



Penjagaan kesihatan wanita semasa dalam pantang: Amalan dan kepercayaan

Aishah@Eshah Haji Mohamed¹, Abd. Aziz Hj. Bidin²

¹Pusat Pengajian Sosial, Pembangunan dan Persekitaran, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
²AAB Environmental Consultants 43650 Bandar Baru Bangi

Correspondence: Aishah@Eshah Haji Mohamed (email: ehm01@ukm.my)

Abstrak

Wanita sentiasa berusaha untuk terus kekal sihat selepas bersalin untuk mengembalikan kesihatan dan mengelakkan kesihatan ibu dan anak pada masa depan. Makalah yang menggunakan perspektif budaya Melayu ini mempunyai dua tujuan utama. Pertama, memahami amalan penjagaan kesihatan wanita Melayu semasa dalam pantang. Kedua, menganalisis pengaruh kepercayaan dalam amalan penjagaan kesihatan mereka semasa dalam pantang. Perbincangan ini diasaskan kepada kajian yang dilakukan di Kelantan pada tahun 2007 dan beberapa lawatan singkat dalam tahun 2009 dan 2010 dengan menggunakan kaedah temu bual mendalam. Temu bual mendalam dilakukan dengan 30 orang informan yang terdiri daripada wanita Melayu yang pernah mengamalkan pantang selepas bersalin dan empat orang informan utama yang terdiri daripada bidan kampung. Analisis menunjukkan bahawa kepercayaan wanita Melayu tentang sejuk dan panas, keseimbangan tubuh, simbolisme tentang darah, metafora tentang terbuka dan tertutup, gangguan makhluk ghaib mempengaruhi amalan penjagaan kesihatan mereka semasa dalam pantang. Tubuh mereka dianggap sebagai kotor ekoran daripada pembentukan bayi semasa mengandung dan sejuk kerana banyak kehilangan darah semasa proses bersalin. Semasa dalam pantang, wanita Melayu Kelantan banyak mengamalkan mandi teresak, *bedian*, berurut and *bertungku*, pantang dari segi makanan dan hubungan seks, berehat, *bebekum* dan mengambil ubat-ubat panas.

Katakunci: dalam pantang, keseimbangan tubuh, penghindaran makanan, penghindaran seks, penjagaan kesihatan, wanita

Women's health care during postpartum: The practice and beliefs

Abstract

Women always take care of their health during postpartum to restore good health and to avoid future ill health both for mothers and babies. Using the Malay cultural perspective, this paper has two main objectives. First, to analyse the health care practices that Malay women used during confinement. Second, to interpret the beliefs that influenced their health care practices. The discussion is based on data collected through in-depth interviews with 30 Malay informants and four midwives as key informants in Kelantan in 2007 and several short follow-up in 2009 and 2010. The analyses revealed about Malay concept of hot and cold, body equilibrium, the symbolism of blood, the metaphors of openness and obstruction and spiritual being, influence their health care practices during the confinement. They believed that their bodies are dirty due to baby formation during pregnancy and cold since they lose a lot of blood during delivery. During the confinement, Malay women in Kelantan practices ritual bathing (mandi teresak), *bedian*, massage, *bertungku*, sexual avoidance, food abstinence, resting, *bebekum* and take hot medicines.

Keywords: body equilibrium, food abstinence, health care, postpartum, sexual avoidance, women's health care

Pengenalan

Wanita yang baru lepas bersalin berusaha menjaga kesihatan diri dengan mematuhi amalan semasa dalam pantang sebagaimana yang disarankan oleh budaya mereka. Jangka masa yang diperuntukkan untuk wanita berada dalam pantang berbeza mengikut budaya dan tempat, misalnya wanita Russia berada dalam pantang selama 40 hari (Rouhier-Willoughby, 2003), wanita Thai selama 30 hari (Rice, 2000) dan wanita Melayu selama 40 hari (Wilson, 1970). Semasa dalam pantang, wanita dibenarkan untuk merawat, menyucikan dan memulihkan tubuh. Kebanyakan budaya mengakui kemungkinan-kemungkinan berlakunya kerosakan kepada tubuh wanita ekoran daripada proses mengandung dan bersalin yang perlu diperbetulkan, dijaga dan dicegah supaya tubuh mereka kembali kepada keadaan asal. Tubuh wanita yang baru lepas bersalin berada dalam keadaan kotor, lemah (baik dari segi semangat atau tenaga) dan sejuk, peranakan kembang, terbuka dan luka, darah kotor tidak keluar habis dan unsur tubuh takseimbang yang memudahkan mereka terdedah kepada gangguan makhluk ghaib dan penyakit (Cheung, 1997; Rouhier-Willoughby, 2003; Rice, 2000; Wilson, 1970; Liamputtong et al., 2005; Laderman, 1979; Manderson, 1986). Mereka juga dibebaskan daripada peranan sosial, baik dalam lingkungan domestik mahupun awam. Wanita yang bekerja dalam sektor awam dan swasta diberi cuti bersalin yang tempohnya berbeza antara negara dan sektor. Selepas tempoh pantang mereka dipercayai sudah berupaya untuk melakukan semula peranan sosial mereka (Wilson, 1970; Pillsbury, 1978; Laderman, 1981; Lang & Elkin, 1997; Rice, 2000).

Penulisan tentang amalan dalam pantang sudah banyak dilakukan tetapi penulisan tentang penjagaan kesihatan wanita Melayu dalam pantang dari sudut budaya masih kurang didokumenkan sepenuhnya. Makalah ini mempunyai dua tujuan utama. Pertama, menganalisis amalan penjagaan kesihatan semasa dalam pantang yang diamalkan oleh wanita Melayu Kelantan. Kedua, menginterpretasikan pengaruh kepercayaan ke atas amalan penjagaan kesihatan tersebut. Andaian di sini ialah, kepercayaan tradisi masih menebal pengaruhnya dalam amalan penjagaan kesihatan wanita Melayu semasa dalam pantang (seperti keseimbangan tubuh, kotor, magis dan nilai budaya) walaupun sudah ada penularan kepercayaan moden dalam kalangan mereka. Penjagaan kesihatan di sini merujuk kepada amalan mencegah, merawat dan mengurus kesihatan diri yang diamalkan oleh wanita semasa dalam pantang. Manakala istilah dalam pantang yang juga diistilahkan sebagai “duduk atas dapur dian” oleh orang Melayu Kelantan merujuk kepada jangka masa antara 40 hingga ke 100 hari selepas bersalin di mana wanita dibebaskan daripada peranan sosial, ekonomi (bekerja) dan keagamaan (seperti sembahyang, puasa dan membaca Al-Quran). Dalam tempoh tersebut, mereka dibebaskan daripada hubungan seks dengan suami, tugas-tugas dalam lingkungan domestik dan perlu menjaga kesihatan diri dalam usaha merawat tubuh dan menghindari penyakit pada masa depan.

