

**TUMBUHAN DAN MANTERA SEBAGAI RAWATAN SELEPAS
BERSALIN DALAM KALANGAN ETNIK SAMA BAJAU
DI DAERAH TENGHILAN, SABAH**

***PLANTS AND CHANTS AS POSTPARTUM TREATMENT AMONG THE
SAMA BAJAU ETHNIC GROUP IN TENGHILAN DISTRICT, SABAH***

SAIDATUL NORNIS MAHALI, NOORAFINI KASSIM & ROSMAH DERAK

Pusat Penataran Ilmu & Bahasa, Universiti Malaysia Sabah
88400 Kota Kinabalu, Sabah

Correponding author: saidatul@ums.edu.my

Received: 19th September 2025 Accepted: 13th November 2025

Abstrak

Kesihatan wanita selepas bersalin kerana mereka percaya tumbuhan atau herba semula jadi ini memiliki khasiat yang banyak dan terbukti berkesan. Tanpa menafikan rawatan moden, etnik ini masih memilih kaedah rawatan tradisional sebagai satu bentuk rawatan bagi wanita selepas melahirkan anak. Rawatan alternatif yang menggunakan pelbagai jenis herba dan diselitkan dengan bacaan doa merupakan suatu bentuk pengetahuan tradisi yang perlu didokumentasikan. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti dan mendokumentasi tumbuhan herba bersifat ubatan yang digunakan oleh etnik ini di Kampung Suang Bangau dan Kampung Pangkalan Lama yang terletak di Mukim Tenghilan, Tuaran, Sabah. Kaedah temu bual tidak berstruktur digunakan untuk mendapatkan data kajian. Dua orang bidan kampung dan empat orang wanita merupakan responden kajian yang ditemu bual. Seterusnya, kaedah pemerhatian ikut serta digunakan semasa proses mencari dan mengambil sampel tumbuhan yang digunakan dalam rawatan selepas bersalin. Kesemua nama tumbuhan herba berkenaan dicatat dan dirakam dalam bentuk gambar untuk tujuan dokumentasi. Dapatan menunjukkan terdapat 13 jenis tumbuhan untuk merawat rahim dan mengecutkan rahim wanita selepas melahirkan anak. Tumbuhan tersebut ialah *Lansat*, *Kalimbobok*, *Putat*, *Tempeluan*, *Beliaduk*, *Endapur*, *Serai Mandi*, *Lio*, *Sambung*, *Limau Purut*, *Kait-Kait*, *Daun Teleta*, dan *Kunit*. Daripada 13 jenis tumbuhan ini bahagian kulit kayu sering digunakan dalam rawatan wanita selepas bersalin. Kulit kayu ini kebiasaannya direbus sebelum dijadikan minuman. Bacaan doa juga dipercayai mujarab dan membantu penyembuhan lebih cepat. Kajian ini penting untuk didokumentasikan agar pengetahuan etnik Sama Bajau di Mukim Tenghilan ini dapat dilestarikan sebagai sebahagian daripada kepintaran tempatan masyarakat.

Kata kunci: Bidan kampung, Kepintaran tempatan, Rawatan selepas bersalin, Sama Bajau, Tumbuhan ubatan

Abstract

Sama Bajau women continue to rely on traditional healing practices for postpartum care, as they believe that natural plants and herbs possess powerful and proven healing properties. While modern medicine is not rejected, traditional treatment remains the preferred choice among this community for women after childbirth. These alternative remedies, which combine various herbs with prayer recitations, reflect a valuable body of indigenous knowledge that deserves to be preserved and documented. This study aims to identify and record the medicinal plants used by the Sama Bajau community in Kampung Suang Bangau and Kampung Pangkalan Lama, located in Mukim Tenghilan, Tuaran, Sabah. Data were collected through unstructured interviews with two traditional midwives and four women, as well as participant observation during the collection of plant samples used in postpartum care. The names of all medicinal plants

were recorded and photographed for documentation purposes. The study identified 13 medicinal plant species traditionally used to support postpartum uterine recovery. These plants include Lansat, Kalimbobok, Putat, Tempeluan, Beliaduk, Endapur, Serai Mandi, Lio, Sambung, Limau Purut, Kait-Kait, Daun Teleta', and Kunit. Among these, the bark is the most commonly used part in postpartum treatment, typically boiled and consumed as a drink. The recitation of prayers is also believed to enhance healing and promote faster recovery. This study is significant as it contributes to the preservation and documentation of the Sama Bajau community's traditional knowledge in Mukim Tenghilan, which forms an integral part of the society's local wisdom.

Keywords: Traditional midwife, Local wisdom, Postpartum treatment, Sama Bajau, Medicinal plants

PENGENALAN

Lebih daripada 5000 tahun dahulu, orang-orang Sumeria telah memulakan kajian tentang penggunaan tumbuhan tertentu sebagai bahan ubatan herba seperti *laurel* (spesies daun Salam), jintan manis dan *thyme* (Singh 2011). Salah satu bahan mengandungi maklumat perubatan telah disusun seawal pemerintahan Dinasti Han (25-220 AD) yang menyenaraikan 365 herba dan kesan penggunaannya sebagai ubatan (Zhao et al. 2018). Pembangunan perubatan herba di India berlaku hampir serentak dengan perubatan Cina. Salah satu teks kuno yang bertarikh sekitar 2,500 SM adalah Rig Veda, yang mengandungi formulasi ubat herba serta 67 jenis herba seperti halia, kayu manis, senna, kayu ular dan bawang putih yang diguna sebagai herba ubatan (Rubin dan Gold 2002; Satyavati et al. 1987). Di Yunani pula, Pedanius Dioscorides - seorang doktor, telah menyusun senarai tumbuhan ubatan di Eropah khusus tentang sifat dan penggunaannya melalui teks *De Materia Medica*. Dokumen berkenaan mengandungi senarai lebih daripada 500 tumbuhan ubatan yang menjadi rujukan berwibawa sehingga abad ke-17 (Odinsson 2010; Dioscorides et al. 2000). Ibnu Sina (Avicenna), seorang sarjana Islam telah menulis *Canon of Medicine (al-Qānūn fī l-ṭibb)* yang mengandungi sifat ubatan herba (Ellis et al. 2009). Ibn Al-Baitar, pula telah menerangkan lebih daripada 1400 jenis herba, makanan dan ubat-ubatan malah, lebih daripada 300 jenis herba berkenaan adalah berdasarkan penemuannya sendiri. Beliau juga menerbitkan buku bertajuk *The Corpus of Simples* yang merupakan dokumentasi herba Arab paling lengkap yang memperkenalkan 200 jenis herba penyembuh baru, termasuk asam jawa, *aconite* dan *nux vomica*. Buku panduan lengkap tentang herba ini dibaca secara meluas pada abad ke-18 (Odinsson 2010). Dengan lain perkataan, penggunaan herba bukanlah perkara yang digunakan oleh masyarakat-masyarakat di dunia sebaliknya, tumbuhan telah lama diketahui memiliki bahan yang boleh menyembuhkan dan sesuai dijadikan sebagai bahan dalam proses rawatan.

Perubatan tradisi sebenarnya merupakan salah satu kekayaan tradisional dalam kebanyakan budaya di Asia. Perubatan tradisi atau perubatan alternatif merupakan satu kaedah pengubatan yang memanfaatkan tumbuhan untuk merawat berbagai-bagai jenis penyakit. Namun, dilihat daripada manfaatnya, tumbuhan lebih banyak dimanfaatkan oleh masyarakat Asia. Sehingga kini rawatan tradisi masih mendapat tempat dalam masyarakat dan ia sentiasa berkembang seiring dengan perubatan moden (Almos & Pramono 2015; Mahali, et al. 2023). Malah, anggota masyarakat turut memilih kaedah rawatan tradisi kerana ia dianggap lebih murah dan mudah diperoleh. Tumbuhan herba terdiri daripada segala bahan daripada tumbuhan, garam, batuan serta galian yang boleh digunakan untuk tujuan pengubatan (Johari & Rosly 2024; Rosli et al. 2015). Kamus Dewan (2015) pula mencatatkan definisi herba sebagai sejenis tumbuhan kecil yang batangnya (lembut) tidak berkayu, daunnya dapat dibuat makanan, ubat dan pewangi. Tumbuhan herba telah lama dijadikan sebagai masakan dan perubatan dalam kalangan masyarakat di Asia Tenggara. Antara herba asas yang sering diguna dalam masakan seperti sirih, kunyit, limau, halia, serai, pandan, lengkuas, temu lawak, cengkih, pegaga dan sebagainya. Penggunaan herba dalam budaya Melayu turut menerima pengaruh daripada budaya seperti budaya Hindu, Buddha, Islam dan disesuaikan dengan baik ke dalam budaya Melayu. Sesungguhnya, herba memiliki berbagai-bagai khasiat dan manfaat yang dipercayai oleh masyarakat Melayu dan diyakini tumbuhan herba dapat menyembuhkan pelbagai penyakit.

