

STUDY OF DEVELOPING THE MYTHS OF PREGNANCY IN BPS Zubaidah

Ida Untari ¹⁾, Siti Mayasari ²⁾

¹ DIII Keperawatan, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
idauntari@yahoo.co.id

² DIII Keperawatan, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
sitimayasari643@yahoo.com

Abstract

Pregnancy myths are stories concerning pregnancy and childbirth. The stories that according to the trust actually happened, in a sense, the story and it is called sacred beliefs. Although today some of the myths that previous pregnancies can not be answered rationally now can be explained scientifically, but many people are still holding firm belief in the myth of pregnancy whereas some of the myths of pregnancy can harm to the health of pregnant women and the fetus at birth. Pregnant women who come check in BPS Zubaidah average of 25 people every month. So it is required a study of pregnancy myths that developed in the community. This study used a descriptive research design. Its population is pregnant women who check at BPS Zubaidah Sumber Village Simo Boyolali with saturated sampling technique, the number of respondents is 22. Instruments using is questionnaire. This study used descriptive statistical analysis of the distribution of frequencies and mode measurements. The results showed that 60% of pregnant women still have trust and confidence with pregnancy myths associated with changes in the anatomy and physiology of pregnant women, forbidden foods and recommended and myths associated with behavioral / psychological pregnant women.

Keywords : *myths, pregnant*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu mulai waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan) (Pieter, 2010: 218). Kesehatan selama kehamilan dipengaruhi oleh banyak factor. Salah satunya adalah mitos-mitos seputar kehamilan. Mitos merupakan suatu keyakinan yang belum tentu benar dari kebenarannya. Mitos kehamilan masih banyak ditemukan di Indonesia sesuai dengan adat istiadat daerahnya. Mitos yang berkembang di Kalimantan pasti berbeda dengan mitos yang berkembang di pulau Jawa. Perbedaan mitos inilah akhirnya menjadi latar belakang dalam penelitian khususnya bidang kesehatan dalam melaksanakan program bidang kesehatan ibu dan anak. Beberapa penelitian yang dilakukan menghasilkan temuan bahwa masyarakat Indonesia masih kental dengan hal-hal yang bersifat supranatural atau mistik. Hal tersebut banyak dikaji oleh berbagai disiplin ilmu, diantaranya adalah antropologi, sosiologi, kesehatan, ilmu pendidikan dan lainnya.

Mereka melihat dari sisi yang berbeda sesuai dengan kacamata kompetensi yang dimilikinya walaupun sebetulnya mereka bisa saling bekerja sama. Untuk itulah, penelitian ini bermaksud untuk mengkaji mitos-mitos yang berkembang di masyarakat.

2. KAJIAN LITERATUR

Kesehatan selama kehamilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah mitos-mitos seputar kehamilan. Definisi mitos adalah cerita tentang asal mula terjadinya dunia seperti sekarang ini, cerita tentang alam peristiwa-peristiwa sebelum atau di belakang alam duniawi yang kita hadapi ini. Cerita-cerita itu menurut kepercayaan sungguh-sungguh terjadi, dalam arti tertentu disebut dengan keramat. Definisi lain, mitos kehamilan adalah satu cerita, pendapat atau anggapan dalam sebuah kebudayaan yang dianggap mempunyai kebenaran mengenai suatu perkara yang pernah berlaku pada suatu masa dahulu, yang kebenarannya belum tentu benar adanya (Soekadijo, 2011).

Proses internalisasi mitos kehamilan terjadi dari orang tua terhadap anak dapat dijelaskan dengan teori kognitif piaget dan teori pemrosesan informasi, sehingga keyakinan terhadap mitos kehamilan menimbulkan gejala kecemasan berupa ketakutan apabila belum sepenuhnya melaksanakan anjuran dari orang tua dan mempengaruhi perilaku ibu hamil terutama dalam memilih makanan. Banyak ibu hamil yang meyakini kebenaran mitos kehamilan dan melaksanakannya akan tetapi mereka tidak mengetahui sebab dari suatu mitos dan hanya melakukan agar tidak kualat (Alawiyah, 2009).

