

## **OUKUP DALAM PERAWATAN KESEHATAN IBU NIFAS PADA SUKU KARO DI BERASTAGI KABUPATEN KARO TAHUN 2014**

**Lidya Natalia Br Sinuhaji**

Dosen Akademi Kebidanan Palapa Husada

### **ABSTRAK**

*Oukup*, pengobatan tradisional suku Karo yang memanfaatkan keanekaragaman jenis tumbuhan sebagai ramuan untuk kesehatan pasca melahirkan dan pengobatan berbagai jenis penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asal-usul pengobatan tradisional *oukup* pada masyarakat etnis Karo, ramuan *oukup*, khasiat *oukup*, dan pengetahuan masyarakat Karo akan *oukup*.

Manfaat yang dimiliki bervariasi pada setiap orang dan terkait dengan pemahaman subjektif, oleh karena itu penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yaitu suatu proses penelitian yang memungkinkan penulis memahami permasalahan individu secara lebih mendalam dan kompleks, memberikan gambaran secara holistik, disusun dari kata-kata, mendapatkan informasi rinci yang diperoleh dari informan dan berada dalam setting alamiah.

Dari hasil penelitian lapangan bahwa asal-mula *oukup* muncul ditengah-tengah masyarakat Karo sejak lebih dari 100 tahun lalu yang dibawa oleh guru sibaso yang mengetahui ramuan-ramuan pengobatan pada masyarakat etnis Karo dan terus berkembang serta diminati masyarakat Karo dalam menyembuhkan penyakit. Ada berbagai macam-macam penyakit yang bisa disembuhkan dengan *oukup*, yang dahulunya *oukup* ini hanya diperuntukkan untuk ibu-ibu yang baru melahirkan untuk menambah kesegaran dan stamina buat ibu-ibu yang baru melahirkan tersebut.

Dengan demikian ramuan *oukup* sangatlah penting untuk dikembangkan karena mempunyai banyak khasiat untuk kesehatan, disarankan agar pemerintah dapat memberikan standarisasi untuk ramuan *oukup*.

**Kata Kunci :** *Oukup*, Pengetahuan, Perawatan pada Ibu Nifas, Manfaat *Oukup* Lainnya

### **PENDAHULUAN**

Perhatian dunia terhadap obat-obatan bahan alam menunjukkan peningkatan (Ramawati, 2009). Hal ini terlihat dari penggunaan obat bahan alam di negara maju mencapai 65% dan pembelanjaan obat bahan alam di pasar global pada tahun 2000 mencapai 43 milyar dolar Amerika (Ramawati 2009, Stevan Jr 2000). Suatu cara pengobatan yang memadukan antara pengetahuan manfaat jenis-jenis tumbuhan dengan ketrampilan meracik obat sesuai sistem budaya dari suatu suku, dalam bahasa Antropologi Medis dikenal dengan sebutan *ethnomedicine* (Etnomedisin) atau Herbal-medicine dalam istilah internasional setelah melewati proses teknologi modern (Ramawati, 2009).

Komponen *ethnomedicine* (Etnomedisin) telah lama diabaikan oleh praktisi biomedis karena berbagai alasan. Misalnya, karena komposisi kimia, dosis dan toksisitas tanaman yang digunakan dalam *ethnomedicine* tidak jelas. Namun, menarik untuk dicatat bahwa *ethnomedicinal* menggunakan tanaman yang merupakan salah satu kriteria yang paling sukses digunakan oleh industri farmasi dalam menemukan agen terapi baru untuk berbagai bidang biomedis yaitu sistem pengobatan tradisional yang bertumpu pada pemanfaatan tumbuh-tumbuhan alam berkhasiat (Stevan Jr, 2000).

Masyarakat Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi kesehatan. Sebagian lainnya diperoleh dengan cara belajar kepada mereka yang tahu. Penggunaan tanaman berkhasiat obat itu,

secara turun temurun diwariskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya dan untuk setiap daerah atau suku mempunyai kekhasan tradisi sendiri-sendiri (Sari, 2006). Kekhasan ini antara lain disebabkan oleh perbedaan falsafah budaya yang melatarbelakangi serta perbedaan kondisi alam terutama vegetasi di masing-masing wilayahnya (Ajjah & Iskandar 1995, Sari 2006). Penggunaan bahan tanaman baik obat maupun sebagai pemeliharaan serta peningkatan kesehatan, akhir-akhir ini cenderung meningkat, terlebih dengan adanya isu kembali kealam (*back to nature*). Selain itu mahalnya harga obat modern juga mendorong sebagian masyarakat untuk lebih memilih menggunakan tanaman obat tradisional (Katno dkk, 2008).

Indonesia adalah negara yang memiliki tumbuhan obat paling banyak dan terlengkap di dunia (memiliki 30.000 spesies tumbuhan obat dunia) (Stevan Jr 2000). Selain itu, Indonesia yang merupakan negara yang banyak memiliki keanekaragaman sistem pengobatan, yaitu sistem pengobatan tradisional yang terdapat di hampir semuawilayah atau kelompok etnis di Indonesia. Pengetahuan terhadap ilmu pengobatan tradisional di Indonesia sudah ada sejak ratusan tahun yang lalu, dan bangsa Indonesia sudah terkenal pandai meracik obatan-obatan tradisional yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, akar-akaran, untuk di racik sebagai ramuan dan obat-obatan untuk menyembuhkan berbagai jenis penyakit. Ramuan-ramuan tersebut digunakan juga untuk menjaga kondisi badan agar tetap sehat, mencegah penyakit, dan sebagian untuk mempercantik diri. Kemahiran meracik bahan-bahan tersebut diwariskan oleh nenek moyang terdahulu secara turun-temurun, dari satu generasi ke generasi berikutnya (Agoes 1999).

Pengobat tradisional di Indonesia tumbuh dan berkembang di kehidupan sosial suku bangsa di Indonesia, pengobat tradisional tersebut terbagi di antara anggota masyarakat dalam kehidupan masyarakat. Pengobat tradisional disebut juga sebagai pengobatan alternative. Pada umumnya masyarakat menggunakan pola-pola kebudayaan merupakan bentuk

pengetahuan mengenai pengobatan secara tradisional sebagai kearifan lokal yang ada. Di Indonesia menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), masyarakat yang menggunakan pengobatan tradisional dan obat-obatan tradisional sejak tahun 2000 sampai tahun 2010 yaitu pada tahun 2000 sebanyak 16,24%, tahun 2001 sebanyak 30,24%, 2003 sebanyak 30,67%, 2004 sebanyak 32,87%, 2005 sebanyak 35,52%, 2006 sebanyak 38,3%, 2007 sebanyak 28,12%, 2008 sebanyak 22,26%, 2009 sebanyak 24,24%, dan tahun 2010 sebanyak 27,58%. (sumber [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)). Jumlah dan ragam pengobatan tradisional atau battra yang tercatat di Indonesia sangat banyak. Data Departemen Kesehatan RI tahun 1997 mencatat jumlah pengobatan tradisional sebanyak 280.000, yang dibedakan atas 4 kategori dan 30 jenis keahlian atau spesialisasi (Karim, 2003).

Pengobat tradisional telah diakui keberadaannya sejak zaman dahulu dan sampai kini dimanfaatkan oleh masyarakat dengan kecenderungan terus meningkat. Pemanfaatan pengobat tradisional dapat sebagai alternatif pengobatan baik dilakukan oleh keluarga dan masyarakat (upaya pengobatan sendiri di rumah), maupun melalui jaringan pelayanan kesehatan formal. Dalam kenyataannya, keberadaan pengobat tradisional (Batra) di Indonesia cukup diakui masyarakat dan banyak dimanfaatkan. Di bidang pelayanan kesehatan, Battra merupakan salah satu pilihan bagi masyarakat dalam mencari pemecahan masalah kesehatan. Pemanfaatan Battra oleh masyarakat tidak hanya sebagai pemberi pelayanan pengobatan, tetapi juga sebagai penasehat kehidupan (Susanto, 1974). Hal senada juga ditemukan pada penelitian peran Battra dalam pembangunan kesehatan, bahwa Battra selain sebagai "Co Health Worker" juga berperan sebagai "Agent of Change" dalam berbagai upaya kesehatan (Swadono, 1989). Banyak Battra di lingkungan berperan sebagai tokoh masyarakat yang cukup disegani. Pengobat tradisional memang mempunyai potensi besar sebagai sumber informasi kesehatan dan penggerak peran serta masyarakat di sekeliling (Tubagus, 1988). Namun demikian, di lain pihak perlu diperhatikan adanya dampak negatif dari Battra.

Meskipun belum ada penelitian secara khusus mengenai hal ini, kasus-kasus penyimpangan praktek pengobatan oleh Battra telah cukup banyak diinformasikan. Baik melalui media cetak maupun media elektronik. Di Indonesia sistem pengobatan tradisional merupakan salah satu unsur budaya yang selama ini tumbuh dan berkembang serta terpelihara secara turun temurun di kalangan masyarakat sebagai warisan pusaka Nusantara. Mereka memilih cara pengobatan tradisional sendiri di rumah umumnya karena obat tradisional mudah diperoleh, dari sekitar rumah sehingga biaya relatif murah. Obat tradisional sangat membantu masyarakat yang tinggal jauh dari fasilitas pengobatan.

Seiring dengan kebutuhan masyarakat akan pengobatan tradisional jumlah pengobatan tradisional bertambah setiap tahunnya. Dari hasil inventarisasi Battra di 27 propinsi pada tahun 1995, jumlah Battra di Indonesia yang berhasil diinventarisasi telah mencapai 283.000 orang yang terdiri dari 15 jenis pengobatan tradisional. Pada dasarnya dengan semakin berkembangnya dan bertambahnya jumlah Battra, serta menyebarnya cara-cara pengobatan tradisional spesifik di kalangan masyarakat, memberikan keuntungan dan kemudahan bagi masyarakat dalam mencari pengobatan alternatif. Hal ini juga menunjukkan bahwa kemajuan ilmu dan teknologi kedokteran belum sepenuhnya mampu mengatasi semua penyakit dan masalah kesehatan. Dilain pihak, dari berbagai macam jenis dan cara pengobatan tradisional yang berkembang tersebut belum seluruhnya (bahkan baru sebagian kecil saja) dikaji manfaat dan keamanannya. Beberapa tahun kemudian (tahun 1998) jenis pengobatan tradisional terlihat semakin bertambah seiring dengan kebutuhan masyarakat, hal ini terlihat dari berkembangnya pengobatan tradisional di berbagai kabupaten. Daerah-daerah yang terkenal dengan pengobatan tradisional antara lain Riau, Sumatera Utara, Jawa, Madura, Kalimantan, Surakarta, Sulawesi, Papua dan sebagainya (Karim, 2003).

Tanah Karo adalah salah satu Kabupaten di Propinsi Sumatera Utara yang terletak di dataran tinggi Pegunungan Bukit Barisan yang membentang dari ujung ke ujung Pulau

Sumatera. Wilayah ini memiliki nilai guna yang tinggi. Kehidupan sosial dan kemasyarakatannya masih sarat dengan budaya dan sistem kekerabatan yang dipertahankan sampai sekarang. Potensi ini tentunya merupakan salah satu modal dasar yang sangat tinggi nilainya bagi Tanah Karo dalam mengelola potensi alam dan wilayah serta potensi masyarakat (Bukit, 2005).