Kawasan dan kaedah kajian

Perbincangan ini diasaskan kepada kajian yang dilakukan di empat daerah di Kelantan, iaitu Bachok, Kuala Krai, Pasir Mas dan Kota Bharu dalam tahun 2007 dan beberapa lawatan singkat dalam tahun 2009 dan 2010 dengan menggunakan kaedah temu bual mendalam dengan 30 orang informan yang dipilih dengan menggunakan kaedah pensampelan bertujuan. Informan dipilih dalam kalangan wanita Melayu yang pernah mengamalkan amalan dalam pantang atau sedang berada dalam pantang semasa kajian dilakukan. Tema-tema temu bual berkisar di sekitar amalan dalam pantang (mandi teresak, bedian/berdiang, bertungku dan berurut, barut perut (bebekum), rehat, hubungan seks dan penghindaran makanan) dan kepercayaan yang berkaitan dengan amalan (keseimbangan tubuh, luka, kotor, suci, sejuk, makhluk ghaib). Majoriti informan ini terdiri daripada mereka yang berpendapatan rendah yang berumur dalam lingkungan 20-50 tahun. Majoriti mereka tinggal di rumah sendiri; 13 orang daripada mereka mempunyai anak antara enam dan sembilan orang yang majoritinya bersalin di rumah, baik di rumah sendiri atau di rumah ibu bapa dan ibu bapa mertua. Cuma 10 orang sahaja yang mengatakan mereka pernah bersalin di hospital; 29 orang informan ini bersalin secara normal. Cuma seorang sahaja yang

bersalin melalui pembedahan. Temu bual juga dilakukan dengan informan utama yang terdiri daripada empat bidan kampung (bidan tradisional), iaitu seorang daripada setiap daerah.

Hasil dan perbincangan

Wanita Melayu Kelantan secara umumnya berada dalam pantang selama antara 40 hingga ke 100 hari selepas bersalin. Untuk tempoh 40 hari pertama, mereka banyak berehat, merawat dan menyucikan tubuh serta berusaha untuk mencegah penyakit di masa depan dengan mengamalkan amalan tradisi yang diamalkan oleh ibu mereka seperti bedian, mandi teresak, bertungku dan berurut, barut perut (bebekum), makan ubat (air hangat, jamu dan makjun) dan mencegah gangguan makhluk ghaib (seperti syaitan/hantu), tidak melakukan hubungan seks dan tidak makan makanan sejuk (seperti buah pisang embun, ciku, betik atau sayuran seperti kangkung, terung, petola, timun dan bayam). Majoriti informan berkongsi *notion* yang sama tentang tubuh selepas bersalin, iaitu tubuh sejuk dan lemah, urat putus, peranakan terbuka, kembang atau bengkak akibat daripada proses mengandung, dan bersalin. Proses mengandung juga menyebabkan uri, darah kotor dan beku terbentuk dan bahan-bahan ini sepatutnya keluar semasa proses bersalin. Namun begitu, mereka percaya ada juga keadaan di mana bahan-bahan tersebut tidak keluar habis dan ini boleh menyebabkan penyakit dan kadang-kadang boleh membawa kepada kematian. Mereka juga percaya bahawa setiap kali mereka bersalin, satu urat dalam tubuh putus. ditanya bagaimana mereka tahu hal tersebut berlaku, semua mengatakan tidak pasti tetapi banyak mengaitkannya dengan proses bersalin yang memerlukan mereka meneran untuk mengeluarkan bayi. Bagi memastikan bahan yang tidak diinginkan ini keluar habis dan urat yang putus pulih, mereka melakukan beberapa amalan seperti barut perut (bebekum), bertungku dan berurut, bedian (berdiang), makan ubat panas dan menghindari makanan sejuk serta berehat. Seorang informan yang bersalin melalui pembedahan, tidak bertungku, berurut, *bedian* (berdiang) dan minum air hangat semasa dalam pantang kerana takut mengganggu tempat luka akibat daripada pembedahan. Beliau makan ubat yang dibekalkan oleh ahli perubatan moden sahaja dan hanya mengamalkan mandi teresak selepas balik dari hospital.

Amalan penjagaan kesihatan yang diamalkan oleh majoriti informan terdiri daripada (a) rehat, (b) mandi teresak, (c) *bedian* (berdiang), (d) bebekum, (e) bertungku dan berurut, (f) meletak logan di tempat tidur, (g) menjaga pemakanan dan makan ubat panas dan (h) menghindari hubungan seks semasa dalam pantang. Jangka masa dan cara mereka mengamalkan amalan tersebut sahaja yang berbeza.

Rehat

Dalam budaya Melayu Kelantan, dalam pantang atau *atas dapur dian* membawa makna masa untuk ibu berehat. Kesemua informan mengatakan bahawa mereka tidak memasak, membasuh pakaian dan mengemas rumah sepenuhnya untuk tempoh sekurang-kurangnya dua minggu pertama dalam pantang dalam usaha untuk mencegah tubuh terdedah kepada unsur sejuk (seperti air sejuk) dan banyak menggunakan tenaga kerana tubuh mereka berada dalam keadaan sejuk dan lemah. Kerja-kerja rumah banyak melibatkan air (seperti memasak, membasuh pakaian dan peralatan memasak). Tubuh yang lemah dan sejuk tidak boleh ada kontak dengan air serta banyak mengeluarkan tenaga dan bergerak. Apabila terdedah kepada air dan banyak bergerak, tubuh menjadi lebih sejuk dan lemah. Tubuh yang sangat sejuk dan lemah mudah terdedah kepada penyakit fizikal, emosi dan juga gangguan makhluk ghaib. Banyak bergerak boleh menyebabkan mereka kehilangan tenaga, peranakan turun, darah keluar dengan banyak dan urat-urat dalam tubuh terganggu yang semuanya amat berbahaya kepada kesihatan mereka.