Meski saat ini beberapa dari mitos kehamilan yang sebelumnya tidak dapat dijawab secara rasional, sekarang sudah dapat dijelaskan secara ilmiah, namun banyak masyarakat yang masih memegang teguh keyakinan terhadap mitos kehamilan padahal beberapa dari mitos kehamilan justru dapat merugikan bagi kesehatan ibu hamil dan janin yang di kandungnya. Beberapa mitos kehamilan di luar negeri sebagai berikut: Masyarakat India percaya ada roh jahat yang selalu mengintai dan mengakibatkan nasib buruk. Mereka mencoba menangkalnya dengan membakar cabai merah dan kapur barus di rumah untuk melindungi ibu hamil. Jika ada gerhana, ibu hamil tidak boleh keluar rumah. Apabila melanggar, bayi akan lahir sumbing atau cacat anggota tubuh lainnya. Bagi masyarakat Yahudi Ortodok, pemberian kado sebelum anak lahir, dipercaya akan menarik perhatian roh-roh jahat. Dan ada larangan memberi atau mengucapkan nama pada bayi baru lahir, karena dikhawatirkan bisa mengundang roh jahat (Suryo, 2013).

Untuk di daerah Jawa, berlaku begitu banyak mitos seputar kehamilan yang beredar di masyarakat. Dari segi makanan, keseharian, tindak tanduk, ataupun segala yang berkaitan dengan keseharian si ibu hamil dan calon jabang bayi. Beberapa mitos bahkan dipercaya sebagai amanat/pesan dari nenek moyang yang jika tidak ditaati akan menimbulkan dampak/karma yang tidak menyenangkan.

Macam – macam mitos kehamilan, yang dikutip dari Kusumandari (2010) adalah se-

bagai berikut : 1). Ibu hamil dan suaminya dilarang membunuh binatang. Sebab, jika itu dilakukan bisa menimbulkan kecacatan pada janin sesuai dengan perbuatannya. Fakta: tentu saja tidak demikian, cacat janin disebabkan oleh kesalahan atau kekurangan gizi, penyakit, keturunan atau pengaruh radiasi. Sedangkan gugurnya janin paling banyak disebabkan karena penyakit, gerakan berlebihan yang dilakukan oleh ibu, misalnya benturan dan karena faktor psikologis (stres dan pingsan). Tapi yang perlu diingat, membunuh atau menganiaya binatang adalah perbuatan yang tidak dibenarkan. 2). Membawa gunting kecil atau pisau atau benda tajam lainnya dikantong baju si ibu agar janin terhindar dari marabahaya. Fakta: hal ini justru membahayakan apabila benda tajam itu melukai si ibu. 3). Ibu hamil tidak boleh keluar malam, karena banyak roh jahat yang akan mengganggu janin. Fakta: secara psikologis, ibu hamil memiliki mental yang sensitif dan mudah takut sehingga pada malam hari tidak dianjurkan bepergian. Secara medis-biologis, ibu hamil tidak dianjurkan keluar malam terlalu lama, apalagi larut malam. Kondisi ibu dan janin bisa terancam karena udara malam kurang bersahabat disebabkan banyak mengendapkan karbondioksida (CO₂). 4). Jika ibu hamil bersolek, maka bayinya akan lahir jenis kelaminnya perempuan sebaliknya jika ibu hamil tersebut malas berdandan atau selama hamil kelihatan jelek mitos menyebutkan anaknya laki-laki. 5). Saat hamil ibu dilarang mengangkat jemuran dan jangan melakukan gerakan yang berat, mitosnya tali pusat akan membelit dileher bayi. 6). Ibu hamil dilarang makan dengan piring yang besar, agar bayinya tidak besar. 7). Dilarang menutup segala lubang. Seperti lubang semut, karena dapat menyulitkan saat proses melahirkan. 8). Saat hamil ibu harus memakai tali atau benang warna hitam melingkar perut diatas rahim, mitosnya agar bayi dalam kandungan tidak naik lagi letaknya. Sehingga proses persalinan bisa berjalan lancar. 9). Orang hamil tidak boleh sering-sering tidur, agar anaknya nanti tidak malas atau badannya jadi bengkak. 10). Orang hamil tidak boleh diberi kata-kata kasar, tidak

