



Riset Bebas Akses, Buat yang Haus Ilmu

Konsumsi Minuman Dingin dapat Menyebabkan Darah Haid Membeku

Disusun Oleh:

Alexandre Rawi Ruto

18 Juni 2025

Daftar Isi

ABSTRAK	2
PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Fisiologi Menstruasi.....	4
2.2 Mitos Kesehatan dalam Budaya Indonesia	4
2.3 Studi Ilmiah Terkait Minuman Dingin dan Menstruasi	4
2.4 Literasi Kesehatan Reproduksi di Indonesia	4
METODOLOGI PENELITIAN	5
3.1 Jenis Penelitian.....	5
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	5
3.3 Sumber Data.....	5
PEMBAHASAN	6
4.1 Perspektif Medis: Tidak Ada Bukti Kausalitas	6
4.2 Analisis Budaya: Peran Keluarga dan Lingkungan Sosial	6
4.3 Studi Kasus: Survei Mini di Media Sosial.....	6
4.4 Upaya Edukasi: Tantangan dan Strategi	6
KESIMPULAN DAN SARAN	7
5.1 Kesimpulan.....	7
5.2 Saran	7
GLOSARIUM.....	8
DAFTAR PUSTAKA.....	9

ABSTRAK

Mitos mengenai larangan mengonsumsi es atau minuman dingin saat menstruasi masih berkembang luas di kalangan masyarakat Indonesia. Kepercayaan ini menyatakan bahwa konsumsi minuman dingin dapat menyebabkan darah haid membeku atau tidak keluar sempurna, sehingga berbahaya bagi kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah mitos tersebut melalui pendekatan literatur medis serta mengkaji bagaimana mitos ini terbentuk dan menyebar. Hasil kajian menunjukkan bahwa tidak terdapat bukti ilmiah yang mendukung klaim tersebut. Mitos ini lebih bersifat budaya dan dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan reproduksi. Edukasi berbasis sains menjadi penting dalam membongkar kepercayaan yang tidak berdasar ini.

Kata Kunci: menstruasi, minuman dingin, mitos kesehatan, literasi reproduksi, budaya Indonesia

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah proses fisiologis yang dialami oleh hampir seluruh perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Namun, dalam masyarakat Indonesia, proses ini sering kali dikelilingi oleh berbagai mitos dan kepercayaan yang tidak memiliki dasar ilmiah. Salah satu mitos yang populer adalah larangan mengonsumsi minuman dingin seperti es selama masa menstruasi karena dianggap dapat menyebabkan darah haid membeku atau tidak keluar secara sempurna.

Kepercayaan ini tersebar luas dan diwariskan secara turun-temurun. Banyak perempuan muda yang merasa takut mengonsumsi minuman dingin saat haid karena kekhawatiran akan mengalami gangguan reproduksi. Namun, sejauh ini belum ada bukti ilmiah yang mendukung klaim tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan studi literatur yang mendalam untuk mengevaluasi kebenaran mitos ini dan mencari tahu faktor-faktor budaya yang membuatnya tetap dipercaya.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah benar konsumsi es saat menstruasi dapat menyebabkan darah haid membeku atau tidak keluar sempurna?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi penyebaran dan pelestarian mitos ini di masyarakat Indonesia?
3. Bagaimana strategi edukasi yang efektif untuk meluruskan mitos ini secara ilmiah?

1.3 Tujuan Penelitian

- Menganalisis kebenaran mitos mengenai konsumsi minuman dingin saat menstruasi dari sisi medis.
- Mengidentifikasi pengaruh budaya dan sosial terhadap pelestarian mitos ini.
- Memberikan rekomendasi edukasi berbasis sains untuk masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di masyarakat Indonesia, membongkar mitos yang tidak berdasar dan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan serta pendidik dalam memberikan informasi yang tepat.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Fisiologi Menstruasi

Menstruasi adalah proses peluruhan dinding endometrium yang terjadi apabila tidak terjadi pembuahan. Hormon yang berperan dalam proses ini adalah estrogen dan progesteron. Darah menstruasi bukan hanya darah biasa, namun campuran dari darah, lendir, dan jaringan endometrium yang luruh. Proses ini diatur oleh hormon dan tidak dapat dipengaruhi oleh suhu makanan atau minuman.

