
PERSEPSI MASYARAKAT TERHADAP MITOS SELAMA KEHAMILAN:***A LITERATURE REVIEW*****Pedvin Ratna Meikawati¹, Siti Fatimah², Fitri Ayu Ramadhani³**¹⁻²⁻³Program Studi S1 Kebidanan STIKes Brebes**pedvinratna11@gmail.com****ABSTRAK**

Latar Belakang: Kehamilan adalah suatu proses alamiah yang tidak hanya melibatkan aspek biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh suatu aspek budaya dan sosial di masyarakat. Di Indonesia hingga kini berkembang beragam mitos terkait kehamilan yang diwariskan secara turun-temurun. Literatur ini bertujuan untuk mengevaluasi berbagai mitos yang berkembang di masyarakat terhadap perawatan selama kehamilan.

Metode: Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pencarian data secara elektronik yaitu Google Scholar dan PubMed dihasilkan 2.861 artikel. Mitos pada perempuan hamil dan kehamilan yang digunakan sebagai kata kunci. Setelah dilakukan penyaringan artikel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diperoleh sebanyak 15 artikel untuk digunakan sebagai literature review. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari mitos tersebut tidak memiliki dasar ilmiah dan beberapa berisiko menimbulkan dampak negatif. **Kesimpulan:** Pada penelitian yang telah ditinjau secara keseluruhan menunjukkan bahwa aspek budaya atau tradisi dalam perawatan kehamilan sebagian besar masih dilakukan oleh masyarakat. Oleh karena itu peran tenaga kesehatan dibutuhkan untuk mengedukasi terkait mito-mitos tersebut.

Kata Kunci: Mitos pada perempuan hamil, Larangan budaya, Kehamilan

Background: Pregnancy is a natural process that not only involves biological aspects, but is also influenced by cultural and social aspects in society. In Indonesia, until now, various myths related to pregnancy have developed and are passed down from generation to generation. This literature aims to evaluate various myths that have developed in society regarding care during pregnancy. **Methods:** The method used was a literature review using electronic data searches using Google Scholar and PubMed, resulting in 2,861 articles. Myths about pregnant women and pregnancy were used as keywords. After screening the articles based on the established inclusion criteria, 15 articles were selected for use in the literature review.. **Results:** The research results show that most of these myths have no scientific basis and some risk causing negative impacts.

Keywords: Myths about pregnant women, Cultural prohibition, Pregnancy

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses normal dan alamiah yang diawali dengan penyatuan dari sel sperma dan sel telur (fertilisasi) dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi pada dinding rahim hingga persalinan. Wanita setiap bulan akan melepaskan setidaknya satu sampai dua sel telur dari induk telur (masa ovulasi) yang ditangkap oleh umbai-umbai (*fimbriae*) dan masuk ke dalam sel telur (Ariendha, 2023). Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Perubahan dan tantangan akan berlangsung selama kehamilan termasuk dalam tumbuhnya janin didalam rahim ibu yang saling berhubungan dengan perubahan fisiologi dan psikologi. Kehamilan diposisikan sebagai suatu hal yang sangat sakral, karena kehamilan bukan hanya sebuah kebahagiaan bagi calon orang tua namun juga menjadi ketakutan tersendiri bagi sang ibu apabila dikaitkan dengan mitos-mitos yang beredar di sekitarnya (Marwati & Revita, 2019).

Keyakinan masyarakat terhadap mitos dianggap sebagai suatu kebenaran yang mengandung unsur magis dan dipandang oleh masyarakat sebagai upaya untuk berpantang, yang dimana untuk menghindari hal-hal yang sekiranya mereka percaya agar

tidak terkena kwalat (Irmawati, 2018). Sehingga apabila belum sepenuhnya melaksanakan anjuran dari orang tua dan sesepuh terhadap keyakinan tentang mitos-mitos selama kehamilan menimbulkan gejala kecemasan yang berupa ketakutan bahwa kehamilannya bermasalah. Kebenaran dari sebuah mitos sangat perlu untuk dipertanyakan dan dibuktikan kejelasannya melalui bukti medis (Iffah et al., 2020).

