau bahaya selama kehamilan hingga menjelang persalinan. Bentuk kepercayaan yang diperoleh dari wawancara, yaitu ibu hamil percaya bahwa tradisi *appassili* wajib dilakukan pada kehamilan pertama dan keempat di usia kehamilan 7-9 bulan

(trimester ketiga), tradisi *appassili* dapat menjauhkan ibu hamil dan calon bayi dari segala hal yang buruh atau berbahaya, dan mereka berharap bahwa tradisi *appassili* ini dapat dijalankan dan dilestarikan hingga generasi berikutnya walaupun zaman terus berkembang.

“Kalau dibilang penting tidak juga... karena mengikut sama orangtua saja... tapi biasa orang appassili anak pertama kan awal ya saya ikut di mamaku juga... kalau masih hidup terus ada lagi diberi kesempatan sampai anak ke empat ya kita appassili lagi”. (P6)

“Iye percaya karena turun-temurun juga di kasih begini. Penting karena wajib dilakukan sebelum melahirkan bilang orangtua, eh dilakukan kalau sesuai adat juga dan tidak keluar dari anu Islam... eh anu... untuk membuang keburukan”. (P11)

Makna Prosesi Tradisi *Appassili*

Dari hasil wawancara dan observasi secara langsung, ditemukan beberapa tahapan dalam prosesi tradisi *appassili* terdiri dari tahap persiapan dan pelaksanaan tradisi. Sebelum melaksanakan tradisi, diperlukan beberapa persiapan khusus, yaitu menyiapkan hidangan makanan dan perlengkapan ritual. Para informan mengungkapkan sejumlah hidangan makanan yang harus dipersiapkan, yaitu kue tradisional dan buah-buahan yang

dipercaya sebagai bentuk rasa syukur karena telah diberikan kepercayaan oleh Tuhan untuk memiliki anak. Terdapat beberapa makanan harus dihidangkan yang memiliki makna hidup dari kepercayaan tradisi *appassili*, yaitu *umba-umba* (klepon) yang dimaknai agar kehidupan anak tidak selalu berada di bawah, *ka'do masingkulu* (buras) yang dimaknai sebagai penolak bala karena memiliki sudut atau siku yang dipercaya dapat menangkis atau menangkis bahaya, dan buah-buahan manis yang dimaknai agar kehidupan anak menjadi manis. Selain itu, diperlukan *jakjakkang* yang terdiri dari beras 4 liter, lilin, kelapa, dan gula merah yang digunakan sebagai bentuk upah atau sedekah untuk *sanro*.

"...pas diappassili dia siapkan makanannya juga sama buahnya... ada buras, bikin songkolo, onde-onde, buah-buahan disimpan dan disediakan di atas tempat tidur lalu disediakan juga pisang manis". (PK1)

Setelah menyiapkan segala persiapan yang dibutuhkan, prosesi tradisi *appassili* dapat dilaksanakan. Informan ibu hamil dan informan kunci mengungkapkan beberapa tahapan pelaksanaan prosesi tradisi *appassili*, yaitu dimulai dari ibu hamil duduk di depan pintu rumah yang dipercaya dapat memudahkan calon bayi keluar dari

jalan lahir. Selanjutnya, *sanro* memercikkan air dari kepala hingga perut ibu hamil menggunakan *leko' passili* (daun andong) sambil membaca doa atau mantra yang dipercaya agar menghindarkan ibu hamil dari bala atau bahaya. Setelah itu, ibu hamil dimandikan oleh *sanro* dengan membaca niat mandi wajib yang dipercaya dengan adanya kekuatan spiritual dapat membersihkan diri dari segala hal yang buruk. Setelah mandi, ibu hamil mengganti baju, lalu memberikan bajunya pada *sanro* yang dipercaya agar menjauhkan ibu hamil dari segala hal buruk yang melekat pada dirinya. Lalu, ibu hamil masuk ke kamar dan menyicipi kue tradisional yang ada di atas tempat tidur yang dipercaya agar ibu dan anak dalam kondisi sehat. Setelah itu, ibu hamil berbaring di atas tempat tidur, lalu diurut oleh *sanro* untuk mengetahui dan memperbaiki posisi janin.

