

MITOS DAN FAKTA SEPUTAR TRADISI KEHAMILAN PADA MASYARAKAT SUKU DAYAK

Ika Yulianti^{1*}, Doris Noviani², Andi Sri Hastuti Handayani Usman³

Jurusan S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Borneo Tarakan

***Corresponding Author**
(Ika Yulianti)

Email: ikatamaevan@gmail.com
Universitas Borneo Tarakan
Jl. Amal Lama No 1 Kota Tarakan

History Artikel

Received: Agustus 2025

Accepted: Januari 2026

Published: Februari 2026

Abstrak.

Kepercayaan tradisional mengenai kehamilan masih mengakar kuat dalam masyarakat Suku Dayak sebagai bagian dari kearifan lokal, namun sebagian praktik belum sepenuhnya selaras dengan bukti medis modern dan berpotensi menimbulkan miskonsepsi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi mengenai perbedaan antara mitos dan fakta medis terkait kehamilan dalam konteks budaya Dayak. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan selama 40 menit yang meliputi penyampaian materi, pembagian brosur, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui tanya jawab). Materi mencakup pantangan makanan, pembatasan aktivitas dan waktu mandi, ritual adat, serta pentingnya aktivitas fisik dan pemenuhan gizi seimbang. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta bahwa konsumsi makanan secara moderat, kebersihan diri, aktivitas fisik terkontrol, serta asupan gizi adekuat termasuk telur sebagai sumber protein dan zat besi mendukung kesehatan ibu hamil. Edukasi berbasis bukti ilmiah yang sensitif terhadap budaya efektif meningkatkan kesadaran masyarakat tentang praktik kehamilan yang aman dan rasional; pendekatan kolaboratif dan berkelanjutan diperlukan untuk memperkuat kesehatan maternal di komunitas adat.

Kata Kunci: Kehamilan, Suku Dayak, Mitos dan Fakta, Edukasi Kesehatan.

Abstract

Traditional beliefs regarding pregnancy remain deeply rooted within the Dayak community as part of local wisdom, however, some practices are not fully aligned with modern medical evidence and may lead to misconceptions. This community service activity aimed to provide education on the differences between myths and medical facts related to pregnancy within the Dayak cultural context. The education was delivered through a 40-minute outreach session that included a material presentation, brochure distribution, interactive discussion, and evaluation through a question-and-answer session. The materials covered food taboos, restrictions on activities and bathing times, traditional rituals, as well as the importance of physical activity and balanced nutritional intake. The results indicated an improvement in participants' understanding that moderate food consumption, personal hygiene, controlled physical activity, and adequate nutritional intake—including eggs as a source of protein and iron—support maternal health. Culturally sensitive, evidence-based education effectively

enhanced community awareness of safe and rational pregnancy practices; therefore, collaborative and sustainable approaches are needed to strengthen maternal health in indigenous communities.

Keywords: Pregnancy, Dayak Community, Myths and Facts, Health Education.

Pendahuluan

Keberagaman suku bangsa di Indonesia, yang merupakan negara kesatuan, melahirkan berbagai nilai budaya. Nilai-nilai ini, mencakup aspek keagamaan, sosial, dan etika, menjadi landasan bagi masyarakat dalam berkehidupan, di mana penyesuaian terhadap norma dan etika lokal sangat ditekankan. Masyarakat Dayak memiliki berbagai kepercayaan tradisional terkait kehamilan yang diwariskan secara turun-temurun. Kepercayaan ini sering kali diwujudkan dalam bentuk mitos yang belum sepenuhnya didukung oleh bukti medis. Kepercayaan tersebut antara lain berupa larangan mengonsumsi makanan tertentu, pembatasan waktu mandi, serta anjuran membawa benda-benda tertentu saat keluar rumah.

Meskipun dimaksudkan sebagai upaya perlindungan bagi ibu hamil, beberapa kepercayaan ini berpotensi menimbulkan miskonsepsi yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan kesehatan selama masa kehamilan sehingga dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, edukasi yang tepat diperlukan untuk membedakan antara mitos dan fakta medis, sehingga masyarakat dapat mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan selama masa kehamilan.