Berbagai mitos tentang kehamilan yang masih banyak beredar di masyarakat hingga saat ini diantaranya pantangan keluar di malam hari bagi ibu hamil, ibu hamil harus membawa benda tajam (paku/ gunting/ peniti) yang diselipkan di baju ibu agar sang janin yang dikandung tidak diganggu oleh makhluk halus, ibu hamil dilarang melilitkan handuk atau kain di leher, larangan membunuh binatang selama masa kehamilan, ibu hamil dilarang makan kacang-kacangan, ibu hamil dilarang meminum air dingin maupun es nanti janin tumbuh besar dan sulit dilahirkan, ibu hamil dilarang memakan sejenis daging dan telur, pantangan memakan buah durian, nanas, mangga, tape dan pepaya selama kehamilan karena dipercaya membuat keguguran.

Hingga kini masih banyak ibu hamil yang meyakini mitos-mitos tersebut dan melaksanakannya tanpa mengetahui alasan,

tujuan dan hakikat dari mitos itu sendiri. Tujuan dari studi ini adalah untuk melakukan review dari beberapa penelitian yang mengkaji dan menganalisis makna simbolik dari berbagai mitos seputar kehamilan yang berkembang di masyarakat hingga kini dan selanjutnya membandingkan mitos-mitos tersebut berdasarkan temuan bukti ilmiah. Hal ini diharapkan dapat memberikan pemaahaman yang lebih baik lagi bagi masyarakat sehingga mampu untuk membuat keputusan yang lebih baik selama kehamilan tanpa terpengaruh oleh mitos-mitos tersebut.

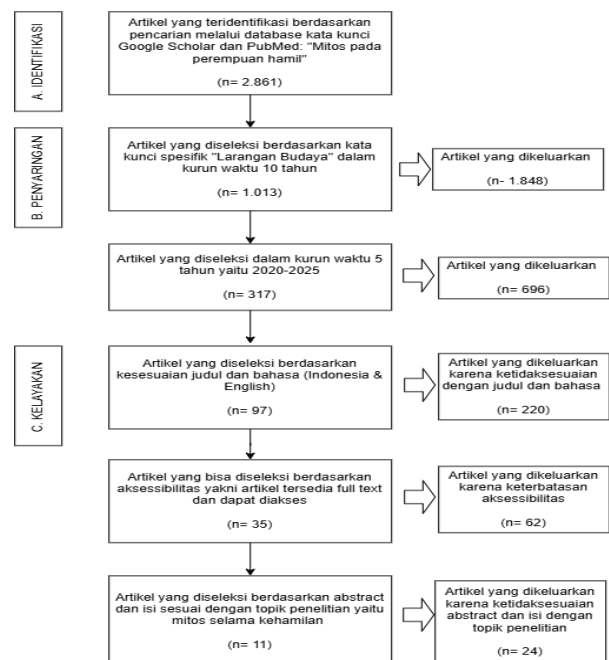
METODE

Langkah awal adalah mencari jurnal dengan database elektronik yaitu Google Scholar dan PubMed dihasilkan 2.861 artikel. Proses pencarian tersebut menggunakan kata kunci yaitu “Mitos pada perempuan hamil”, “Hamil”. Artikel yang diperoleh kemudian di skrinning berdasarkan kata kunci spesifik dalam kurun waktu 2015-2025 (10 tahun terakhir) yaitu “Larangan Budaya Kehamilan” menghasilkan 1.013 artikel. Artikel yang diperoleh tersebut kemudian di skrinning kembali berdasarkan kriteria tahun terbit yaitu dalam rentang waktu tahun 2020-2025 (5

tahun terakhir) dan diperoleh 317.

Selanjutnya, artikel tersebut di skrinning kembali berdasarkan kesesuaian judul dan bahasa tersisa sebanyak 97 artikel. Kemudian dari 97 artikel yang diperoleh, di skrinning kembali berdasarkan aksesibilitas data artikel yakni tersedia full text dan dapat di akses secara bebas menghasilkan 35 artikel. Tahapan akhir seleksi artikel dilakukan dengan menambahkan kriteria bahwa topik utama dan tujuan penelitian harus memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian penulis, yang dianalisis melalui abstrak dan isi artikel. Berdasarkan proses seleksi akhir ini, diperoleh 11 artikel yang dianggap layak dan sesuai untuk digunakan penelitian sebagai literature review.

