

Hegemoni Tubuh Ideal: Siasat Perempuan Jawa Mempertahankan Tubuhnya Pasca Melahirkan

Meysella Al Firdha Hanim¹, Atik Triratnawati²

¹Departemen Antropologi, Universitas Gadjah Mada
meysellahanim@gmail.com

²Departemen Antropologi, Universitas Gadjah Mada
atik-tri@ugm.ac.id

Corresponding author's email: meysellahanim@gmail.com

Abstract

Pregnancy and childbirth bring significant biological and psychological changes, requiring the body to adapt. These changes, particularly in body shape, often lead some women to prioritize regaining or maintaining an ideal physical shape after giving birth. Despite the availability of modern biomedical care, Javanese women continue to practice traditional postpartum beauty treatments. This study examines the meanings of beauty and health for postpartum women through traditional practices. Using a qualitative ethnographic approach, the research was conducted in Yogyakarta with three informants—mothers who consistently practice traditional postpartum care. Data were collected through observations, interviews, field notes, and document analysis to understand the cultural practices, behaviors, habits, and interactions of the informants. The findings highlight that traditional postpartum care is instrumental in helping these women maintain physical attractiveness, strengthen their relationships with their husbands, and preserve family traditions. Key practices identified include the use of a gurita, stagen, corset, pilis, jamu beras kencur, and betel leaf decoction. These practices are regarded by the informants as essential for maintaining health and beauty after childbirth.

Keywords: Ideal Body, Body Shaming, New Momism, Postpartum.

Pendahuluan

Peristiwa kehamilan dan proses melahirkan menyebabkan perubahan kondisi biologis dan psikologis perempuan. Perubahan biologis memberikan dampak signifikan pada bentuk tubuh perempuan. Hal ini tidak jarang menimbulkan perasaan rendah diri pada perempuan dan membuat mereka mengharapkan memiliki kembali bentuk tubuh yang dianggap ideal (Shafik *et al*, 2024). Selain itu, perubahan bentuk tubuh ini sering menyebabkan sebagian perempuan mengalami *mom sham-*

ing, yaitu penilaian negatif terhadap perubahan bentuk tubuh mereka akibat proses kehamilan hingga pasca melahirkan (Ramadhan *et al*, 2023).

Tren *mom shaming* sering kali dilakukan di media sosial dengan memberikan kritik atau penghakiman kepada perempuan tentang penampilan fisik maupun cara mereka merawat anak (Febriyani *et al*, 2024). *Mom shaming* juga muncul dari pasangan, keluarga, atau

media, yang menuntut perempuan untuk menjaga tubuh tetap ideal setelah melahirkan. Hal ini pada akhirnya menjadi tekanan sosial bagi perempuan yang melalui proses hamil dan melahirkan.

Tren *mom shaming* berkaitan dengan hegemoni tubuh ideal yang merupakan konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh berbagai norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Di dalam banyak budaya, konsep tubuh ideal seringkali dikaitkan dengan standar kecantikan tertentu yang dipandang sebagai simbol prestise dan nilai sosial yang tinggi (Kusumanegara *et al.*, 2024). Di dalam konteks budaya Jawa, hegemoni tubuh ideal berkaitan dengan peran gender dan harapan masyarakat terhadap perempuan, terutama setelah proses melahirkan.

Budaya Jawa yang sangat kental dengan nilai-nilai tradisional dan adat, sering kali mendorong perempuan untuk mempertahankan tubuh yang langsing dan ramping, sebagai simbol dari keberhasilan dalam menjalani kehidupan rumah tangga dan menjadi ibu yang baik (Nugroho, 2012). Konstruksi budaya ini menuntut perempuan untuk menjaga penampilan tubuh ideal mereka, bahkan pasca melahirkan, sebagai proses pemulihan diri yang lebih besar dalam masyarakat. Di dalam masyarakat Jawa, pasca melahirkan sering kali menjadi periode ketika perempuan dituntut untuk segera kembali ke tubuh ideal mereka. Pemulihan tubuh perempuan pasca melahirkan dilakukan dengan mengikuti pola hidup yang sesuai dengan standar kecantikan budaya (Ramulondi *et al.*, 2021).

Di Indonesia, fenomena perawatan kecantikan tradisional pasca melahirkan masih dianut oleh perempuan, meskipun terdapat pilihan medis yang lebih canggih (Hegemur *et al.*, 2023). Perawatan ini misalnya berbentuk penggunaan gurita, stagen, korset, pilis, dan jamu yang memberi rasa kontrol dan kebanggaan bagi perempuan pasca melahirkan (Ramulondi *et al.*, 2021). Perawatan kecantikan tradisional ini dipercaya dapat memberikan manfaat bagi para perempuan.

Secara umum, filosofi konsep kesehatan tradisional lebih mengutamakan keseimbangan

yang harmonis antara tubuh, pikiran, dan roh, serta lebih banyak bergantung pada cara alami dan tradisional dalam merawat tubuh (Illahi *et al.*, 2020). Di dalam budaya Jawa, tubuh ideal sering kali dipandang sebagai simbol keharmonisan sosial dan moralitas. Sebaliknya, di dalam konteks modern, tubuh ideal sering kali diukur berdasarkan standar estetika dan kecantikan yang dipengaruhi oleh media sosial dan budaya global, dengan pendekatan yang lebih individualistik dan berbasis pada teknologi.

Fenomena *new momism* muncul seiring dengan berkembangnya media sosial. *New momism* merujuk pada ideologi atau gagasan baru mengenai peran seorang ibu yang sempurna di era modern. *New momism* menggambarkan seorang ibu yang tetap mempertahankan citra tubuh ideal dan kehidupan yang tampak sempurna meskipun telah mengalami proses melahirkan (Oreilly, 2010).

Di dalam konteks budaya Jawa, fenomena *new momism* semakin memperkuat gagasan tentang pentingnya tubuh ideal perempuan setelah melahirkan. Berdasarkan fenomena ini, perempuan dituntut untuk tetap terlihat segar, bugar, dan penuh energi, sering kali dalam cara yang sangat estetik dan glamor. Fenomena ini memberikan tekanan bagi perempuan yang berasal dari pasangan atau lingkungan sosial untuk menjaga penampilan (Savira, 2020).

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk menelusuri makna kecantikan dan kesehatan bagi perempuan pasca melahirkan melalui perawatan tradisional, dan bagaimana perawatan ini menjadi bagian dari transformasi identitas pasca persalinan. Penelitian ini dapat mengeksplorasi siasat perempuan Jawa, untuk mempertahankan tubuh “ideal” setelah melahirkan, di era modern.