Di Tanah Karo terdapat Suku Karo Gugung, atau Karo Gunung, adalah bagian dari sub-suku Batak Karo di provinsi Sumatra Utara. Istilah Karo Gugung ini sebenarnya bukanlah menunjukkan suatu etnis tersendiri, melainkan sekedar menunjukkan suatu kelompok masyarakat suku Batak Karo yang mendiami dataran tinggi Bukit Barisan, atau masyarakat suku Karo yang hidup di daerah pegunungan. Secara adat-istiadat dan budaya, memang tidak ada perbedaan dengan suku Karo yang hidup di dataran rendah (Karo Jahe). Hanya karena perbedaan geografis antara dua kelompok masyarakat suku Karo ini, terjadi perbedaan dialek antara masyarakat Karo Gugung dengan masyarakat Karo Jahe. Tetapi walaupun terjadi perbedaan dialek, komunikasi di antara kedua kelompok masyarakat ini, bisa saling memahami dengan baik.

Masyarakat Karo Gugung, bisa dikatakan hidup dan berada di pusat wilayah pemukiman masyarakat suku Batak Karo, yaitu di Tanah Karo. Suku Karo Gugung, selain menjadi sub-suku dari suku Karo, ternyata masih terbagi lagi menjadi beberapa kelompok kecil, yaitu : Karo Julu, Karo Berneh, Karo Gunung-gunung, Karo Singalorlau dan Karo Baluren. Pembagian ini sebenarnya, hanya berdasarkan wilayah pemukiman saja. Masyarakat suku Karo Gugung ini adalah masyarakat yang ramah, menerima kehadiran para pendatang dengan tangan terbuka. Bahasa dan dialek yang mereka miliki lebih lembut intonasinya dibandingkan dengan bahasa dan dialek dari etnis-etnis batak lainnya. Masyarakat suku Karo Gugung, sebagian besar hidup sebagai petani, terutama pada sayur-sayuran dan buah-buahan. Saat ini mereka telah membuka beberapa perkebunan kopi, khususnya kopi arabica yang telah menghasilkan panen beberapa kali. Masyarakat Karo mengatur kehidupan sehari-harinya

berpegang pada keselarasan hidup yang terpranatakan dalam adat istiadatnya. Seperti umumnya masyarakat tradisional di Indonesia, masyarakat Karo sangat mempercayai bahwa manusia, sejak lahir sampai kematiannya tidak lepas dari fungsi-fungsi sosialnya. Menggunakan dan memanfaatkan sumber daya alam tumbuh-tumbuhan adalah salah satu bentuk pemahaman bagaimana orang Karo mengelola sumber daya alamnya. Pola yang demikian memperkuat dugaan bahwa orang Karo mengenali sistem pemilahan dan pengelompokan sumber daya tumbuh-tumbuhan tersebut untuk berbagai keperluan hidup (<http://protomalayans.blogspot.com>).

Salah satu pemanfaatan sumber daya alam tumbuh-tumbuhan pada suku Karo yaitu pengobatan alternatif yang berkembang di tradisi masyarakat Karo adalah *oukup*. *Oukup* atau mandi uap dengan ramuan rempah-rempah, telah di kenal masyarakat suku Karo sejak ratusan tahun silam, sebagai salah satu terapi untuk pengobatan berbagai macam penyakit. Pengobatan terapi air merupakan bagian integral dari lingkungan sosial budaya yang memiliki nilai-nilai yang patut dipertahankan dan ditingkatkan serta memberikan sumbangan positif bagi upaya kesehatan (Sutawijaya, 2010).

*Oukup* juga disebut sauna atau mandi uap. Uap itu dari air yang dipanaskan sehingga menguap dan dipompakan ke ruangan tertutup sehingga menciptakan panas basah. Tujuan dari sauna adalah membantu mengeluarkan racun melalui keringat sekaligus pembersihan kulit. Pengeluaran racun dilakukan oleh panas kering dan pembersihan kulit oleh panas basah. Ramuan *oukup* terbuat dari rebusan berbagai tumbuhan, melalui ramuan yang diuapkan ini juga bermanfaat bagi ibu yang baru melahirkan. Menurut tradisi Karo dipercaya akan segera memulihkan kembali kesehatan, stamina dan peredaran darahnya. Terdapat 69 jenis tumbuhan yang dipergunakan sebagai ramuan *oukup* (Nasution, 2009). Tumbuh-tumbuhan ini mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri atau yang disebut juga dengan *essential oils*, *etherial oils*, atau *volatile oils* adalah komoditi ekstrak alami dari jenis tumbuhan yang berasal dari daun, bunga, kayu, biji-bijian bahkan putik bunga

(Gunawan, 2009). Kegunaan minyak atsiri sangat banyak, tergantung dari jenis tumbuhan yang diambil hasil sulingannya. Tumbuh-tumbuhan ini ketika direbus akan mengeluarkan aroma atau bau yang disebut dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat mengurangi stres, menenangkan pikiran dan membangkitkan semangat, gairah dan dipercaya dapat membersihkan racun dalam tubuh (Ulla, 2009).

Menurut sejarah dalam Handayani, 2003 *oukup* bertujuan untuk menjaga kesehatan bagi ibu-ibu pasca melahirkan. Hal tersebut ditambahnya disebabkan persalinan merupakan peristiwa alamiah yang dapat terjadi secara normal atau dengan gangguan. Meskipun persalinan berlangsung normal (keluar dari rahim melalui jalan lahir tanpa bantuan peralatan) dan lancar, tetap menyebabkan kelelahan bagi ibu. Kelelahan fisik terjadi akibat menyangga beban bayi dalam perut ditambah proses persalinan telah menguras tenaga ibu. Kehamilan dan pasca persalinan mengakibatkan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh ibu. Kulit dan otot perut akan meregang, karena adanya janin dalam perut. Perubahan tubuh yang lain biasanya berupa kegemukan, kulit meregang, kulit kotor, dan rambut rontok. Perawatan tubuh yang baik akan memulihkan kesehatan dan kecantikan ibu seperti keadaan semula (Handayani 2003). Perawatan tubuh bagi ibu pasca melahirkan juga menjadi perhatian yang sangat besar bagi orang Karo. *Oukup* merupakan salah satu cara perawatan kesehatan ibu pasca melahirkan.

Secara tradisi, seseorang atau ibu-ibu yang melakukan *Oukup* dibungkus dengan kain selimut dan kemudian diuap melalui sebuah wadah yang dipanasi dan diberi ramuan tumbuh-tumbuhan. *Oukup* itu dipercaya oleh masyarakat Karo sangat baik untuk membersihkan darah kotor setelah proses melahirkan serta memudahkan kembali kulit dari kerut-kerut setelah proses kehamilan. Menurut penuturan orang Karo, *oukup* ini baru bisa dilakukan dua pekan setelah persalinan, karena selama kurun waktu tersebut kemungkinan pendarahan tidak akan terjadi. Cara perawatan ini kemudian dipraktekkan secara turun-temurun dan menjadi tradisi yang khas bagi orang Karo. Sesuai dengan perkembangan jaman, tradisi ini terus menerus

mengalami perubahan dan perkembangan. Bentuk-bentuk perubahan ini dapat ditemui disekitar kota Medan. Perubahan yang ditemui dalam pelaksanaan *Oukup* adalah teknik penguapannya, sedangkan *Oukup* ramuan utama tidak banyak mengalami perubahan yang mendasar karena terdapat perkembangan jumlah jenis ramuan hanya sebatas pada ramuan alternatif dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan, terutama struktur dan komposisi vegetasi di masing-masing wilayah, serta falsafah budaya yang melatarbelakanginya (Walujo 2002). Komodifikasi *oukup* ternyata merubah pandangan masyarakat bahwa tidak hanya ibu yang habis persalinan akan tetapi berkembang untuk semua kalangan, tidak mengenal jenis kelamin maupun kelas usia. Secara perlahan fungsi *oukup* yang awalnya hanya untuk ibu pasca melahirkan, sekarang fungsi utama tersebut bergeser ke:

1. Kesehatan, karena pada saat ini saat badan terasa kurang sehat banyak masyarakat yang menggunakan *Oukup* sebagai cara pemulihan.
2. Pengobatan, karena bila menurut masyarakat merasa sakit kepala atau masuk angin.
3. Kebugaran, untuk memulihkan stamina kembali
4. Kecantikan, karena membuat kulit terasa cerah kembali dan dapat membakar kalori.

Untuk itu dapat dilihat meskipun dunia pengobatan makin berkembang dengan pesat bukan berarti pengobatan tradisional di tanah Karo telah menghilang. *Oukup* adalah salah satu contoh bagaimana orang Karo gugung dalam memanfaatkan tumbuh-tumbuhan melalui uap air untuk kebugaran dan kesehatan, terutama pada pasca melahirkan. *Oukup* sampai saat ini masih ada digunakan dan dipraktikkan. Akan tetapi kekayaan pengetahuan suku-suku bangsa di Indonesia terkhusus untuk *oukup* pada suku Karo belum tergalikan secara maksimal. Oleh karena itu, agar tidak terbuka peluang hilangnya pengetahuan akan pengobatan tradisional pada suku Karo khususnya atau hilangnya identitas pengetahuan pada suku Karo, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengembangkan potensi *oukup* yang pada dasarnya cukup bermanfaat baik dari segi

pengetahuan maupun manfaat keanekaragaman jenis tumbuh-tumbuhan serta fungsinya untuk kebugaran dan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat *Oukup* dalam perawatankesehatan ibu nifas pada masyarakat Karo di Berastagi Kabupaten Karo.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Mengungkapkan bahwa terdapat sediaan obat tradisional, dalam hal ini *Oukup*, yang digunakan masyarakat Karo dalam perawatan kesehatan ibu nifas yang dapat dikategorikan sebagai Herbal Medicine yang perlu diketahui untuk kemudian diteliti dan dikembangkan lebih lanjut.
2. Mengungkapkan kearifan masyarakat Karo dalam melestarikan warisan nilai-nilai budaya leluhur melalui pengetahuannya dalam mengenali dan memanfaatkan sumber daya tumbuhan untuk keperluan obat-obatan, terutama untuk *oukup*
3. Sebagai penambah wawasan bagi penulis untuk melatih diri secara ilmiah pada bidang sumber daya manusia dan bekal pengetahuan dan pemahaman dan pengalaman untuk penerapan di lingkungan kerja
4. Sebagai bahan referensi dan perbandingan bagi penulis selanjutnya yang memfokuskan penelitian pada masalah yang sama di masa yang akan datang.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini mengenai *Oukup* dan pemulihan Kesehatan Ibu nifas pada Suku Karo di Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2014. Manfaat yang dimiliki bervariasi pada setiap orang dan terkait dengan pemahaman subjektif. Oleh sebab itu, pendekatan yang digunakan adalah kualitatif.

Menurut Sugiyono (2008) penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian yang memungkinkan penulis memahami permasalahan individu secara lebih mendalam dan kompleks, memberikan gambaran secara holistik, disusun dari kata-kata, mendapatkan informasi rinci yang diperoleh dari informan dan berada dalam setting alamiah. Merupakan

metode yang didalam penelitiannya tidak mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat prediksi tetapi menggambarkan pengamatan secara langsung dan melukiskan gejala berdasarkan fakta-fakta yang ada dan bagaimana adanya. Penelitian deskriptif ditujukan untuk :

1. Mengumpulkan informasi aktual secara rinci yang melukiskan gejala yang ada.
2. Mengidentifikasi masalah atau memeriksa kondisi dan praktek-praktek yang berlaku.
3. Membuat perbandingan atau evaluasi.
4. Menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama dan belajar dari pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang.

#### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan bulan April 2014. Lokasi penelitian terletak di Berastagi Kabupaten Karo Propinsi Sumatera Utara, yang hampir seluruhnya terdiri atas kelompok etnis Karo Gunung atau Karo Gugung.