Semasa baharu lepas bersalin, majoriti informan mengatakan mereka baring sahaja dan kalau perlu bergerak, mereka bangun daripada tempat baring dan berjalan dengan berlahan-lahan kerana takut terjatuh. Terjatuh semasa dalam pantang amat berbahaya kerana tubuh tidak berada dalam keadaan asal dan dalam sesetengah keadaan boleh menyebabkan tumpah darah. Mereka berpendapat bahawa wanita yang ibu jari kaki tersepak atau jatuh semasa dalam pantang boleh menyebabkan urat-urat dalam tubuh terganggu, peranakan turun atau berlaku tumpah darah. Kesemua ini boleh menjejaskan kesihatan fizikal

dan emosi terutama sekali yang berkaitan dengan saluran peranakan dan seterusnya boleh menjejaskan keupayaan mereka untuk mengandungi dan mengadakan hubungan seks yang memuaskan pada masa depan. Ketakupayaan ini boleh mempengaruhi hubungan mereka dengan suami yang ada kalanya boleh membawa kepada perceraian atau suami kahwin lain.

Tugas-tugas informan dalam lingkungan domestik diambil alih oleh ibu, ibu mertua, suami atau adik beradik terutama sekali antara dua hingga tiga minggu lepas bersalin. Mereka tidak dipersalahkan kalau rumah berselerak, keperluan suami dan ahli keluarga tidak terjaga dan keperluan lain keluarga terjejas. Mereka juga tidak perlu menolong semasa kenduri dan tidak perlu menziarahi orang sakit atau mati kecuali keluarga terdekat. Menziarahi orang sakit boleh menyebabkan mereka terdedah kepada penyakit, manakala menziarahi orang mati boleh menyebabkan mereka terdedah kepada gangguan makhluk ghaib. Bagi informan yang bekerja, baik dalam sektor formal atau tak formal, mereka diberi cuti atau mengambil cuti. Jangka masa cuti ini bergantung kepada keperluan dan peraturan di tempat mereka bekerja. Bagi informan yang bekerja sebagai guru tadika, beliau mengambil cuti selama 40 hari sahaja. Informan yang bekerja sendiri, jangka masa mereka berada dalam pantang bergantung kepada keadaan diri dan sokongan sosial yang mereka ada. Seorang informan yang tidak bekerja menceritakan,

”Saya hanya dapat rehat dua minggu pertama selepas bersalin. Lepas itu terpaksa buat sendiri segala kerja rumah kerana tidak ada orang tolong. Suami saya pergi kerja dan bila balik beliau penat. Emak saya terpaksa balik ke rumahnya kerana ayah tinggal seorang diri. Adik masih belajar dan anak-anak masih kecil”.

Budaya Melayu menyediakan ruang untuk wanita dalam pantang memulihkan diri dengan berehat. Kebanyakan keperluan mereka dan bayi seharusnya disediakan dan dijaga oleh ahli keluarga lain. Dalam keadaan biasa, kaum wanita dipersalahkan apabila tidak ada makanan untuk dimakan oleh kaum keluarga atau apabila mereka tidak memasak untuk keperluan keluarga. Semasa berpantang, keperluan makanan mereka juga dijaga oleh ahli keluarga lain, pembantu atau suami terutama dua tiga hari selepas bersalin. Kebanyakan informan memberitahu suami, ibu, ibu mertua atau adik beradik perempuan banyak menolong mengurus keperluan keluarga. Bagi informan yang tidak berpeluang mendapat pertolongan sepanjang masa pantang, mereka terpaksa melakukan sendiri, tetapi tidak berani bergerak seperti biasa, mendedahkan diri kepada air sejuk takut masuk angin atau mengangkat benda berat. Mereka yang melanggar pantang larang ini dikhuatiri menyebabkan anggota dalaman yang cedera menjadi bentan. Ini ditegaskan oleh seorang informan utama,

”Orang sekarang belum habis pantang sudah pergi merata tempat, sudah ada yang berani bawa kereta. Mereka ambil mudah sahaja dengan tempoh pantang. Mereka perlu ingat, sakit bukan sekarang tetapi apabila tua nanti baru rasa. Sekarang tidak apalah, masih muda, tubuh masih kuat. Apa yang dilakukan sekarang, kesannya akan dirasa apabila tua nanti”

Wanita dalam pantang juga tidak digalakkan untuk keluar rumah terutama sekali di waktu maghrib dan malam, melakukan perjalanan jauh dan menziarahi orang sakit atau orang mati. Ini kerana tubuh mereka dikatakan masih lemah dan mudah terdedah kepada gangguan makhluk ghaib, angin dan emosi. Tubuh mereka juga dikatakan berada dalam keadaan kotor. Keadaan tubuh yang ‘kotor’ menyebabkan mereka tidak boleh menolong atau melibatkan diri dalam aktiviti memasak makanan serta menanam tumbuhan sayuran yang mengeluarkan buah seperti petola dan timun. Mereka tidak boleh sembahyang, puasa dan membaca Al-Quran kerana tubuh mereka kotor. Ini bermakna mereka amat terdedah kepada gangguan makhluk ghaib (seperti syaitan dan hantu). Orang yang lemah secara fizikal, *spiritual*, emosi dan sosial senang terdedah kepada penyakit. Penyakit yang kerap dikaitkan dengan wanita dalam pantang ialah gila meriam, tumpah darah dan bentan.

Mandi teresak

Proses mengandung melibatkan pembentukan darah kotor dan darah kotor ini perlu dibuang dan disuci. Darah yang mengikuti kelahiran bayi dikatakan berbau busuk. Bau darah ini dengan sendirinya telah menyebabkan tubuh wanita menjadi tercemar dan busuk. Pencemaran dan bau busuk ini perlu disucikan dengan melakukan upacara mandi teresak. *Mandi teresak* ini perlu dilakukan sekurang-kurangnya tiga pagi dan seelok-eloknya sepanjang 40 hari dalam usaha untuk menjaga kesejahteraan mereka. Mandi teresak melibatkan penggunaan air yang direbus bersama-sama beberapa jenis daun tumbuhan. Daun tumbuhan yang digunakan ini terdiri daripada daun yang mempunyai bau yang wangi [seperti serai wangi (*Cymbopogon nardus*), kenanga (*Canangium odoratum*), pandan wangi (*Pandanus spp*)], memiliki unsur yang panas [seperti mengkudu (*Morinda spp*), inai (*Canangium odoratum*), beka, lengkuas (*Alpinia galang*), bunga kantan (*Phaeomeria speciosa*)], mempunyai kuasa magis yang boleh menyucikan dan meringankan penyakit [seperti serengan (*Lawsonia inermis*), serai wangi, pandan wangi dan sirih (*Piper betle* Linn)] dan ditakuti oleh hantu [seperti daun tudung periok (*tempayan sj*), pandan (*Cymbopogon nardus*), sirih (*Piper betle* Linn)].

