

## RITUAL BUDAYA SELAMA KEHAMILAN DI INDONESIA SEBAGAI BENTUK LOCAL WISDOM DUKUNGAN SOSIAL

Rahmawati<sup>1\*</sup>, Arif Permana Putra<sup>2</sup>, Dwi Junian Lestari<sup>3</sup>, Mohamad Saripudin<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling; <sup>2</sup>Prodi Pendidikan Sejarah; <sup>3</sup>Prodi Seni Pertunjukan FKIP Untirta

<sup>4</sup>Student Program Magister BK Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI

\*Corresponding Author: rzhrahmawati@untirta.ac.id

### Abstract

*Indonesia is an archipelago with many traditions and habits. One of them is a ritual during pregnancy. This paper aimed to convey a picture of some traditions during pregnancy that existed in several regions in this country serves as local wisdom supporting the mothers and their families during pregnancy time. Some efforts need to do by the husband, family, and social environment during pregnancy to support and facilitate the process. The social support in the form of rituals during pregnancy has several purposes and reasons, including: (1) thanksgiving that served various special foods that are useful for maternal pregnancy; (2) The gathering of family and close relatives at the event as a form of acceptance of the mother's pregnancy and also as a form of social support to the mother; (3) As a culture to protect the mothers and babies during the pregnancy from being attacked by demonic disorders; (4) As an invocation so that the childbirth process will proceed normally; (5) As an effort so that the fetus grows healthily and goodness will always cover the baby in the future. Meanwhile, a mother gets some social supports during pregnancy from these traditions, including (1) Emotional support; (2) Esteem support; (3) Information support; (4) instrumental support; and (5) Social network support.*

**Key word:** 1. Tradition; 2. Pregnancy; 3. Social support

### Abstrak

Indonesia merupakan Negara kepulauan yang memiliki ragam macam adat dan kebiasaan. Salah satu kebiasaan adat yang diberberapa tempat ada adalah ritual budaya selama kehamilan. Tulisan ini bertujuan untuk menyampaikan gambaran bahwa ritual budaya selama kehamilan yang ada diberberapa daerah di negeri ini sebagai *local wisdom* dukungan sosial terhadap ibu dan keluarga selama menjalani proses kehamilan. Selama kehamilan agar proses berjalan lancar maka terdapat berbagai usaha baik oleh pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial. Adapun dukungan sosial berupa ritual budaya selama kehamilan yang memiliki beberapa tujuan dan alasannya diantaranya : (1) Ritual selamatan yang didalamnya terdapat berbagai makanan istimewa yang bermanfaat untuk kehamilan ibu; (2) Berkumpulnya keluarga dan orang terdekat saat acara sebagai bentuk diterimanya kehamilan ibu dan juga sebagai bentuk dukungan sosial; (3) Sebagai usaha budaya untuk menjaga kehamilan ibu dan buah hati dari gangguan roh jahat; (4) Sebagai bentuk permohonan bersama agar persalinan nanti berjalan normal; (5) Sebagai usaha agar janin tumbuh sehat sempurna dan kebaikan senantiasa meliputi calon bayi kelak. Pada tradisi tersebut terdapat beberapa dukungan sosial yang didapatkan seorang ibu selama kehamilan diantaranya: (1) Dukungan emosional (*emosional support*); (2) Dukungan penghargaan (*esteem support*); (3) Dukungan informasi (*informational support*); (4) Dukungan instrumental (*instrumental support*); - (5) Dukungan jaringan sosial (*companionship support*).

Kata kunci: 1. Budaya; 2. Kehamilan; 3. Dukungan Sosial

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan anugerah tiap pasangan suami istri. Chris Brooker (2008) menyampaikan bahwa kehamilan merupakan periode mengandung anak (mulai dari gestasi periode menstruasi sampai sebelum persalinan, yang normalnya adalah 40 minggu atau 280 hari), dan dibagi menjadi 3 periode, atau trisemester, masing-masing berlangsung 3 bulan (40 minggu). Pada saat itu wanita mengalami berbagai perubahan baik perubahan fisik maupun emosi (Matlin, 2004). Zhou, dkk (dalam Matlin, 2004) mengemukakan perubahan fisik yang dialami antara lain mual, muntah dan bertambahnya berat badan, perut membuncit, sering buang air kecil dan kelelahan serta perubahan emosi seperti sensitif, mood yang sering

berubah, depresi, cemas, dan takut. Berbagai perubahan pada kehamilan dapat memicu timbulnya tekanan.

Kurki dkk (2000) meneliti terhadap 623 wanita dengan kehamilan tunggal diperoleh data bahwa pada hari kehamilan ke-10 sampai ke-17 minggu terdapat 28 (4,5%) mengalami preeklamsia, 185 (30%) mengalami depresi dan 99 (16%) mengalami kecemasan di awal kehamilan. Disamping itu, 15,9% memiliki kecemasan dan depresi sementara pada masa 3 bulan postpartum hanya 9,3% (Andersson,dkk. 2006;). Kecemasan masa kehamilan juga akan berdampak negatif bagi ibu (Goldstein, dkk.1996; Zachariah 2004) dan anak (Mancuso,dkk. 2004; Van Den Berg & Marcoen, 2004). Dampak negatif kecemasan selama kehamilan antara lain, ibu cenderung memiliki *well-being* psikologis yang rendah (Zachariah, 2004), kecemasan postpartum (Eagle, dkk. 1990), resiko timbulnya depresi postpartum. Pada akhirnya jika dibiarkan akan mengakibatkan ibu kurang memiliki interaksi dengan anaknya sendiri (Goldstein, dkk, 1996).