Gambar PRISMA Flow Diagram



Tabel 1 Hasil Review Jurnal

NO	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	“Mengungkap makna simbolik: Mitos pada perempuan hamil di Sungai Baung” JJCE, Vol 4 No. 1, Juni 2023	Untuk mengungkapkan mitos pada perempuan hamil di Sungai Baung, tepatnya makna simbolik sebagai intisari	Metode kualitatif deskriptif	Makna simbolik mitos perempuan hamil di Sungai Baung terletak pada alat-alat yang digunakan sebagai tameng. Seperti paku yang digunakan untuk mengusir makhluk halus. Mitos-mitos tersebut mengacu pada antisipasi keselamatan ibu dan bayi yang dikandung, serta sebagai bentuk kepercayaan masyarakat sungai baung terhadap hal-hal gaib.
2	“Kepercayaan terhadap berbagai larangan pada wanita hamil di Dusun Telogorejo, kecamatan Lawang, kabupaten Malang” Jurnal kajian sastra, 11 (1), 174-183, Juni 2022	Untuk memberikan informasi kepada pembaca bahwa zaman yang semakin canggih tidak memengaruhi tradisi yang sudah ada sebelumnya dan agar pembaca memahami bahwa masyarakat jawa masih memercayai larangan wanita hamil yang wajib dihindari dan juga dilakukan untuk mengetahui alasan mengapa hal tersebut tidak diperbolehkan pada wanita hamil	Metode penelitian kualitatif	Sebagian masyarakat dusun tersebut memercayai berbagai macam pantangan untuk wanita hamil, seperti tidak boleh duduk did epan pintu, tidak boleh keluar pada saat magrib, tidak boleh menendang-nendang air dan semua harus dilakukan dengan tangan, tidak boleh mengalungkan handuk di leher, dan tidak boleh tidur berpindah-pindah tempat. Beberapa pantangan tersebut memiliki makna yang berbeda. Masyarakat dusun tersebut, khususnya yang masih muda, tidak mengetahui alasan secara pasti mengapa hal itu tidak diperbolehkan, tetapi mereka tetap memercayai hal tersebut karena merasa apa yang

				dibicarakan orang zaman dahulu banyak benarnya
3	“Gambaran kepercayaan masyarakat pesisir saat masa kehamilan hingga masa nifas di wilayah Batang Kilat kecamatan Medan Labuhan tahun 2023” Jurnal pengabdian masyarakat, Vol 4 No. 2, tahun 2024	Memaparkan bagaimana gambaran kepercayaan masyarakat pesisir saat masa kehamilan berlangsung terkait kebiasaan makan dan perilaku yang sudah turun temurun dilakukan	Metode penelitian menggunakan metode survei kualitatif dengan pendekatan observasional	masyarakat pada wilayah tersebut masih mempercayai adat istiadat mengenai pantangan makan dan pandangan perilaku bagi wanita hamil dan persalinan. Pantangan-pandangan tersebut ditunjukkan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan untuk serta bayi. Akan tetapi sebagian diantaranya mereka yang masih mengikuti tradisi tersebut, mengaku hanya mendengarkan perkataan dari orang tua mereka saja. Mayoritas masyarakat sudah tidak lagi melakukan ataupun mengikuti tradisi adat- istiadat yang dilakukan leluhur dahulu karena merasa tidak ada efek apapun terhadap kesehatan ibu dan bayi
4	“Praktik budaya dan kepercayaan pada masa kehamilan masyarakat desa Tanjung Belit kecamatan Kampar Kiri Hulu kabupaten Kampar” Plenary Health, Vol 2 No. 1, tahun 2025	untuk mengeksplorasi kepercayaan dan praktik budaya masyarakat Desa Tanjung Belit pada masa kehamilan yang meliputi kebiasaan yang harus dilakukan ibu pada saat hamil, pantangan/larangan yang harus diikuti ibu pada saat hamil, upacara pada masa kehamilan serta ritual yang dilakukan suami pada saat istrinya sedang hamil. Selain itu juga untuk mendapatkan penjelasan dari	metode penelitian deskriptif analisis, melalui kajian studi kasus	Masyarakat Desa Karangsari masih mengikuti kebiasaan yang harus dilakukan ibu pada saat hamil dan juga pantangan/larangan yang harus dihindari oleh ibu hamil. Mereka meyakini jika pantangan itu dilanggar akan mengakibatkan hal buruk pada ibu dan bayi yang dikandungnya

