Journal of Midwifery Science and Women\'s Health (JMSWH)
Volume 6, Nomor 2 Tahun 2026
ISSN (online) : 2723-1607 DOI: 10.36082/jmswh.v6i2.2860

METODE SPA BAFUFU SEBAGAI TERAPI TRADISIONAL DALAM ASUHAN IBU NIFAS DI KELURAHAN TOBOLOLO

Raihana Alti Saifina Do Ali[1], Masita Hariyanto[2,] Mega Pertiwi Ade[3]
[1,2,3]Jurusan Kebidanan, Akademi kebidanan Cahwala Maluku Utara

Info Artikel

Genesis Naskah:

Submissions: 08-12-2025
Revised: 09-04-2026
Accepted: 30-05-2026

Kata Kunci:
Spa Bafufu, Terapi Tradisional, Asuhan Ibu Nifas.

Abstrak

Masa nifas merupakan periode penting dan rentan dalam kehidupan ibu dan bayi karena pada fase ini risiko terjadinya berbagai komplikasi kesehatan, seperti perdarahan, infeksi, gangguan hormonal, hingga masalah psikologis seperti baby blues dan depresi postpartum, cenderung meningkat. Selama masa pemulihan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, proses penyembuhan luka persalinan, serta adaptasi terhadap proses menyusui yang memerlukan dukungan perawatan yang optimal. Upaya perawatan nifas dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu bentuk perawatan nonfarmakologis yang masih dipraktikkan oleh masyarakat Kelurahan Tobololo adalah Spa Bafufu. Tradisi ini berupa terapi mandi uap yang menggunakan campuran berbagai daun dan bahan alami lokal yang dipercaya mampu membantu mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan. Namun demikian, kajian ilmiah mengenai proses pelaksanaan, manfaat, serta nilai budaya yang terkandung dalam Spa Bafufu masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan praktik Spa Bafufu pada ibu nifas, mengidentifikasi manfaat yang dirasakan setelah menjalani terapi tersebut, serta menggali pandangan masyarakat dan tenaga kesehatan mengenai penggunaannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Spa Bafufu tidak hanya memberikan manfaat fisik, seperti meningkatkan kebugaran dan kenyamanan tubuh pascapersalinan, tetapi juga merepresentasikan nilai budaya dan kearifan lokal dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi perempuan.

THE BAFUFU SPA METHOD AS A TRADITIONAL POSTPARTUM CARE THERAPY IN TOBOLOLO VILLAGE

Keywords:
Bafufu Spa, Traditional Therapy, Postpartum Care

Abstract

The postpartum period is a crucial and vulnerable period in the lives of both mother and baby. During this phase, the risk of various health complications, such as bleeding, infection, hormonal disorders, and psychological problems like baby blues and postpartum depression, tends to increase. During the recovery period, the mother's body undergoes various physiological changes, healing of birth wounds, and adaptation to breastfeeding, all of which require optimal support. Postpartum care can be delivered through pharmacological and non-pharmacological approaches. One form of non-pharmacological care still practiced by the people of Tobololo Village is the Bafufu Spa. This tradition involves a steam bath therapy using a mixture of various leaves and local natural ingredients believed to help speed the mother's recovery after childbirth. However, scientific studies on the implementation process, benefits, and cultural values of Bafufu Spa are still very limited. This study aims to describe the practice of Bafufu Spa for postpartum mothers, identify the benefits experienced after undergoing the therapy, and explore the views of the community and healthcare professionals regarding its use. The results indicate that Bafufu Spa not only provides physical benefits, such as improving fitness and postpartum comfort, but also represents cultural values and local wisdom in efforts to maintain women's reproductive health.