Adapun dampak negatif bagi anak yaitu berpengaruh pada timbulnya masalah pada perilaku dan emosi anak (O'connor, T.G., 2002; Weinstock, 2001). Selain itu ada resiko gangguan perkembangan otak janin (Weinstock, 2001), yang berpengaruh pada perkembangan kognitif, neurologis dan perilaku seksual atipikal (Schneider dkk, 2001). Sedangkan dampak lain adanya risiko gangguan keturunan berupa pendeknya masa kehamilan (bayi prematur) dan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Menurut Hutman, dkk (dalam Glover, V., &O'connor, T.G., 2002) BBLR sendiri memiliki resiko morbiditas, gangguan perhatian, defisit hiperaktif dan skizofrenia.

Dukungan sosial pada dasarnya dibutuhkan individu. Dukungan sosial dapat diperoleh ibu hamil dalam proses kehamilan dan kelahiran berasal dari lingkungan terdekatnya. Ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan sosial, berpengaruh pada kehamilannya dan juga pada janin yang dikandungnya. Collins, N. L.,dkk (1993) menyampaikan bahwa wanita yang memperoleh dukungan lebih dari lingkungan sosialnya memiliki persalinan yang lebih baik, bayi lahir dengan skor APGAR yang lebih tinggi, rendahnya depresi postpartum yang dialami, dan berat badan bayi lahir lebih tinggi. Faktor psikososial berupa dukungan sosial berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi (Bragonier, dkk 1984.; Istvan, 1986). Dari hasil penelitian didapatkan data hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan ibu dengan didapatkan nilai korelasi *Product Moment* dari *Pearson* menunjukkan korelasi sebesar  $r = -0,392$  dengan  $p = 0,006$  yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga (Aprianawati, R. B. & Sulistyorini, I.R. 2007). Dukungan sosial ibu selama kehamilan dapat membantu meningkatkan skor APGAR bayi baru lahir, menurunkan depresi postpartum, berat badan bayi lahir normal, dan berkontribusi pada kesehatan ibu serta bayinya. Indonesia dengan berbagai adat dan budaya telah membawa berbagai keragaman budaya termasuk salah satunya budaya proses ritual selama kehamilan yang hampir ada di berbagai suku di Indonesia. Hal tersebut sebagai wujud nyata *local wisdom* dukungan sosial terhadap kehamilan ibu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa prenatal bagi pasangan yang menantikan kehadiran buah hati merupakan hal yang bisa menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini dapat saja terjadi pada suami atau isteri yang sedang hamil, terutama sering terjadi pada ibu hamil. Ibu hamil yang berada pada masa prenatal mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikologisnya. Pada penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada kecemasan prenatal ibu karena alasan kecemasan lebih banyak terjadi pada wanita dibanding laki-laki (Breslau, dkk. 1995). Selain itu kecemasan juga sangat berhubungan dengan depresi selama rentang kehamilan. Penelitian pada kelompok ibu hamil ditemukan bahwa *trait anxiety* tertinggi berkorelasi dengan skor *Back Depression Inventory* (BDI) tertinggi selama kehamilan (Demyttenaere, dkk. 1995). Laporan depresi prenatal dan postnatal menyebutkan nilai *state anxiety* dan *trait anxiety* tertinggi selama kehamilan saat dibandingkan dengan nilai depresi dilaporkan adanya gejala kenaikan depresi (Breslau, dkk. 1995).

Barnett dan Parker (1986) menyampaikan bahwa ibu dengan primipara (pernah hamil dan melahirkan hidup) dengan *anxiety state* dan *trait* tinggi selama kehamilan depresinya lebih dalam dan lebih khawatir tentang dirinya, bayinya, pernikahannya dan memiliki keraguan-raguan tentang kemampuan keibuannya dalam periode post partum. Regier, dkk (1990) juga menyampaikan bahwa 1,9 % masyarakat dengan diagnosis klinis gangguan kecemasan dan depresi selama periode 6 bulan. Nilai rata-rata relatif tinggi pada kecemasan, 33% dari kelompok penderita dilaporkan mengalami gangguan afeksi dan 21% darinya mempunyai gangguan kecemasan lebih lama pada periode 6 bulan. Kaneda & Fujii (2000) juga menyampaikan bahwa gejala *state* dan *trait anxiety* dan depresi semua berkorelasi positif pada subjek normal yang mengalami gangguan kecemasan.

Terkait dengan kecemasan dan depresi, pada masa prenatal ibu juga diharapkan memiliki perilaku kesehatan yang baik dalam masa kehamilannya dan persiapan kelahiran buah hati. Proses tersebut membutuhkan keterlibatan atau hubungan dengan orang-orang disekelilingnya sangatlah penting. Shakespear, K., dkk. (2009) melaporkan bahwa ada hubungan antara perilaku kesehatan dengan dukungan sosial yakni ketika wanita ditempatkan dalam suatu kelompok. Laporan itu memastikan bahwa yang menerima dukungan sosial yang cukup akan mendorong untuk mendiskusikan masalahnya dengan orang lain (Shakespear, dkk (2009).

### **Dukungan sosial**

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 2006). Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya, dan bisa berasal dari siapa saja, keluarga, pasangan (suami/istri), teman, maupun rekan kerja. Kenyamanan psikis maupun emosional yang diterima individu dari dukungan sosial akan dapat melindungi individu dari konsekuensi stres yang menimpanya (Taylor, 2003). Lahey (2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai peran yang dimainkan seorang teman-teman dan relatif dalam memberikan nasehat, bantuan, dan beberapa diantaranya untuk menceritakan perasaan pribadi. Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) menyampaikan bahwa dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau

pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dalam dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain yang mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku pada pihak penerima.