Daun tumbuhan yang digunakan dalam rebusan air mandi teresak ini mempunyai bau yang sedap (wangi), memiliki unsur panas, rasa yang pahit, kuasa magis dan ditakuti oleh hantu. Kewangian daun berpindah ke tubuh ibu yang menggunakannya. Tubuh yang wangi adalah tubuh yang bersih dan suci. Tubuh yang bersih dan suci boleh menjauhkan gangguan makhluk ghaib seperti hantu langsuir, polong, pontianak dan pelesit yang dikatakan gemar menghisap darah wanita bersalin. Makhluk ghaib terutama yang jahat suka kepada benda-benda yang kotor seperti darah dan uri. Manakala rasa pahit dan pedas daripada tumbuhan boleh mengembalikan unsur panas kepada tubuh. Pahit dan pedas adalah dua unsur panas (Laderman). Kepanasan yang ada pada daun-daun ini boleh menaikkan kepanasan tubuh dan seterusnya mengembalikan keseimbangan unsur tubuh.

Mandi teresak sebenarnya dalam budaya Melayu Kelantan mempunyai tiga fungsi utama: pertama, menghilangkan bau busuk pada tubuh wanita ekoran daripada pengeluaran darah kotor dalam tubuh; kedua, mengembalikan semangat wanita; dan ketiga, menyucikan tubuh yang kotor. Mandi teresak ini perlu dilakukan pada hari pertama hingga ketiga selepas bersalin dan seelok-eloknya mereka dimandikan oleh bidan terutama mandi bagi kali yang pertama. Bidan selalunya memulakan upacara *mandi teresak* dengan membaca jampi/doa sebelum menyiram air ke kepala wanita yang dalam pantang. Mandi teresak ini dipercayai boleh menguatkan tubuh dan semangat wanita dalam pantang serta menghalau hantu yang ada di persekitaran wanita tersebut. Manakala bayi pula dimandi dan diuruskan oleh bidan sehingga tanggal pusat. Bagi informan yang bersalin di hospital, mereka seboleh-bolehnya mandi dengan menggunakan air panas semasa berada di hospital. Air sejuk dikatakan tidak sesuai untuk mereka kerana boleh menambahkan lagi kesejukan tubuh mereka yang memang sudah sejuk. Mengikut seorang bidan yang ditemu bual,

”Wanita dalam pantang perlu mandi air teresak sekurang-kurang tiga hari pertama. Dahulu bidan yang selalunya mencari tumbuh-tumbuhan untuk dibuat air mandi teresak untuk tiga hari atau tujuh pagi selepas bersalin. Bidan juga menolong mereka mandi. Bidan membaca doa/jampi sebelum air teresak dicururkan ke kepala mereka. Jangka masa ini sebenarnya bergantung kepada kemampuan keluarga wanita dalam pantang. Mereka yang bidan mandikan air teresak ini selalunya juga mengupah bidan untuk bertungku/berurut serta barut perut. Bagi yang mendapat khidmat bidan untuk melakukan semua urusan tersebut, bidan menyediakan segala keperluan (air teresak, daun untuk balut tungku dan ramuan untuk barut perut) sepanjang perkhidmatan mereka diminta. Keadaan ini sebenarnya sudah banyak berubah. Ibu-ibu muda lebih suka beli ramuan untuk barut perut daripada kedai (seperti Mak Dara, Mustika Ratu, Nona Roguy). Malah sudah ada yang tidak barut perut kerana mereka kata kotor dan tidak perlu. Bagi wanita yang bersalin di hospital, mereka terus ambil khidmat bidan untuk mandi teresak dan bertungku/berurut sebaik sahaja balik dari hospital kecuali mereka yang bersalin melalui cara pembedahan. Mereka ini tidak hendak bertungku/berurut kerana takut tempat pembedahan mereka terbuka”.

Air untuk upacara mandi teresak ini selalunya direbus oleh bidan (sekurang-kurangnya untuk tiga hari pertama dalam pantang) dan mereka juga yang mengendalikan upacara *mandi teresak* untuk tempoh tersebut. Bagi yang bersalin di hospital, mereka mandi teresak apabila balik ke rumah, tetapi daun tumbuhan yang digunakan untuk rebusan air mandi teresak bergantung kepada daun tumbuhan yang ada dalam persekitaran atau yang dibawa oleh bidan. Bidan ini selalunya ditempah terlebih dahulu sebelum bersalin sekiranya perkhidmatan mereka diperlukan (seperti bertungku dan berurut, mandi teresak dan berbekum). Upacara mandi teresak dilakukan sebagai persediaan untuk memulihkan tubuh wanita sebelum kembali ke dalam masyarakat dan menjalankan peranan sosial mereka terhadap suami, anak dan kaum keluarga.

Bedian (berdiang)

Secara tradisi, wanita Melayu Kelantan yang baharu lepas bersalin perlu *bedian* (berdiang), iaitu memanaskan badan dengan berbaring di atas tempat tidur yang di bawahnya diletak dapur *bedian* bagi tujuan memanaskan tubuh, mengeringkan darah kotor, melancarkan perjalanan darah dan mengecutkan peranakan. Di zaman dahulu, mengikut informan utama, wanita dalam pantang diasingkan dan disediakan tempat khas, iaitu gerai/tempat tidur yang di bawahnya diletak dapur. Cara berdiang yang dilakukan oleh wanita Melayu Kelantan mengikut kesemua informan utama boleh dibahagikan kepada dua cara. Pertama, api dihidupkan di bawah gerai/tempat tidur di mana wanita dalam pantang berbaring di atas gerai tersebut. Kedua, api dihidupkan di sebelah gerai di mana wanita dalam pantang berbaring. Mengikut kesemua bidan kampung yang ditemu bual, pada zaman dahulu orang Melayu Kelantan menggunakan dapur berdiang yang diperbuat daripada tin biskut atau minyak tanah atau kotak yang diperbuat daripada simen. Api dihidupkan (guna kayu dan sekarang guna arang) atas dapur dan diletak di bawah tempat tidur atau bersebelahan gerai/tempat tidur mereka. Wanita mendapat kepanasan daripada api dengan baring di atas tempat tidur atau tidur bersebelahan dengan dapur. Kepanasan api ini amat perlu bagi memanaskan tubuh mereka dan pada masa yang sama mengecutkan peranakan dan urat serta mengeluarkan darah kotor.

