

TANGGAPAN IBU MENGENAI MITOS AIR KELAPA SELAMA MASA KEHAMILAN

De Silva Brigitta Azzahra¹, Christian Wijaya²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Korespondensi: christianw@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Konsumsi air kelapa secara rutin dilaporkan memberikan manfaat bagi ibu hamil, termasuk mengurangi rasa lelah (64,1%), meningkatkan produksi urin untuk mencegah infeksi saluran kemih (40,5%), dan meredakan mual akibat morning sickness (55,8%). Penelitian ini mengkaji persepsi masyarakat mengenai mitos air kelapa untuk ibu hamil, dampak penerapan mitos tersebut terhadap pola konsumsi, dan dampak kesehatan yang dirasakan. Penelitian dilakukan di wilayah RT/RW Pisangan pada bulan Mei hingga September 2024 dengan jumlah responden sebanyak 170 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (97,6%) mengetahui mitos air kelapa dari orang tua mereka dan 100% mempercayai mitos tersebut. Selain itu, 62,9% ibu mendapatkan informasi tambahan dari media sosial atau televisi dan mengikuti saran tersebut. Mitos mengenai air kelapa dipercaya memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu hamil dan berpotensi diwariskan ke generasi berikutnya. Oleh karena itu, disarankan agar petugas kesehatan mempertimbangkan faktor budaya dalam mendidik ibu hamil agar dapat memadukan tradisi dengan informasi berbasis bukti ilmiah.

Kata-kata kunci: Mitos makanan, air kelapa, ibu hamil, kepercayaan budaya, kesehatan.

ABSTRACT

Regular consumption of coconut water is reported to provide benefits for pregnant women, including reducing fatigue (64.1%), increasing urine production to prevent urinary tract infections (40.5%), and alleviating nausea due to morning sickness (55.8%). This study examines community perceptions regarding the myth of coconut water for pregnant women, the impact of these myths on consumption patterns, and the health effects experienced. The research was conducted in the RT/RW Pisangan area from May to September 2024, with a total of 170 respondents. The results indicate that the majority of respondents (97.6%) learned about the myth of coconut water from their parents, and 100% believe in this myth. Additionally, 62.9% of mothers received additional information from social media or television and followed the recommendations provided. The myth surrounding coconut water is believed to have positive health effects for pregnant women and may be passed down to future generations. Therefore, it is recommended that healthcare providers consider cultural factors when educating pregnant women to effectively integrate tradition with evidence-based information.

Keywords: Food myths, coconut water, pregnant women, cultural beliefs, health.

PENDAHULUAN

Mitos dan tabu seputar konsumsi air kelapa selama masa kehamilan merupakan topik yang menarik untuk diteliti, terutama dalam konteks budaya yang berbeda. Di berbagai daerah, ibu hamil sering kali menghadapi berbagai saran dan larangan terkait makanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka dan janin. Penelitian oleh Tsegaye et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat banyak mitos dan kesalahpahaman mengenai makanan selama kehamilan di komunitas pedesaan di Ethiopia, yang mencerminkan bagaimana budaya dapat memengaruhi pola makan ibu hamil.

Di Indonesia, khususnya di kalangan perempuan Madura, penelitian oleh Nurbaya et al. (2024) mengungkapkan adanya tabu makanan yang kuat yang diyakini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Sementara itu, studi oleh Tuyekar et al. (2021) menyoroti manfaat air kelapa sebagai sumber hidrasi dan nutrisi yang penting bagi ibu hamil, serta potensi efek positifnya terhadap tekanan darah.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi tanggapan ibu

mengenai mitos air kelapa selama masa kehamilan, dengan mengacu pada berbagai penelitian yang ada. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang mitos dan fakta ini, diharapkan ibu hamil dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait konsumsi air kelapa dan makanan lainnya selama kehamilan. Penelitian ini juga akan membahas bagaimana faktor budaya mempengaruhi persepsi dan praktik diet ibu hamil di RT/RW Pisangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yang dilaksanakan di RT/RW Pisangan periode Mei-September 2024 dengan jumlah subyek sebanyak 170 responden. Kriteria inklusi adalah ibu yang percaya dengan mitos air kelapa selama masa kehamilan, serta bersedia mengikuti penelitian. Sedangkan data tidak lengkap merupakan kriteria eksklusi. Instrument penelitian ini adalah kuesioner yang meliputi pertanyaan terstruktur mengenai kepercayaan dan pengetahuan ibu terhadap mitos air kelapa. Hasil penelitian ini diklasifikasikan dalam percaya atau tidak terhadap mitos air kelapa, ibu mengetahui mitos tersebut darimana, dan

manfaat air kelapa yang dirasakan terhadap ibu hamil. Kemudian data diolah menggunakan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)*.

