

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawatan luka perineum pada masa nifas merupakan suatu perilaku yang seharusnya dilakukan oleh seorang ibu dalam masa nifas dimana perawatan luka perineum akan dapat mencegah terjadinya infeksi pada luka perineum. Menurut WHO infeksi merupakan salah satu penyebab kematian ibu dengan proporsi 20-30% dan sebesar 2555% kasus infeksi disebabkan karena infeksi jalan lahir atau episiotomi (Suwardi and Mouliza, 2019). Secara teoritis perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara memenuhi nutrisi gizi, memberi kompres es pada bagian luka perineum, memberikan cairan antiseptik seperti povidone iodine, dan melakukan senam kegel (Devita and Aspera, 2019).

Perawatan luka perineum secara teori kesehatan sangat berbeda dengan perawatan luka perineum pada ibu suku Jawa. Menurut penelitian (Aprilia and Mukhlisah, 2023) pada ibu suku Jawa dalam perawatan luka perineum mengikuti kebiasaan tarak (pantang makan), meletakkan bahan-bahan alami di atas perut ibu (tapal), minum jamu dari bahan rempah-rempah, dan membersihkan alat kelamin dengan air rebusan daun sirih.

Masyarakat Indonesia tidak bisa lepas dari perilaku dan kebiasaan yang berdasarkan budaya atau adat istiadat yang sudah dipercaya memberikan manfaat dan dampak positif. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbesar ke-4 di dunia, jumlah penduduk

Indonesia tahun 2020 adalah 270.204 ribu jiwa. Menurut BPS, ada sekitar 1.300 suku bangsa di Indonesia. Suku Jawa merupakan suku terbesar di Indonesia, dengan jumlah populasinya sebanyak 95,2 juta jiwa atau sebesar 40% dari populasi Indonesia. Provinsi Jawa Barat merupakan Provinsi terpadat di Indonesia yaitu 48.274,2 ribu jiwa, disusul Provinsi Jawa Timur sebanyak 40.667,7 ribu jiwa. Laju pertumbuhan penduduk hasil proyeksi penduduk Indonesia tahun 2010-2020 adalah sebesar 1,33%. (Badan statistik pusat, 2021). Dalam setiap suku terdapat berbagai macam budaya atau perilaku pantangan dalam perawatan luka perineum pada masa nifas dan kebiasaan yang tak terlepas dari kehidupan sehari-hari.

Sebagian besar daerah di Indonesia memiliki perawatan tertentu dalam penyembuhan luka perineum ibu pasca persalinan. Pada masyarakat suku Jawa terdapat perilaku pantangan yang dilakukan dalam perawatan luka perineum ibu pasca persalinan. Pada suku Jawa, mereka memiliki metode penyembuhan khusus bersangkutan dengan adat yang dianut. Perilaku ibu nifas yang masih sering dilakukan yaitu tradisi seperti menghindari makanan mengandung banyak kuah sebagian besar alasannya dapat menghambat penyembuhan luka nifas, & beberapa ibu menganjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan laut seperti ikan karena membuat ASI berbau amis, meminum jamu dapat melancarkan ASI, seorang ibu nifas dilarang tidur terlentang dikarenakan darah putih naik ke mata, tak disarankan kaki ditebuk serta tidak boleh bekerja yang kasar, menggunakan pilis pada dahi, tidak disarankan banyak gerak,

menggunakan kain pada perut, diberikan tapel pada perut, mandi pagi dan petang. Menurut penelitian (Rumpiati, 2022) perawatan masa nifas pada ibu suku Jawa yang dilakukan adalah brokohan, mandi wuwung, tarak makanan/berpantang, meminum jamuan, bengkungan, dan KB mandiri/alami.