Biasanya kehamilan merupakan saat yang membahagiakan bagi ibu hamil, suami, dan anggota keluarga lainnya, tetapi kehamilan juga dapat menjadi suatu kekhawatiran terutama bagi ibu hamil. Ibu hamil mempunyai kebutuhan kasih sayang yang lebih besar dan cinta kasih tanpa kegiatan seksual. Paarlberg, dkk. (1996) pada studi faktor psikososial pada prediktor *well-being* ibu selama kehamilan menemukan hasil bahwa gejala depresi dan kecemasan pada tingkat lebih rendah berhubungan dengan faktor psikososial yang negatif, terutama tingkat stress sehari dan kepuasan yang lebih rendah dengan dukungan sosial yang diterima.

Dukungan sosial terhadap ibu sangat penting karena apabila terjadi kekerasan dari lingkungan sosial akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya. Malta, dkk (2012) pada studinya melaporkan bahwa wanita yang mengalami kekerasan interpersonal mendapat masalah kesehatan mental pada 4 bulan setelah melahirkan dengan rata-rata dua kali lebih besar dibanding wanita yang tidak mengalami kekerasan interpersonal seperti depresi (22% vs 10%), kecemasan (24% vs 12%), tingginya stress (24% vs 14%) dan rendahnya moral orang tua (29% vs 16%). Penelitian lain juga membuktikan peranan dukungan sosial pada ibu hamil. Susilowati, D. (2004) melaporkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara dukungan keluarga ( $b=-0.48$ ;  $p=0.017$ ) terhadap kecemasan ibu hamil tri-semester ketiga yang menghadapi persalinan. Na'im, N.J. (2012) melaporkan juga bahwa dukungan sosial dari keluarga dan interpersonal punya hubungan dengan kecemasan, dimana meningkatnya dukungan sosial pada ibu akan menurunkan kecemasan ibu primipara pada kehamilan trisemester ketiga. Data lainnya disampaikan oleh Program Support Group bagi remaja yang hamil yang dilakukan oleh Guerra & Mc.Clatchy (2010) yaitu subjek secara kualitatif menunjukkan perasaan cukup terbantu dalam mengatasi permasalahan yang dialami dan menerima peran barunya sebagai orang tua. Hasil itu senada dengan yang disampaikan Brosh, Weigel, & Evans (2007) bahwa wanita yang mengalami kehamilan merasakan bahwa dukungan emosional dan pendampingan yang diberikan oleh keluarga berperan penting ketika ibu hamil sedang melalui masa sulit selama kehamilan dan pengasuhan anak.

Tekanan kehidupan tidak selalu tetap dan sama, selalu ada yang dapat mengubahnya. Salah satu faktor yang dapat mengubah pengalaman tekanan adalah ketersediaannya dukungan sosial (Smet, 1994), dimana dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kesehatan individu (Cohen & Syme, 1985), antaranya sebagai penyangga (preventif) maupun kuratif (Cohen & Will; dalam Safarino, 1998). Perlu diketahui bahwa tidak semua dukungan sosial pasti diterima, karena dukungan sosial hanya akan diterima dan berarti bila terdapat kesesuaian dengan kebutuhannya. Penelitian mengenai ketepatan dukungan sosial membuktikan bahwa bentuk bentuk dukungan yang diberikan sesuai kebutuhan atau situasi yang sedang dihadapi dan diberikan oleh sumber dukungan yang signifikan bagi individu (Cohen & Syme, 1985) akan diterima.

Menurut House (dalam Nursalam & Kurniawati, N.D. 2007) terdapat beberapa dukungan sosial, antara lain: Dukungan emosional, Dukungan penghargaan, Dukungan informasi, Dukungan instrumental. Joacobson (1989; dalam Nursalam & Kurniawati, 2007), menyampaikan ada 3 dimensi dukungan sosial, antara lain: Emotional support, Cognitive Support, Material support. Sedangkan menurut Sarafino (2006), ada lima bentuk dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional merupakan ekspresi dari afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kesiapan untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat individu merasa nyaman, tenteram, diperhatikan, serta dicintai saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.

2. Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif individu dengan individu lain, seperti misalnya perbandingan dengan orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya. Individu melalui interaksi dengan orang lain akan dapat mengevaluasi dan mempertegas keyakinannya dengan membandingkan pendapat, sikap, keyakinan, dan perilaku orang lain. Jenis dukungan ini membantu individu merasa dirinya berharga, mampu, dan dihargai.

3. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung yang dapat berupa jasa, waktu, atau uang. Pinjaman uang bagi individu atau pemberian pekerjaan saat individu mengalami stres. Dukungan seperti ini membantu individu dalam melaksanakan aktivitasnya.

4. Dukungan informasi (*informational support*)

Dukungan informasi mencakup pemberian nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran, informasi atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu mengatasi masalah dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah secara praktis. Dukungan informatif ini juga membantu individu mengambil keputusan karena mencakup mekanisme penyediaan informasi, pemberian nasihat, dan petunjuk.

5. Dukungan jaringan sosial (*companionship support*)

Dukungan jaringan sosial mencakup perasaan keanggotaan dalam kelompok. Dukungan jaringan sosial merupakan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok, saling berbagi kesenangan dan aktivitas sosial.