Studi-studi terkini relevan untuk mengoreksi beberapa mitos yang berkaitan dengan nutrisi dan aktivitas fisik selama kehamilan. Misalnya, penelitian Lutfiasari & Yanuaringsih (2020) menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam ras dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selain itu, Calbara & Budiono (2023) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang terkontrol selama kehamilan berpengaruh positif terhadap luaran persalinan. Temuan-

temuan ini menjadi landasan dalam penyusunan materi edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2023 di Desa Pulau Sapi, Kabupaten Malinau, dengan melibatkan 40 ibu hamil dari komunitas Dayak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi mengenai berbagai mitos kehamilan dalam adat Dayak serta penjelasan fakta medis yang relevan berdasarkan bukti ilmiah. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan interaktif selama ± 40 menit dengan tahapan sebagai berikut:

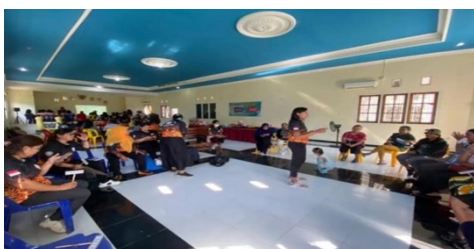
1. Perkenalan dan pembukaan.
Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan yang hangat, di mana tim pengabdian memperkenalkan diri dan membangun hubungan dengan peserta dari masyarakat Suku Dayak.
2. Penyampaian Materi.
Tahap inti dari kegiatan ini adalah penyampaian materi sosialisasi mengenai berbagai mitos yang berkembang di masyarakat Suku Dayak terkait masa kehamilan serta fakta medis yang relevan.
3. Pembagian Leaflet Informasi.
Untuk memperkuat pemahaman peserta dan memberikan referensi yang dapat dibawa pulang, tim pengabdian membagikan leaflet yang berisi ringkasan informasi yang telah disampaikan.
4. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab.
Sesi ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi langsung dengan tim pengabdian, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman

- mereka.
5. Evaluasi Pemahaman.
Evaluasi dilakukan melalui pertanyaan lisan (*post discussion reflection*) untuk menilai perubahan pemahaman peserta.
 6. Penutupan dan Salam Perpisahan.
Kegiatan diakhiri dengan sesi penutupan yang ramah, di mana tim pengabdian mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dan menyampaikan salam perpisahan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa praktik kehamilan yang berkembang pada sebagian komunitas Dayak di Desa Pulau Sapi merupakan perpaduan antara nilai budaya, simbol spiritual, dan pengalaman turun-temurun yang membentuk kerangka berpikir ibu hamil dalam mengambil keputusan kesehatan. Diskusi interaktif mengungkap bahwa sebagian peserta masih memaknai pantangan makanan, pembatasan aktivitas, dan penggunaan simbol perlindungan sebagai bentuk kewaspadaan terhadap risiko kehamilan. Namun demikian, terdapat pula praktik yang secara tidak langsung selaras dengan rekomendasi medis modern, seperti tetap melakukan aktivitas fisik ringan dan konsumsi telur dalam ritual tertentu.

Pendekatan edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini tidak bertujuan menghapus praktik budaya, melainkan melakukan klarifikasi berbasis bukti ilmiah serta memperkuat praktik yang memiliki nilai kesehatan. Respons peserta selama diskusi menunjukkan keterbukaan terhadap penjelasan medis yang disampaikan secara sensitif budaya. Dokumentasi kegiatan pada Gambar berikut menunjukkan partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi, interaksi dua arah, serta keterlibatan tokoh lokal dalam proses edukasi.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 3. Evaluasi Pemahaman

Pembahasan Point 1

Larangan mengonsumsi makanan yang terlalu asam dan pedas, seperti nanas dan makanan yang mengandung cabai terlalu banyak karena menurut kepercayaan masyarakat Dayak hal tersebut dapat mempengaruhi kandungan yang dapat berujung kepada keguguran (MITOS). Secara ilmiah, tidak terdapat bukti kuat bahwa makanan pedas atau asam dalam jumlah moderat menyebabkan abortus spontan. Namun, pada ibu hamil yang mempunyai riwayat GERD atau gangguan lambung, konsumsi berlebihan dapat memperburuk gejala refluks asam dan ketidaknyamanan gastrointestinal (ACOG, 2022; WHO, 2023).