Kajian Pustaka

Konsep *New Momism*

New momism merupakan bentuk implikasi dari perwujudan ibu modern yang merawat bentuk tubuh sehingga tetap ideal pasca me-

lahirkan. Konsep ini merupakan konsekuensi dari bentuk pengawasan baru terhadap perempuan dan tubuh mereka, yang semakin diperkuat oleh kehadiran media sosial dan figur panutan yang mendominasi narasi *parenting*. Di satu sisi, *new momism* menciptakan standar ideal bagi para ibu, menuntut mereka untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar anak, tetapi juga untuk mendukung perkembangan optimal melalui pendekatan yang dianggap “benar” secara sosial. Di sisi lain, *mom shaming* muncul sebagai respons terhadap mereka yang dianggap gagal memenuhi ekspektasi tersebut, memicu kritik dan penilaian yang dapat memperburuk kesehatan mental ibu.

Di dalam konteks *new momism*, media sosial berperan sebagai arena pembentukan norma-norma baru yang menjadikan perempuan terjebak dalam siklus penilaian yang terus-menerus. Pemahaman terhadap hubungan antara *mom shaming* dan *new momism* sangat penting untuk mengkaji tantangan yang dihadapi ibu-ibu dalam menjalankan peran mereka di tengah pengawasan dan ekspektasi yang semakin ketat.

Menurut Savira *et al.* (2020), *mom shaming* adalah kritik terhadap pola asuh anak yang dilakukan oleh seorang ibu tanpa mempertimbangkan atau mengetahui faktor-faktor dibalik pilihan tersebut; misal, peran ayah, pengasuh lain, faktor budaya, atau kondisi finansial. Tindakan *mom shaming* ini hadir karena adanya pihak yang merasa bahwa mereka tahu bagaimana cara yang benar dalam mengasuh anak. Padahal pada kenyataannya, tidak ada pola pengasuhan yang mutlak benar ataupun salah.

Perbedaan dalam pola pengasuhan ini dapat terjadi karena adanya perbedaan latar belakang budaya dan juga filosofi pengasuhan yang dipahami secara berbeda-beda antara ibu satu dengan yang lain. Tren *new momism* yang muncul mendorong adanya *mom shaming* yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis seorang ibu. Seorang ibu yang menerima kritik dan komentar secara terus-menerus berpotensi kehilangan kepercayaan diri terkait

kemampuan cara asuhnya.

Selain latar belakang budaya, perbedaan generasi, seperti antara kelompok milenial, generasi Z, dan generasi Alpha memiliki pandangan dan pendekatan berbeda terkait pola asuh serta respon mereka terhadap kritik dari orang lain. Perbedaan ini dipengaruhi oleh perkembangan sosial, ekonomi, dan teknologi pada masing-masing generasi. Hal ini memberikan dampak yang signifikan terhadap cara pandang dan pengalaman perempuan dalam mengasuh anak, serta terhadap fenomena *mom shaming*. Misalnya, jika generasi sebelumnya lebih konservatif terhadap penggunaan teknologi, generasi Alpha dapat merasa terbebani oleh standar yang ditetapkan oleh generasi yang lebih tua (Selvan *et al.*, 2023). Di dalam hal ini, perbedaan antara milenial, Z, dan Alpha terkait dengan cara mereka mengasuh anak, bekerja, dan berinteraksi dengan dunia digital sering kali memunculkan ketegangan antara nilai-nilai tradisional dan modern, serta menciptakan ruang bagi *mom shaming* yang semakin berkembang seiring dengan perkembangan sosial dan media.

Metode

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan metode pendekatan etnografi yang berlokasi di Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada akhir bulan Juli sampai dengan awal Oktober 2024. Data bersumber dari hasil wawancara dan observasi secara langsung yang dilakukan peneliti kepada perempuan Jawa di Yogyakarta. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* atau teknik pemilihan sampel secara sengaja.

Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih informan yang dianggap memiliki informasi relevan atau memiliki pengalaman mendalam terkait dengan fenomena pada penelitian ini. Pemilihan informan dilakukan melalui *open call for volunteer* dengan menyebarkan *flyer* berisi kriteria calon informan *melalui instagram story*. Di dalam waktu satu minggu, sebanyak 10 calon informan merespons, yakni sebagai berikut:

Nama	Usia	Staus	Keterangan
EY	34 tahun	Belum menikah	Belum pernah melahirkan
WS	30 tahun	Belum menikah	Belum pernah melahirkan
PA	27 tahun	Belum menikah	Belum pernah melahirkan
FP	26 tahun	Belum menikah	Belum pernah melahirkan
ME	58 tahun	Menikah	Konsisten perawatan tradisional
LS	44 tahun	Menikah	Konsisten perawatan tradisional
PZ	33 tahun	Menikah	Konsisten perawatan tradisional
FA	28 tahun	Menikah	Tidak melakukan perawatan
LA	24 tahun	Menikah	Tidak konsisten perawatan
NZ	29 tahun	Menikah	Tidak konsisten perawatan

Tabel 1. Daftar Informan

Dari jumlah tersebut, 3 informan dipilih berdasarkan kesesuaian informasi dengan kriteria yang ditentukan dalam penelitian. Adapun kriteria dari informan penelitian yaitu: 1) perempuan suku Jawa yang telah melahirkan; 2) memiliki pengalaman dengan perawatan tradisional pasca melahirkan; 3) memiliki motivasi untuk menjaga penampilan; 4) informan yang telah mengalami atau menyaksikan perubahan dalam cara perawatan pasca melahirkan tradisional di kalangan masyarakat Jawa, baik karena pengaruh modernitas atau perubahan budaya; dan 5) informan memilih perawatan pasca melahirkan tradisional dibandingkan perawatan modern.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan metode etnografi dengan mempelajari budaya, perilaku,

kebiasaan, dan interaksi ketiga informan tersebut. Sebanyak tiga orang informan lainnya tidak konsisten menggunakan perawatan yang dijelaskan pada penelitian ini dan keempat informan lainnya belum pernah melahirkan.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Informan

Sebanyak tiga informan yang terlibat dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Berikut gambaran umum dari setiap informan:

1. PZ (33 tahun)

Informan PZ melahirkan anak pertamanya pada tahun 2021 di usia 27 tahun, dan hingga saat ini, ia baru memiliki satu orang anak. Setelah melahirkan, informan menerapkan serangkaian perawatan pasca persalinan yang cukup khas di kalangan perempuan modern yang tetap ingin menjaga penampilan. Salah satu perawatan utama yang dilakukan oleh PZ adalah penggunaan korset selama tiga minggu berturut-turut.

Tujuan penggunaan korset ini adalah untuk menjaga agar tubuhnya, terutama bagian perut agar tidak kendur. Selain itu, informan juga menggunakan *scrub* kopi sebagai upaya untuk menghilangkan *stretchmark* yang muncul di tubuhnya. Metode ini dipercaya mampu memudahkan bekas peregangan kulit secara alami.