boleh didatangi atau mendatangi orang yang sedang melangsungkan pernikahan, tidak boleh mengucapkan kata-kata kasar, mencela orang secara fisik, mencaci maki atau melihat orang menyembelih binatang apabila binatang dalam keadaan menggelepar-gelepar saat disembelih sebab semuanya itu akan mempengaruhi janin yang sedang dikandung. 11). Suami dilarang potong rambut sebagai tanda kecintaan dan kesetiaan terhadap istri. 12). Dilarang lewat dibelakang ibu hamil ketika bumil tersebut sedang duduk, mitosnya nanti bayinya sumbing.

Mitos kehamilan lain yang dikutip dari Pieter dan Namora (2010): 1). Ibu hamil harus makan dua kali lipat. Fakta: kehamilan merupakan keadaan dimana ada calon manusia yang tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Selama periode ini tentu kebutuhan nutrisi dibutuhkan lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Namun bukan berarti ibu hamil harus melipat gandakan porsi makanan, yang perlu diperhatikan ialah asupan gizi. 2). Ibu hamil tidak boleh makan daging kambing. Fakta: daging kambing banyak mengandung kadar purin (lemak) yang tinggi, mempengaruhi metabolisme asam urat dan bahaya bagi penderita kolesterol atau jantung. Namun, apabila ibu hamil tidak memiliki riwayat penyakit tersebut dia boleh mengonsumsi daging kambing. Tentu dalam batas porsi yang seimbang. 3). Membatasi makanan tertentu. Fakta: pada kehamilan dengan gangguan penyakit tertentu, sebaiknya membatasi makanan. Misal, bagi ibu yang mengalami sakit ginjal dan tekanan darah tinggi sebaiknya dia membatasi bahan makanan yang banyak mengandung garam. Adapun ibu hamil yang mengalami diabetes militus sebaiknya juga membatasi makanan yang banyak mengandung gula, kalori, lemak. 4). Hati-hati minum jamu. Fakta: tidak semua jamu aman diminum ibu hamil, karena bahan-bahan dalam jamu sekalipun terbuat dari alam tentu ada jenis tanaman tertentu yang mengandung alkohol. Jamu atau obat-obatan sebaiknya jangan dikonsumsi oleh ibu hamil tanpa rekomendasi dokter. 5). Minum air kelapa mempercepat kelahiran, Fakta: belum ada penelitian yang mem-

buktikan pendapat ini. Namun, kelancaran dalam proses persalinan dipengaruhi beberapa faktor, seperti melakukan pemeriksaan rutin kesehatan selama kehamilan.

Macam-macam mitos kehamilan yang dikutip dari Nirwana (2011): 1). Denyut jantung rendah, berarti bayi yang dikandung laki-laki. Fakta: pernyataan ini salah, bila denyut jantung bayi kurang dari 140 bunyi per menit (BPM), menurut mitos bayinya laki-laki. Denyut jantung perempuan biasanya lebih cepat dibanding laki-laki tetapi hanya setelah kelahiran. Tidak ada bedanya antara denyut jantung janin laki-laki dan perempuan, tetapi kecepatannya bervariasi, sesuai dengan usia kandungan. Sekitar lima minggu kehamilan denyut jantung janin mendekati denyut jantung ibunya, yaitu sekitar 80 sampai 85 BPM. Denyut ini bertambah cepat sampai minggu kesembilan kehamilan, yaitu 170-200 BPM, lalu menurun pada pertengahan kehamilan sampai 120-160 BPM, baik janin laki-laki atau perempuan. 2). Kelebihan berat kandungan. Fakta: tidak benar, jika mitos menyebutkan bila berat pada kandungan bagian depan berarti bayinya perempuan, dan berat kandungan disekitar pinggul dan bokong berarti bayi laki-laki. Bila wanita memiliki batang tubuh yang pendek, tidak ada ruang bayi untuk tumbuh. Batang tubuh yang panjang dapat memberikan ruang untuk mengakomodasi bayi, membuat perut ibu menonjol keluar. Perut dalam kandungan yang melebar berarti bayi sedang dalam posisi menyamping. 3). Puting berwarna gelap berarti mengandung bayi laki-laki. Fakta: ini hanyalah sebuah mitos, perubahan warna puting susu tidak ada hubungannya dengan jenis kelamin janin. Perubahan warna tersebut karena pengaruh meningkatnya *progesteron* dan *melanocyte*, hormon yang mengatur pigmentasi kulit. Puting susu, bercak tahi lalat atau yang lainnya akan menjadi semakin gelap saat kehamilan. Warna gelap akan hilang sewaktu proses kelahiran tiba.