Buah nanas memang mengandung enzim bromelain yang dapat melembutkan dan mematangkan serviks, namun jumlah yang dibutuhkan untuk memicu kontraksi uterus dalam kondisi normal sangat besar dan tidak realistis dalam konsumsi harian. (WHO, 2023). Oleh karena itu, ibu hamil boleh makan pedas atau asam asal tidak berlebihan dan terlalu sering.

Pembahasan Point 2

Pada sebagian sub-etnis Dayak, ibu hamil dipercaya tidak boleh terkena hujan panas, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Selain itu, terdapat kepercayaan bahwa ibu hamil dilarang mandi pada sore atau malam hari karena diyakini dapat menimbulkan gangguan spiritual, seperti diikuti roh halus (misalnya kuntilanak) yang dipercaya dapat membahayakan janin hingga menyebabkan perdarahan atau keguguran (MITOS). Tradisi ini masih ditemukan pada sebagian komunitas Dayak Banyadu (Yusawinur *et al.*, 2024).

Secara medis, menjaga kebersihan diri justru merupakan bagian penting dalam pencegahan infeksi selama kehamilan. Berendam atau mandi dengan air hangat terbukti membantu mengurangi edema tungkai serta meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III (Lisnawati & Septiani, 2023). Hingga saat ini, tidak terdapat bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa mandi pada sore atau malam hari menyebabkan komplikasi kehamilan.

Pembahasan Point 3

Membawa benda atau jimat saat keluar rumah. Saat bepergian keluar rumah wanita yang sedang mengandung harus menggunakan peniti dan jahe pada pakaiannya, serta terdapat benda-benda lainnya yang dapat menjadi opsi untuk dibawa, seperti gunting, silet, paku dan lain-lain karena dalam kepercayaan masyarakat Dayak apabila wanita hamil tidak membawa senjata sejenis besi saat keluar rumah, maka sosok roh halus dengan mudah dapat mengambil darah atau janin ibu yang mengandung. Faktanya tidak ada menyangkut dengan medis atau kesehatan, pantangan ini selagi tidak mengganggu ibu dalam menjalankan aktivitas boleh dilakukan oleh ibu hamil (Yusawinur *et al.*, 2024).

Pembahasan Point 4

Pantangan makanan saat kehamilan tua (MITOS). Apabila kandungan telah berusia lebih tua atau mendekati bulan kelahiran mulai ada lagi pantangan lanjutan untuk makanan yang aman konsumsi calon ibu, saat kehamilan mendekati kelahiran ibu hamil dilarang mengonsumsi makanan

yang mengandung getah seperti nangka dan ketan karena dianggap getah-getahan ini lengket yang mengandung dalam makanan tersebut dapat mempersulit proses kelahiran yang dimana sulitnya bayi akan keluar (Yusawinur *et al.*, 2024). Faktanya nangka ataupun ketan punya beberapa manfaat bagi ibu hamil contohnya biji nangka bisa dijadikan campuran biskuit karena mengandung kalsium cukup tinggi 33mg dan fosfor 200 mg per 100g biji nangka dan nangka bisa mencegah sembelit karena kaya akan serat (Rahmadaniah & Fahrissal, 2024).

Dan jika ibu yang pospartum mengonsumsi ketan justru banyak sekali manfaatnya salah satu manfaatnya ialah untuk memperlancar asi ibu postpartum karena ketan mengandung antosianin, yaitu Antosianin sangat berperan untuk membuat ibu lebih cepat pulih, terutama setelah proses persalinan normal dan caesar. Setelah pulih maka ibu merasa tubuh lebih nyaman, hormon seimbang dan ASI menjadi sangat lancar (Rani & Ita, 2023).

Pembahasan point 5

Adat kehamilan yang biasa dilakukan di Suku Dayak, ketika calon ibu dinyatakan positif hamil dan saat usia kehamilan tiga bulan, tujuh bulan, dan sembilan bulan.

- Pada usia 3 bulan ritualnya disebut Paleteng Kalangkang Sawang, tujuannya agar ibu tidak diganggu roh jahat dari dalam air.
- Pada usia 7 bulan ritual yang dilakukan dinamakan Nyaki Ehet atau Nyaki Dirit, tujuannya untuk memilih leluhur mana yang akan menyertai dan melindungi ibu dan anak yang dikandung.
- Pada usia kandungan 9 bulan melakukan ritual Mangkang Kahang Badak, bertujuan agar bayinya tidak lahir prematur.

