



Contents lists available at [Journal IICET](#)

**Southeast Asian Journal of technology and Science**

ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts>



## Dampak mitos kehamilan terhadap kesehatan ibu dan janin: perspektif medis dan budaya

Devy Lestari Nurul Aulia<sup>1</sup>, Arum Dwi Anjani<sup>1</sup>, Anggun Dara Ananda<sup>1</sup>, Anggita Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

### Article Info

#### Article history:

Received Dec 12<sup>th</sup>, 2024

Revised Jan 16<sup>th</sup>, 2025

Accepted Feb 18<sup>th</sup>, 2025

#### Keyword:

Mitos Kehamilan,  
Kesehatan Ibu Dan Janin,  
Studi Literatur,  
Edukasi Kesehatan

### ABSTRACT

Mitos-mitos kehamilan telah dimasukkan ke dalam kepercayaan tradisional. Meskipun kesalahpahaman tertentu dapat membantu wanita hamil merasa lebih tenang secara psikologis, banyak juga yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Menganalisis banyak mitos kehamilan yang masih muncul di masyarakat dan dampaknya terhadap kesehatan ibu hamil dan janin adalah tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif dan tinjauan pustaka, penelitian ini meneliti berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan kesalahpahaman tentang kehamilan dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa mitos terkait pantangan makanan, aktivitas fisik, dan cara menentukan jenis kelamin bayi masih banyak diyakini oleh masyarakat, meskipun tidak memiliki dasar ilmiah. Beberapa mitos bahkan dapat menghambat ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya atau mengakses layanan kesehatan yang diperlukan. Oleh karena itu, edukasi berbasis bukti ilmiah sangat diperlukan untuk menangkal mitos yang berisiko.



© 2025 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Devy Lestari Nurul Aulia,  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam  
Email: [dv.aulia87@univbatam.ac.id](mailto:dv.aulia87@univbatam.ac.id)

## Pendahuluan

Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan seorang perempuan, di mana terjadi berbagai perubahan signifikan yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik meliputi pertumbuhan janin, peningkatan berat badan, serta perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil (Novitasari et al., 2019). Selain itu, secara psikologis, ibu hamil sering mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, atau bahkan stres yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan emosionalnya (Ratnawati, 2014). Dari segi sosial, kehamilan juga membawa perubahan dalam interaksi dengan lingkungan sekitar, termasuk peran dalam keluarga dan dukungan yang diterima dari pasangan maupun masyarakat (Mubasyaroh, 2016). Dalam periode ini, kesehatan ibu memiliki dampak yang besar terhadap perkembangan janin. Kehamilan yang baik dan persalinan yang aman sebagian besar bergantung pada faktor-faktor seperti aktivitas fisik, konsumsi makanan, dan pemantauan kesehatan rutin melalui pemeriksaan prenatal. Oleh karena itu, untuk mengurangi risiko masalah selama kehamilan dan persalinan, perawatan prenatal terbaik sangatlah penting.

Namun, unsur-unsur sosial dan budaya yang muncul dalam masyarakat juga berdampak pada kesehatan ibu hamil dan janin, selain variabel medis dan biologis. Mitos kehamilan merupakan bagian dari kepercayaan tradisional yang telah berkembang dalam berbagai budaya dan diwariskan dari generasi ke generasi (Fauziah,

2012). Kepercayaan ini sering kali dianggap sebagai pedoman dalam menjaga kesehatan ibu dan janin, meskipun tidak selalu memiliki dasar ilmiah. Misalnya, dalam beberapa budaya, terdapat pantangan makanan tertentu yang diyakini dapat membahayakan janin, padahal secara medis makanan tersebut justru memiliki manfaat bagi kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, beberapa tradisi mengharuskan ibu hamil untuk menghindari aktivitas tertentu yang sebenarnya memiliki dampak positif bagi kebugaran tubuh dan kesiapan persalinan (Ririn et al., 2022).

