



Cultural Abstinence in Food for Breastfeeding Mothers on Stunting Incidents in Batu Tinggang Hamlet, Labulia Village, Jonggat District, Central Lombok Regency, West Nusa Tenggara

Lalu Amri Yasir

Program Studi S1 Administrasi Kesehatan, Kesehatan, Stikes Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Putri Isnani Hertin

Program Studi S1 Keperawatan, Kesehatan, Stikes Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Bq Dwi Arika Martiana

Program Studi S1 Keperawatan, Kesehatan, Stikes Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Hana Nabila

Program Studi S1 Keperawatan, Kesehatan, Stikes Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Lia Erniwati

Program Studi S1 Keperawatan, Kesehatan, Stikes Yarsi Mataram, Mataram, Indonesia

Keywords:

Culture, dietary restrictions, stunting, breastfeeding mothers

ABSTRACT

Cultural behavior that is still found in society is food taboos for breastfeeding mothers which results in nutritional problems for toddlers. The aim of this research is to determine the cultural behavior of breastfeeding mothers' dietary restrictions on the incidence of stunting. This research method uses a case study design which emphasizes exploration of events in depth and specifically or sequentially explanatory (sequence of evidence) with a qualitative approach. Data collection techniques used in-depth interviews and questionnaires to identify mothers' attitudes and knowledge. The results of qualitative research show that the culture of food restrictions for breastfeeding mothers is still practiced by the majority of breastfeeding mothers in Batu Tinggang Hamlet, Labulia Village. Nursing mothers' perception that consuming prohibited foods will affect breast milk. This is directly proportional to the incidence of stunting. The conclusion in this research is that the cultural behavior of restricting food in breastfeeding mothers can result in malnutrition in babies which will have an impact on the incidence of stunting. Suggestions for minimizing the negative impact of cultural behavior on health can be through health education with a transcultural approach.

*corresponding author: (laluamri39@gmail.com)

PENDAHULUAN

Indonesia tengah menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Masalah gizi yang menjadi perhatian utama adalah masih tingginya anak balita pendek (Stunting). Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan karena asupan gizi yang kurang dalam waktu yang cukup lama sebagai akibat dari pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan. Penyebab mendasar terjadinya stunting karena kurangnya perhatian pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK).

Budaya merupakan salah satu faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi anak yang dapat berdampak pada kejadian stunting. Pada masa kehamilan, pasca proses persalinan, serta dalam pengasuhan balita, khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), perilaku ibu sangat dipengaruhi oleh budaya, tradisi, atau kebiasaan yang ada dalam masyarakat seperti pantangan makan, dan pola makan yang salah dapat mengakibatkan munculnya masalah gizi terutama bagi balita. Hal ini dapat berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita.

Menurut Kirwan (2008) dalam Husni Tamrin (2021), dampak jangka panjang stunting adalah terjadinya kependekan anak intergenerasi. Pada anak perempuan, dampaknya akan terlihat ketika dewasa atau hamil. Perempuan yang stunting berisiko lebih tinggi mengalami retardasi atau perlambatan pertumbuhan pada janinnya (intra uterine growth retardation/IUGR) serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Tubuh yang pendek secara psikologis juga mempengaruhi self-esteem seorang anak dalam kehidupan sosialnya, terutama saat menginjak remaja. Akibat stunting tidak hanya kependekan, tetapi juga mempengaruhi perkembangan sel otak, sehingga kemampuan kognitif dan kecerdasanya menurun ((Allen & Gillespie, 2001); (Crookston et al., 2010); (Thamrin et al. 2021)).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus yang menekankan pada eksplorasi pada kejadian secara mendalam dan spesifik atau sequential explanatory (urutan pembuktian) dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara utuh. (Mustaqim 2016). Desain ini digunakan untuk memahami perilaku budaya pantangan makanan pada ibu menyusui dengan stunting pada balita. Studi kasus dilakukan di Dusun Batu Tinggang, Desa Labulia Kec Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah wilayah kerja Puskesmas Ubung. Studi kasus dilakukan pada 12 ibu menyusui dengan kriteria ibu yang menyusui, mampu berkomunikasi verbal dengan baik dan jelas, dan ibu menyusui yang bersedia terlibat dalam penelitian dengan ditunjukkan persetujuan pada *informed consent*.