Sumber dukungan yang paling utama untuk ibu hamil berasal dari orangtuanya terutama ibunya, pasangan, atau anggota keluarga (Devereux Weigel, dkk 2009). Sesuai pendapat Cutrana (dalam Sarason & Pierce 1990) bahwa dukungan ibu dalam memberikan pendampingan pada putrinya selama kehamilan dan persalinan menurunkan resiko terjadinya depresi pasca melahirkan. Dukungan instrumental dan informasi yang diberikan oleh ibu

terhadap putrinya yang hamil dapat meningkatkan efek positif terhadap kehamilannya, selain itu juga dapat menurunkan tekanan pada wanita hamil (Ariestianie, R.A. 2012).

### ***Ritual selama kehamilan***

Ritual kehamilan adalah bentuk dukungan sosial yang diberikan dalam konteks terapi lintas budaya. Didalamnya terdapat serangkaian doa, dukungan lingkungan keluarga dapat tiap prosesi yang dilakukan. Hal tersebut penting karena pada masa kehamilan perlu dukungan sosial. Dukungan sosial juga ada hubungannya dengan kecemasan seperti yang disampaikan Rimehaug & Wallander (2010) yang menyampaikan bahwa timbulnya kecemasan karena berhubungan dengan cara hidup sendirian atau menjadi orang tua tunggal. Kenyataan di Amerika Serikat prevalensi lahir prematur 12,3%, BBLR (8%), sehingga Centering Pregnancy (CP) merekomendasikan salah satu perawatan prenatal adalah perilaku kesehatan dan intervensi psikososial (U.S. Department of Health, Human Services, 2000). Ternyata hal tersebut berhubungan dengan penurunan kelahiran prematur (Ickovics, J. R., 2003), penurunan BBLR (Ickovics, J. R., 2003), dan penurunan tingkat kematian neonatal (Ickovics, J. R, 2003). Penelitian Shakespear (2009) mendapat data bahwa dukungan sosial dapat menyebabkan perubahan perilaku kesehatan antenatal.

Oleh karena pendekatan-pendekatan psikologis kepada ibu dalam menurunkan atau mengatasi kecemasan ibu sangatlah diperlukan. Antara lain dukungan sosial. Pada bagian sebelumnya penulis telah menyampaikan bagaimana budaya daerah memberikan bentuk-bentuk ritual dan kepercayaan selama kehamilan yang berbeda-beda. Tetapi pada konsepnya ada kesamaan berupa keterlibatan anggota keluarga, saudara, teman, kerabat dalam prosesi sebagai bentuk dukungan secara emosional, penghargaan, informasional, dan jaringan sosial, dan tidak jarang ada juga dukungan material didalanya (Sarafino, 2006). Doa-doa dipanjatkan dan beberapa benda-benda khusus dilibatkan sebagai bentuk permohonan kepada tuhan agar bayi yang akan lahir kelak diberi keselamatan dan kesehatan. Hal tersebut juga memberikan ketenangan kepada ibu saat mengalami kecemasan selama kehamilan.

Beberapa bentuk ritual budaya selama kehamilan diantaranya:

#### 1. Ritual Masa Kehamilan di Aceh Kalak

Upacara ini merupakan luapan suka cita akan kehadiran cucu, generasi baru dalam keluarga. Acara ini dirayakan *maktuan* (orang tua dari suami). Acara nya dinamakan acara *ba bu* atau *meunieum*. *Ba bu* pertaman diseratai *boh kaye* (buah-buahan) kira-kira usia kehamilan pada bulan ke empat sampai kelima. Acara kedua berlangsung dari bulan ketujuh sampai dengan bulan kedelapan. Bahan-bahan persiapan *ba bu* atau mengantar nasi terdiri dari *bu kulah* (nasi yang dibungkus) dengan daun pisang muda berbentuk pyramid (atau kadang ada yang pakai daun pisang tua) dan disertai lauk pauk. Nasi diantarkan oleh mertua itu dimakan bersama-sama dalam suasana kekeluargaan. Ini dimaksudkan bahwa perempuan yang sudah hamil adalah orang sakit, sehingga dibuat jamuan makan istimewa. Menurut adat orang aceh perempuan yang sedang hamil harus diberikan makanan yang enak-enak dan bermanfaat. Sampai sekarang di masyarakat Aceh upacara bawa nasi suatu kewajiban adat yang harus dilakukan, sampai saat sekarang masih berlangsung dalam masyarakat.

## 2. Bentuk Ritual “Suku Aneuk Jamee” Kabupaten Aceh Selatan

Berbeda dengan Aceh Kalak, di masyarakat suku Aneuk Jamee Kabupaten Aceh Selatan adat *bi bu* dilakukan untuk ibu bidan (memberi nasi untuk ibu bidan). Hal tersebut bertujuan agar anak yang baru kawin dan hamilnya sudah 6 bulan sampai 7 bulan, dicarikan ibu bidan untuk membantu proses kelahirannya. Saat acara kenduri (kebiasaan masyarakat) ibu bidan dijemput oleh utusan keluarga ke rumah bidan lalu dibawa kerumah yang melakukan hajatan. Acara serah terima, melewati beberapa persyaratan antara lain:

- a. Pihak keluarga, mendatangi ibu bidan dengan membawa tempat sirih (bate ranub) sebagai penghormatan kepada ibu bidan dan sebagai tanda *meulakee* (permohonan).
- b. Setelah ibu bidan hadir di rumah hajatan, maka keluarga menyerahkan anaknya yang hamil tersebut agar diterima oleh bidan sebagai pasiennya.
- c. Sebagai ikatan untuk bidan, keluarga serahkan kepada bidan seperangkat makanan lengkap dengan lauk pauknya disertai selempar kain dan uang sekedarnya.

