

KEPERAWATAN TRANSKULTURAL PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTASURA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan



Disusun oleh :

YULI NOVITASARI
NIM. J210141006

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. A.Yani, Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Telp (0271) 717417 Surakarta 57102

Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah

Yang bertanda tangan dibawah ini pembimbing skripsi/tugas akhir:

Nama : Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes

Telah membaca dan mencermati naskah artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi/tugas akhir dri mahasiswa:

Nama : Yuli Novitasari
NIM : J210141006
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Keyakinan Makanan dalam Perspektif Keperawatan
Transkultural pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja
Puskesmas Kartasura

Naskah artikel tersebut layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.
Demikian persetujuan ini dibuat, semoga dapat digunakan seperlunya.

Surakarta, 06 Februari 2016

Mengetahui,

Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes

KEYAKINAN MAKANAN DALAM PERSPEKTIF KEPERAWATAN TRANSKULTURAL PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARTASURA

Yuli Novitasari*, Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes, Sulastri, S.Kp.,M.Kes****

*Mahasiswa Keperawatan FIK UMS

**Dosen Keperawatan FIK UMS

ABSTRAK

Budaya berperan dalam status gizi ibu hamil karena ada beberapa kepercayaan, seperti tabu mengonsumsi makanan tertentu yang sebenarnya makanan tersebut justru bergizi dan dibutuhkan tubuh. Salah satu suku di Indonesia yang memiliki kepercayaan tertentu mengenai makanan pada ibu hamil yaitu suku Jawa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keyakinan makanan yang berhubungan dengan budaya Jawa mengenai anjuran dan pantangan terhadap makanan tertentu. Metode penelitian ini kualitatif dengan pendekatan etnografi. Responden sejumlah 5 orang dipilih dengan pertimbangan bahwa responden memiliki banyak informasi untuk kemudian dilakukan wawancara mendalam menggunakan alat perekam suara. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pantangan dan anjuran-anjuran makan makanan tertentu pada saat hamil. Makanan yang dilarang berupa pantang makan daging kambing, makanan asin, nanas, durian, makanan pedas, jamu-jamuan, semangka, makanan manis, dan pantang minum es. Makanan tersebut dipercaya akan membahayakan ibu hamil dan janin. Sedangkan makanan yang dianjurkan yaitu makanan yang bergizi, makan ikan yang tidak bersisik serta anjuran banyak minum air. Temuan mengenai makanan ini merupakan upaya dalam mempertahankan kesehatannya.

Kata Kunci: pantang makan, anjuran makan, ibu hamil

**CONFIDENCE IN FOOD ON NURSE PERSPECTIVE
TRANSCULTURAL TO PREGNANT MOTHER AT WORK
AREA PUSKESMAS KARTASURA**

Yuli Novitasari*, Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes, Sulastri, S.Kp.,M.Kes****

**Nursing Student of Muhammadiyah University of Surakarta*

***Nursing Lecturer of Muhammadiyah University of Surakarta*

ABSTRACT

Cultural have a role on nutritional status for pregnant mother because had some belief, like taboo to consume some food that precisely have a good nutrition and needed by our body. One of culture in Indonesia that have something to belief about food is Javanese culture. This research aims to analys food belief who related with Java culture about recommendation and taboo to some food. Method of this research is kualitatif with ethnographic approach. Respondent of five people selecte by consideration that the respondent have a lot of information for later interview by using recorder. The result shown that there have restriction and suggestion to certain food. Food that are prohobited form is goat meat, salty food, pineapple, durian, spicy food, herb, watermelon, sweet food and drink ice. That kind food belief can danger for pregnant mother and embryo. Whereas the recommended food is nutritional food, fish without scales and advice to drink plenty of water. Finding about this food had an effort to improve health.

Keyword : Prohibition of food, food recommendation, pregnant mother

PENDAHULUAN

Jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5 juta setiap tahunnya. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2011 jumlah ibu hamil di Indonesia yaitu 5.192.427 jiwa, sedangkan di Jawa Tengah jumlah ibu hamil yaitu 632.198 jiwa, dan menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2014 jumlah ibu hamil mencapai 5057 jiwa.

