



## Perilaku Kesehatan Ibu Hamil Dalam Pemilihan Makanan Di Kecamatan Pucakwangi Kabupaten Pati

Siti Zakiyatur Rofi'ah<sup>1</sup>, Fadly Husain<sup>2</sup>, Antari Ayuning Arsi<sup>3</sup>✉

Jurusan Sosiologi Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2017

Disetujui Oktober 2017

Dipublikasikan Oktober 2017

*Keywords:*

*Food selection, Health behavior, pregnant women*

### Abstrak

Perilaku kesehatan adalah segala bentuk sosialisasi seseorang dengan lingkungannya, yang akan memengaruhi pengetahuan dan tindakan seseorang tentang kesehatan, salah satunya dilakukan oleh ibu hamil, khususnya dalam pemilihan makanan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Kualitatif. Lokasi penelitian berada di Kecamatan Pucakwangi, Kabupaten Pati. Penelitian ini menggunakan Konsep Pengetahuan dari Blum, Konsep Food and Culture dari Foster dan Anderson dan Konsep Perilaku Kesehatan WHO. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai makanan dipengaruhi oleh berbagai informasi yang diterima dari luar, yaitu orang tua, bidan dan internet. Perbedaan informasi yang diterima, membuat ibu hamil merasa bingung mengenai makanan sehat yang seharusnya dimakan. Pengetahuan ibu hamil di Pucakwangi tidak sesuai dengan perilaku yang dilakukannya. Ibu hamil di Pucakwangi melakukan pemilihan makanan, karena rasa ingin menghormati orang tua dan menghindari berbagai konflik yang akan timbul ketika ibu hamil tidak melakukan pemilihan makanan sesuai kepercayaan masyarakat setempat. Kepercayaan budaya mengenai makanan sudah mulai luntur, tetapi ibu hamil tetap melakukan pemilihan makanan sesuai dengan yang diinginkan oleh orang tua.

### Abstract

*Health behaviour is any socialization form of individual with the environment, which will affect individual health knowledge and action by pregnant women, especially in food selection. This research method used Qualitative Research. The research location is in Pucakwangi District, Pati Regency. This study used the Knowledge Concepts of Blum, Food and Culture Concepts of Foster and Anderson and WHO Health Behaviour Concepts. The results of this study indicated that pregnant women' knowledge about food is influenced by various information received from outside, like parents, midwives and internet. The difference information received from various perspectives made pregnant women confused, about healthy food that should be eaten. Pregnant women' knowledge in Pucakwangi are not suitable with behaviour they did. Pregnant women in Pucakwangi do food selection, because they respect their parents and avoid the various conflicts will arise when pregnant women do not make food selection according to local beliefs. Although the cultural beliefs about food have been fade, but pregnant women still make food selection according to parents' desires.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung C6 Lantai 1 FIS Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: unnessosant@gmail.com

ISSN 2549-0729

## PENDAHULUAN

Kebudayaan merupakan suatu hasil karya yang diciptakan oleh masyarakat yang kemudian diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi (Koentjaraningrat, 1994: 27). Jadi, kebudayaan dapat disimpulkan sebagai keseluruhan gagasan, tindakan, dan hasil karya yang ada pada kehidupan manusia. Hal tersebut karena nilai budaya memiliki konsep yang penting mengenai sesuatu yang ada dalam pikiran manusia sehingga dapat berfungsi sebagai pedoman kehidupan (Koentjaraningrat, 2009: 184). Kebudayaan mencakup pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, kemampuan-kemampuan dan kebiasaan-kebiasaan yang didapatkan oleh manusia sebagai anggota masyarakat (Koentjaraningrat, 2010: 10).

Salah satu bentuk kebudayaan yang dilakukan oleh masyarakat adalah perilaku. Perilaku merupakan tindakan yang dilakukan manusia untuk pemenuhan kebutuhan yang berdasarkan pada pengetahuan, kepercayaan, nilai dan norma dengan orang yang bersangkutan (Kalangie, 1994: 84). Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, etika, kekuasaan, nilai, persuasi dan genetika (Lestrari, 2015: 5). Menurut Notoatmodjo (dalam Lestari, 2015: 6) salah satu perilaku manusia yaitu dimulai dari perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Perilaku kesehatan adalah segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, terutama yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan yang membentuk tindakan individu terhadap kesehatan (Kalangie, 1994: 19).

Munculnya perilaku kesehatan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ahimsa-Putra (2005: 112) perilaku kesehatan dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu faktor perilaku dan faktor non perilaku. Faktor perilaku sendiri ada tiga cakupan, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong. Faktor predisposisi adalah faktor yang menyangkut tentang pengetahuan individu, sikap, tradisi, norma sosial, dan kepercayaan, kemudian untuk faktor pendukung lebih pada ketersedianya sarana pelayanan kesehatan dan kemudahan, yang terakhir yaitu faktor pendorong di mana lebih pada sikap, perilaku dari keluarga dan petugas kesehatan.