HASIL

Pengambilan data dilakukan kepada ibu-ibu yang berada di RT/RW pisang pada tanggal 17 mei – 10 september 2024 secara *luring* dengan menggunakan kuesioner. Sebelum dilakukan pengambilan data, responden diterangkan mengenai

tujuan penelitian dan diminta persetujuannya sebagai responden. Jumlah responden yang bersedia mengisi kuesioner sebanyak 190 responden. Dari total 190 responden, sebanyak 20 responden dieksklusi dari analisis data karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Total responden penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 170 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Ibu		
18-24	42	24.7%
25-31	44	25.9%
32-38	42	24.7%
39-45	24	14.1%
46-56	18	10.6%
Pendidikan Ibu		
SD	6	3.5%
SMP	33	19.4%
SMA	72	42.4%
SMK	51	30.0%
S1	8	4.7%

Berdasarkan tabel 1, didapatkan mayoritas responden berusia 25-31 tahun dengan jumlah 44 orang (25,9%). Kelompok usia lainnya yang signifikan adalah 18-24 tahun dan 32-

38 tahun, masing-masing sebanyak 42 orang (24,7%). Sementara itu, kelompok usia yang lebih tua, yaitu 39-45 tahun dan 46-56 tahun, memiliki jumlah yang lebih sedikit, masing-masing 24 orang (14,1%) dan 18 orang (10,6%). Dalam hal pendidikan,

sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA, sebanyak 72 orang (42,4%), diikuti oleh SMK dengan 51 orang (30,0%). Kategori pendidikan lainnya yang terwakili adalah SMP (33 orang, 19,4%), S1 (8 orang, 4,7%), dan SD (6 orang, 3,5%). Temuan ini

menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan menengah ke atas, yang dapat berpengaruh pada pemahaman dan penerimaan mereka terhadap informasi kesehatan selama kehamilan.

Tabel 2. Riwayat Kehamilan Responden

Kehamilan Ibu	n	%
Apakah ibu sedang atau pernah hamil?		
Ya	170	100.0%
Kehamilan beberapa saat ini?		
Pertama	50	29.4%
Kedua	72	42.4%
Ketiga	33	19.4%
Keempat	12	7.1%
Kelima	2	1.2%
Keenam	1	0.6%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa semua responden (100%) sedang atau pernah hamil. Mayoritas responden adalah ibu yang sedang mengalami kehamilan kedua, sebanyak 72 orang (42,4%). Diikuti oleh ibu dengan kehamilan pertama sebanyak 50 orang (29,4%) dan kehamilan ketiga sebanyak 33 orang (19,4%). Sebagian kecil

responden memiliki kehamilan keempat (12 orang, 7,1%), kelima (2 orang, 1,2%), dan keenam (1 orang, 0,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dalam penelitian ini memiliki pengalaman kehamilan lebih dari satu kali, yang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai persepsi dan praktik terkait kesehatan selama

kehamilan.

Tabel 3. Pengetahuan Responden Mengenai Mitos

Pernyataan	n	%
Apakah ibu pernah diberitahu oleh orang tua tentang mitos air kelapa selama masa kehamilan?		
Ya	166	97.6%
Tidak	4	2.4%
Apakah ibu mengikuti mitos air kelapa yang disarankan oleh orang tua?		
Ya	165	97.1%
Tidak	5	2.9%
Apakah ibu pernah mendengarkan mitos air kelapa dari sosial media atau TV?		
Ya	108	63.5%
Tidak	62	36.5%
Apakah ibu mengikuti mitos air kelapa yang disarankan media sosial dan TV?		
Ya	107	62.9%
Tidak	63	37.1%
Apakah ibu mempercayai mitos tersebut?		
Ya	170	100.0%
Tidak	0	0.0%
Apakah ibu akan meneruskan mitos tersebut pada keturunan selanjutnya?		
Ya	167	98%
Tidak	3	2%

Berdasarkan tabel 3, Sebanyak 97,6% responden melaporkan bahwa mereka pernah diberitahu oleh orang tua tentang mitos air kelapa selama masa kehamilan, dan 97,1% dari mereka mengikuti mitos tersebut. Selain itu, 63,5% responden pernah mendengar mitos ini melalui media sosial atau televisi, dan di antara mereka yang mendengar, 62,9% mengikuti saran yang diberikan oleh media tersebut. Semua responden (100%) mempercayai mitos air kelapa, menunjukkan tingkat

kepercayaan yang sangat tinggi terhadap informasi tersebut. Selain itu, 98% responden berencana untuk meneruskan mitos ini kepada keturunan mereka.