Alasan utama informan menjalani perawatan ini adalah keinginannya untuk tetap terlihat menarik di depan suami. Namun, alasan personal yang lebih mendalam juga muncul, yaitu rasa tidak percaya diri yang informan rasakan terhadap bentuk tubuhnya yang melebar setelah melahirkan. Di dalam konteks ini, perawatan tubuh tidak hanya dilihat sebagai cara untuk memperbaiki penampilan fisik, tetapi juga sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri yang mungkin menurun setelah perubahan fisik pasca persalinan.

Informan memilih metode perawatan ini yang dianggapnya tidak memerlukan usaha atau bi-

aya yang terlalu besar. Meskipun ia menerima banyak rekomendasi dari berbagai sumber, baik perawatan tradisional maupun modern, informan akhirnya memutuskan untuk menggunakan metode tradisional. Menurut informan, perawatan tradisional tidak hanya lebih ampuh dalam menjaga bentuk tubuh, tetapi juga lebih terjangkau dibandingkan dengan perawatan di klinik modern yang sering kali membutuhkan biaya tinggi

2. LS (44 tahun)

Informan LS telah melahirkan sebanyak dua kali yaitu pada tahun 2009 ketika berusia 29 tahun dan pada tahun 2017 ketika berusia 37 tahun. Sejak melahirkan anak pertamanya, informan telah menjalani serangkaian perawatan pasca persalinan yang tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga menjaga tradisi keluarganya. Salah satu tradisi yang dipertahankan adalah penggunaan kain gurita dan stagen selama 40 hari setelah melahirkan, yang dipercaya efektif dalam membantu mengembalikan bentuk tubuh serta otot-otot perut.

Bagi informan, penggunaan kain gurita dan stagen merupakan bagian penting dari pemulihan pasca melahirkan. Selain itu, informan juga mengoleskan pilis di dahinya, yang diyakini dapat menjernihkan penglihatan dan memberikan aroma rempah yang menenangkan, sehingga membantu pemulihan mental setelah persalinan. Selain itu, informan juga rutin meminum jamu beras kencur untuk melancarkan ASI serta jamu galian singset untuk menurunkan berat badan dan mengembalikan bentuk tubuhnya.

Alasan utama informan menjalani perawatan ini adalah kombinasi manfaat kesehatan dan tradisi keluarga yang wajib dilakukan pasca melahirkan. Ia merasa bahwa tubuh yang gemuk dan kendur setelah melahirkan membuatnya sulit bergerak, kurang percaya diri, dan terlihat tidak sehat. Perawatan ini telah menjadi bagian dari rutinitas pasca melahirkan sejak anak pertama dan dianggap sebagai cara menjaga kesehatan dan kebugaran setelah melahirkan.

3. ME (58 tahun)

Informan ME telah melahirkan sebanyak dua kali yaitu pada tahun 1998 ketika berusia 32 tahun dan 2004 ketika berusia 39 tahun. Pada setiap persalinan, informan menjalani perawatan pasca melahirkan yang konsisten berdasarkan tradisi keluarga dengan tujuan menjaga kesehatan reproduksi, bentuk tubuh, dan melestarikan warisan budaya. Salah satu perawatan utama yang dilakukan adalah penggunaan bengkung selama 40 hari yang dipercaya dapat membantu tubuh tetap kencang dan cepat memulihkan kondisi pasca melahirkan.

Selain itu, pilis dioleskan di dahi untuk menjaga kesehatan mata, sementara konsumsi jamu uyup-uyup serta ramuan kunyit dan sirih dilakukan untuk melancarkan ASI, mempercepat penyembuhan luka jahitan, dan menjaga kebersihan area genital. Sebagai tambahan, rebusan sirih juga digunakan sebagai pembersih vagina, yang dipercaya dapat menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksi.

Alasan utama informan menjalani perawatan ini adalah untuk menjaga fungsi reproduksi, mempertahankan bentuk tubuh, dan mengikuti tradisi keluarganya yang sudah diwariskan turun-temurun. Perawatan ini dianggap penting agar tubuh tetap ramping, bugar, dan awet muda setelah melahirkan. Oleh karena itu, perawatan ini tidak hanya membantu memulihkan fisiknya, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

Selain melakukan perawatan pasca melahirkan, informan ME juga tetap konsisten menjalani perawatan tradisional pada rentang waktu antara persalinan pertama dan kedua. Hal ini dilakukan setiap tiga hari sekali untuk menjaga kebersihan dan kesehatan area genitalnya. Bagi informan, perawatan ini bukan sekadar rutinitas fisik, tetapi juga wujud penghormatan terhadap tradisi keluarga yang diyakini memiliki manfaat besar bagi kesehatannya.

Postpartum dan Imaji Tubuh Ideal: Konstruksi Media Sosial terhadap Figur Ibu yang Ideal

Konsep *new momism* menggambarkan bagaimana perempuan harus berperan sempurna di rumah sekaligus sukses di ruang publik atau profesional (Savira, 2020). Hal ini menciptakan tekanan untuk menjadi perempuan yang *multitasking*, berpenampilan ideal, dan sukses. Konsep ini dapat dikaitkan dengan pengaruh media sosial dan bagaimana tren “*new momism*” menciptakan narasi bahwa perempuan harus berhasil di ranah domestik dan publik, sambil tetap memenuhi standar kecantikan (Gibson, 2019).

Konsep *new momism* dapat dikaitkan dengan bagaimana para informan menjalani perawatan tradisional setelah melahirkan untuk mempertahankan kesehatan dan kecantikan. Konsep ini sangat kuat dipengaruhi dan direpresentasikan melalui media sosial (Henderson *et al.*, 2010). Meskipun ketiga informan pada penelitian ini tidak berperan secara aktif di ruang publik seperti selebriti, mereka tetap merasakan tekanan dari pasangan atau lingkungan sosial untuk menjaga penampilan. Hadirnya konsep *new momism* menjadi tantangan tersendiri bagi perempuan Jawa dalam menjadi figur ibu ideal atau “*Good mother*” (Siahaan *et al.*, 2023).

Perubahan-perubahan pada bentuk tubuh perempuan kerap menyebabkan mereka mengalami *mom shaming* atau penilaian negatif terhadap perubahan bentuk tubuh mereka selama proses kehamilan hingga pasca melahirkan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap hubungan antara *mom shaming* dan *new momism* sangat penting untuk mengkaji tantangan yang dihadapi ibu-ibu dalam menjalankan peran mereka di tengah pengawasan dan ekspektasi yang semakin ketat.

Hadirnya media sosial menjadi salah satu pemicu komparasi bentuk tubuh ideal yang direpresentasikan oleh para artis dan *influencer*. Konsep tubuh ideal ini menjadi tren semenjak direpresentasikan oleh kalangan publik figur. Secara simbolis, paparan informasi semacam ini menghegemoni bentuk tubuh ideal yang mendorong perempuan untuk memiliki bentuk tubuh yang sesuai dengan tren yang ada.