Kabupaten Tanah Karo adalah salah satu Kabupaten di propinsi Sumatera Utara, Indonesia. Ibukota Kabupaten ini terletak di Kabanjahe. Kabupaten ini memiliki luas wilayah sekitar 3.050 Ha dari luas propinsi Sumatera Utara dan berpenduduk sebanyak lebih kurang 44.765 jiwa. Kabupaten ini berlokasi di dataran tinggi Karo, Bukit Barisan Sumatera Utara. Terletak sejauh 77 km dari kota Medan, ibukota propinsi Sumatera Utara. Wilayah Kabupaten Karo terletak di dataran tinggi dengan ketinggian antara 600 sampai 1.400 meter di atas permukaan laut. Karena berada diketinggian tersebut, Tanah Karo Simalem, nama lain dari Kabupaten ini, memiliki iklim yang sejuk dengan suhu berkisar antara 19°C sampai 26°C. Di dataran tinggi Karo ini bisa ditemukan indahnya nuansa alam pegunungan dengan udara yang sejuk dan berciri khas daerah buah dan sayur. Di daerah ini juga bisa kita nikmati keindahan Gunung berapi Sibayak yang masih aktif dan berlokasi di atas ketinggian 2.172 meter dari permukaan laut. Arti kata Sibayak adalah Raja. Berarti Gunung Sibayak

adalah Gunung Raja menurut pengertian nenek moyang suku Karo (Anonim 2007). Secara geografis, Kabupaten Karo terletak pada koordinat 20 5' Lintang Utara sampai 30 19' Lintang Utara dan 970 55' Bujur Timur sampai 980 38' Bujur Timur. Kabupaten Karo berbatasan dengan :

- Sebelah Utara berbatasan dengan Kabupaten Langkat dan Kabupaten Deli Serdang
- Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Kabanjahe
- Sebelah Timur berbatasan dengan Tiga Panah dan Dolat Rakyat
- Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Simpang Empat/ Kecamatan Merdeka

#### Informan

Teknik pengambilan informan dalam penelitian ini adalah berdasarkan *purposive sampling*. Informan dipilih adalah informan yang paham mengenai *oukup* dan senang berbagi, Hal ini dilakukan agar partisipasi benar representatif terhadap fenomena yang dipelajari (Sugiyono, 2006). Jumlah informan tergantung situasi dan kondisi di lapangan. Dari survei yang sudah dilaksanakan terdapat empat orang informan yang dianggap dapat memberikan informasi dari 6 informan yang diwawancarai. Informan pertama adalah ibu nifas yang menggunakan *oukup* dan melahirkan melalui operasi bernama *silvy br Sitepu* berumur 28 tahun dan tinggal di Desa Rumah Berastagi, informan kedua adalah Nurbaya Tarigan dimana informan ini berusia 68 tahun, informan merupakan nenek dari *silvy br sitepu* yang dimana hadir tanpa ada rencana karena Nurbaya Tarigan hadir saat melakukan wawancara dengan *Silvy br Sitepu*, informan ketiga biasa dipanggil *nd choky br Karo* yang berusia 30 tahun dan tinggal di daerah Rumah Rih, informan ke empat adalah *Nd. Rendah br Sinulingga* berusia 78 tahun dan tinggal di Desa Rumah Berastagi. Keempat informan dipilih karena informan merupakan pengguna *oukup* dan informan mengetahui *oukup*.

#### Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaan penelitian ini meliputi studi tentang sistem pengetahuan Karo terhadap *oukup* dan studi tentang pemanfaatan *oukup* bagi masyarakat

Karo. Dalam penelitian kualitatif ini dilakukan melalui pendekatan emik dan pendekatan etik. Pendekatan emik dimaksudkan untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan masyarakat tentang *oukup* menurut kacamata dan bahasa mereka, tanpa harus kita menguji kebenarannya. Sedangkan pendekatan etik, digunakan dalam menganalisis data dari pengetahuan masyarakat tersebut secara ilmiah, sesuai dengan bidang yang ditekuni oleh peneliti yaitu taksonomi.

Wawancara bersifat semi struktural yang berpedoman pada daftar pertanyaan (pedoman wawancara) sebagai pemandu bagi peneliti untuk mengajukan pertanyaan kepada nara sumber sebagai informan kunci, dan dilakukan secara terbuka (*open-ended*). Wawancara dilakukan kepada masyarakat Karo. Untuk wawancara dipilih nara sumber yang dianggap memiliki pengetahuan lebih luas tentang tradisi *oukup* bagi masyarakat Karo. Nara sumber yang menjadi informan kunci terdiri atas pengguna *oukup*, pengobat tradisional (dukun/tabib), pengusaha *oukup* dan pasar. Seluruh informasi yang diperoleh dari informan dicatat, direkam dengan menggunakan tape recorder dan kemudian ditabulasi. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Jenis data primer dilakukan dengan wawancara mencakup: keanekaragaman jenis tumbuhan yang digunakan dalam ramuan *oukup*, pemanfaatan *Oukup*, dan cara me-

manfaatkan *oukup*. Data primer juga termasuk menginventarisasi keanekaragaman jenis tumbuhan yang digunakan sebagai ramuan *oukup*. Jenis data sekunder diambil dengan cara studi pustaka yaitu mempelajari laporan-laporan, catatan-catatan yang berhubungan dengan keadaan fisik daerah tersebut, seperti peta lokasi penelitian.

### 3.5. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *live history method*, disebabkan penulis ingin menganalisis data yang didapatkan dari sejarah dan latar belakang kehidupan informan yang dibentuk dari kehidupan masa lalu dan masa kini, namun mempunyai kaitan dengan tujuan penelitian. Data penelitian meliputi data primer yang bersumber dari hasil wawancara dengan masyarakat, terutama data yang mengungkapkan pengetahuan masyarakat tentang *oukup* dan pemanfaatannya serta keanekaragaman jenis tumbuhan yang digunakan sebagai ramuan *oukup*. Hasil tabulasi dari data primer kemudian dianalisis dengan menggunakan cara komparatif dilihat dari sudut pandang masyarakat Karo, dan selanjutnya data tersebut dianalisis secara ilmiah.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Informan

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Informan

No	Nama Informan	Umur Informan	Pekerjaan Informan	Jumlah Anak
1	Silvy br Sitepu	28	PNS	1
2	Nd. Choky br Karo	32	Pedagang Sayur	2
3	Nurbaya br Tarigan	70	Bertani	5
4	Nd. Rendah br Sinulingga	78	-	8

Dari tabel 1. diatas dapat dilihat karakteristik informan dimana informan berjumlah 4 orang dari latar belakang pekerjaan yang berbeda-beda, 2 informan adalah ibu nifas dan sebagai pengguna oukup dan 2 informan lagi adalah informan yang mengerti tentang *Oukup* yang akan memberi informasi tentang oukup dan manfaat yang

dirasakan pada ibu nifas dan manfaat lain dari *Oukup*.

### “Oukup” Menurut Informan

Walaupun informan menggunakan *Oukup* dan merasakan manfaat yang dirasakan, namun informan tidak dapat menjelaskan secara rinci apa itu pengertian *Oukup* dan mereka hanya dapat menjelaskan *Oukup* menurut logika

mereka saja yaitu dari apa yang mereka rasakan dan mereka lihat. Seperti yang diungkapkan informan (Nd. Choky br Karo dan Nd Rendah br Tarigan) bahwa *Oukup* merupakan warisan budaya masyarakat Karo dan sudah ada dari zaman nenek moyang dulu, *Oukup* juga merupakan obat tradisional pada suku Karo karena diolah secara sederhana dan semua rempah-rempah berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berasal dari hutan. Menurut informan rempah-rempah yang sudah diambil langsung dari hutan direbus hingga mendidih dan uap yang dihasilkan dari rebusan rempah-rempah tersebut digunakan untuk ibu nifas dengan berbagai macam manfaat yang dirasakan. Menurut informan *Oukup* berasal dari kata "*Mokup*" di dalam bahasa Indonesia yang berarti kepanasan, uap yang dihasilkan dari rebusan rempah-rempah tersebut menguap ke tubuh pengguna untuk memaksa pengguna berkeringat, maka dari itulah proses tersebut disebut *Oukup* oleh informan. *Oukup* digunakan oleh masyarakat Karo sudah sejak dulu dan merupakan warisan turun temurun dari satu generasi ke generasi lainnya, karena dianggap bermanfaat untuk kesehatan terutama pada ibu nifas.

#### **Asal Usul "*Oukup*"**

Menurut informan *Oukup* memang tidak mempunyai literatur sendiri dalam mengungkapkan asal usul *Oukup* itu sendiri, akan tetapi dilihat dari sejarah masyarakat Karo itu sendiri dimana masyarakat Karo suka bercocok tanam dan dapat dilihat interaksi masyarakat Karo dengan alam sangatlah dekat, karena mereka merasa alam memberikan hubungan timbal balik dalam kelangsungan hidup mereka dimana alam menyediakan tumbuh-tumbuhan untuk dimakan dan digunakan untuk kesehatan. Menurut informan (Nurbaya br Tarigan dan Nd Rendah br Sinulingga) *Oukup* berasal dari Guru Sibaso dimana pada zaman dulu mereka dianggap orang yang mempunyai pengetahuan dalam pengobatan, karena Guru Sibaso tempat tinggalnya tidak menetap dan suka berpindah-pindah tempat dari satu ke tempat ke tempat lain sehingga Guru Sibaso dianggap suka melakukan perjalanan dimana pada zaman dulu masih melewati hutan dimana transportasi

tidak ada, sehingga tumbuh-tumbuhan hutan sering diolah Guru Sibaso dalam menyembuhkan kesehatan sehingga muncullah *Oukup* dimana bahan dasarnya sendiri adalah tumbuh-tumbuhan dari hutan.

#### **Manfaat "*Oukup*" yang Dirasakan Informan**

Informan menjelaskan bahwa "*Oukup*" memberikan banyak manfaat kesehatan terutama pada Ibu pasca melahirkan, menurut (Silvy Sitepu dan Nurbaya br Tarigan) selain membuat badan kembali segar dan dapat mengembalikan stamina, menurut (Nd.Choky) yang menyatakan bahwa sejak gadis sudah sering menggunakan *Oukup* sehingga dia merasakan *Oukup* dapat membuat kulitnya putih dan bersih walaupun dia sering terpapar panas dan debu karena pekerjaannya yang berjualan di pasar, selain itu *Oukup* juga dirasakan dapat mengobati rematik yang dialami nd. Choky sehingga ketika rematik atau badan terasa pegal-pegal akibat kelelahan dia sering menggunakan *Oukup* untuk mengembalikan staminannya, selain *Oukup* Nd. Choky juga biasanya menggunakan minyak urut atau "kuning" yang dioleskan setelah *Oukup* setelah selesai menggunakan *Oukup*. Lain hal dengan seorang informan yaitu Nd. Rendah br Sinulingga, manfaat *Oukup* yang dirasakannya maupun suami dan anak-anaknya bermacam-macam, selain dapat menurunkan kolestrol yang dirasakan ketika kepala terasa berat, mengatasi bau badan biasanya mereka sekeluarga menggunakan *Oukup*, setelah *Oukup* biasanya mereka merasakan segar kembali karena sudah berkeringat dan mereka merasa racun-racun sudah dikeluarkan dari tubuh mereka melalui keringat yang sudah mereka keluarkan. Dari manfaat yang sudah informan rasakan sehingga mereka sudah menjadikan *Oukup* menjadi kebiasaan yang dapat mengatasi gangguan kesehatan mereka, tanpa mengkonsumsi obat-obatan. Selain prosesnya yang sederhana, mereka juga bisa merasakan manfaat lain yaitu mereka sering dipanggil orang-orang untuk melakukan proses *Oukup* itu sendiri.