Pengumpulan data dilakukan pada bukan November 2023, Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam mengetahui dan memahami tindakan, pengetahuan dan sikap ibu menyusui terhadap budaya pantangan makanan pada saat menyusui. Analisa data dalam penelitian ini yaitu melalui proses pengorganisasian dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema. Peneliti telah memilih dan memilih data yang diperoleh yang mendukung tujuan sedari awal.

Wawancara dimulai dengan memberikan *informed consent* oleh peneliti. Peneliti juga membina hubungan saling percaya dengan partisipan untuk kelancaran penelitian dengan adanya kenyamanan dari partisipan memberikan informasi terkait tujuan penelitian. Peneliti mengisi data demografi dari partisipan dan melakukan kontrak waktu, tempat, tujuan kegiatan penelitian (Syam'ani 2011). Alat bantu pengumpul data yang digunakan peneliti adalah alat perekam untuk mengumpulkan informasi partisipan dalam bentuk rekaman, pedoman wawancara untuk peneliti mengajukan pertanyaan sesuai tujuan penelitian, dan catatan lapangan (*field note*) untuk mengidentifikasi situasi selama wawancara dan respon non-verbal. Pedoman wawancara digunakan untuk wawancara yang dilakukan secara langsung (Hardani et al. 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Budaya pantangan makanan yang menjadi kepercayaan

Budaya pantangan makanan pada ibu menyusui yang tidak diperbolehkan makan buah yang bergelantungan, dan tidak diperbolehkan makan makanan laut, karena dipercaya dapat membuat aroma ASI menjadi amis. Budaya ini dapat berdampak pada masalah gizi yang mengakibatkan

kejadian sunting. Kader posyandu Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kec Jonggat Kab Lombok Tengah menyatakan sebagai berikut:

[P1: "Kalau disini menurut cara orang-orang tua dahulu, tidak boleh makan makanan yang bergelantungan, tidak boleh makan kangkung saat baru-baru selesai melahirkan, makan makanan yang pedas dan bersantan juga tidak boleh kalau cara orang-orang tua dahulu, makanya saya percaya percaya saja perkataan orang tua dulu."]

[P3: "Juga tidak boleh makan ikan dan daging kata orang tua dulu, soalnya bisa 'sugul bol' bahasanya disini, maksudnya nanti isi dalam perut kita bisa keluar, itu kata orang-orang tua dulu. Saya sih percaya hal semacam itu bisa terjadi, asalkan patuh saja dan ikuti arahan."]

Kepercayaan masyarakat akan pantangan makanan pada ibu yang sedang menyusui menjadi budaya secara turun temurun dan terus dijalani hingga sampai saat ini. Budaya pantangan makanan bagi ibu menyusui ini oleh kebanyakan masyarakat terutama yang tinggal di perkampungan sudah menjadi sebuah kepercayaan yang dipegang teguh oleh masyarakatnya, meski di dalamnya memiliki sisi negative bagi kesehatan ibu dan anak. Budaya pantangan makanan bagi ibu menyusui di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kec Jonggat Kab Lombok Tengah ini contohnya. Budaya yang terbentuk merupakan budaya yang dapat mengakibatkan kurangnya gizi untuk ibu dan bayi. Hal tersebut merupakan faktor penyebab kejadian stunting. Sejalan dengan hasil kajian yang dilakukan oleh (Ardianti 2023) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa terdapat budaya yang positif dan negatif yang dimiliki oleh ibu dari responden saat hamil. Budaya positif yang ditemukan yaitu tidak memiliki pantangan makanan saat hamil. Namun disayangkan banyak budaya yang cenderung negatif yang ditemukan pada penelitian ini, yaitu memiliki pantangan makanan tertentu yang diyakini dapat membawa dampak buruk bagi kehamilan seperti ikan sili (sejenis ikan lele), mengkonsumsi obat-obatan tanpa resep dokter yang dibeli sendiri di warung, mengkonsumsi jamu-jamu udekan, serta meminum minyak kelapa yang diyakini dapat membantu mempercepat proses persalinan yang manfaatnya secara ilmiah belum dapat dipastikan.(Ardianti 2023)