Temuan ini menunjukkan bahwa mitos tentang air kelapa tidak hanya diterima secara luas di kalangan ibu hamil tetapi juga berpotensi diwariskan ke generasi berikutnya, mencerminkan pengaruh budaya yang kuat dalam praktik kesehatan selama kehamilan.

Tabel 4. Konsumsi dan Manfaat Air Kelapa Untuk Responden

Pertanyaan	n	%
Seberapa sering ibu mengonsumsi air kelapa?		
Ya, seminggu sekali	69	40.6%
Ya, seminggu dua kali	101	59.4%
Menurut ibu, apakah mitos air kelapa memberikan efek terhadap ibu?		
Ya	170	100.0%
Tidak	0	0.0%
Apakah mitos air kelapa bermanfaat bagi ibu?		
Ya	170	100.0%
Tidak	0	0.0%
Apa saja manfaat yang ibu rasakan?		
Membantu mengurangi kelelahan	109	64.1%
Memperbanyak produksi urin untuk mencegah ISK	69	40.5%
Membantu mengurangi nyeri dan pegal	4	2.3%
Membantu meredakan mual dan muntah akibat morning sickness	95	55.8%

Berdasarkan Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa mayoritas ibu hamil secara rutin mengonsumsi air kelapa, dengan 59,4% responden mengonsumsinya dua kali seminggu dan 40,6% lainnya seminggu sekali. Semua responden (100%) merasakan efek positif dari konsumsi air kelapa dan percaya bahwa mitos mengenai air kelapa memberikan manfaat bagi kesehatan mereka selama kehamilan.

Manfaat yang paling banyak dirasakan oleh responden adalah membantu mengurangi kelelahan (64,1%), diikuti oleh meredakan mual dan muntah akibat morning sickness (55,8%) serta memperbanyak produksi urin untuk mencegah infeksi saluran kemih (ISK) (40,5%). Hanya sebagian kecil responden yang melaporkan manfaat dalam mengurangi nyeri dan pegal (2,3%).

Temuan ini menunjukkan bahwa air kelapa dianggap sebagai minuman yang bermanfaat dan memiliki efek positif bagi ibu hamil, serta memperkuat keyakinan mereka terhadap mitos yang beredar mengenai konsumsi air kelapa selama masa kehamilan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang terlibat dalam penelitian ini berusia antara 25-31 tahun, dengan jumlah 44 orang (25,9%). Kelompok usia lainnya yang signifikan adalah 18-24 tahun dan 32-38 tahun, masing-masing sebanyak 42 orang (24,7%). Sementara itu, kelompok usia yang lebih tua, yaitu 39-45 tahun dan 46-56 tahun, memiliki jumlah yang lebih sedikit, masing-masing 24 orang (14,1%) dan 18 orang (10,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung berada di usia produktif yang umum bagi ibu hamil. Usia ini dapat memengaruhi pandangan mereka terhadap kesehatan dan informasi yang diterima. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa ibu hamil berhubungan dengan

keputusan terkait kesehatan dan pemahaman tentang mitos kehamilan.^{1,4}

Dalam hal pendidikan, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan menengah ke atas. Sebanyak 72 orang (42,4%) memiliki pendidikan SMA, diikuti oleh 51 orang (30,0%) yang berpendidikan SMK. Kategori pendidikan lainnya adalah SMP dengan 33 orang (19,4%), S1 dengan 8 orang (4,7%), dan SD dengan 6 orang (3,5%). Pendidikan yang lebih tinggi dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan informasi terkait kehamilan. Hal ini penting karena pendidikan sering kali berhubungan dengan kemampuan untuk mengakses dan menganalisis informasi kesehatan.⁴

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas ibu adalah yang sedang hamil untuk kedua kalinya (42,4%), diikuti oleh kehamilan pertama (29,4%). Sebagian besar responden memiliki pengalaman kehamilan lebih dari satu, yang dapat memberikan wawasan lebih tentang pengaruh mitos berdasarkan pengalaman pribadi mereka.

Data dari Tabel 3 menunjukkan bahwa

mayoritas responden (97,6%) melaporkan bahwa mereka pernah diberitahu oleh orang tua tentang mitos air kelapa selama masa kehamilan.