Mengikut kesemua informan utama, *bedian* diamalkan dalam usaha untuk (a) untuk mengeringkan darah kotor dalam badan terutama peranakan, (b) mengembalikan keseimbangan antara unsur sejuk dan panas dalam tubuh, dan (c) mengecutkan peranakan yang terbuka ekoran daripada proses bersalin. Selain dari itu, berdiang juga dipercayai boleh mengeringkan darah nifas dengan cepat, membetulkan pengaliran darah dalam badan, merapatkan, mengecut dan memperketatkan permukaan rahim dan peranakan, mengeringkan luka, mengelakkan ketumpahan darah, mengelakkan angin daripada memasuki tubuh, mengembalikan keseimbangan tubuh serta mengembalikan wanita kepada bentuk asal (Wilson, 1970; Laderman, 1979). Dengan *bedian*, tubuh wanita sentiasa panas. Tubuh mereka memerlukan kepanasan kerana badan berada dalam keadaan sejuk akibat kehilangan banyak darah semasa proses bersalin. Kepanasan tubuh amat perlu bagi menghindari mereka daripada menjadi semput atau kejang. Badan yang panas elok untuk menghindari diri daripada mendapat penyakit sejuk dan diganggu makhluk ghaib. Sekarang sudah kurang wanita Melayu Kelantan yang berdiang dan berpeluang untuk berehat sepanjang tempoh dalam pantang terutama sekali mereka yang tinggal berjauhan daripada keluarga. Ini diakui oleh seorang informan yang berumur dalam lingkungan 20-an tahun yang sudah tidak mempunyai ibu dan ibu mertua. Katanya,

”Saya tahu *bedian* baik untuk kesihatan tetapi macam mana hendak melakukannya. Saya tidak ada tenaga dan kemampuan untuk membuat dapur *dian*. Manakala suami pula buat tak tahu sahaja apabila disuruh. Selain dari itu kami tidak ada duit untuk beli peralatan untuk *bedian* (seperti kayu/tin, simen serta arang). Keadaan rumah kami juga tidak membenarkan saya *bedian* kerana ruangnya sempit”.

Dapur berdiang juga berfungsi sebagai dapur untuk memasak makanan untuk kegunaan mereka sendiri (seperti membakar pisang dan ikan). Mereka boleh sahaja bakar ikan atau bahan lain apabila merasa lapar. Bakar amat perlu kerana mereka tidak boleh makan makanan yang digoreng dan lemak (kari, gulai lemak, sambal tumis dan goreng). Ini mengurangkan beban orang yang menolong. Ahli keluarga boleh memberi tumpuan kepada tugas-tugas mereka yang lain kerana tidak perlu menyediakan dua jenis makanan, iaitu satu untuk ahli keluarga lain dan satu lagi untuk wanita dalam pantang. Dapur berdiang bertindak sebagai tempat untuk memasak keperluan makanan mereka sendiri. Juga guna untuk memasak air hangat, memanaskan tungku untuk bertungku, dan ini boleh mengurangkan pergerakan mereka. Ini bermakna wanita dalam pantang sentiasa berbaring dan rehat. Berbaring menolong mengurangkan pergerakan wanita dan seterusnya mengelakkan daripada peranannya “jatuh”. Mengikut kesemua bidan yang ditemu bual, keadaan peranakan yang “jatuh” boleh menyebabkan mereka cepat mengandung, terdedah kepada penyakit dan tidak dapat memberi kepuasan seksual kepada suami.

Pada zaman dahulu, wanita yang berdiang mesti melakukan upacara rombak dapur yang dilakukan oleh bidan untuk menandakan mereka sudah bebas daripada pantang larang semasa dalam pantang. Upacara rombak dapur kurang dilakukan sekarang sebab sudah kurang mereka yang bedian. Di zaman dahulu, pada hari ke-40 selepas bersalin, bidan melakukan upacara merombak dapur. Berikut adalah upacara rombak dapur sebagaimana diceritakan oleh salah seorang informan utama:

”Upacara *rombak dapur* ini dilakukan dengan menggunakan seekor ayam kampung putih, tepung tawar dan *sebenteng* benang. Dengan membaca jampi, bidan memegang ayam putih di atas dapur yang digunakan untuk berdiang. Ayam ini akan mencakar-cakar abu dapur dan bidan akan menabur tepung tawar di sekitar dapur dan tempat berdiang. Setelah selesai, dapur ini dibuang ke luar rumah oleh bidan. Selepas itu, bidan melakukan upacara pelepas dengan memasukkan benang *sebenteng* melalui kepala wanita dalam pantang sambil merenjis-renjis tepung tawar (tepung daripada beras yang direndam dalam air dan dikisar atau ditumbuk sehingga menjadi halus) dan membawa benang turun ke kaki dan mengeluarkan benang tadi. Selalunya bidan merenjis tepung tawar dengan menggunakan daun tumbuhan yang mempunyai keupayaan untuk memulihkan dan menawarkan penyakit (seperti daun pinang (*Areca catecha*), daun pemanggil (*Clerodendran paniculatum*), daun setawar (*Costus speciosus*) dan daun sepulih). Tumbuhan ini dikatakan mempunyai unsur magis homeopatik melalui nama (seperti setawar yang dikaitkan dengan konsep tawar dan sepulih dengan konsep pulih). Upacara pelepas dan menepung tawar ini mesti dilakukan kalau tidak unsur-unsur jahat yang ada dalam persekitaran datang mengganggu ibu dan anak kembali. Tepung tawar digunakan untuk menawarkan penyakit yang ada dalam tubuh wanita. Kualiti yang memberi keupayaan kepada tepung tawar ialah konsep tawar yang bermakna *neutral*”.

Setelah upacara rombak dapur selesai, bermakna bahawa ikatan formal antara ibu dengan bidan sudah berakhir. Mereka telah dilepaskan daripada ikatan berpantang dan telah ditawarkan daripada segala ancaman jahat. Wanita ini sudah boleh melakukan segala aktiviti hariannya kembali.

Barut perut (bebekum)

Semasa dalam pantang, wanita bukan sahaja bedian, mereka juga perlu membarut perut (bebekum). Barut perut selalunya dilakukan pada malam hari untuk beberapa hari, selalunya dalam jumlah angka ganjil (tiga, lima, tujuh), tetapi seelok-eloknya sepanjang masa berpantang. Mengikut seorang bidan, bahan yang biasa digunakan untuk barut perut ialah kapur, limau nipis dan kunyit. Tujuan barut perut ialah untuk mengembalikan perut wanita kepada bentuk asal dan juga mengempiskannya. Sekarang sudah ada wanita yang membeli ubat barut perut dari kedai ubat yang banyak menjual ubat-ubat tersebut yang terdiri daripada pelbagai jenama seperti Mustika ratu dan Mak Dara.

