

Pantangan Ibu Hamil dalam Adat Dayak : Antara Mitos dan Kesehatan Reproduksi

Fitriani Ningsih^{1*}, Witri Winda Sari², Yista³, Yola Selvia⁴, Yurisch⁵, Yunni Wulandari⁶

¹⁻⁶Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Indonesia

Alamat: Jalan Pangeran Samudra no 100, Palangka Raya

Korespondensi penulis: feghanz@gmail.com

Abstract. *In the Dayak indigenous community, pregnancy taboos are part of local wisdom passed down from generation to generation. These taboos are often regarded as myths, but some have rational foundations from the perspective of reproductive health. This study aims to identify the types of pregnancy taboos in Dayak culture, evaluate the underlying reasons, and assess their relevance from the standpoint of modern health. The research was conducted using qualitative methods through literature review and content analysis of related scientific journals. The results indicate that some taboos correlate with principles of nutrition, fetal safety, and stress control in pregnant women.*

Keywords: *Dayak, Myth, Pregnant Women.*

Abstrak. Dalam masyarakat adat Dayak, pantangan bagi ibu hamil merupakan bagian dari kearifan lokal yang diwariskan secara turun-temurun. Pantangan tersebut seringkali dianggap sebagai mitos, namun sebagian memiliki landasan rasional dari sisi kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis pantangan ibu hamil dalam budaya Dayak, mengevaluasi alasan di baliknya, serta meninjau relevansinya dari perspektif kesehatan modern. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif melalui studi pustaka dan analisis isi terhadap jurnal-jurnal ilmiah terkait. Hasil menunjukkan bahwa sebagian pantangan memiliki korelasi dengan prinsip gizi, keselamatan janin, dan pengendalian stres pada ibu hamil.

Kata Kunci: Dayak, Mitos, Ibu Hamil.

1. LATAR BELAKANG

Dalam kebudayaan Dayak, kehamilan tidak hanya dipandang sebagai proses biologis tetapi juga sebagai peristiwa sakral yang dikelilingi berbagai larangan atau pantangan. Pantangan ini beragam, mulai dari larangan mengonsumsi jenis makanan tertentu, tidak boleh menghadiri upacara kematian, hingga larangan bekerja berat. Masyarakat percaya bahwa melanggar pantangan tersebut dapat berdampak buruk terhadap ibu dan bayi yang dikandungnya. Di sisi lain, kemajuan ilmu kedokteran modern membawa paradigma baru tentang kehamilan, termasuk dari sisi gizi dan kesehatan mental.

Fenomena ini menimbulkan pertanyaan kritis: apakah pantangan-pantangan tersebut murni mitos ataukah memiliki dasar logis yang sesuai dengan prinsip kesehatan reproduksi? Dalam konteks ini, penting untuk mengkaji ulang kearifan lokal masyarakat Dayak agar tidak semata-mata disangkal sebagai tahayul, melainkan juga dimaknai sebagai bentuk preventif dalam menjaga kesehatan ibu hamil dengan pendekatan budaya. Sebagaimana dikemukakan oleh Huda, Kartasurya, dan Sulistiyan (2019), praktik

berpantang makan yang dilakukan oleh ibu hamil suku Dayak di Kalimantan Barat menunjukkan adanya kehati-hatian terhadap jenis makanan tertentu yang diyakini dapat membahayakan kehamilan. Hal ini selaras dengan pandangan Kartika dan Tanziha (2024), yang menyatakan bahwa budaya pantangan dalam pola konsumsi pangan pada masyarakat Dayak memiliki pengaruh terhadap status gizi, dan oleh karena itu perlu ditinjau dari perspektif gizi dan keragaman pangan.

Selain itu, menurut Maryuni et al. (2024), praktik budaya dan kepercayaan tradisional turut memengaruhi pola pengambilan keputusan ibu hamil, baik di wilayah pedesaan maupun perkotaan. Ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan tidak dapat dilepaskan dari pemahaman terhadap konteks budaya lokal. Penelitian Efendi et al. (2023) juga menggarisbawahi bahwa peningkatan pengetahuan gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil melalui konseling terbukti efektif dalam mendukung perilaku sehat, namun keberhasilannya sangat bergantung pada kesesuaian pendekatan yang digunakan dengan nilai-nilai budaya setempat.