Korespondensi Penulis:
Raihana Alti Saifina Do Ali
Email : raihanalty@gmail.com

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menganjurkan pelayanan kesehatan masa nifas atau *postnatal care* dimulai dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga keehatan yang kompeten, seperti dokter, bidan dan perawat. Perawatan masa nifas merupakan suatu upaya yang dilakukan bidan, ibu nifas dan keluarga dengan harapan tidak terjadi hal yang berbahaya selama masa nifas yang dapat mengganggu kesehatan ibu (Aprianti, N. A., Kusteja, N. F., Nurfitriyani, E., Sakilah Adnani, 2024)

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk melakukan perawatan masa nifas baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan farmakologi yaitu menggunakan obat analgeik tergantung pada indikasi yang ditemukan, tetapi pemberian analgesik masih menimbulkan pertentangan karena menyebabkan efek samping pada penggunanya. Sedangkan secara nonfarmakologi lebih aman diterapkan kaena mempunya risiko yang lebih kecil, tidak menimbulkan efek samping serta menggunakan proses fisiologis. Salah satu terapi non farmakologi adalah *spa bafufu* (Maya Astuti, Fuadah Ashri Nurfurqoni, 2021)

Terapi tradisional *spa bafufu* adalah salah satu pengobatan tradisional yang masih banyak dilakukan oleh masyarakat Maluku Utara khususnya di Kelurahan Tobololo. Kelurahan Tobololo adalah salah satu kelurahan di Kecamatan Ternate Barat Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara, pengobatan tradisional melibatkan berbagai adat istiadat dan kepercayaan. Salah satu tradisi yang masih dijalankan adalah Spa Bafufu. Spa bafufu adalah ritual penguapan tradisional yang di yakini oleh masyarakat setempat bahwa bafufu dapat membantu menghilangkan bau tidak sedap dan memberikan efek harum pada tubuh, serta membantu proses pemulihan setelah melahirkan.

Masa nifas (*puerperium)* adalah masa yang cukup penting, karena perawatan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi pada masa nifas. Salah satu komplikasi yang terjadi pada masa nifas adalah infeksi pada luka perineum akibat persalinan, sehingga sangat dibutuhkan asuhan yang komprehensif dan berkualitas pada masa nifas.Ibu nifas perlu untuk menjaga kondisi karena dalam masa pemulihan dan rentan mengalami gangguan kesehatan. Perawatan tradisional dalam keluarga dapat menjadi salah satu cara menjaga kesehatan ibu nifas (Jayatmi, Nurjanah, & Prima, 2022)

Tanaman herbal sebagai bahan baku yang berasal dari tumbuhan diyakini tidak memiliki efek samping dan bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman herbal bisa digunakan secara langsung maupun pengolahan terlebih dahulu (Siti Aisyah, Rifa Yanti, 2025)

Penggunaan tanaman herbal ini dimanfaatkan oleh masyarakat untuk perawatana masa nifas. Masa nifas merupakan masa setelah melahirkan dari plasenta berakhir setika alat-alat kandungan kembali sepeti semula sekitar 6 minggu. Asuhan pasca persalinan sangat diperlukan karena termasuk masa kritis baik ibu maupun bayinya.(Payapo, Asrina, & Idris, 2024)

Perawatan pada masa nifas sangat penting karena bisa mendeteksi secara dini dan mengatasi komplikasi yang timbul pada saat pasca persalinan dan untuk memberikan informasi yang pening bagi ibu tentang cara merawat diri dan bayinya (Citra Hadi Kurniati, 2021)

Kepercayaan masyarakat di Maluku Utara bahwa setelah melahirkan memanggil dukun atau biang. Dukun melakukan pemijatan maupun memandikan bayinya sampai puput atau lepasnya tali pusat. Dukun bayi memberikan tanaman herbal yang di rebus kedalam air mendidih dan setelah itu ibu nifas akan melakukan spa bafufu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mendokumentasikan praktik Spa Bafufu, mengevaluasi manfaatnya bagi ibu nifas, serta menggali potensi dan tantangannya sebagai bagian dari pelayanan kesehatan berbasis budaya lokal yang dapat mendukung sistem kesehatan komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus *(case study)*. Pendektan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai praktik Spa Bafufu sebagai bentuk perawatan tradisional pada ibu nifas, manfaat yang dirasakan, serta pandangan