Macam mitos kehamilan lain yang dikutip dari Ayuati dan Alena (2012): 1). Jangan mengumumkan hamil sebelum lewat tiga bulan. Fakta: anda justru harus segera

mengabarkan berita gembira ini. Anda tidak perlu menyembunyikan kehamilan anda. Apabila orang-orang disekitar mengetahui kondisi anda, mereka dapat memberikan dukungan mental serta bantuan kepada anda. Nasihat untuk merahasiakan kehamilan tersebut bisa jadi mengingat pada rentang tiga bulan pertama, kemungkinan untuk terjadi keguguran masih cukup besar. 2). Makanan ikut menentukan warna kulit janin. Fakta: konon, ibu hamil yang mengonsumsi makanan mengandung zat besi, warna kulit bayinya akan gelap. Padahal, anda sangat membutuhkan zat besi, karena produksi sel-sel darah meningkat. Kekurangan zat besi akan berisiko mengalami anemia. Warna kulit bayi ditentukan oleh faktor genetik yang anda dan pasangan wariskan, bukan oleh makanan. 3). Posisi tidur menentukan cara bersalin. Fakta: memang benar ada anjuran para tetua agar ibu hamil tidur dalam posisi tertentu. Misalnya menghadap altar atau kiblat, arah matahari terbit dan lainnya. Tujuannya ada yang berharap agar bayi berjenis kelamin tertentu atau kelak dapat melahirkan secara alami. Apapun posisi tidur anda, selama itu nyaman, sah-sah saja. Hanya saja, ketika usia kandungan memasuki trimester akhir, dokter akan menyarankan tidur posisi miring kiri. Paling tidak, tidurlah dengan posisi ini selama 10 menit, 2 kali sehari agar pembuluh darah utama tidak tertekan oleh janin yang sudah besar, sehingga mengganggu aliran darah. Sesederhana itu saja alasannya. 4). Supaya bayi cepat lahir, makan yang pedas-pedas. Fakta: saluran pencernaan dan saluran untuk melahirkan tentu saja berbeda. Terlalu banyak makanan yang pedas pasti akan membuat perut merasa mual. Namun, ini jelas bukan mules yang muncul menjelang persalinan. Mules karena kepedasan hanya akan mendorong anda untuk buang air besar. Mitos ini serupa dengan mitos yang menyarankan untuk minum minyak air kelapa supaya cepat melahirkan. 5). Ibu hamil dilarang melilitkan handuk dileher agar anak yang dikandungnya tidak terlilit tali pusat. Fakta: ini pun jelas mengada-ngada karena tak ada kaitan antara handuk dileher dengan bayi yang berada dalam rahim. Se-