Acara puncak *bi bu* bidan adalah kenduri berupa pembacaan tahlil dan doa. Hal tersebut biasa dilakukan pada jam makan siang dan ada juga pada malam hari setelah shalat Isya. Setelah upacara ibu bidan diantar kembali ke rumahnya, mulai saat itu anaknya yang hamil telah menjadi tanggungjawabnya ibu bidan.

## 3. Ritual Kehamilan Suku Dayak, Kalimantan Tengah

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. Selain itu 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. Sedangkan 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. Adapun syarat-syarat mengadakan acara ritual untuk semua usia kandungan adalah hewan kurban (ayam dan babi) manik-manik untuk ehet, tambak, behas tawur, sesajen, dan manik-manik lilis dan manas untuk dipasang pada ibu yang hamil. Jika dilihat dari sudut kesehatan, penggunaan stagen pada kehamilan memang disarankan saat untuk ibu yang aktif bekerja dan memiliki resiko keguguran.

## 4. Ritual Kehamilan Masyarakat Embau, Kalimantan

Upacara kehamilan masyarakat Embau biasa dilakukan pada kehamilan bulan ketujuh dari kehamilan anak pertama. Upacara melibatkan “*topung tawar*” dan dilanjutkan dengan pembacaan doa selamat serta “*doa tulak bala*”. Dalam hal ini upacara *topung tawar* dimaksudkan menjaga keselamatan ibu dan calon bayi yang sedang dikandung. Upacara dimulai dengan suami istri yang duduk berdekatan di lantai atau di kursi. Kemudian 7 atau 9 lelaki dan perempuan secara berganti-ganti melakukan *topung tawar*. Mereka yang melakukan adalah orang-orang tua dan orang-orang yang

dituakan. Setelah selesai *topung tawar* pada suami istri dilanjutkan *topung tawar* pada sudut rumah. Setelahnya diakhiri doa salamatan.

5. Ritual Kehamilan Suku Panoma Sulawesi Tengah

Upacara kehamilan yang dilaksanakan oleh suku Panoma, disebut "*Katiana*". Adapun tujuannya adalah untuk memohon keselamatan baik untuk keselamatan ibu yang sedang mengandung, rumah tangga, dan bayi yang berada di dalam kandungan. Bentuk keselamatan yang ingin dicapai adalah agar janin tumbuh dengan sehat, sempurna, dan tidak banyak mengganggu kesehatan sang ibu. Secara psikologis, memberikan pegangan bagi sang ibu dan seluruh sanak kerabat sehingga tetap tabah dan kuat menghadapi hal-hal yang cukup kritis dalam kurun waktu 9 bulan mengandung bayi. Hal ini juga berarti suatu dorongan dan motivasi bagi sang ibu sehingga ketenangan senantiasa melekat dalam jiwanya selama masa kehamilan. Pelaksanaan upacara *Katiana* oleh Masyarakat suku Pamona sebagai sebuah bentuk ekspresi keyakinan, maka pelaksanaan upacara yang dilakukan. Hal tersebut merupakan penggabungan sesuatu bersifat sakral dan sosial, walaupun kemudian hal yang bersifat sosial tersebut juga disakralkan. Pemilihan hari, penggunaan bahan-bahan khusus, tahapan-tahapan upacara yang diwariskan, dan adanya pantangan yang harus dihindari menunjukkan pensakralan hal-hal yang bersifat profan.

Agar upacara yang dilakukan mencapai hasil yang diinginkan, maka suami dan istrinya yang sedang hamil menyerahkan kepada teknis pelaksanaan yaitu *Topopanuju* (dukun). *Topopanuju* sorang perempuan berumur lebih dari 50 tahun. *Topopanuju* didampingi oleh tetua kampung, perempuan yang sudah berkeluarga dari sanak keluarga, dan tokoh adat setempat dilaksanakan di rumah istri. Penentuan waktu pelaksanaan upacara *Katiana*, ditanyakan terlebih dahulu ke *Topopanuju*. Upacara ini dilakukan saat kandungan berusia 6 atau 7 bulan dan ketika bulan bersinar terang sekitar tanggal 7 hingga tanggal 15. Hal itu diyakini bahwa jika diselenggarakan pada saat bulan sedang terang akan menyebabkan masa depan bayi yang akan lahir cerah. Tetapi jika sudah terlewat masa terang bulan (tanggal 16 sampai 30), dianggap waktu yang kurang baik.

6. Ritual Kehamilan "Suku Sunda"

Adat *ngariksa* (menjaga) yang sedang mengandung/hamil di Sunda. Tujuan adat *ngaraksa* yaitu untuk menjaga ibu hamil dari pengaruh makhluk halus serta pengaruh buruk dari kekuatan alam yang mempunyai sifat gaib. *Tarekah*/usaha yang dilakukan seperti mengadakan *salamatan*/syukuran atau sidekah *mekelan*/memberi yang hamil berupa barang-barang yang diyakini mempunyai kekuatan tolak bala. Adapun bentuk salamatan:

- a. 2 bulanan: disebut *ngadeg* atau *nyiram*.
- b. 3 bulanan: *salamatan tilu bulanan* dengan *ngabubur beureum*/merah *ngabubur bodas* /putih yang merupakan inti atau syarat yang harus ada dalam *salamatan* selain menyediakan tumpeng.
- c. 5, 7, 9 bulanan: syukuran tiap hitungan ganjil usia kandungan / *hajat bangsal*. *Bangsal* yang ditempatkan di *bokor* serta bagian atasnya ditutup daun *waluh*/labu. Arti *bangsal* atau kata *bengsal* (sial). Sedangkan *waluh* artinya sama dengan waluya.

Jadi maksud hajad bangsal yaitu menghilangkan segala kesialan dan diganti dengan kawaluyaan.