".....terus dimandikan, ada daunnya, daun sirih kalau tidak ada daun sirih daun andong. Jadi itu daun sirih kasih anu airnya direndam begitu... ada juga kelapanya disini dengan berasnya dan lilin baru disediakan sama onde-ondenya baru dikasih pergi duduk di depan pintu. Dikasih makan setelah mandi sama ganti baju, dia makan sedikit-sedikit itu yang ada di kasur ka, terus kalau sudah nabawakan ki ke rumah juga makanan sebagai ucapan terimakasih diurut namanya baru saya angkat

juga perutnya. Kan ada dibilang itu anak-anak di dalam perut bisa saja miring atau bagus posisinya, kan kita sanro tau juga yang begitu. Kalau turun yah diangkat naik, kalau miring diperbaiki. Iya, jadi kalau melahirkan itu anak sanroku saya temani kalau dia telfon saya". (PK1)

Manfaat yang Diperoleh dari Tradisi *Appassili*

Dari hasil wawancara, informan mengungkapkan sejumlah manfaat yang diperoleh setelah melakukan tradisi *appassili*, yaitu kecemasan berkurang, merasa tenang, bahagia, nyaman, badan terasa ringan, proses persalinan berjalan lancar, dan hubungan silaturahmi bersama keluarga, kerabat, dan tetangga menjadi lebih erat.

"Mmm... bahagia karena bisa kumpul lagi sama keluarga. Keluarga jauh kan datang juga. Banyak yang doakan ...Lebih tenang. Kan itu awalnya takut ka mau labiran hampir mi banyak... apa di... cemas... banyak kejadian segala heran begini-begini, tapi sudah appassili kan sudah ditanya harus begini-begini... Kurang mi cemas ka". (P12)

"...berkurangki juga itu cemas dirasa. Biasa itu kalau sanronya pintar na tabu ki ini susah melahirkan ini atau normal melahirkan begitu, baru dia kasih mi nasihat seperti misalnya banyak-banyak merangkak begitu supaya

kepalanya turun jadi kita kalau diberikan saran atau nasihat begitu berkurang cemas ta untuk hadapi persalinan kab ada diberikan tips-tips begitu supaya lancar persalinan juga". (P13)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa ibu hamil mengalami perubahan kondisi fisik dan psikologis selama kehamilan. Perubahan kondisi fisik yang dialami, yaitu merasa mual, pusing, dan nyeri punggung, sedangkan kondisi psikologis yang dialami, yaitu merasa bahagia dan cemas. Dalam Swasono, (2011), menjelaskan bawah ibu hamil cenderung mengalami perubahan fisiologis dan psikologis di masa kehamilannya. Perubahan fisiologis yang dimaksud, yaitu mual (*morning sickness*), muntah (*emesis gravidarum*), nyeri punggung, nyeri kepala, pusing, kelelahan, kram perut, sering berkemih, dan kaki bengkak. Sedangkan perubahan psikologis yang dialami ibu hamil, yaitu merasa bahagia di awal kehamilan karena merupakan fase awal yang sangat menantikan kehadiran bayinya, merasa cemas di usia kehamilan trimester ketiga yang muncul sebagai suatu sikap kewaspadaan akan persalinan dan kesiapan menerima calon bayi, merasa depresi dan gairah seksual menurun karena terdapat perubahan pada kadar

epinefrin dan norepinefrin selama kehamilan. Hal ini merupakan kondisi yang wajar atau normal yang biasa dialami oleh seorang ibu hamil di masa kehamilannya (Rustikayanti, Kartika, & Herawati, 2016).

Dari hasil penelitian ini, ditemukan dampak positif dan negatif dari setiap pantangan selama kehamilan pada ibu hamil. Budaya yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu hamil dan janin perlu diubah agar dapat meningkatkan kualitas kesehatan (Sari, Husaini, & Bahrul, 2016). Oleh karena itu, petugas kesehatan perlu memberikan edukasi kepada masyarakat melalui pendekatan sosial dan budaya kesehatan untuk mengubah pola perilaku masyarakat yang memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Petugas kesehatan perlu memahami makna simbolik yang terkandung dalam setiap pantangan agar tidak menyinggung nilai baik yang terkandung di dalamnya.