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan pada 12 ibu menyusui tidak hanya berupa *food taboo*, melainkan juga *food belief*, misalnya anjuran untuk tidak memakan kangkung saat setelah melahirkan, tidak memakan buah buahan yang bergelantungan, tidak memakan ikan dan daging dagingan. Pantangan tersebut oleh masyarakat diyakini bahwa akan berdampak pada kualitas dan kuantitas asi dan menyebabkan bayi tidak mau asi dari ibu. Hal tersebut tentunya bertentangan dengan ilmu kesehatan dan tumbuh kembang bayi, sebagaimana hasil dari penelitian yang dilakukan pada Suku Muna, Desa Batalaiworu, Sulawesi Selatan menemukan bahwa dalam fase menyusui terdapat praktik pantangan makanan pada ibu sehingga mempengaruhi status gizi anak. Dalam kurun waktu 44 hari hingga 90 hari pasca persalinan, ibu hanya bisa makan nasi, ikan bakar, dan kuah bening. Selain itu, ibu juga menghindari minyak, santan, dan garam. Masyarakat Muna tidak mengonsumsi makanan yang beragam berdasarkan prinsip dasar gizi seimbang. Kebutuhan makanan ibu pada tahap menyusui ini tidak hanya untuk ibu tetapi juga untuk anak, agar ASI dapat keluar dengan lancar.(Ginting 2023)

a. Pengetahuan ibu pentingnya gizi dari pemberian ASI

Kecukupan gizi dan nutrisi untuk bayi sangatlah penting. Asi yang berkualitas adalah asi yang kaya akan kandungan nutrisi, gizi, dan unsur-unsur penting lainnya yang sangat dibutuhkan dalam tumbuh kembang bayi dan kekuatan imunitas dalam melawat agen-agen penyakit. Itu semua tentunya akan didapatkan jika ibu mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan dari bayi. Perkembangan kecerdasan anak sangat berkaitan erat dengan pertumbuhan otak. Faktor utama yang mempengaruhi pertumbuhan otak anak adalah nutrisi yang diterima saat pertumbuhan otak, terutama saat pertumbuhan otak cepat. Maka pada kesempatan inilah hendaknya para ibu memanfaatkannya agar pertumbuhan otak bayi sempurna dengan cara mengoptimalkan secara kualitas dan kuantitas pemberian nutrisi tersebut. ASI selain merupakan nutrient ideal, dengan komposisi tepat, dan sangat sesuai kebutuhan bayi, juga mengandung nutrient khusus yang sangat diperlukan pertumbuhan optimal otak bayi.(Munirah 2021)

Daging merupakan lauk sumber protein, sedangkan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan serat. Apabila ibu hamil dilarang makan daging dan buah tersebut maka hal ini dapat membatasi asupan gizi ibu. Hal ini tentunya berpengaruh pada kualitas dan kuantitas dari ASI yang dihasilkan ibu. Jika ASI yang dihasilkan tidak berkualitas tentunya bayi juga tidak mendapatkan asupan gizi dan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang bayi, yang dapat menjadi cikal bakal penyebab stunting pada anak. Perilaku budaya pantangan makanan bagi ibu menyusui yang masih dapat ditemukan sampai saat ini tentunya dipengaruhi juga oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu terhadap pentingnya mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat yang berdampak pada kualitas asi yang diberikan kepada bayi.

Berdasarkan hasil studi kasus dari 12 ibu menyusui yang diteliti ditemukan bahwa masih ada ibu menyusui yang mempercayai budaya pantangan makanan yang sudah menjadi kebiasaan, sehingga berdampak pada pengetahuan ibu terhadap pemenuhan gizi dan nutrisi yang seimbang untuk mencegah terjadinya stunting pada bayi. Hal demikian didukung oleh penelitian Lindawati (2019) dalam (Inda Noprianti 2023) responden dengan pendidikan rendah sebanyak 22 (52,4%) dan dengan pendidikan tinggi sebanyak 20 (47,6%). Pada analisis hubungan antara pendidikan dengan pemberian ASI Eksklusif dengan menggunakan uji chi square didapat p value: 0,027 (p value < 0,05), hal tersebut bahwa secara statistic terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan pemberian ASI eksklusif pada di Desa Peucangpari Kecamatan Cigemblong Kabupaten Lebak.