Mengingat betapa pentingnya perilaku kesehatan, maka selain berbagai faktor di atas juga harus mencakup pendukung lain seperti, olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, gaya hidup yang positif, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, mengendalikan stress, dan makanan yang sehat (Benih, 2014: 11-12). Salah satu bagian dari hal-hal tersebut yang harus terpenuhi adalah gizi seimbang yang berhubungan dengan pemilihan makanan. Jika dilihat dari sudut pandang gizi, kesehatan dari makanan bukan hanya menyangkut semua makanan sehat, tetapi juga harus terdiri dari empat komponen, yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Selain itu juga harus dilengkapi dengan susu untuk kebutuhan kalsiumnya atau disebut juga dengan keseimbangan gizi (Almatsier, 2009: 20).

Selain sudut pandang gizi, makanan juga dilihat dari sudut pandang budaya. Dilihat dari sudut pandang budaya, makanan meliputi pilihan rasional terhadap jenis makanan, cara memasak, kesukaan dan ketidaksukaan, kepercayaan, dan pantangan-pantangan yang berkaitan dengan bagaimana cara memproduksi, mempersiapkan, dan mengonsumsi makanan (Foster dan Anderson, 2006: 311-312). Sehubungan dengan makanan yang sudah dijelaskan di atas, pemilihan makanan sangat penting untuk dilakukan, karena berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Salah satu kondisi di mana seseorang harus memperhatikan kesehatan dan melakukan pemilihan makanan adalah pada saat hamil, karena pemilihan makanan pada ibu hamil bukan hanya berpengaruh pada dirinya sendiri tetapi juga berpengaruh pada perkembangan janinnya (Petersen, 2012: 9).

Ibu hamil adalah salah satu kelompok manusia yang rawan terhadap kesehatan terutama masalah gizi. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan makanan yang berkualitas baik, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Higginbottom et al., 2014: 3). Makanan yang dikonsumsi ibu hamil sebaiknya tidak hanya mengikuti selera makan saja, tetapi juga perlu dilihat kebutuhan makanan yang diperlukan untuk kesehatan (Hutchinson et al., 2017: 4). Ibu hamil yang mudah mengakses makanan memiliki

kemungkinan memilih makanan yang baik. Menurut Rumdasih (2004: 7), pemilihan makanan yang baik adalah pemilihan makanan yang menyediakan gizi yang cukup untuk kebutuhan kesehatan kehamilan. Selain gizi yang cukup, pemilihan makanan juga dipengaruhi oleh kepercayaan, pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memilih makanan (Suryawati, 2007: 4; Hutchinson et al., 2017: 14), karena pemilihan makanan pada ibu hamil akan dibentuk oleh resep sosial dan mitos-mitos dari lingkungannya baik berupa larangan maupun anjuran, terutama dilakukan oleh suami dan keluarga ibu hamil (Hutchinson et al., 2017: 13).

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, salah satu lokasi yang akan diteliti dengan membahas persoalan mengenai perilaku kesehatan ibu hamil dalam pemilihan makanan yaitu di Kecamatan Pucakwangi, Kabupaten Pati. Pemilihan makanan terjadi karena dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil di sana, sehingga memunculkan berbagai persepsi yang berkaitan dengan pemenuhan gizi pada ibu hamil. Pemilihan makanan yang dilakukan oleh ibu hamil di Pucakwangi tidak terlepas dari mitos-mitos kehamilan. Mitos-mitos tersebut salah satunya mengenai anjuran dan kepercayaan makanan pada ibu hamil (Putra, 2014: 15). Pemilihan makanan pada ibu hamil hadir dalam kehidupan masyarakat Pucakwangi lewat tabu makanan yang ada di sana. Tabu makanan terhadap perempuan, khususnya untuk ibu hamil di Pucakwangi, dapat memengaruhi pemilihan makanan sebagai bentuk asupan nutrisinya. Berbagai makanan yang dianjurkan di Pucakwangi memiliki tujuan untuk memperlancar proses kehamilan dan persalinan. Selain itu, ibu hamil melakukan pemilihan makanan karena rasa ingin menghormati orang tua dan menghindari berbagai konflik yang akan timbul nantinya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana perilaku makan dan pemilihan makanan berdasarkan pengetahuan dan kepercayaan yang dimiliki oleh ibu hamil di Pucakwangi.

Sehubungan dengan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian dengan judul *Perilaku Kesehatan Ibu Hamil dalam Pemilihan Makanan di Kecamatan Pucakwangi Kabupaten Pati*

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang cara memilih makanan untuk menjaga kesehatan kehamilan, (2) mendeskripsikan perilaku kesehatan mengenai pemilihan makanan pada masa kehamilan.