Fenomena selebgram yang populer dengan tubuh langsing nan indah yang secara langsung menjadi tren membuat pengguna media sosial, terutama perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (*body dissatisfaction*). Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut membuat para perempuan semakin berpotensi terpapar berbagai informasi yang mengakibatkan perubahan perilaku, salah satunya perilaku tren tubuh ideal. Adapun berikut merupakan contoh publik figur yang dianggap berperan dalam pembentukan tren *new momism*:

- Nikita Willy

Sebagai seorang aktris dan influencer, Nikita terus tampil langsing dan *stylish* setelah melahirkan anak pertamanya. Kehadirannya yang tetap “sempurna” di media sosial menekankan gaya hidup sehat, *fit*, dan *glamour* pasca melahirkan.

- Jennifer Bachdim

Merupakan seorang influencer dan istri atlet, juga menonjolkan kehidupan yang seimbang sebagai seorang perempuan dari empat anak, dengan gaya hidup sehat dan olahraga yang intens. Ia seringkali menunjukkan kegiatan *fitness* yang fokus pada pemulihan bentuk tubuh pasca persalinan.

Kedua figur ini menyoroti bagaimana mereka mempertahankan tubuh ideal pasca melahirkan, dan secara tidak langsung memberi tekanan pada perempuan-perempuan lain untuk mengikuti standar ini. Selain itu, hadirnya konsep *mom shaming* adalah bentuk kritik atau penghakiman terhadap perempuan, sering kali dilakukan di media sosial, terkait dengan penampilan fisik atau cara mereka merawat anak-anaknya. *Mom shaming* dapat mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan mental perempuan jika tidak memenuhi standar tubuh ideal yang ditetapkan oleh masyarakat. Adapun contoh kasus *mom shaming* yang dialami selebriti Indonesia adalah sebagai berikut:

- Aurel Hermansyah

Setelah melahirkan, Aurel menjadi korban *mom shaming* di media sosial. Beberapa pengguna media sosial mengomentari perubahan tubuhnya, terutama terkait dengan kenaikan berat badan. Banyak yang mengkritik penampilannya, tanpa mempertimbangkan proses alami yang dialami tubuh setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan bagaimana standar kecantikan yang tidak realistis diterapkan pada ibu baru, yang sering kali mengabaikan aspek kesehatan fisik dan mental perempuan itu sendiri.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap ketiga informan, didapatkan bahwa mereka tidak mengalami fenomena *body shaming* seperti Aurel Hermansyah, ataupun mengalami tekanan sosial terkait perubahan tubuh mereka setelah melahirkan. Ketiga informan belum pernah mencoba perawatan modern seperti fitness, yoga, dan perawatan modern lainnya. Namun, mereka lebih memilih menggunakan perawatan tradisional yang terjamin hasilnya mengikuti tradisi keluarga. Perawatan ini tidak hanya menjaga kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan membuat ibu merasa nyaman melakukan aktivitas seperti menyusui bayinya.

Menurut informan PZ (33 tahun), konstruksi media sosial menciptakan standar ideal bagi para ibu. Fenomena ini menuntut mereka untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar anak, tetapi juga mendukung perkembangan optimal anak melalui pendekatan yang dianggap “benar” secara sosial. Selain itu, para ibu juga secara tidak langsung dituntut untuk mengikuti standar kecantikan postpartum yang dipengaruhi oleh norma budaya, media sosial, dan tradisi keluarga.

Menurut informan LS (44 tahun), kehadiran media sosial dan figur panutan menjadi konstruksi bagi perempuan pasca melahirkan. Media sosial menjadi sarana kritik dan penilaian terhadap para ibu yang dianggap gagal memenuhi ekspektasi sosial. Hal ini dapat memperburuk kesehatan mental ibu.

Menurut ME (58 tahun), media sosial berpe-

ran sebagai arena pembentukan norma-norma sosial yang baru. Konstruksi media sosial memiliki pengaruh terhadap figur ibu yang ideal. Perawatan tradisional dengan bahan herbal dilakukan oleh informan ME pasca melahirkan anak terakhirnya. Hal ini dilakukan guna menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal pasca melahirkan.

Berdasarkan penjelasan informan, postpartum dan imaji tubuh ideal menjadi hal yang penting bagi mereka. Hadirnya konstruksi media sosial memunculkan figur ibu yang ideal yang pada akhirnya membentuk pengawasan baru terhadap perempuan dan tubuh mereka. Para informan melakukan berbagai perawatan tubuh untuk mempertahankan daya tarik mereka, hubungan mereka dengan suami, serta menjaga tradisi keluarga.

Penelitian ini menjelaskan kondisi perempuan Jawa yang merasakan tekanan untuk mempertahankan bentuk tubuh “ideal” setelah melahirkan dipengaruhi oleh media, masyarakat, dan orang-orang terdekat, termasuk suami. Konsep ini terkait dengan pengaruh media sosial dan tren “*new momism*” yang menciptakan narasi bahwa perempuan harus sukses di rumah dan di depan umum dengan tetap memenuhi standar kecantikan.

Stretchmark, Stagen dan Kendur: Cara Perempuan Jawa Memperlakukan Tubuhnya Pasca Melahirkan

Perawatan pasca melahirkan penting dilakukan bagi ibu yang baru saja melahirkan anak. Perawatan ini tidak hanya menjaga kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan membuat ibu merasa nyaman melakukan aktivitas seperti menyusui bayinya. Perawatan ibu pasca melahirkan dilakukan secara menyeluruh meliputi perawatan fisik, psikis, dan sosial.

Fenomena perawatan kecantikan tradisional pasca melahirkan masih dianut oleh wanita modern, meskipun terdapat pilihan medis yang lebih canggih (Hegemur *et al*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perawatan tradisional Indonesia merupakan suatu bentuk budaya

unik yang diwariskan secara turun temurun. Alasan masyarakat memilih perawatan tradisional antara lain karena harganya yang relatif murah dibandingkan pengobatan modern dan lebih terjangkau oleh masyarakat umum.

Menurut informan PZ (33 tahun), perawatan korset pasca melahirkan dapat menjaga estetika bentuk perut agar terlihat menarik. Informan PZ menggunakan korset selama tiga minggu agar perutnya tidak kendur. Selain itu, ia juga menggunakan kopi sebagai obat tradisional untuk menghilangkan *stretchmark* pada perut perempuan pasca melahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga (2023) yang menemukan bahwa lulur kopi menjadi salah satu perawatan tradisional bagi ibu pasca melahirkan sebagai upaya memudahkan *stretchmark* dan menjaga estetika perut.

Menurut informan LS (44 tahun), penggunaan stagen merupakan tradisi bagi perempuan pasca melahirkan. Selain stagen, salah satu metode yang terkenal dan dipercaya baik dalam perawatan setelah perempuan melahirkan adalah penggunaan kain gurita. Selain itu, informan LS juga menggunakan pilis untuk memberikan efek rileks dan mengonsumsi jamu beras kencur untuk melancarkan ASI. Informan LS juga melakukan perawatan lain seperti menggunakan pelembab berupa vaseline, olive oil, dan minyak zaitun untuk menghilangkan *stretchmark*. Hal ini sejalan dengan penelitian Hastuti (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan minyak zaitun dapat mengobati iritasi kulit dan *stretchmark* pada ibu pasca melahirkan.