masyarakat dan tenaga kesehatan terhadap praktik tersebut dalam konteks budaya lokal. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Tobololo, Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara, karena wilayah ini masih mempertahankan praktik Spa Bafufu sebagai bagian dari perawatan ibu nifas, penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 November 2025 s/d 15 Desember 2025 ang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis dan penyususnan laporan penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh pihak yang memiliki pengalman atau pengetahuan mengenai praktik Spa Bafufu di Kelurahan Tobololo. Sampel penelitian ini dipilih menggunakan teknik sampling yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu seeprti : ibu nifas yang pernah menjalani Spa Bafufu, dukun beranak (biang) yang melaksnakan Spa Bafufu, Bidan desa yang mengetahui praktik spa Bafufu di masyarkat.

HASIL

Pelaksanaan Penelitian ini menggunakan bahan herbal daun pepaya, daun jarak (balacai), daun pisang kering dan daun belimbing wulu dengan prosedur pelaksanaan ruang spa bafufu tertutup (kain /ruang kecil), ibu nifas duduk dengan jarak aman dari sumber uap, durasi pelaksanaan 15-25 menit dengan frekuensi pelaksanaan 1-3 kali seminggu yang di bantu oleh dukun/biang dan kelaurga yang menyiapkan alat dan bahannya.

Hasil wawancara terhadap ibu nifas, dukun beranak atau biang di kelurahan Tobololo. Pertama "Bagaimana praktik metode spa bafufu diterapkan dalam asuhan ibu nifas", responden pertama mengatakan " *2 hari setelah melahirkan sudah dibuatkan /disiapkan bahan-bahan herbal untuk mandi uap atau biasa disebut bafufu".* Sama halnya dengan dengan responden kedua " *Saya itu dari anak pertama sampai anak ketiga ini selesai melahirkan pasti bafufu".* Sama halnya dengan responden ketiga " *dari biang dan orang tua setiap 1 minggu 3 kali bafufu yang biasa dipake itu daun pepaya, daun belimbing wulu, daun saio, daun jarak atau biasa disebut daun balacai dan daun pisang kering"* sama halnya dengan responden ke empat " *bafufu itu disediakan saat baru mendidih biar uap panasnya masih banyak dan aroma nya sangat wangi dari bahan-bahan herbal"* Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawan, dkk mengatakan bahwa terapi steam bath/oukup dilakukan setelah 2 jam setelah melahirkan karena energi panas yang dirasakan menimbulkan efek kesenangan dan relaksasi sehingga dapat meningkatkan respon yang positif.

Kedua " Apa saja manfaat spa bafufu" Responden pertama " *bafufu itu bagus karena bisa bikin badan segar dan buat darah nifas lancar*" Responden kedua" *dari anak pertama sampai anak ketiga bafufu itu wajib karna bisa bikin rileks*" responden ketiga " *bafufu itu dari bahan-bahan alami jadi uapnya itu bisa hilangkan bau badan setelah melahirkan*" Responden keempat " *salah satu dari bahan untuk bafufu itu ada namanya daun pepaya itu dapat melancarkan peredaan darah setelah melahirkan".* pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cheng et al menyatakan bahwa ekstrak daun pisang menujukan aktivitas mempercepat penyembuhan luka, aktivitas antioksidan dan potensi anti mikroba yang mendukung kebersihan kulit. Menurut Sharma et al dalam penelitiannya mengatakan bahwa daun pepaya mengandung enzim papain serta flavonoid/tanning yang bersifat anti-inflamasi, antioksidan dan anti mikroba sedangkan daun jarak menganjung flavonoid, tanin dan senyawa antioksidan atau anti-inflamasi yang berpotensi untuk mendukung penyembuhan jaringan dan mengurangi peradangan dan pegal postpartum. Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Rusnedy adalah daun belimbing wulu mengandung flavonoid, saponin, tanin,vitamin C, anti mikroba yang dapat mempercepat penyembuhan