Meningkatkan kesehatan ibu hamil, dengan target menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu tujuan Pembangunan Milenium atau *Millenium Development Goals* (MDGs). Target AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Namun angka kematian ibu melahirkan di Indonesia masih tinggi. Bahkan, angka kematian ibu melahirkan di Indonesia pada tahun ini mencapai 359 per 100 ribu kelahiran. Angka ini masih cukup jauh dari target yang harus dicapai pada tahun 2015. Umumnya, kematian itu disebabkan oleh pendarahan, infeksi dan tekanan darah tinggi (eklampsia). penyebab tingginya angka kematian ibu melahirkan, adalah kualitas hidup yang rendah, rata-rata pendidikan rendah, derajat kesehatan dan gizi yang rendah, anemia, kurang zat besi (Amaluddin, 2015).

Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kekurangan Energi Kronik (KEK). Wanita Usia Subur (WUS) dengan KEK, yaitu WUS dengan lingkaran atas kurang dari 23,5 cm. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Tahun 2013 yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Badan

Litbangkes) di 33 provinsi dan 497 kabupaten/kota, terdapat peningkatan proporsi ibu hamil usia 15-19 tahun dengan KEK dari 31,3% pada tahun 2010 menjadi 38,5% pada tahun 2013. Sedangkan menurut Dinkes Sukoharjo pada tahun 2015 terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang mengalami KEK hingga mencapai 303 jiwa hanya dalam kurun waktu 4 bulan yaitu Januari-April. Wilayah kerja Puskesmas Kartasura termasuk kedalam daerah yang memiliki jumlah penderita terbanyak diantara puskesmas lainnya yaitu 36 jiwa dalam kurun waktu tersebut.

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2012) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang paling mempengaruhi asupan gizi ibu hamil adalah faktor budaya. Budaya berperan dalam status gizi ibu karena ada beberapa kepercayaan, seperti tabu mengonsumsi makanan tertentu yang sebenarnya makanan tersebut justru bergizi dan dibutuhkan oleh ibu, sebagaimana ibu hamil yang tabu mengonsumsi ikan. Selain itu faktor lain yang berhubungan dengan asupan gizi adalah apa yang disukai dan tidak disukai, kepercayaan-kepercayaan terhadap apa yang dapat dimakan dan tidak dapat dimakan, dan keyakinan-keyakinan dalam hal yang berhubungan dengan keadaan kesehatan dan penanggalan ritual yang telah ditanamkan sejak usia muda. Oleh karena itu makanan dan kebiasaan makan tidak dapat dilepaskan dari budaya.

Memahami budaya yang dianut oleh klien merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam memberikan pelayanan keperawatan yaitu dengan pendekatan transkultural. Hal ini didasarkan pada ilmu dan kiat yang mencakup

pemberian pelayanan secara bio-psiko-sosio-kultural dan spiritual secara komprehensif baik sehat maupun sakit dalam seluruh kehidupannya. Pendekatan transkultural yang dimaksud adalah pendekatan asuhan keperawatan yang berorientasi pada latar belakang budaya berupa nilai, kepercayaan, aturan perilaku, dan praktik gaya hidup yang menjadi acuan untuk berfikir dan bertindak. Strategi yang digunakan dalam asuhan keperawatan adalah perlindungan atau mempertahankan budaya yang tidak bertentangan dengan kesehatan, mengakomodasi atau menegosiasi budaya untuk membantu klien beradaptasi dengan budaya tertentu yang lebih menguntungkan kesehatan dan mengubah atau mengganti budaya klien yang merugikan kesehatan klien (Pratiwi, 2011).