Disamping mengadakan acara ritual, sebagai tanda permohonan agar persalinan berjalan normal maka dipasanglah lilitan seperti stagen dari kuningan berisi manik-manik dan dilingkarkan di pinggang ibu (MITOS). Adapun syarat-syarat mengadakan acara ritual untuk semua usia kandungan adalah hewan kurban (ayam dan babi) manik-manik untuk ehet, tambak,

bebas tawur, sesajen, dan manik-manik lilis dan manas untuk dipasang pada ibu yang hamil (Permana Putra et al., 2020).

Beberapa upaya dilakukan dengan tujuan mengurangi nyeri punggung yang diamali oleh para wanita hamil, salah satunya dengan penggunaan maternity belt (FAKTA). Berdasarkan studi kasus di Amerika Serikat, maternity belt telah terbukti efektivitasnya dalam mengurangi nyeri yang dirasakan. Pemakaian penyangga perut berupa sabuk yang kuat yang dipasang hingga panggul dan mengikuti bentuk pinggang dapat membatasi gerak pinggang dan meningkatkan otot perut sehingga menjaga tulang pinggang tetap stabil dan mengurangi keluhan nyeri punggung (Jesslyn, 2024).

Pembahasan Point 6

Lain halnya dengan suku baduy, menurut masyarakat suku dayak sangau wanita yang sedang hamil harus tetap melakukan aktifitas seperti biasanya seperti saat sebelum wanita itu hamil (FAKTA). Yang sebagian besar pekerjaan masyarakat suku dayak adalah sebagai petani (Ulfantun Nisa, 2021).

Memang benar bahwa aktivitas yang dilakukan ibu hamil jika dilakukan secara rutin dan terarah, maka proses persalinan menjadi lancar dan nyaman, sehingga akan mengurangi kejadian kematian ibu hamil dan bersalin, sebaliknya jika aktifitas ibu hamil tidak terkontrol dan berlebihan maka akan berujung fatal. Sehingga pada ibu hamil baik untuk melakukan aktivitas tetapi tetap dikontrol sesuai dengan kebutuhan tubuh ibu. Aktivitas fisik juga berpengaruh pada kelahiran normal atau pervaginam, berat bayi saat lahir, dan juga dengan kualitas tidurnya (Calbara & Budiono, 2023).

Pembahasan Point 7

Informasi dari narasumber (Ibu Lamsie) menjelaskan bahwa ritual Nyaki Dirit merupakan tradisi yang dianggap penting dalam komunitas Dayak Ot Danum karena telah dilakukan secara turun-temurun oleh leluhur. Ritual ini dilaksanakan pada usia kehamilan tujuh bulan sebagai bentuk pemberitahuan

kepada masyarakat bahwa seorang perempuan sedang mengandung, sekaligus sebagai sarana memperoleh doa dan dukungan sosial agar ibu dan janin diberikan keselamatan, kekuatan, dan kesehatan. Dalam praktiknya, telur digunakan dalam prosesi *tampung tawar* sebagai simbol penyejuk, perlindungan dari penyakit, serta harapan akan kehidupan yang baik dan nyaman menurut kepercayaan Kaharingan (Lestari & Parihala, 2020). Secara simbolik, makna pemberian telur dalam ritual ini bersifat spiritual dan kultural (MITOS).

Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa konsumsi telur dalam konteks ritual tersebut tidak bertentangan dengan rekomendasi medis, meskipun terdapat perbedaan makna antara tujuan simbolik budaya dan tujuan kesehatan. Bahkan, konsumsi telur justru dianjurkan karena memiliki nilai gizi yang tinggi. Secara ilmiah, Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein hewani yang bermutu tinggi (FAKTA). Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Selain itu, kandungan tambahan dalam telur ayam ras berupa lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, Riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, pospor dan zink. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Kandungan zat seng pada telur ayam ras adalah sebesar 6,0 mg telur utuh dan 0,2 mg kuning telur dan putih telur 5,8 mg dan kandungan zat selenium pada telur ayam ras 5,8 mg telur utuh, 1,6 mg putih telur dan 4,2 mg kuning telur. Sehingga mengkonsumsi telur ini sangat baik pada ibu hamil sebagai alternatif tambahan nutrisi untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Lutfiasari & Yanuaringsih, 2020).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya pemahaman ibu hamil mengenai perbedaan mitos dan fakta kehamilan serta tumbuhnya keterbukaan terhadap informasi kesehatan berbasis bukti yang disampaikan secara