cara medis, hiperaktivitas gerakan bayi, diduga dapat menyebabkan lilitan tali pusat karena ibunya aktif. 6). Ibu hamil tidak boleh benci terhadap seseorang secara berlebihan, nanti anaknya jadi mirip seperti orang yang dibenci tersebut. Fakta: jelas ini bertujuan supaya ibu yang sedang hamil dapat menjaga batinnya agar tidak membenci seseorang secara berlebihan. 7). Ibu hamil tidak boleh makan pisang dampet, nanti anaknya jadi kembar siam. Fakta: secara medis-biologis, lahirnya anak kembar dampet atau kembar-siam tidak dipengaruhi oleh makanan pisang dampet yang dimakan oleh ibu hamil. Jelas ini hanyalah sebuah mitos. 8). Dilarang makan nanas, nanas dipercaya dapat menyebabkan janin dan kandungan gugur. Fakta: secara medis-biologis, getah nanas muda mengandung senyawa yang dapat melunakkan daging. Tetapi buah nanas yang sudah tua atau disimpan lama akan semakin berkurang kadar getahnya. Demikian juga nanas olahan. Yang pasti nanas mengandung vitamin C (asam askorbat) dengan kadar tinggi sehingga baik untuk kesehatan. 9). Jangan memakan buah stroberi, karena dapat mengakibatkan bercak-bercak pada kulit bayi. Fakta: tidak ada kaitan bercak pada kulit bayi dengan buah stroberi. Yang perlu diingat, jangan memakan buah stroberi terlalu banyak, karena bisa sakit perut. Mungkin memang bayi mengalami infeksi saat didalam rahim atau dijalan lahir, sehingga timbul bercak-bercak pada kulitnya. 10). Jangan makan ikan laut agar bayinya tidak bau amis. Fakta: bayi yang baru saja dilahirkan dan belum dibersihkan memang sedikit berbau amis darah. Tapi ini bukan lantaran ikan yang dikonsumsi ibu hamil, melainkan karena aroma (bau) cairan ketuban. 11). Wanita hamil dianjurkan minum minyak kelapa (satu sendok makan perhari) menjelang kelahiran. Maksudnya agar proses persalinan berjalan dengan lancar. Fakta : ini jelas tidak berkaitan. Semua unsur makanan akan pecah dalam usus halus menjadi asam amino, glukosa, asam lemak, dan lain-lain agar mudah diserap oleh usus.

Macam mitos kehamilan yang dikutip dari Musbikin (2006) adalah latihan olahraga

mencelakan janin. Fakta: olah raga sebenarnya akan membuat tubuh terasa lebih nyaman, yang berarti pula mempersiapkan tubuh menghadapi tekanan berat selama proses persalinan. Olahraga ringan dan senam hamil tidak akan mencelakakan janin, karena janin dilindungi cairan ketuban yang mengelilinginya. Tetapi bila anda berlatih terlalu berat, sehingga terasa sakit atau sampai terlalu lelah, maka hal ini pun tidak baik. Karena janin bisa kekurangan oksigen untuk beberapa waktu.

Mitos kehamilan yang dikembangkan oleh para pakar, kemudian diambil dengan beberapa pertimbangan, salah satunya dapat mewakili mitos yang ada. Sehingga mitos kehamilan dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu : 1). Mitos kehamilan seputar perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil, 2). Mitos kehamilan seputar makanan yang dilarang atau dianjurkan untuk ibu hamil dan, 3). Mitos kehamilan seputar tingkah laku ibu hamil.

Data ibu hamil yang diperiksa di BPS Zubaidah berjumlah 25-30 orang setiap bulan. Survei pendahuluan bulan Januari tahun 2014, mendapatkan 6 dari 10 orang percaya dengan mitos kehamilan bahkan sangat kental. Salah satu mitos yang masih dipercaya adalah ibu hamil dan suaminya dilarang membunuh binatang. Sebab, jika dilakukan bisa menimbulkan kecacatan pada janin sesuai dengan perbuatannya, berdasarkan pengalaman mereka itu memang sudah terjadi, ibu hamil juga dilarang duduk di depan pintu ketika senja, karena mereka percaya akan diikuti oleh makhluk halus dan hal itu dapat menyebabkan ibu hamil demam, hal itu sudah pernah terjadi pada ibu-ibu hamil sebelumnya.

Uraian diatas membuat penulis tertarik untuk melakukan kajian mitos kehamilan yang berkembang di BPS (Bidan Praktek Swasta) Zubaidah desa Sumber Simo Boyolali.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran

terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang diperiksa di BPS Zubaidah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*, sejumlah 22 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Analisa statistik deskriptif dengan pengukuran distribusi frekuensi dan modus.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan umur sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Umur Responden.

