

KARAKTERISTIK IBU NIFAS YANG BERPANTANG MAKANAN

Rini Kristiyanti, Siti Khuzaiyah

Prodi DIII Kebidanan

STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: khuzaiyahpenulis@gmail.com

ABSTRAK

Pantang makanan bagi ibu nifas dapat menimbulkan masalah kesehatan, sering ibu-ibu yang menyusui anak-anaknya kelihatan pucat, lesu dan kurus. Hal ini merupakan tanda bahwa makanan yang dikonsumsi tidak cukup yang akan membawa pengaruh buruk kepada ibu dan bayinya. Kebiasaan berpantang tidak hanya terhadap salah satu makanan tetapi juga pola makan, dimana mulai menjelang malam sampai dengan pagi hari ibu nifas tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan. Kebiasaan berpantang makanan tersebut sulit dirubah karena sudah melekat pada diri masyarakat secara turun-temurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik ibu nifas yang berpantang makanan meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik untuk menggambarkan usia, pendidikan, pekerjaan, kesulitan memberikan ASI, jenis kelamin anak, paritas dan alasan berpantang ibu nifas yang berpantang makanan dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling di wilayah Puskesmas Kedungwuni I dan II Kabupaten Pekalongan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dalam rentang usia sehat sebesar 76,5%, lebih dari separuh responden berpendidikan SMP (58,8%), hampir separuh responden 47,1% tidak bekerja, lebih dari separuh multipara (64,7%), lebih dari separuh anak yang dilahirkan berjenis kelamin laki-laki (58,8%), masih ada sebagian kecil yang kesulitan memberikan ASI (29,4%), masih ada sebagian kecil ibu yang tidak yakin terhadap kemampuan ASI memenuhi nutrisi pada 6 bulan pertama (23,5%) dan lebih dari separuh (52,9%) ibu berpantang sudah mengetahui gizi ibu nifas tetapi takut terhadap orangtua. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat melakukan pendekatan secara interpersonal kepada ibu dan khususnya keluarga sehingga dapat menghilangkan kebiasaan berpantang makanan selama masa nifas.

Kata kunci: pantang makanan, ibu nifas

ABSTRACT

Food restriction for postpartum can cause health problems, often mothers who breastfeed their children look pale, lethargic and thin. This is a sign that the food consumed is not enough that will bring bad influence to mother and baby. The habit of restrict not only in the presence of one food but also the diet, which begins late in the evening until the morning of postpartum mothers are not allowed to consume food. The habit of Food restriction is difficult to change because it has been attached to the community itself for generations. The purpose of this study was to determine the characteristics of postpartum who restrict from food including age, education, occupation, problem in breastfeeding, sex of baby, parity and the reason of restriction. This research is an analytical descriptive research to describe the age, education, work and parity of postpartum mothers who restrict from food with cross sectional approach. Sampling was done by purposive sampling in Kedungwuni Puskesmas I and II Pekalongan District. The results showed that most of the respondents in the healthy age range were 76.5%, more than half of the respondents had junior high education (58.8%), almost half of the respondents were 47.1% unemployed, more than half of multiparas (64.7%), more than half of the boys were born (58.8%), there was still a small percentage who had difficulty breastfeeding (29.4%), there were still a few mothers who were unsure of the ability of breastfeeding to meet nutrition in the first 6 months (23.5%) and more than half (52.9%) mother abstinence already know maternal nutrition but afraid to parent. It is expected that health workers, especially midwives, can approach interpersonally to mothers and families in particular so as to eliminate the habit of food restricting during the puerperium.

Keywords: food restriction, postpartum mother

PENDAHULUAN

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan manusia yang berkualitas adalah dengan melakukan pembinaan kesehatan anak sejak dini melalui kegiatan kesehatan ibu dan anak, perbaikan gizi balita dan pembinaan balita agar setiap balita yang dilahirkan akan tumbuh sehat dan berkembang menjadi manusia Indonesia yang tangguh dan berkualitas. Bayi dan anak yang mendapat makanan yang bergizi akan tumbuh menjadi anak yang sehat, cerdas dan terhindar dari berbagai penyakit infeksi. Selain memperhatikan gizi bayi maka perlu memelihara gizi ibu terutama masa hamil dan menyusui (Siregar, 2004)

Bayi yang lahir dari ibu yang gizinya baik selain dapat tumbuh dan berkembang dengan baik juga akan memberi air susu ibu (ASI) yang cukup untuk bayinya. ASI merupakan makanan bergizi yang paling lengkap, aman, higienis dan murah. ASI juga meningkatkan keakraban ibu dan anak yang bersifat menambah kepribadian anak dikemudian hari. Akan tetapi budaya pantang makanan pada masyarakat seringkali menjadi hambatan perbaikan gizi baik pada ibu maupun bayinya.