### **Masalah Kesehatan yang Dirasakan Ibu Pasca Melahirkan**

Karena proses kehamilan dan melahirkan membuat perubahan pada fisik ibu sehingga banyak masalah kesehatan yang ibu-ibu rasakan, dan hal tersebut dirasakan normal dikarenakan di dalam tubuh mereka sedang ada pertumbuhan yang lain yaitu bayi yang dikandung, menurut informan setelah melahirkan tidak serta merta semua masalah kesehatan pasca melahirkan dapat hilang atau ditanggulangi, adapun masalah kesehatan yang dirasakan Ibu nifas menurut (Silvy Sitepu dan Nurbaya Tarigan) adalah tubuh mereka sering terasa kedinginan, mudah masuk angin, kepala terasa pusing. Menurut penuturan Ibu Nurbaya br Tarigan bahwa Ibu setelah melahirkan pada masyarakat Karo sering dikatakan dengan "*Nguda daging*" dimana Ibu yang sehabis melahirkan dirasakan masih mudah terkena penyakit dan sistem kekebalan tubuh yang belum sempurna, akan tetapi menurut Nd. Choky br Karo yang "*Nguda daging*" bukanlah tubuh Ibu akan tetapi "*Nguda beltek*" yaitu bagian perut Ibu saja yang mudah terkena penyakit karena semua proses kehamilan dan melahirkan lebih besar terjadi di perut. Informan Nd. Rendah Sinulingga mempunyai pendapat sendiri dimana beliau merasa bahwa ketika Ibu melahirkan akan mengeluarkan banyak energi untuk mengeluarkan bayi, sehingga Ibu sering kali kehabisan tenaga dan darah, maka dari hal tersebut menurut informan perlu dilakukan *Oukup* karena rempah-rempah yang direbus mempunyai kandungan dan manfaat yang bagus untuk mengatasi masalah kesehatan ibu pasca melahirkan, selain uap yang digunakan untuk membuat Ibu berkeringat.

### **Manfaat "*Oukup*" yang Dirasakan untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan pada Ibu Pasca Melahirkan**

Dari hasil informasi yang diperoleh, mungkin karena ibu ketika hamil tidak melakukan olahraga dan pergerakan sehingga ada ibu hamil merasakan nyeri otot ketika melahirkan, karena ketika melahirkan tiba-tiba banyak tenaga dikeluarkan, sehingga ibu merasakan nyeri otot, informan juga tidak merasakan nyeri otot karena mereka melalui pekerjaan mereka saja sudah

membutuhkan banyak aktivitas seperti olahraga. *Oukup* yang dianggap dapat meregangkan pembuluh darah yang berkerut melalui proses uap itu sendiri, sehingga peredaran darah dapat normal kembali. *Oukup* juga dapat mengatasi nyeri otot tersebut dikarenakan angin yang ada dalam tubuh mereka dapat dikeluarkan.

Informan dapat mengetahui bahwa gangguan kesehatan yang dialami adalah nyeri otot salah satunya atau dalam bahasa Karo badan "*ngalah-ngalah*" atau dalam bahasa Indonesia sering dikatakan nyeri otot karena proses melahirkan yang memaksa banyak energi keluar, namun ada juga informan tidak merasakan nyeri otot karena hal tersebut mereka anggap terjadi pada Ibu hamil yang malas bergerak dan tidak beraktivitas ketika hamil.

### **Manfaat "*Oukup*" untuk Ibu yang Merasakan Kedinginan**

Nd. Rendah br Sinulingga merasa kedinginan terjadi karena mungkin fungsi darah yang tidak normal karena proses melahirkan yang mengeluarkan banyak darah, padahal darah itu sendiri berguna untuk menghangatkan tubuh menurut Ibu Silvy br Sitepu. Informasi yang diperoleh dari informan seperti Nd. Rendah br Sinulingga dapat diketahui bahwa badan kedinginan sering terjadi pada Ibu pasca melahirkan karena proses melahirkan yang mengeluarkan banyak darah dan peredaran darah yang belum normal sehingga badan terasa dingin, karena salah satu fungsi darah adalah menghangatkan tubuh, dan informan juga mengungkapkan bahwa badan kedinginan pada Ibu nifas sering terjadi karena tidak selera makan padahal makan dapat menghasilkan lemak yang dapat menghangatkan tubuh, maka dari itu maka "*Oukup*" perlu dilakukan, melalui proses penguapan yang menghasilkan panas sehingga menurut informan dapat melancarkan peredaran darah kembali dan memancing nafsu makan, sehingga melalui proses itu tubuh dapat hangat kembali. Dahulu seperti kedinginan pernah dirasakan Silvy br Sitepu sehingga sering membuat dia malas untuk melakukan apa saja, setelah di *Oukup* kan dia justru merasa mukanya tidak pucat lagi dan suhu tubuhnya juga dapat normal kembali.

### **Manfaat “Oukup” untuk Mengeluarkan Darah Kotor dan Racun-racun dalam Tubuh Ibu**

Informan (Nd. Rendah br Sinulingga dan Nurbaya br Tarigan) mengungkapkan bahwa sewaktu proses kehamilan potipori terbuka lebar sehingga racun-racunan zat-zat yang tidak diperlukan Ibu dapat masuk ke dalam tubuh, dan setelah melahirkan ibu biasanya masih mengeluarkan darah seperti menstruasi, akan tetapi meskipun darah berhenti keluar di dalam tubuh masih dirasakan darah-darah kotor yang belum seutuhnya keluar dari tubuh ibu nifas sehingga, melihat hal tersebut perlu dilakukan *Oukup* yang dirasakan setelah *Oukup* mereka sering juga mengeluarkan kembali darah-darah kotor karena biasa berupa bercak atau gumpalan darah yang berwarna merah pekat, sedangkan untuk racun itu sendiri dikeluarkan melalui keringat melalui proses penguapan *Oukup* itu sendiri. Hal tersebut juga dirasakan (Silvy br Sitepu dan Nd. Choky br Karo) dimana setelah mereka melahirkan dan di *Oukupkan* mereka masih mengeluarkan darah padahal sudah beberapa hari berhenti setelah melahirkan.

### **Manfaat “Oukup” untuk Mengatasi Masuk Angin pada Ibu Nifas**

Menurut informan (Nd. Rendah br Sinulingga) ibu hamil biasanya rentan terkena masuk angin akibat perubahan fisiologis tubuh, sehingga pori-pori yang melebar akibat peregangan proses kehamilan dapat dengan mudah membuat masuk angin. Hal tersebut dirasakan proses melahirkan pori-pori dan otot-otot tubuh ibu meregang atau terbuka sehingga rentan untuk masuk angin sehingga badan terasa berat begitu juga dengan kepala, menurut Silvy Br Sitepu dan Nd Choky br Karo dari sudah mereka rasakan proses *Oukup* yang menghasilkan uap-uap melalui pemanasan yang dilakukan maka pori-pori dan otot-otot akan kembali menciut sehingga angin tidak mudah masuk, dan melalui pamasan *Oukup* tadi maka dapat juga mengeluarkan angin yang ada di dalam tubuh dikarenakan peredaran darah yang sudah lancar sehingga setelah *Oukup* biasanya badan dan kepala terasa ringan kembali.

### **Bahan-bahan dan Proses “Oukup”**

Walaupun informan sering menggunakan *Oukup* akan tetapi tidak semua informan mengetahui secara jelas apa saja bahan-bahan dari *Oukup*, hal tersebut dikarenakan mungkin karena tersedianya penjual-penjual yang sudah menyediakan bahan-bahan ramuan *Oukup* secara instan dengan membeli saja. Menurut Silvy br Sitepu lima belas hari pasca melahirkan saya baru menggunakan oukup, oukup digunakan selama empat hari berturut-turut, oukup yang sudah dilengkapi dengan rempah-rempahnya direbus sampai mendidih, nama rempah-rempah semuanya enggak jelas pasti aku tau karena biasanya beli jadi di kem-kem, yang kutau ada rimo mukur, dipotong menjadi empat bagian tapi tidak sampai terpisah karena itu syaratnya, sere, batang cakala, bulung-bulung, cengek kayo, lada sama bahing gugung, itu Cuma yang kutau, setelah semua sudah dilengkapi lalu direbus sampai mendidih, setelah mendidih angkat terus dihadapkan di depan Ibu nifas ambil tikar dan selimut setelah itu dibungkuskan, uap oukup akan memaksa kita untuk berkeringat, mungkin dari situlah kotoran-kotoran dalam tubuh dikeluarkan, pada hari yang keempat maka oukup akan dimandikan ke kepala, setelah itu dikuningi dan disembur agar badan tetap hangat, menurut Nurbaya br Tarigan oukup yang sudah dilengkapi dengan rempah-rempah seperti rimo mukur, batang cakala, bulung-bulung, cengek kayo, lada sama bahing gugung dan rempah ratus namanya, itu direbus sampai mendidih, setelah mendidih dihadapkan ke depan Ibu dan dibungkus dengan selimut agar uangnya tidak keluar dan dihirup Ibu nifas dan uap menyebabkan Ibu berkeringat sehingga Ibu akan merasa badannya terasa ringan, dan *Oukup* dilaksanakan selama empat hari berturut-turut, dan pada hari ke empat Ibu dapat keramas dengan menggunakan air rebusan rempah-rempah oukup yang sudah dimasak. Menurut Nd. Ckoky br Karo rempah-rempah oukup seperti rempah ratus, rempah-rempah batak, batang cekala, lada hutan, rimo kuraga, jeruk purut, macam kera, dan rimo manis untuk mengaduk-ngaduk rempah-rempahnya kalau bisa menggunakan batang cekala, supaya lebih bagus kata orang tua, setelah direbus sampai

mendidih, oukup dihadapkan untuk Ibu setelah itu Ibu dibungkus dengan tikar 3 lipat agar tebal dan diatas ditutup menggunakan selimut, didalam Ibu akan membuka tutup tempat memasak oukup secara perlahan sambil mengaduk agar uapnya tidak secara langsung mengenai Ibu, hal tersebut dapat dilakukan sampai si Ibu sampai berkeringat basah dan setelah selesai Ibu dapat menggunakan kuning karo untuk menghangatkan tubuh si Ibu. Informan Nd. Rendah br Sinulingga setelah 2 minggu setelah melahirkan atau sebelas hari juga bisa, Ibu nifas baru boleh melaksanakan oukup, oukup dilakukan selama empat hari berturut-turut menggunakan rempah-rempah yang sama, selama tiga hari hanya digunakan untuk badan saja dan pada hari yang keempat baru digunakan untuk keramas juga, bahan-bahan untuk oukup itu ada cekala jahe (batang+daun), daun rimo mukau, daun rimo bunga, daun rimo gawang, daun rimo malem, daun rimo kuku harimau, kuning-kuning, kuning gajah, kuning pagit, kuning gersing, kuning temulawak, lada, kembiru, temu-temu, akar urat pola, akar urat riman, setelah lengkap semuanya dimasak untuk rimonya usah di belah agar intinya belum ada yang keluar, setelah rimonya lembek atau matang baru oukupnya di angkat, tutup periuknya jangan dibuka dulu, setelah ambil tikar terus dudukkan yang mau di oukupka didepan periuk yang berisi rebusan, setelah itu lingkarkantikar tiga kaki dan diatas nya letakkan selimut agar uap dapat ditahan melalui dingding tikar dan selimut, sedikit demi sedikit tutupnya dibuka dan diaduk perlahan-lahan agar uapnya dapat keluar dan mengenai tubuh si Ibu, waktunya tidak ditentukan asalkan si Ibu sudah berkeringat dan basah, karena setiap orang berbeda ada yang tipe berkeringan dan ada yang tidak makanya waktunya tidak ditentukan asal tahan saja, setelah itu Ibu dibuat pencacahi atau sela-sela rambut si Ibu dibuat kemiri, kunyit, ali-ali, lada terus dibungkus dengan kain dan dicelupkan ke air rebusan oukup dan ditarokkan ke kepala si Ibu, setelah itu badan Ibu juga di "surungi" bahan-bahannya ada belo, lada, kapur, bahing, gambir, bawang putih, kemirih terus dikunyah dan disembur ke badan si Ibu agar badan Ibu tetap hangat, tidak mudah kedinginan.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa bahan-bahan rempah untuk setiap orang yang menggunakan *Oukup* tidaklah sama, akan tetapi tidak mengurangi manfaat dari *Oukup* itu sendiri. Hal tersebut dapat terlihat dari setiap informan memberikan informasi akan perawatan yang dilakukan Ibu nifas masing-masing mempunyai manfaat masing-masing, sehingga dapat dikatakan bahwa *Oukup* tidak tergantung standar tumbuhan yang sama akan mempunyai khasiat. Informan juga menjelaskan bagaimana cara melaksanakan perawatan kesehatan Ibu dan bayi, karena jika Ibu sehat akan mempengaruhi kondisi bayi yang menyusui juga.