Kekayaan dan kesuburan bumi Malaysia membolehkan negara ini memiliki kepelbagaian herba yang berpotensi untuk dijadikan ubat-ubatan dan produk makanan penjagaan kesihatan. Malah industri herba negara turut diklasifikasikan sebagai komoditi pertanian oleh kerajaan yang boleh digembleng sebagai salah satu sumber ekonomi yang bakal membuahkan hasil pasaran yang tinggi.

Dianggarkan industri ini bernilai lebih daripada RM32 bilion dengan unjuran pengembangan sebanyak 15% setahun. Selain itu, analisis yang dibuat oleh pihak *Data Bridge Market Research* menyatakan bahawa pasaran herba global pada tahun 2024 bernilai USD 45.65 milion, dan jumlah berkenaan dijangka akan meningkat kepada USD 80.21 juta menjelang 2032. Manakala kadar pertumbuhan tahunan terkumpul (CAGR) dianggarkan sebanyak 7.4% setahun dari tahun 2025-2032. Statistik ini menunjukkan peningkatan penggunaan herba dalam kalangan penduduk secara keseluruhan khusus untuk rawatan sokongan kepada penyakit-penyakit kronik di seluruh dunia (Sumber: <https://www.databridgemarketresearch.com/reports/dominican-republic-high-cost-medicines-market>)

Perubatan tradisi biasanya merupakan proses yang mengandalkan pengetahuan khusus dan menggunakan tumbuhan berkhasiat untuk penyembuhan penyakit. Sistem perubatan tradisi turut berorientasi kepada penyembuhan berbantuan bacaan mantera atau kepercayaan supernatural. Kepercayaan sedemikian turut dipraktikkan juga dalam kalangan masyarakat Melayu di Yala, Thailand yang dipercayai penggunaan mantera semasa merawat penyakit. Sebagaimana penjelasan Musor (2015) bahawa kaedah pengubatan yang memperlihatkan penerimaan dan penyesuaian terhadap percampuran antara kepercayaan animisme dan ajaran Islam semasa rawatan, yakni penggunaan ayat-ayat yang menunjukkan adanya pengaruh Islam, nama nabi, kalimah syahadah yang berbaur dengan animisme. Selain gandingan bacaan mantera untuk tujuan pengubatan, didapati orang-orang Sama Bajau juga turut menggunakan mantera dalam konteks kecantikan. Ghani et al. (2019) menerangkan bahawa wujud penggunaan doa/mantera yang memperlihatkan elemen *Basmalah* dan diakhiri dengan *syahadah*. Pemakaian doa sedemikian berkait erat dengan penjagaan kesihatan dan dalam konteks perhubungan. Ia dipraktikkan secara doa atau mantera yang dipercayai bertindak sebagai penguat, pemanis, penunduk pengasih atau pendinding kepada individu yang melafazkannya.

Di Malaysia, terdapat juga kaedah rawatan terapi ruqyah dalam usaha merawat penyakit. Terapi ruqyah dijadikan pilihan utama sesetengah pesakit setelah usaha mendapatkan rawatan perubatan moden dalam tempoh panjang tidak menghasilkan kesembuhan. Kaedah ini merangkumi dua aspek kejadian manusia, iaitu rohani dan jasmani dalam rawatannya di samping mengambil kira aspek personalistik dan naturalistik. Perubatan moden tidak mengambil kira jin sebagai punca kepada penyakit tetapi keilmuan perawat di alam Melayu tidak menafikan bahawa jin boleh menjadi penyebab kepada penyakit (Rahman & Hussin 2018). Pertembungan antara budaya dan kepercayaan agama telah melahirkan sinkretisme dalam 'doa' perubatan tradisi yang memperlihatkan tautan elemen Islam dan luar Islam. Praktis sama didapati dalam amalan perubatan tradisi masyarakat Melayu Sarawak yang masih dipraktikkan dengan memperlihatkan kehadiran elemen sinkretisme khusus untuk merawat penyakit ringan seperti masuk angin (*datang temuan*); terkena campak (*jerumut*), pening kepala dan penyakit-penyakit lain (Sarhini-Zin et al. 2014).

Konteks sama disetujui oleh Jan (2024) yang menjelaskan bahawa pendukung perubatan sering menggunakan mantera untuk menambah keberkesanan ubat dan memberi semangat kepada pesakit. Mantera yang dibaca melibatkan rangkaian frasa yang diyakini mampu memperoleh bantuan daripada entiti tertentu serta sering digabung dengan nama Allah serta nama Nabi Muhammad SAW. Biasanya, mantera dimulai dengan frasa 'Basmalah' dan diakhiri dengan kalimah syahadah. Sebutan salam, nama Allah serta sifat-sifatNya, nama nabi, nama rasul atau entiti lain yang memaparkan pengaruh Arab-Islam turut didapati diguna sebagai penguat mantera. Meskipun demikian, terdapat juga unsur animisme dan kepercayaan tradisi yang maksudnya kabur dan tidak dapat dijelaskan turut dimasukkan ke dalam bacaan mantera. Jan (2024) turut menjelaskan bahawa penggunaan ayat al-Quran dalam perubatan tradisi Melayu menunjukkan integrasi nilai-nilai Islam dalam amalan perubatan. Perubatan Melayu tidak hanya bergantung pada bahan tradisional tetapi juga memanfaatkan kekuatan penyembuhan dan perlindungan daripada ayat suci al-Quran.

Masyarakat Melayu Sarawak turut menggunakan perubatan tradisional yang menggabungkan penggunaan herba dan doa sebagai rawatan kecantikan yang dikenali sebagai *berdiang*. Amalan *berdiang* diyakini berhasil membantu peredaran darah wanita selepas bersalin berserta amalan mandi bunga. Amalan-amalan ini menggunakan doa khusus yang menunjukkan keterlibatan agama dalam perubatan tradisi masyarakat Melayu di Sarawak. Penggunaan nama-nama Allah, nama Rasulullah, nama orang-

orang yang soleh dikatakan memiliki kemujaraban yang membantu dalam proses penyembuhan sesuatu penyakit (Musa 2023). Di Sabah, etnik Murut Tahol turut menggunakan tumbuhan herba sebagai bahan pengubatan tradisi. Sebanyak 32 tumbuhan telah dikenal pasti sesuai sebagai bahan perawatan penyakit. Etnik ini juga mempercayai gandingan tumbuhan herba dan *sasampui* (mantera) mampu meningkatkan keberkesanan semasa rawatan (Nassir & Low 2016; Nassir et al. 2017). Secara tidak langsung amalan perubatan tradisi etnik ini mengemukakan gabungan kepintaran lokal dan kepercayaan mereka terhadap keberhasilan cara pengubatan tradisi yang dipunyai sejak turun temurun. Gabungan antara 'doa' (mantera) dan petikan ayat daripada al-Quran untuk merawat dikenali sebagai *tamal* turut diamalkan dalam kalangan masyarakat Ubian di daerah Kudat, Sabah. Ia praktis tradisional untuk mengubati penyakit-penyakit ringan seperti sawan, demam, gigitan serangga, haiwan berbisa dan sebagainya. Upacara itu turut diyakini oleh pengamalinya sebagai mampu menyembuhkan penyakit-penyakit yang berpunca daripada sihir dan gangguan makhluk halus (Jusni & Baco 2024). Demikian keadaannya dengan orang-orang Bajau yang mendiami Kampung Sungai Damit, Kampung Suang Perumahan, Mengkabong dan Kampung Tembilok, Mengkabong dalam daerah Tuaran turut memiliki kemahiran menggabungkan *bosoon* (mantera) dan tumbuhan herba untuk menyembuhkan sakit perut (Sabran et al. 2017).

Kemahiran menggunakan kaedah perubatan tradisi khusus yang berkait dengan rawatan selepas bersalin yang diwarisi secara turun temurun telah lama diamalkan oleh etnik Sama Bajau di daerah Tenghilan, Sabah. Rawatan berkenaan turut menggandingkan penggunaan tumbuhan herba bersekali dengan bacaan mantera yang digunakan semasa proses rawatan berlangsung. Para wanita Sama Bajau di daerah ini masih mendatangi bidan kampung yang menguruskan dan merawat wanita-wanita yang berpantang selepas melahirkan anak. Bidan kampung dipercayai kerana mereka memiliki kemahiran dalam hal-hal yang berkaitan dengan rawatan ibu selepas bersalin. Peranan bidan kampung ini bukan hanya terhadap kepada rawatan ibu selepas bersalin tetapi turut menekankan aspek penjagaan bayi yang baru lahir. Cara rawatan bidan kampung ini juga berbeza dengan rawatan moden. Bidan kampung menggunakan tumbuhan herba yang dibacakan dengan doa-doa (mantera) yang dipercayai memiliki kesan yang mujarab untuk merawat ibu selepas bersalin. Ahmad (1988) menjelaskan penggunaan jampi berbentuk doa, ayat-ayat al-Quran, hadis Nabi, permohonan syafaat daripada Nabi Muhammad dan berkat daripada para Rasul serta para aulia dalam perawatan berperanan sebagai pemangkin kepada keberkesanan jampi tersebut melalui niat seseorang.