Perawatan luka perineum pada ibu pasca persalinan berbasis budaya tidak hanya dilakukan di Negara Indonesia tetapi juga dilakukan oleh Negara lain. Menurut penelitian (Köhler, Lambert and Biesalski, 2019) Perilaku pantangan atau tabu pada makanan juga dilakukan di Negara ASEAN yang meliputi Brunei Darussalam, Kamboja, Republik Demokratik Rakyat Laos (PDR), Malaysia, Myanmar, Filipina, Singapura, Thailand, dan Vietnam. Negara ASEAN ini memiliki pantangan pangan hewani pada masa nifas. Pantangan pangan hewani dilakukan dengan alasan ketakutan akan komplikasi seperti posisi janin yang salah, luka perineum tidak mengering dengan baik setelahnya dan lama nya proses involusi uteri.

Perawatan luka perineum pasca persalinan berbasis budaya tidak hanya dilakukan oleh Negara ASEAN. Pada penelitian, Negara Timur Ethopia juga melakukan budaya pantangan atau tabu makanan seperti makan telur, daging, susu, buah-buahan (terutama mangga), dan sayur-sayuran (terutama kol) pantangan ini dilakukan pada ibu nifas karena takut melanggar norma sosial budaya masyarakatnya dan lamanya penyembuhan luka perineum (Amare *et al.*, 2022).

Berbagai daerah atau provinsi seperti Jawa, Aceh, dan Kalimantan juga melakukan perawatan luka perineum dengan tidak mengonsumsi protein hewani yang dipercayai akan memperlambat penyembuhan perineum (Fadhillah, 2018).

Mengenai kesehatan kebiasaan yang menyimpang pada perawatan luka perineum juga akan berdampak pada ibu pasca persalinan. Menurut Dinas Kesehatan salah satu yang menjadi penyebab meningkatnya AKI dan AKB yaitu Tradisi, budaya, adat istiadat atau rutinitas nenek moyang yang masih dianut oleh masyarakat (Ratna Wijayanti, Ratnasari and Sastika Witama, 2023).

Menurut penelitian (Salsabila, Faizah and Prasetyo, 2022) angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dari upaya peningkatan kesehatan ibu. Budaya dan sistem sosial yang ada di masyarakat merupakan pemicu tingginya angka kematian ibu di Indonesia selain fasilitas dan pelayanan kesehatan. Hingga saat ini, intervensi belum sepenuhnya memperhitungkan faktor sosial budaya.

Perawatan luka perineum pasca persalinan menurut suku Jawa masih banyak di percayai dan diyakini masyarakat di Indonesia, termasuk masyarakat Jawa di Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Percut Sei Tuan. Pada data (Profil Desa Tanjung Rejo, 2022) di dapat kan jumlah penduduk sebanyak 11.175 jiwa di Desa Tanjung Rejo. Berdasarkan suku di Desa Tanjung Rejo yaitu sebanyak 75,45% jiwa penduduk yang bersuku Jawa, sedangkan penduduk suku Batak sebanyak 20,93% jiwa, dan suku Melayu

sebanyak 13,52% jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa suku Jawa adalah suku mayoritas pada Desa Tanjung Rejo.

Berdasarkan survei wawancara awal dengan 2 informan yang telah dilakukan, penulis mendapatkan informasi bahwa sebagian besar suku Jawa di Desa Tanjung Rejo memiliki perilaku dan kebiasaan dalam perawatan ibu pada masa hamil, persalinan dan nifas sesuai adat dan budaya leluhur yang telah di percayai, berbagai macam perilaku dan kebiasaan yang dilakukan oleh para ibu seperti: pantangan makanan, meminum jamu, menggunakan pilis, senden, bekungan, gurita, tidak boleh keluar rumah selama sedelapan dan berbagai budaya lainnya.

Perawatan luka perineum pada masa nifas terdapat perilaku pantang makanan pada suku Jawa di Desa Tanjung Rejo adalah tidak boleh makan sayur yang berkuah karena mereka meyakini memperlambat penyembuhan luka perineum sehingga mereka dianjurkan untuk makan yang kering-kering dan yang goreng-goreng. Tidak boleh makan ikan yang berpatil (lele, lembat, patin dan baung) tongkol, udang, kepiting, dan cumi-cumi pantang makanan diatas diatas di percayai oleh masyarakat Desa Tanjung Rejo dapat menyebabkan ASI berbau amis dan gatal-gatal. Perilaku dan kebiasaan dalam perawatan pada masa nifas yaitu memakai gurita, bekungan, menggunakan pilis, senden, meminum jamu, dan tidak boleh keluar rumah selama sedelapan.