Hasil observasi secara langsung saat pelaksanaan prosesi tradisi *appassili* di Desa Julukanaya, peneliti mengamati tahapan dalam prosesi tradisi *appassili* yang di dalamnya mengandung makna simbolis. Masyarakat Suku Makassar masih memegang erat tradisi upacara adat yang

dipercaya dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil dan calon bayi. Sama halnya dengan tradisi *tingkeban* dan *mitoni*, dimana masyarakat Suku Jawa masih memegang erat budaya leluhur dengan menanamkan bentuk kepercayaan bahwa tradisi ini memiliki makna dari setiap prosesi yang dipercaya dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil dan calon bayi (Rifa'i, 2017). Sejalan dengan penelitian Roni & Zainal (2021) juga menjelaskan masyarakat mempunyai kepercayaan untuk tetap melakukan upacara tujuh bulanan dengan alasan untuk meminta kemudahan dan dihindarkan dari segala marabahaya saat menjelang proses persalinan. Hal ini juga dipengaruhi adanya faktor budaya masyarakat yang kental untuk tetap menjaga tradisi tujuh bulanan yang diwariskan secara turun temurun dari sejak zaman nenek moyang yang dianggap memberikan manfaat bagi masyarakat (Khaerani et al., 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari setiap tahapan tradisi *appassili* Suku Makassar pada 7 bulanan ibu hamil terdapat unsur-unsur *mind-body therapy* yang dilakukan oleh *sanro* kepada ibu hamil. Menurut Potter & Perry (2010), *mind-body therapy* terdiri dari beberapa unsur, yaitu berdoa, terapi pernapasan, terapi autogenik, terapi musik, *biofeedback*,

yoga, dan meditasi. Unsur-unsur *mind-body therapy* dalam tradisi *appassili*, yaitu berdoa, terapi pernapasan, dan terapi autogenik. Teknik berdoa dilakukan sebelum memandikan ibu hamil dan saat melakukan pemijatan pada perut ibu hamil. Terapi pernapasan dilakukan sebelum melakukan pemijatan pada perut ibu hamil, dimana *sanro* meminta ibu hamil untuk menarik napas dan menenangkan pikiran sebelum memulai pemijatan. Terapi autogenik dilakukan setelah proses tradisi selesai, dimana *sanro* mengajarkan ibu hamil cara mengendalikan diri dari kecemasan saat menjelang proses persalinan, yaitu dengan mengucapkan kalimat doa dan membayangkan hal-hal positif. Secara teori, berdoa merupakan teknik terapi yang digunakan dalam banyak budaya yang menggabungkan antara pelayanan, kesabaran, cinta, atau empati dengan target doa dan terapi pernapasan dalam merupakan teknik terapi yang menggunakan teknik pengendalian pola napas untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan (Potter & Perry, 2010). Sedangkan terapi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang (Abdullah, Ikraman, & Harlina, 2021). Selain unsur-unsur *mind-body therapy*,

terdapat pula unsur *manipulative and body-based therapy* dalam tradisi *appassili*, yaitu terapi pemijatan yang dilakukan oleh *sanro* pada perut ibu hamil. Terapi pemijatan merupakan teknik yang menggunakan stimulus kulit dan jaringan dengan berbagai teknik gerakan tangan untuk meredakan nyeri, relaksasi, memperbaiki sirkulasi, dan merangsang pertumbuhan dan perkembangan pada bayi dan anak (PPNI, 2018).

Dari hasil penelitian, informan ibu hamil mengungkapkan bahwa mereka memperoleh sejumlah efek atau manfaat setelah melakukan tradisi *appassili*, yaitu kecemasan berkurang, merasa tenang, bahagia, nyaman, badan terasa ringan, dan proses persalinan berjalan lancar. Hal tersebut terjadi karena tradisi *appassili* mengandung unsur-unsur *mind-body therapy* yang merupakan terapi komplementer keperawatan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Guo et al. (2020), bahwa *mind-body therapy* efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Manfaat lain yang diperoleh oleh ibu hamil, yaitu hubungan keluarga, kerabat, dan tetangga menjadi lebih erat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Armang (2017), bahwa tradisi *appassili* mengandung nilai *ukhuwah*, dimana masyarakat saling berinteraksi, tolong-menolong, dan bersilatuhami.

KESIMPULAN

Unsur-unsur *mind-body therapy* terdapat dalam tradisi *appassili* Suku Makassar pada 7 bulanan ibu hamil, yaitu berdoa, terapi pernapasan, dan terapi autogenik. Selain itu, jenis terapi komplementer lainnya yang ditemukan yaitu terapi pemijatan yang merupakan unsur dari *manipulative and body-based therapy*. Hal ini menunjukkan bahwa dalam tradisi *appassili* Suku Makassar pada 7 bulanan ibu hamil, terdapat unsur-unsur terapi komplementer yang dapat memberikan dampak positif terhadap ibu hamil selama kehamilan hingga menjelang proses persalinan. Efek atau manfaat yang diperoleh ibu hamil, yaitu kecemasan berkurang, merasa tenang, bahagia, nyaman, badan terasa ringan, proses persalinan berjalan lancar, dan mempererat hubungan keluarga, kerabat, dan tetangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan atas pendanaan Program Kreativitas Mahasiswa tahun 2021. Terima kasih juga kepada Universitas Hasanuddin dan Fakultas Keperawatan yang telah memberikan dukungan kepada tim kami dan tak lupa pula kami ucapkan terima kasih pada masyarakat Suku Makassar di Desa Julukanaya, Kecamatan Pallangga,

Kabupaten Gowa yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini sebagai informan penelitian.