sensitif budaya. Edukasi yang dilakukan tidak menghilangkan nilai tradisi, tetapi membantu masyarakat memilah praktik yang berisiko dan memperkuat praktik yang sejalan dengan rekomendasi medis, sehingga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan maternal di komunitas Dayak. Kebermanfaatan kegiatan ini terlihat dari partisipasi aktif peserta, integrasi pesan gizi dan aktivitas fisik dalam konteks budaya lokal, serta terbangunnya komunikasi kolaboratif antara tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat. Sebagai tindak lanjut, diperlukan edukasi berkelanjutan melalui kelas ibu hamil berbasis budaya, penyusunan modul mitos dan fakta kehamilan yang kontekstual, serta kolaborasi dengan bidan desa dan tokoh adat untuk memastikan pesan kesehatan maternal dapat diintegrasikan secara harmonis dalam praktik sosial dan ritual komunitas.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan atas dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, khususnya masyarakat Suku Dayak yang telah bersedia menjadi bagian dari kegiatan edukatif ini.

Daftar Pustaka

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2022). Nutrition during pregnancy.
- Cahyani, R. D., & Herawati, I. (2023). Pengaruh Konsumsi Nasi Ketan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Edisi Khusus, 9(4), 373-377.
- Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luar Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1142.
- Jesslyn. (2024). TALENTA Conference Series: Energy and Engineering Perancangan Maternity Belt for Back Support bagi Ibu Hamil dengan Metode Brainstorming. *Jurnal EE Conference*, 7(1).
- Lestari, D. T., & Parihala, Y. (2020). Merawat Damai Antar Umat Beragama Melalui Memori Kolektif dan Identitas Kultural Masyarakat Maluku. *Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama*, 3(1), 43-54.
- Lisnawati, D. N., & Septiani, T. (2023). Penatalaksanaan Rendam Air Hangat Terhadap Penurunan Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL BIMTAS : Jurnal Kebidanan Umtas*, 7(1), 37-43.
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM RAS TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 11-20.
- Permana Putra, A., Junian Lestari, D., Saripudin, M., Bimbingan dan Konseling, P., Pendidikan Sejarah, P., Seni Pertunjukan FKIP Untirta, P., & Program Magister Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI, S. B. (2020). Ritual Budaya Selama Kehamilan di Indonesia Sebagai Bentuk Local Wisdom Dukungan Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 502-514.
- Ramadhaniah, R., & Akbar, F. (2024). Demonstration of Processing and Benefits of Jackfruit Seed for Pregnant Woman's Additional Food to Prevent Stunting in the First 1000 Days of Life. *ABDIMU : Jurnal Pengabdian Muhammadiyah*, 4(1), 535-545.
- Syamrotul Muflihah, I., & Margiana, W. (2020). Pengaruh Konsumsi Herbal

Terhadap Kontraksi Alamiah Pada Ibu Bersalin. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 14(1), 57-63.

Ulfantun Nisa. (2021). Literatur Review: Budaya Perilaku Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 1(11), 1507–1512.

World Health Organization (WHO). (2023). *WHO recommendations on maternal nutrition and antenatal care*.

Yulianti, I., Maul Lydia, A. M., Rahayu, E. T., Aprilia, B., & Prilisnia, N. Y. (2024). Kehamilan Dalam Lensa Budaya Menyingkapi Mitos Dan Fakta Menurut Kepercayaan Masyarakat Suku Jawa Di Kota Tarakan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(2), 445-452.

Yusawinur Barella, Y., Aminuyati, N., Nurhajjah, A. R. P., Aprilia, A., Arianto, Y., Amanda, A., Soraya, A., & Yusuf, A. (2024). Adat Istiadat Kematian dan Kelahiran Suku Dayak Banyadu. *Jurnal Adat dan Budaya*, 6(2), 236-244.