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
20	4	18,2
21	6	27,3
22	3	13,6
23	7	31,8
24	2	9,1
Total	22	100

Berdasarkan tabel diatas, umur responden terbanyak yaitu 23 tahun berjumlah 7 orang dengan prosentase 31,8% dan umur responden paling sedikit yaitu 24 tahun berjumlah 2 orang dengan prosentase 9,1%.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Pendidikan Responden

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	0	0
SMP	9	40.9
SMA	10	45.5
PT	3	13.6
Total	22	100

Berdasarkan tabel diatas, pendidikan terbanyak responden adalah berpendidikan SMA sejumlah 10 orang dengan prosentase 45.5% dan pendidikan paling sedikit yaitu

PT (Perguruan Tinggi) sebanyak 3 orang (13.6%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	11	50
Buruh	6	27.3
Wiraswasta	3	13.6

Petani	2	9.2
Total	22	100

Dari tabel 3. diatas, pekerjaan terbanyak yaitu IRT sejumlah 11 (50%) dan paling sedikit petani sejumlah 2 (9.2%), pekerjaan lainnya adalah Buruh dan wiraswasta.

Kajian mitos kehamilan berkaitan dengan perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil.

Tabel 4. Distribusi Mitos kehamilan berkaitan dengan perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil

Jenis mitos kehamilan	Percaya	Prosen-tase (%)	Tidak Percaya	Prosen-tase (%)	Jumlah
1. Jika detak jantung bayi yang dikandung ibu rendah, dipastikan bayi tersebut laki-laki	16	72,7	6	27,3	22
2. Pada ibu hamil, bila kandungan berat ke bawah berarti laki-laki, bila berat ke atas berarti perempuan	13	60	9	40	22
3. Pada ibu hamil puting berwarna gelap berarti mengandung bayi laki-laki	14	63.6	8	36,4	22

berdasarkan tabel 4. Didapat bahwa ibu hamil masih banyak yang percaya dengan mitos mengandung bayi laki-laki ditandai dengan detak jantung bayi rendah 72.7%, kandungan

berat kebawah 60% dan putting payudara berwarna lebih gelap 63,6%.

Kajian mitos kehamilan berkaitan dengan makanan yang dilarang dan dianjurkan

Tabel 5. Distribusi Mitos kehamilan berkaitan dengan makanan yang dilarang dan dianjurkan untuk ibu hamil.

Jenis mitos kehamilan berkaitan dengan makanan yang dilarang dan dianjurkan	Percaya	Prosen-tase (%)	Tidak Percaya	Prosen-tase (%)	Jumlah
1. Pada ibu hamil, dilarang makan nanas karena dipercaya dapat menyebabkan janin dan kandungan gugur	15	68,1	7	31,9	22
2. Ibu hamil disarankan tidak boleh makan daging kambing	13	60	9	40	22
3. Ibu hamil disarankan untuk tidak makan ikan laut agar bayinya tidak bau amis	8	36,3	14	63.7	22
4. Ibu hamil disarankan tidak makan buah stroberi, karena dapat mengakibatkan bercak-bercak pada kulit bayi	16	72,7	6	27.3	22
5. Ibu hamil disarankan agar bayi cepat lahir, makan yang pedas-pedas	15	68,1	7	31.9	22
6. Ibu hamil jika ngidam tidak dituruti maka nanti anaknya ngiler	21	95,4	1	4.6	22
7. Ibu hamil disarankan untuk banyak minum air kelapa agar membantu mempercepat proses kelahiran	19	86.3	3	13.7	22
8. Ibu hamil disarankan minum minyak kelapa (1 sendok makan /hari) menjelang kelahiran	18	81,8	4	18,2	22

Berdasarkan tabel 5 didapat bahwa ibu hamil masih banyak yang percaya dengan mitos larangan makan dan minum. Larangan makan meliputi : makan nanas (68,1%), daging kambing (60%), makan ikan laut (36%), makan buah stroberi (72,7%), makan yang pedas-pedas (68,1%), jika ngidam harus ditu-

ruti. Adapun anjuran bagi ibu hamil meliputi : banyak minum air kelapa agar membantu mempercepat proses kelahiran 981,8 dan minum minyak kelapa (satu sendok makan perhari) menjelang kelahiran (81,8%).