Oleh karena itu, kajian ini penting untuk menjembatani antara pengetahuan tradisional dan ilmu kesehatan reproduksi, agar tercipta sinergi dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil di komunitas adat seperti masyarakat Dayak.

2. KAJIAN TEORITIS

Dalam masyarakat Dayak, kehamilan tidak hanya dipandang sebagai proses biologis, tetapi juga sebagai peristiwa sakral yang dikelilingi oleh berbagai aturan adat dan pantangan. Pantangan-pantangan ini mencakup larangan terhadap jenis makanan tertentu, aktivitas fisik, atau interaksi sosial yang dipercaya dapat memengaruhi keselamatan ibu dan bayi. Secara turun-temurun, aturan ini dipatuhi sebagai bentuk perlindungan simbolik terhadap dua nyawa yang sedang dijaga: ibu dan anak.

Di sisi lain, sebagian dari pantangan tersebut dapat dikaji secara medis, karena ada yang berhubungan dengan upaya menjaga kesehatan kehamilan, seperti menghindari makanan mentah atau aktivitas berat. Namun, tidak sedikit pula yang bersifat mitos, tanpa dasar ilmiah, dan berpotensi membatasi hak atau kenyamanan ibu hamil.

Dalam perspektif kebidanan humanistik, penting untuk tidak serta-merta menolak atau menerima pantangan adat, tetapi memahami makna budaya di baliknya, lalu menjalin komunikasi terbuka yang edukatif. Bidan memiliki peran sebagai penjaga kesehatan dan penjaga nilai, yang mampu menyelaraskan antara kearifan lokal dan ilmu kedokteran.

Dengan pendekatan ini, tradisi dan kesehatan tidak saling bertentangan, tetapi saling menguatkan demi keselamatan dan kenyamanan ibu hamil.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Data dikumpulkan dari artikel-artikel jurnal ilmiah nasional yang membahas isu kesehatan reproduksi, budaya, dan pantangan kehamilan, khususnya yang relevan dengan masyarakat adat Dayak. Beberapa jurnal digunakan sebagai rujukan, seperti jurnal dari Universitas Palangka Raya, UNDIP, IPB, serta jurnal kesehatan ibu dan anak lainnya.

Analisis dilakukan dengan teknik *content analysis*, yaitu menelaah isi dari setiap sumber secara sistematis untuk menemukan tema-tema kunci yang berkaitan dengan pantangan kehamilan dan hubungannya dengan aspek medis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pantangan bagi ibu hamil dalam adat Dayak menjadi bagian dari sistem kepercayaan yang diwariskan secara turun-temurun dan dipatuhi oleh komunitas sebagai bentuk perlindungan terhadap ibu dan janin. Kepercayaan masyarakat Dayak terhadap ibu hamil sebagai sosok liminal menunjukkan betapa sakral dan kompleksnya proses kehamilan dalam kerangka budaya mereka. Ibu hamil tidak hanya diperlakukan sebagai individu yang membutuhkan dukungan medis, tetapi juga sebagai penjaga gerbang kehidupan baru, yang keberadaannya harus dilindungi secara spiritual, sosial, dan ekologis.

Kajian etnografi budaya Dayak menunjukkan bahwa sistem pantangan ini tidak berdiri sendiri, melainkan terhubung erat dengan nilai-nilai spiritual, sosial, dan ekologis. Hal ini sejalan dengan fenomena di berbagai daerah lain di Indonesia, di mana kepercayaan lokal masih sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan ibu hamil. Sebagaimana dikemukakan oleh Maryuni et al. (2024), praktik budaya dan kepercayaan tradisional memainkan peran penting dalam proses pengambilan keputusan ibu hamil, termasuk dalam menentukan jenis makanan dan aktivitas yang diperbolehkan atau dilarang selama kehamilan.