Ketiga " Pendapat" Responden pertama "*saya sebagai seorang bidan dan juga masyarakat Tobololo setuju saja dengan bafufu ini karena pada dasarnya bafufu ini kan seperti sauna atau mandi uap di dalam satu ruangan, tetapi bafufu ini kan masih tradisonal lah di wilayah Timur sini masih menggunakan alat dan bahan tradisional*" Responden kedua " bafufu itu bagus untuk ibu-ibu setelah melahirkan karna badan bisa lebih segar, badan rileks, dan aroma wangi. Penilitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nu Indah Ramadhani yang mengatakan bahwa terapi steam-bath.

PEMBAHASAN

Mendeskripsikan Metode Praktik Spa Bafufu Pada Kelurahan Tobololo

Terapi spa bafufu yang dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Tobololo untuk membantu pemulihan pada ibu nifas dilakukan dengan menggunakan teknik penguapan dari ramuan yang mengandung rempah-rempah yang diambil dari tumbuhan berkhasiat dan dilakukan dalam keadaan tertutup dengan jangka waktu 10-20 menit. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang " perilaku penggunaan obat tradisional pada ibu pasca melahirkan di Desa Kailolo Kabupaten Maluku Tengah" yang mengungkapkan Ba'ukup adalah air yang direbus dengan minyak kayu putih dan benalu yang menjalar di batang pohon kelapa. Uap yang dihasilkan inilah yang digunakan sebagai sumber perawatan ibu nifas melalui sauna.

Bahan dan alat yang diperlukan untuk proses pelaksanaan terapi spa bafufu meliputi bahan tradisional yaitu air daun pepaya, daun belimbing wuluh, daun jarak/balacai, dan daun pisang kering. Sedangkan alat yang diperlukan yaitu bangku, kain, panci, kompor dan pengaduk.

Mengidentifikasi dan Menganalisa Manfaat yang Dirasakan oleh Ibu Nifas Setelah Menjalani Spa Bafufu

Masa nifas merupakan masa yang paling rentan bagi ibu dikarenakan penyumbang kematian ibu yang paling besar dalam masa nifas. Dengan demikian, pada masa ini dibutuhkan pengawasan dan perawatan yang tepat dan cepat dari tenaga kesehatan agar tidak terjadi kesakitan dan kematian. Di dalam tradisi masyarakat ibu post partum atau ibu nifas melaksanakan salah satu perawatan tradisional yaitu dengan spa bafufu. Spa bafufu atau mandi uap dengan menggunakan rempah-rempah memiliki beragam manfaat membantu pemulihan kesehatan pasca persalinan salah satunya peredaran darah menjadi lancar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk, 2021 tentang Pengaruh Terapi Spa Dengan Ramuan Dasemon (Daun Serai Lemon) terhadap Produksi Asi dan Kualitas Hidup Post partum yang mengungkapkan kesehatan ibu dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah terapi komplementer spa. Spa adalah suatu upaya kesehatan tradisional dengan pendekatan holistik, berupa perawatan menyeluruh menggunakan kombinasi keterampilan hidroterapi, pijat, aroma terapi dan ditambahkan pelayanan makanan, minuman sehat serta olah aktivitas fisik.