Pengetahuan ibu tentang pentingnya asupan gizi pada bayi tentunya sebagai cara untuk menghindari hambatan-hambatan yang dapat terjadi saat proses tumbuh kembang bayi. Pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI secara eksklusif juga menjadikan ibu lebih *open minded* terhadap masukan masukan yang didapatkan tentang pentingnya ASI eksklusif. Pemeriksaan rutin bayi dan pemberian imunisasi juga berpengaruh terhadap kesehatan bayi. Biasanya bayi yang sedang dalam keadaan sakit akan rewel dan tidak ingin menyusu. Jumlah ASI yang dikonsumsi bayi menjadi berkurang dari biasanya, yang mengakibatkan penurunan berat badan bayi. Bayi yang mengkonsumsi ASI yang sedikit tentu berpengaruh terhadap pertumbuhannya (refrensi). Semakin sedikit ASI yang bayi konsumsi maka sedikit pula gizi yang didapatkan, ini bisa menjadi faktor terjadinya stunting karena asupan gizinya yang tidak terpenuhi.

b. Budaya Ibu Saat Fase Menyusui

Karakteristik budaya menjelaskan kekhasan suatu budaya yang akan menentukan pandangan, perilaku, dan gaya hidup seseorang atau kelompok. Dengan kata lain, paradigma seseorang maupun kelompok tentang sesuatu hal ditentukan oleh budaya yang dianutnya. Cara berpikir masyarakat pedesaan akan berbeda dengan masyarakat kota. Cara berpikir generasi tua cenderung berbeda dengan generasi milenial. Demikian juga pandangan manusia tentang penyakit juga berbeda. Ada yang memahami penyakit dalam hubungan dengan santet, dengan sistem kepercayaan, tetapi ada juga yang memahaminya berdasarkan ilmu medis. Pandangan yang berbeda akan menghasilkan tindakan yang berbeda dalam mengatasinya.(Rias Yohanes Andy 2021)

Terdapat budaya yang positif dan negatif yang dimiliki oleh ibu menyusui di Posyandu Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Adanya kepercayaan pola makan yaitu meyakini beberapa makanan yang tidak boleh dimakan oleh ibu yang baru melahirkan dan menyusui akan membuat macam-macam zat gizi yang dikonsumsi oleh ibu menjadi terbatas. Pembatasan makanan pada ibu menyebabkan nutrisi ibu kurang terpenuhi. Asupan gizi ibu yang kurang akan berpengaruh terhadap kesehatan dan produksi ASI ibu.

Berdasarkan hasil penelitian budaya positif pada saat fase menyusui di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah, yaitu tidak boleh makan makanan yang berbau amis seperti ikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alkaf (2010) dalam (Ardianti 2023), menyebutkan bahwa keyakinan bahwa ibu setelah melahirkan dan menyusui untuk tidak memakan makanan yang berbau amis seperti telur, ikan, daging dan ayam dapat menurunkan kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi oleh ibu dikarenakan bahan makanan tersebut banyak mengandung zat gizi yang tinggi terutama protein yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Jika ASI yang diproduksi kuantitas dan kualitasnya menurun maka akan berdampak pada asupan nutrisi bayi dan dalam jangka panjang akan mempengaruhi status gizi bayi.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian budaya negatif pada saat fase menyusui di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah, yaitu tidak boleh memakan makanan yang bergelantung seperti manga, durian dan pisang. Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Fadhillah 2018) menyebutkan bahwa didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis buah berupa buah apokat, belimbing, jambu air, durian, nanas dan semangka, memberikan gambaran bahwa ibu nifas memiliki hambatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan vitamin yang bersumber dari buah-buahan. Hal ini dapat berdampak negatif bagi ibu nifas dalam upaya pemulihan kesehatan kembali dan terhambatnya produksi ASI.