Makna Filosofis dan Spiritual Pantangan

Dalam kepercayaan Dayak, ibu hamil dipandang sebagai sosok yang berada dalam kondisi liminal, yaitu di antara dua dunia: dunia orang hidup dan dunia yang akan melahirkan kehidupan baru. Oleh karena itu, segala sesuatu yang menyentuh ibu hamil dianggap berpotensi memengaruhi bayi yang sedang dikandung, baik secara jasmani maupun spiritual. Kehamilan dipahami sebagai proses penciptaan kehidupan baru, di mana tubuh ibu menjadi sacred vessel yang menjembatani antara dunia roh (tempat asal jiwa bayi) dan dunia nyata (tempat kehidupan manusia). Pantangan seperti:

- a. Tidak makan makanan berdarah atau bertulang halus, diyakini dapat “mengotori” jiwa janin atau menyebabkan kelahiran cacat.
- b. Menghindari tempat keramat atau menghadiri upacara kematian, bertujuan agar ibu dan janin tidak “tersentuh” oleh energi kematian atau roh leluhur yang belum tenang.

Hal ini diperkuat oleh Patricia et al. (2020) yang meneliti upacara Nyaki Tihi dalam budaya Dayak Ngaju, menunjukkan bahwa dimensi spiritual kehamilan dijaga melalui ritual-ritual sakral yang bertujuan menghubungkan alam nyata dan alam roh. Ritual seperti ini mencerminkan pandangan masyarakat Dayak bahwa kehamilan bukan semata peristiwa biologis, tetapi pengalaman spiritual yang penuh makna.

Kaitan dengan Sosial dan Ekologis

Dalam kerangka sosial, pantangan memiliki fungsi protektif terhadap ibu hamil dari aktivitas membahayakan. Larangan bepergian malam atau duduk di tempat sakral secara tidak langsung menjaga keselamatan fisik dan mental ibu, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Halu et al. (2024) yang menyebut bahwa sosialisasi budaya yang merugikan kesehatan ibu perlu dilakukan dengan pendekatan dialogis dan hormat terhadap tradisi lokal.

Sementara dari sisi ekologis, larangan mengonsumsi hewan tertentu seperti ikan sungai mentah juga memiliki dasar rasional. Rosida et al. (2023) mengungkapkan bahwa kebiasaan konsumsi pangan dalam masyarakat Dayak turut membentuk sistem adaptasi ekologis yang mendukung konservasi alam dan menghindari risiko infeksi. Dengan demikian, pantangan adat dapat dipahami sebagai bentuk ekologi budaya yang menjaga hubungan harmonis antara manusia dan lingkungan.

Dimensi Gizi dan Kesehatan Reproduksi

Kepercayaan adat yang mengatur pantangan makanan dan aktivitas selama kehamilan memiliki dampak langsung dan tidak langsung terhadap status gizi ibu hamil serta kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Dalam masyarakat Dayak, sebagaimana di banyak komunitas adat lainnya di Indonesia, sistem pantangan tersebut diwariskan secara turun-temurun dan membentuk pola konsumsi serta gaya hidup ibu hamil.

Beberapa larangan dalam adat Dayak sesungguhnya memiliki nilai protektif terhadap kesehatan ibu dan janin, meskipun tidak selalu dijelaskan dalam kerangka ilmiah. Larangan makan makanan berdarah atau mentah, seperti darah binatang atau ikan sungai yang tidak dimasak matang, dapat mengurangi risiko infeksi parasit dan penyakit zoonosis, seperti toksoplasmosis atau cacingan. Selain itu, pantangan terhadap makanan yang bertekstur licin dan bertulang halus juga dapat mencegah risiko tersedak atau gangguan pencernaan, terlebih jika makanan tersebut tidak diolah secara higienis.

Dengan demikian, pantangan ini mencerminkan bentuk pengetahuan lokal mengenai bahaya tersembunyi pada bahan pangan, yang diturunkan dalam bentuk kepercayaan adat. Namun demikian, tidak semua pantangan memberikan manfaat kesehatan; sebagian justru berpotensi mengakibatkan kekurangan zat gizi penting apabila tidak diimbangi dengan sumber nutrisi lain. Misalnya, larangan mengonsumsi telur, daging merah, ikan tertentu, atau makanan laut dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kekurangan protein hewani, zat besi, vitamin B12, dan asam lemak omega-3, yang sangat dibutuhkan bagi perkembangan otak janin dan daya tahan tubuh ibu. Selain itu, penghindaran terhadap makanan berwarna cerah atau beraroma tajam juga dapat mengurangi asupan buah dan sayur yang kaya vitamin serta antioksidan.