Tingginya angka ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai mitos ini sangat dipengaruhi oleh tradisi keluarga. Selain itu, 63,5% responden juga mendengar mitos ini melalui media sosial atau televisi. Di antara mereka yang mendengar mitos tersebut, 62,9% mengikuti saran yang diberikan oleh media tersebut. Semua responden (100%) mempercayai mitos air kelapa. Kepercayaan ini dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam mengonsumsi air kelapa dan berpotensi diwariskan kepada generasi berikutnya. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang mitos makanan selama kehamilan sering kali diturunkan dari generasi ke generasi dan dapat memengaruhi pola makan ibu hamil.^{5,10}

Berdasarkan Tabel 4, 40,6% ibu mengonsumsi air kelapa seminggu sekali, sementara 59,4% mengonsumsinya seminggu dua kali. Semua responden merasakan efek dari konsumsi air kelapa dan merasa

bahwa mitos ini bermanfaat. Manfaat yang dirasakan antara lain mengurangi kelelahan (64,1%), memperbanyak produksi urin untuk mencegah infeksi saluran kemih (ISK) (40,5%), meredakan mual dan muntah akibat morning sickness (55,8%), serta mengurangi nyeri dan pegal (2,3%). Ini menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa dianggap memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan ibu hamil.^{2,3}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di RT RW Pisangan, dapat disimpulkan bahwa usia dan tingkat pendidikan ini berpotensi memengaruhi pemahaman dan penerimaan responden terhadap mitos kesehatan, termasuk mitos air kelapa. Banyak responden dalam penelitian ini telah mengalami lebih dari satu kehamilan, yang dapat memengaruhi pandangan dan persepsi mereka terhadap mitos terkait kehamilan. Pengetahuan dan kepercayaan responden terhadap mitos air kelapa sangat dipengaruhi oleh tradisi keluarga dan informasi yang diperoleh melalui media sosial. Responden secara rutin mengonsumsi air kelapa mempercayai bahwa tindakan ini memberikan manfaat

kesehatan. Secara keseluruhan, mitos air kelapa diterima dan dipraktikkan oleh mayoritas responden dalam penelitian ini, didorong oleh tradisi keluarga dan pengaruh media, serta didukung oleh pengalaman positif yang mereka rasakan.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat membuat petugas kesehatan mempertimbangkan faktor budaya ketika memberikan nasehat kepada ibu hamil. Pendidikan yang berfokus pada informasi dan penjelasan berbasis bukti serta mempertimbangkan keyakinan budaya dapat meningkatkan pemahaman dan pengambilan keputusan kesehatan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nurbaya N, Hapzah H, Najdah N, Yudianti Y, Juhartini J, Icha DN. Food taboos for pregnant and lactating mothers: a study among two indigenous peoples in South Sulawesi. *Action Aceh Nutrition J*. 2024 Aug 19;9(3):413–3. doi: 10.30867/action.v9i3.1698.
2. Tuyekar SN, Tawade BS, Singh KS, Wagh VS, Vidhate PK, Yevale RP, Gaikwad S, Kale M. An overview on coconut water: as a multipurpose nutrition. *Int J Pharm Sci Rev Res*. 2021;68(2):63-70. doi: 10.47583/ijpsrr.2021.v68i02.010.
3. Ginting Munthe NB, Siregar GG, Wulandari R, Sembiring IM, Lubis B. Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada ibu hamil. *J Kesehatan Gigi*. 2021 Oct 31;4(1):58-64. doi: 10.35451/jkg.v4i1.848.
4. Yunie C, Rahmidini A. Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui diskusi kelompok tentang persepsi dan tradisi keliru pada masa hamil di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna tahun 2018. *J Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*. 2019 Oct 11;2(1):38–45. doi: 10.48186/abdimas.v2i1.155.
5. Chakrabarti S, Chakrabarti A. Food taboos in pregnancy and early lactation among women living in a rural area of West Bengal. *J Family Med Prim Care*. 2019 Jan 1;8(1):86–90. doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc_53_17.
6. Tela FG, Gebremariam LW, Beyene SA. Food taboos and related misperceptions during pregnancy in Mekelle city, Tigray, Northern Ethiopia. *PLOS ONE*. 2020 Oct 13;15(10):e0239451. doi: 10.1371/journal.pone.0239451.
7. Tsegaye D, Tamiru D, Belachew T. Food-related taboos and misconceptions during pregnancy among rural communities of Illu Aba Bor zone, Southwest Ethiopia: a community based qualitative cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021 Apr 17;21(1). doi: 10.1186/s12884-021-03778-6.
8. de Seymour JV, Beck KL, Conlon CA. Nutrition in pregnancy. *Obstet Gynaecol Reproductive Med*. 2022 Sep 6;32(11). doi: 10.1016/j.ogrm.2022.08.007.
9. Vivie Afriawindi. Gambaran konsumsi air kelapa terhadap pH saliva pada ibu-ibu perwiran "Jiran Sepakat" lingkungan I Kelurahan Tegal Sari III Kecamatan Medan Area Kota Medan [Internet]. 2019 [cited 2024 Apr 6]. Available from:

<http://180.250.18.58/jspui/handle/123456789/800>.

10. Food taboos and suggestions among Madurese pregnant women: a qualitative study [Internet]. *Journal of Ethnic Foods*; 2018 Dec 1;5(4):246–53 [cited 2024 Apr 6]. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jef.2018.10.006>

.