Manfaat spa adalah menghilangkan stres pada tubuh dan pikiran. Aliran darah yang menjai lancar memberikan efek tenang dan membuat tubuh merasa lebih nyaman dan otot-otot tegang menjai kendur Manfaat lain yaitu sebagai detox, karena mengeluarkan racun lewat keringat dan urin., meningkatkan kualitas tidur, dan menghilangkan rasa sakit pada kaki dan tulang belakang serta memanjakan diri sendiri (Sarumi, 2023)

Menggali Pandangan Masyarakat dan Tenaga Kesehatan Terhadap Penggunaan Metode Spa Bafufu Sebagai Bagian Dari Pemulihan Ibu Nifas

Masa nifas adalah periode yang sangat krusial karena menjadi waktu pemulihan bagi ibu sekaligus masa adaptasi awal bagi bayi. Pada tahap ini, intervensi medis sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi dan mendeteksi dini masalah kesehatan. Namun dalam banyak komunitas adat, praktik, perawatan masa nifas masih dijalankan berdasarkan tradisi turun temurun yang sarat dengan nila-nilai budaya lokal. Tradisi tersebut kadang sejalan, tetapi juga sering kali bertentangan dengan prinsip-prinsip kesehatan modern (Kalsum Muthiah UsemahuWatief A.RachmanSudirman Natsir, 2014)

Spa bafufu memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan ibu nifas dengan cara mandi uap. Melalui spa bafufu masyarakat percaya bahwa akan segera memulihkan kembali kesehatan, stamina, menstabilkan darah ibu-ibu pasca melahirkan untuk tetap bugar dan sehat.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian "Metode spa bafufu ebagai terapi tradisional dalam asuhan ibu nifas di Kelurahan Tobololo yaitu : Tanaman herbal dimanfaatkan oleh masyarakat karena manfaatnya dapat dirasakan langsung oleh ibu nifas yang diperoleh dengan menananm sendiri atau tumbuh di kebun dan

pekarangan rumah. Jenis tanaman herbal yang dimanfaatkan yaitu dun pepaya, daun jarak./ balacai, daun belimbing wuluh dan daun pisang kering.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianti, N. A., Kusteja, N. F., Nurfitriyani, E., Sakilah Adnani, Q. E. (2024). Manfaat dan tantangan penggunaan herbal pada masa nifas : Scoping review jurnal. *Jurnal Kesehatan Nasional*, *9*(3), 172–186. https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.98887

Citra Hadi Kurniati, A. A. (2021). Identifikasi Pemanfaatan Obat Herbal Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Bidan*. https://doi.org/DOI:10.47718/jib.v8i2.1380

Jayatmi, I., Nurjanah, I., & Prima, E. (2022). *Efektifitas Metode Sitz Bath Dengan Rebusan Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum*. *01*, 152–159. https://doi.org/DOI: 10.53801/sjki.v1i3.94

Kalsum Muthiah UsemahuWatief A.RachmanSudirman Natsir. (2014). Perilaku Penggunaan Obat Tradisional Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Desa Kailolo Kabupaten Maluku Tengah. *Hasanudin University Repository*. https://doi.org/oai:repository.unhas.ac.id:123456789/10086

Maya Astuti, Fuadah Ashri Nurfurqoni, S. W. (2021). Pengaruh Terapi Spa dengan Ramuan Dasemon terhadap Produksi ASI dan Kualitas Hidup Ibu Postpartum. *Jurnal Riset Kesehatan*, *13*(2), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1984

Payapo, M. R., Asrina, A., & Idris, F. P. (2024). Perbedaan Pengaruh Ba ’ ukup dan Tidak Ba ’ ukup Terhadap Tekanan Darah Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Luhu. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR*, *5*(2), 88–98. https://doi.org/https://doi.org/10.52103/jahr.v5i2.1631

Sarumi, R. (2023). Efektivitas “Tomboro” Daun Pisang Kering terhadap Pemulihan Pasca Persalinan pada Ibu Nifas di Desa Mantobua. *Jurnal Promotif Preventif*, *6*(4), 631–635. https://doi.org/http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP

Siti Aisyah, Rifa Yanti, R. M. (2025). SINAR Jurnal Kebidanan, Vol 07 No.2 September 2025. *INAR Jurnal Kebidanan*, *07*(2), 15–25. https://doi.org/tps://doi.org/10.30651/sinar.v7i2.27792