Menurut ME (58 tahun), penggunaan bengkung, pilis, dan jamu dapat menjaga tubuh untuk tetap kencang, menjaga kesehatan reproduksi dan tradisi keluarga. Konsumsi jamu uyup-uyup dan ramuan kunyit dan sirih bermanfaat untuk melancarkan ASI, mempercepat penyembuhan luka jahitan, dan menjaga kebersihan area genital. Hal ini dilakukan guna menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal pasca melahirkan. Informan ME menjalani perawatan pasca melahirkan yang konsisten dengan mengikuti tradisi keluarganya dengan

tujuan menjaga kesehatan reproduksi, bentuk tubuh, dan melestarikan warisan budaya.

Ketiga informan berpendapat bahwa mereka memilih metode pengobatan tradisional karena tidak membutuhkan banyak tenaga dan biaya. Meski para informan mendapat banyak rekomendasi pengobatan baik tradisional maupun modern dari berbagai sumber, tetapi pada akhirnya mereka memilih menggunakan pengobatan tradisional. Mereka percaya bahwa perawatan ini tidak hanya menjaga kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan membuat ibu merasa nyaman melakukan aktivitas seperti menyusui bayinya.

Menurut informan, pengobatan tradisional tidak hanya efektif dalam menjaga bentuk tubuh, tetapi juga hemat biaya dibandingkan pengobatan klinik modern yang seringkali mahal. Penurunan berat badan setelah melahirkan bisa didapat dengan penggunaan stagen atau gurita (Shafik *et al.*, 2024). Hal ini merupakan salah satu alternatif untuk mengencangkan perut setelah melahirkan, di mana standar kecantikan pascapersalinan dipengaruhi oleh norma budaya, media sosial, dan tradisi keluarga.

Berdasarkan penjelasan informan dapat diketahui bahwa penggunaan korset merupakan salah satu upaya mengembalikan bentuk tubuh pasca melahirkan. Korset juga dapat membantu menghilangkan *stretchmark* jika digunakan dan dirawat dengan baik setelah melahirkan. Adapun penggunaan stagen juga dimaksimalkan untuk mengatasi perut kendur. Hal ini dilakukan guna menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal pasca melahirkan.

Penggunaan gurita atau stagen setelah melahirkan, memiliki banyak manfaat penting untuk proses pemulihan pasca melahirkan meliputi dapat memberikan dukungan tambahan pada tubuh ibu terutama pada area perut dan punggung bawah yang lemah pasca melahirkan. Gurita atau stagen dapat membantu mengencangkan otot perut yang kendur dan mengembalikan organ dalam ke posisi semula setelah melahirkan.

Di sisi lain, stagen membantu meringankan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terutama di area perut dan punggung bawah. Bagi ibu yang menjalani operasi caesar, penentuan stadium akan mengurangi tekanan pada luka operasi dan mempercepat proses penyembuhan. Serta mempercepat proses pengecilan perut dan memungkinkan perut kembali ke ukuran semula setelah lahir (Febriyani, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hertati *et al* (2023), menjelaskan bahwa penggunaan perawatan tradisional seperti gurita, stagen, korset, pilis, dan jamu memberi rasa kontrol dan kebanggaan bagi perempuan pasca melahirkan, meskipun mereka juga terpapar pada standar kecantikan.

Di sisi lain, hadirnya aspek ritual dari perawatan ini mempengaruhi kesejahteraan mental perempuan pasca melahirkan, seperti perasaan rileks atau pemulihan yang ditimbulkan dari aromaterapi rempah. Hal ini meminimalisir hadirnya gangguan psikologis pasca melahirkan. Gangguan psikologis setelah melahirkan sebaiknya tidak dianggap sepele karena jika hal ini diabaikan dapat memicu tindakan yang mencelakai ibu atau bayi.

Peran Lingkungan dalam Pewarisan Praktik Perawatan Pasca Melahirkan

Perawatan tradisional Indonesia merupakan suatu bentuk budaya unik yang diwariskan secara turun temurun. Hadirnya figur ibu, nenek, orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar mempengaruhi pemilihan perawatan yang dilakukan. Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat tradisional juga merupakan bentuk kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun berdasarkan resep nenek moyang, adat istiadat, kepercayaan atau kebiasaan (Aprilia, 2023).

Ketiga informan tetap konsisten menjalani perawatan pasca melahirkan ini dengan rutin minum jamu setiap tiga hari sekali untuk menjaga kebersihan dan kesehatan area genitalnya, menggunakan stagen, dan ramuan herbal lainnya. Bagi ketiga informan, perawatan ini bu-

kan sekadar rutinitas fisik, tetapi juga wujud penghormatan terhadap tradisi keluarga yang diyakini memiliki manfaat besar bagi kesehatannya pasca melahirkan.

Menurut PZ (33 tahun), figur Ibu memengaruhi pemakaian perawatan yang dipilih oleh informan PZ. Di sisi lain, menurut ME (58 tahun), figur keluarga terutama nenek mendorongnya untuk menggunakan perawatan tradisional demi mempertahankan bentuk tubuh. Perawatan ini dianggap penting agar tubuh tetap ramping, bugar, dan awet muda setelah melahirkan.

Peran keluarga pada perempuan pasca bersalin memiliki dampak positif untuk kesehatan mental. Hadirnya perawatan tradisional yang diwariskan oleh leluhur ataupun lingkungan keluarga hingga saat ini masih dipertahankan oleh kalangan perempuan Jawa. Dukungan yang diberikan oleh orang tua atau mertua lebih banyak dalam bentuk dukungan *intangible*, sedangkan suami yang memberikan dukungan materiil sudah dianggap optimal.

Sudarto *et al* (2022), menjelaskan bahwa hadirnya figur keluarga berperan penting bagi pemulihan kondisi fisik dan psikis perempuan pasca melahirkan. Figur keluarga membantu menjaga kesehatan mental ibu dan mencegah terjadinya depresi pasca ibu melahirkan. Keyakinan terhadap perawatan perempuan pasca melahirkan dapat memberikan dampak positif yang bermanfaat bagi para perempuan.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Hertati *et al* (2023) yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh dari praktik budaya menjadikan lahirnya bentuk perawatan tradisional. Perawatan ini dimaknai sebagai suatu tradisi yang telah diakui kebenarannya secara turun-temurun. Penelitian ini juga menjelaskan hadirnya peran kesehatan bagi perempuan tradisional sebagai bagian dari transformasi identitas pasca persalinan.