Penelitian ini menggunakan konsep pengetahuan dari Blum, konsep food and culture dari Foster dan Anderson dan konsep perilaku kesehatan WHO sebagai landasan teori.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah di Kecamatan Pucakwangi, Kabupaten Pati. Fokus dalam penelitian ini dijabarkan dengan mulai mengamati bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang cara memilih makanan untuk menjaga kesehatan sepanjang masa kehamilan sampai pada bagaimana perilaku ibu hamil dalam pemilihan makanan untuk menjaga kesehatan.

Subjek penelitiannya adalah ibu hamil di Kecamatan Pucakwangi, Kabupaten Pati, ibu bidan dan masyarakat sekitar. Informan pelaku dalam penelitian ini ada 15 orang dan informan pengamat diambil sebanyak 12 orang yang terdiri dari bidan dan masyarakat sekitar. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode analisis data kualitatif yang terdiri atas pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Masyarakat Pucakwangi

Kecamatan Pucakwangi merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Pati, Jawa Tengah yang tepatnya berada di pinggiran Kota Pati. Kecamatan Pucakwangi secara administratif memiliki luas wilayah 12.207 Ha. Kecamatan Pucakwangi terdiri dari 20 desa, 66 dukuh, 68 RW dan 332 RT. Jumlah penduduk Kecamatan Pucakwangi yaitu 52.105 orang, dengan penduduk laki-laki sebesar 48,81 % dan penduduk perempuan 51,29%.

### Kondisi Pendidikan di Kecamatan Pucakwangi

Kesadaran pentingnya pendidikan di Pucakwangi sudah mulai membaik dibanding dengan tahun-tahun sebelumnya.

**Tabel 1.** Tingkat Pendidikan Kecamatan Pucakwangi

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Presentase
Tidak/ Belum Sekolah	56 21	12,33
Tidak tamat SD	88 50	19,42
SD/ Sederajat	19 136	41,98
SLTP/ Sederajat	95 48	20,95
SLTA/ Sederajat	80 4	1,76
Tamat Akademik/ sederajat	76 0	1,68
DII/ S1	86 2	1,89
<b>Jumlah</b>	45 581	100

(Sumber: Hasil olah data Buku Induk Penduduk, Mei 2017)

Tabel di 1 menjelaskan bahwa tingkat pendidikan SD/ Sederajat memiliki jumlah paling banyak di antara tingkat pendidikan yang lainnya. Angka putus sekolah yang tinggi membuat presentase pendidikan lulusan SD/ Sederajat lebih tinggi dibanding dengan tingkat pendidikan lainnya.

Kesadaran anak-anak untuk melanjutkan sekolah juga kurang. Lingkungan yang mayoritas bekerja sebagai buruh bangunan, membuat remaja di sana ingin mengikuti, karena mereka melihat orang-orang tanpa sekolah pun mampu menghasilkan uang banyak. Alasan lain yaitu berkaitan dengan masalah ekonomi.

### Kondisi Ekonomi di Kecamatan Pucakwangi

Kondisi ekonomi setiap orang memang berbeda-beda dan tidak bisa untuk disamakan.

**Tabel 2.** Jenis Pekerjaan Masyarakat Kecamatan Pucakwangi

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Presentase
Petani	28.798	65,13
Pengusaha sedang/besar	64	0,14
Pengrajin/ industri kecil	406	0,92
Buruh tani	3.022	6,83
Buruh industri	2945	6,66
Buruh bangunan	4390	9,93
Pedagang	3562	8,05
Pengangkut	197	0,44
PNS	708	1,62
TNI/ POLRI	125	0,28
<b>Jumlah</b>	<b>44217</b>	<b>100</b>

(Sumber: Hasil olah data Buku Induk Penduduk, Mei 2017)

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pekerjaan yang paling banyak digeluti oleh masyarakat Pucakwangi adalah sebagai Petani yaitu sebanyak 28.798 orang. Setiap petani memiliki sawah yang ukurannya berbeda-beda dan tidak merata, ada yang memiliki sawah yang sangat luas, dan ada yang hanya memiliki sawah satu petak saja.

### Pengetahuan Ibu Hamil tentang Cara Memilih Makanan untuk Menjaga Kesehatan Kehamilan

#### *Sumber Informasi Kesehatan Makanan*

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” seseorang dan terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Menurut H. L Blum (dalam Pratiwi, 2013: 64), sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Menurut ibu hamil di Pucakwangi, informasi yang didapatkan dari berbagai sumber tersebut membuat pengetahuannya berubah. Makanan yang selama ini mereka anggap baik, nyatanya belum tentu dianggap baik pula pada saat kondisi tertentu. Pengetahuan ibu hamil salah satunya dipengaruhi oleh lingkungan

sekitar. Lingkungan dapat memberi pengaruh positif maupun negatif bagi seseorang, di mana seseorang dapat mempelajari hal-hal yang baik dan juga hal-hal yang buruk. Berbagai informasi yang didapatkan ibu hamil membuat dirinya semakin bingung untuk memilih.