Faktor penyebab ibu nifas yang bersuku Jawa di Desa Tanjung Rejo mengikuti kebiasaan dalam perawatan luka perineum tersebut adalah,

mereka mengatakan bahwa sudah menjadi kebudayaan leluhur atau orang-orang tua terdahulu, mengikuti mertua yang bersuku Jawa, serta mereka meyakini dengan mengikuti kebiasaan tersebut akan menjadi sehat, meyakini menjaga kecantikan tubuh pada ibu nifas dan meyakini mempercepat penyembuhan luka perineum.

Terdapat keluhan yang terjadi di Desa Tanjung Rejo yaitu pantang makanan yang dilakukan menyebabkan kualitas produksi ASI menurun, lamanya penyembuhan luka perineum, dan kebutuhan nutrisi ibu yang tidak terpenuhi secara optimal sehingga ibu mengatakan bayinya tidak pernah puas dengan ASI nya. Menurut penelitian (Marcelina and Nisa, 2018) Salah satu perilaku tidak sehat ibu yang telah melahirkan adalah kebiasaan berpantang makan. Akibat dari ibu melakukan pantang makanan setelah melahirkan adalah kekurangan nutrisi, dimana penyembuhan luka menjadi lebih lama bahkan dapat menyebabkan peradangan.

Menurut penelitian (Muthoharoh, 2018) Ibu nifas yang melakukan pantang makanan akan jatuh dalam kelelahan karena kebutuhan gizi dan energi dalam tubuhnya tidak terpenuhi. Pembentukan ASI akan terhambat dimana akan berdampak pada pengeluaran ASI yang berkurang. Bayi akan malas minum dan lama kelamaan akan terjadi kegagalan dalam proses laktasi. Selain itu keluhan ibu nifas yang terjadi dalam memakai bekung atau gurita biasanya, adalah sulit untuk bernafas atau sesak nafas. Dapat

disimpulkan bahwa pemakaian bekung atau gurita yang salah justru memiliki dampak buruk bagi ibu nifas.

Tidak semua masyarakat mengetahui dampak dari praktik suatu budaya yang dilakukan dalam segi kesehatan. Pada ibu hamil, bersalin dan masa nifas masih banyak yang tidak melakukan perawatan kebidan atau ketenaga kesehatan karena menganggap perawatan tersebut sudah hal yang biasa terutama pada ibu yang sudah memiliki banyak anak. Maka dari itu penting bagi tenaga kesehatan untuk melakukan promosi kesehatan dan membuat masyarakat mengerti terjadinya suatu penyakit dan memahami hubungan budaya atau keyakinan yang dianut dengan perawatan masa nifas. Dan bagi tokoh masyarakat (tokoh adat) juga memberikan pemahaman kepada masyarakat agar dapat melakukan perawatan luka perineum yang baik untuk ibu pasca persalinan. Sehingga masyarakat atau ibu nifas dapat memilih perawatan luka perineum yang dapat dilakukan, dan perawatan luka perineum yang tidak perlu dilakukan karena dapat menimbulkan efek negatif untuk kesehatan dan kenyamanan pada ibu nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin memastikan perawatan luka perineum ini masih terus dilakukan oleh masyarakat, dan penulis tertarik untuk menelitinya lebih jauh dan menyuguhkan dalam bentuk skripsi dengan judul **“Perawatan Luka Perineum Pasca Persalinan Pada Ibu Suku Jawa di Desa Tanjung Rejo Tahun 2023”**

B. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada paparan yang telah disajikan pada pendahuluan, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana perawatan luka perineum pasca persalinan pada ibu suku Jawa di Desa Tanjung Rejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perawatan luka perineum pasca persalinan pada ibu suku Jawa di Desa Tanjung Rejo.

D. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

1. Penulis berharap dalam studi ini dapat memperkaya sumber-sumber data untuk kalangan akademisi, sehingga bisa memahami budaya-budaya di wilayah lain.
2. Guna memperluas pemahaman tradisi-tradisi serta budaya Jawa yang tidak lepas dari sisi keagamaan.
3. Sebagai bahan referensi bagi orang yang belajar atau meneliti dengan objek dan subjek yang sama dan mengembangkan pengetahuan tentang etika lingkungan dan budaya.

b. Praktis

1. Bagi penulis, penyusunan penelitian ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana jurusan Kebidanan di Universitas Imelda Medan.

2. Bagi responden ibu nifas di Desa Tanjung Rejo, penelitian ini sebagai masukan pemikiran bagi masyarakat pada perawatan luka perineum ibu nifas. Khususnya suku Jawa agar masyarakat dapat memilah kembali perawatan apa saja yang boleh dilakukan dan tidak dianjurkan untuk dilakukan.
3. Bagi tokoh masyarakat (tetua adat) di Desa tanjung Rejo, penelitian ini sebagai masukan agar dapat memilah perawatan luka perineum masa nifas yang baik dan yang berdampak buruk.

E. Ruang lingkup

1. Ruang lingkup materi

Ruang lingkup materi ini adalah perawatan luka perineum pasca persalinan pada ibu suku Jawa.

2. Ruang lingkup responden

Lingkup responden penelitian ini adalah ibu nifas yang bersuku Jawa di Desa Tanjung Rejo.

3. Ruang lingkup waktu

Waktu penelitian dilaksanakan mulai penyusunan proposal sampai ujian skripsi yaitu Juli sampai Agustus.

4. Ruang lingkup tempat

Tempat penelitian dilakukan di Desa Tanjung Rejo mengenai perawatan luka perineum pasca persalinan pada ibu suku Jawa.

5. Keaslian Penelitian

No	Judul	Penulis dan tahun	Tujuan penelitian	Pengumpulan Data	Hasil	Perbedaan
1.	Pantangan makanan hewani selama kehamilan dan periode pascapersalinan pada wanita Asia Tenggara – Tinjauan literature	Köhler et al. (2019)	Untuk mengetahui pantangan makanan berprotein hewani pada masa kehamilan dan persalinan	Tiga pencari data, Google Scholar, PubMed dan Scopus, digunakan satu demi satu, untuk menghasilkan makalah untuk ulasan ini	Pembatasan diet paling umum selama kehamilan yang disebutkan di lima negara adalah sungai atau makanan laut. Berbagai alasan untuk menghindari dikutip dan berkisar dari takut aborsi, bau darah dan rasa sakit, muntah	Analisis data dilakukan Scholar, PubMed dan Scopus, digunakan satu persatu, untuk menghasilkan makalah untuk tinjauan ini. Pencarian online menggunakan istilah tabu makanan, sinonimny, dan pemotongan, dikombinasikan dengan istilah kehamilan, nifas, dan menyusui

2.	Tabu makanan di kalangan wanita hamil dan nifas dan faktor terkait di timur Ethiopia: Sebuah studi cross-sectional berbasis masyarakat	Amare et al. (2022)	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai pembatasan diet dan faktor terkait di antara wanita hamil di etopia timur	Sebuah studi cross-sectional berbasis komunitas dilakukan di antara 422 wanita hamil yang dipilih secara acak di Sistem Pengawasan Demografi Haramaya dari Distrik Haramaya, Ethiopia timur	Sekitar setengah (48%, 95% CI: 43%, 52%) dari wanita hamil melaporkan adanya pantangan makanan terkait kehamilan. Wanita hamil yang pernah mendengar tentang pantangan makanan	Kriteria inklusi dan eksklusi Wanita hamil yang pernah tinggal di distrik dan di bawah tindak lanjut Hararghe HDSS memenuhi syarat dan diikutsertakan dalam penelitian
3.	Tabu makanan dan faktor terkait di antara wanita nifas agro-pastoralist: Sebuah studi cross-sectional berbasis komunitas di Ethiopia Timur	Mengie et al. (2022)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tabu makanan yang umum di kalangan wanita hamil di lingkungan agropatura, serta perilaku	Kuesioner terstruktur pewawancara disiapkan yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini	Data diekspor dari Epi Data versi 3.01 ke Statistical Package for Social Science versi 20 setelah dimasukkan. Prevalensi pantangan makanan dalam penelitian ini	Desain studi cross-sectional berbasis komunitas digunakan dengan 636 wanita hamil yang direkrut dalam tujuh kelompok