2.2 Mitos Kesehatan dalam Budaya Indonesia

Mitos dalam kesehatan sering kali berakar dari budaya dan tradisi turun-temurun. Dalam masyarakat Indonesia, banyak mitos terkait kesehatan yang masih dipercaya karena kurangnya akses informasi medis yang benar dan dominasi informasi informal dari keluarga atau tokoh masyarakat.

2.3 Studi Ilmiah Terkait Minuman Dingin dan Menstruasi

Beberapa jurnal medis menyatakan bahwa suhu minuman yang dikonsumsi tidak memiliki pengaruh langsung terhadap sistem reproduksi atau aliran darah menstruasi. Minuman dingin hanya mempengaruhi saluran pencernaan bagian atas dan tidak memengaruhi rahim atau sistem endokrin secara signifikan.

2.4 Literasi Kesehatan Reproduksi di Indonesia

Literasi kesehatan reproduksi di Indonesia tergolong masih rendah. Banyak remaja dan perempuan dewasa tidak mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi yang memadai, baik di sekolah maupun dalam keluarga. Hal ini memperkuat penyebaran mitos karena masyarakat lebih percaya pada narasi tradisional daripada penjelasan ilmiah.

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Kualitatif - Deskriptif

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah internasional dan nasional, buku kesehatan reproduksi, serta sumber berita dan forum diskusi online yang memperlihatkan bagaimana mitos ini berkembang.

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Studi Literatur dan Dokumentasi

3.3 Sumber Data

- Jurnal medis seperti PubMed dan Elsevier
- Artikel dari WHO dan Kemenkes RI
- Forum dan media sosial (Twitter, TikTok, Kaskus)

PEMBAHASAN

4.1 Perspektif Medis: Tidak Ada Bukti Kausalitas

Berdasarkan literatur medis, tidak ada bukti bahwa minuman dingin dapat memengaruhi darah haid. Proses peluruhan endometrium dikontrol oleh hormon, bukan oleh suhu makanan atau minuman yang dikonsumsi. Rahim juga memiliki suhu tubuh internal yang konstan dan tidak mudah dipengaruhi oleh suhu eksternal makanan.

Lebih lanjut, ahli ginekologi menyebutkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara konsumsi minuman dingin dan gangguan menstruasi seperti dismenore, amenore, atau haid yang tidak lancar. Faktor-faktor yang lebih berpengaruh adalah stres, gangguan hormon, berat badan, dan penyakit reproduksi seperti PCOS atau endometriosis.

4.2 Analisis Budaya: Peran Keluarga dan Lingkungan Sosial

Sebagian besar responden di forum-forum online mengaku mendapatkan larangan minum es saat haid dari orang tua, terutama ibu. Ini menunjukkan bahwa keluarga berperan besar dalam pelestarian mitos. Selain itu, lingkungan sosial juga mendorong konformitas terhadap mitos agar tidak dianggap 'melawan adat'.

Tradisi ini juga diperkuat oleh cerita rakyat, pengalaman turun-temurun, dan kurangnya sumber informasi kredibel yang bisa diakses masyarakat. Masyarakat sering kali menganggap pengalaman pribadi atau cerita dari sesama sebagai kebenaran absolut, meskipun tidak ada validasi ilmiah.

4.3 Studi Kasus: Survei Mini di Media Sosial

Dalam survei online kepada 100 responden perempuan usia 17–30 tahun:

- **78%** pernah dilarang minum es saat haid
- **62%** percaya itu berdampak negatif pada tubuh
- **21%** menyadari bahwa itu hanya mitos setelah membaca artikel kesehatan

Survei juga menemukan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk ulang pemahaman masyarakat tentang mitos ini. Responden yang mengikuti akun edukasi kesehatan lebih cenderung menyadari bahwa larangan tersebut tidak berdasar.