		masyarakat mengenai manfaat dan dampak dari praktik tersebut terhadap kesehatan ibu dan janinnya		
5	“Aspek budaya selama kehamilan pada masyarakat suku Jawa” Jurnal kesehatan, Vol 11 No.2, Des 2022	untuk menggambarkan aspek budaya atau tradisi yang berkaitan dengan perawatan kehamilan menurut nilai budaya masyarakat setempat (Jawa)	Metode penelitian kualitatif fenomenologi	Praktik perawatan kehamilan berdasarkan aspek budaya sebagian besar masih dilakukan oleh masyarakat dalam bentuk pantangan makanan, larangan dan anjuran dalam berperilaku dan ritual atau upacara selama kehamilan. Tradisi atau aspek budaya tersebut pada umumnya diwariskan dari para orang tua, namun pada masa sekarang ini para ibu hamil telah mulai mampu untuk memilih hal-hal yang terkait dengan mitos/tradisi budaya tentang yang akan dilakukan atau tidak.
6	“Kepercayaan dan praktik budaya pada masa kehamilan masyarakat desa Karangsari, kabupaten Garut” Jurnal Ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora, Vol 20 No. 2, Juli 2022	untuk mengeksplorasi kepercayaan dan praktik budaya masyarakat Desa Karangsari pada masa kehamilan yang meliputi kebiasaan yang harus dilakukan ibu pada saat hamil, pantangan/larangan yang harus diikuti ibu pada saat hamil, upacara pada masa kehamilan serta ritual yang dilakukan suami pada saat istrinya sedang hamil	metode penelitian deskriptif analisis, melalui kajian studi kasus	Masyarakat Desa Karangsari masih mengikuti kebiasaan kebiasaan yang harus dilakukan ibu pada saat hamil dan juga pantangan/larangan yang harus dihindari oleh ibu hamil. Mereka meyakini jika pantangan itu dilanggar akan mengakibatkan hal buruk pada ibu dan bayi yang dikandungnya. Suami memiliki keterlibatan dengan kehamilan istrinya yang ditunjukkan dengan kepatuhan suami mengikuti keharusan dan pantangan dan keyakinan akan akibat jika kebiasaan tersebut

				tidak diikuti
7	“Budaya pamali dalam kehamilan pada suku utama Ammatoa Kajang Kabupaten Bulukumba” Journal of Midwifery and Nursing Studies, Vol 5 No. 5, November 2023	untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang budaya pamali yang berkaitan dengan kehamilan di kalangan suku Adata Ammatoa Kajang Kabupaten Bulukumba	Metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan wawancara data mendalam melalui (in depth interview)	Masyarakat Desa Tana Toa mempunyai budaya kebiasaan dan pamali pada saat kehamilan. Beberapa kebiasaan yang harus dilakukan ibu pada saat hamil dan juga pantangan/larangan yang harus dihindari oleh ibu hamil. Mereka meyakini jika pantangan itu dilanggar akan mengakibatkan hal buruk pada ibu dan bayi yang dikandungnya. Suami memiliki keterlibatan dengan kehamilan istrinya yang ditunjukkan dengan kepatuhan suami mengikuti keharusan dan pantangan dan keyakinan akan akibat jika kebiasaan tersebut tidak diikuti
8	“Pamali pada perempuan hamil di masyarakat Banjar Kalimantan Selatan” Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya, Vol 3 No. 2, Juni 2023	untuk mengetahui dan menggambarkan realita yang terjadi di lapangan. Serta mengungkapkan bentuk, isi, dan makna pamali pada perempuan hamil dalam masyarakat Banjar Kalimantan Selatan serta kajiannya berdasar perspektif teori antropologi sastra	Metode penelitian kualitatif deskriptif analitis	7 buah pamali yang berkaitan dengan aspek kebiasaan/perilaku, 4 buah pamali yang berkaitan dengan aspek adat, 2 buah pamali yang berkaitan dengan aspek hal-hal ghaib, dan 2 buah pamali yang berkaitan dengan aspek jenis makanan. Berdasarkan kajian antropologi sastra yang digunakan untuk mengkaji pamali pada perempuan hamil di masyarakat Banjar Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa ternyata sebagian besar pamali-pamali tersebut memiliki alasan logis