Buah merupakan sumber vitamin yang sangat dibutuhkan tubuh. Makanan tersebut dapat mempercepat penyembuhan dan mempengaruhi produksi ASI. Dalam hal ini termasuk upaya pemenuhan kebutuhan buah-buahan. Selain itu pada saat nifas dibutuhkan tambahan konsumsi vitamin, seperti vitamin A, B, C, D dan E yang dapat diperoleh dari buah-buahan. (Fadhillah 2018)

Berbagai alasan adanya budaya memiliki pantangan makanan pada ibu menyusui yang diyakini secara turun-temurun dianut dan masih dilakukan sampai saat ini. Hal tersebut tentunya didasari oleh pandangan budaya masyarakat sekitar yang diyakini oleh masyarakat tersebut. Meskipun sudah banyak diantara mereka ibu menyusui yang terpapar informasi kesehatan yang menjelaskan tentang pentingnya nutrisi pada saat fase menyusui. Namun mereka tetap harus mematuhi budaya sekitar untuk menghormati budaya yang sudah turun-temurun dan menjadi peraturan tidak tertulis. Adapun perilaku budaya ibu menyusui di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah adalah sebagai berikut:

Pantangan makan makanan amis

Pernyataan yang mengatakan bahwa menkonsumsi makanan laut seperti ikan merupakan persepsi yang salah karena ikan adalah salah satu sumber protein hewani yang mengandung zat besi dan vitamin B12 yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin sehingga sangat di anjurkan untuk ibu hamil mengkonsumsi ikan. (Apriliani and Wijayanti 2015).

Hasil penelitian Oktarina dan Fauzia (2019) dalam (Inda Noprianti 2023) menunjukan pantangan makan ikan laut sebesar 4,8% karena dikhawatirkan air susu ibu menjadi amis dan pantangan makan cabai sebesar 64,5% dikhawatirkan bayi menjadi diare. Pantangan untuk ibu ketika sedang dalam masa menyusui bayi, di antaranya adalah ibu tidak diperkenankan mengonsumsi ikan laut karena dikhawatirkan ASI-nya akan berbau amis. Selain itu, ibu juga tidak boleh mengonsumsi cabai terlalu banyak karena ASI akan terasa pedas dan menyebabkan mata bayi kotor serta merah. Untuk pantangan selain makanan, si ibu tidak boleh terlalu sering melakukan hubungan seksual agar ASI tidak panas sehingga bayi kurang menyukainya.(Inda Noprianti 2023)

Tidak memberikan ASI secara eksklusif

Peraturan pemerintah republik Indonesia/ nomor 33 tahun 2012 dan tentang pemberian air susu eksklusif. Dalam pasal 1 ayat 2 berbunyi “asi eksklusif diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa ada tambahan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Asi eksklusif merupakan pemberian asi yang dilakukan sesegera mungkin setelah persalinan dan atau tanpa jadwal dan tidak diberikan makanan lain, walaupun air putih sampai bayi berusia 6 bulan.” (Oktarina, Yurika Fauzia 2019) dalam (Oktarina and Wardhani 2020).

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dihubungkan dengan penurunan kasus kesakitan pada bayi, karena ASI yang kaya akan antibodi, mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuhan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Pemberian ASI eksklusif berarti memberikan hanya ASI saja. Ini berarti bayi tidak diberi air putih, teh, minuman ramuan, cairan lain, maupun makanan selama 6 bulan pertama usianya (Trismiyana & Winata, 2019) dalam(Inda Noprianti 2023)

Budaya pantangan makan makanan pedas saat menyusui

Budaya dapat dipertahankan, karena tidak bertentangan dengan kesehatan karena makanan pedas akan mengganggu kesehatan ibu menyusui apabila membuat ibu mengalami sakit perut hingga diare akan mengakibatkan kualitas ASI menurun.