Kajian mitos kehamilan berkaitan dengan tingkah laku / psikis ibu hamil.

Tabel 6. Distribusi Gambaran mitos kehamilan yang berkaitan dengan tingkah laku / psikis ibu hamil.

Jenis mitos kehamilan berkaitan dengan tingkah laku / psikis ibu hamil	Percaya	Prosen tase (%)	Tidak Percaya	Prosen tase (%)	Jumlah
1. Ibu hamil dilarang menutup segala lubang. Seperti lubang semut, karena dapat menyulitkan saat proses melahirkan.	20	90,9	2	9.1	22
2. Dilarang lewat dibelakang ibu hamil yang sedang duduk, nanti bayinya sumbing	18	81.8	4	18.2	22
3. Ibu hamil dilarang mengangkat jemuran dan jangan melakukan gerakan yang berat, mitosnya tali pusat akan membelit dileher bayi	14	63.6	8	36.4	22
4. Ibu hamil dilarang makan dengan piring yang besar, agar bayinya tidak besar (lebih dari normal) saat dilahirkan.	19	86,3	3	13,7	22

Berdasarkan tabel 6. didapat bahwa ibu hamil masih banyak yang percaya dengan mitos berkaitan dengan tingkah laku/psikis ibu hamil berupa : dilarang menutup segala lubang (90,8%), dilarang lewat dibelakang ibu hamil yang sedang duduk (81.8%), dilarang makan dengan piring yang besar (63,6%), dilarang mengangkat jemuran dan melakukan gerakan yang berat (86,3%).

Pembahasan

Mitos kehamilan berkaitan dengan perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil, mitos kehamilan berkaitan dengan makanan yang dilarang dan dianjurkan untuk ibu hamil, mitos berkaitan dengan tingkah laku /psikis ibu hamil merupakan satu pendapat atau anggapan dalam sebuah kebudayaan dimasyarakat desa Sambi Boyolali. Mereka masih menganggap mitos tersebut pernah berlaku pada masa dahulu walaupun kebenarannya belum tentu benar. Pada faktanya,

semua mitos yang ada memang bisa saja terjadi tetapi masih dimungkinkan karena suatu kebetulan.

Pada pembuktian secara medis terutama mitos yang berkaitan dengan anatomi fisiologi ibu hamil tidak benar sama sekali, faktanya denyut janin mengalami perubahan sesuai dengan proses perkembangannya (Sukarni, 2013). Pada awal kehamilan sekitar lima minggu kehamilan, denyut jantung janin mendekati denyut jantung ibunya, yaitu sekitar 80 sampai 85 bunyi per menit. Denyut bertambah cepat sampai minggu kesembilan kehamilan, yaitu 170-200 BPM, lalu menurun pada pertengahan kehamilan sampai 120-160 BPM, baik janin laki-laki atau perempuan.

Kelebihan berat kandungan, tergantung dengan batang tubuh ibu hamil. Ibu hamil yang tinggi dapat memberikan ruang untuk mengakomodasi bayi bergerak bebas, begitu sebaliknya. Kehamilan juga akan membuat

perut ibu hamil menonjol keluar bahkan umbilikus ibu akan menjadi maju atau istilah jawa bodhong. Perut yang melebar menyamping, bermakna bayi dalam posisi menyamping.

Warna puting payudara dan areola lebih gelap pada pembuktian medis dipengaruhi oleh meningkatnya *hormone progesteron* dan *melanocyte*, yaitu hormon yang mengatur pigmentasi kulit. Tidak hanya puting maupun areolanya, bercak tahi lalat atau yang lainnya kadang-kadang menjadi semakin gelap saat kehamilan, namun warna gelap akan hilang setelah kelahiran (Sukarni, 2013).