				dan ilmiah dibaliknya, sehingga tidak sekadar takhayul saja
9	“Myths about nutrition in pregnancy” Journal of Obstetrics and Gynaecology, tahun 2016	Untuk menyelidiki prevalensi dan karakteristik wanita hamil yang memercayai mitos tentang diet selama kehamilan	Metode penelitian semi kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara	Persentase yg sangat tinggi >90% wanita meyakini terkait keyakinan yang salah pada nutrisi dalam kehamilan. Hasil ini menunjukkan bahwa sumber informasi yang biasa digunakan tentang gizi dalam kehamilan termasuk dokter kandungan tidak cukup untuk mengatasi kepercayaan yang salah yang ditularkan oleh praktik dan tradisi setempat
10	“Understanding Myths in Pregnancy and Childbirth and the Potential Adverse Consequences: A Systematic Review” Malays J Med, tahun 2024	mengidentifikasi keberadaan mitos dan kepercayaan yang salah dalam kehamilan dan persalinan secara global serta membahas potensi dampak buruk yang terkait dengan hal tersebut	Systematic review	Dari tinjauan sistematis ditemukan bahwa mitos dan kepercayaan yang salah tentang kehamilan dan persalinan masih ada, tidak hanya di negara kurang berkembang tetapi juga di negara-negara maju di seluruh dunia
11	“A study on traditional food practices and taboo during pregnancy and lactation in tribal population of Eastern Gujarat” Journal of Family Medicine and Primary Care, April 2024	Untuk mengeksplorasi kepercayaan dan praktik budaya yang terkait dengan makanan tabu selama kehamilan dan menyusui di kalangan suku di Gujarat Timur dan untuk menyelidiki alasan yang mendasari dan persepsi perempuan suku di Gujarat Timur mengenai pembatasan makanan tertentu selama kehamilan dan masa menyusui	Metode pencampuran antara penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan Diskusi kelompok terfokus (FGD)	Ada banyak pantangan yang berhubungan dengan makanan dan pantanglainnya yang dipraktikan di komunitas suku tersebut. Hal ini menyebabkan rendahnya status gizi pada ibu yang berakibat pada rendahnya status kesehatan bayi yang akan lahir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitos adalah suatu cerita yang berisi nilai-nilai budaya masyarakat yang diwariskan secara turun-temurun dari masa lampau hingga memengaruhi suatu pola pikir masyarakat saat ini. Mitos berasal dari Bahasa Yunani, yaitu *muthos* yang berarti dari mulut ke mulut. Mitos bersifat supranatural atau diluar akal pikiran manusia, artinya mitos memiliki sifat yang irasional dan intuitif. Mitos telah ada sejak zaman nenek moyang, hal ini terjadi karena cerita yang terus bergulir dari satu generasi ke generasi berikutnya (Irmawati, 2018). Kepercayaan terhadap mitos selama masa kehamilan merupakan pemahaman masyarakat untuk bersikap waspada dan menghindari resiko selama kehamilan berlangsung dan merupakan bentuk dari keberagaman budaya yang ada dalam lingkungan tempat tinggalnya. Proses internalisasi mitos terjadi melalui transmisi antar generasi, penguatan sosial yang berupa keluarga dan lingkungan serta tokoh adat yang turut mendukung dan membenarkan adanya mitos tersebut (Ahmad et al., 2019). Berikut beberapa mitos selama kehamilan yang masih diyakini hingga kini, yaitu:

Tidak boleh keluar di malam hari

Beberapa masyarakat mempercayai bahwa

ibu hamil tidak boleh keluar di malam hari nanti diikuti oleh makhluk halus dan memberikan kemalangan bagi sang bayi yang sedang dikandung. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Frastika et al., 2023), salah satu informan yang diwawancari mengatakan bahwa terdapat kasus yang pernah terjadi kepada informan karena melanggar pantangan tersebut. Akibat yang ditimbulkan adalah meninggalkan noda di kulit bayi yang baru lahir berupa bercak-bercak hitam dari yang berukuran kecil hingga besar. Secara medis ibu hamil tidak diperkenankan keluar di malam hari karena udara pada malam hari banyak mengandung karbondioksida (CO_2) yang dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi yang sedang dikandung (Nisa, 2021).