Salah satu pengkajian transkultural yang terkait dengan kehamilan yaitu tentang pantangan dan anjuran terhadap makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil. Bagi ibu hamil, biasanya orang-orang disekitarnya akan memberikan banyak wejangan hingga mungkin merasa pusing dan bingung dengan banyaknya larangan. Anjuran dan larangan dalam mengonsumsi makanan merupakan hal wajar karena ibu hamil harus berhati-hati untuk menyiapkan kehamilan yang sehat dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Agar ibu hamil tidak selalu cemas sepanjang kehamilan maka sebaiknya konseling untuk mengenali apa saja larangan bagi ibu hamil, mengapa dilarang dan bagaimana solusinya perlu dilakukan. Untuk itu perlu adanya peran serta pihak-pihak terkait seperti adanya pelayanan kesehatan terdekat yaitu puskesmas (Mahardika, 2011).

Survei yang dilakukan peneliti di Puskesmas Kartasura Sukoharjo Ibu Hamil mayoritas bersuku Jawa. Menurut Parwatri Wahjono seorang guru besar Ilmu Susastra yang dikutip dari Toha-Sarumpaet (2011), terdapat larangan yang harus dipatuhi pada ibu hamil bersuku Jawa yaitu larangan tidak memakan daging hewan yang lahir sungsang, tidak makan ikan yang kanibal seperti ikan kutuk, dilarang makan daging hewan berdarah panas seperti rusa, kambing serta dilarang memakan durian dan nanas. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara singkat yang dilakukan di Puskesmas Kartasura terdapat ibu hamil yang memiliki kepercayaan-kepercayaan tentang makanan dan kebiasaan makan yang sudah turun-temurun dilakukan seperti contoh larangan untuk makan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape ketan, nanas dengan alasan akan membahayakan kesehatan bayi. Oleh karena itu penting untuk dilakukan eksplorasi tentang "Bagaimanakah keyakinan makanan dalam perspektif keperawatan transkultural pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kartasura?"

TINJAUAN PUSTAKA

Makanan

Makanan adalah segala sesuatu yang dimasukkan ke dalam mulut berupa bahan selain obat-obatan mengandung zat-zat gizi yang berguna bila masuk ke dalam tubuh dan berfungsi untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh dan menjaga kelangsungan hidup (Irianto, 2014).

Konsep budaya mengenai makanan berbeda dengan konsep biokimia. Dalam konsep biokimia

disebut juga dengan nutrient yang berarti suatu zat yang mampu memelihara dan menjaga kesehatan organisme yang menelannya. Sedangkan dalam konsep budaya, makanan disebut juga dengan food yaitu suatu zat sesuai dengan kebutuhan gizi seseorang. Makanan atau sesuatu yang dikonsumsi mengandung makna budaya yang berbeda antara budaya pada satu masyarakat dengan budaya masyarakat lainnya (Pratiwi, 2011).

Makanan memiliki nilai budaya yang perlu diperhatikan, yaitu makanan merupakan kebutuhan fisiologis yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan, makanan sebagai identitas kelompok yang menjadi kebutuhan utama masyarakat tertentu, makanan memiliki nilai sakral, makanan sebagai keunggulan etnik, dan makanan sebagai kebutuhan medis yang dapat menjadi sumber terapi kesehatan (Sudarma, 2012).

Terdapat fungsi simbolik makanan dalam perspektif budaya (Foster dan Anderson, 1986), yaitu makanan berperan sebagai ungkapan ikatan sosial, makanan berperan sebagai ungkapan kesetiakawanan kelompok, makanan sebagai identitas dan stress dan simbolisme makanan dalam bahasa.

Memilih makanan yang akan dikonsumsi keluarga sebaiknya harus memenuhi kecukupan gizi, bervariasi, mudah di sediakan, sesuai dengan dana yang tersedia dan dapat diterima anggota keluarga. Kebutuhan asupan gizi anggota keluarga berbeda-beda salah satunya seperti anggota keluarga yang sedang hamil yang membutuhkan zat gizi lebih banyak daripada biasanya (Irianto, 2014).