7 bulanan: Disebut *tingkeban* atau *babarik* (Ciamis), *babarit* (Majalengka). *Tingkeban* merupakan syukuran kehamilan paling meriah (*pangceuyahna*) dari upacara-upacara lainnya, karena banyaknya proses upacara dan banyaknya syarat yang harus dipenuhi.

9 bulanan: disebut *lolos* dan *sedekah lampu*. *Lolos* (makanan yang terbuat dari tepung beras, gula dan santan yang dibungkus daun pisang) supaya waktu melahirkan, bayi keluaranya lancar dan selamat, sedangkan *lampu* memiliki maksud supaya bayi dilahirkan mempunyai hati yang terang. Biasanya menggunakan lampu *cempor*/damar atau lampu tempel.

#### 7. Ritual Kehamilan Betawi

Ada dua istilah yang dikenal untuk upacara bulan ketujuh masa kehamilan pada suku Betawi, yaitu upacara *nujuh bulan* dan *kekeba*. Seperti halnya suku bangsa lain, upacara ini hanya dilakukan pada kehamilan pertama. Menurut kepercayaan orang Betawi selamatan kehamilan ketujuh bulan perlu diadakan, agar terhindar dari gangguan roh-roh jahat. Benda-benda yang digunakan dalam upacara ini adalah kitab suci Al-Quran, bantal atau lekar untuk tempat kitab suci, tikar sebagai alas duduk para tamu yang diundang. Syarat yang harus ada adalah rujak tujuh rupa, yaitu rujak dari tujuh jenis buah, termasuk delima. Buah delima menurut kepercayaan mereka bisa membuat bayi yang akan dilahirkan kelak menjadi anak yang menarik dan disayangi semua orang, karena warna bagian dalam buah ini sangat menarik. Upacara *nujuh bulan* terdiri dari tiga tahapan, yaitu pembacaan Al-Quran yang dipimpin seorang kiai atau guru mengaji sebagai awal acara. Tahap kedua, upacara mandi dilakukan pagi atau sore hari. Diikuti acara *ngirag* yang dimaksudkan memperbaiki letak bayi dalam kandungan. Acara terakhir disebut *denger kata*, dimaksudkan agar calon anak kelak menjadi anak yang patuh pada orang tua dan selalu mendengar kata-kata orang tua.

Upacara kehamilan dilakukan sebagai upaya memberitahukan kepada masyarakat, tetangga-tetangga dan kerabat keluarga, bahwa seorang wanita sudah betul-betul hamil dan akan melahirkan keturunan. Selain itu, juga mengandung harapan agar ibu yang mengandung dan bayi yang dikandungnya mendapat keselamatan. Kepercayaan yang berkenaan dengan siklus hidup individu seperti upacara "*nujuh bulanan*" ini masih kuat melekat pada orang Betawi di Kampung Bojong. Mereka percaya bahwa upacara "*nujuh bulanin*" perlu dilakukan demi keselamatan ibu dan anak yang dikandungnya.

#### 8. Ritual Kehamilan adat Madura "Nan'dai"

Upacara kehamilan yang dilakukan bernama Nan'dai. Upacara itu untuk memberi kesaksian bahwa seorang ibu telah mulai mengandung. Dimulai sejak kandungan berusia satu bulan, hingga kandungan berumur sembilan bulan. Sedangkan rentangan masa itu ditandai dengan upacara sisipan yaitu upacara Pelet kandhung yaitu saat masuk bulan ke tujuh. Acara itu penting dan lazim diadakan pada kehamilan pertama. Caranya pada bulan pertama, upacara nandai, ditunjukkan dengan meletakkan bigilan yaitu buah nangka (dalam bahasa Jawa : beton) di atas sebuah Leper, tatakan cangkir. Bigilan yang diletakkan di atas leper itu jumlahnya selalu bertambah, sesuai

dengan hitungan kandungan sang Ibu. Jadi untuk bulan pertama satu biji, bulan kedua, menjadi dua biji, sampai bulan ke sembilan seluruhnya berjumlah sembilan biji.

Upacara pelet kandhung dimaksudkan agar si ibu yang mengandung selalu sehat, sedang bayi yang dikandungnya, sehat dan selamat sampai waktu dilahirkan. Sedangkan waktu pelaksanaan dijatuhkan pada waktu malam hari, dan dilakukan sesudah sembahyang Isya. Upacara tersebut dilakukan oleh emba bine, atau agung bine, atau emba nyae (orang yang tertua dari keluarga). Pelaksanaan upacaranya sendiri, dengan dipimpin oleh dukun bayi. Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam upacara adalah keluarga dan matowa lake dan matowa bine, para tetangga, umumnya perempuan dewasa yang sudah kawin. Selain ada makanan dan minuman sebagai sajian kepada para undangan, juga dipersiapkan alat-alat yang akan dipakai dalam upacara seperti ayat Qur'an karena membawa berkah kepada sang bayi yang dalam kandungan. Adapun surat yang dibaca adalah surat yusuf agar kelak lahir laki-laki, rupanya setampian Nabi Yusuf. Sedangkan maksud membaca surat mariam agar bayi yang akan lahir perempuan bisa secantik dan semulia hati mariam. Dalam prosesi itu juga ada cengker yang bergambar Arjuna dan Sembodro yang sudah dimantrai dengan doa oleh kyae.