## PEMBAHASAN

### Asal Usul Suku Batak Karo

Kira-kira tiga abad yang lalu dataran tinggi Karo, dimasuki oleh orang-orang Batak dari Pakpak, disebelah baratnya yang kemudian menjadi moyang marga Karo, sebelah timur dan selatan adalah gelombang kedua migrasian yang lebih muda dari migrasi Karo. Ini menyebabkan terjadinya marga-marga lain didataran tinggi Karo, adapun yang menjadi sebab dari migrasi ini adalah pergeseran penduduk akibat dari desakan orang tamil yang masuk ke daerah Sumatera Utara dari Pantai Sumatera Barat (Bangun, 1986).

Berdasarkan cerita turun temurun mengatakan bahwa asal usul orang Karo itu adalah dari umang (penghuni), hal ini terbukti dengan ditemukannya ruang-ruang dari batu dan tanah salah satu yang terdapat di desa salam tanu (sembahe) yang di sebut dengan batu umang, dan dianggap nenek moyang dari marga Ginting yang telah mengawini putri dari raja umang tersebut. Umang ini adalah orang yang berjalan dari jari kakinya dilengkungkan atau dibengkokkan ke bawah sehingga yang kena tanah hanya bagian jarinya (Bangun, 1986).

Tamboen, 1952 mengatakan bahwa perkataan Karo berasal dari kata "Ha" dan "Roh" (Ha artinya pertama, Roh artinya datang) jadi artinya pertama datang sedangkan menurut pendapat Budi dalam Bangun, 1986 bahwa suku bangsa Karo adalah termasuk gelombang imigran pertama, proto melayu yang datang dari Tiongkok barat daya melalui muangtai

dan semenanjung Malaya jauh sebelum abad masehi. Semula mereka mendiami daerah sekitar pantai Sumatera Timur, tetapi setelah datang imigran gelombang kedua Deutro Malay beberapa abad sebelum maseho maka sebagian dari suku Proto Malay ini berpindah ke daerah disebut dataran tinggi Karo (tanah Karo).

### **Kepercayaan Suku Karo**

Kepercayaan paling tua adalah dinamisme dan animisme dalam tingkat kepercayaan ini dilakukan pemujaan yakni penyembuhan pada yang dianggap Suci dan berkuasa dan pemujaan tersebut dilakukan kapan saja dan dimana saja. Kepercayaan Allah sebagai penciptaan dalam masyarakat Karo disebut Debata kaci kaci. Menurut kosmologi Batak ada dua dunia atas, dunia tengah dan dunia bawah sebagai ungkapan kehadiran Debata atas (Allah diatas) disebut "Guru Butara" yang menguasai dunia bagian atas yang amat luas meliputi samudra raga dan segala pengadaan. Guru Butara bertugas sebagai pemeliharaan tertib alam sumber dan segala berkat dan kebaikan Debata Tengah dan disebut juga "Tuhan Paduka ni Aji" adalah penguasa dunia tengah yakni dunia yang kita tempati ini (Bangun, 1986).

Paduka artinya perkasa, Maha Raja dan Aji artinya besar Debata Teruh (Allah bawah) adalah penguasa dunia bawah yang disebut dengan "Tuhan Banua Kuling" banua artinya dunia dan kuling artinya roh-roh halus (pemegang buku kematian), disamping Debata Sitelu terdapat dua unsur kekuatan lain yaitu sinar mata ni ari dan siberu dayang. Sinar mata ni ari berarti Terang Mata Hari yang dapat memberikan penerangan, pada alam semesta tempatnya di matahari terbit dan terbenam ia akan mengikuti perjalanan matahari dan menjadi penghubung antara Guru Butara dan Tuhan Paduka ni Aji dan Tuhan Banua Kuling, sinar mata sitelu agar tertib yang diciptakan Debata kaci-kaci agar tetap berjalan dengan baik (langgeng), siberu dayang adalah roh seorang wanita yang bertempat tinggal di bulan siberu dayang bertugas membuat dunia tengah tempat Tuhan Paduka ni Aji kuat dan tidak dapat diterbangkan oleh angin topan. Soberu dayang sering disamakan dengan pelangi (Bangun, 1986).

Dalam kepercayaan dinamisme dan animisme orang Karo berpikir secara mistis dimana kehidupan suku Karo dikelilingi oleh kekuatan kosmis (alam semesta) yang memaki mitos-mitos untuk memahami hidupnya dan lingkungannya. Pada tingkat yang lebih tinggi muncul konsep "Guru Sibaso" yang menjadi perantara orang yang hidup dan yang mati serta dapat melihat hal-hal yang ajaib dan dunia makhluk halus (seer) atau dunia roh. Masuknya sistem kepercayaan anisme tersebut berasal dari zaman pra Hindu yakni sejak proto melayu yang menjadi nenek moyang orang Karo. Dalam lapisan sejarah berikutnya pengaruh kehidupan pun sudah mulai dimasuki suku Karo yang membawa kepercayaan kepada dewata yang pada Suku Karo disebut Debata, dan kemungkinan dalam perkembangan selanjutnya oleh penganut kepercayaan Monutheis yang datang kemudian yaitu masuknya agama Islam serta masuknya agama Kristen (Bangun, 1986).

### **Pengetahuan Informan tentang "Oukup" sebagai Pengobatan Tradisional**

Seperti halnya di desa-desa lain yang berada di Kecamatan Berastagi yang banyak ditemui pengobatan-pengobatan tradisional Karo seperti pengobatan tradisional patah tulang, pengobatan tradisional kem-kem dan pengobatan tradisional *oukup* menjadi tujuan masyarakat untuk menjadikannya menjadi salah satu pilihan yang banyak diminati. Penggunaan pengobatan tradisional dalam masyarakat merupakan kecenderungan yang berkembang dan akan selalu berkembang karena pengetahuan masyarakat terhadap pengobatan tradisional semakin meningkat. Masyarakat berbagai status menunjukkan kecenderungan menggunakan pengobatan tradisional dalam pengobatannya. (Bangun, 1986).

Keesing, 1989 mengatakan bahwa pengetahuan yang berada di kepala seseorang merupakan hal yang sudah ada atau terlukiskan dibenak orang tersebut, dimana pengetahuan ini akan membantu orang tersebut untuk bertindak lebih lanjut, dan menggantikan budaya sebagai himpunan pengalaman yang dipelajari. Keseluruhan pengetahuan yang dipunyai oleh manusia sebagai makhluk

sosial yang isinya adalah seperangkat model pengetahuan yang secara selektif dapat digunakan untuk memahami dan menginterperestasikan lingkungan yang dihadapinya dan untuk menolong serta menciptakan tindakan-tindakan yang diperlukan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan belum memiliki tingkat tahu (*know*) dan memahami (*comprehension*), dalam hal ini informan secara umum belum mengetahui dan memahami tentang defenisi dari "Oukup" padahal untuk mengukur seseorang tahu dan memahami tentang sesuatu adalah dapat menyebutkan, menguraikan, mendefenisikan, menjelaskan dan menyatakan tentang sesuatu objek (Notoatmodjo, 2003).

Beberapa informan menyatakan bahwa mereka menggunakan "Oukup" karena sudah merupakan tradisi yang dilakukan oleh orang tua mereka juga, tanpa mengetahui apa itu "Oukup", seperti yang dinyatakan informan berikut :

*"..kalau dibilang apa itu oukup aku juga gak ngerti kalilah, Cuma karena dulu mamak di oukup kan tigan (mamaknya mamak) terus bagus rasa mamak makanya aku juga di suruh mamak biar oukup karena biar sehat kam rasa kata mamak, makanya aku mau di Oukup, kan gak mungkin mamak kita ngasi yang gak bagus sama kita, tapi menurut yang kulihat yaa, oukup itu menurutku rempah-rempah yang direbus terus uapnya digunakan untuk menghilangkan penyakit menurutku itulah apa itu arti Oukup.."*

Pengetahuan masyarakat dalam memilih penyembuhan penyakitnya diperoleh dari pengalaman serta dorongan lingkungannya yang menghasilkan tingkah laku yang disebut juga dengan budaya (Spradley, 1980). Kebudayaan menentukan sesuatu dapat dikatakan sebagai penyakit atau sesuatu itu tidak dianggap sebagai suatu penyakit.

Mandi uap, sejak kemunculannya khususnya disetiap etnis mempunyai asal mula tersendiri dalam daerah itu sendiri. Tidak jauh berbeda dengan masyarakat etnis Karo yang mengenal mandi uap dengan istilah *Oukup* yang ditemukan lebih dari seratus tahun yang lalu oleh

*guru sibaso* (dukun) yang mengetahui penyebab penyakit dan proses pemulihan penyakitnya dengan menggunakan rempah-rempah.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan akan pengobatan tradisional *oukup* khususnya pada bagian pengetahuan masyarakatnya akan pengobatan ini, sebagian masyarakat menjawab tidak begitu tahu menahu akan pengobatan ini kenapa bisa dikatakan *oukup*. Walaupun mereka menikmati saja tanpa mau mengetahui asal mula bahkan rempah-rempah yang digunakan. Seperti pernyataan informan berikut:

*"...pastinya aku enggak tau kali karena sebenarnya aku pun oukup karena disuruh mamak karena nek tigan pun dulu gitu dibuat mamak, jadi udah tradisi keluarga kami memang, Cuma yang kurasakan setelah melahirkan itu susah bangkit rasanya badanku berat, susah digerakkan, mudah ke-dinginannya, terus mudah masuk angin jadi jadi kepalaku suka pusing, makanya setelah 15 hari selesai melahirkan di Oukup aku, setelah oukup badankku berkeringat rasanya badanku terasa segar, kepalaku juga udah gak pusing kali, segarlah perasaanku..."*

Hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa setiap orang melakukan "Oukup" meskipun secara pengetahuan mereka tidak tahu menahu, akan tetapi mereka merasakan manfaatnya baik untuk kesehatan mereka sehingga mereka menikmati menggunakan "Oukup" tersebut.

Dari pemaparan di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa pengetahuan masyarakat khususnya masyarakat etnis Karo sendiri tidak secara terperinci mengetahui pengobatan tradisional khas etnis Karo yaitu "Oukup" ini ada di tengah-tengah mereka.