Berurut dan bertungku

Berurut dan bertungku bertujuan untuk membetulkan kedudukan peranakan, mengecutkan urat yang bengkak dan melancarkan perjalanan darah supaya unsur tubuh menjadi seimbang. Berurut dan bertungku boleh melancarkan susu dan menegangkan payu dara. Bertungku dan berurut di tahap awal pantang selalunya dilakukan oleh bidan dan jumlah hari ditentukan oleh taraf ekonomi keluarga informan tetapi mesti dalam jumlah angka ganjil. Aktiviti ini elok dilakukan pada waktu pagi atau malam. Selain itu, bertungku dan berurut sebenarnya dilakukan untuk memperbaiki pengaliran darah dan lendir dalam tubuh dengan memecahkan lendir dan darah beku yang mengikuti proses kelahiran dan mengandung.

Kesemua informan percaya bahawa bertungku dan berurut membolehkan urat-urat dalam tubuh yang tersimpul terlerai, begitu juga urat dan organ yang bengkak atau kembang ekoran daripada proses mengandung dan bersalin menjadi kecut. Manakala angin dan lendir yang terperangkap dalam tulang dan saluran darah pecah dan ini melancarkan pengaliran darah dan lendir yang amat perlu untuk kesihatan fizikal. Apabila darah dan lendir berjalan lancar, ini bermakna kesihatan tubuh wanita kembali berada dalam keadaan yang asal dan normal. Berurut dan bertungku bukan sahaja dilakukan oleh bidan tetapi juga dilakukan sendiri oleh informan atau kadang kala dibantu oleh kaum keluarga perempuan terutama ibu atau ibu mertua bila-bila masa terluang yang selalunya pada waktu malam di sepanjang dalam pantang. Mereka percaya lebih lama seseorang itu bertungku dan berurut, lebih baik untuk kesihatan diri. Luka-luka dalaman juga akan cepat sembuh apabila ditungku kerana terkena bahang panas. Selain itu, unsur bahan yang digunakan sebagai tungku (selalunya batu hidup atau logan dan daun tumbuhan yang digunakan sebagai pelapik tungku) boleh berpindah ke dalam tubuh wanita. Logan merupakan unsur yang kuat, manakala batu hidup merupakan sesuatu yang hidup yang boleh mendoakan kesejahteraan wanita.

Meletak logan di tempat tidur

Wanita Melayu Kelantan dalam pantang jarang ditinggal seorang diri terutama sekali di peringkat awal bersalin kerana takut diganggu makhluk ghaib terutama hantu meriyam. Mereka berada dalam keadaan kotor dan tidak boleh membaca Al-Quran. Bacaan Al-Quran selalunya ditakuti oleh hantu. Dengan adanya orang lain bersama, mereka boleh membaca Al-Quran atau zikir untuk menghalau hantu (seperti peselit, polong, hantu meriyam dan hantu raya). Gangguan hantu meriyam boleh membawa kepada gila yang dipanggil oleh orang Melayu di Kelantan sebagai gila meriyam. Tanda-tanda awal gila meriyam ialah tidak menghiraukan bayi yang baru dilahirkan, tidak menyusu bayi dengan susu badan dan bercakap tidak tentu hala (Gimlette, 1981).

Gila meriyam banyak berlaku dalam kalangan wanita yang lemah semangat dan emosinya terganggu. Perkara yang selalu mengganggu emosi mereka adalah berkaitan dengan suami seperti suami kahwin lain, mempunyai kekasih di luar atau tidak memperdulikan keperluan mereka semasa dalam pantang serta keperluan anak-anak yang masih kecil. Ketergangguan ini bukan sahaja berbahaya kepada dirinya tetapi juga kepada anak yang baru dilahirkan. Oleh kerana itu, wanita dalam pantang tidak dibenarkan keluar rumah pada waktu maghrib dan malam, pergi ke tempat-tempat yang berpenunggu seperti hutan, sungai dan kubur serta ke rumah orang yang dipercayai membela hantu. Hantu-hantu dikatakan suka menghisap darah wanita dalam pantang dan mengganggu bayi. Bayi yang diganggu hantu menangis tidak berhenti-henti kerana mereka dipercayai boleh nampak hantu. Demi menjauhkan gangguan hantu, ada informan yang meletakkan pisau atau gunting di bawah tempat tidur mereka dan bayi. Dengan meletak bahan/senjata tersebut dipercayai boleh menguatkan diri. Di samping itu keluarga mereka juga ada kalanya membaca Al-Quran atau membakar garam, cili kering dan lada hitam di dapur *dian* pada waktu maghrib. Mereka percaya hantu lebih aktif pada waktu maghrib dan malam.

Wanita Melayu dalam pantang di Kelantan dipercayai tidak boleh susah hati atau terkejut. Terkejut boleh menyebabkan semangatnya lari manakala susah hati pula boleh menyebabkan semangatnya menjadi lemah dan membawa kepada tekanan perasaan (Laderman, 1979; Gimlette, 1981; Karim, 1992). Mereka yang mempunyai tubuh yang lemah, sejuk dan kotor senang terdedah kepada serangan hantu atau

gangguan makhluk ghaib yang lain. Hantu atau makhluk ghaib yang lain (seperti jin dan orang buniaan) suka mengganggu orang yang lemah semangat. Orang Melayu percaya bahawa semangat seseorang yang kuat boleh memperkukuh dan mengekalkan kesihatan dan integriti diri. Semangat yang lemah sangat sensitif dan boleh hilang, menjadi lemah dan terkejut. Semangat mesti dijaga dan dikawal terutama sekali semasa mengandung dan bersalin supaya tidak dirasuk atau diganggu hantu syaitan.