#### ***Pengetahuan tentang Cara Menjaga Kesehatan***

Ibu hamil percaya bahwa dirinya sehat, ketika mereka tidak banyak pikiran dan tidak mengalami komplikasi yang akan berdampak buruk pada janinnya. Pemikiran yang ada di dalam diri ibu hamil akan dirasakan juga oleh anak yang ada di dalam kandungannya, untuk itu sebisa mungkin ibu hamil menghindari pikiran stress selama masa kehamilan. Semenjak ibu hamil mencoba untuk mengikuti apa yang dikatakan oleh orang tua dan bidan desa untuk tidak memikirkan hal-hal yang akan berakibat buruk pada janinnya, pada saat itu lah kandungan ibu hamil akan merasa baik-baik saja dan setiap bulan semakin normal.

Sebuah keyakinan yang secara umum penulis lihat melalui hasil wawancara dengan informan yaitu bahwa ibu hamil sadar akan perlunya “makan untuk dua orang”. Seperti apa yang dikatakan oleh Umi Kholifah, yaitu sebagai berikut:

*“kita tidak mikir diri sendiri, mikir untuk janin juga. Jadinya harus yang terbaik” ( Umi Kholifah, 21 tahun, ibu hamil, tanggal 6 April 2017, Pukul 11.00 WIB)*

Mbak Umi juga menyadari bahwa makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap janin yang ada di dalam kandungannya.

#### ***Pengetahuan tentang Kesehatan Makanan***

Pengetahuan ibu hamil mengenai makanan sehat membuat kepercayaan tentang makanan menurut budayanya mulai luntur. Ibu hamil di Pucakwangi mengatakan bahwa ada atau tidak adanya ahli kesehatan seperti bidan, tidak memberi pengaruh yang besar untuk merubah kepercayaan ibu hamil mengenai makanan. Lunturnya kepercayaan makanan nyatanya bukan menjadi suatu masalah yang besar dalam masyarakat.

Sosialisasi yang diberikan oleh orang tua lebih sering diterima ibu hamil daripada sosialisasi yang diberikan oleh bidan. Kepedulian orang tua terhadap ibu hamil memang sangat terlihat sekali, karena banyak hal yang orang tua sosialisasikan kepada ibu hamil terutama tentang makanan yang tidak boleh untuk dikonsumsi. Kepedulian dari orang tua lah yang membuat ibu hamil tetap diam dan menghormati orang tua.

#### ***Makanan yang Boleh Dimakan dan Tidak Boleh Dimakan***

Makanan yang boleh dimakan dan tidak boleh dimakan memang selalu hadir dalam kehidupan masyarakat Jawa. Menurut Foster dan Anderson (2006: 315) menjelaskan bahwa kebiasaan makan yang terbukti merupakan hal yang paling menentang perubahan di antara semua kebiasaan. Semua makanan mampu memainkan peranannya masing-masing di setiap daerah. Peran yang dimainkan oleh makanan ada dua macam yaitu berupa pantangan makanan dan anjuran makanan.

Suatu makanan yang disukai belum tentu boleh dimakan, begitu juga sebaliknya makanan yang tidak disukai belum tentu tidak boleh dimakan. Makanan mampu memainkan peranannya masing-masing di Pucakwangi, yaitu berupa pantangan makanan dan anjuran makanan. Munculnya pandangan tentang makanan yang boleh atau tidak boleh dimakan menimbulkan kategori “*bukan makanan*” sebagai sebutan makanan yang tidak boleh dimakan (Foster dan Anderson, 2006: 313).

Makanan yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil di Pucakwangi, yaitu sebagai berikut: (a) Makanan selain yang dipantangkan, (b) Makanan yang sama seperti yang dikonsumsi sehari-hari, (c) Makanan yang khusus untuk kesehatan ibu dan janin, (d) Tidak memiliki pengetahuan khusus tentang makanan ibu hamil. Makanan yang dikonsumsi tersebut diungkapkan oleh ibu hamil dari hasil interaksi bersama orang tua dan orang-orang yang sudah pernah berada di masa kehamilan