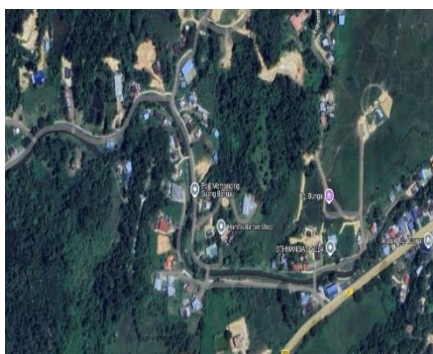
Perlakuan berpantang seusai melahirkan anak oleh seorang ibu merupakan antara praktik kesihatan dan budaya yang dilakukan oleh ramai ibu-ibu di Asia. Ia merupakan antara proses merawat badan selepas lelah mengandung selama 9 bulan 10 hari sehingga wanita itu melahirkan anak. Ternyata banyak penelitian terhadap proses berpantang bagi wanita-wanita selepas bersalin di Nusantara. Antara hasil penelitian yang telah dilakukan misalnya Zamani (2001) memberi perhatian kepada enam perkara penting yang digunakan oleh wanita Melayu di Malaysia selepas bersalin, iaitu penggunaan alat seperti tungku, urutan badan, penggunaan barut, salai, amalan minum air akar kayu seperti kederang, sepong, kacip fatimah dan tongkat Ali selain menekankan aspek pantang larang dalam pemakanan dan minuman sepanjang tempoh berpantang bagi menjaga kesihatan ibu selepas bersalin. Fadzil et al. (2015) pula mengkaji amalan ibu-ibu selepas bersalin bagi masyarakat Melayu, Cina dan India di Malaysia. Menurut kajian berkenaan, ketiga-tiga etnik ini berkongsi amalan yang sama walaupun berbeza etnik sama ada dari segi kepercayaan, kepatuhan terhadap pantang larang makanan, kepentingan urutan selepas bersalin, penggunaan herba tradisional dan peranan ahli keluarga yang lebih tua dalam urusan penjagaan wanita selepas bersalin. Penekanan terhadap penjagaan selepas bersalin ini sangat penting dalam usaha pemulihan wanita selepas bersalin. Anwar & Soerachman (2014) menekankan penggunaan bara api kepada wanita selepas bersalin di beberapa wilayah Indonesia selama tempoh 40 hari. Kayu akan dibakar dan bara api yang terhasil dikatakan mampu mempercepatkan pemulihan ibu selepas bersalin. Angkasawati et al. (2015) telah melakukan penelitian etnografi yang berkaitan dengan kesihatan ibu selepas bersalin dan anak yang baru dilahirkan berasaskan kepada budaya sesebuah masyarakat di Indonesia. Aspek sosiobudaya dikatakan turut mempengaruhi kesihatan masyarakat khususnya ibu dan anak. Amalan berurut (pijat) dan minum jamu menjadi amalan masyarakat untuk memastikan kesihatan ibu selepas bersalin meskipun berbeza budaya.

Memandangkan tumbuhan herba itu penting dalam budaya dan kehidupan masyarakat di Malaysia maka tulisan ini bertujuan untuk memerihai penggunaan tumbuhan herba bersekali dengan penggunaan doa-doa (mantera) semasa proses rawatan ibu selepas bersalin. Tujuan utamanya adalah untuk mendokumentasi tumbuhan ubatan yang diguna dalam kalangan etnik Sama Bajau serta meneliti doa-doa yang diyakini untuk mempercepatkan rawatan selepas bersalin daripada perspektif Islam.

METODOLOGI

Penelitian ini telah dilaksanakan dalam kalangan masyarakat Sama Bajau di dua buah kampung, iaitu Kampung Suang Bangau [6.24952,116.32450] dan Kampung Pangkalan Lama [6.24552,116.32173] di Mukim Tenghilan dalam daerah Tuaran, Sabah (Lihat peta 1 dan peta 2). Mukim ini terletak di residensi pantai barat Sabah dalam jarak 49.3 km dari Bandaraya Kota Kinabalu.

Kampung Suang Bangau (Peta 1)



Kampung Pangkalan Lama (Peta 2)



Peta 1 dan 2: Kampung-kampung Yang Terlibat Dalam Kajian
(Sumber: google.com/maps)

Esterberg (2002) menjelaskan bahawa kaedah kualitatif didapati paling sesuai untuk menerangkan dan menjelaskan proses sosial yang berlaku berdasarkan pendapat atau pengalaman individu dalam konteks tertentu. Dengan tata cara ini, definasi, ciri-ciri serta kegunaan tumbuhan herba dapat diperincikan dengan jelas dan tepat, selain penerangan daripada bidan perawat yang memproses tumbuhan sekaligus merawat pesakitnya. Tata cara penyelidikan turut melakukan kaedah rujukan-rujukan berasaskan sumber kedua, yakni melalui pembacaan daripada hasil-hasil penyelidikan yang telah diterbitkan sebagai maklumat tambahan mengenai kegunaan herba dalam proses rawatan tradisional masyarakat di Asia khusus yang melibatkan orang-orang Sama Bajau.

Selain itu, penelitian ini melibatkan dua orang bidan dan empat orang wanita Sama Bajau yang telah menerima rawatan selepas bersalin serta berpantang di bawah jagaan bidan-bidan berkenaan. Data dikumpul secara kaedah temu bual tidak berstruktur dengan kesemua informan untuk memperoleh maklumat mengenai tumbuhan herba serta kegunaannya. Temu bual dengan para informan berlangsung selama hampir seharian kerana pengamal perubatan tradisional berkenaan turut serta mencari tumbuhan-tumbuhan di sekitar kampung-kampung berkenaan sambil menerangkan cara memproses tumbuhan herba berkenaan. Maklumat yang diperolehi dalam tempoh masa itu didapati mencukupi bagi mengumpul data kajian.

Dalam hal ini, soalan temu bual terbahagi kepada dua bahagian, iaitu (i) soalan kepada bidan tradisional, yakni pertanyaan berkait dengan kaedah rawatan yang diberikan kepada seseorang wanita Sama Bajau; jenis-jenis tumbuhan herba yang diguna sepanjang tempoh rawatan; cara memproses tumbuhan berkenaan serta tempoh masa penggunaan herba berkenaan; bentuk pantang larang yang perlu dipatuhi oleh wanita berkenaan sepanjang rawatan; cara mengurus uri atau tembuni selepas kelahiran; turut ditanyakan sama ada setiap proses rawatan berkenaan diseiringkan dengan sebarang

doa atau mantera untuk menimbulkan keberkesanan rawatan. (ii) soalan kepada para wanita Sama Bajau yang pernah menerima dan menggunakan rawatan tradisi mengguna tumbuhan herba, yakni pertanyaan berkaitan dengan sebab-musabab memilih rawatan tradisi; kesanggupan mereka berpantang dan mematuhi penggunaan herba serta larangan-larangan dalam tempoh masa berpantang; keberkesanan penggunaan tumbuhan herba dan perilaku berpantang semasa menerima rawatan tradisional berkenaan. Selain itu, bidan perawat turut menjelaskan bahawa doa atau mantera turut dibaca semasa proses rawatan tradisional berkenaan.

Temu bual telah dilaksanakan secara santai untuk mengelak sebarang keresahan dan kegusaran daripada para bidan terhadap soalan-soalan pengkaji. Secara santai mereka lebih terbuka untuk berbicara dan menjelaskan setiap proses dalam rawatan berpantang. Malah, kesemua wanita Sama Bajau yang pernah menerima rawatan berpantang itu juga turut menekan keberkesanan rawatan tradisional berkenaan yang tidak diperolehi dalam rawatan moden daripada hospital.

Kesemua tumbuhan yang dijadikan bahan pengubatan telah dikenal pasti oleh perawat atau bidan tradisional, malah mereka juga telah ikut serta dalam proses pengumpulan spesimen tumbuhan untuk tujuan pengecaman, yakni di sekitaran kampung dan paya-hutan berhampiran. Tumbuhan berkenaan kemudiannya dirakam menggunakan lensa kamera untuk direkodkan dan kemudian disahkan spesiesnya oleh ahli Botani bertauliah dari Universiti Malaysia Sabah. Teknik pengumpulan sampel tumbuhan dan penyediaan spesimen herbarium mengikut prosedur Dos Santos et al. (2014). Kesemua tumbuhan kemudiannya direkodkan bagi tujuan dokumentasi.