Makan ubat panas dan menjaga makanan

Dalam usaha untuk mengembalikan keseimbangan tubuh, wanita Melayu Kelantan dalam pantang memakan makanan panas dan juga meminum air akar kayu, tonik serta jamu, makjun (Ubat tradisional yang diperbuat dari herba, iaitu rempah ratus yang dibentuk bulat-bulat dan dimakan sebagai usaha untuk mengembalikan keseimbangan tubuh dan kesihatan) dan ladu (sejenis makanan yang diperbuat daripada campuran tepung beras pulut dengan berbagai-bagai jenis rempah ratus). Pengambilan tonik semasa pantang menguntungkan wanita (Burghart, 1990; Tuschinsky, 1995) kerana semua ini dapat mempercepatkan proses pengeringan darah kotor dalam badan. Namun begitu, pengambilan bahan dan makanan panas secara berlebihan boleh menjejaskan kesihatan ibu dan bayi yang diberi susu ibu. Susu menjadi panas apabila ibu mengambil makanan dan bahan panas secara berlebihan. Bayi boleh mendapat penyakit cirit birit kerana mereka perut mereka masih muda tidak dapat menyesuaikan diri dengan kepanasan susu ibu. Ibu yang mengambil makanan ubatan yang panas dengan banyak dan pada masa yang sama melakukan amalan berdiang juga boleh menyebabkan seseorang mengalami pening kepala dan pitam. Oleh kerana itu, mereka perlu mendapat bimbingan daripada bidan dalam hal-hal yang berkaitan dengan pengambilan bahan-bahan ubatan semasa dalam pantang. Majoriti informan mengatakan mereka banyak makan makjun dan jamu serta minum air akar kayu.

Wanita dalam pantang perlu makan makanan yang dikategorikan sebagai panas. Namun begitu, mereka tidak boleh makan semua jenis makanan panas kerana adanya kepercayaan tentang makanan bisa, tajam, berangin dan gatal. Mereka tidak boleh memakan makanan panas yang terdiri daripada daging kambing, sotong, ketam, kerang, udang, telur dan beberapa jenis ikan (seperti ikan aya, kerisi, terubuk, tenggiri, parang, ikan merah, pari dan butir angka). Ini kerana makanan ini dipercayai boleh menyebabkan penyakit gatal-gatal, saluran peranakan menjadi bernanah dan luka dalam susah hendak sembuh. Mereka juga tidak boleh makan makanan yang dikelaskan sebagai sejuk tubuh menjadi lebih sejuk. Mereka tidak boleh makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan tersebut dikelaskan sebagai bisa. Kepercayaan bersama dengan keadaan ekonomi yang daif dengan sendirinya menjadikan jenis makanan yang sesuai dimakan oleh wanita semasa dalam pantang amatlah terhad bilangannya dan sedikit kuantitinya.

Menghindari hubungan seks

Kesemua informan mengatakan bahawa mereka tidak melakukan hubungan seks dengan suami dalam tempoh 40 hari pertama selepas bersalin. Hanya lima orang informan sahaja mengatakan bahawa mereka hanya melakukan hubungan seks selepas 100 bersalin. Mengikut kesemua bidan yang ditemu bual, hubungan seks seelok-eloknya diadakan selepas 100 hari kerana rahim dan organ tubuh yang lain tidak begitu sembuh sebelum 100 hari. Wanita yang mengadakan hubungan seks sebaik habis tempoh 40 hari senang mendapat penyakit yang berkaitan dengan organ seksual dan urat apabila tua. Melakukan hubungan seks dalam tempoh tersebut dipercayai boleh menyebabkan darah keluar untuk jangka masa yang lama, luka dalaman lambat sembuh dan bernanah, darah kotor dan beku tidak keluar dan tubuh menjadi bentan kerana tubuh belum pulih sepenuhnya. Wanita Melayu Kelantan percaya bahawa anggota peranakan/faraj wanita yang baru lepas bersalin menjadi terbuka. Keterbukaan peranakan dan faraj tidak elok sekiranya hubungan seks diadakan kerana boleh menyebabkan cepat mengandung (istilah yang digunakan *mudah lekat*) kerana peranakan masih terbuka, pasangan tidak mencapai kepuasan dan wanita mudah dijangkiti penyakit kerana organnya belum pulih dengan sempurna, malah ditegah oleh agama Islam. Seorang informan yang bersalin secara pembedahan mengatakan bahawa beliau tidak

mengamalkan hubungan seks dengan suami hanya selepas empat bulan kerana takut memudaratkan tempat pembedahan.

Pada zaman dahulu, wanita Melayu Kelantan lebih mudah untuk menghindari daripada mengadakan hubungan seks sehingga 100 hari kerana mereka bersalin di rumah ibu bapa atau ibu bapa mertua dan tinggal di sana sehingga habis 100 hari. Bagi yang bersalin di rumah sendiri pula, ibu, ibu mertua atau adik beradik datang menolong dan tidur berhampiran dengan mereka. Suami harus mengiktiraf krisis yang berlaku dalam hidup isteri ekoran daripada perubahan fizikal, metafizikal dan sosial akibat daripada proses mengandung dan bersalin. Mereka dipercayai berada dalam berbahaya kerana unsur tubuh mereka takseimbang, kotor dan lemah. Kesemua informan utama mengatakan menghindari daripada melakukan hubungan seks untuk jangka masa yang lama dapat dilakukan pada zaman dahulu kerana ramai wanita yang bersalin di rumah ibu atau ibu mertua atau ibu atau ibu mertua datang tinggal dengan mereka semasa mereka dalam pantang. Ini dapat diperhatikan daripada kata-kata Mak Nik,

”Zaman dahulu majoriti wanita bersalin di rumah ibu bapa atau ibu bapa mertua dan tinggal bersama selama dua atau tiga bulan atau sehingga anak keras. Bagi yang terpaksa bersalin di rumah sendiri, ada kaum keluarga yang datang menolong sehingga mereka habis tempoh berpantang. Suami dahulu malu untuk mendekati isteri yang berada dalam pantang takut dituduh tidak sabar dan tidak boleh mengawal diri. Wanita hanya perlu mengurus dan merawat diri dan bayi. Keperluan diri dan keluarga diurus oleh ahli keluarga lain. Emosi mereka juga dijaga kerana takut mendapat gila meroyam. Emosi wanita dalam pantang sangat sensitif dan mudah terganggu kerana mereka berada dalam keadaan kotor – tidak boleh baca Al-Quran dan Sembahyang, iatu sumber yang boleh menenangkan diri orang Islam”.

Sekarang, bersalin dalam kalangan informan muda banyak dilakukan di hospital. Ibu, ibu mertua atau adik tidak dapat tinggal lama dengan mereka kerana tinggal berjauhan, bekerja dan ada tuntutan lain. Mereka yang bersalin di hospital mengatakan pasangan mereka tidak dapat menahan nafsu sehingga 100 hari. Mereka pula taat kepada suami dan memahami keadaan mereka. Ini dapat dilihat kata-kata salah seorang daripada mereka, “Suami selalu tanya, dah boleh ke apabila saya habis tempoh 44 hari. Saya pula rasa kasihan kerana dia telah lama berpuasa”.