Tabel 1. Makanan yang dipantang

<b>Jenis makanan</b>	<b>Alasan</b>	<b>Sumber Informasi</b>
Buah kurma	Membuat anak bisa kurmanen	Orang tua
Buah salak	Membuat anak bisa bersisik	Orang tua
Siwalan	Membuat kepala anak menjadi gembuk	Orang tua
Cumi-cumi	Membuat anaknya menjadi cacat	Bidan, orang tua dan internet
Jamur	Membuat anak bisa menyusut saat sudah dilahirkan	Orang tua
Ikan lele	Membuat anak suka matel, seperti patel lele	Orang tua
Ikan emas	Membuat anak bersisik dan kulit menjadi kekuningan	Orang tua
Kepiting	Membuat anak bisa nyupit, seperti supit kepiting	Orang tua
Kerang	Membuat kulit keras seperti cangkang kerang	Orang tua
Lalapan	Bahan mentah dan masih mengandung banyak bakteri, sehingga tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi	Bidan dan internet
Rambutan	Membuat anak tidak mempunyai rambut	Orang tua
Durian	Sifatnya panas dan membuat keguguran	Bidan, internet dan orang tua
Anggur	Mengandung banyak alcohol	Bidan, internet dan orang tua
Papaya muda	Masih ada getahnya dan itu berbahaya bagi janin	Bidan dan internet
Nanas	Sifatnya panas diperut	Bidan, internet dan orang tua
Belut	Anak menjadi gesit	Orang tua

Sumber: Hasil Olah Data Mei 2017

Tabel 2. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil

<b>Jenis Makanan</b>	<b>Alasan</b>	<b>Sumber informasi</b>
Sayur menir	Menyehatkan untuk anak yang ada di dalam kandungan	Orang tua
Nasi Botok	Menyehatkan	Orang tua
Sayur daun singkong	Membuat ibu hamil dan janin semakin kuat	Orang tua dan bidan
Jamu	Memperbanyak keluarnya asi ibu	Orang tua
Jambu air	Bagus untuk kesehatan	Bidan
Ikan Kuthuk	Anak tidak memiliki kelainan.	Bidan dan orang tua
Sayur bayam	Meningkatkan Hb bagi ibu dan anak	Bidan
Ikan pindang	Bagus untuk kesehatan	Orang tua dan bidan
Pisang putri	Untuk mendapatkan anak perempuan yang cantik	Bidan, internet dan orang tua
Pisang raja	Untuk mendapatkan anak laki-laki yang tampan	Orang tua
Bubur kacang ijo	Menyehatkan	Bidan, internet dan orang tua
Sayur jagung	Bergizi	Bidan dan internet
Bubur kacang merah	Membuat anak memiliki kulit putih	Bidan, internet dan orangtua
Alpukat	Mudah di cerna oleh janin	Bidan dan internet
Air rebusan kacang ijo	Memperlancar proses kelahiran	Orang tua, bidan dan internet
Tempe dan tahu	Menyehatkan	Bidan dan orang tua
Nasi telur	Protein	Bidan dan orang tua
Sayur krai	Memperlancar BAB pada saat setelah melahirkan	Orang tua
Apel	Banyak mengandung vitamin	Bidan, internet dan orang tua
Papaya	Mencegah wasir atau ambeyen pada saat setelah melahirkan	Bidan dan orang tua
Sup wortel	Membuat mata sang janin bagus	Bidan dan internet
Susu hamil	Meningkatkan keseimbangan tubuh	Bidan, internet dan orang tua

Sumber: Hasil Olah Data Mei 2017

Tabel 1 dan tabel 2 di atas yaitu makanan yang dipantang dan makanan yang sering dikonsumsi oleh ibu hamil di Pucakwangi. Makanan seolah-olah menjadi peran penting dalam kehidupan ibu hamil yang akan memunculkan pandangan tentang makanan yang tidak boleh dikonsumsi, yang menimbulkan kategori "*bukan makanan*" (Foster dan Anderson, 2006: 313). Makanan yang tidak diperbolehkan makan oleh budaya inilah yang akan menimbulkan kebingungan pada ibu hamil, sehingga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsinya.

Pengetahuan tentang makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil, hampir sama dengan apa yang ibu hamil konsumsi pada saat belum hamil, yaitu selayaknya perempuan biasa yang mengonsumsi makanan untuk menghilangkan rasa lapar. Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan penulis, ada beberapa pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil di Pucakwangi, yaitu sebagai berikut:

- a. Makanan selain yang dipantangkan
- b. Makanan yang sama seperti yang dikonsumsi sehari-hari
- c. Makanan yang khusus untuk kesehatan ibu dan janin
- d. Tidak memiliki pengetahuan khusus tentang makanan ibu hamil.

Pengalaman dan pembelajaran sejak masa kecil hingga dewasa akan memengaruhi selera makan ibu hamil, sehingga tidak semua makanan yang dikenal dalam budaya ibu hamil merupakan kesukaannya. Aturan yang seakan-akan memaksa ibu hamil untuk memilih makanan yang tidak mereka sukai, menurut ibu hamil sudah menjadi hal biasa di Pucakwangi. Aturan mengenai makanan ibu hamil ini mulai memudar, tetapi ibu hamil masih dilakukan budaya yang ada di masyarakat.