(Rahmawati and Feva Tridiyawati 2023). Masyarakat sasak percaya bahwa makan makanan pedas bisa menyebabkan diare pada bayi yang diberi ASI. Bayi diyakinkan bisa

merasakan rasa pedas akibat sang ibu mengkonsumsi makanan pedas. Asumsi peneliti, ibu boleh mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam. Namun, perlu diketahui bahwa mengkonsumsi makanan pedas harus mempunyai batasan yang sudah disarankan karena sebagian kecil dari makan yang dikonsumsi ibu bisa masuk ke dalam asi dang ibu.

Ibu juga tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan pedas secara berlebihan. Ibu menyusui harus menjaga asupan makanannya untuk menjaga kualitas ASI tetap baik karena bagi bayi baru lahir, ASI merupakan makanan utama yang dibutuhkan untuk perkembangannya. Beberapa makanan pedas biasanya dapat menyebabkan sakit maag pada ibu menyusui dan sebaiknya dihindari.

Pantangan makan makanan laut (seafood) saat menyusui

(Intan 2018). Kebanyakan makanan laut atau pant seafood saat menyusui tidak didasarkan pada bukti ilmiah yang kuat, namun sebagian orang masih ada yang mengikuti tradisi atau budaya tertentu. Namun, sangat penting untuk diingat bahwa setiap individu berbeda-beda dan reaksi terhadap makanan bisa berbeda-beda. Berikut ini beberapa makanan laut yang mungkin dihindari oleh sebagian orang pada fase menyusui:

1. Mercury Tinggi: Beberapa jenis ikan laut besar mengandung kadar merkuri yang tinggi. Merkuri dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan sistem saraf bayi. Oleh sebab itu, sebaiknya hindari ikan yang mengandung merkuri dengan kadar yang tinggi yaitu seperti hiu, tuna sirip kuning, dan ikan marlin.
2. Alergi: Jika ibu menyusui atau bayi memiliki riwayat alergi terhadap makanan laut tertentu, seperti kerang atau udang, sebaiknya hindari konsumsi makanan laut.
3. Makanan Berbahaya: Hindari makanan laut yang dianggap berisiko, seperti kerang yang setengah matang atau makanan laut yang disajikan mentah, karena bisa menyebabkan terjadinya infeksi atau keracunan makanan.
4. Batu Karang: Beberapa budaya mungkin percaya/ meyakini bahwa mengonsumsi makanan laut yang berhubungan dengan batu karang dapat mempengaruhi produksi ASI atau kesehatan bayi. Namun, tidak ada bukti ilmiah yang mendukung pernyataan tersebut.

Penting untuk dicatat bahwa tidak ada bukti yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan laut dalam jumlah sedang akan membahayakan bayi yang disusui. Di sisi lain, makanan laut kaya akan nutrisi penting seperti asam lemak omega-3, protein dan zat besi. Jika seorang ibu memiliki kekhawatiran atau pertanyaan khusus mengenai pola makan saat menyusui, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi kesehatan ibu dan bayi.

Patuh pada budaya pantangan makanan ibu menyusui

Tingkat pengetahuan masyarakat Lombok yang menjadi responden dari total 12 responden mempunyai tingkat pengetahuan yang berbeda-beda yaitu yang tidak setuju sebanyak 42% dari total responden, setuju sebanyak 33%, sangat setuju dengan 17%, dan tidak yakin dengan 17%. 8%.

Dari keterangan diagram diatas ibu hamil yang mempunyai pantangan makan akan memiliki pola makan yang kurang baik dibandingkan ibu yang tidak punya pantangan makan. selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh andriani dimana mitos pantangan makan saat masa kehamilan memiliki risiko anemia 4,5 kali dibandingkan ibu yang tidak memiliki pantangan makan. budaya memiliki efek positif maupun negatif dalam kehidupan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan. masyarakat kental terhadap makanan tabu. sebagian responden memiliki pantangan makan, seperti tidak mengkonsumsi makanan yang bergelantungan. makanan yang menjadi pantangan ini merupakan sumber gizi yang mana terdapat zat besi di dalamnya. (Oktrina Gustanelia and Hadi Pratomo 2021).