Namun, tidak semua pantangan berdampak positif. Kartika dan Tanziha (2024) mencatat bahwa pembatasan konsumsi pangan berisiko menyebabkan malnutrisi jika tidak diimbangi dengan edukasi gizi dan alternatif pengganti. Hal ini juga ditegaskan oleh Efendi et al. (2023) dalam temuan mereka bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi dan keamanan pangan melalui konseling budaya terbukti dapat memperbaiki status kesehatan kehamilan.

Oleh karena itu, pemahaman yang seimbang antara pelestarian budaya dan pemenuhan kebutuhan gizi sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan.

Pantangan dapat berdampak ambivalen terhadap kesehatan ibu dan janin:

- a. Dampak positif: Melindungi dari risiko infeksi parasit, kontaminasi makanan, atau bahan berbahaya.
- b. Dampak negatif: Jika pantangan mencakup makanan sumber protein hewani seperti telur, ikan, atau daging, maka dapat menyebabkan kekurangan zat besi, kalsium, atau vitamin penting jika tidak diimbangi dengan asupan alternatif.

Penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan gizi pada ibu hamil tidak bisa dilepaskan dari kepercayaan lokal. Oleh karena itu, tenaga medis perlu menggunakan pendekatan yang berbasis budaya (*culturally sensitive*) saat memberikan penyuluhan, misalnya dengan mencari pengganti gizi yang tetap diterima dalam sistem kepercayaan adat.

Peran Dukun Beranak dan Kolaborasi Kesehatan

Dukun beranak atau tokoh adat dalam masyarakat Dayak tidak hanya bertugas membantu persalinan, tetapi juga menjadi penjaga nilai-nilai budaya, penyambung antara dunia spiritual dan dunia medis, serta penyuluh moral dan sosial. Pasaribu dan Indrawati (2021) menyebutkan bahwa kolaborasi antara bidan dan dukun bayi di daerah adat dapat memperkuat sistem pelayanan kesehatan melalui pendekatan kemitraan budaya.

Pendekatan yang menghormati pengetahuan lokal, seperti:

- a) Melibatkan tokoh adat dalam kampanye kesehatan ibu dan anak.
- b) Menjadikan dukun beranak sebagai mitra posyandu.
- c) Menyesuaikan pesan kesehatan agar tidak bertentangan secara frontal dengan kepercayaan lokal,
- d) Telah terbukti mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam layanan kesehatan formal.

Model kolaborasi ini juga diuraikan oleh Novianti dan Suparmi (2021), di mana program pendampingan ibu hamil lebih berhasil saat melibatkan tokoh lokal sebagai penghubung antara sistem medis modern dan sistem kepercayaan tradisional. Dengan menjadikan dukun beranak sebagai mitra posyandu atau fasilitator lokal, penyampaian pesan kesehatan menjadi lebih diterima dan diaplikasikan oleh masyarakat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pantangan ibu hamil dalam adat Dayak merupakan bagian dari sistem kepercayaan yang kaya akan nilai simbolik dan sosial. Sebagian besar pantangan tersebut berfungsi sebagai bentuk perlindungan terhadap risiko fisik dan psikologis selama masa kehamilan. Beberapa di antaranya relevan dengan prinsip kesehatan reproduksi, namun sebagian lainnya perlu ditinjau ulang karena berpotensi mengganggu pemenuhan gizi ibu hamil.

Integrasi antara kearifan lokal dan edukasi kesehatan modern perlu dikembangkan agar tidak terjadi benturan nilai. Pihak tenaga kesehatan, terutama bidan dan penyuluh kesehatan, harus mampu menjalin komunikasi budaya yang efektif untuk menyampaikan informasi medis tanpa menyingkirkan nilai-nilai tradisi. Dengan demikian, pelayanan kesehatan reproduksi yang inklusif dan sensitif budaya dapat diwujudkan.