#### ***Pengetahuan tentang Cara Memilih dan mengolah Makanan***

Memilih makanan untuk ibu hamil memang tidak mudah untuk dilakukan. Dibutuhkan pengetahuan yang kuat oleh ibu hamil untuk dapat melakukannya. Cara memilih bahan-bahan makanan yang baik juga harus diimbangi dengan pengolahan makanan yang baik pula, sehingga antara pemilihan bahan dan pengolahan bisa seimbang.

Ibu hamil di Pucakwangi tidak begitu mengetahui cara memilih dan mengolah makanan yang baik. Hanya mengetahui bahwa mengolah makanan yang baik yaitu dimasak hingga semua bahan-bahan matang dan tidak memperhatikan kebersihannya, karena ibu hamil di Pucakwangi tidak begitu mengerti dan kekurangan informasi tentang memilih makanan dan mengolah makanan dengan baik. Antara bidan dan orang tua memang tidak pernah memberikan sosialisasi mengenai cara mengolah makanan yang baik.

#### **Perilaku Kesehatan dan Alasan-Alasan dalam Pemilihan Makanan pada Masa Kehamilan**

##### ***Perilaku Pemilihan Makanan pada Ibu Hamil***

Masyarakat Pucakwangi, terutama pada ibu hamil menjadi salah satu perhatian masyarakat, khususnya dalam hal kesehatan kehamilan. penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, keyakinan dan emosi memegang peranan yang sangat penting. Tingkatan dari sikap sendiri ada beberapa yaitu menerima, merespon, menghargai dan yang memiliki tingkatan paling tinggi yaitu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya (Pratiwi, 2013: 67-68).

Sikap yang mereka miliki tidak terlepas dari peran orang tua yang selama ini memengaruhi pikirannya, khususnya dalam hal pola makan sehat untuk ibu hamil. Salah satu yang berpengaruh besar dalam perilaku ibu hamil adalah orang tua. Ibu hamil yang ada di Pucakwangi, yang masih sangat menghormati orangtua dan mengikuti aturan yang diberikan orang tua mengenai makanan yang dikonsumsi. Perubahan perilaku melalui pemberian informasi, bukanlah sekedar perubahan monitorik saja, tetapi juga menyangkut pola perubahan persepsi dan konsep kesehatan, serta perubahan sikap terhadap tindakan yang dianjurkan.

Salah satu orang tua yang masih menjunjung tinggi kebudayaan yaitu Mbah Sumi. Mbah Sumi mengatakan:

*“cah saiki yo nek dikandani iku angele sak mbok, ora pernah percoyo, tapi mboh percoyo mboh ora yo kudu dilakoni wong dikandani wong tuo, nek ono opo-opo yo lagek dirasakno, nek iku eh anak e metu” (Mbah Sumi, Masyarakat, umur 48 tahun, tanggal 2 Mei 2017, pukul 15.00 WIB)*

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa banyak di antara ibu hamil sekarang yang sudah tidak percaya lagi dengan mitos-mitos kehamilan dari lingkungannya. Ketika orang tua ingin menasehati sesuatu yang baik mengenai makanan, mereka hanya mendengarkan saja. Mbah sumi adalah salah satu orang penting di desanya sebagai referensi dari ibu hamil.

Aturan yang terjadi antara orangtua untuk anak-anaknya akan membuat ikatan yang sangat kuat. Tetapi, berbeda ketika ibu hamil tidak menuruti keinginan yang diinginkan oleh orangtua. Keadaan seperti inilah yang akan mempengaruhi pola pikirnya untuk berperilaku baik. Seperti halnya WHO yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara individu dengan lingkungan yaitu antara individu, lingkungan keluarga, lingkungan terbatas dan lingkungan umum (dalam Notoatmodjo, 2003:124-125). Hubungan antara orang tua dengan ibu hamil yang akan menimbulkan rasa *ewuh* dalam dirinya ketika ingin melakukan sesuatu, khususnya untuk makanan.

Seluruh kebiasaan individu atau masyarakat, baik secara sadar maupun tidak lah yang akan mengarah pada upaya ibu hamil untuk menolong dirinya sendiri dari masalah kesehatan. Ada beberapa ciri-ciri ibu hamil di Pucakwangi dalam hal memilih makanan, yaitu sebagai berikut: (1) mengerti dengan keadaan kehamilan dan apa yang harus dilakukannya, (2) hanya menuruti apa yang diungkapkan oleh orang tua, (3) menuruti apa yang diungkapkan oleh bidan, (4) tidak peduli dengan semuanya, (5) memiliki keyakinan sendiri, dan (6) tidak doyan makan.