Dapatan

Sebanyak 13 tumbuhan herba daripada 11 keluarga telah ditemui dalam kajian ini, yakni enam spesies digunakan untuk merawat dan mengecutkan rahim, iaitu tumbuhan *Lansat*, *Kalimbobok*, *Putat*, *Tempeluan*, *Beliaduk*, *Endapur*, lima spesies tumbuhan yang digunakan sebagai bahan untuk tujuan mandi dalam tempoh berpantang, iaitu *serai mandi*, *lio*, *sambung*, *limau purut*, *kait-kait* dan dua spesies lagi, *teleta*, dan *kunit* yang digunakan untuk mengurangkan sakit belakang serta sakit-sakit saraf. Kesemua bahan berkenaan telah dikumpul dan didokumenkan sebagaimana paparan melalui Jadual 1 di bawah.

Jadual 1. Senarai Tumbuhan Yang Diguna Ketika Rawatan Berpantang Selepas Melahirkan Anak

No	Nama tempatan (Bahasa Sama Bajau)	Keluarga Tumbuhan	Bahagian yang diguna	Kaedah penggunaan	Jenis Rawatan
1	<i>Lansat</i>	Meliaceae	Kulit kayu	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
2	<i>Kalimbobok</i>	Elaeocarpaceae	Kulit kayu	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
3	<i>Putat</i>	Rhizophoraceae	Kulit kayu	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
4	<i>Tempeluan</i>	Chrysobalanaceae	Akar	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
5	<i>Beliaduk</i>	Myrtaceae	Akar	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
6	<i>Endapur</i>	Myrtaceae	Akar	Rebusan	Mengecutkan dan merawat rahim
7	<i>Serai mandi</i>	Poaceae	Akar/batang	Rebusan	Digunakan sebagai bahan mandian
8	<i>Lio</i>	Zingiberaceae	Isi	Rebusan	Digunakan sebagai bahan mandian
9	<i>Sambung</i>	Asteraceae	Daun	Rebusan	Digunakan sebagai bahan mandian

10	<i>Limau Purut</i>	Rutaceae	Daun	Rebusan	Digunakan sebagai bahan mandian
11	<i>Kait-Kait</i>	Rubiaceae	Batang	Rebusan	Digunakan sebagai bahan mandian
12	<i>Teleta'</i>	Melastomataceae	Daun	Pilis/ Tempelan	Digunakan sebagai bahan untuk melegakan sakit saraf
13	<i>Kunit</i>	Zingiberaceae	Isi	Pilis/ Tempelan	Digunakan sebagai bahan untuk melegakan sakit saraf

Jadual 1 di atas memaparkan senarai tumbuhan herba yang digunakan oleh bidan tradisi Sama Bajau ketika merawat wanita yang sedang berpantang selepas bersalin (*postpartum*). Kesemua tumbuhan berkenaan digunakan untuk tujuan rawatan semasa proses berpantang bagi wanita Sama Bajau selepas melahirkan anak. Selain tumbuhan herba berkenaan, bidan turut menerangkan wujudnya penggunaan doa-doa atau mantera yang digunakan bersama-sama dengan tumbuhan herba semasa rawatan dilaksanakan sambil berdoa kepada Allah agar wanita yang berpantang itu diberikan kesembuhan selepas bersalin.

PERBINCANGAN

Kesihatan adalah suatu perkara yang penting kepada manusia. Sihat perlu pada jasmani dan rohani manusia, sehinggakan dalam al-Quran ada istilah yang merujuk kepada kesihatan, iaitu *As-Syifa'* (penyembuh), dan menjelaskan manfaat penggunaan tumbuh-tumbuhan sebagai bahan penyembuh. Terdapat beberapa tumbuhan dan buah-buahan dinyatakan di dalam Quran yang mendukung peranan tersebut. Al-Quran memberi petunjuk dan dapat dijadikan sebagai ubat untuk merawat penyakit fizikal mahupun rohani manusia sebagaimana firmanNya yang bermaksud 'Dan Kami turunkan dari al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman' (Qur'an, 17:82). Al-Khalidy (1996) pula menjelaskan terdapat dua bentuk dan teknik psikoterapi Islam dalam konteks pemberian ubat, iaitu (i) ubat *Hisi*, yakni ubat menyembuhkan penyakit jasmani misalnya dengan ubat-ubat berair, madu dan buah-buahan yang dinyatakan dalam al-Quran; (ii) ubat *Manawi*, yakni ubat yang menyembuhkan rohani dan kalbu manusia melalui doa, zikir dan ayat-ayat al-Quran. Konteks sedemikian bersesuaian dengan manfaat daripada tumbuhan dan buah yang diketahui memiliki zat dan bermanfaat untuk kesihatan manusia yang secara langsung berguna dan baik untuk kesihatan manusia. Sebagaimana firmanNya yang bermaksud, "Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk haiwan-haiwan ternakmu." (Qur'an 80:24-32).

Seyogianya, dimaklumi 25% sumber perubatan moden adalah bersumberkan tumbuhan herba (Pertubuhan Kesihatan Dunia [WHO] 2011). Sebanyak 422,000 spesies tumbuhan ada di seluruh dunia, manakala 250,000 daripadanya adalah tumbuhan berbunga dan 8,000 pula spesies rumpai. Walau bagaimanapun, cuma 72,000 spesies bernilai ubatan dan diguna dalam pengubatan moden (Kaur et al. 2011). Pertubuhan Kesihatan Dunia [WHO] (2011) turut menegaskan bahawa 80% penduduk di Asia dan Afrika memanfaatkan herba untuk menyembuhkan penyakit, sedangkan 70% hingga 80% penduduk di negara-negara membangun juga menggunakan herba sebagai kaedah perubatan alternatif. Konteks sedemikian seiring dengan salah satu amalan masyarakat Sama Bajau yang melibatkan penggunaan tumbuhan herba melalui amalan berpantang selepas bersalin. Dalam masyarakat tradisi Sama Bajau, individu yang akan bertanggungjawab dan prihatin terhadap kesejahteraan seseorang wanita yang hamil adalah bidan. Sebelum ubatan moden hadir dalam masyarakat, peranan bidan sudah wujud dalam masyarakat-masyarakat tradisi di dunia. Mereka mempunyai pelbagai kemahiran biofizikal termasuk aktiviti spiritual dan ritualnya. Bidan adalah individu yang memiliki pengetahuan khusus dalam penjagaan pranatal, bantuan kelahiran dan

penjagaan selepas bersalin. Bidan mungkin menggunakan kaedah urutan, diet, ubatan herba dan ritual serta doa atau nasihat (kaunseling). Justeru itu, proses hamil merupakan antara perkara baik yang ditunggu oleh setiap pasangan.

Setiap wanita berharap tempoh kehamilan akan dilalui dengan baik, yakni sihat fizikal, bayi yang sihat seterusnya proses bersalin yang lancar. Selepas bersalin, semua wanita Sama Bajau akan menjalani tempoh 'berkurung' dengan kaedah berpantang. Ia merupakan kaedah penyembuhan asas sebagaimana yang diamalkan dalam perubatan Melayu. Berpantang itu bukan sahaja terhad kepada pantang makanan tetapi juga pantang dari segi perlakuan. Ibu selepas bersalin akan mengamalkan amalan berpantang selama 44 hari. Amalan tradisional selepas bersalin memberi peluang kepada wanita untuk berehat dan pulih sepenuhnya. Semasa berpantang, ibu lepas bersalin mesti ada makanan hangat dan pantang larang makanan-makanan beracun dan berminyak. Mengikut wanita yang ditemu bual, ibu selepas bersalin dinasihatkan untuk berehat sebanyak mungkin dan harus mematuhi pantang seksual semasa tempoh selepas bersalin. Semua wanita berkongsi kebimbangan yang sama semasa berpantang, iaitu kejadian *biggat* (royan atau meroyan). Hakikatnya ubat hanyalah perantara kepada proses kesembuhan, yang menyembuhkan seseorang yang sakit adalah Allah SWT sepertimana maksud firmanNya "aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku" (Qur'an 26:80).

Terdapat ayat al-Quran yang mendorong manusia untuk melakukan pemerhatian dan memikirkan tanda-tanda kekuasaan Allah di muka bumi ini. Seruan dalam al-Quran agar manusia belajar sama ada menerusi pengamatan terhadap pelbagai perkara, menerusi pengalaman seharian, ataupun menerusi edaran alam semesta dan kejadian yang terjadi di alam ini. Tumbuhan merupakan ciptaan Allah yang dapat memberi manfaat kepada manusia sama ada sebagai sumber makanan mahupun sumber ubatan. Masyarakat Sama Bajau meyakini bahawa tumbuhan herba memiliki khasiat dan bermanfaat kepada kesihatan mereka. Tumbuhan herba bukan hanya diguna untuk merawat dan menyembuhkan penyakit, malah ia dijadikan ikhtiar untuk menghalang penyakit.