Kesimpulan

Amalan penjagaan kesihatan dalam kalangan wanita semasa dalam pantang dikawal oleh faktor biologikal, budaya dan psikososial yang kompleks. Amalan mereka dipengaruhi oleh situasi ekonomi, pendidikan, pekerjaan, keadaan hidup dan persekitaran keluarga, hubungan gender dan sosial serta nilai budaya mereka. Mereka diberi masa untuk berehat bagi mengembalikan keharmonian unsur tubuh, kesucian diri, memulihkan anggota tubuh kepada keadaan asal dan menyesuaikan diri dengan bayi. Bagi mengembalikan keharmonian unsur tubuh dan seterusnya kesihatan, wanita Melayu dalam pantang menjaga (a) jenis makanan, dan ubat yang dimakan, (b) aktiviti dan pergerakan, (d) keseimbangan unsur sejuk dan panas, dan (e) menjaga cara berpakaian. Mereka mengamalkan mandi teresak, bertungku, berdiang, makan ubat panas, barut perut dan berpantang daripada memakan makanan yang dikategorikan sebagai sejuk, tajam, berangin dan gatal, memakai pakai tebal dan menghindari hubungan seks, cuma jangka masanya sahaja berbeza.

Penjagaan kesihatan wanita dalam pantang juga berkaitan dengan semangat, rasukan dan gangguan makhluk ghaib dan magis. Wanita Melayu percaya bahawa alam ini bukan sahaja didiami oleh manusia tetapi juga oleh makhluk ghaib yang dipanggil hantu. Hantu, baik yang dibela oleh manusia mahupun yang hidup liar boleh mendatangkan penyakit kepada wanita dengan menjadikan unsur tubuh seperti darah mereka sebagai makanan, mengambil “semangat” mereka, merasuk mereka atau mengganggu proses bersalin dan semasa dalam pantang. Usaha untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan

kesihatan wanita dalam pantang tidak hanya terhad kepada campur tangan oleh para pegawai kesihatan sahaja tetapi juga campur tangan budaya. Bagaimana mereka dilayan semasa dalam pantang mencerminkan status mereka dalam masyarakat. Layanan ini amat penting dalam menentukan kesihatan mereka dan seterusnya pengeluaran modal insan negara pada masa depan. Wanita yang mendapat penjagaan sempurna semasa dalam pantang berupaya untuk melahirkan modal insan yang juga sempurna.

Rujukan

- Aishah@Eshah HajiMohamed (2000) Penjagaan kesihatan di kalangan wanita Melayu Zaman Kolonial dalam konteks kelahiran. In: Fauziah Kartini et al. (eds) *Antara kebaya dan gaun: Pengalaman dan citra wanita Melayu pra-merdeka*, pp. 237 – 258.
- Aishah@Eshah Haji Mohamed, Abd. Aziz Hj. Bidin (2004) Tumbuhan ubatan dan kesihatan reproduksi wanita: Suatu analisis sosiobudaya. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia* **20**, 67 – 84.
- Aishah@Eshah Haji Mohamad (2006) Wanita dan amalan penyusuan bayi: Ke arah kesejahteraan insan. *Jurnal Pembangunan Sosial* **9**, 131 – 149.
- Burghart R (1990) The cultural context of diet, disease and the body. In: Harrison GA, Waterlow JC (eds) *Diet and disease: In traditional and developing societies*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Cosminsky S (1983) Traditional midwifery and contraception. In: Robert H. Bannerman et al. (eds) *Traditional medicine and health care coverage: A reader for health administrators and practitioners*. World Health organization, Geneva.
- Detunji JA (1996) Preserving the pot and water: A traditional concept of reproductive health in a Yoruba community, Nigeria. *Social Science and medicine* **43** (11), 1561 – 1567.
- Eliya MZ (2001) Ethnic variations in observance and rationale for postpartum sexual abstinence in Malawi. *Demography* **38** (4), 467-479.
- Goodburn EA, Gazi R, Chowdhury M (1995) Beliefs and practices regarding delivery and postpartum maternal morbidity in rural Bangladesh. *Studies in family planning* **26** (1), 22 – 32.
- Karim WJ (1992) *Women and culture: Between Malay adat and Islam*. Westview Press, Boulder.
- Laderman C (1979) Conception and preconceptions childbirth and nutrition in rural Malaysia (Ph.D dissertation) Department of Anthropology, Columbia University.
- Laderman C (1983) *Wives and midwives: Childbirth and nutrition in rural Malaysia*. Berkeley. University of California Press.
- Laderman C (1984) Food ideology and eating behavior: Contributions from Malay Studies. *Social Science & Medicine* **19** (5), 547-559.
- Liamputtong P et al. (2005) Traditional beliefs about pregnancy and child birth among women from Chiang Mai, Northern Thailand. *Midwifery* **21**, 139 – 153.
- Manderson L (1981) Traditional food classifications and humoral medical theory in Peninsular Malaysia. *Ecology of Food and Nutrition* **11**, 81-93.
- Manderson L (1981) Roasting, smoking and dieting in response to birth: Malay confinement in cross-cultural perspective. *Social Science and Medicine* **15B**, 509-520.
- Manderson L (1986) *Shared wealth and symbol: Food, culture and society in Oceania and Southeast Asia*. Cambridge University Press, Cambridge.
- McKay DA (1980) Food, illness and folk medicine: Insights from Ulu Trengganu, West Malaysia. In: Robson JRK (ed) *Food, ecology and culture: Readings in the anthropology of dietary practices*, pp. 61-66. Gordon and Breach Science Publishers, New York.
- Ngai Fen Cheung (1997) Chinese zuo yuezi (sitting in for the first month of the postnatal period) in Scotland. *Midwifery* **13**,55-65.
- Rouhier-Willoughby J (2003) Birth customs: Ancient traditions in modern guise. *The Slavic and East European Journal* **47** (2) (Summer), 227-250.

- Rice PL (2000) Nyo dua hli--30 days confinement: Traditions and changed childbearing beliefs and practices among Hmong women in Australia. *Midwifery* **16** (1), 22-34.
- Tuschinsky C (1995) Balancing hot and cold – balancing power and weakness: Social and cultural aspects on Malay jamu in Singapore. *Social Science and Medicine* **41** (11), 1587-1995.
- Wilson CS (1970) Food beliefs and practices of Malay fisherman: An ethnographic study of diet on the East Coast of Malaya (PhD dissertation). University of California, Berkeley.