Banyak masyarakat dari berbagai budaya percaya akan hubungan asosiatif antara suatu bahan makanan menurut bentuk dan sifatnya dengan akibat buruk yang ditimbulkannya. Makanan panas diberikan untuk menghilangkan perdarahan setelah melahirkan. Menyusui juga dipengaruhi oleh panas dandingin, panas dipercaya meningkatkan ASI dan dingin mengurangnya (Baumali, 2009). Oleh karena itu, diperlukan upaya kerja keras untuk mengubah pola pandang masyarakat.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah, khususnya Dinas Kesehatan, baik pendekatan strategis maupun pendekatan taktis. Pendekatan strategis yaitu berupaya mengoptimalkan operasional pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil dan pelayanan kesehatan balita diantaranya pengoptimalan fungsi posyandu. Pendekatan taktis merupakan upaya peningkatan status gizi bayi sebagai cerminan gizi ibu menyusui serta upaya penurunannya melalui berbagai kajian atau penelitian yang berkaitan dengan pantang makanan pada ibu nifas (Kemenkes RI, 2011). Namun aspek budaya cenderung susah dihilangkan dari masyarakat sehingga masih ada saja ibu nifas yang berpantang makanan selama empat puluh hari pertama menyusui.

Tinjauan Teoritis

Pantang atau tabu ialah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhurmelalui orangtua, terus ke generasi-generasi di bawahnya. Hal ini menyebabkan orang tidak tau lagi kapan suatu pantangan atau tabu makanan dimulai dan apa sebabnya. Seringkali nilai sosial ini tidak sesuai dengan nilai gizi makanan (Baumali, 2009).

Masyarakat Indonesia terdiri dari berbagai suku dengan latar belakang budaya berbeda yang sangat mempengaruhi tingkah laku kehidupan masyarakat termasuk perilaku kesehatan. Banyak praktek-praktek budaya yang berpengaruh secara negatif terhadap perilaku kesehatan masyarakat, seperti kepercayaan untuk pantang terhadap suatu makanan tertentu (Suprabowo, 2006).

Banyak masyarakat dari berbagai budaya percaya akan hubungan asosiatif antara suatu bahan makanan menurut bentuk dan sifatnya dengan akibat buruk yang ditimbulkannya. Makanan panas diberikan untuk menghilangkan perdarahan setelah melahirkan. Menyusui juga dipengaruhi oleh panas dandingin, panas dipercaya meningkatkan ASI dan dingin mengurangnya (Baumali, 2009).

Hasil penelitian Baumali (2009) menggambarkan bahwa semua ibu nifas di suku Timor pantang terhadap makanan terutama sumber protein hewani seperti daging dan ikan selama 40 hari dengan alasan luka akan lama sembuhnya. Alasan lain yaitu bahwa ada pihak-pihak yang akan menentukan apa yang harus dilakukan atau tidak boleh dilakukan oleh ibunifas, pihak tersebut adalah orang tua dan suami maupun orang yang memiliki kemampuan seperti dukun.

Kepercayaan masyarakat suku Dayak tentang pantangan makanan pada ibu nifas yaitu ibu yang baru melahirkan pantang makan daging, telur, ikan, sayuran yang bersifat dingin seperti labu air, timun, perenggi (waluh), dansayuran berbumbu. Lamanya pantangan tergantung dari jenis makanannya. Makanan yang dianjurkan yaitu nasi putih dengan garam dan daun bungkal selama 3

hari (Suprabowo, 2006).

Di Jawa Tengah, terdapat kepercayaan bahwa ibu hamil pantang makan telur karena akan mempersulit persalinan dan pantang makan daging karena akan menyebabkan perdarahan yang banyak (Mass, 2004). Selain telur masih ada beberapa bahan makanan yang dipantangkan bagi ibu menyusui, yaitu 1 jenis sayuran, 14 jenis buah, 10 jenis ikan, 5 jenis daging, 3 jenis makanan fermentasi dan berbagai jenis gula. Beberapa alasannya yaitu karena makanan tersebut dianggap berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan janin, karena nasihat orang tua atau mertua, serta menghormati orang-orang sekitarnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik untuk menggambarkan usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu ifas yang berpantang makanan dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling di wilayah Puskesmas Kedungwuni I dan II Kabupaten Pekalongan. Analisis data dengan analisis univariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (N kelompok intervensi= 17)

No	Keterangan	n	%	N (%)
1	Usia			
	a. Usia sehat (15-35tahun)	13	76,5	17 (100)
	b. Terlalu Tua (>35tahun)	4	23,5	
2	Pendidikan			
	a. SD	4	23,5	17 (100)
	b. SMP	10	58,8	
	c. SMA	3	17,6	
3	Pekerjaan			
	a. Tidak Bekerja	8	47,1	17 (100)
	b. Buruh	7	41,2	
	c. Karyawan	2	11,8	
4	Paritas			
	a. Primipara	6	35,3	17 (100)
	b. Multipara	11	64,7	
5	Jenis Kelamin Anak			
	a. Perempuan	7	41,2	17 (100)
	b. Laki-laki	10	58,8	
6	Kesulitan Memberikan ASI			
	a. Ya	5	29,4	17 (100)
	b. Tidak	12	70,6	
7	Keyakinan terhadap ASI			
	a. Yakin	13	76,5	17 (100)
	b. Tidak Yakin	4	23,5	
8	Alasan Berpantang Makanan			
	a. Tidak Tahu Gizi Ibu Nifas	2	11,8	17 (100)
	b. Khawatir Melanggar adat	4	23,5	
	3. Tahu Gizi tapi takut pada orangtua	9	52,9	
	4. Alasan Lainnya	2	11,8	