REFERENSI

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23. <https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199>
- Aeni, N. (2018). Upacara adat dalam perawatan maternal di desa Jrahi dan desa Pakem. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 11(1), 56–64. <https://doi.org/10.33658/jl.v11i1.61>
- Armang. (2017). *Tradisi appassili pada masyarakat kelurahan paccinongan kecamatan somba opu kabupaten gowa (studi unsur-unsur budaya islam)* (Fakultas Adab dan Hmaniora UIN Alauddin Makassar). Retrieved from <http://repository.uin-alauddin.ac.id/5892/1/Armang.pdf>
- Chahyanto, B. A., & Wulansari, A. (2018). Nutrition aspects and symbolic meaning of food taboos on pregnant women in indonesia. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(1), 52–63.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/jek.v3i18.2489>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLoS One*, 15(5), e0232076-e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Guo, P., Zhang, X., Liu, N., Wang, J., Chen, D., Sun, W., ... Zhang, W. (2020). Mind – body interventions on stress management in pregnant women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JAN Leading Global Nursing Research*, (August), 1–22. <https://doi.org/10.1111/jan.14588>
- Hernanto, F. (2016). Pengetahuan tentang kehamilan, dukungan keluarga dan kecemasan ibu primigravida trimester iii. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(03), 232–238.
- Iskandar, R. (2019). *Hukum appassili' dalam adat makassar di kelurahan sungguminasa kecamatan somba opu kabupaten gowa (perspektif hukum islam)* (UIN Alauddin Makassar). Retrieved from <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/14885/1/RiskaIskandar10300115080.pdf>
- Kasnodihardjo, & Kristiana, L. (2015). Praktek budaya perawatan kehamilan di desa Gadingsari yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 113–123.
- Kemdikbud. (2010). Warisan Budaya Takbenda Indonesia Appassili. Retrieved February 15, 2021, from Kemdikbud website: <https://warisanbudaya.kemdikbud.go.id/?newdetail&detailCatat=18>
- Khaerani, K., Alfiandra, A., & El Faisal, E. (2019). Analisis nilai-nilai dalam tradisi tingkeban pada masyarakat jawa di desa Cendana kecamatan Muara Sugihan kabupaten Banyuasin. *Jurnal Bhineka Tunggal Ika*, 6(1), 64–82. <https://doi.org/10.36706/jbti.v6i1.7923>
- Kurniarum. (2016). *Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir*. Retrieved from <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Asuhan-Kebidanan-Persalinan-dan-BBL-Komprehensif.pdf>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengambilan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan Buku 3* (7th ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Quzmar, Y., Istiatich, Z., Nabulsi, H., Zyoud, S. H., & Al-jabi, S. W. (2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 8, 1–10. Retrieved from <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12906-021-03280-8.pdf?0A>
- Rifa'i, M. (2017). Etnografi komunikasi ritual tingkeban neloni dan mitoni. *Ettisal Journal Of Communication*, 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/ettisal.v2i1.1411>
- Roni, & Zainal, H. (2021). Tinjauan islam terhadap pelaksanaan tradisi mandi tujuh bulanan suku melayu di kelurahan Tungkal Harapan kecamatan Tungkal Ilir. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*. 11(II), 1–15.
- Rustikayanti, R. ., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester iii. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2(1), 145–149. Retrieved from <http://journal-aipkind.or.id/index.php/seajom/article/download/66/43/>
- Safitri, A. (2021). Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di RSIA Ananda Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, Volume 9, Nomor 3
- Sari, L. S., Husaini, & Bahrul, I. (2016). Kajian budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 78–87. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3146>
- Swasono, M. F. (2011). *Kehamilan, kelahiran, perawatan ibu dan bayi*. Jakarta: UI Press.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. (2016). Asuhan kebidanan kehamilan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>.
- Zakiah, U. (2019). Tanaman kelor sebagai alternatif pencegahan preeklampsia/eklampsia. *CHM-K Applied Scientific Journal*, 2(2), 82–86.