DAFTAR REFERENSI

- Almutahar, H. (2015). Perilaku sosial kesehatan ibu hamil dan melahirkan. *Sosiohumaniora*, 16(3), 252–256.
- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Sai'dah, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir: Literature review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.517>
- Efendi, R., Norhasanah, N., Solechah, S. A., & Suryani, N. (2023). Pengaruh konseling terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi dan keamanan pangan pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 11–18. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.80>
- Halu, S. A. N., Trisnawati, R. E., Manggul, M. S., & Minda, A. (2024). Sosialisasi budaya masyarakat yang merugikan kesehatan ibu nifas dan bayi. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 945–949. <https://doi.org/10.46306/jabb.v5i2.1065>
- Huda, S. N., Kartasurya, M. I., & Sulistiyani, S. (2019). Perilaku berpantang makan pada ibu hamil Suku Dayak di Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(3), 191–197. <https://doi.org/10.14710/jmki.7.3.2019.191-197>
- Kartika, T. S. C., & Tanziha, I. (2024). Budaya pantangan dan pola asuh makan dengan keragaman pangan dan status gizi balita di Suku Dayak: *Cultural taboos and eating patterns with food diversity and nutritional status of toddlers in the Dayak tribe*. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(3), 147–155. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.147-155>
- Lubis, D. P. U., Meilani, M., & Wulandari, R. P. (2024). Development of interactive media as family assistance to pregnant women in improving quality of life. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 181–188. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i2.147>
- Maryuni, M., Anggraeni, L., Handayani, L., & Gustina, I. (2024). Kepercayaan tradisional, praktik budaya, pola pengambilan keputusan pada ibu hamil di pedesaan dan perkotaan

- Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 16–29. <https://doi.org/10.58185/jkr.v15i1.189>
- Misna, R., & Julita, T. (2020). Pengetahuan ibu post partum tentang perawatan luka perineum dengan pencegahan infeksi: *Post-partum mother's knowledge of perineal wound care with infection prevention*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2), 60–65. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.66>
- Novianti, N., & Suparmi, S. (2021). Peran dukungan sosial dalam pelaksanaan program pendampingan ibu hamil di 7 kabupaten/kota di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 103–116. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i2.24>
- Nugrahwati, A., Winarso, S. P., & Aini, F. N. (2020). Penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dukun bayi tentang perawatan masa nifas. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 14–17. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5795>
- Pasaribu, L. R., & Indrawati, L. (2021). Determinan kultural dan struktural dalam kemitraan bidan dengan dukun bayi (Bhisa/Sando) di Kabupaten Wakatobi, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.58185/jkr.v12i1.11>
- Patricia, T., Triyani, & Mantir, H. (2020). Suatu tinjauan tentang upacara menjuh bulan kehamilan (Nyaki Tihi) menurut adat Dayak Ngaju di Mandomai Kecamatan Kapuas Barat Kabupaten Kapuas. *Jurnal Paris Langkis*, 1(1), 34–42. <https://doi.org/10.37304/paris.v1i1.1669>
- Purbowati, N., Hajrah, W. O., & Nuraini, N. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku mengatasi ketidaknyamanan pada masa klimakterium. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.79>
- Rizkianti, A., Saptarini, I., Suparmi, S., Maisya, I. B., Susilowati, A., & Rosha, B. C. (2023). Efektivitas konseling terhadap pengetahuan ibu dalam deteksi tanda bahaya bayi dan balita di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 139–149. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i2.122>
- Rosida, S., Suryantara, B., & Kusmiati, Y. (2023). Pengaruh budaya pola konsumsi makanan ibu hamil terhadap kejadian stunting di Kecamatan Kembayan Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat. *Jurnal Kebidanan*, 13, 75–86. <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/article/view/210>
- Sari, V. V. K., Rahardi, K., & Setyaningsih, Y. (2024). Bentuk ungkapan tabu dan makna ikonis pada makanan tradisi adat pranikah suku Dayak Maanyan. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra*, 10(4), 4438–4445. <https://doi.org/10.30605/onoma.v10i4.4726>
- Sari, Y., Junengsih, J., & Angraini, D. H. (2022). Praktik pengasuhan dasar bagi bayi baru lahir oleh ibu pasca persalinan: *Basic parenting practices for newborns by postpartum mothers*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(2), 120–128. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i2.799>
- Widiastuti, A., & Rusmini. (2019). Jurnal sains kebidanan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12310>