Pengobatan tradisional merupakan pengobatan yang menggunakan tumbuh-tumbuhan atau rempah-rempah yang mengandung khasiat sebagai penyembuh bagi masyarakat. Pengetahuan masyarakat akan pengobatan tradisional sudah diperoleh dari nenek moyang dan diturunkan secara turun temurun. Pengetahuan tradisional tersebut didasari

oleh pengalaman kejadian-kejadian yang dilihat maupun dialami oleh mereka.

Demikian juga pada masyarakat Karo yang memiliki banyak pengetahuan akan pengobatan tradisional. Nenek moyang masyarakat Karo telah mengenal pengobatan tradisional dalam menyembuhkan penyakit jauh sebelum mengenal pengobatan dalam ilmu kedokteran atau yang lebih dikenal dengan pengobatan medis.

Masyarakat Karo, awalnya melakukan upacara ritual *Erpangir Kulau* untuk menyembuhkan penyakit dengan memanggil *Guru Sibaso* (dukun). Berdasarkan inilah pengobatan tradisional masyarakat Karo berkaitan dengan kepercayaan masyarakat Karo zaman dulunya. Dalam etnis Karo, obat tradisional sudah digunakan sejak dahulu dan diturunkan secara turun-temurun dari berbagai sumber (Ginting, 1999).

Alasan masyarakat Karo dalam menggunakan pengobatan tradisional juga sangat berkaitan erat dengan konsep kesehatan menurut masyarakat Karo sendiri, karena konsep kesehatan yang ada dalam lingkup budaya dan sosial mereka akan sangat mempengaruhi dalam mencari pengobatan atas suatu keadaan pada diri mereka yang dianggap sebagai penyakit. Karena masyarakat Karo sejak dari duhulunya selalu memanfaatkan hasil alam untuk menyembuhkan penyakitnya.

Seperti hasil wawancara melalui pernyataan informan sebagai berikut :

*"...oukup itu kan dari tanaman-tanaman hutan yang tumbuh bebas di alam kita dan siapa saja boleh menggunakannya. Jadi dari tanaman itu banyak fungsinya buat kesehatan tubuh kita, selain masuk angin, bisa juga memperlancar peredaran darah, makanya siap oukup itu biasanya muka kita merah sama badan kita, terus kalau ada rematik sama meningkatkan daya tahan tubuh, banyaklah sebenarnya manfaatnya sama kesehatan kita..."*

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa rempah-rempah bukan tanaman langka yang dapat membantu kesehatan.

Menurut Henry Guntur Tarigan (1990), konsep kesehatan dalam masyarakat Karo adalah adanya

keseimbangan yang mencakup lima unsur penting dalam diri mereka lima unsure penting itu adalah :

1. Tubuh (*kula*)
2. Nafas (*kesah*)
3. Pikiran (*ukur*)
4. Roh (*tendi*)
5. Hati (*pusuh peraten*)

Kelima unsur penting ini harus mempunyai keseimbangan dalam diri masyarakat Karo. Jika salah satu unsur ini mengalami gangguan maka seseorang itu dapat dikatakan terkena penyakit.

Masyarakat etnis Karo sejak dahulu kala telah mengenal beragam obat-obatan tradisional sesuai dengan penggunaannya. Dalam masyarakat Karo obat-obat tradisional diklarifikasikan berdasarkan jenis kelamin dan juga berdasarkan tingkat usia anggota masyarakat antara lain:

1. Tambar *danak-danak* (obat anak-anak)
2. Tambar *peranden* (obat kaum ibu)
3. Tambar *perbapan* (obat kaum bapak)
4. Tambar *sinterem* (obat orang banyak)

Tambar-tambar yang disebutkan diatas dalam sistem pengobatannya dilakukan secara tradisional. Pengobatan itu mempergunakan ramuan-ramuan yang dikenal dengan istilah *pulungan tambar* berasal dari tumbuh-tumbuhan.

*Oukup* adalah sejenis mandi uap tradisional suku Karo. Menurut sejarah, *oukup* bertujuan untuk menjaga kesehatan bagi ibu-ibu pasca melahirkan dengan cara mandi uap atau disebut dengan *Oukup* dalam bahasa Karo. Seperti uraian informan sebagai berikut:

*"...pastinya aku enggak tau kali karena sebenarnya aku pun oukup karena disuruh mamak karena nek tigan pun dulu gitu dibuat mamak, jadi udah tradisi keluarga kami memang, Cuma yang kurasakan setelah melahirkan itu susah bangkit rasanya badanku berat, susah digerakkan, mudah ke-dingin, terus mudah masuk angin jadi jadi kepalaku suka pusing, makanya setelah 15 hari selesai melahirkan di Oukup aku, setelah oukup badankku berkeringat rasanya badanku terasa segar,*

*kepalaku juga udah gak pusing kali, segarlah perasaanku...”*

Secara tradisi, seseorang atau ibu-ibu dibungkus dengan kain selimut dan kemudian diuap melalui sebuah wadah yang dipanasi dan diberi ramuan tumbuh-tumbuhan melalui ramuan yang diuapkan ini ibu yang habis melahirkan menurut tradisi Karo dipercaya akan segera memulihkan kembali kesehatan, stamina dan peredaran darahnya. *Oukup* juga dipercaya oleh sebagian besar masyarakat Karo sangat baik untuk membersihkan darah kotor setelah proses melahirkan serta memudahkan kembali kulit dan kerut-kerut setelah proses kehamilan. Menurut penuturan orang Karo, *Oukup* ini baru bisa dilakukan dua pekan setelah persalinan, karena selama kurun waktu tersebut kemungkinan pendarahan tidak akan terjadi.

Cara perawatan ini kemudian dipraktikkan secara turun temurun dan menjadi tradisi yang khas bagi orang Karo. Sesuai dengan perkembangan jaman, tradisi ini terus menerus mengalami perubahan dan perkembangan. Walaupun perubahan yang ditemui ini adalah cara penggodongan dan teknik penguapaannya, namun ramuan utama tidak banyak mengalami perubahan yang mendasar. Seandainya terdapat perkembangan jumlah jenis ramuan hanya sebatas pada ramuan alternative dan disesuaikan dengan kondisi lingkungan, terutama struktur dan komposisi vegetasi di masing-masing wilayah, serta falsafah budaya yang melatar belaknginya (Walujo, 2002)

Modernisasi *oukup* ternyata merubah pandangan masyarakat bahwa ibu yang habis persalinan akan tetapi berkembang dengan semua kalangan, tidak mengenal jenis kelamin maupun kelas usia. Secara perlahan fungsi *oukup* yang awalnya hanya untuk ibu pasca melahirkan, sekarang fungsi utama tersebut bergeser ke : (1) Kesehatan. (2) Pengobatan (3) Kebugaran (4) Kecantikan (Walujo, 2002). Menurut hasil wawancara dengan informan, dapat dilihat sebagai berikut:

*“...kalau yang kurasakan manfaat oukup itu banyak sebenarnya karena dari gadis aku udah sering menggunakan oukup sama mamak sama kakak-kakaku semua, kalau yang kurasakan bisa cerah buatnya*

*kulit kta, terus badan lebih enak, kalau misalnya badan rasanya capek, terus bisa juga melangsingkan tubuh, kaya mempercantik gitulah, bisa kayanya membakar lemak karena banyak keluar keringat kita dibuat oukupnya...”*

#### **Manfaat Oukup dalam Perawatan Kesehatan pada Ibu Pasca Melahirkan**

Persalinan merupakan peristiwa alamiah yang dapat terjadi secara normal atau dengan gangguan. Meskipun persalinan berlangsung normal (keluar dari rahim melalui jalan lahir tanpa bantuan peralatan) dan lancar, tetap menyebabkan kelelahan bagi ibu. Kelelahan fisik akibat menyangga beban bayi dalam perut ditambah proses persalinan telah menguras tenaga ibu. Untuk memulihkan kondisi tubuhnya, ibu yang baru melahirkan sebaiknya beristirahat atau tidur. Kehamilan dan pasca persalinan mengakibatkan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu. Kulit dan otot perut akan meregang, karena adanya janin dalam perut. Perubahan tubuh yang lain biasanya berupa kegemukan, kulit meregang, kulit kotor, dan rambut rontok. Perawatan tubuh yang baik akan memulihkan kesehatan dan kecantikan ibu seperti keadaan semula (Handayani, 2003).

Perawatan tubuh bagi ibu pasca melahirkan juga menjadi perhatian yang sangat besar bagi orang Karo. *Oukup* merupakan salah satu cara perawatan kesehatan ibu pasca melahirkan, artinya membuat ibu si bayi berkeringat dengan cara memasak air disertai ramuan tertentu, kemudian setelah mendidih diangkat dan didekatkan kepadanya sambil dibungkus dengan selimut. Uap air panas itu memaksa si ibu berkeringat, maksudnya supaya si ibu sehat karena sisa kotoran di dalam tubuhna telah keluar. Hal ini merupakan suatu tradisi diturunkan nenek moyang kepada generasi penerusnya dalam proses perawatan kesehatan ibu pasca melahirkan. Pada banyak kebudayaan, wanita yang baru melahirkan dianggap berada dalam kondisi dingin, berbeda halnya dengan saat ketika ia sedang hamil, yang dianggap berada dalam kondisi panas (Foster & Anderson, 2005).

*“...pastinya aku enggak tau kali karena sebenarnya aku pun oukup*

*karena disuruh mamak karena nek tigan pun dulu gitu dibuat mamak, jadi udah tradisi keluarga kami memang, Cuma yang kurasakan setelah melahirkan itu susah bangkit rasanya badanku berat, susah digerakkan, mudah kedinginan, terus mudah masuk angin jadi jadi kepalaku suka pusing, makanya setelah 15 hari selesai melahirkan di Oukup aku, setelah oukup badanku berkeringat rasanya badanku terasa segar, kepalaku juga udah gak pusing kali, gak lagi mudah kedinginan udah terasa hangat badanku, segarlah perasaanku..."*

Maka dalam kondisi dingin setelah melahirkan, sang ibu dan juga bayinya dianggap memerlukan pemanasan. Di lingkungan masyarakat Karo misalnya, wanita yang baru melahirkan diharuskan tidur bersama bayinya di dekat tunggu dapur selama sekitar 10 hari sambil didiangi kayu keras yang dibakar secara terus menerus untuk menghangatkan badan mereka (Bangun, 1986).

Meskipun kehamilan dan kelahiran bayi secara umum dilihat dalam pengertian dan kepentingan yang sama, yakni untuk kelangsungan umat manusia, namun dalam kehidupan berbagai kelompok etnis, terdapat bermacam-macam titik berat perhatian dan sikap, khususnya dalam menanggapi proses ini. Sebagian etnis lebih mementingkan aspek cultural dari kehamilan dan kelahiran, dan sebagian lagi lebih menonjolkan aspek sosialnya. Banyak etnis di dunia mempercayai bahwa tiap perpindahan dari suatu tahapan kehidupan kepada kehidupan yang lainnya merupakan suatu masa kritis yang gawat atau membahayakan, baik yang bersifat nyata maupun bersifat gaib. Untuk itu melakukan upacara-upacara adat yang disebut *crisis rite* (upacara waktu krisis) atau *rites de passage* (upacara peralihan) untuk menolak bahaya gaib yang mengancam individu dan lingkungan (Koentjaraningrat, 1990).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa factor-faktor sosial budaya mempunyai peranan penting dalam memahami perawatan ibu pasca melahirkan. Sebagian pandangan budaya mengenai hal tersebut telah diwariskan

turun-temurun dalam kebudayaan masyarakat yang bersangkutan.