Berdasarkan Jadual 1, bahagian yang paling banyak diguna daripada tumbuhan herba berkenaan ialah akar, kulit dan daun. Tumbuh-tumbuhan herba berkenaan mudah ditemui kerana ia tumbuh sama ada meliar di sekitaran rumah atau kampung ataupun ditanam sebagai sumber makanan kerana manfaat tumbuhan berkenaan dari segi perubatan. Bidan tradisional Sama Bajau akan menyediakan tumbuhan herba berkenaan dalam pelbagai bentuk seperti dijadikan bahan mandian, bahan untuk ditempelkan ke mana-mana bahagian anggota badan dan dijadikan rebusan untuk diminum oleh wanita yang sedang berpantang. Konteks sama juga diamalkan oleh bidan tradisional Melayu, yakni penggunaan herba selepas bersalin yang diguna pakai secara luaran seperti amalan berparam, berpilis, balut tungku, minyakurut, tepel, air cebok dan meminum air jamu, ubat periuk, serta minuman herba. Oleh yang demikian, herba menjadi pelengkap kepada kebiasaan-kebiasaan fizikal perbidanan Melayu selepas bersalin dan memberi kebaikan kepada kesihatan dan kesejahteraan ibu (Akhiar 2015). Penggunaan tumbuhan juga merupakan cara yang kurang berbahaya kerana ia tidak mempunyai kandungan kimia dan racun yang berbahaya. Dengan maksud lain, tumbuhan herba memiliki dua peranan, yakni untuk merawat penyakit dan sebagai bahan untuk menghindar daripada penyakit.

Rawatan selepas bersalin dianggap kritikal dan memerlukan penjagaan rapi kerana wanita disifatkan sebagai sangat terdedah dengan isu-isu kesihatan sekiranya tidak dirawat rapi selepas bersalin. Dalam konteks etnik Sama Bajau, jika seseorang wanita itu baru bersalin, maka bidan tradisional atau dikenal sebagai bidan kampung akan dipanggil untuk membantu mempercepatkan proses penyembuhan dan rawatan berpantang. Bidan kampung biasanya akan memberi lebih perhatian untuk memulihkan tenaga wanita selepas mengandung dalam tempoh 9 bulan 10 hari dan dalam tempoh berpantang sehingga 44 hari yang dirawat sama ada secara luaran dan dalaman. Biasanya bidan kampung akan mengumpulkan tumbuhan herba untuk tujuan memandikan wanita yang baru bersalin. Dalam kepercayaan masyarakat ini, wanita yang baru sahaja bersalin telah melalui fasa perubahan dalam tubuh badannya, bau hanyir daripada darah nifas serta sebarang cairan yang keluar daripada badan semasa proses bersalin perlu dibersihkan sebaiknya. Semua wanita Sama Bajau yang baru melahirkan anak perlu melalui proses mandi berbeza.

Terdapat empat proses mandi yang perlu dilalui oleh ibu yang sedang berpantang dikenali sebagai mandi ghaib, yakni dilaksanakan pada hari pertama, ketiga, ketujuh dan hari ke 44. Tempoh berpantang yang sama turut diamalkan oleh wanita-wanita Melayu (Hasbullah & Hassan 2017; Laderman 1987). Setiap proses mandi itu perlu disertai dengan niat dan bacaan tertentu sebagaimana yang diperhatikan dalam Jadual 2.

Jadual 2. Niat Mandi Selepas Bersalin

Tempoh	Bacaan niat mandi
Hari pertama - hari ke-3	Bismillahirrahmannirrahim Nawaitu gusla Minnal ghaibi
Mandi hari ke - 7	Bismillahirrahmannirrahim Nawaitu gusla Minnal wiladah
Mandi hari ke - 44	Bismillahirrahmannirrahim Nawaitu gusla Minnal nifasi Sahaja aku mandikan si... (nama wanita yang dimandikan)

Jadual 2 di atas merupakan niat yang dibaca semasa mandi sepanjang tempoh berpantang. Proses mandi itu akan dibantu dan dilakukan oleh bidan. Bidan kampung akan memastikan wanita yang melalui proses berpantang itu mematuhi proses berkenaan untuk kebaikan dirinya. Seajar itu, diketahui bahawa Islam mengutamakan kebersihan spiritual dan tubuh badan, maka diperintahkan agar umat Islam menjaga kebersihan. Oleh itu, membersihkan diri dengan kaedah mandi itu mempunyai hukum harus, sunat dan wajib. Misalnya, Islam mewajibkan mandi selepas nifas, haid serta junub. Selain bertujuan kebersihan fizikal, kaedah mandi juga bersifat spiritual yang memperoleh pahala daripada Allah. Pada dasarnya amalan tradisi mandi selepas bersalin itu bertujuan untuk membersihkan tubuh badan daripada bau hanyir darah serta untuk menyegarkan fizikal wanita berkenaan. Secara psikologinya, wanita yang sedang melalui proses penyembuhan selepas bersalin itu turut berasa dirinya dihargai oleh seluruh anggota keluarga kerana hadirnya seorang perawat yang menjaga keperluan dan kesejahteraannya sepanjang tempoh berpantang. Peri laku sedemikian adalah berdasarkan niat individu berkenaan. Ia sejajar dengan hadith yang bermaksud 'Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.' (Bukhari, n.1; Muslim n.1907).

Bidan kampung juga akan mengumpulkan herba-herba untuk dijadikan bahan rawatan. Semasa proses mengumpul dan semasa mengambil tumbuhan-tumbuhan herba, bidan kampung akan membacakan doa atau mantera berikut. Ia dilakukan dengan keyakinan bahawa setiap tumbuhan itu adalah makhluk Allah dan dijaga oleh nabi Sulaiman maka perlu ada rasa hormat ketika mengambil herba-herba berkenaan.

Assalamualaikum
Eh nabi Sulaiman
Aku menjunjung
Ubat yang bisa
Untuk si... (nama pesakit)
Turun bisa
Naik tawar
Berkat Lailahaillah

Tumbuhan herba yang dicampurkan ke dalam air mandian terdiri daripada daun Sambung, serai wangi, daun limau purut atau limau gajah, halia, dan batang Kait-kait. Kesemua bahan-bahan berkenaan akan direbus untuk dijadikan sebagai air siraman akhir selepas si ibu selesai mandi. Semasa proses mandi itu, bidan akan membacakan doa atau mantera berikut,

Bismillahirrahmannirrahim
Assalamualaikum
Eh nabi Ilir
Aku menjunjung air
Pemandi ku si... (nama Wanita yang baru beranak)
 ATAU;
aku memandikan diri sendiri
Kerana Allah Taala

Selain penggunaan tumbuhan untuk tujuan mandi, bidan kampung turut akan mengumpul tumbuhan herba sebagai bahan untuk diminum oleh wanita berpantang. Herba-herba yang dikumpul itu akan direbus dan rebusan air itu perlu diminum untuk tujuan mengecutkan peranakan selepas bersalin. Tumbuhan herba berkenaan terdiri daripada kulit pokok Langsung, kulit pokok Kalimbobok, kulit kayu Putat, akar pokok Endapur, akar pokok Tempeluan, dan akar pokok Beliaduk. Air rebusan itu perlu diminum sebanyak dua kali sehari, yakni pada sebelah pagi dan petang. Rebusan itu perlu diminum selama 40 hari. Biasanya, bidan akan menyediakan stok rebusan untuk tempoh tiga hari atau sehingga rasa air herba itu *libas* (hilang). Keberkesanan herba sebagai minuman untuk tujuan mengecutkan peranakan wanita itu juga terbukti dalam dalam kalangan wanita Jakun (Ismail et al. 2015) dan wanita Orang Hulu (Taylor & Wong 1987) yang turut mengamalkan kaedah sama, yakni merebus tumbuhan herba untuk dijadikan minuman bagi mengecutkan peranakan wanita.

Selain itu, bidan juga akan melakukan proses urutan terhadap wanita yang sedang berpantang. Urutan bertujuan untuk melancarkan, meluruskan dan melegakan urat-urat yang tersimpul selama tempoh mengandung dan bersalin atau dalam bahasa Sama Bajau dikatakan sebagai *pinepule' ujud badan* (memulihkan keadaan tubuh badan). Antara tumbuhan yang digunakan dalam proses ini adalah daun sirih, kunyit dan halia yang ditumbuk dan dihancurkan membentuk pilis dan digunakan oleh bidan kampung sebagai bahan untuk mengurut sambil membaca doa atau mantera berikut lalu ditiupkan ke badan wanita yang hendak diurut.

Bismillahirrahmannirrahim
Aku tau asal mula menjadi
Wadi mani-mani manikam
Iku-iku urak-urak
Tesingku terurak

Sekiranya wanita berpantang itu berasa sakit pinggang maka herba daun 'Teleta' dan kunyit ditumbuk sehingga lenyek dan dijadikan pilis yang dibungkus ke sehelai kain. Kain itu akan dijadikan seperti tali pinggang dan diikat ke pinggan wanita berkenaan. Pilis berkenaan turut dibacakan doa/mantera (seperti paparan di bawah) dengan kepercayaan mampu melegakan kesakitan di bahagian pinggang serta membuang angin yang terkumpul di badan wanita yang berpantang.