Dalam beberapa kasus, mitos kehamilan dapat memberikan dampak positif, terutama dari segi psikologis. Kepercayaan yang diyakini secara turun-temurun dapat memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi ibu hamil, sehingga mengurangi kecemasan selama masa kehamilan (Mutmaina, 2022). Selain itu, beberapa mitos juga dapat mendorong perilaku yang secara tidak langsung bermanfaat, seperti anjuran untuk banyak beristirahat atau menjaga pola makan yang seimbang, meskipun alasan di baliknya mungkin tidak didasarkan pada bukti medis (Nisak, 2019).

Namun, tidak semua mitos membawa dampak positif. Banyak mitos kehamilan justru berisiko bagi ibu hamil, terutama jika menghambat dalam memenuhi nutrisinya atau mendapatkan layanan kesehatan yang memadai (Dafiu et al., 2017). Sebagai contoh, beberapa budaya melarang ibu hamil mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan atau telur karena dianggap dapat menyebabkan dampak buruk bagi janin, padahal makanan tersebut mengandung protein dan nutrisi penting yang dibutuhkan selama kehamilan. Selain itu, ada pula mitos yang membuat ibu hamil enggan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, padahal olahraga yang sesuai dapat membantu meningkatkan kebugaran dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan.

Akibat dari kepercayaan terhadap mitos yang tidak berdasar ini, ibu hamil dapat mengalami kekurangan gizi, stres berlebih, atau bahkan menunda pemeriksaan medis yang seharusnya dilakukan secara rutin. Oleh karena itu, edukasi berbasis bukti ilmiah menjadi sangat penting dalam menangkal mitos yang berisiko. Informasi yang benar dan akurat harus disampaikan dengan pendekatan yang sesuai, sehingga masyarakat dapat memahami mana kepercayaan yang bermanfaat dan mana yang sebaiknya ditinggalkan. Dengan demikian, klarifikasi terhadap mitos-mitos kehamilan dapat dilakukan tanpa harus mengabaikan aspek budaya yang telah menjadi bagian dari identitas masyarakat.

Dengan fenomena yang ada, penelitian ini ditulis untuk menganalisis berbagai mitos seputar kehamilan yang masih berkembang di masyarakat dan mengkaji dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat membantu terciptanya taktik pendidikan kesehatan yang lebih ampuh dengan menjelaskan bagaimana keyakinan ini memengaruhi sikap dan tindakan ibu hamil. Lebih jauh, para profesional kesehatan harus menggunakan temuan penelitian ini sebagai panduan untuk mengatasi persepsi publik tentang mitos kehamilan guna menjaga praktik medis yang aman dan berbasis bukti.

## Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk menganalisis berbagai mitos seputar kehamilan serta dampaknya terhadap kesehatan ibu dan janin. Studi literatur dipilih karena memungkinkan penelusuran mendalam terhadap berbagai sumber ilmiah (Norman & Pahlawati, 2024). Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji, dan mensintesis informasi dari berbagai penelitian sebelumnya guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai mitos kehamilan dalam berbagai budaya serta bagaimana kepercayaan ini dapat memengaruhi perilaku dan kesehatan ibu hamil. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui pencarian literatur dari berbagai basis data akademik yang relevan dengan topik mitos kehamilan. Sumber literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti relevansi dengan tema penelitian, publikasi dalam kurun waktu terbaru (minimal lima hingga sepuluh tahun terakhir), serta validitas akademiknya. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif, di mana berbagai temuan dalam literatur yang telah dikumpulkan diklasifikasikan berdasarkan tema tertentu, seperti jenis mitos, dampaknya terhadap ibu dan janin, serta upaya medis dan edukatif dalam menangkal informasi yang keliru. Selain itu, metode ini juga memungkinkan perbandingan berbagai perspektif, baik dari sudut pandang medis maupun budaya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik dalam menangani fenomena ini.

## Hasil dan Pembahasan

Dari hasil studi literatur yang dilakukan peneliti, ditemukan 5 penelitian terkait dengan dampak mitos terhadap kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan penelitian Ashriady et al. (2022), terdapat beberapa mitos dan pantangan yang masih dipercaya oleh masyarakat pesisir Kabupaten Mamuju terkait kehamilan. Beberapa pantangan makanan meliputi menghindari konsumsi protein hewani seperti cumi, udang, dan gurita karena dipercaya dapat menyebabkan anak lahir tanpa tulang atau plasenta sulit keluar. Kepiting juga dipantang karena dikhawatirkan anak akan suka

menggigit dan memiliki bercak merah di badan. Selain itu, ada juga pantangan terhadap buah-buahan seperti nanas, durian, dan pepaya muda yang dianggap bisa menyebabkan keguguran, jeruk yang dipercaya menyebabkan ketuban merembes, serta tomat yang dianggap membuat kepala bayi lembek. Ada pula mitos terkait perilaku, di mana ibu hamil tidak diperbolehkan keluar rumah saat menjelang malam karena takut diganggu makhluk halus. Mitos-mitos ini dapat berdampak negatif karena membatasi asupan nutrisi penting bagi ibu dan janin, serta dapat menghambat akses ke perawatan kesehatan yang memadai jika ibu hamil lebih percaya pada mitos daripada saran medis.

Berdasarkan penelitian Ariandini et al. (2024), penelitian ini tidak secara spesifik menjabarkan mitos-mitos yang ada, secara umum disebutkan bahwa mitos-mitos tersebut berkaitan dengan perilaku ibu hamil sehari-hari. Contohnya, ada kepercayaan bahwa ibu hamil dianjurkan membawa gunting atau benda tajam lainnya di pakaian dalam untuk melindungi diri dan janin dari bahaya. Dampak dari mitos-mitos ini bisa bermacam-macam. Jika mitos tersebut menyebabkan pembatasan konsumsi makanan bergizi, maka dapat menyebabkan kekurangan gizi pada ibu hamil dan berpotensi mempengaruhi tumbuh kembang janin. Di sisi lain, jika mitos memberikan dukungan psikologis dan rasa aman pada ibu hamil, hal ini bisa membantu mengurangi stres. Namun, terlepas dari dampak positif atau negatifnya, artikel ini menekankan pentingnya memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai mitos-mitos yang beredar dan pengaruhnya terhadap kesehatan ibu dan anak, sehingga ibu hamil mendapat informasi yang akurat.

Pada penelitian Siregar et al. (2023), terdapat beberapa mitos kehamilan yang masih dipercaya di masyarakat Aceh, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Teupah Selatan. Salah satunya adalah pantangan mengumumkan kehamilan sebelum usia tiga bulan, bahkan kepada tenaga kesehatan. Selain itu, ada mitos bahwa ibu tidak dianjurkan makan pisang yang tumbuh berdempet karena dikhawatirkan bayi akan lahir kembar. Mitos lain yang dipercaya adalah ibu hamil muda (1-3 bulan) tidak boleh keluar rumah. Masyarakat juga memiliki kebiasaan mengurut perut untuk memastikan posisi janin baik. Dampak dari mitos-mitos ini dapat merugikan kesehatan ibu dan janin. Misalnya, pantangan keluar rumah menghambat akses ke pemeriksaan kehamilan (ANC) trimester pertama. Kebiasaan mengurut perut berisiko menyebabkan komplikasi pada janin dan ibu. Selain itu, kesalahan persepsi tentang aurat dan budaya malu membuat sebagian wanita enggan memeriksakan kehamilan karena harus membuka area tertutup kepada tenaga kesehatan. Hal ini dapat menurunkan cakupan ANC dan berisiko meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI).

Berdasarkan Retnoningrum et al. (2024), penelitian ini berfokus pada kepercayaan tentang mitos dan hubungannya dengan pemeriksaan kehamilan. Meskipun artikel ini tidak secara rinci menyebutkan mitos-mitos spesifik yang dipercaya oleh masyarakat setempat, hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap mitos berhubungan signifikan dengan rendahnya frekuensi pemeriksaan kehamilan (ANC). Artinya, ibu hamil yang percaya pada mitos cenderung kurang memeriksakan kehamilannya sesuai anjuran tenaga kesehatan, yaitu kurang dari 4 kali selama kehamilan. Dampaknya adalah ibu hamil yang percaya mitos berisiko tidak mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan yang memadai selama kehamilan. Padahal, pemeriksaan kehamilan penting untuk mendeteksi dini potensi masalah kesehatan pada ibu dan janin, serta memberikan intervensi yang tepat. Kurangnya pemeriksaan kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan, serta berdampak buruk pada kesehatan janin. Artikel ini menyimpulkan bahwa kepercayaan pada mitos yang menghambat pemeriksaan kehamilan di awal kehamilan menjadi faktor yang memengaruhi kesadaran ibu untuk memeriksakan kehamilannya.

Berdasarkan penelitian Astianti et al. (2023), penelitian ini menyoroti budaya "pamali" atau pantangan yang masih kuat dipercaya oleh Suku Adat Ammatoa Kajang di Kabupaten Bulukumba terkait kehamilan. Beberapa contoh pamali tersebut meliputi: suami dilarang menyiksa dan membunuh hewan di hutan, dimana masyarakat percaya bahwa tindakan ini dapat menyebabkan cacat pada bayi yang akan lahir; ibu hamil tidak boleh duduk di depan pintu, karena dianggap dapat mempersulit persalinan karena kepala bayi akan terhalang pintu (panggul); dan ada mitos lain terkait ibu hamil dianjurkan membawa peniti dan bawang merah yang dikaitkan pada baju atau pakaian dalam, dimana benda-benda tajam dipercaya dapat menjaga ibu dan janin dari gangguan makhluk halus. Dampak dari mitos-mitos ini sebagian besar pamali ini tidak memiliki dasar ilmiah dan berpotensi berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. disimpulkan bahwa meskipun budaya terkait kehamilan merupakan bagian penting dari masyarakat Suku Adat Ammatoa Kajang, beberapa kepercayaan bertentangan dengan pengetahuan medis.

## **Pembahasan**

### **Identifikasi Mitos Kehamilan yang Umum di Masyarakat**

Berbagai budaya, kehamilan sering kali dikaitkan dengan berbagai kepercayaan yang telah diwariskan secara turun-temurun. Mitos-mitos ini mencakup berbagai aspek kehidupan ibu hamil, mulai dari makanan yang dikonsumsi, aktivitas yang boleh atau tidak boleh dilakukan, hingga prediksi jenis kelamin bayi dan proses

persalinan. Sebagian mitos ini tidak berdampak signifikan, tetapi beberapa di antaranya dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin jika tidak dikritisi dengan pendekatan medis.

Salah satu mitos yang paling umum berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi ibu hamil. Menurut Khoirunnisa & Winarsih (2023), terdapat anggapan yang keliru bahwa memakan buah nanas atau durian dapat menyebabkan keguguran, padahal belum ada bukti medis yang mendukung anggapan tersebut jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat. Menurut kepercayaan lain, memakan ikan saat hamil dapat membuat janin berbau amis (Yulandari, 2021). Asam lemak omega-3 yang banyak terkandung dalam ikan sangat baik untuk perkembangan otak embrio. Sebaliknya, ada pula mitos yang menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan tertentu agar bayi lahir dengan kondisi tertentu, seperti memperbanyak makan kacang hijau agar rambut bayi tumbuh lebat (Normasunah et al., 2023), meskipun efek ini tidak sepenuhnya terbukti secara ilmiah.

Selain makanan, aktivitas fisik ibu hamil juga sering dikaitkan dengan berbagai mitos. Beberapa masyarakat percaya bahwa ibu hamil tidak boleh bekerja berat karena dapat menyebabkan keguguran atau kelahiran prematur (Aryani et al., 2022). Padahal, olahraga ringan seperti jalan kaki, prenatal yoga, atau senam hamil justru dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh dan membantu memperlancar persalinan. Sebaliknya, ada juga mitos yang menyebutkan bahwa ibu hamil harus sering jongkok agar proses persalinan lebih mudah (Mutiarra et al., 2023), meskipun secara medis posisi jongkok hanya dianjurkan pada kondisi tertentu dan bukan sebagai kewajiban.

Dalam hal kesehatan ibu hamil, banyak mitos yang dapat berdampak pada keputusan medis yang diambil. Misalnya, ada kepercayaan bahwa ibu hamil tidak boleh minum obat, bahkan jika diberikan oleh dokter, karena dapat membahayakan janin (Zulfa & Handayani, 2022). Padahal, beberapa obat memang aman dikonsumsi selama kehamilan dan justru diperlukan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Ada juga mitos yang menyatakan bahwa ibu hamil tidak boleh berjemur atau mandi terlalu malam karena dapat menyebabkan bayi lahir dengan kondisi tertentu, meskipun secara medis tidak ada kaitan langsung antara kebiasaan tersebut dengan kesehatan janin.

Selain mitos tentang makanan dan aktivitas, terdapat pula kepercayaan yang beredar luas mengenai jenis kelamin bayi. Beberapa masyarakat percaya bahwa bentuk perut ibu hamil dapat menunjukkan jenis kelamin bayi—perut yang lebih bulat dianggap menandakan bayi perempuan, sementara perut yang lebih runcing dikaitkan dengan bayi laki-laki (Veniaty, 2023). Mitos lainnya menyebutkan bahwa ibu yang mengidam makanan manis akan melahirkan bayi perempuan, sedangkan yang lebih menyukai makanan asin atau gurih akan melahirkan bayi laki-laki (Prayoga, 2021). Meskipun kepercayaan ini masih banyak diyakini, secara medis jenis kelamin bayi hanya dapat dipastikan melalui pemeriksaan ultrasonografi (USG) atau tes genetik.

Terakhir, dalam hal persalinan, berbagai mitos berkembang mengenai cara agar bayi lahir dengan lancar. Misalnya, ada anggapan bahwa ibu hamil harus menghindari berbicara tentang pengalaman melahirkan yang sulit agar tidak mengalami hal yang sama. Selain itu, beberapa kepercayaan menyebutkan bahwa menggantung gunting atau benda tajam di kamar ibu hamil dapat menangkal gangguan gaib yang bisa mempersulit persalinan. Mitos lain yang cukup populer adalah minum minyak kelapa atau air kelapa muda dalam jumlah besar untuk melicinkan jalan lahir, meskipun efektivitasnya belum terbukti secara ilmiah (Sudargo et al., 2022).

Secara keseluruhan, mitos-mitos kehamilan ini telah mengakar dalam budaya masyarakat dan memengaruhi pola pikir serta perilaku ibu hamil. Beberapa di antaranya mungkin tidak berbahaya, tetapi ada pula yang dapat menimbulkan risiko kesehatan jika diikuti tanpa mempertimbangkan dasar ilmiah. Oleh karena itu, tenaga kesehatan dan masyarakat harus memahami dan mengedukasi ibu hamil agar dapat memilah informasi yang benar berdasarkan bukti medis yang akurat.

### **Analisis Kritis terhadap Mitos Kehamilan**

**Perbandingan antara Kepercayaan Tradisional dan Bukti Medis.** Mitos kehamilan telah berkembang secara turun-temurun di berbagai budaya dan sering kali dipandang sebagai panduan bagi ibu hamil dalam menjaga kehamilannya (Fauziah, 2012). Kepercayaan tradisional ini biasanya didasarkan pada pengalaman nenek moyang yang diwariskan tanpa landasan ilmiah yang kuat. Beberapa mitos mungkin memiliki dasar yang masuk akal secara empiris pada masanya, tetapi banyak di antaranya tidak sesuai dengan perkembangan ilmu kedokteran modern.

Sebagai contoh, dalam beberapa budaya terdapat larangan bagi ibu hamil untuk mengonsumsi makanan tertentu seperti nanas atau durian karena diyakini dapat menyebabkan keguguran. Secara medis, buah-buahan tersebut memang mengandung enzim bromelain (pada nanas) atau senyawa sulfur (pada durian) (Murdiati, 2013), tetapi dalam jumlah yang wajar, konsumsi buah-buahan ini tidak berbahaya bagi ibu hamil yang sehat

(Riaty, 2023). Sebaliknya, nanas dan durian mengandung vitamin serta nutrisi yang bermanfaat bagi kehamilan jika dikonsumsi dalam batas yang dianjurkan.

Selain itu, ada kepercayaan bahwa posisi tidur ibu hamil dapat menentukan jenis kelamin bayi, atau bahwa bentuk perut ibu dapat menjadi indikator apakah bayi yang dikandung adalah laki-laki atau perempuan. Dari perspektif medis, jenis kelamin bayi ditentukan sejak awal kehamilan oleh kromosom dari kedua orang tua, dan satu-satunya cara akurat untuk mengetahuinya adalah melalui pemeriksaan ultrasonografi (USG) atau tes genetik (Savitri, 2018).

Di sisi lain, ada juga mitos yang sebenarnya selaras dengan anjuran medis, seperti larangan ibu hamil untuk mengangkat benda berat atau bekerja terlalu keras. Secara medis, mengangkat beban berat dapat meningkatkan risiko cedera dan komplikasi seperti nyeri punggung atau kontraksi dini (Gamagitta et al., 2024). Dengan demikian, penting untuk memilah mitos yang memiliki manfaat dari yang justru dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin.

**Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persistensi Mitos dalam Masyarakat.** Meskipun ilmu kedokteran telah berkembang pesat, berbagai mitos kehamilan tetap bertahan di masyarakat dan masih diyakini oleh banyak ibu hamil. Salah satu faktor utama yang menyebabkan persistensi mitos adalah pengaruh budaya dan sosial. Masyarakat cenderung menghormati tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi, terutama ketika ajaran tersebut berasal dari orang yang lebih tua atau tokoh masyarakat yang dihormati (Mahardhani & Cahyono, 2017). Dalam beberapa komunitas, mempertanyakan atau menolak mitos dianggap sebagai tindakan yang tidak menghormati tradisi keluarga.

Faktor lain adalah keterbatasan akses terhadap informasi medis yang akurat. Di daerah pedesaan atau komunitas dengan akses terbatas ke layanan kesehatan, ibu hamil lebih mengandalkan informasi dari keluarga atau lingkungan sekitar daripada berkonsultasi dengan tenaga medis (Sa'adah & Sukmana, 2025). Kurangnya literasi kesehatan juga berkontribusi terhadap penyebaran mitos, karena ibu hamil mungkin kesulitan membedakan antara informasi berbasis bukti dan kepercayaan yang tidak memiliki dasar ilmiah (Widiyastuti et al., 2022).

Selain itu, pengaruh media dan internet juga memainkan peran penting dalam menyebarkan dan mempertahankan mitos kehamilan. Meskipun internet menyediakan akses ke informasi medis yang lebih luas, banyak ibu hamil masih terpapar berita yang tidak terverifikasi atau konten viral yang memperkuat mitos-mitos tertentu. Media sosial, forum kehamilan, dan cerita pengalaman pribadi yang dibagikan secara daring sering kali lebih dipercaya daripada rekomendasi medis yang berasal dari sumber resmi.

Terakhir, faktor psikologis dan emosional juga berkontribusi terhadap bertahannya mitos kehamilan. Kehamilan adalah masa yang penuh dengan ketidakpastian dan kecemasan bagi sebagian besar ibu, sehingga mereka cenderung mencari panduan dari berbagai sumber, termasuk mitos dan kepercayaan tradisional. Beberapa ibu hamil mengikuti mitos bukan karena percaya sepenuhnya, tetapi sebagai bentuk "jaga-jaga" agar tidak mengambil risiko yang dapat membahayakan janin mereka.

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi persistensi mitos kehamilan, tenaga kesehatan dapat mengambil pendekatan yang lebih efektif dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil. Strategi yang mengedepankan pendekatan budaya dan komunikasi yang empatik dapat membantu menggantikan mitos dengan informasi berbasis bukti tanpa mengabaikan nilai-nilai tradisional yang masih dipegang oleh masyarakat.

## Kesimpulan

Mitos kehamilan merupakan fenomena sosial yang telah mengakar dalam berbagai budaya dan masih diyakini oleh sebagian masyarakat, meskipun banyak di antaranya tidak memiliki dasar ilmiah. Beberapa mitos dapat memberikan efek positif secara psikologis, seperti meningkatkan rasa aman dan kepedulian terhadap kehamilan. Namun, banyak mitos yang justru berisiko bagi kesehatan ibu dan janin, terutama yang berkaitan dengan pantangan makanan, pembatasan aktivitas fisik, serta penundaan akses terhadap layanan kesehatan yang diperlukan. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa mitos kehamilan dapat berdampak negatif jika tidak ditangani dengan baik, terutama dalam hal pemenuhan gizi ibu hamil dan pengambilan keputusan terkait kesehatan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berbasis bukti ilmiah sangat penting untuk mengurangi dampak buruk mitos dan memastikan ibu hamil mendapatkan informasi yang benar. Tenaga kesehatan memiliki peran strategis dalam menangani mitos kehamilan melalui pendekatan edukatif yang empatik dan berbasis budaya. Penyuluhan kesehatan yang melibatkan keluarga dan masyarakat juga dapat membantu menekan penyebaran mitos yang berisiko bagi kesehatan ibu dan janin. Selain itu, pemerintah dan lembaga kesehatan perlu memperkuat program edukasi reproduksi yang berbasis bukti ilmiah serta meningkatkan akses informasi

kesehatan yang akurat bagi masyarakat. Dengan upaya edukasi yang lebih luas dan pendekatan berbasis komunitas, diharapkan mitos kehamilan yang dapat membahayakan ibu dan janin dapat berkurang secara signifikan.

## References

- Ariandini, S., Sugiharto, H. A., Diana, S. M., Chamdiyatul, S., Sutiani, S., & Oktaviani, W. (2024). Pengaruh Mitos-Mitos di Masyarakat Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 2(1). <https://doi.org/10.61124/1.renata.38>
- Aryani, N. P., Afrida, B. R., Idyawati, S., Annisa, N. H., & Yuliani, M. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Pekerja Kerajinan Anyaman. *Jurnal Doppler*, 6(2), 36–50.
- Ashriady, A., Mariana, D., Tiyas, A. H., & Supriadi, R. F. (2022). Aspek Sosial Budaya dalam Perawatan Kehamilan pada Masyarakat Pesisir Kabupaten Mamuju. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 53–65. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.249>
- Astianti, R., Ningsih, S., & Asriany, A. (2023). Budaya Pamali dalam Kehamilan pada Suku Adat Ammatoa Kajang Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 5(2), 76–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.57170/jmns.v5i2.115>
- Dafiu, T. R., Maryani, T., & Estiwidani, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Kehamilan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Kehamilan Di Kota Yogyakarta Tahun 2017* [Dissertation]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fauziah, C. A. (2012). Mitos tentang kehamilan. *Aceh Research Training Institute Nanggroe Aceh Darussalam*.
- Gamagitta, L. P., Dewi, N. K., & Weningtyas, A. (2024). *Panduan Olahraga Bagi Ibu Hamil*. Kramantara JS.
- Khoirunnisa, E., & Winarsih. (2023). Edukasi Tentang Mitos Seputar Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Dalam Mempersiapkan Kehamilan Yang Nyaman. *Jurnal Masyarakat Berdaya Dan Bermitra (Matra)*, 2(1), 7–14.
- Mahardhani, A. J., & Cahyono, H. (2017). Harmoni Masyarakat Tradisi Dalam Kerangka Multikulturalisme. *Asketik: Jurnal Agama Dan Perubahan Sosial*, 1(1).
- Mubasyaroh. (2016). Analisis faktor penyebab pernikahan dini dan dampaknya bagi pelakunya. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 7(2), 385–411.
- Murdiati, A. (2013). *Panduan Penyiapan Pangan Sehat Untuk Semua*. Prenada Media.
- Mutiara, A., Fauziah, Q., Utami, A. P., Dalimunthe, A. R., Safithry, C. Y., S, D. A., Situmorang, D. A., Khairunnisa, G., Shakila, R., Herdinda, S., Simanullang, S. M., & Ayu, D. (2023). Tradisi Kepercayaan Masyarakat Pesisir Mengenai Kesehatan Ibu Hamil di Desa Belawan I Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5216–5223.
- Mutmaina. (2022). Edukasi Posisi Persalinan Sesuai Standar Asuhan Persalinan Normal Pada Ibu Hamil. *Abdimas Polsaka: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 84–89.
- Nisak, U. K. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat Untuk Mahasiswa DIV Manajemen Informasi Kesehatan. *Umsida Press*, 1–116.
- Norman, E., & Pahlawati, E. (2024). Peran artificial intelligence dalam rekrutmen dan seleksi: Meningkatkan efisiensi dan akurasi dalam MSDM. *Sci-Tech Journal*, 3(1), 45–59.
- Normasunah, Mubarah, H., & Yuliarti, A. (2023). Analisis semantik mitos pada wanita hamil dalam budaya banjar di desa Dirgahayu. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 292–300.
- Novitasari, Y. D., Wahyudi, F., & Nugraheni, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (Kek) Ibu Hamil Di Puskesmas Rowosari Semarang* [Doctoral dissertation].
- Prayoga, K. (2021). *Perempuan di Balik Meja Makan*. Lutfi Gilang.
- Ratnawati, A. E. (2014). *Perbedaan musik klasik mozart dan instrumental modern kitaro terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester iii dalam menghadapi persalinan* [Doctoral dissertation]. Universitas Diponegoro.
- Retnoningrum, A. D., Nurrochmawati, I., & Ratnaningsih, T. (2024). Kepercayaan Tentang Mitos Dan Kemudahan Akses Terhadap Pemeriksaan Kehamilan Di Desa Losari Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 2, 22–31. <http://e-journal.stikessatriabhakti.ac.id/index.php/sbn/article/download/112/86>
- Riaty, Z. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), 213–219.
- Ririn, W., Waangsir, F. W. F., Dafroyati, Y., Rimba, B. E., Hanifa, A. N., & Boa, G. F. (2022). *Pencegahan Covid-19 Pada Ibu Hamil Berdasarkan Teori Health Belief Model (HBM)*.
- Sa'adah, N. T., & Sukmana, H. (2025). Evaluasi Program Kampung Keluarga Berkualitas (Kb) Di Desa Tambak Kalisogo Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Dinamika Pemerintahan*, 8(1).
- Savitri, A. (2018). *40 Minggu Resep Sehat Hamilmu!* Penerbit Genesis.

- 
- Siregar, A. P., Juliani, S., & Misfara, S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Mitos Kehamilan Dengan Pelayanan Anc Di Wilayah Kerja Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeulue. *Maieftiki Journals*, 3(1), 21–28. <http://jurnal.akbidkharismahusada.ac.id/index.php/Mai/article/view/52>
- Sudargo, T., Wahyuningtyas, R., Prameswari, A. A., Aulia, B., Aristasari, T., & Putri, S. R. (2022). *Budaya Makan dalam Perspektif Kesehatan*. UGM PRESS.
- Veniaty, S. (2023). Pamali pada perempuan hamil di masyarakat Banjar Kalimantan Selatan (kajian antropologi sastra). *Enggang: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 3(2), 392–412.
- Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., & Lestari, I. F. (2022). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Yulandari, O. (2021). Kesehatan Ibu Hamil Dari Perspektif Sosial Culture/Budaya. *Angewandte Chemie International*, 6(11), 951–952.
- Zulfa, I. M., & Handayani, W. (2022). Keamanan Obat Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita*, 2(1), 13–25.