Menurut Ramawati K.G (2009) berdasarkan hasil penelitian pandangan masyarakat sekarang, bahwa tidak hanya ibu-ibu yang baru melahirkan, akan tetapi berkembang untuk semua kalangan, tidak mengenal jenis kelamin maupun kelas usia. Secara perlahan fungsi *oukup* yang awalnya hanya untuk ibu pasca melahirkan, sekarang fungsi utama tersebut bergeser kesehatan, pengobatan, kebugaran, bahkan juga untuk kecantikan. Dari hasil penelitian yang diperoleh dari beberapa pusat sumber informasi yaitu pengguna *oukup* memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Menghilangkan sakit pinggang
2. Menetralkan kadar gula dalam tubuh
3. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap ancaman penyakit
4. Menyegarkan jasmani
5. Memperlancar peredaran darah
6. Menghilangkan masuk angin atau yang dikenal dengan perut kembung
7. Menurunkan kadar kolestrol secara perlahan-lahan
8. Menurunkan kadar lemak
9. Menyehatkan paru-paru dan jantung
10. Meringankan kepala yang pusing dan flu atau pilek
11. Menetralsir kesehatan Ibu yang baru melahirkan

#### **Perawatan Kesehatan pada Ibu Nifas melalui "Oukup"**

Periode masa nifas (puerperium) adalah periode waktu selama 6-8 minggu setelah persalinan. Proses ini dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan (Saleha, 2009).

Masa ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi masa nifas, seperti sepsis puerperalis. Jika ditinjau dari penyebab kematian para ibu, infeksi merupakan penyebab kematian terbanyak nomor dua setelah perdarahan sehingga sangat tepat jika para tenaga



kesehatan memberikan perhatian yang tinggi pada masa ini.

Adanya permasalahan pada ibu akan berimbas juga kepada kesejahteraan bayi yang dilahirkan karena bayi tersebut tidak akan mendapatkan perawatan maksimal dari ibunya. Dengan demikian, angka morbiditas dan mortalitas bayi pun akan semakin meningkat (Sulistiyawati, 2009).

Melihat hal itu maka Suku Karo khususnya mempunyai perawatan kesehatan pada ibu nifas melalui "Oukup" sehingga ibu nifas dapat mengatasi masalah kesehatan yang dirasakan antara lain : badan terasa "ngalah-ngalah" atau nyeri otot, kedinginan, mudah masuk angin, penyakit pada perut dan badan terasa lemas atau tidak bertenaga.

Sewaktu melahirkan Ibu akan mengeluarkan darah dan energi yang berlebihan, darah yang tersisa juga diketahui tidak dapat mengalir normal akibat peregangan otot yang diakibatkan proses kehamilan yang banyak mengubah fisiologis tubuh Ibu sehingga darah yang tersisa di tubuh Ibu tidak dapat mengalir secara normal. Melhat tersebut maka Ibu-Ibu pada suku Karo melihat perlunya pemanasan ditambah ramuan-ramuan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh yaitu melalui "Oukup". Karena fungsi darah itu sendiri terdiri atas:

1. Sebagai alat pengangkut. Ini dimaksudkan darah sebagai alat transportasi dalam tubuh.
2. Mengambil oksigen atau zat pembakaran dari paru-paru untuk diedarkan keseluruh jaringan tubuh.
3. Mengangkat karbondioksida dari jaringan untuk dikeluarkan melalui paru-paru.
4. Mengambil zat-zat makanan dari usus halus untuk di edarkan dan di bagikan keseluruh jaringan tubuh.
5. Sebagai pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit dan racun dalam tubuh dengan perantaraan leukosit dan antibody atau zat-zat anti racun.
6. Menyebarkan panas ke seluruh tubuh "Oukup" atau sauna dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kecantikan tubuh. Ketika Ibu menjalani "Oukup" atau sauna membuat kulit jadi bersih, merangsang sirkulasi darah, dan bisa membantu mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan. Ujung-

ujungnya tubuh menjadi sehat dan jiwa pun tenang dan nyaman. Panas dari rebusan rempah-rempah yang dimasak menyebabkan panas tubuh meningkat 1-2 °C. Dengan adanya pemanasan, mekanisme otomatis tubuh adalah melakukan perlawanan untuk mendinginkan suhu tubuh, dengan mengeluarkan keringat melalui pori-pori kulit. Keringat sendiri merupakan campuran air, mineral, asam lemak, dan racun-racun di dalam tubuh. Oleh sebab itu, amndi uap dan sauna dipercaya sebagai salah satu cara untuk membuang racun dalam tubuh. Pemanasan juga membuat pembuluh darah di kulit melebar. Akibatnya, sirkulasi darah menjadi lancar sehingga pemberian nutrisi ke sel-sel tubuh dan pengeluaran sisa metabolisme dari dalam sel atau jaringan menjadi lebih baik. Pelebaran pembuluh darah juga membuat tekanan darah di dalam tubuh menurun perlahan. Denyut jantung pun ikut meningkat, setiap kenaikan suhu tubuh 1°C , jantung akan bekerja dengan 11 denyutab lebih banyak. Suplai oksigen ke otot tubuh juga semakin baik. mengeluarkan energi yang berlebihan mengakibatkan, asam laktat banyak yang mengendap di otot. Penumpukan itu membuat tubuh sering pegal sehingga. Uap panas dari mandi uap dan sauna bisa melancarkan sirkulasi darah sehingga asam laktat yang menumpuk pada otot ikut terbawa arus. Hasilnya, otot terasa lebih rileks. Panas dari "Oukup" dan sauna membuat pori-pori terbuka dan mengeluarkan kotoran bersama keringat.

Melalui proses "Oukup" ibu dipaksa untuk berkeringat, yang gunanya untuk kesehatan ibu nifas, karena fungsi keringat itu sendiri adalah :

1. Keringat membuat suhu tubuh tetap dingin
2. Keringat dapat membersihkan racun dari tubuh
3. Keringat dapat mempercantik kulit
4. Keringat memperlancar sirkulasi darah
5. Keringat dapat melawan infeksi
6. Menurunkan stres
7. Keringat dapat mencegah asma
8. Membakar kalori

Proses pengeluaran keringat diatur oleh hipotalamus (otak). Hipotalamus dapat menghasilkan enzim bradikinin

yang bekerja mempengaruhi kegiatan kelenjar keringat. Jika hipotalamus mendapat rangsangan, misalnya berupa perubahan suhu pada pembuluh darah, maka rangsangan tersebut diteruskan oleh saraf simpatetik ke kelenjar keringat. Selanjutnya kelenjar keringat akan menyerap air garam dan sedikit urea dari kapiler darah dan kemudian mengirimnya ke permukaan kulit dalam bentuk keringat. Rangsangan area preoptik di bagian anterior hipotalamus baik secara listrik maupun panas yang berlebihan akan menyebabkan berkeringat. Impuls dari area yang menyebabkan berkeringat ini dihantarkan melalui jaras saraf otonom ke medulla spinalis dan kemudian melalui jaras saraf simpatis mengalir ke kulit di seluruh tubuh. Kelenjar keringat

dipersarafi oleh saraf-saraf kolinergik tetapi juga dapat dirangsang di beberapa tempat oleh epinefrin atau norepinefrin yang bersirkulasi dalam darah. Hal ini penting pada saat berolahraga, saat hormon ini dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan tubuh perlu melepaskan panas yang berlebihan yang dihasilkan oleh otot yang aktif.

#### **Jenis-jenis Tumbuhan yang Merupakan Komponen Utama dalam Ramuan Oukup**

Menurut Herlina Widyanungrum dan Tim Solusi Alternatif (2011), ada 16 jenis rempah-rempah dasar untuk ramuan oukup dan memiliki khasiatnya masing-masing.

**Tabel 2. Jenis-jenis Tumbuhan Lokal**

No	Jenis Tumbuhan Nama Lokal	Bahasa Karo	Senyawa Bioaktif	Manfaatnya
1	Daun Kapulaga	Bulung Kapulaga	Saponin, flavonoid dan minyak atsiri	Kram Perut, demam, gangguan haid, influenza
2	Lada Hitam	Lada Mbiring	Saponin, flavonoid dan minyak atsiri	Meningkatkan saluran pencernaan yang tidak lancar
3	Temu Gajah	Lempuyang Gajah	Saponin, flavonoid dan minyak atsiri	Obat batu ginjal, menetralkan dan membersihkan darah, menambah nafsu makan
4	Temu kunci	Temu kunci	Saponin, flavonoid dan minyak atsiri	Kecantikan pada kulit
5	Cekala	Batang Kincong	Saponin, flavonoid, polifenol dan minyak atsiri	Menghaluskan kerutan-kerutan pada kulit dan memberikan wangi pada kulit
6	Daun Sirih	Bulung belo	Fenol	antiseptik
7	Temu Giring	laja	Saponin, flavonoid, polifenol dan minyak atsiri	Mengurangi kadar lemak dalam tubuh
8	Lengkuas	lengkuas	Saponin, flavonoid, polifenol dan minyak atsiri	Rematik

Tabel 2 (Lanjutan)

No	Jenis Tumbuhan Nama Lokal	Bahasa Karo	Senyawa Bioaktif	Manfaatnya
9	Jahe Putih	Bahing mbentar	Polifenol, flavonoid, dan minyak atsiri	Penghangat badan
10	Bawang Merah	Pia	Saponin, flavonoid dan polifenol	Menghanagatkan badan dan mengatasi perut kembung
11	Jeruk purut	Rimo Mungkur	Saponin, tannin, steroid dan minyak atsiri	Mengahangatkan badan
12	Jeruk pagar	Rimo Pagar	Saponin, tannin, steroid dan minyak atsiri	Penurun panas
13	Jeruk puraga	Rimo Puraga	Saponin, tannin, steroid dan minyak atsiri	Pereda batuk
14	Jahe Merah	Bahing	Saponin, tannin, steroid dan minyak atsiri	Sakit lambung, ginjal, mengatasi masalah pencernaan, sakit kepala
15	Sere wangi	Serai	Eugenol, flavonoid, galangol dan minyak atsiri	Mengatasi bau badan
16	Cengkeh	Cengkeh	Eugenol, sineol dan minyak atsiri	Menyembuhkan infeksi pernafasan

Jenis-jenis tumbuhan yang mengandung unsur minyak atsiri cukup merata. Dari 16 jenis tumbuhan yang menjadi komponen utama dalam ramuan "Oukup" ini, hanya 2 jenis yang tidak mengandung mintas atsiri di dalamnya, bagian yang digunakan berupa daun. Minyak atsiri merupakan senyawa bioaktif yang terdapat hampir di seluruh bagian tumbuhan di atas daun, batang, buah, biji dan rimpang yang berfungsi sebagai aromaterapi dengan efek menenangkan dan menyegarkan untuk kesehatan dan kegunaan lain. Beberapa jenis minyak atsiri dapat digunakan sebagai bahan antiseptik internal atau eksternal, sebagai bahan analgesik, haemolitik atau sebagai enzimatik, sebagai sedatif, stimulan untuk obat sakit perut, dll. Selain memiliki aroma yang harum, minyak atsiri dapat pula membantu pencernaan dengan merangsang sistem saraf sekresi. Minyak atsiri dapat menetralkan bau dari bahan yang tidak enak dari suatu bahan, misalnya bau dari bahan sintesis (Husna, 2008). Minyak atsiri bersifat mudah menguap pada suhu kamar tanpa mengalami dekomposisi, mempunyai rasa

getir, berbau wangi sesuai dengan tumbuhan penghasilnya, umumnya larut dalam alkohol dan pelarut organik lainnya (Buchbauer, 1993). Saat ini, komponen minyak atsiri telah disintesa. Komponen aromanya telah dikembangkan lebih lanjut untuk pengobatan atau terapi yang kemudian disebut aromaterapi (Buchbauer, 2000).