			yang menyertainya		adalah 67,4% (95% CI: 63,7%, 71,1%).	
4.	Tabu terkait makanan dan kesalahpahaman selama kehamilan di antara komunitas pedesaan zona Illu Aba Bor, Ethiopia Barat Daya. Sebuah studi cross-sectional kualitatif berbasis komunitas	Tsegaye et al. (2021)	Bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana tabu makanan dan kesalahpahaman selama kehamilan di komunitas pedesaan zona illu aba bor, kekuatan Ethiopia barat	studi kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap informan kunci dan diskusi kelompok terfokus pada ibu hamil yang dipilih secara purposive studi kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap informan kunci dan diskusi kelompok terfokus pada ibu hamil yang dipilih secara	membaca dan meninjau transkrip secara menyeluruh menghasilkan tiga tema utama. Tema utamanya adalah kepercayaan dan praktik tabu terkait dengan asupan makanan tertentu selama kehamilan. Wanita hamil, suami, dan ibu mertua percaya bahwa makanan tertentu harus dihindari selama kehamilan. Tema kedua adalah makanan yang dianggap tabu dan alasan	Sebuah studi cross-sectional kualitatif berbasis komunitas dilakukan di delapan pedesaan (unit administrasi terendah) yang dipilih dari empat distrik di Zona Illu Aba Bor, Ethiopia Barat Daya. Zona tersebut adalah salah satu dari dua puluh satu zona di negara bagian Oromia

				purposive	yang melekat padanya	
5.	Tabu makanan dan mispersepsi terkait selama kehamilan dan nifas di kota Mekelle, Tigray, Ethiopia Utara	Tela et al. (2020)	Bertujuan untuk memahami tabu makanan kehamilan lokal adalah tujuan kesehatan masyarakat yang penting, terutama dalam konteks di mana sumber makanan terbatas	Studi cross-sectional dari 332 tindak lanjut perawatan antenatal (ANC) ibu hamil di klinik swasta terpilih di kota Mekelle, Tigray, Ethiopia, direkrut antara April dan Mei, 2017. Menggunakan kuesioner semi-terstruktur,	ekitar 12% wanita hamil menghindari setidaknya satu jenis makanan selama kehamilan mereka saat ini karena satu atau lebih alasan. Ibu-ibu ini menghindari makanan seperti yogurt, pisang, kacang-kacangan, madu, dan kollo (barli dan gandum panggang)	Studi potong lintang adeskriptif dilakukan dari bulan April hingga Mei 2017
6.	Pantangan makanan selama kehamilan dan nifas	Iradukunda et al. (2020)	Tujuan penulis dalam ulasan ini adalah untuk mengeksplorasi pembatasan diet yang paling	Tujuan penulis dalam ulasan ini adalah untuk mengeksplorasi pantangan	Kami mengidentifikasi lebih dari 50 jenis makanan tabu selama kehamilan	Untuk memahami pantangan makanan yang paling umum selama