#### ***Cara Memilih dan Mengolah Makanan***

Mengolah makanan untuk ibu hamil memang sebenarnya tidak mudah. Diperlukan cara-cara yang benar, sehingga makanan yang diolah menjadi sehat dan bersih. Salah satunya dengan memilih bahan-bahan masakan yang sesuai. Bahan-bahan makanan yang diolah oleh ibu hamil didapatkan pada penjual sayuran keliling yang sering disebut sebagai bakul tereng.

Bakul tereng adalah salah satu penjual bahan-bahan makanan berupa sayur-sayuran yang segar, buah-buahan, ikan, dan segala jenis bahan makanan yang dibutuhkan untuk diproduksi oleh masyarakat, khususnya ibu hamil.

Banyak ibu hamil di Pucakwangi yang mengetahui cara yang baik untuk mengolah makanan yang akan dikonsumsi, tetapi tidak dilakukannya. Ibu hamil hanya mengetahui bahwa makanan bersih itu bahan-bahan yang akan dimasak dicuci sekali kemudian dimasukin dalam wajan yang sudah diari dan dikasih bumbu.

Ada beberapa informan yang memang tidak mengetahui dan tidak melakukan langsung pengolahan makanan yang akan dikonsumsi. Ibu hamil memiliki alasan yang mendasari perilakunya tersebut yaitu, karena yang melakukan pengolahan bahan adalah orangtua mereka. Kesehatan makanan seolah-olah menjadi hal yang tidak begitu penting untuk dilakukan.

Masakan yang sudah benar-benar matang, kemudian ibu hamil langsung mengonsumsi sesuai dengan porsi yang dibutuhkan oleh ibu hamil sendiri. Mengonsumsi makanan, ternyata ada waktu makannya sendiri yang mereka putuskan sendiri juga.

Seperti yang diungkapkan oleh Umi Kholifah, yaitu sebagai berikut:

*“pagi sih biasanya maksimal jam 7, kalau siang kadang sampai klantur sih ya maksimal jam 2 an, kalau sore biasanya jam 4” (Umi Kholifah, 21 Tahun, Ibu Hamil, Tanggal 6 April 2017, Pukul 11.00 WIB)*

Waktu makan yang diungkapkan oleh Mbak Umi tersebut adalah waktu makan pada saat sedang hamil. Sebelumnya, Mbak Umi mengakui bahwa waktu makanannya tidak seteratur sekarang,

karena memang pada dasarnya dahulu Mbak Umi takut ketika makan sesuai waktu makan, badannya akan terlihat berisi.

Selain itu, ada juga beberapa kebiasaan yang dilakukan oleh ibu hamil dalam hal kebersihan makanan. Kebersihan makanan tidak hanya dilakukan pada saat mengolahnya saja, tetapi juga kebersihan setelah mengolah makanan tersebut. Kebersihan setelah diolah menyangkut tentang bagaimana ibu hamil menempatkan makanan yang sudah diolah, berapa lama waktu untuk mengonsumsi makanan, sampai pada cara membersihkan tempat yang akan digunakan untuk tempat menaruh makanan yang telah diolah.

Kesadaran akan kebersihan makanan memang tidak sepenuhnya dimiliki oleh ibu hamil di Pucakwangi. Cara mengolah makanan yang dilakukan oleh ibu hamil di Pucakwangi, seperti layaknya orang memasak untuk dirinya sendiri dan keluarga, sehingga tidak begitu memperhatikan kebersihan dan kesehatan dari makanan.

### ***Pantangan Makanan***

Pantangan makanan adalah larangan untuk tidak melakukan suatu hal yang dihindari oleh suatu budaya tertentu. Apabila dilanggar akan mendapatkan hukuman dari masyarakat (Ahimsa-Putra, 2005: 132). Banyak sekali pantangan makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil di Pucakwangi.

Seperti yang diungkapkan oleh Lia Safitri, yaitu sebagai berikut:

*“saya tetap tidak memakan makanan yang dipantang, karena saya takut akan berdampak pada janin saya mbak” (Lia Safitri, 23 tahun, ibu hamil, 8 April 2017, pukul 14.30 WIB)*

Pernyataan di atas menjelaskan bahwa ibu hamil di Pucakwangi tetap melakukan pantangan makanan, walaupun sudah tidak percaya dengan mitos-mitos yang sudah sejak dahulu dipercaya. Rasa takut yang ada dipikiran ibu hamil, membuatnya terpaksa untuk melakukan pantangan makanan tersebut. Ibu hamil lebih menghargai orangtua dan budaya yang sudah dipercaya lingkungannya sejak dahulu, daripada pengetahuan baru yang didapatkannya.