Peran Lingkungan dan Praktik Tradisional Perawatan Tubuh Ideal di Era Digital

Pada budaya Jawa, lingkungan sosial dan

praktik tradisional memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk standar tubuh ideal, terutama bagi perempuan setelah melahirkan (Nugroho, 2012). Konsep tubuh ideal bukan hanya sebatas penampilan fisik, tetapi juga bagaimana tubuh tersebut dapat mencerminkan status sosial, peran perempuan dalam keluarga, dan ketaatan terhadap tradisi yang sudah turun-temurun. Tubuh perempuan, khususnya pasca melahirkan, sering kali dianggap sebagai simbol dari keberhasilan menjalankan peran sebagai ibu dan istri.

Di dalam masyarakat Jawa, nilai-nilai yang berkembang cenderung mengedepankan peran perempuan sebagai penjaga keharmonisan keluarga, yang sering kali berhubungan dengan tubuh perempuan yang terjaga, ramping, dan sehat (Ramulondi *et al*, 2021). Hal ini tidak terlepas dari norma sosial yang menganggap tubuh yang terawat sebagai cerminan dari moralitas dan ketaatan terhadap peran tradisional. Lingkungan sosial dalam budaya Jawa, yang sering kali mengutamakan harmoni dan kecantikan lahir batin, memberikan tekanan tersendiri kepada perempuan untuk mempertahankan penampilan fisik mereka.

Praktik-praktik ini sudah menjadi bagian dari tradisi yang diajarkan oleh nenek moyang, yang juga berfungsi sebagai sarana untuk memperbaiki atau mempertahankan bentuk tubuh ideal setelah proses melahirkan. Meskipun demikian, praktik-praktik ini tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik tubuh perempuan, tetapi juga membentuk identitas sosial mereka dalam masyarakat yang sangat memedulikan penampilan.

Di era digital, pengaruh lingkungan dan praktik tradisional ini semakin dipengaruhi oleh fenomena global, terutama dengan kemunculan media sosial. Di dalam konteks ini, perempuan tidak hanya menghadapi ekspektasi tubuh ideal yang berasal dari lingkungan sosial lokal, tetapi juga dari pengaruh budaya populer global yang disebarkan melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Gambar-gambar tubuh perempuan yang langsing dan bugar pasca melahirkan semakin

banyak ditemukan di ruang digital, dan hal ini memperkuat narasi tentang tubuh ideal yang harus dicapai.

Perempuan yang baru saja melahirkan dihadapkan pada tuntutan untuk menggabungkan antara tradisi dan kecenderungan baru yang datang dari media sosial. Misalnya, mereka tidak hanya menjalani perawatan tubuh tradisional, tetapi juga mengikuti tren diet dan olahraga yang viral di platform digital. Hal ini sering kali menciptakan ketegangan antara menjaga tradisi keluarga dan memenuhi standar kecantikan global yang dipromosikan oleh *influencer* atau selebritas.

Media sosial juga memungkinkan perempuan untuk berbagi pengalaman mereka dalam menjalankan pemulihan tubuh pasca melahirkan, menciptakan narasi baru mengenai bagaimana tubuh ideal dapat dicapai dengan cara yang lebih modern. Namun, di balik fenomena ini terdapat tantangan besar, karena perempuan sering kali terjebak dalam perbandingan dengan standar kecantikan yang dipamerkan di dunia maya, yang bisa berisiko terhadap kesehatan fisik dan mental mereka.

Di satu sisi, praktik tradisional yang mengutamakan perawatan tubuh pasca melahirkan dalam budaya Jawa tetap menjadi bagian penting dalam menjaga tubuh ideal, tetapi di sisi lain, lingkungan digital membawa pengaruh kuat yang semakin memperumit standar tubuh ideal. Fenomena ini menciptakan pergeseran dalam cara perempuan memandang tubuh mereka dan bagaimana mereka berusaha memenuhi ekspektasi sosial yang kompleks. Keseimbangan antara menjaga warisan budaya dan menanggapi tuntutan tubuh ideal era digital menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh perempuan masa kini, terutama yang baru saja melahirkan.

Sehat dan Cantik: Khasiat Perawatan Tradisional bagi Perempuan Pasca Melahirkan

Perawatan tradisional pasca melahirkan masih banyak dipraktikkan oleh perempuan Jawa untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik dan

masalah kesehatan yang muncul setelah persalinan. Perawatan ini bertujuan memulihkan kondisi fisik dan kesehatan ibu, yang mengalami perubahan drastis selama proses kehamilan dan persalinan. Pentingnya perawatan ini tidak hanya karena kondisi fisik ibu berubah secara signifikan, tetapi juga karena kesehatan ibu sangat menentukan proses pemulihan. Kepercayaan masyarakat Jawa terhadap jamu, yang diyakini mampu meningkatkan kesehatan ibu dan membantu memperlancar produksi ASI selama masa laktasi, menunjukkan betapa pentingnya perawatan ini dalam kehidupan perempuan Jawa setelah melahirkan. Jamu juga dianggap mampu menyeimbangkan kondisi tubuh setelah melewati fase kehamilan yang penuh tantangan fisik dan emosional.

Bentuk perawatan tradisional seperti penggunaan gurita, stagen, korset, pilis, jamu beras kencur, dan rebusan sirih dipercaya sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kecantikan ibu pasca melahirkan. Pilis, misalnya, digunakan untuk mengatasi pusing dan sakit kepala akibat kelelahan setelah proses persalinan. Selain itu, pilis dianggap dapat melancarkan peredaran darah, menjaga kesehatan mata, dan mencegah naiknya darah putih ke kepala, yang diyakini dapat menimbulkan masalah kesehatan. Penggunaan pilis yang dioleskan di dahi juga berfungsi menjaga kesehatan mata, sementara konsumsi jamu uyup-uyup, kunyit, dan sirih dipercaya dapat memperlancar produksi ASI, mempercepat pemulihan luka jahitan, dan menjaga kebersihan area genital. Selain itu, rebusan sirih digunakan sebagai pembersih vagina untuk menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi ibu.

Selain membantu menjaga kebersihan dan kesehatan organ reproduksi, perawatan tradisional dengan jamu memiliki peran yang penting dalam pemulihan pasca melahirkan. Jamu, yang dianggap sebagai obat herbal turun-temurun, diyakini dapat mengencangkan otot perut, mempercepat penyembuhan luka, serta memperlancar produksi ASI. Keberadaan jamu sebagai bagian dari warisan budaya membuat perawatan ini terus dipertahankan

karena dianggap lebih aman dibandingkan dengan metode modern. Selain itu, pemanfaatan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar membuat perawatan ini lebih terjangkau oleh masyarakat. Meskipun ada banyak variasi perawatan tradisional yang berbeda di setiap daerah, tujuan utamanya tetap sama, yaitu untuk membantu ibu kembali ke kondisi normal setelah melahirkan.