			umum selama kehamilan dan potensi implikasi kesehatannya	makanan yang paling umum selama kehamilan dan implikasi kesehatan potensial. PubMed, CINAHL, dan Web of Science digeledah.	dengan contoh seperti daging segar, telur, dan berbagai jenis buah dan sayuran. Sementara mengamati tabu makanan dapat membuat wanita cenderung mengalami gizi buruk, beberapa tabu berpotensi melindungi wanita dari kebiasaan makan yang tidak sehat.	kehamilan, kami mencari literatur di CINAHL, PubMed, dan Web of Science
7.	Tabu Makanan dan Keyakinan Budaya Mempengaruhi Pilihan Makanan dan Preferensi Diet pada Wanita Hamil dan nifas	Chakona and shackleton (2019)	Mengadopsi pola makan yang beragam, lebih sehat, dan mose berkelanjutan dengan penekanan pada buah-buahan,	alat penelitian, termasuk teknik kuantitatif dan kualitatif, digunakan. Ini termasuk survei rumah tangga untuk	Dari 280 rumah tangga dengan perempuan yang dikunjungi, 224 perempuan setuju untuk berpartisipasi dalam survei, mewakili 80%	Pendekatan metode campuran digunakan, yang terdiri dari wawancara kuesioner dengan 224 perempuan dan

	di Eastern Cape, Afrika Selatan		sayuran, dan makanan kaya protein yang diproduksi secara lokal (kacang-kacangan dan biji-bijian), dan dalam jumlah terbatas, dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan ibu, gizi dan kesehatan bayi	mengumpulkan data kuantitatif yang diperlukan untuk penelitian melalui kuesioner dan diskusi kelompok terfokus, di mana data kualitatif juga dikumpulkan	dari jumlah sampel yang diinginkan. Usia rata-rata wanita ini adalah $35,8 \pm 11,7$ tahun dan 35 (16%) sedang hamil pada saat survei kami	sembilan diskusi kelompok terfokus dengan 94 peserta.
8.	Perawatan nifas dalam tradisi Jawa Tengah	Rahmawati, (2017)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asuhan nifas berdasarkan tradisi Jawa Tengah	studi kuantitatif dan kualitatif (Metode Campuran)	Perawatan nifas berdasarkan tradisi Jawa Tengah diperoleh: (1) 96,3% Ibu nifas melakukan masase setelah melahirkan, saat alas kaki diluruskan, dan tidak boleh	Penelitian ini merupakan gabungan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif (Metode Campuran). Instrumen pengumpulan data berupa

						keluar rumah selama 40 hari, (2) 95,1% Modal nifas Memakai pilis, (3) Memakai stagen (88,9%), (4) Harus ada tidur siang (84%), (5) Tidak makan telur, daging, udang, ikan (82,7%), (6) Saat pagi hari mandi harus keramas (60,5%), dan (7) Selalu minum jamu (59,3%)	angket terstruktur dan pedoman wawancara mendalam Data kuantitatif dengan distribusi frekuensi. Hasil data kualitatif berbentuk narasi
9.	Perilaku Nifas Tentang Pantangan Makan Di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten	Fadhillah, (2018)	Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perilaku ibu nifas tentang pantang makan di Desa	Data diolah dengan analisa prosentase.	Dari hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu	desain penelitian menggunakan diskriptif kuantitatif Populasinya seluruh ibu nifas yang	

	Kediri		Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.		sebanyak 12 responden (60%) dan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden	pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrej Kabupaten Kediri, diambil dengan total sampling
10.	Pengetahuan Pantangan Ibu Nifas di Kabupaten Tanah Laut Provinsi Kalimantan Selatan	Bina, (2019)	Untuk mengetahui pantang makan pada ibu postpartum di Kabupaten Tanah Laut, Provinsi Kalimantan Selatan	Pengumpulan data dilaksanakan berdasarkan data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung diambil dari objek/objek penelitian oleh peneliti perorangan maupun organisasi	tingkat pengetahuan baik sebanyak 4 responden (14%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36%) dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 responden (50,0%). Tingkat	Jenis penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif. Variabel tunggal yaitu Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pantang Makanan Selama Masa Nifas

Pengetahuan Ibu
Nifas tentang
Pantang
Makanan