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia sehat sebesar 76,5%, lebih dari separuh responden berpendidikan SMP (58,8%), hampir separuh responden 47,1% tidak bekerja, lebih dari separuh multipara (64,7%), lebih dari separuh anak yang dilahirkan berjenis kelamin laki-laki (58,8%), masih ada sebagian kecil yang kesulitan memberikan ASI (29,4%), masih ada sebagian kecil ibu yang tidak yakin terhadap kemampuan ASI memenuhi nutrisi pada 6 bulan

pertama (23,5%) dan lebih dari separuh (52,9%) ibu berpantang sudah mengetahui gizi ibu nifas tetapi takut terhadap orangtua

Pembahasan

Bahan makanan yang tidak dikonsumsi pada kondisi tertentu dikarenakan faktor budaya disebut sebagai pantang makanan. Adat menantang tersebut diajarkan secara turun temurun dan cenderung ditaati walaupun individu yang menjalankan tidak terlalu paham atau yakin dari alasan menantang makanan yang bersangkutan (Swasono, 2004). Istilah lain disebut sebagai Tarak yaotu tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu misalnya sayuran, buah, ikan dan biasanya berkaitan dengan proses pemulihan kondisi fisik misalnya yang dapat mempengaruhi produksi ASI, ada pula makanan tertentu yang dilarang karena dianggap dapat mempengaruhi kesehatan bayi (Iskandar, 2006).

Ada berbagai kondisi yang mendukung perilaku berpantang. Analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam rentang usia sehat sebesar 76,5% , hal ini menunjukkan bahwa responden masih memiliki kemampuan memberikan ASI kepada anaknya dengan baik. Kondisi usia sehat berkaitan dengan kondisi sel dalam tubuh.

Lebih dari separuh responden berpendidikan SMP (58,8%), menurut Y.B. Mantra yang dikutip oleh Nursalam (2001) bahwa pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku dalam pola hidup terutama motivasi untuk berperan dalam pembangunan kesehatan

Hampir separuh responden (47,1%) tidak bekerja. Bekerja identik dengan komunikasi dan berbagi informasi dengan sesama rekan kerja. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja memiliki sedikit peluang untuk berbagi informasi dan pengalaman dengan ibu lain.

Lebih dari separuh responden merupakan multipara (64,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah paritas tidak berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam berpantang makanan. Hal ini sesuai dengan pendapat Paath (2005) dimana pengalaman melahirkan dan menjalani masa nifas, maka ibu akan mempunyai perilaku yang mengacu pada pengalaman yang telah dialami sebelumnya. Pada ibu multipara yang memiliki pengalaman anak pertama berpantang dan tidak mengalami masalah, maka cenderung akan mengulang kembali pada nifas selanjutnya.

Masih terdapat responden yang kesulitan dalam memberikan ASI (29,4%) dan masih ada sebagian kecil ibu yang tidak yakin terhadap kemampuan ASI memenuhi nutrisi pada 6 bulan pertama (23,5%). Keyakinan akan berhubungan dengan keberhasilan menyusui dan keterampilan mengatasi masalah menyusui. Perilaku orangtua berpengaruh terhadap perkembangan anak nantinya (Paczkowski and Baker, 2007).

Lebih dari separuh (52,9%) ibu berpantang sudah mengetahui gizi ibu nifas namun masih berperilaku berpantang makanan tetapi takut terhadap orangtua. Hal ini membuktikan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti dengan perilaku yang baik. Diperlukan dukungan dari keluarga terdekat agar ibu dapat menjalankan perilaku yang baik, diantaranya perilaku tidak berpantang makanan.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat melakukan pendekatan secara interpersonal kepada ibu dan khususnya keluarga sehingga dapat menghilangkan kebiasaan berpantang makanan selama masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI, 2011. Buku-Saku-Antropometri. Jakarta: kemenkes RI
Paath E, Rumdasih Y. dan Heryati (2005). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. EGC : Jakarta.

-
- Paczkowski& Baker BL, 2007, Parenting children with and without developmental delay: the role of self-mastery, J Intellect Disabil Res. 2007 Jun;51(Pt. 6):435-46
- Sauveur, Saint & Antoine, F.S., 2006. Fighting malnutrition with Moringa oleifera leaves: an untapped resource. , pp.1-7.
- Sauveur, St, 2006. Moringa in India : a fruit industry Moringa auction in India.