#### 9. Ritual dan tradisi islam jawa

Antara lain Ritual Ngapati atau disebut juga Ngupati. Ritual 4 bulan masa kehamilan ini, oleh masyarakat Jawa ditandai dengan upacara pemberian makanan yang salah satu menunya adalah ketupat. Ritual ini pun tak hanya terjadi di Indonesia, namun juga dilakukan oleh sebagian besar masyarakat Muslim di Asia Tenggara. Dalam Islam, ritual Ngapati didasarkan atas hadits yang berbunyi; "Bahwa pada masa usia 120 hari dari kehamilan atau 4 bulan, maka Allah meniupkan roh kepada janin dalam kandungan. Sementara ruh ditiupkan, pada saat itu ditentukan juga rezeki dan ajalnya." Diusia kandungan 7 bulan, juga diadakan ritual yang oleh masyarakat Jawa disebut Mitoni atau Tingkepan. Dipilihnya bulan ke-7 masa kehamilan disebabkan karena bentuk bayi pada usia itu sudah sempurna. Bentuk upacaranya sama dengan Ngapati yakni berupa sedekahan dan penyampaian doa-doa agar bayi yang akan dilahirkan selamat dan sehat.

Beberapa tradisi diatas memberikan gambaran dimana secara turun temurun nenek moyang kita menurunkan tradisi *local wisdom* yang peka akan pentingnya memperhatikan proses kehamilan. Beberapa tradisi diatas terdapat beberapa tujuan dan alasannya diantaranya:

1. Ritual selamat yang didalamnya terdapat berbagai makanan istimewa yang bermanfaat untuk kehamilan ibu.
2. Berkumpunya keluarga dan orang terdekat saat acara sebagai bentuk diterimanya kehamilan ibu dan juga sebagai bentuk dukungan sosial.
3. Sebagai usaha budaya untuk menjaga kehamilan ibu dan buah hati dari gangguan roh jahat.
4. Sebagai bentuk permohonan bersama agar persalinan nanti berjalan normal.
5. Sebagai usaha agar janin agar tumbuh sehat sempurna dan kebaikan senantiasa meliputi calon bayi kelak. Pada tradisi tersebut terdapat beberapa dukungan sosial yang didapatkan seorang ibu selama kehamilan diantaranya

## KESIMPULAN

Berdasarkan studi literatur ini diharapkan memberikan gambaran bagaimana kondisi kehamilan perlu diberikan dukungan dari lingkungan. Karena pada proses tersebut ibu tidak terlepas dari kehidupan sosial dan budaya yang memberikan warna dalam menjalani peran barunya. Adanya ritual-ritual kehamilan berupa berkumpulnya anggota keluarga, tetangga, teman memberikan dukungan sosial menjadikan ibu merasa tidak sendiri menjalani perannya. Ada pengharapan dan penerimaan dari lingkungan dapat membantu menenangkan ibu saat mengalami gangguan kecemasan. Oleh karenanya diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai ritual budaya kehamilan jika dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi budaya terhadap kecemasan kehamilan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alwi Q. & Oemiati R. (2004). Daily food tradition and diet of pregnant women and post childbirth in Papua. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. 12 (3) : 061-071. Center for Disease Control, Research and Development National Institute of Health Research and Development Ministry of Health, Republic of Indonesia, Jakarta.
- Andersson L, Sundström-Poromaa I, Wulff M, Åström M, Bixo M (2006) Depression and anxiety during pregnancy and six months postpartum: a follow-up study. *Acta Obstet Gynecol Scand* 85:937–944.
- Aprianawati, R. B. & Sulistyorini, I. R. (2007). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. *Psikologi*. Dikutip 9 November 2020, dari <http://skripsistikes.files.wordpress.com/2009/08/56.pdf>.
- Aristianie, R.A. (2012). Pengaruh Pelatihan Dukungan Sosial “Ibu terkasih” Terhadap Penurunan Tingkat Distress pada Anak Yang Mengalami Kehamilan Pranikah (sebuah Penelitian Pendahuluan). *Tesis, Program Studi magister Psikologi Profesi, Minat Klinis. Fakultas Psikologi UGM*.
- Barnett, B., & Parker, G. (1986). Possible determinants, correlates, and consequences of high level of anxiety in primiparous mothers. *Psychological Medicine*, 16:177-185.
- Bragonier, J.K., Cushner, I.M., & Hobel, C.J. (1984). Social and personal factors in the etiology of preterm birth. In F. Fuchs & D.G. Stubblefield (Eds.), *Preterm birth: Causes, prevention, and management* (pp.64-85). New York: Macmillan.
- Breslau N, Schultz L, Peterson E. Sex differences in depression: a role for preexisting anxiety. *Psychiatry Res*. 1995;58(1):1–12.
- Brosh, J., Weigel, D., Evans, W. (2007). Pregnant and Parenting adolescent Perception of Sources And Support in relation to Educational Goals. *Child adolescence Social Work Journal*. 24:565-578.
- Chris Brooker (2008). *Ensiklopedia Keperawatan*. Jakarta : Buku kedokteran EGC.
- Cohen, S. & Syme, S.L. (1985). *Social Support & Health*. Orlando : Academic. Press. Inc.
- Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M., Scrimshaw, S. C. M. (1993). Social Support in Pregnancy: Psychosocial Correlates of Birth Outcomes and Postpartum Depression. *Journal of Personality and Social Psychology* ; Vol, 65, no 6, 1243-1258.