Membawa benda tajam (paku/ gunting/ peniti) setiap saat

Membawa benda-benda tajam seperti paku, gunting dan peniti kemudian diikatkan ke dalam baju ibu diyakini dapat menjaga ibu dan bayinya dari gangguan roh jahat dan makhluk halus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Astianti et al., 2023), hal tersebut bertentangan dengan kesehatan karena hal ini merupakan mitos belaka dan tidak ada dasar teori baik secara medis maupun agama. Faktunya adalah membawa benda-benda tajam ke manapun setiap saat ketika sedang hamil tidak akan berdampak apa-apa pada ibu maupun bayinya. Justru hal

tersebut dapat membahayakan dan berpotensi melukai ibu.

Tidak boleh melilitkan handuk atau kain di leher

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Veniatty. S, 2023), Masyarakat percaya bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan untuk melilitkan handuk maupun kain di leher karena bayinya akan terlilit tali pusat dilehernya dan mempersulit proses persalinan.

Kepercayaan tersebut bertentangan dengan kesehatan dikarenakan tidak ada dasar teori yang menyatakan kebenaran mitos tersebut (Astianti et al., 2023). Oleh karena perlu diberikan penyuluhan terkait kesehatan terutama dalam masa kehamilan, untuk merubah pengetahuan masyarakat terhadap kepercayaan yang mungkin dapat merugikan ibu hamil.

Tidak boleh membunuh binatang selama kehamilan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Frastika et al., 2023), salah satu kepercayaan yang diyakini adalah ibu hamil dilarang untuk membunuh binatang, karena hal tersebut memiliki pengaruh buruk untuk fisik sang bayi yang dapat menyebabkan kecacatan hingga kematian. Tidak ada dasar

teori secara medis yang menyatakan kebenaran dari mitos tersebut. Bayi yang terlahir dengan kecacatan disebabkan oleh status gizi selama hamil yang kurang baik, kesehatan mental, adanya komplikasi kehamilan dan faktor genetik.

Sebuah studi di Afrika Selatan dalam salah satu penelitian (Acire et al., 2023) terdapat pantangan makanan yang diterapkan kepada ibu hamil yaitu larangan memakan daging, ikan, telur, kacang-kacangan, kentang dan butternut. Hal tersebut diyakini apabila dilanggar maka dapat menyebabkan kecacatan pada bayi yang sedang dikandung. Di tinjau secara medis, makanan-makanan tersebut tergolong dalam protein. Protein dibutuhkan selama masa kehamilan untuk metabolisme ibu hamil dan janinnya, pertumbuhan janin dan menjaga agar ibu tidak mengalami KEK. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan suatu permasalahan gizi yang sering terjadi pada ibu hamil (Wulansari & Herliana, 2019). KEK dapat terjadi selama kehamilan dikarenakan ketersediaan makanan dan kerawanan konsumsi makanan (pola makan yang salah) yang dipengaruhi oleh kemiskinan, rendahnya pendidikan dan adat istiadat atau kepercayaan seperti pantangan makanan bagi ibu hamil. Dampak dari KEK adalah anemia pada ibu hamil dan gagalnya pertumbuhan janin hingga kematian. Jika ibu hamil berperilaku demikian,

maka ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang seharusnya dapat menambah asupan gizi.

Tidak boleh memakan buah nanas, durian, tape dan pepaya selama kehamilan

Menurut penelitian (Astianti et al., 2023), buah yang dipantang bagi ibu hamil salah satunya adalah nanas. Nanas dipercaya dapat menyebabkan keguguran apabila dikonsumsi selama masa kehamilan. Nanas mengandung enzim bromelin yang dapat menstimulasi pengeluaran prostaglandin. Kadar prostaglandin yang terus meningkat dapat menyebabkan stimulasi kontrak uterus. Ibu hamil diperbolehkan mengonsumsi nanas dengan syarat yang sudah matang dan dalam jumlah yang sedikit. Nanas banyak mengandung zat besi antara lain vitamin A, kalsium, fosfor, magnesium, vitamin B6 yang baik untuk pertumbuhan ibu hamil. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi nanas dengan kontraksi uterus. Namun pada prinsipnya, kandungan bromelin akan menurun seiring dengan bertambahnya tingkat kematangan nanas. Menurut hasil penelitian dalam (Wulansari & Herliana, 2019) konsumsi buah nanas oleh ibu di atas usia kehamilan 36 minggu dapat dilakukan dengan catatan bahwa kondisi ibu hamil

normal tanpa adanya komplikasi yang diderita dan ibu dengan usia kehamilannya sudah matur.