Assalamualaikum
Aku tau mula menjadi
Wadi mani-mani manikam
Nini ku pukuk Siti Hawa
Jangan kau menghampir
Jangan kau menegur
Sama kita anak cucu Adam
Kun fayakun
Malaikat makai rabun
Turun bisa naik tawar

*Berkat Lailahaillah
Muhammad Rasulullah*

Setiap wanita akan mengalami perubahan emosi dan fisiologi selepas bersalin. Bidan tradisional Sama Bajau menjelaskan bahawa sekiranya wanita tidak dirawat dengan baik dalam tempoh berpantang, maka wanita akan mudah terkena penyakit-penyakit yang bersifat fizikal, emosi ataupun spiritual. Hasbullah & Hassan (2017) menjelaskan bahawa wanita selepas bersalin berpotensi mengalami gangguan. Gangguan-gangguan berkenaan dibahagikan kepada tiga, yakni fizikal, emosi dan spiritual. Justeru, untuk mengelak daripada gangguan emosi atau *biggat* maka bidan kampung Sama Bajau perlu memastikan agar wanita berpantang mengikuti semua pantang larang yang dikenakan. Proses kehamilan dan melahirkan anak bagi seseorang wanita adalah proses yang sangat sulit yang perlu dihadapi oleh seseorang wanita. Sehingga Allah memerintahkan manusia agar berbuat baik kepada orang tuanya dan agar mendahulukan mereka berdua dalam menjalankan kebaikan serta memuliakan mereka (Quran 26:15). Hal itu berkait dengan kepayahan seseorang ibu mengandung, melahirkan, membesarkan anak serta turut akan mengalami gangguan fizikal dan emosi.

Rawatan herba turut digandingkan dengan bacaan mantera yang diyakini berupaya menambah proses kesembuhan. Isunya dalam masyarakat Asia masih wujud kepercayaan bahawa tumbuhan herba yang diguna sebagai ubatan perlu digabung dengan bacaan doa atau mantera tertentu untuk meningkatkan keberkesanan rawatan alternatif tersebut. Hal itu juga sudah mulai dikaji misalnya melalui manuskrip perubatan Melayu yang mencatatkan pelbagai jenis mantera berbentuk pemujaan. Perkara itu bermula sebelum masyarakat di alam Melayu mula mengenali Islam dan mereka mempercayai bahawa alam ghaib memiliki semangat. Mereka juga meyakini bahawa ciptaan Tuhan seperti gunung, lembah, pohon besar dan gua mempunyai roh atau kekuatan magis yang dapat dimanfaatkan sesuai dengan keinginan dukun yang membaca jampi dan mantera (Iswadi & Suryo 2017). Malah, kepercayaan akan wujudnya entiti signifikan dalam mitologi seperti makhluk supernatural dalam kalangan kumpulan-kumpulan etnik di Malaysia sama ada beragama Islam atau tidak turut secara tidak langsung memperkukuhkan keyakinan bahawa setiap rawatan perubatan perlu mengandungkan antara aspek kebudayaan dengan unsur keagamaan. Konteks sedemikian jika dibiarkan maka akan mendorong segelintir anggota masyarakat terlibat dalam perbuatan yang mengundang kepada syirik, khurafat dan tahayul (Nasir & Suliaman 2019). Bertitik tolak daripada kepercayaan sedemikian, bermulalah penggunaan mantera dalam proses pengubatan penyakit. Walau bagaimanapun, kehadiran Islam ke tanah Melayu sejak kurun ke-9 secara tidak langsung telah mengubah pandang dunia masyarakat di Tanah Melayu kepada pandangan agama Islam, khususnya dalam aspek perubatan. Hal itu menyebabkan penerapan elemen keislaman seperti penggunaan ayat-ayat al-Quran dan ungkapan selawat dalam penulisan naskhah perubatan Melayu. Misalnya, ungkapan seperti *Basmalah* dapat dilihat pada permulaan penulisan dan diakhiri dengan lafaz *syahadah* (Ahmad 1988; Taib 1989; Amat & Sarbi 2018).

Satu lagi proses penyembuhan semasa berpantang adalah *betongos* (bertangas). Amalan *betongos* dibuat guna untuk memulihkan kesihatan dalaman serta untuk menghilangkan bau hanyir darah selepas bersalin. Amalan *betongos* dalam kalangan wanita Sama Bajau ini akan menggunakan herba-herba yang sama untuk tujuan mandian. Bezanya terletak pada proses *tongos* itu sendiri, yakni wanita perlu menyelimutkan dirinya bersama-sama dengan air rebusan yang masih panas sehingga berpeluh. Diyakini perpeluhan berkenaan mampu mengeluarkan toksik dalam darah melalui kulit, mengeluarkan angin dari dalam badan dan menghilangkan bau hanyir khusus dari kawasan vagina. Selain *tongos*, wanita Sama Bajau turut mengamalkan proses *bedarang* yang dilakukan hanya pada waktu malam. *Bedarang* bertujuan untuk memanaskan badan wanita yang sedang berpantang; mengelakkan sebarang pembekuan darah di dalam badan, mengeringkan/mengeluarkan darah yang kurang enak baunya dari dalam badan, mengelak darah *Kalimbatu* (darah kental) yang mesti dikeluarkan dari badan, dan mengeluarkan darah putih. Proses *bedarang* dilakukan sehinggalah wanita berkenaan benar-benar telah kering dan tidak lagi menitis. *Bedarang* dilakukan dengan cara wanita itu duduk membelakangkan api arang yang dibakar dalam bekas bersesuaian. Wanita itu akan duduk dalam tempoh yang 1-2 jam setiap malam sepanjang tempoh berpantang. Amalan berkenaan dipercayai mampu memberi banyak manfaat kepada wanita selepas sihat daripada proses berpantang.

Wanita Sama Bajau juga tidak terlepas daripada pantang makanan sepanjang tempoh rawatan berkenaan antaranya mereka tidak dibenarkan memakan sebarang jenis ikan yang dianggap berbisa seperti ikan keli, sembilang, ikan kering, udang, ketam, belacan, sayur-sayuran yang dikategorikan sebagai 'sejuk' seperti sayur kacang panjang, *tuvadak* (labu putih), timun, rebung, nangka, lumbu' (labu air), petola ular, pucuk *delupis*. Buah-buahan tertentu turut dilarang daripada dimakan seperti buah mangga, betik, pisang tagung (pisang tanduk), pisang hijau serta tidak boleh meminum air yang dicampur dengan ais. Jenis-jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang wanita selepas bersalin itu berkait erat dengan sosioekonomi keluarganya selain disertai dengan pantangan yang wujud dalam adat dan budaya mereka (Manderson 1981).

Seperkara yang menarik daripada kesemua proses rawatan dan penyembuhan semasa berpantang itu adalah penggunaan unsur-unsur pra-Islam yang hadir dalam kebanyakan doa/mantera yang dibaca. Bacaan mantra merupakan praktik harian yang disandarkan kepada kepercayaan dan warisan. Masyarakat tradisi yakin bahawa penggunaan doa/mantera mampu menangani halangan dan cabaran hidup. Contohnya, mereka memaksimumkan kebolehan untuk mengetahui kehebatan tumbuhan sebagai ubatan. Dengan demikian, mereka secara tidak langsung turut mengaitkan keberkesanan tumbuhan herba berkenaan dengan ritual dan kuasa-kuasa alam (Muhammad 2006).

Apabila diteliti kesemua doa/mantera yang dibaca oleh bidan tradisional Sama Bajau itu memperlihatkan elemen yang berbaur dengan kepercayaan pra-Islam yang telah sebatian dengan budaya masyarakat ini sejak sekian lama. Apabila ajaran Islam mulai diterima dan berkembang maka unsur-unsur keislaman itu diserap ke dalam doa-doa berkenaan. Penyerapan itu dapat dilihat melalui penggunaan ayat Basmallah dan permohonan keberkatan dengan penggunaan kalimah syahadah serta selawat ke atas nabi Muhammad SAW. Sangat dimaklumi bahawa masukan elemen keislaman ke dalam doa/mantera yang dibaca selama proses berpantang itu merupakan suatu terapi psikologi agar wanita yang berpantang akan berasa dirinya dihargai dan dilindungi, yang secara langsung akan meningkatkan keyakinan diri dan optimis terhadap proses penyembuhan selepas melahirkan anak. Kesihatan jiwa seorang ibu penting agar proses penjagaan dirinya, penjagaan dan penyusuan bayinya akan berlangsung baik tanpa sebarang isu. Oleh yang demikian, keyakinan terhadap terapi psikologi dan terapi psikoagama penting untuk membangkitkan rasa percaya diri terhadap kesembuhan (Farida 2009). Secara psikologinya, penggunaan elemen-elemen keislaman berkenaan memperkukuhkan penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam proses perawatan dan penyembuhan berkenaan. Ketenangan yang diperoleh daripada doa-doa yang diguna akan menghasilkan dampak ketenangan (*relaks*) bagi seseorang ibu yang menjalani proses perawatan selepas bersalin.