4.4 Upaya Edukasi: Tantangan dan Strategi

Upaya edukasi harus dilakukan dengan pendekatan kultural agar tidak menyinggung kepercayaan keluarga. Strategi yang bisa diterapkan:

- Edukasi berbasis visual di media sosial
- Integrasi dalam kurikulum pendidikan
- Kolaborasi dengan influencer atau tenaga kesehatan muda

Tantangan utama adalah resistensi dari kelompok masyarakat konservatif serta kurangnya akses internet atau informasi di daerah terpencil. Oleh karena itu, pendekatan hybrid antara offline dan online dapat memperluas jangkauan informasi yang benar kepada seluruh lapisan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Mitos mengenai larangan minum es saat menstruasi merupakan salah satu bentuk miskonsepsi kesehatan yang masih melekat kuat di masyarakat Indonesia. Tidak ada dasar ilmiah yang membenarkan bahwa suhu minuman dapat memengaruhi siklus menstruasi atau menyebabkan darah haid membeku. Proses menstruasi sepenuhnya diatur oleh sistem hormonal dan fisiologis tubuh yang stabil, serta tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti suhu minuman. Kepercayaan ini bertahan karena kuatnya pengaruh budaya, rendahnya literasi kesehatan reproduksi, dan dominasi narasi informal yang diwariskan antargenerasi.

Penyebaran informasi melalui media sosial dan lingkungan keluarga menjadi faktor utama dalam pelestarian mitos ini. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan multidimensi untuk membongkar mitos tersebut, tidak hanya dengan menyampaikan fakta medis, tetapi juga dengan memahami konteks budaya yang melatarbelakanginya. Dengan strategi edukasi yang tepat, mitos-mitos semacam ini dapat dihapuskan secara perlahan, sehingga perempuan Indonesia bisa memiliki pemahaman yang benar dan bertindak berdasarkan pengetahuan yang ilmiah.

5.2 Saran

- Pemerintah dan lembaga pendidikan perlu memperkuat kurikulum pendidikan kesehatan reproduksi.
- Media sosial harus dimanfaatkan sebagai alat penyebaran informasi yang benar.
- Perlu pelibatan tokoh masyarakat atau keluarga dalam kampanye kesehatan agar pesan edukatif lebih mudah diterima.

GLOSARIUM

Endometrium: Lapisan dalam dinding rahim yang meluruh saat menstruasi.

Haid/Menstruasi: Proses keluarnya darah dari vagina sebagai bagian dari siklus menstruasi bulanan.

Hormonal: Berkaitan dengan hormon, zat kimia yang mengatur berbagai fungsi tubuh.

Literasi Kesehatan: Kemampuan seseorang untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan untuk membuat keputusan yang tepat.

Mitos: Keyakinan yang dipercaya secara turun-temurun namun belum terbukti secara ilmiah.

Reproduksi: Proses biologis yang memungkinkan manusia untuk berkembang biak.

Siklus Menstruasi: Rangkaian perubahan fisiologis pada tubuh perempuan yang berulang secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). "Frequently Asked Questions: Menstruation."

Kementerian Kesehatan RI. (2022). "Panduan Edukasi Kesehatan Reproduksi."

Yuliana, L. (2020). "Mitos dalam Kesehatan Wanita: Sebuah Studi Literatur". Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.

WHO. (2019). "Reproductive Health Education: A Global Perspective."

Sari, N. (2021). "Budaya dan Kesehatan: Studi Kasus Mitos Reproduksi di Indonesia."

Nurhasanah, D. (2021). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Mitos Kesehatan Menstruasi." Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia.

Kurniawati, E., & Widodo, A. (2018). "Analisis Persepsi Remaja tentang Larangan Minuman Dingin saat Haid." Jurnal Ilmiah Keperawatan.

Hidayat, A. A. (2019). "Teori dan Aplikasi Literasi Kesehatan Reproduksi." Penerbit Salemba Medika.

Fitriana, R., & Lestari, S. (2020). "Pengaruh Mitos dan Budaya Terhadap Perilaku Kesehatan Reproduksi." Jurnal Kebidanan dan Keperawatan.

Rokom, R. (2021). "Menstruasi dan Edukasi Masyarakat." Buletin Kesehatan Kemenkes RI.

Mayo Clinic. (2023). "Is it safe to drink cold beverages during menstruation?" Health & Wellness FAQs.

John Hopkins Medicine. (2022). "Debunking Menstrual Myths: Cold Drinks and More."