Mitos kehamilan berkaitan dengan makanan yang dilarang dan dianjurkan untuk ibu hamil dimana dilarang daging kambing, ikan laut akan sangat merugikan bagi ibu hamil, dimana pada ikan laut maupun daging mempunyai nilai gizi protein yang tinggi. Fungsi Protein adalah membantu membentuk sel-sel baru dan meningkatkan daya imunitas (Proverawati, 2009). Ibu hamil boleh mengkonsumsi buah nanas, stroberi karena kedua buah ini banyak mengandung vitamin C (asam askorbat) kadar tinggi. Makanan yang kaya vitamin C juga membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Namun apabila kelebihan akan menyebabkan asam lambung meningkat, sedangkan perubahan fisiologis ibu hamil salah satunya meningkatnya asam lambung. Maka jika sudah demikian, mengkonsumsi buah dengan kandungan vitamin C tinggi perlu dibatasi. Begitu juga mengkonsumsi makan yang pedas. Wanita hamil dianjurkan minum minyak kelapa (satu sendok makan perhari) menjelang kelahiran dan minum air kelapa yang banyak sangat tidak berkaitan dengan proses persalinan. Semua unsur makanan akan pecah dalam usus halus menjadi asam amino, glukosa, asam lemak, dan lain-lain agar mudah diserap oleh usus. Namun kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 5 P meliputi : power (tenaga mengejan ibu), passanger (janin), passage (jalan lahir), psikis (mental dan kesiapan ibu) dan paramedis. Masing-masing factor mempunyai penjelasan yang panjang, jika kelima factor tersebut dalam kondisi yang baik, di-

siapkan maka proses persalinan akan berjalan lancar (Sukarni, 2013).

Mitos berkaitan dengan tingkah laku /psikis ibu hamil berupa : dilarang menutup segala lubang, dilarang lewat dibelakang ibu hamil yang sedang duduk, dilarang makan dengan piring ukuran besar, dilarang mengangkat jemuran dan melakukan gerakan yang berat adalah tidak rasional, karena kehamilan dipengaruhi oleh 5 P meliputi : power (tenaga mengejan ibu), passanger (janin), passage (jalan lahir), psikis (mental dan kesiapan ibu) dan paramedis. (Sukarni, 2013).

5. SIMPULAN

Mitos kehamilan berkaitan dengan perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil, makanan yang dilarang dan dianjurkan dan berkaitan dengan tingkah laku/psikis ibu hamil masih sangat lekat dan dipercaya oleh ibu-ibu hamil di desa Sumber Sambi Boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S., 2009. *Dinamika Keyakinan Ibu Hamil Terhadap Mitos-mitos Kehamilan (Studi Kasus di Dusun Tumpangrejo, Desa Ngenep, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang)*. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri, Malang
- Ayuati dan Mahardika, A. 2012. *Pantangan - pantangan Ibu Hamil Hal-hal yang Tidak Boleh dan Boleh Dilakukan Ibu Hamil*. Araska. Yogyakarta
- Haviland, William A. alih bahasa Soekadijo, R.G. 2011. *Antropologi*. jilid 1. Erlangga. Jakarta.
- Kusumandari. 2010. *Bidan Sebuah Pendekatan Midwifery of Knowledge*. Nuhamedika. Yogyakarta
- Musbikin, I. 2006. *Persiapan Menghadapi Persalinan dari Perencanaan Sampai Mendidik Anak*. Mitra Pustaka. Yogyakarta

- Pieter, H.Z. dan Lubis, N.L. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Kencana. Jakarta
- Proverawati, A. 2009. *Buku Ajar : Gizi untuk kebidanan*. Nuhamedika : Yogyakarta
- Saryono. 2011. *Metodologi Pendidikan Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Mitra Medika. Jogjakarta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung
- Suryo. 9 Mitos Ajaib Seputar Kehamilan. <http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/kehamilan/psikologi/> diakses tanggal 20 Desember 2013.
- Sukarni, I.K. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Nuhamedika. Yogyakarta