Tidak hanya secara fisik, perawatan tradisional juga memberikan manfaat psikologis bagi perempuan pasca melahirkan. Perawatan ini memberikan rasa kontrol dan kebanggaan bagi ibu yang baru saja melahirkan, meskipun mereka juga harus menghadapi standar kecantikan modern yang menuntut tubuh ideal. Dengan demikian, perawatan ini tidak hanya berfungsi untuk memulihkan kondisi fisik, tetapi juga membantu meningkatkan kesejahteraan mental. Perempuan Jawa yang menjalani perawatan ini sejak kelahiran anak pertama sering kali menganggapnya sebagai rutinitas penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Hal ini juga menunjukkan bagaimana perawatan tradisional dapat berperan dalam menjaga identitas budaya di tengah modernitas yang terus berkembang.

Tren perawatan tradisional pasca melahirkan masih sangat kuat di kalangan perempuan Jawa, meskipun berbagai metode modern telah tersedia untuk mengatasi kelelahan dan memperlancar produksi ASI. Pengetahuan tradisional tentang obat-obatan dan perawatan herbal tetap menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat. Penggunaan perawatan tradisional dianggap lebih aman, mudah diakses, dan sesuai dengan kondisi ekonomi sebagian besar masyarakat. Selain itu, perawatan ini sering kali lebih selaras dengan tubuh ibu, karena menggunakan bahan-bahan alami yang lebih ramah lingkungan dan tidak menimbulkan efek samping serius dibandingkan dengan perawatan medis modern yang lebih invasif.

Proses perawatan tradisional setelah melahirkan juga dianggap sebagai simbol transformasi bagi perempuan, baik dari segi fisik maupun sosial. Perubahan bentuk tubuh setelah mela-

hirkan sering kali membuat perempuan merasa penting untuk menjaga penampilan agar tetap ideal. Budaya dan kepercayaan yang kuat terhadap pentingnya merawat tubuh setelah melahirkan masih melekat dalam masyarakat Jawa, sehingga perempuan merasa terdorong untuk menjaga tubuh mereka dalam bentuk yang terbaik. Hal ini tidak hanya karena tuntutan estetika, tetapi juga karena pemahaman bahwa perawatan yang baik dapat mempercepat pemulihan dan menjaga keseimbangan kesehatan.

Perawatan tradisional memberikan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara spiritual dan psikologis. Ketiga informan dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka merasakan dampak positif dari perawatan tradisional yang mereka jalani setelah melahirkan. Budaya perawatan pasca melahirkan yang mereka ikuti tidak hanya membantu mereka pulih secara fisik, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan keyakinan bahwa tubuh mereka akan kembali sehat. Penelitian sebelumnya oleh Tumansery (2018) juga menegaskan bahwa perawatan tradisional, seperti pijat, ramuan herbal, dan kompres perut dengan batu panas atau ramuan tertentu, telah terbukti membantu proses pemulihan pasca melahirkan di berbagai daerah, termasuk di Kota Sabang.

Perawatan nifas tradisional memiliki peran penting dalam mempercepat pemulihan bagi ibu yang baru melahirkan. Perawatan ini tidak hanya membantu menjaga kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mempercepat proses penyembuhan dan memberikan kenyamanan saat menyusui. Selain itu, perawatan ini dipercaya membantu mengembalikan keseimbangan tubuh yang terganggu selama kehamilan dan persalinan. Perawatan pasca melahirkan penting dilakukan bagi ibu yang baru saja melahirkan anak. Perawatan ini tidak hanya menjaga kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga mempercepat pemulihan pasca melahirkan dan membuat ibu merasa nyaman melakukan aktivitas seperti menyusui bayinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Safari *et al.*

(2022) menunjukkan bahwa ramuan tradisional seperti pilis wangi dan jamu telah digunakan sebagai terapi pasca melahirkan selama berabad-abad dan telah terbukti efektif. Masyarakat memilih perawatan tradisional karena biayanya yang lebih terjangkau dan hasilnya yang sudah terbukti secara turun-temurun. Selain itu, penelitian oleh Bazzano *et al.* (2020) juga menunjukkan bahwa perawatan tradisional lebih mudah diakses oleh masyarakat umum, terutama di daerah pedesaan. Penelitian terbaru oleh Hasanatuludhhiyah (2023), menegaskan pentingnya penggunaan tanaman herbal bagi ibu pasca melahirkan, karena bahan-bahan ini tidak hanya mudah didapatkan, tetapi juga memiliki potensi kesehatan yang besar dan telah terbukti efektif secara medis. Meskipun perawatan modern semakin berkembang, perawatan tradisional tetap menjadi pilihan utama bagi banyak perempuan, karena kepercayaan yang kuat terhadap warisan budaya dan kemanjurannya dalam menjaga kesehatan pasca melahirkan.

Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa perempuan Jawa merasakan tekanan untuk mempertahankan tubuh “ideal” setelah melahirkan, terutama dari media sosial, masyarakat, dan lingkungan terdekat seperti suami. Media sosial berperan besar dalam menciptakan narasi melalui tren *new momism* yang mendorong perempuan untuk sukses dalam peran domestik dan publik sekaligus tetap menjaga penampilan. Representasi tubuh ideal dari artis dan *influencer* di media sosial memperkuat tekanan ini, menjadikannya tren yang diikuti banyak perempuan.

Perempuan Jawa memilih perawatan tradisional untuk memulihkan bentuk tubuh setelah melahirkan. Praktik ini diwariskan secara turun-temurun dan melibatkan penggunaan gurita, stagen, korset, pilis, jamu beras kencur, serta rebusan sirih, yang dipercaya membantu menjaga kesehatan dan kecantikan. Metode perawatan ini dipercaya tidak hanya mempercepat pemulihan fisik, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, terutama dalam menjaga daya tarik di mata suami, serta melestarikan

tradisi keluarga. Perawatan ini juga berperan penting dalam kesejahteraan mental ibu, memberikan rasa nyaman dan kepercayaan diri setelah melahirkan. Dukungan dari lingkungan terdekat diharapkan dapat membantu mengurangi risiko kesehatan selama masa nifas, serta mempercepat proses pemulihan, yang memudahkan ibu menjalankan perannya, termasuk menyusui.

Hegemoni tubuh ideal, baik dalam konteks budaya Jawa maupun dalam dunia digital, menunjukkan betapa kuatnya tekanan sosial yang dihadapi oleh perempuan, khususnya pasca melahirkan, untuk mempertahankan citra tubuh yang dianggap sempurna. Di dalam budaya Jawa, tubuh perempuan setelah melahirkan sering kali menjadi simbol dari keberhasilan menjalani peran sebagai ibu yang baik, serta sebagai refleksi dari ketaatan pada nilai-nilai tradisional dan adat.