- Demyttenaere, K., Lenaerts, H., Nijs, P., & Van Assche, F. A. (1995). Individual coping style and psychological attitudes during pregnancy predict depression levels during pregnancy and during postpartum. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91, 95-102.
- Devereux, P.G., Weigel, D.J., Ballard-Reisch, D., Leigh, G., & Cahoon, K.L. (2009). Immediate and Longer-Term Connection Between Support and Stress in Pregnant/ Parenting and Non Pregnant/ Non-Parenting Adolescents. *Child Adolesc Sos Work Journal*, 26. 431-446. Doi : 1007/s 10560- 009- 0175- z.
- Eagle, P.L., Scrimshaw, S.C., Zambrana, R.E., & Dunkel-Schetter, C.(1990). Prenatal and Postnatal Anxiety in mexican Women Giving Birth in Lost Angeles. *Health Psychology*, 93. 285-299.
- Glover, V., dan O'Connor, T.G. (2002). Effects of antenatal stress and anxiety Implications for development and psychiatry. *The British Journal of Psychiatry*. 180: 389-391.
- Goldstein, L.H., Diener, M.L., Mangelsdorf, S.C. (1996). Maternal characteristics and social support across the transition to motherhood : Associations with maternal behavior. *Journal of family psychology*, 10: 60-71/
- Guerre & Mc.Clatchy. (2010). Finding Support : Group Helps Young Parents Learn to Cope. *Tribune Business News/*
- Ickovics, J. R., Kershaw, T. S., Westdahl, C., Rising, S. S.,Klima, C., Reynolds, H., et al. (2003). Group prenatal care and preterm birth weight: Results from a matched cohort study at public clinics.*Obstetrics and Gynecology*, 102(5):1051–1057/
- Istvan,J. (1986). Stress, anxiety, and birth outcomes: A critical review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 100:331-348/
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2019). *Human development: a life-span view*. 8e. Boston, MA, USA: Cengage Learning, Inc.
- Kaneda Y, Fujii A. The relation between anxiety and depressive symptoms in normal subjects and patients with anxiety and/or mood disorders. *J Med Invest*. 2000; 47(1–2):14–18.
- Kurki T, Hiilesmaa V, Raitasalo R, Mattila H, Ylikorkala O. Depression and anxiety in early pregnancy and risk for preeclampsia. *Obstet Gynecol* 2000;95:487.
- Lahey,B.B. (2007). *Psychology An Introduction*. Ninth edition. New York: McGraw-Hill
- Malta, dkk.(2012). Influence of interpersonal violence on maternal anxiety, depression, stress and parenting morale in the early postpartum: a community based pregnancy cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12:153.
- Mancuso, R.A., Schetter, C.D., Rini, C.M., Roesch, S.C., & Hobel, C.J. (2004). Maternal Prenatal anxiety and corticotropic-releasing hormone associated with timing of delivery. *Psychosomatic Medicine*, 66, 762-769
- Matlin, A. W. (2004). *Psychosocial adaptation in pregnancy*. New Jersey: Prentice Hall
- Na'im, N.J. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga dengan tingkat kecemasan ibu Primipara Menghadapi Persalinan di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan. *Skripsi : Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Jakarta.
- Nursalam & Kurniawati, N.D. (2007). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV AIDS*. Jakarta : Salemba Medika

- O'Connor, T.G., Heron, J., Goldin, J., Beveridge, M., dan Glover, V. (2002). Maternal antenatal anxiety and children's behavioural, emotional problems at 4 years. *The British Journal of Psychiatry*. 180: 502-508. Institute of Psychiatry, London.
- Paarlberg KM, Vingerhoets AJ, Passchier J, Dekker GA, Heinen AG, van Geijn HP. Psychosocial predictors of low birthweight: a prospective study. *Br J Obstet Gynaecol*. 1999 Aug;106(8):834–841.
- Regier, D. A., Burke, J. D., & Christie, K. A. (1990). *Comorbidity of affective and anxiety disorders in population-based studies: the NIMH Epidemiological Catchment Area (ECA) program*. In J. D. M. C. R. Cloninger (Ed.), *Comorbidity of Anxiety and Depressive Disorders*. Washington, D.C.: American Psychiatric Pres.
- Rimehaug T, Wallander J. Anxiety and depressive symptoms related to parenthood in a large Norwegian community sample: the HUNT2 study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2010;45(7):713–721.
- Safarino, E.P. (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (Third Editon)*. USA : John Wiley & Sons, Inc
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.
- Schneider S, Maul H, Roehrig S, Fischer B, Hoefft B, Freerksen N. 2001. Risk groups and maternalneonatal complication of preeklamsia – current result from the National German Perinatal Quality Registry. *J Perinat Med*. 2001;39: 257-65
- Shakespeare-Finch, Jane E. and de Dassel, Therese (2009) The impact of child sexual abuse on victims/survivors: Exploring posttraumatic outcomes as a function of childhood sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 18(6). pp. 623-640
- Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia, Hlm. 56
- Susilowati, D. (2004). Pengaruh Dukungan keluarga dan Paritas Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trisemester III dalam Menghadapi Persalinan di RB Harapan Bunda Surakarta. *Tesis : Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta*. 79(2):81-91
- Taylor, Shelly E. 2003. *Health Psychology*. (5th ed). New York: Mcgraw Hill
- U.S. Department of Health, Human Services. (2000). *Healthypeople 2010 objectives for improving health(2nd ed.)*. Washington,DC: U.S. Government Printing Office.
- Van Den Berg, B.R.H., & Marcoen, A. (2004). Hight antenatal maternal anxiety is related to ADHD symptoms, externalizing problems. *Child Development*, 75:1085-1097.
- Weinstock M, 2001. Alterations induced by gestational stress in brain morphology and behavior of the off- spring. *Progress in Neurobiology*, 65, 427–451.
- Zachariah, R. (2004). Attachment, Social Support, life stress, and Psychological well-being in pregnant low income women : a pilot study. *Clinical Excellence for Nurse Practitioners*. 8, 60-67