Terdapat tiga prinsip dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi ibu hamil yaitu jumlah,

jadwal dan jenis. Jumlah makanan ibu hamil yang diasup disesuaikan dengan energi yang dikeluarkan. Pola makan setidaknya dapat mencukupi tiga kali makan besar dan dua kali makan ringan. Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan zat gizi yang seimbang dan bermacam-macam.

Makanan seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi asupan gizi yang dibutuhkan.

Ibu Hamil

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal dimana seorang wanita yang berusia subur kurang lebih 15-45 tahun berhenti haid dalam beberapa waktu hingga proses persalinan usai. Hal terjadi kurang lebih 9 bulan atau 38-40 minggu (Istianty dan Rusilanti, 2013).

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selama kehamilan yaitu diantaranya kebutuhan selama hamil yang berbeda-beda untuk setiap individu dan juga dipengaruhi oleh riwayat kesehatan dan status gizi sebelumnya, kekurangan asupan pada salah satu zat akan mengakibatkan kebutuhan terhadap sesuatu nutrisi terganggu dan kebutuhan nutrisi tidak konstan selama kehamilan. Terdapat enam kelompok gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Sumber zat tenaga atau energi ibu hamil paling banyak diperoleh dari karbohidrat kemudian protein dan lemak yang berguna menghasilkan energi untuk beraktifitas. Sumber zat pembangun diperoleh dari protein yang berfungsi membentuk, menyusun, memperbaiki dan mempertahankan jaringan tubuh. Sumber zat pengatur

yaitu vitamin, mineral dan air yang mampu mengatur proses yang terjadi didalam tubuh (Purwitasari dan Maryanti, 2009).

Perubahan hormonal dapat memicu terjadinya rasa mual dan muntah pada ibu hamil. Ada beberapa cara untuk mengurangi gejala mual dan muntah selama hamil yaitu makan dengan porsi kecil tetapi sering tiap 2-3 jam sekali, sesudah makan jangan buru-buru berbaring, menghindari makanan terlalu berlemak, menghindari berbau tajam, menghindari minum kopi dan minuman bersoda, makan tinggi karbohidrat dan protein seperti biskuit, roti dan kentang serta menghindari bau makanan yang menyengat (Istiany dan Rusilanti, 2013).

Dalam kelompok budaya tertentu, ada mitos yang berisi pantangan atau larangan bagi ibu hamil untuk mengonsumsi beberapa jenis makanan yang seharusnya justru harus dikonsumsi ibu hamil. Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan beberapa masalah. Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain : anemia, KEK, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi.

Suku Jawa

Suku Jawa merupakan salah satu contoh dari sekian banyak etnis di Nusantara maupun di luar Indonesia yang memiliki kekayaan yang beragam mengenai adat-istiadat. Adat-istiadat Jawa adalah perilaku orang Jawa dalam usahanya memperoleh keselamatan dunia dan akhirat, yang diwujudkan dengan selamatan/kenduri, ritual, bahasa (bahasa verbal: doa, mantra, ungkapan maksud dan tujuan sesuai dengan upacaranya, dan bahasa

lambang: sesaji berupa makanan, buah-buahan, hewan tertentu dengan makna tertentu, dan bahasa tata krama: sikap/tindak tanduk (Sarumpaet, 2011).

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi. Responden terdiri dari 5 orang ibu hamil yang diambil melalui menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu responden dipilih dengan pertimbangan dan tujuan bahwa responden mampu menangkap, memahami, dan memenuhi permintaan peneliti, dapat meluangkan waktu untuk wawancara serta memiliki banyak informasi terkait dengan anjuran dan pantangan terhadap makan-makanan tertentu. Fokus pada penelitian kualitatif adalah pada kedalaman dan proses sehingga pada penelitian ini hanya melibatkan jumlah responden yang sedikit (Saryono, 2010). Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah : 1) Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan trimester I, II, maupun III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kartasura Sukoharjo; 2) Berusia 20 sampai 45 tahun; 3) Lahir dan menetap di lingkungan yang bersuku Jawa; 4) Bersedia menjadi responden.