Selain nanas, durian juga menjadi salah satu buah yang dilarang dikonsumsi bagi ibu hamil. Salah satu informan dalam penelitian (Ahmad et al., 2019) mengatakan bahwa mengonsumsi durian dipercaya dapat menyebabkan keguguran. Durian mengandung senyawa sulfur yang disebut dietil disulfida yang dapat menahan kerja enzim aldehyde dehydrogenase (ALDH) dalam hati yang berguna sebagai pemecah alkohol. Dengan tambahan dari alkohol tersebut membuat hal sulit bagi perut dan hati untuk mencerna makanan (Hartiningrum, S.SiT, M.Kes & Rahmidini, SST., M.Keb, 2020). Hal tersebut menimbulkan hangover yang berlebih. Kadar alkohol di dalam darah yang gagal dipecah oleh tubuh, akibat dihambat oleh durian akan berubah menjadi sangat beracun. Hal ini akan berdampak pada pernafasan menjadi pendek dan tidak responsif. Selain itu, durian dapat meningkatkan tekanan darah hingga mengalami hipertensi meskipun tidak mengandung kolesterol dan lemak.

Dalam penelitian (Nurtyashesti kusumadewi & Kartini, 2022), tape ikut menjadi salah satu buah yang dipantang untuk dikonsumsi selama kehamilan karena dianggap dapat menyebabkan keguguran. Kandungan yang terdapat di dalam tape salah satunya adalah alkohol. Alkohol menjadi salah satu faktor

pemicunya penyakit hati, karena alkohol dimetabolisme di dalam organ hati. Walaupun ada yang mengatakan bahwa kandungan alkohol dari tape tidak begitu besar, namun apabila sering dikonsumsi dan diakumulasi maka kandungan alkohol di dalam tubuh dalam jumlah besar. Selain itu, pendapat lain mengatakan bahwa ketika mengkonsumsi tape selain dapat menyebabkan resiko penyakit hati pada ibu hamil juga dapat merusak atau memicu gangguan hati pada bayi yang dikandung (Hartiningrum, S.SiT, M.Kes & Rahmidini, SST., M.Keb, 2020). Hal tersebut dikarenakan setelah ibu mengkonsumsi tape, makal alkohol di kandungannya akan terbawa ke dalam darah dan kemudian menembus plasenta yang menyalurkan nutrisi dan oksigen dari darah ibu ke janinnya. Alkohol yang masuk ke dalam tubuh janin maka organ hatinya juga akan ikut dalam proses metabolisme alkohol sehingga ketika bayi baru lahir, bisa saja bayi tersebut mengalami gangguan fungsi hati dan tampak kuning. Ibu hamil diperbolehkan mengkonsumsi tape dengan syarat dalam jumlah yang sedikit dan tidak disarankan untuk dikonsumsi setiap hari.

Perbanyak minum air kelapa nanti kulit bayi putih bersih

Dalam penelitian (Sychareun et al.,

2016), masyarakat meyakini bahwa sering minum air kelapa muda maka bayinya akan berkulit putih dan bersih. Pandangan lain juga menyatakan bahwa air kelapa akan membersihkan air ketuban. Hingga kini belum ada dasar teori secara medis yang menyatakan kebenaran dari mitos tersebut (Hartiningrum, S.SiT, M.Kes & Rahmidini, SST., M.Keb, 2020). Namun air kelapa sendiri memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, diantaranya kandungan elektrolit di dalam air kelapa bisa mengganti asupan elektrolit yang terbuang saat ibu hamil mengalami muntah-muntah (morning sickness) dan membantu mengurangi kelelahan serta melancarkan sirkulasi darah.