Bidan kampung dan ibu yang berpantang menyedari bahawa Allah maha penyembuh dan atas kasih sayang-Nya seseorang hamba itu sembuh apabila berdoa kepada-Nya. Mereka menyedari bahawa setiap kesakitan dan penyakit itu datang daripada Allah dan penyembuhnya juga adalah Allah. Keadaan itu menumbuhkan keyakinan perawat kepada Allah dalam proses rawatan. Keyakinan juga merupakan syarat mutlak terhadap suatu doa kerana Allah jugalah yang akan mengabulkan doa dan usaha manusia yang meminta, sebagaimana maksud firman-Nya, "Hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran" (Qur'an 1:186). Doa merupakan permohonan daripada seorang hamba kepada Allah. Doa juga merupakan perintah daripada Allah SWT kepada ciptaan-Nya. Dia berfirman yang bermaksud, "Dan Tuhanmu berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mahu menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina'" (Qur'an 23:60).

Seyogianya, perubahan tradisi sentiasa menekankan kepada hubungan erat antara tanah, bahasa dan budaya. Sekitaran semula jadi telah membentuk kepakaran dan keahlian para pengamal ubatan tradisi. Bukan hanya pengamal ubatan tradisi Sama Bajau sahaja yang mendukung alam sebagai bahan ubatan malah, jiran mereka seperti etnik Kadazandusun, etnik Murut juga memiliki pengetahuan, budaya dan pendekatan sama terhadap ekologi. Pengetahuan ekologi tradisi kepada mana-mana kumpulan etnik di Sabah itu bersifat tempatan dan memiliki nilai sosial masyarakat setempat. Didapati elemen sinkretism nyata wujud dan hadir dalam contoh-contoh doa atau mantra yang dibaca bersekali dengan setiap amalan semasa rawatan-rawatan berkenaan. Kepercayaan dan amalan yang

memasukkan elemen sinkretism dalam pengubatan tradisi Sama Bajau itu hadir sejak zaman pra-Islam dan ia masih menebal meskipun agama Islam telah lama dianuti oleh masyarakat ini. Fenomena sedemikian, yakni penggunaan nama Allah SWT, nama nabi dan ayat-ayat al-Quran dalam mantera yang dibaca merupakan pertembungan amalan pra-Islam semasa proses Islamisasi berlangsung. Secara psikologinya, para perawat tradisi etnik Sama Bajau secara tidak langsung masih berasakan bahawa masukan elemen sedemikian tidak mendatangkan isu kerana mereka mengandaikan gandingan elemen kerohanian (agama) dan kekuatan spiritual serta kuasa alam berupaya menghasilkan kesembuhan terhadap individu yang dirawat.

Perspektif Islam menanggapi elemen sinkretism berupaya mencetuskan konflik kerana sinkretism mampu mencetuskan kekeliruan terhadap kebenaran agama disebabkan gugatan daripada praktik budaya dan kebiasaan kehidupan (Mokhtar & Saari 2015). Pernyataan itu seiring dengan Bennabi (1988) yang menjelaskan bahawa unsur sinkretism dalam kebudayaan itu merupakan konsep yang saling menyalang dan berkait erat, yang hadir sebagai sebahagian daripada nilai budaya dalam mana-mana masyarakat serta sebagai hasil asimilasi daripada keragaman elemen inti budaya termasuk elemen mistik/sakral yang wujud dalam pemikiran pendukungnya. Hal itu menyebabkan sinkretism menyerap masuk secara senyap dan berterusan sehingga membentuk budaya baru yang disetujui bersama meskipun pendukungnya telah menganut agama-agama Samawi. Bagi para pengamal ubatan tradisi, pengetahuan ekologi mereka itu adalah bersifat saintifik yang disesuaikan dengan kaedah empirikal, eksperimen dan bersistematik dalam bentuk tempatan. Kesemuanya itu berupa rantaian ikatan yang sedia wujud antara manusia, tumbuhan, haiwan, bentuk tanah, roh, dan kuasa alam (Battiste & Henderson 2000) yang kemudiannya membentuk keseimbangan kolektif sebagai epistemologi peribumi (Cajete 1994). Dengan demikian, perubahan tradisi itu merupakan pengetahuan tempatan yang secara sejadi terikat dengan tempat asalanya dan disampaikan melalui bahasa dan budaya

KESIMPULAN

Masyarakat peribumi dalam konteks ini masyarakat Sama Bajau sangat menghargai dan menghormati kepelbagaian pengetahuan. Mereka mengakui bahawa tidak wujud pendekatan generik dalam konteks pengubatan tradisi sebaliknya, ia merupakan pengiktirafan terhadap keragaman geografi dan budaya setiap pengetahuan peribumi. Sepertimana kandungan laporan mengenai Perlindungan Warisan Orang Asli menegaskan bahawa pengetahuan peribumi itu merupakan sistem pengetahuan lengkap yang mengandungi epistemologi, falsafah, kesahihan saintifik serta logik yang hanya difahami secara tradisional oleh pendukungnya sendiri. Seyogianya, herba penting dalam kehidupan masyarakat tradisi apatah lagi dalam konteks berpantang selepas bersalin menyebabkan proses penyembuhan sedemikian masih diyakini sehingga kini. Penggunaan doa-doa dan mantera yang digunakan oleh para bidan kampung etnik ini juga mungkin memiliki keragaman mengikut kemahiran bidan tersebut. Justeru, tulisan ini menjadi antara bahan dokumentasi penting yang mengandungi falsafah pengetahuan tradisi masyarakat Sama Bajau. Pengetahuan terhadap ilmu perawatan berasaskan tumbuhan herba perlu dilestarikan sepenuhnya kerana perubahan moden bakal melenyapkan pengetahuan tradisi yang tidak dipraktikkan. Sebagai perubahan alternatif, tumbuhan bersifat herba itu juga perlu ditanam, disimpan serta didokumentasi lengkap berserta gambar agar generasi Sama Bajau pada masa akan datang mengetahui manfaat tumbuhan kepada manusia. Sesungguhnya, masyarakat Sama Bajau sangat beruntung kerana masih mempraktikkan rawatan tradisi sebagai salah satu kaedah penyembuhan. Oleh yang demikian, maklumat dan pengetahuan seumpama ini perlu dilanjutkan pengkajiannya agar kesemua maklumat mengenai bahan-bahan tradisi dan doa-doa (mantera) yang digunakan oleh para bidan dari semua daerah yang didominasi etnik ini dapat dilestari dengan baik untuk pengetahuan generasi akan datang.

RUJUKAN

- Ab Rahman, N. A., and Hussin, S. 2018. Kearifan tempatan dalam terapi ruqyah untuk rawatan penyakit kulit. In: Darlina Md. Naim, Zuraidah Mohd Yusoff & Saad Othman (Eds.). *Perubatan tradisional: Aplikasi semasa*, pp.13-22. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.