Gizi seimbang penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi air susu. Pemenuhan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan tumbuh kembang bayinya. Konsep tentang sehat-sakit, makanan-minuman yang baik untuk kesehatan, kepercayaan dan pantangan, di satu lain bisa menjadi penghalang namun di sisi lain bisa menjadi potensi untuk mengatasi permasalahan kesehatan.

- a. Pengaruh Budaya Terhadap Kejadian stunting

Stunting merupakan indikator kesejahteraan dan refleksi kesenjangan sosial. Faktor yang mempengaruhi stunting adalah persentase rumah tangga yang mempunyai akses terhadap sanitasi. Multifaktor stunting perlu dicarikan solusi seperti infeksi, serta diare yang meningkat karena rendahnya akses sanitasi yang memadai (Izza et al., 2019) dalam (Triratnawati and Yuniati 2023)

Balita usia 24-59 bulan termasuk dalam golongan masyarakat kelompok rentan gizi (kelompok masyarakat yang paling mudah menderita kelainan gizi), sedangkan pada saat itu mereka sedang mengalami proses pertumbuhan yang relatif pesat (Ratih, 2014) dalam (Ibrahim et al. 2021). Gangguan pertumbuhan linear atau stunting, terjadi terutama dalam 2 sampai 3 tahun pertama kehidupan dan merupakan cerminan dari efek interaksi antara kurangnya asupan energi dan asupan gizi, serta infeksi. (Ibrahim et al. 2021)

Budaya ibu hamil di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kec Jonggat Kab Lombok Tengah yang berpengaruh pada gizi anak yakni tidak diperbolehkan untuk memakan buah yang bergelantungan, seperti manga, pisang, apokat, belimbing, jambu air, durian, nagka, nanas dan semangka. Budaya lainnya yaitu pantangan memakan ikan karena dipercaya dapat berpengaruh pada aroma asi. Gizi berperan dalam pencegahan stunting. Keberhasilan proses pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu faktor gizi. Banyak hal yang dapat terjadi pada saat anak mengalami masalah gizi, diantaranya adalah stunting. Kondisi kekurangan gizi kronis pada stunting berlangsung sejak janin dalam kandungan dan pada masa awal setelah kelahiran, tetapi dampaknya baru nampak saat anak berusia 2 tahun.

Dalam kaitan dengan stunting jika dikaji lebih jauh ternyata terkait erat dengan konstruksi masyarakat. Ada perbedaan konstruksi sosial yang membentuk pemahaman sehat, sakit dan pola asuh balita. Konstruksi sosial tersebut dipengaruhi oleh pendidikan ibu, usia pernikahan dini dan tempat tinggal setelah menikah. (Lestari et al., 2018) dalam (Triratnawati and Yuniati 2023)

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan pengaruh budaya pantangan makanan pada ibu hamil terhadap kejadian stunting sangat erat kaitannya dengan masalah gizi. Faktor-faktor didalamnya meliputi pengetahuan ibu tentang masalah gizi bayi yang didapat dari asi eksklusif. Makanan yang dimakan ibu berpengaruh pada produksi asi dan kualitas asi. Indonesia memiliki berbagai suku bangsa dan budaya sehingga memiliki cara tersendiri dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada status gizi ibu hamil dan menjadi faktor penyebab stunting.

Ibu menyusui yang tidak diperbolehkan makan buah nangka dibudayanya dengan alasan akan menyebabkan produksi ASI setelah melahirkan menurun. Sedangkan teorinya, Nangka mengandung mineral seperti kalsium dan fosfor, serta vitamin A dan C. Mengkonsumsi durian dalam jumlah sedang pada ibu menyusui tidak membahayakan karena mengandung karbohidrat dan serat yang cukup tinggi, protein, vitamin C, dan vitamin B, serta mineral. Adapun budaya lainnya yaitu ibu hamil pantang makan ikan dipercaya oleh masyarakat ASI nya akan berbau amis. Sedangkan teorinya, ikan merupakan sumber protein potensial dibandingkan protein hewani lainnya, mengandung asam lemak omega dan sumber nutrisi mineral (kalsium, fosfor, dan zat besi).