Jenis-jenis tumbuhan yang mengandung unsur saponin juga termasuk cukup merata. Dari 16 jenis tumbuhan yang menjadi komponen utama dalam ramuan "Oukup" ini. Senyawa saponin juga terdapat hampir di seluruh bagian tumbuhan kecuali batang. Senyawa saponin dalam ilmu pengobatan dapat digunakan sebagai bahan antimikroba, dapat pula digunakan sebagai bahan racun, dan dalam industri sabun, sedangkan kegunaan saponin sendiri bagi tumbuh-tumbuhan adalah sebagai pertahanan yaitu perlindungan dari berbagai pengaruh biologi. Sumber utama saponin adalah biji-bijian. Saponin dapat menghambat pertumbuhan kanker kolon dan membantu kadar kolesterol menjadi normal (Sianturi, 2002).

Flanoid merupakan salah satu golongan fenol terbesar. Golongan flavonoid mencakup banyak pigmen yang paling umum dan terdapat pada seluruh dunia tumbuhan mulai dari fungi sampai angiospermae. Senyawa flavonoid ini dapat bekerja sebagai antioksidan untuk mengendalikan radikal bebas dan dapat menyebabkan tumor, dapat berfungsi sebagai antivirus dan antimikroorganisme. Selain itu dapat juga mengobati gangguan fungsi hati, menurunkan agregat platelet (mengurangi pembekuan darah), anti hipertensi dan merangsang pembentukan estrogen (Vickery & Vickery 1981).

Senyawa bioaktif polifenol merupakan asam fenolik dan flavonoid yang bersifat antioksidan aktif. Senyawa polifenol yang terkandung dalam tumbuhan sebagai ramuan "Oukup" ini dapat mencegah oksidasi LDL (*low density lipoprotein*) dan kolesterol. Sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit kronis, selain itu juga polifenol berperan sebagai antimikroba dan dapat menurunkan kadar gula dalam darah (Sianturi, 2002).

Alkaloid merupakan golongan senyawa zat tumbuhan sekunder yang terbesar, saat ini diketahui sebanyak 5.500 alkaloid. Seringkali beracun bagi manusia dan banyak mempunyai kegiatan fisiologis yang menonjol, digunakan secara luas dalam bidang pengobatan (Harborne, 1987). Menurut Murningsih (1998) mengemukakan bahwa manfaat lain senyawa alkaloid memberikan efek fisiologis umumnya pada susunan syaraf pusat, misalnya sebagai obat antirasa sakit dan obat tidur.

Steroid pada umumnya digunakan dalam berbagai aktifitas biologi, antar lain yaitu untuk pengembangan dan kontrol reproduksi pada manusia. Steroid dalam aplikasi pengobatan digunakan sebagai kardotonik, prekursor vitamin D, antiinflamatori, agen kontrasepsi oral, dan agen anabolik (Anonim, 2002).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Oukup sangat bermanfaat bagi kesehatan dan harus dipertahankan sebagai kekayaan budaya Indonesia.
2. Manfaat "Oukup" yang dirasakan Ibu nifas yaitu sebagai perawatan kesehatan pasca melahirkan antara lain dapat mengembalikan stamina,

mengembalikan kesegaran tubuh, membersihkan darah kotor dan menghangatkan badan.

3. Selain perawatan kesehatan Ibu nifas "Oukup" dapat juga digunakan untuk Kesehatan, Mengatasi masalah kesehatan pasca melahirkan, Kebugaran dan Kecantikan
4. Proses "Oukup" bertujuan agar memaksa Ibu pasca melahirkan berkeringat yang bertujuan untuk mengeluarkan racun-racun dalam tubuh, menormalkan sirkulasi darah, dan membakar kalori.

### Saran

1. Pengobatan tradisional "Oukup" didalam masyarakat kiranya akan semakin menjadi tujuan utama masyarakat terutama dalam hal perawatan kesehatan Ibu pasca melahirkan tanpa menggunakan obat-obat kimia.
2. Kepada Dinas Kesehatan agar dapat memasukkan "Oukup" ke dalam program Baitra (pengobatan tradisional) karena "Oukup" merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari etnis Karo
3. Perlu adanya standarisasi kualitas bahan ramuan "Oukup" yang maksimum baik dilihat dari kehygienisan dan kenyamanan yang terdapat di setiap bahan ramuan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2001. Rancangan Strategi Konservasi Tumbuhan Obat Indonesia. Kerjasama Pusat Pengendalian Kerusakan Keanekaragaman Hayati BAPEDAL dan Fakultas Kehutanan Institut Pertanian Bogor.
- Ajjah, N., & M. Iskandar, 1995. Menggali budaya orang tua tempo doeloe memanfaatkan tumbuhan obat di pedesaan di Jawa Barat. Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Etnobotani II. Puslitbang Biologi-LIPI, Fakultas Biologi UGM dan Ikatan Pustakawan Indonesia, Yogyakarta I: 61 – 70.

- Lidya Natalia Br Sinuhaji : Oukup Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas .....*
- Anonim, 2007. Kabupaten Karo. [http://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten\\_Karo](http://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Karo). [06 Mei 2007].
- Agoes, Azwar H & Iskandar, 1992. Antropologi Kesehatan Indonesia, Pengobatan Tradisional, Jilid I, Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Agoes, A., & Jacob, T., 1999. Antropologi Kesehatan Indonesia. Pengobatan Tradisional. Jilid I. EGC. Jakarta.
- Tridah & Bangun, 1986. Manusia Batak Karo. Inti Idayu Press. Jakarta.
- Bukit & Basita, 2005. Seni & Budaya – Tirai, Mengukir Gairah Pariwisata Karo. <http://www.waspada.co.id>. [4 April 2010]
- Buchbauer, G., 1993. Biological effect of fragrances and essential oils. *Perf. Flav* 18:19-24.
- \_\_\_\_\_, 2000. The detailed analysis of essential oils leads to the understanding of their properties. *Perf. Flav* 25:64-67.
- Crinnion, Walter, 2007. Components of Practical Clinical Detox Programs Sauna as a Therapeutic Tool. Diunduh tanggal 15 Februari 2014 dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?did=1243004951&sid=8&Fmt=4&clientid=63928&RQT=309&VName=PQD>
- Foster, G.M. dan Anderson, B.G., 2005. Antropologi Kesehatan. UI-Press. Jakarta.
- Ginting, E.P., 1999. Religi Karo, Membaca Religi Karo dengan Mata Uang yang Baru. Kabanjahe :Abdi Karya
- Gunawan, 2009. Kualitas dan Nilai Minyak Atsiri, Implikasi pada Pengembangan Turunannya. Diunduh tanggal 6 Juni 2011 dari <http://d.yimg.com/kq/groups/16675956/938931444/name/artikel+ttg+atsiri+di+indonesia+2009.pdf>
- Handayani, Lestari, 2003. Tanaman Obat untuk Masa Kehamilan & Pasca-Melahirkan. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Harborne, J.B., 1987. Metode fitokimia : Penuntun Cara Modern Menganalisis Tumbuhan. Terbitan Kedua ITB. Bandung.
- Widyaningrum, Herlina, 2011. Kitab Obat Nusantara. Tim Solusi Alternatif. Jakarta
- Kihara, Takashi et.al., 2004. Sauna Decreases Arrhythmias. Diunduh tanggal 14 Januari 2010 dari [http://home/massagem/public\\_html/Magazine/2005/issue116/research116.3.php](http://home.massagem/public_html/Magazine/2005/issue116/research116.3.php)
- Keesing, Roger M dan Felix M, Keesing, 1989. Antropologi Budaya terjemahan Samuel Gunawan, Jakarta : Airlangga
- Koentjaraningrat, 1990. Beberapa Pokok Antropologi Sosial. Penerbit Dian Rakyat. Jakarta.
- Katno., Pramono, S., 2008. Tingkat Manfaat dan Keamanan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Balai Penelitian Tanaman Obat Tawangmangu. Fakultas Farmasi. UGM. Yogyakarta. <http://Abaugm.wordpress.com/2008/08/10/>. Tingkat-manfaat-dan-keamanan-tanaman-obat-dan-obat-tradisional/. Diakses 1 Oktober 2008.
- Faizati, Karim, 2003. Pedoman Upaya Pembinaan Pengobatan Tradisional. Direktorat Kesehatan Komunitas Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Mahendra., Rai, 2011. Ethnomedicinal Plants Revitalization of Traditional Knowledge of Herbs. Science Publisher enfield, New Hamshire. Taylor and Francis Group, LLC

- Mustopodidjaja, 2008, Berbagai Dimensi Dan Dinamika Kepemimpinan Abad 21. [http://aparaturNegara.Bappenas.go.id/data/paper\\_makalah/pelayanan\\_public/dimensi\\_dinamika KEPIM\\_ABAD\\_21.Pdf](http://aparaturNegara.Bappenas.go.id/data/paper_makalah/pelayanan_public/dimensi_dinamika KEPIM_ABAD_21.Pdf) (diakses tanggal 12 Februari 2011. 20.35)
- Notoadmodjo S., 2010, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- Nasution, S., 1996. Metode Penelitian Naturalistik-Kualitatif. Bandung : Tarsito
- Ramawati., K.G., 2009. Herbal Drugs Etnomedicine to Modern Medicine. M.L. Sukhadia University, Departement Botany. Udaipur, India.
- Sianturi, G., 2002. Fito-kimia Komponen Ajaib Cegah PJK, DM dan Kanker. <http://www.kompas.com/kesehatan/news/senior/gizi/0208/08/gizi.htm>. 14 Agustus 2008
- Spradley, James. P., 2007. Metode Etnografi. Pengantar DR. Amri Marzali, M.A. Yogyakarta: Tiara Wacana
- Soenardi, 1989. Bentuk-Bentuk Pengobatan Tradisional di Daerah dalam Lokakarya Tentang Penelitian Praktek Pengobatan Tradisional. Hal: 84.
- Susanto, Astrid, 1974. Pengantar Sosiologi dan Perubahan Sosial, Bandung: Bina Cipta, 1979, hal. 290-. 291. 11.
- Stevan Benally Jr., 2000. Health, Illness, and Healing. Greenwood Publishing Group. New York.
- Bagus, Sutawijaya, R., 2010. Bugar dan Fit dengan Terapi Air : Berbagai Air Terapi untuk Pencegahan dan Penyembuhan Super Alami. Jakarta : Mediabaca
- Sari, L,O,R,K., 2006. Pemanfaatan Obat Tradisional dengan Pertimbangan Manfaat dan Keamanannya. Majalah Ilmu Kefarmasian. Universitas Jember. <http://jurnal.farmasi.ui.ac.id/pdf/2006/v03n01/lusia0301.pdf/>. Diakses 1 Februari 2012.
- Ulla, 2009. Jenis dan Manfaat Aromaterapi. Diunduh tanggal 8 Juni 2011 dari <http://ceweks.com/cantik/jenis-dan-manfaat-aromaterapi.html>
- Vickery, M.L. and B. Vickery. 1981. Secondary Plant Metabolism. The Memillan Press Ltd. London.
- Walujo, E.B., 2002. Pengembangan dan penerapan penelitian etnobotani dan herbal medicine. Makalah dalam forum kegiatan lapangan International Post Graduate Programme in Medical Anthropology and Ethnobotany Universiteit Leiden-Universitas Padjajaran. Bandung.
- WHO, 2003, Traditional medicine, <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs134/en/>, diakses 1 Nopember 2009.
- Wakidi. 2000. Karya Ilmiah. Tumbuhan Obat Tradisional Daerah Karo. Bagian Farmasi-Kedokteran Fakultas-Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan.