BAB II
LANDASAN TEORI DAN OBJEK PENELITIAN

II.1 Kehamilan

Kehamilan bisa disebut sebagai rangkaian peristiwa yang baru terjadi apabila ovum telah dibuahi dan pembuahan tersebut kemudian berkembang menjadi fetus (Guyton, 1997).

280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari merupakan lamanya hamil normal dan periode ini dihitung dari hari pertama haid. Kehamilan tersebut dimulai dari terjadinya konsepsi sampai lahirnya janin (Hanifa, 2000).

Kehamilan merupakan perubahan fisik alamiah dalam proses melanjutkan garis keturunan, yang kemudian akan menghasilkan janin untuk kemudian tumbuh di dalam rahim, dimana selanjutnya tingkat pertumbuhan dan besarnya janin dapat dijelaskan sesuai usia kehamilan.

Wanita hamil harus melewati 3 tahap yang dikenal sebagai trimester atau triwulan yang berpengaruh terhadap psikologis ibu hamil tersebut, sehingga dapat membuat karakter dan sifat ibu hamil tersebut berubah- rubah. Setiap triwulan menandai perubahan besar dalam perkembangan kehamilan calon ibu dan calon anaknya. Ibu hamil pasti merasa amat berbeda secara fisik maupun emosional pada masing-masing triwulan.

Trimester pertama memiliki usia kandungan 0-12 minggu di trimester pertama ini adalah ketika tubuh ibu mengalami paling banyak perubahan sewaktu beradaptasi dengan kehamilan. Perubahan fisik ibu akan semakin mudah dikenali karena adanya perkembangan organ dan sistem bayi yang berkembang pesat. Sebagai contohnya, ibu mungkin akan sangat menyadari pada buah dada yang semakin membesar, sering buang air kecil, *morning sickness*, mudah lelah, kepala terasa sakit, emosional dan peningkatan berat badan.

Trimester kedua memiliki usia kandungan 13-28 minggu di trimester ini ada saatnya ibu merasa paling baik, sebab gejala kehamilan awal telah lewat pada tahap ini dan akan lebih memiliki banyak energi. Ibu mulai merasa terbiasa atau sudah

beradaptasi baik dengan perubahan hormon yang sudah dialaminya selama kehamilan. Rasa mual yang sering disebut dengan *morning sickness* juga sudah mulai berkurang, kemudian tingkat nafsu makan ibu juga sudah mulai kembali seperti biasanya.

Di trimester ketiga memiliki usia kandungan 29-40 minggu yang merupakan trimester terakhir. Pada masa ini tubuh wanita hamil mempersiapkan diri untuk kelahiran bayi. Janin sang ibu pada saat itu akan sedang berada di dalam tahap penyempurnaan dan kandungannya akan terus bertambah besar hingga memenuhi seluruh rongga rahim. Akan terjadi pergerakan yang mulai berkurang karena semakin sempit ruang geraknya, di trimester ini seharusnya posisi kepala janin harus sudah menghadap kebawah jika ingin melangsungkan persalinan secara normal.

Masalah kehamilan yang terdapat pada ibu hamil merupakan hal ilmiah yang dirasakan, akan tetapi apabila tidak diperhatikan secara serius akan berdampak buruk pada ibu dan janinnya. Dukungan keluarga dan pengetahuan tentang mewarat kehamilan sangat dibutuhkan oleh ibu hamil yang baru merasakannya. Bila tidak ada dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar bisa saja calon ibu jadi tidak menerima kehamilannya atau mungkin dia menjadi stres memikirkan kehamilannya sendiri.

II.1.1 Masa Kehamilan dan Pertumbuhan Janin

Pertumbuhan janin yang diambil dari sumber hamil.co.id mengatakan bahwa, disaat kehamilan tersebut muncul, semua ibu yang baru mengalami kehamilan untuk pertama kalinya pasti tidak akan menyadari perkembangan dari janinnya. Kebanyakan ibu umumnya terlalu sibuk sehingga tidak terlalu memperhatikan siklus menstruasinya dan seringkali tidak mengetahui kehamilannya sendiri. Terutama ibu hamil yang sedang menjalani program KB, dimana kalangan ibu ini seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang hamil. Banyak juga ibu yang menjalani program KB namun tetap saja hamil; hal ini dapat disebabkan oleh tidak teratur dalam mengkonsumsi pil KB dan melakukan suntik KB. Setiap ibu hamil

diharapkan untuk mengetahui perkembangan janinnya dan bisa memperhatikan tumbuh kembang janinnya.

Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester (Huliana, 2001), yaitu :

1. Trimester pertama, di mulai dari terjadinya proses konsepsi hingga tiga bulan usia kehamilan.
2. Trimester kedua, di hitung dari awal bulan ke empat hingga usia kehamilan mencapai enam bulan.
3. Trimester ketiga, di hitung dari awal bulan ketujuh hingga usia kehamilan mencapai sembilan bulan.

Hormon mempengaruhi proses produksi sel telur. Dalam setiap bulannya, wanita yang subur akan menghasilkan satu atau dua sel telur matang (disebut juga ovum). Sekitar 14 hari sebelum proses haid dimulai, terdapat pelepasan sel telur yang matang tersebut dari indung telur, proses ini dinamakan dengan ovulasi. Sel telur inilah yang akan kemudian dibuahi oleh sel sperma. Proses bersatunya inti sel sperma dan inti dari ovum disebut dengan pembuahan atau konsepsi, hal ini merupakan awal dari proses kehamilan (Huliana,2001).

Proses pembuahan hingga waktu dimulainya pertumbuhan janin menurut sumber hamil.co.id akan diuraikan sebagai berikut:

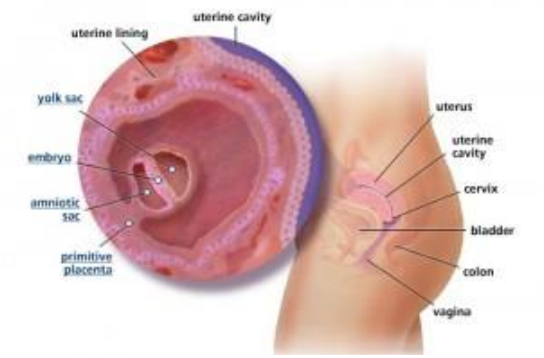
1. Perkembangan Janin 1 Bulan

   Pada kehamilan, perkembangan yang terjadi pada janin di usia Minggu 1-4 Minggu akan adanya proses pembuahan terlebih dahulu sebelum berubah menjadi janin atau embrio. Pembuahan itu sendiri terjadi dikarenakan sel sprema yang bertemu dengan sel telur. Pertukaran kromosom umumnya terjadi pada saat proses pembuahan ini terjadi. Dikehamilan itu sendiri baru dapat di deteksi apabila usia kehamilan sudah menginjak 4 minggu.

   Disaat janin berusia satu bulan, perkembangan/pertumbuhan akan mulai terjadi. *Blastosis* kemudian akan menempel pada dinding rahim, dimana pertumbuhan ini akan kemudian berubah menjadi embrio, embrio ini sendiri merupakan bakal janin yang merupakan fase peralihan sebelum menjadi janin.

Agar embrio tersebut dapat berkembang dengan baik menjadi janin, berbagai macam nutrisi khusus akan sangat dibutuhkan untuk menunjang proses perkembangan janin.

Dibulan pertama juga sel sprema dan sel telur mengandung gen, akan memiliki peninggatan terhadap hormon, perubahan metabolisme tubuh, tidak akan mendapatkan menstruasi namun akan mengeluarkan bercak berwarna cokelat atau merah, dengan catatan bahwa flek ini akan terlihat berbeda dengan menstruasi.



Gambar II.1 : Pertumbuhan janin 1 Bulan

Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin

(Diakses pada 07/04/2018)

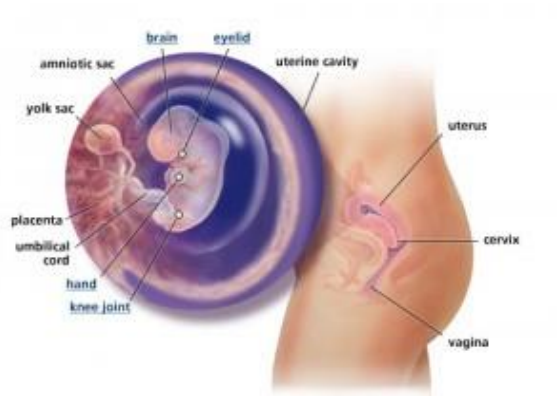
2. Perkembangan Janin 2 Bulan

Saat menginjak usia kehamilan di dua bulan, kebanyakan ibu hamil umumnya tidak menyadari akan kehamilannya itu sendiri. Kesibukan dari ibu hamil merupakan salah satu dari banyak faktor yang cenderung membuat calon ibu tersebut tidak sadar dengan kehamilannya, otomatis hal ini akan memicu ibu tersebut untuk secara tidak sengaja mengabaikan kebutuhan nutrisi janinnya. Janin yang kekurangan nutrisi kemungkinan tidak berkembang dengan baik dan dapat mengalami keguguran.

Ibu yang sedang hamil lebih baik tahu akan perkembangan apa saja yang akan terjadi, supaya tidak mengabaikannya. Perkembangan yang terjadi di usia dua bulan ini adalah embrio yang tadinya sebesar biji kacang hijau sekarang sudah mulai membesar, sudah memiliki kepala yang membulat, embrio pada

umumnya akan memiliki dahi serta pangkal hidung tertarik ke bagian dalam, lengan serta kaki pun sudah terbagi, sudah terdapat pembentukan organ reproduksi, organ jantung sudah mampu memompa darah dengan irama yang teratur dan syaraf otak yang sudah terbentuk.

Dibulan ini juga sudah mulai terbentuk kelamin meski belum terlihat dengan jelas dan organ dalam yang ada didalam tubuh embrio pun sudah mulai terbentuk.



Gambar II.2 : Pertumbuhan janin 2 Bulan

Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin

(Diakses pada 07/04/2018)

3. Perkembangan Janin 3 Bulan

Pada masa kehamilan tiga, kehamilan umumnya sudah dapat terlihat. Embrio yang ada didalam rahim sekarang telah berkembang menjadi janin. Bakal janin sudah mulai menyerupai manusia dan ibu hamil sudah bisa merasakan pergerakan dari dalam perutnya, tetapi pergerakan tersebut juga masih belum teratur. Menjaga kesehatan janin adalah tugas terpenting dari ibu hamil, karena di usia yang menginjak tiga bulan ini rentan untuk terkena keguguran.

Perkembangan yang terjadi pada usia tiga bulan ini adalah janin sudah memiliki wajah yang lengkap dengan mata, mulut hidung dan organ lainnya. Janin di tiga bulan ini juga sudah memiliki 32 macam bakal gigi secara permanen, jari- jari kecil pun sudang mulai dilengkapi dengan kuku- kuku

kecil, tulang pada bayi juga sudah terbentuk dengan sempurna, janin juga sudah bisa bergerak dikarenakan syaraf otak sudah mulai difungsikan.
Belajar menghisap dan buang air kecilpun pun sudah bisa dilakukannya.



Gambar II.3 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 3
Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin
(Diakses pada 07/04/2018)

4. Perkembangan Janin 4 Bulan

Pada diusia ini, ibu hamil akan mulai dikejutkan dengan perubahan-perubahan yang signifikan dari janinnya. Ibu hamil sudah dapat merasakan perubahan pada perutnya, sudah tampak sedikit membesar karena adanya perubahan janin yang ada di dalam rahimnya. Saat janin sudah memasuki usia ini berbagai macam indera sudah berfungsi dan janin sudah menyerupai manusia, namun tetap dibutuhkan pematangan agar janin lebih sempurna.

Saat diusia empat bulan ini janin akan mulai mendewasakan dirinya, organ yang mengalami pendewasaan adalah organ bagian telinga luar yang sudah mulai mengeras. Diusia ini juga janin sudah bisa mendengarkan suara dari luar, pendengaran janin pun akan terus berkembang sampai usia tujuh bulan. Janin akan merespon suara yang didengarnya, apalagi suara ibunya sendiri. Wajah bagian luar sudah terbentuk dan janin mulai belajar bernafas. Pada masa ini ibu bisa merasakan gerakan janinnya dengan meraba perutnya, rambut halus pada janin mulai terbentuk dan organ hati janin sudah bisa membentuk darah.



Gambar II.4 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 4

Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin

(Diakses pada 07/04/2018)

5. Perkembangan Janin 5 Bulan

Pada usia lima bulan ini perkembangan janin sudah semakin pesat, janin sudah mampu mengenali lingkungan yang ada di sekitarnya. Janin bisa merasakan berbagai macam rangsangan yang ada di sekitarnya, dan janin pun sudah bisa merasakan berbagai macam sensasi. Janin sudah memiliki alis mata dan juga rambut- rambut halus yang ada disekitar tubuhnya. Rambut dikepalanya mulai tumbuh dan memiliki gerakan yang lebih keras dibandingkan dengan bulan-bulan sebelumnya. Janin akan tertidur dari pagi sampai dengan sore hari karena dia sudah memiliki pola tidurnya sendiri.

Perkembangan janin yang terjadi di bulan ini adalah kulit yang menutupi janin sudah terbentuk, lapisan kulit epidermis membentuk pola yang teratur. Disini juga janin sudah mulai banyak minum air ketuban dan juga wajah janin sudah mulai menyerupai wajah ibu atau ayahnya.



Gambar II.5 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 5

Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin

(Diakses pada 07/04/2018)

6. Perkembangan Janin 6 Bulan

Pada usia kehamilan 6 bulan seorang ibu harus lebih memperhatikan perkembangan janinnya. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui apakah janin berkembang dengan sempurna atau tidak. Berat badan sebuah janin harus diperhatikan, berat badan janin yang tidak ideal akan sangat berpengaruh, dan perlu ditempatkan di inkubator. Perkembangan yang terjadi di usia enam bulan ini adalah kulit janin sudah terlihat tebal, indera matapun lebih berkembang dengan sempurna. Janin juga sudah mulai terbentuk aliran paru-parunya, kepala sudah mulai berbentuk janin yang sudah siap untuk lahir. Janin diusia ini akan menunjukan reaksinya jika disentuh dan akan menggeliat ketika perut ibunya di sentuh. Tulang- tulang terbentuk dengan sempurna, syaraf dari sekitar mulut pun sudah terlihat sensitif.



Gambar II.6 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 6

Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin

(Diakses pada 07/04/2018)

7. Perkembangan Janin 7 Bulan

Disaat janin menginjak usia tujuh bulan, janin sudah mendekati normal. Ibu hamil banyak yang menunggu usia kehamilan yang memasuki usia tujuh bulan. Hal itu dikarenakan janin sudah mirip seperti manusia kecil, semua organnya juga sudah mendekati sempurna, hanya saja tetap harus menunggu pematangan. Di usia kehamilan tujuh bulan ini banyak ibu- ibu hamil yang menggelar syukuran, Ruh janin juga sudah ditiupkan disaat usia empat bulan dan di usia tujuh bulan tinggal menunggu penyempurnaan.

Janin di usia ini akan bergerak lebih aktif, ibu hamil bisa merasakan gerakan kaki dan juga tangannya. Terkadang lengan dan kakinya membuat permukaan perut ibu hamil menjadi tidak rata atau bergelombang. Lemak verinix mulai menumpuk berfungsi untuk menutupi kulit janin sehingga kulit janin tidak basah jika terkena air ketuban. Otak dan fungsinya berkembang secara pesat, alat kelamin sudah mulai terlihat dan janin pun sudah bisa bermimpi. Disini juga terlihat kelopak mata yang sudah sempurna, selaput yang menutupi bola mata janin pun sudah mulai hilang dan janin sudah bisa melihat diusia tujuh bulan ini.



Gambar II.7 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 7
Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin
(Diakses pada 07/04/2018)

8. Perkembangan Janin 8 Bulan

Perkembangan yang sudah memasuki usia delapan bulan ini dapat dianggap sebagai proses yang mendekati kelahiran janin ke dunia. Pemeriksaan kehamilan diusia ini harus sudah dilakukan secara rutin. Tidak hanya janin yang berkembang, tubuh ibu hamil pun menjalani berbagai macam perubahan, dan seorang ibu hamil harus menerima segala perubahan tersebut. Perkembangan janin yang terjadi pada usia ini adalah ikatan batin yang sangat kuat, jika ibu stres bayi pun akan ikutan stres karena otaknya sudah berfungsi secara aktif. Semua indera pada janin sudah mulai berfungsi, paru- paru sudah terbentuk dengan sempurna. Di masa ini juga air ketuban sudah didalam tahap yang maksimal dan pergerakan janin dapat bertambah sebanyak 375 kali, oleh

karena itu ibu harus lebih hati- hati bila kehamilan sudah menginjak usia delapan bulan.



Gambar II.8 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 8
Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin
(Diakses pada 07/04/2018)

9. Perkembangan Janin 9 Bulan

Usia kehamilan ini adalah usia yang sangat ditunggu- tunggu oleh setiap ibu yang mengalaminya, karena memiliki seorang anak adalah suatu keinginan terbesar disuatu keluarga. Di usia ini janin mengalami pertumbuhan dan pematangan organ yang belum matang. Ibu hamil harus lebih fokus pada berat badan janinnya. Saat janin sudah memasuki usia ini kulit dan jaringan sudah terbentuk dengan sempurna, kulit janin terasa lembut. Otak janin pun berkembang dengan pesat, memiliki antibodi yang sempurna dan juga kepala janin sudah masuk ke dalam lubang panggul dan posisi tersebut tidak akan berubah sampai proses persalinan terjadi.



Gambar II.9 : Pertumbuhan Janin Bulan ke 9
Sumber : https://hamil.co.id/perkembangan-janin
(Diakses pada 07/04/2018)

II.2 Objek Penelitian

II.2.1 Pengertian Mitos

Mitos merupakan wacana seperti cerita, asal-usul, atau keyakinan, yang keberadaannya belum tentu benar (Mulya, 2011). Mitos tidak dapat dipisahkan dari sisi kebudayaannya, di dalam mitos tersebut berisi sebuah cerita, yang dianggap benar karena telah beredar dari generasi ke generasi yang memberitahukan suatu perkara yang pernah berlaku dimasa lalu dan kebenarannya belum tentu benar. Bukan merupakan suatu kebutuhan melainkan suatu kebiasaan yang harus diyakini, dan pada suatu ketika akan beralih menjadi suatu rangkaian legenda atau cerita yang di sebar luaskan sebagai peninggalan untuk generasi berikutnya.

Karena banyaknya dijumpai mitos- mitos yang tersebar luas di masyarakat, khususnya pada masyarakat awam, hal tersebut bisa mewakili bentuk tingkah laku manusia yang patut diikuti atau bahkan harus dihindari. Di setiap daerah pasti punya kepercayaan mitosnya tersendiri, sesuai dengan kebudayaan leluhurnya dimasa lalu. Sehingga mitos tersebut masih dipercaya masyarakat di setiap daerahnya.

Mitos berupa anjuran, yang berarti menganjurkan atau memerintahkan sesuatu kepada seseorang yang berisi saran dan pesan untuk melakukannya dan ada juga mitos larangan, yang berarti mencegah untuk melakukan suatu tindakan yang tidak diinginkan atau mereka memiliki maksud di balik larangan tersebut. Beberapa mitos banyak dianggap benar karena berdasarkan dengan pengalaman, tetapi tidak semua mitos yang tersebar itu benar adanya. Banyak masyarakat yang mengabaikan logika dan mempercayai nasihat dari pengalaman turun-temurun. Karena masih banyaknya masyarakat yang mempercayai mitos hingga saat ini, maka dampak yang ditimbulkan adalah menjadi sebuah mitos.

II.2.2 Macam-macam Mitos

Disetiap daerah pasti punya kepercayaan tersediri terhadap mitos sesuai dengan kepercayaan nenek moyangnya dimasa lalu. Sehingga terdapatlah mitos yang berbeda- beda dari setiap daerahnya. Mitos terbagi dalam berbagi macam diantaranya yaitu mitos seputar alam, mitos kehamilan, mitos cerita rakyat dan mitos- mitos yang lainnya. Agar calon orang tua tidak disesatkan oleh mitos- mitos kehamilan, berikut ini adalah penjelasan tentang beberapa mitos kehamilan yang beredar di masyarakat.

II.2.3 Mitos Kehamilan

Banyak sekali mitos- mitos yang berkembang di Indonesia. Mitos yang meluas menjadi larangan atau pantangan dan tidak boleh dilakukan oleh seseorang karena alasan tertentu, dan salah satu mitos yang sering terdengar di masyarakat adalah mitos seputar kehamilan. Di awal kehamilan dibutuhkan masa pembelajaran, banyak kesalahan yang terjadi dan akhirnya harus diluruskan oleh generasi berikutnya. Mitos tidak akan pernah berhenti bila tidak segera diluruskan.

Pada zaman dahulu orang memberikan nasihat kepada putra- putrinya berdasarkan dengan apa yang diterima dari generasinya, tradisi ini akhirnya diterapkan oleh masyarakat. Beberapa nasihat itu diantaranya berdasarkan dengan pengalaman dan berdasarkan keumuman dilingkungan mereka. Sebagian lainnya berdasarkan dengan keyakinan yang tidak dapat dirunut asal- usulnya dari mana. Semua nasihat yang dilontarkan ini diberikan sebagai salah satu bentuk rasa kekhawatiran, takut terjadi hal- hal buruk jika tidak mengikutinya.

Berikut ini adalah macam- macam mitos seputar kehamilan yang di lansir pada buku (Laksana, 2017) dan melalui observasi mitos yang telah beredar di masyarakat Bandung, Jawa Barat, beserta fakta medis dibalik mitos tersebut:

II.2.4 Mitos Mengenai Makanan Selama Hamil

a. Minum minyak kelapa

   Mitos: Mempermudah saat persalinan.

   Fakta: Hal itu mungkin bisa mengacu pada minyak yang licin, sehingga membuat jalan lahir bayi menjadi lancar. Minyak kelapa tidak berpengaruh dalam memperlancar proses kelahiran. Tetapi, minyak kepala memiliki nutrisi yang terkandung di dalamnya, mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan ibu dan juga bayinya terutama memperlancar peredaran darahnya.

b. Tidak boleh makan buah jeruk

   Mitos: Akan menyebabkan bayi menjadi kuning saat lahir.

   Fakta: Dua sampai tiga hari lahir jika fungsi hati bayi belum sempurna dan produksi *bilirubin* meningkat, warna kulit bayi akan menjadi kuning. Tetapi, hal ini sebenarnya wajar bila terjadi. Bahkan jeruk bagus sebagai sumber serat dan vitamin C yang justru baik untuk membantu mengurangi keluhan konstipasi pada trimester ketiga.

c. Tidak boleh makan buah nanas

   Mitos: Akan menyebabkan keguguran.

   Fakta: Nanas yang masih muda memang bisa membuat janin terlepas dari dinding rahim, itu karena nanas muda memiliki senyawa *bromelin* yang dapat melunakan daging. Tetapi, pada dasarnya nanas yang sudah tua aman untuk dikonsumsi karena memiliki sumber serat dan vitamin C yang bisa menjaga daya tahan tubuh serta memperlancar buang air besar. Konsumsi nanas tidak memicu terjadinya keguguran dalam kehamilan.

d. Tidak boleh makan buah strawberry

   Mitos: Akan menyebabkan bercak- bercak merah pada kulit bayi.

   Fakta: Tidak ada kaitannya antara mengkonsumsi strawberry menyebabkan bercak merah pada kulit bayi. Strawberry malah bagus dikonsumsi oleh ibu hamil karena buah tersebut kaya akan asam folat yang merupakan salah satu

vitamin penting yang harus dipenuhi selama kehamilan dan mengatasi gangguan morning sickness yang sering ibu hamil rasakan dimasa awal kehamilan.

e. Tidak boleh makan salak

   Mitos: Jika mengkonsumsi salak anak yang lahir akan menjadi galak.

   Fakta: Hanya terdengar sama salak dan galak tidak berarti ada hubungannya. Salak adalah buah yang dapat mengatasi rasa mual ketika hamil muda. Selain itu juga ibu yang sedang hamil pasti memiliki masalah pencernaan yang melambat, salak tersebut bisa memperlancar proses pencernaan karena memiliki kandungan serat dan zat *tannin.*

f. Minum air kelapa hijau

   Mitos: Minum air kelapa hijau membuat rambut bayi menjadi lebat

   Fakta: Lebat atau tidaknya rambut pada bayi tergantung pada lebat atau tidaknya rambut orang tua. Pada dasarnya air kelapa hijau dapat membantu mengatasi kekurangan cairan dan elektrolit yang terjadi ketika ibu hami sedang merasa mual pada trimester pertama kehamilan. Kandungan elektrolit yang terkandung pada air kelapa juga dapat membantu mencegah perut kembung.

II.2.5 Mitos Mengenai Olahraga Selama Hamil

a. Mitos: Ibu hamil tidak boleh berenang

   Fakta: Mitos ini tidak didukung oleh fakta-fakta medis. Sebaliknya, menurut penelitian, berendam dalam air dapat memberikan efek yang menenangkan dan memperlancar peredaran darah pada ibu hamil. Berenang juga dapat membantu mengurangi tekanan fisik pada kedua bahu yang dibebani oleh berat dari kandungan. Pada dasarnya, air dan daya apung dianggap oleh banyak peneliti kehamilan sebagai kombinasi yang baik bagi janin, maka dari itu berenang merupakan olahraga yang aman dan baik dilakukan oleh ibu hamil.

b. Mitos: Merangkak tidak baik untuk bayi di dalam kandungan
   Fakta: Bergerak maupun berolahraga dengan posisi merangkak tidaklah berbahaya bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Namun ada baiknya dalam melakukan gerakan ini, posisi siku tangan harus lurus, dan punggung juga harus disejajarkan dengan kepala lalu tarik nafas secara perlahan-lahan. Hal-hal ini dapat meminimalisir cedera yang mungkin saja terjadi pada saat merangkak.

c. Mitos: Ibu yang sedang hamil dilarang memutar-mutar bahunya
   Fakta: Pada dasarnya, anggapan yang didasari mitos ini tidak tepat karena memutar-mutar bahu dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh bahu akibat berat dari kandungan. Namun ada baiknya, memutar-mutar bahu harus dilakukan secara perlahan dan disertai dengan tarikan nafas yang seirama dengan gerakan ini.

d. Mitos: Jogging tidak baik apabila dilakukan pada masa kehamilan
   Fakta: Jogging merupakan salah satu jenis olahraga yang paling disarankan untuk ibu hamil (selain berenang). Jogging sangat aman dilakukan, bahkan hingga pada saat menjelang persalinan. Namun ada baiknya apabila porsi jogging yang dilakukan disesuaikan dengan stamina dan kemampuan sang ibu untuk mencegah kelelahan.

II.2.6 Mitos Mengenai Perilaku Selama Hamil

a. Mitos: Pemeriksaan kandungan dengan USG berbahaya pada janin
   Fakta: Faktanya, USG merupakan salah satu metode pencitraan yang aman bagi bayi, karena tidak menggunakan jarum suntik, obat-obatan maupun paparan radiasi. USG memanfaatkan pancaran serta pantulan gelombang suara dari rahim untuk menciptakan gambaran akan anatomi kandungan serta rahim. Selama beberapa dekade sejak pengenalan USG sebagai metode pemeriksaan kandungan, tidak ditemukan satupun kejadian yang mengindikasikan bahwa metode ini menyebabkan gangguan langsung atau tidak langsung terhadap janin maupun kesehatan ibu itu sendiri.

b. Mitos: Ibu hamil yang suka berdandan merupakan pertanda sedang mengandung anak perempuan

   Fakta: Mitos ini umumnya menyatakan bahwa apabila ibu yang sedang hamil sering berdandan, maka ia sedang mengandung bayi perempuan, sedangkan bila ia berlaku sebaliknya (tidak suka berdandan), maka janin yang sedang dikandungnya berjenis kelamin laki-laki. Anggapan ini tidak tepat karena jenis kelamin bayi dapat dipastikan dengan melihat hasil pencitraan USG, dan belum terdapat bukti-bukti medis yang menyatakan bahwa bayi di dalam kandungan dapat mempengaruhi perilaku spesifik dari ibunya ini.

c. Mitos: Apabila bayi terlilit tali pusar pada saat persalinan, maka ia akan memiliki paras yang tampan/cantik.

   Fakta: Tali pusar merupakan penghubung antara plasenta dan bayi, dan bertindak sebagai jembatan nutrisi dari tubuh ibu ke dalam bayi. Terkadang dalam proses persalinan, tali pusar ini akan melilit tubuh bayi, namun hal ini dikarenakan bayi itu sendiri umumnya banyak bergerak dari sejak awal tahap kehamilan, dan hal ini tidak berpengaruh atau dipengaruhi bentuk fisik dari wajah bayi. Paras bayi itu sendiri lebih banyak dipengaruhi dan ditentukan oleh paras kedua orang tuanya lewat pewarisan genetik.

d. Mitos: Mengurut disarankan untuk mengurangi nyeri perut pada ibu hamil

   Fakta: Mengurut bagian perut pada saat kehamilan merupakan tindakan yang harus dihindari oleh ibu hamil, dikarenakan hal ini dapat menyebabkan tekanan pada janin yang berpotensi mengganggu pertumbuhannya. Tekanan yang keras pada area perut ini juga dapat menyebabkan perdarahan pada rahim, yang diakibatkan oleh terganggunya pelekatan pada plasenta.

e. Mitos: Apabila ngidam tidak dituruti, anak yang dilahirkan kelak akan sering meneteskan air liur

   Fakta: Istilah ngidam, apabila ditinjau dari segi medis merupakan efek psikologis yang berupa keinginan kuat akan rasa, makanan atau minuman tertentu yang disebabkan oleh reaksi biokimia dari tingginya kadar hormon di dalam tubuhnya. Dituruti atau tidaknya keinginan ngidam ini, sama sekali tidak berpengaruh pada janin baik di dalam kandungan maupun setelah dilahirkan, karena hal ini merupakan efek psikologis yang hanya dirasakan sang ibu.

II.2.7 Psikologi Ibu Hamil

Perubahan psikologi pada masa kehamilan memerlukan adaptasi karena akan ada perubahan sikap dan perasaan yang tak menentu. Bentuk psikologi yang akan berubah dimasa kehamilan seperti mudah marah, sering sedih dan menangis, namun tidak menutup kemungkinan untuk ibu hamil tiba-tiba berubah menjadi senang. Itu disebabkan dari manifestasi dari emosi yang labil. Selain itu, kecemasan berlebihan terhadap peran apa yang akan dihadapinya sebentar lagi menjadi salah satu faktor yang membuat ibu hamil semakin khawatir. Fase tersebut terjadi karena seorang wanita yang sebelumnya menjalani sebagai anak dan akan menghadapi peran menjadi seorang ibu (Suherni, 2009).

Wanita yang sedang hamil banyak mengalami periode perasaan yang tidak stabil, dan perubahan emosional menjadi salah satu contohnya. Perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis itu terjadi. Perubahan psikologis juga dapat terjadi karena perubahan fisiknya seperti, perut membesar, selalu merasa lapar karena membutuhkan gizi yang banyak, keterbatasan bergerak dan sentif pancaindra untuk melindungi janin sehingga ibu hamil sering tidak nyaman pada hal- hal tertentu. Perubahan tersebut yang membuat ibu hamil menjadi sedikit berbeda untuk menjalani kehidupannya. Dengan adanya perubahan fisik, penyesuaian diri dibutuhkan oleh ibu hamil. Proses adaptasi tersebut tidak selalu sama pada setiap orangnya. Ada sebagian orang yang menerima akan perubahannya bahkan ada yang menolak. Proses penyesuaian inilah yang dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis ibu hamil.

II.3 Analisis

II.3.1 Hasil Wawancara

Pendekatan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan melakukan wawancara kepada orang yang bersangkutan. Hasil wawancara yang didapat dari seorang paraji yang bernama mak Juwa, yang di laksanakan di kediaman mak Juwa di Jalan Cagak, desa Bojong Emas Kecamatan Solokan Jeruk, kabupaten Bandung. Dari umurnya yang sudah 73 tahun mak Juwa sudah berkecimpung didunia persalinan tradisional selama 30 tahun.

Wawancara bersangkutan dengan penelitian yang dibuat yaitu, seputar mitos kehamilan. Mak Juwa mengatakan bahwa didaerahnya memang masih banyak ibu hamil yang mempercayai akan mitos- mitos kehamilan yang tersebar. Karena masih banyaknya ibu hamil yang percaya terhadap mitos tersebut setiap hari rumahnya tidak pernah sepi pengunjung terutama ibu hamil.

Mak Juwa memang sudah tidak menjadi paraji lagi selama 2 tahun belakangan ini, kondisi fisiknya sudah tidak memungkinkan untuk membantu persalinan, dan memang sudah tidak diperbolehkan lagi oleh pihak Rumah Sakit. Tetapi hal tersebut tidak membuat masyarakat disana berhenti untuk berkunjung ke rumah mak Juwa. Ibu hamil datang ke rumah mak Juwa tidak hanya sekedar menanyakan sudah hamil apa belum, sudah hamil berapa bulan, bahkan ada ibu hamil yang datang kesana untuk meminta sawen kepadanya.

Sawen adalah salah satu kepercayaan masyarakat daerah sana yang paling penting untuk di lakukan guna melindungi ibu hamil dan janinnya dari roh-roh jahat yang suka mengganggu ketika keluar rumah di malam hari. Sawen tersebut berupa gunting kuku, peniti, bawang, panglai dan diberikan sedikit ayat suci Al- qur'an yang dipercaya untuk mengusir atau menjauhkan ibu hamil terhadap roh- roh jahat tersebut. Setiap hari ibu hamil yang ingin beraktifitas keluar rumah harus menggunakan sawen tersebut agar terus terjaga, dengan cara menjepitkannya ke dalam baju. Hal tersebut sangat di percaya oleh masyarakat disana, karena pernah

terjadi hal yang tidak biasa. Salah satu contoh yang membuat sudut pandang para ibu hamil menjadi sangat percaya akan hal tersebut adalah suatu ketika ibu hamil keluar rumah yang biasanya dia selalu membawa sawen tersebut kemana-mana, tetapi dalam sehari dia lupa membawanya dan sugesti mulai bermunculan, sehingga akhirnya ibu hamil tersebut mengalami kesurupan. Cerita itu tersebar dari mulut ke mulut dan membuat ibu hamil di daerah sana sangat merasa ketakutan. Mitos tentang tali ari-ari yang harus di kubur di depan rumah juga masih dilakukan disana, guna untuk melepas segala beban fikiran yang ada. Mak Juwa mengatakan, bahwa setiap ibu hamil memang harus mempercayai mitos yang tersebar di daerah masing-masing. Tidak perlu bertanya gunanya untuk apa, cukup ikuti saja agar proses selama kehamilan berjalan dengan lancar.



Gambar II.10 : Foto bersama Mak Juwa

Sumber : Data Pribadi

(Diakses pada 12/03/2018)

II.3.2 Hasil Data Kuesioner

Untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan ibu hamil tentang mitos- mitos kehamilan yang tersebar, maka di lakukan teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan kuesioner atau angket kepada target sasaran. Khususnya Kota Bandung, Jawa Barat. Angket tersebut berisikan nama, umur, sudah berapa kali mengalami kehamilan, percaya atau tidak terhadap mitos kehamilan yang tersebar, dan mitos apa yang diketahui seputar kehamilan. Untuk itu dilakukan observasi secara langsung kepada target audiens melalui kuesioner atau angket.

Dari hasil kuesioner yang di sebarkan kepada 15 orang ibu hamil, 100% memang mengetahui mitos- mitos yang tersebar seputar kehamilan. Beberapa orang ada yang percaya dan ada juga yang tidak percaya. Dari hasil kuesionet tersebut di ketahui ada 11 orang yang percaya terhadap mitos tersebut dan 4 orang lagi tidak percaya terhadap mitos.

Mitos yang dipercayai hampir sama seperti, jika malam gerhana datang tidak boleh melihat langsung dengan mata telanjang, memakai sawen, tidak boleh makan pisang jika ingin memiliki anak perempuan dan bayi berambut menyebabkan nyeri di perut. Maka dapat di simpulkan, bahwa sebagian besar dari responden yang masih mempercayai mitos kehamilan, lebih banyak dibandingkan ibu hamil yang tidak mempercayai mitos tersebut.

II.4 Resume

Berdasarkan dari hasil analisa di atas, dapat disimpulkan jika mitos- mitos seputar kehamilan yang tersebar tidak baik untuk di lakukan oleh ibu hamil jika tidak tahu fakta mitos yang ada di belakangnya. Demi kenyamanan pada proses kehamilan tersebut, sebagai ibu hamil harus pintar memilih informasi yang diterima dari lingkungan sekitar. Dengan tersebarnya mitos-mitos ini, kurang menguntungkan untuk ibu hamil jika tidak pintar menerima infromasi, karena akan menyebabkan gangguan pada psikologisnya. Sedangkan semasa hamil seorang wanita butuh tambahan energi dan memang tidak di perbolehkan untuk memikirkan hal- hal yang

berat atau memikirkan sesuatu yang tidak logis, sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi stres.

Banyak pasangan suami istri yang baru membangun rumah tangga sedangkan mereka belum mengerti tentang proses kehamilan, apa saja yang harus dipersiapkan didalamnya dan bagaimana menjaga kehamilan bayi yang di kandungnya dengan rasa nyaman serta menjadi seperti apa yang di harapkan. Pengetahuan tentang kehamilan sering kali hanya di peroleh melalui cerita lisan dari orang tua atau lingkungan sekitar yang sudah mengalaminya. Tidak ada salahnya untuk mendengarkan cerita lisan itu untuk menambah wawasan, tetapi ibu hamil juga harus lebih berhati- hati untuk mecerna sebuah informasi. Khususnya untuk informasi yang bersifat tidak masuk akal atau kurang bersifat ilmiah yang membuat ketidak nyamanan di saat menjalani kehamilan.

II.5 Solusi Perancangan

Karena masih banyaknya ibu hamil yang mempercayai mitos seputar kehamilan dan tidak tahu fakta dibalik mitos tersebut, perancangan buku informasi dipilih sebagai metode untuk memperkenalkan kepada masyarakat, khususnya para ibu hamil yang masih mempercayai mitos dan larangan yang tidak ada kaitannya dengan kehamilan. Sedangkan media yang akan di buat berupa buku illustrasi dengan pendekatan bahasa yang santai dan disesuaikan dengan sisi psikologis ibu hamil, yang nantinya buku illustrasi ini akan berisikan tentang positif, negatifnya mempercayai mitos dan dijelaskan beberapa mitos yang tersebar di masyarakat beserta dengan fakta yang tersimpan di dalamnya. Pengklasifikasian mitos juga akan dilakukan untuk memberikan penjelasan terhadap ibu hamil serta untuk meminimalisir dampak negatif dari adanya mitos yang tersebar, agar ibu hamil merasa nyaman ketika menjalani kehamilannya dan juga kepada masyarakat untuk tidak hanya sadar dan mengerti akan pesan-pesan yang disampaikan lewat buku ini, tetapi juga dapat membantu menyebarkan anjuran baik mengenai kehamilan yang didukung dengan fakta-fakta ilmu kesehatan.