KESIMPULAN

Perilaku budaya pantangan makanan bagi ibu menyusui bisa berdampak berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan banyi, hingga berujung pada kekurangan gizi dan nutrisi pada anak. Ketidak seimbangan asupan gizi pada saat bayi akan mengakibatkan gangguan tumbuh kembang dan stunting. Masalah kesehatan tersebut bisa terjadi tidak hanya disebabkan oleh budaya pantangan makanan pada ibu menyusui saja akan tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu terhadap pentingnya memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi simbang pada bayi melalui makanan sehat yang dikonsumsi ibu pada saat menyusui.

Saran yang dapat diberikan peneliti terhadap perilaku budaya pantangan makanan pada ibu menyusui adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan, terencana dan mengedepankan secara transcultural. Sealin itu untuk mencegah kejadian stunting diperlukan kerjasama dengan menggandeng tokoh masyarakat, tokoh agama, dan unsur terkait lainnya untuk bersama-sama dalam memberikan edukasi kepada ibu menyusui.

REFERENSI

- Apriliani, Linda, and Hartanti Sandi Wijayanti. 2015. "Peran Lingkungan Sosial, Pengetahuan Ibu." 4.
- Ardianti, Ikha. 2023. "Budaya Yang Dimiliki Ibu Saat Hamil, Menyusui Dan Merawat Balita Stunting." *Ilmu Kesehatan MAKIA*: 14–23.
- Fadhillah, Is. 2018. "PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DI DESA NGEBRAK KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI." *jurnal keperawatan umm* 9: 100–108. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/5765>.
- Ginting, Jessica Apulina. 2023. "Open Access." *The Indonesian Journal of Health Promotion* 6(1): 43–50.
- Hardani et al. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Cetakan I. ed. Husnu Abadi. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Ibrahim, Irviani et al. 2021. "Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020." *public health nutrion journal* 1(1): 16–26.
- Inda Noprianti, Dkk. 2023. "Hubungan Pantang Makan (Food Tabu) Dan Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Esklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022." *Jurnal Gizi Aisyah* 6(2): 121–31.
- Intan, Tania. 2018. "Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis." *PALASTREN Jurnal Studi Gender* 11(2): 233.
- Munirah. 2021. "Pemberian Air Susu Ibu Sebagai Basis Gizi Balita Pada Anak Usia Dini (Perspektif Pendidikan Islam)." *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 02(01): 16–27.
- Mustaqim. 2016. "METODE PENELITIAN GABUNGAN KUANTITATIF KUALITATIF / MIXED METHODS." *Jurnal Intelegensi* 04(1): 1–9.
- Oktarina, Oktarina Oktarina, and Yurika Fauzia Wardhani. 2020. "Perilaku Pemenuhan Gizi Pada Ibu Menyusui Di Beberapa Etnik Di Indonesia." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 22(4): 236–44.
- Oktrina Gustanelia, and Hadi Pratomo. 2021. "Faktor Sosial Budaya Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil (A Systematic Review)." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 5(1): 25–32.
- Rahmawati, Ade Devi, and Feva Tridiyawati. 2023. "Studi Kualitatif Dukungan Budaya Betawi Terhadap Perawatan Luka Perineum Di Desa Jatiwangi Cikarang Barat Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 9(4): 276–88.
- Rias Yohanes Andy, Dkk. 2021. *Psikososial Dan Budaya Dalam Keperawatan*. ed. Yafi Sabila Rosyad Tata. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Syam'ani. 2011. "Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Menghadapi Perubahan Konsep Diri: Harga Diri Rendah Pada Lansia Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya."
- Thamrin, Husni, Andi Agustang, Arlin Adam, and Andi Alim. 2021. "Disrupsi Modal Sosial Stunting Di Sulawesi Selatan , Indonesia (Studi Kasus Pada Keluarga 1000 HPK Di Kabupaten Bone Dan Enrekang)." : 352–60.
- Triratnawati, Atik, and Eka Yunianti. 2023. "Belenggu Adat Memutus Stunting : Studi Kasus Di Desa Labotan Kandi." *ilmu sosial dan humaniora* 12(2): 236–47.