Di tengah fenomena ini, perempuan dihadapkan pada dilema untuk menyeimbangkan antara menjaga tradisi dan memenuhi tuntutan kecantikan yang dipengaruhi oleh budaya global digital. Hegemoni tubuh ideal yang semakin kuat ini menciptakan ketegangan antara pencapaian fisik yang diinginkan dan realitas yang dihadapi oleh banyak perempuan, sehingga penting untuk lebih kritis dalam memahami dampak sosial, psikologis, dan kesehatan yang muncul dari tekanan untuk memenuhi standar tubuh ideal tersebut.

Secara keseluruhan, alasan utama para informan menjalani perawatan tradisional ini adalah untuk menjaga fungsi reproduksi, mempertahankan bentuk tubuh, dan menghormati tradisi keluarga. Selain itu, mereka merasa perawatan ini membantu mereka tetap merasa menarik dan menjaga hubungan yang harmonis dengan suami. Walaupun perkembangan teknologi medis mungkin membawa perubahan, praktik perawatan tradisional tetap relevan dalam mendukung kesehatan fisik dan mental perempuan Jawa pasca melahirkan.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih peneliti tujukan kepada informan atas bantuannya memebrikan ketenangan dan informasi. dan Departemen An-

tropologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada. yang telah mengizinkan peneliti dalam pengambilan data lapangan.

Daftar Pustaka

- Aprilia, L., & Mukhlisah, N. R. I. (2023). Artikel Review: Perawatan Tradisional Indonesia Bagi Ibu Pada Masa Nifas. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 4(1), 24-29.
- Bazzano, A. N., Stolow, J. A., Duggal, R., Oberhelman, R. A., & Var, C. (2020). Warming The Postpartum Body as A Form of Postnatal Care: An Ethnographic Study of Medical Injections and Traditional Health Practices in Cambodia. *Plos One*, 15(2), e0228529.
- Fauziah, A. R. (2022). Kecenderungan Depresi Pasca Melahirkan Pada Perempuan Primipara. *UG Journal*, 15(8).
- Febriyani, S. W., & Sa'idah, Z. (2024). Gerakan Perlawanan Body Shaming melalui Musik Video Lagu Berhak Bahagia. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 47-57.
- Gibson, C. L. (2019). Enacting motherhood online: How Facebook and mommy blogs reinforce white ideologies of the new momism. *Feminist Encounters: A Journal of Critical Studies in Culture and Politics*, 3(1-2), 1-11.
- Hasanatuludhhiyah, N., Indiatuti, D. N., Setiawati, Y., & Fatimah, N. (2023). Gerakan Sayang Perempuan Nifas Melalui Pemanfaatan Herbal Tradisional Untuk Kesehatan Perempuan Pasca Melahirkan. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 7(2).
- Hastuti, A. T., & Sukesu, N. (2023). Penerapan Pemberian Minyak Zaitun untuk Mengurangi Stretch Mark pada Ibu Post Partum. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*, 5(1), 157-162.
- Hegemur, R., Pandiangan, D., & Nainggolan, N. (2023). Inventarisasi Jenis Tumbuhan Untuk Pengobatan Tradisional Bakera Bagi Kaum Perempuan Setelah Melahirkan di Desa Sea Mitra Pineleng Minahasa Sulawesi Utara: Inventory Of Traditional Medicine Plant Types Of Bakera For Women After Giving Birth in Sea Mitra Pineleng Village, Minahasa, North Sulawesi. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 5(1), 40-51.
- Henderson, A. C., Harmon, S. M., & Houser, J.

- (2010). A new state of surveillance? Applying Michel Foucault to modern motherhood. *Surveillance & Society*, 7(3/4), 231-247.
- Hertati, D., Natalia, V., & Stefanicia, S. (2023). Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Perempuan Masa Nifas di Daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023: The Effect of culture and Health Practices on Postpartum Mother in the River Watershed Area (DAS) in 2023. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(3), 190-202.
- Illahi, A. K., Fajar, D. P., & Saputra, M. I. (2020). Penggunaan Social media influencer Sebagai Usaha Membangun Budaya Masyarakat Digital Tentang Konsep Tubuh Ideal dan Kepercayaan Diri. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 108-123.
- Jefrey H, Henderson, A. C., Harmon, S. M. (2010). A new state of surveillance?. *Surveillance & Society*, 7(3/4), 231-247.
- Kusumanegara, A., N. Z., & Hazana, A. (2024, October). Mitos dan Hegemoni Kecantikan dalam Film Imperfect. In *Tarbiyah Suska Conference Series* (Vol. 3, No. 1, pp. 76-85).
- Nugroho, H. W. (2012). Nilai-nilai kearifan perempuan Jawa. *Unpublished Thesis*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- O'Reilly, A. (2010). The motherhood memoir and the 'new momism': biting the hand that feeds you. *Textual Mothers/Maternal Texts: Motherhood in Contemporary Women's Literatures*, 203-213.
- Ramadhan, Z., Oktaviani, M., & Zulfa, V. (2023). Hubungan Perilaku Mom shaming dengan Parenting Self-Efficacy Ibu. *Risnologi*, 8(1), 11-19.
- Ramulondi, M., de Wet, H., & Ntuli, N. R. (2021). Traditional Food Taboos and Practices During Pregnancy, Postpartum Recovery, and Infant Care of Zulu Women in Northern Kwazulu-Natal. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 17, 1-19.
- Safari, F. R. N., & Sinaga, E. B. (2022). Pemanfaatan Pilis Wangi Dan Jamu Pasca Melahirkan Sebagai Terapi Tradisional Perawatan Nifas Di Wilayah Kerja Klinik Anugrah Binjai Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2), 39-45.
- Savira, A. (2020). Praktik Mom Shaming Oleh Netizen Indonesia Terhadap Selebriti Yang Melakukan Sharenting Di Media Sosial. *MEDKOM: Jurnal Media & Komunikasi*, 1(1), 40-54.
- Selvan, M. S., & Surjaningrum, E. R. (2023). Maternal Self-Efficacy, Body Dissatisfaction, And Postpartum Depression In Indonesian Primiparas. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8(1).
- Shafik, F. S., Mohamed, H. A. E., Amin, E. S., Halim, A., & Hasab Allah, M. F. (2024). Traditional Beliefs, Practices And The Factors Influencing It Among Postpartum Women. *Minia Scientific Nursing Journal*, 15(2), 14-20.
- Siahaan, R. A. (2023). In Quest of Mother's Worth: How Millennial Instamoms' Sharenting Revisits Women's Traditional Roles. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(2), 6.
- Sinaga, B. E. B., & Ningsih, F. R. (2023). Pemanfaatan Lulur Kopi Perawatan Pada Ibu Nifas Untuk Memudahkan Stretchmark. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(2), 42-46.
- Sudarto, S., Zakiyya, A., & Handrika, R. (2022). Penyuluhan Pencegahan Depresi Pasca Melahirkan Di Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 100-108.
- Tumansery, G. S. (2018). Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Perempuan Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 47-56.