Sebagian ibu hamil di Pucakwangi mengatakan bahwa dirinya melakukan pemilihan makanan berdasarkan pantangan makanan yang sudah dipercaya oleh masyarakat sekitar. Apapun yang dikonsumsi oleh ibu hamil, selagi tidak termasuk golongan pantangan makanan, tidak akan dipermasalahkan oleh lingkungannya. Jika ibu hamil berperilaku tidak sesuai dengan budaya yang sudah dipercaya akan menimbulkan sikap tidak harmonis dari lingkungan terutama orangtua.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian pada skripsi ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Ibu hamil di Pucakwangi memiliki banyak pengetahuan tentang makanan, salah satunya yaitu pengetahuan mengenai pemilihan makanan. Pengetahuan ibu hamil mengenai makanan dipengaruhi oleh berbagai informasi yang diterima dari luar, yaitu orang tua, bidan dan internet. Perbedaan informasi antara orang tua, bidan dan internet, membuat ibu hamil merasa dilema dan bingung dengan apa yang sebenarnya dikonsumsi sehari-hari. Kebingungan yang dirasakan oleh ibu hamil membuat lunturnya kepercayaan ibu hamil mengenai makanan. Kepercayaan yang sudah mulai luntur yaitu kepercayaan mengenai pantangan makanan.

Perilaku yang utuh ditentukan oleh pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi yang memegang peranan sangat penting. Makanan baik yang diketahui oleh ibu hamil, tidak dilakukannya ketika makanan tersebut tidak diijinkan makan oleh budaya. Ibu hamil di Pucakwangi melakukan pemilihan makanan sesuai yang diinginkan orang tua, karena rasa takut dan ingin

menghormati orang tua. Salah satu perilaku yang dilakukan oleh ibu hamil yaitu menghindari makanan yang dipantang. Pantangan makanan yang ada dalam budaya masyarakat dapat mengurangi keberagaman makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil di Pucakwangi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahimsa-Putra, Heddy Shri. 2005. *Masalah Kesehatan dalam kajian Ilmu Sosial Budaya*. Yogyakarta: KEPEL-Press.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Benih, ade. 2014. *Sosiologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ekwochi, Uchenna et al. 2016. Food Taboos and Myths in South Eastern Nigeria: The Belief and Practice of Mothers in the Region. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 10.1186/s13002-016-0079-x
- Foster dan Anderson. 2006. *Antropologi Kesehatan*. Jakarta: UI-Press.
- Higginbottom, G. M. A et al. 2014. Food Choices and Practices During Pregnancy of Immigrant women with High-Risk Pregnancies in Canada: a Pilot Study. *BMC pregnancy and Childbirth*, 14:370/1471-2393.
- Hutchinson, A.D. et al. 2017. Understanding Maternal Dietary Choices During Pregnancy: The Role Of Social Norms And Mindful Eating. *Appetite*, doi: 10.1016/j.appet.2017.02.004.
- Lestari, Titin Maya Puji. 2015. Perilaku Ibu Hamil dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan di Desa Pasar Baru Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan Singingi. Dalam *JOM FISIP*, Vol. 2 No. 2. Pekanbaru: Bina Widya.
- Kalangie, Nico. S. 1994. *Kebudayaan dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Kesaint Blanc Indah Corp.
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Koentjaraningrat. 1994. *Kebudayaan Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Koentjaraningrat. 2010. *Sejarah Teori Antropologi I*. Jakarta: UI-Press.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Petersen, Sandra Denise Kunz. 2012. Diet and Eating Habits at the transition to Motherhood: Influencing factors, Self-Developed coping Strategies and How the Public and Private Sector Can Support the Maintenance of a Healthy Diet. *Business and Social Sciences*, AARHUS university.
- Pratiwi, Niniek Lely. 2013. *Pemberdayaan Masyarakat dan Perilaku Kesehatan (Teori dan Praktek)*. Surabaya: Airlangga University Press (AUP).
- Putra, Aldo Pandega. 2014. Dilema Makanan Pada Ibu Hamil di Detusoko, Ende, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Jantra*, Vol. 9, No. 1. Halaman 19-28.
- Riang'a, Roselyter Monchari et al. 2017. Food Beliefs and practices among the Kalenjin pregnant women in rural Uasin Gishu County, Kenya. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. 13:29/s13002-017-0157-8.
- Rumdasih, Yuyum. 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.

- Sari, Wahyu Triana dan Rini Iswari. 2015. Reproduksi Perilaku Kesehatan di Kalangan Mahasiswi Bidikmisi Penghuni Asrama Mahasiswa I Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Solidarity*. Vol. 4, No. 1.
- Suryawati, Chriswardani. 2007. Faktor Sosial Budaya dalam Praktik Perawatan Kehamilan, Persalinan, dan Pasca Persalinan (Studi di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara). *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. Vol. 2, No. 1. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Triratnawati, Atik, dkk. 2014. The Power of Sugesti in Traditional Javanese Healing Treatment. *Jurnal Komunitas*. Vol. 6, No. 2. Hal. 280-293