- Abdul Ghani, R., Ahmad, Z., & Musa Kahn, S. 2019. Mantera kecantikan wanita Bajau: Analisis bahasa dan pemikiran. *Jurnal Melayu Sedunia* 2(1): 306-327.
- Ahmad, A. S. 1988. *Warisan perubatan Melayu*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Akhiar, S. K. B. 2015. Penggunaan herba dalam perbidanan tradisional Melayu selepas bersalin di zon tengah, Semenanjung Malaysia. FRIM Proceedings No. 7. *Prosiding Persidangan Industri Herba 2015*. 3-5 November 2015, Putrajaya. pp: 164-169.
- Al-Khalidy, M. A. A. 1996. *Istisyfa bil-Qur'an*. Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Almos, R., and Pramono, P. 2015. Leksikon etnomedisin dalam pengobatan tradisional Minangkabau. *Jurnal Arbitrer* 2(1): 44-53. <https://doi.org/10.25077/ar.2.1.44-53.2015>
- Amat, A., and Sarbi, F. 2018. Persamaan dan perbezaan konsep dan amalan perubatan tradisional Melayu dan Cina. Dlm. Naim, D.M., Yusof, Z.M., & Othman, S. (Eds.). *Perubatan tradisional aplikasi semasa*, pp: 37-56. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.
- Angkasawati, T.J., Rahanto, S., and Wardani, A.K. 2015. Pentingnya studi etnografi kesehatan ibu dan anak di Indonesia. Dlm. Angkasawati, T.J., Handayani, L., & Laksono, A. D. (Eds.). *Simpang jalan pelayanan kesehatan ibu dan anak sebuah studi etnografi*, pp:1-12. Yogyakarta: Kanisius.
- Anwar, A., and Soerachman, R. 2014. Kesehatan ibu dan bayi yang melakukan tradisi sei dan gambaran kesehatan lingkungan rumah bulat (ume'kbubu) di Kabupaten Timor Tengah Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 5(1): 56-64.
- Battiste, M., and Henderson, J.Y. 2000. *Protecting indigenous knowledge and heritage: A global challenge*. Saskatoon, Saskatchewan: Purich Publishing Ltd.
- Bennabi, M. 1988. *Islam and history of society*. Pakistan: Islamic Research Institute.
- Cajete, G. 1994. *Look to the mountain: An ecology of indigenous education*. Kyland: Kivaki Press.
- Ellis, A., Abrams, M., and Abrams, L. 2009. *Personality theories: Critical perspectives*. California: SAGE Publications, Inc.,
- Esterberg, K. 2002. *Qualitative methods in social research*. Boston: McGraw Hill.
- Fadzil, F., Shamsuddin, K., and Puteh, S.E.W. 2015. Traditional postpartum practices among Malaysian mothers: A review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22(7): 503-508. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0469>
- Farida. 2009. *Bimbingan robani pasien*. Kudus: Stain Kudus.
- Hasbullah, H. W. A. H., and Nik Hassan, N. N. 2017. Amalan perubatan herba dan keseimbangan humoral dalam penjagaan kesihatan post partum wanita Melayu: Perspektif budaya dan perubatan. *Asian Journal of Environment, History and Heritage* 1(2):129-142.
- Ismail, N. A., Mohamed, M., and Abu Bakar, M. F. 2015. Medicinal plants used for women's healthcare among the Jakun community in kampung Peta: A preliminary study. FRIM Proceedings No. 7. *Prosiding Persidangan Industri Herba 2015*. 3-5 November 2015, Putrajaya. pp:164-169.
- Iswadi, B., and Suryo, E. 2017. Unsur-unsur ekologi dalam sastra lisan mantra pengobatan sakit gigi masyarakat kelurahan Kuranji. *BASINDO: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra Indonesia, dan Pembelajarannya* 1(2): 24-30. <http://dx.doi.org/10.17977/um007v1i22017p024>
- Johari, A., & Rosly, N.J. 2024. Herba dalam perubatan tradisional Melayu: Analisis persepsi, pengetahuan dan pengamalannya dalam kalangan generasi z. *International Journal of Advanced Research in Food Science and Agriculture Technology* 1(1): 1-13. <https://doi.org/10.37934/fsat/1.1.113a>
- Jusnih, N. F. A., and Baco, Z. 2024. Amalan perubatan tradisional etnik Bajau Ubian di Kudat, Sabah: Penelitian terhadap kaedah perubatan tawal. *Jurnal Gendang Alam (GA)* 14(1):115-124. <https://doi.org/10.51200/ga.v14i1.5186>
- Kaur, R., Sharma, A., Kumar, R., and Kharb, R. 2011. Rising trends towards herbal contraceptives. *Journal of Natural Product and Plant Resource* 1(4):5-12.
- Kibong, S., Amat, A., & Abd Samad, L. 2017. Penggunaan bosoon dan herba bagi merawat sakit perut dalam masyarakat Bajau Sama di daerah Tuaran, Sabah. *MANU: Jurnal Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa* 26: 77-97. <https://doi.org/10.51200/manu.v26i.1060>
- Laderman, C. 1987. Destructive heat and cooling prayer: Malay humoralism in pregnancy, childbirth and the postpartum period. *Social Science & Medicine* 25(4): 357-365. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(87\)90274-7](https://doi.org/10.1016/0277-9536(87)90274-7)

- Mahali, S.N.H., Derak, R., Aziz, Z.A., & Tobi, B. 2023. Short communication: Traditional medicinal plants and their uses from Sembirai Village, Kota Belud District, Sabah State, Malaysia, Borneo. *Biodiversitas* 24:5956-5961. DOI: 10.13057/biodiv/d241114
- Manderson, L. 1981. Roasting, smoking and dieting in response to birth: malay confinement in cross-cultural perspective. *Social Science & Medicine. Part B, Medical Anthropology* 15(4): 509-520. [https://doi.org/10.1016/0160-7987\(81\)90025-9](https://doi.org/10.1016/0160-7987(81)90025-9).
- Mokhtar, R. A. M., and Saari, C. Z. 2016. Sinkretisme dalam adat tradisi masyarakat Islam. *Jurnal Usuluddin* 43: 69-90. DOI:10.22452/ usuluddin.vol.43no1.3.
- Muhammad, N. 2006. *Sentuhan rasa dan fikir dalam puisi Melayu Tradisional*. Kuala Lumpur: Percetakan Watan Sdn. Bhd.
- Muhammad, S. J. N. 2024. Dinamisme interaksi budaya: Penerapan pengaruh Arab dalam manuskrip perubatan tradisional Melayu. *Malay Literature* 37(1): 27-48. [https://doi.org/10.37052/ml37\(1\)no2](https://doi.org/10.37052/ml37(1)no2).
- Musa, M. S. 2023. Ilmu perubatan tradisional etnik Melayu Sarawak. *Jurnal Borneo Akhailogia* (Warisan, Arkeologi dan Sejarah) 8(1): 189-202.
- Musor, S. 2015. Pengaruh kepercayaan pra-islam dalam mantera: Satu penelitian terhadap budaya perubatan tradisional Melayu, daerah Raman, wilayah Yala. *Jurnal Antarabangsa Persuratan Melayu (RUMPUN)* 3(1): 153-165.
- Nasir, K., and Sulaiman, I. 2019. Mitologi tentang makhluk supernatural dalam kalangan etnik-etnik di daerah Pitas Sabah: Tinjauan menurut perspektif Islam. *Global Journal Al-Thaqafah (GJAT)* 9(1):113-125. <https://doi.org/10.7187/GJAT072019-9>.
- Nassir, N., and Low, K. O. 2016. Penggunaan tumbuh-tumbuhan dalam pengubatan tradisional etnik Murut Tahlol di Sabah: Penelitian terhadap unsur kearifan tempatan. *Jurnal Gendang Alam (GA)* 5: 87-106. <https://doi.org/10.51200/ga.v5i.20>.
- Nassir, N., Low, K. O., Ibrahim, I., and Hussin, S. 2017. Unsur kepercayaan dan kearifan tempatan dalam memorat perubatan tradisional etnik Murut Tahol di Sabah. *KEMANUSLAAN the Asian Journal of Humanities*,24(2): 59-88. <https://doi.org/10.21315/kajh2017.24.2.3>
- Odinsson, E. 2010. *Northern lore: A field guide to the northern mind, body & spirit*. USA: Create Space Independent Publishing Platform.
- Osman, M.T. 1989. *Malay folk beliefs: An integration of disparate elements*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Rosli, F., Aziz, N.A., & Hamzah, N.M. 2015. Penggunaan tumbuhan herba sebagai kaedah rawatan di kalangan masyarakat Melayu. *KONAKA - Konferensi Akademik: Pelestarian Warisan Melayu Pencetus Penambahan Ilmu*. 4 November 2015. Al-Biruni, UiTM Cawangan Pahang. Pp: 48-55.
- Rubin, R., and Gold, S.A. 2002. *Tea chings: the tea and herb companion: Appreciating the varieties and virtues of fine tea and herbs*. New York: New Market Press.
- Sarbini-Zin, M., Mustafa, R., Mohd Deli, R., and Haikal, H.Z. 2014. Sinkretisme dalam amalan perubatan tradisional masyarakat Melayu Sarawak: Penilaian dari perspektif Islam. *Jurnal Antarabangsa Alam dan Tamadun Melayu (IMAN)* 2(1): 77-84.
- Satyavati, G.V., Gupta, A.K., and Tandon, N. 1987. *Medicinal Plants of India*. Vol. 2. Delhi: Indian Council of Medical Research.
- Singh, R.J. 2011. *Genetic resources, chromosome engineering, and crop improvement: Medicinal plants*. Vol.6, Florida: CRC Press.
- Taylor, C. E., and Wong, K. M. 1987. Some aspects of herbal medicine among the Orang Hulu community of kampung Peta, Johore, Malaysia. Malaysian Heritage & Scientific Expedition: Endau Rompin. *The Malayan Nature Journal* 41(2 &3): 317-328.
- The Report of the Royal Commission on Aboriginal peoples. 1996. Vol.3, 348. <https://publications.gc.ca/Pilot/LoPBdP/EB/prb9924-e.htm>
- WHO (World Health Organization) 2011. Traditional medicines, global situation, issues, and challenges. *The World Medicines Situation*. 3rd ed. World Health Organization. pp:14.
- Zamani, A. 2001. Traditional practices in postnatal care: The Malay community In Malaysia. *Trinity Student Medical Journal* 2(1): 30-31.