Tidak boleh makan-makanan pedas nanti bayi lahir dengan bercak kulit kemerahan atau berkulit lebih gelap

Salah satu informan dalam penelitian (Irmawati, 2018), mengatakan bahwa mereka meyakini bahwa memakan makanan pedas selama kehamilan maka bayinya akan memiliki bercak kulit kemerahan atau bahkan berkulit gelap. Tidak ada dasar teori yang menyatakan kebenaran dari mitos tersebut (Nurhayati et al., 2023). Beberapa dampak dari mengkonsumsi makanan pedas selama kehamilan ditinjau secara medis antara lain:

- (1) Makanan pedas dapat meningkatkan pelepasan hormon prostaglandin hingga membuat kontraksi uterus,
- (2) Perut terasa mulas

dan tidak nyaman karena mengonsumsi makanan pedas yang membuat ibu menjadi sakit perut sehingga bisa disertai dengan gejala infeksi, (3) Dada akan terasa sesak (heartburn) yang diakibatkan oleh makanan pedas yang meningkatkan asam lambung, dan (4) Memakan makanan pedas akan memperparah morning sickness yang dialami oleh ibu hamil (Veniaty. S, 2023)

KESIMPULAN

Aspek budaya atau tradisi dalam perawatan kehamilan sebagian besar masih dilakukan oleh masyarakat. Ada banyak pantangan yang diterapkan baik dalam bentuk pantangan makanan maupun anjuran dalam berperilaku bagi ibu hamil. Oleh karena itu, dibutuhkan petugas kesehatan baik dokter maupun bidan, untuk mengedukasi terkait mitos-mitos tersebut bilamana mitos tersebut berdampak negatif apabila tidak diluruskan.

DAFTAR PUSTAKA

Acire, P. V., Bagonza, A., & Opiri, N. (2023). The misbeliefs and food taboos during pregnancy and early infancy: a pitfall to attaining adequate maternal and child nutrition outcomes among the rural Acholi communities in Northern Uganda. *BMC Nutrition*, 9(1), 1–13.

<https://doi.org/10.1186/s40795-023-00789-8>

Ahmad, N., Nor, S. F. S., & Daud, F. (2019).

Understanding myths in pregnancy and childbirth and the potential adverse consequences: A systematic review. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 26(4), 1–27.

<https://doi.org/10.21315/mjms2019.26.4.3>

Ariendha, R. (2023). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan*.

Astianti, R., Ningsih, S., & Asriany, A. (2023). Budaya Pamali Dalam Kehamilan Pada Suku Adat Ammatoa Kajang Kab. Bulukumba. *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 5(2), 76–87.

Frastika, D., Mita, M., Aristy, Y., Th. Musa, D., & Alamri, A. R. (2023). Mengungkap Makna Simbolik: Mitos pada Perempuan Hamil Di Sungai Baung. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 4(1), 32–46. <https://doi.org/10.37411/jjce.v4i1.2312>

Hartiningrum, S.SiT, M.Kes, C. Y., & Rahmidini, SST., M.Keb, A. (2020). Gambaran Kepercayaan Dan Tradisi Ibu Hamil Dalam Asuhan Kehamilan Di Wilayah Desa Cikunir Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(10), 80–98.

<https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i10.2.03>

Iffah, I., Dewi, N. H. P., & Mariamu, M. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Dengan Mitos Kehamilan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa. *Serambi Saintia : Jurnal Sains Dan Aplikasi*, 8(2), 115–122. <https://doi.org/10.32672/jss.v8i2.2426>

Irmawati, W. (2018). Reinterpretasi Filosofis Mitos Seputar Kehamilan dalam Masyarakat Jawa di Surakarta: Dari Imajinatif Kreatif Menuju Filosofis yang Dinamis. *BUANA GENDER : Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(2). <https://doi.org/10.22515/bg.v2i2.1097>

Marwati, S., & Revita, I. (2019). Filosofi Dalam Mitos Kehamilan Perempuan Minangkabau. *Lisan: Jurnal Bahasa Dan Linguistik*, 8(2), 83–90. <https://doi.org/10.33506/jbl.v8i2.375>

Nisa, U. (2021). Literatur Review: Budaya Perilaku Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Sosial Sains*, 1(11), 1507–1512. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i11.261>

Nurhayati, N., Lubis, A. P., Prasetyo, A.,

Purba, F. S., Puspitasari, I., Purba, N. F., Keysah, S., & Maimuna, P. (2023). Gambaran Kepercayaan Masyarakat Pesisir saat Masa Kehamilan Hingga Masa Nifas di Wilayah Batang Kilat Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2023. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 972–980. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i2.4591>

Nurtyashesti kusumadewi, B., & Kartini, M. (2022). Aspek Budaya selama Kehamilan pada Masyarakat Suku Jawa. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 115–122. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i2.109>