Wawancara dilaksanakan pada ibu hamil yang telah dipilih. Ibu hamil tersebut memiliki keyakinan nilai-nilai individu terkait dengan anjuran dan pantangan terhadap makan-makanan tertentu. Menurut Tylor yang dikutip dari Ranjabar (2013) budaya merupakan kepercayaan atau kebiasaan yang didapatkan dan dipelajari oleh manusia sebagai anggota masyarakat. Oleh karena itu, Keyakinan seseorang tidak terlepas dari nilai-nilai budaya yang

diperoleh dari interaksi sosial antar masyarakat di lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. Peneliti menjelaskan maksud penelitian kepada responden yang terpilih sesuai dengan kriteria kemudian mengisi lembar persetujuan sebagai pernyataan kesediaan menjadi responden selama penelitian. wawancara mendalam dilakukan dengan pedoman wawancara yang dikembangkan sendiri oleh peneliti terdiri dari pertanyaan terbuka. Hasil wawancara dicatat dan direkam dengan alat perekam suara (handphone).

Pengumpulan data dilaksanakan dengan mendatangi rumah-rumah responden. Wawancara mendalam dengan responden dilakukan dengan alokasi waktu 60 sampai 90 menit yang ditulis dan direkam. Setelah selesai mengumpulkan data, peneliti membaca catatan wawancara, dan mendengarkan hasil wawancara berulang-ulang sehingga peneliti dapat menyeleksi dan menemukan data yang sesuai dengan penelitian. Pada penelitian ini strategi analisa data yang akan digunakan menggunakan teori dari Miles & Huberman (1994) yaitu merangkum data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Responden yang digunakan dalam wawancara mendalam sebanyak 5 orang yaitu ibu hamil trimester I, II maupun III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kartasura, dengan rentan usia 20-45 tahun, lahir dan menetap dilingkungan bersuku Jawa, dan bersedia menjadi responden dengan mengikuti jalannya penelitian dari awal sampai akhir. Dalam hasil

gambaran responden nama responden dalam bentuk kode yaitu R1-R5 (responden 1 sampai responden 5). Adapun karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kode	Usia	Agama	Pekerjaan	Pendidikan terakhir
R1	27 tahun	Islam	Ibu Rumah Tangga	DIII
R2	30 tahun	Islam	Ibu Rumah Tangga	SMA
R3	35 tahun	Islam	Wirausaha	SMK
R4	25 tahun	Islam	Ibu Rumah Tangga	SMA
R5	32 tahun	Islam	Ibu Rumah Tangga	SMA

Transkrip wawancara berisi tentang data diri responden dan hasil percakapan peneliti dengan responden sebanyak 22 lembar halaman. R1 sebanyak 6 lembar halaman dengan 143 baris percakapan. R2 sebanyak 5 lembar halaman dengan 96 baris percakapan. R3 sebanyak 3 lembar halaman dengan 78 baris percakapan. R4 sebanyak 4 lembar halaman dengan 80 baris percakapan. R5 sebanyak 4 lembar halaman dengan 87 baris percakapan. Total durasi waktu dalam wawancara kelima responden ini yaitu 1 jam 3 menit 35 detik.

Dalam penelitian ini dilakukan reduksi data dengan cara transkrip wawancara dibaca kembali kemudian peneliti memilih hal-hal pokok dan menghilangkan kalimat yang tidak penting. transkrip wawancara diolah dengan memberi setiap baris percakapannya untuk memudahkan dalam memilih cuplikan kalimat. Peneliti mencari cuplikan-cuplikan kalimat penting kemudian menggaris bawah setiap cuplikan tersebut. cuplikan yang telah digaris bawah kemudian di beri kode angka yang sama apabila

mempunyai arti yang serupa untuk dikelompokkan menjadi satu. Setelah dikelompokkan, peneliti mengidentifikasi tema berdasarkan pengelompokan cuplikan-cuplikan kalimat penting tersebut. Tema-tema yang diperoleh peneliti yaitu pandangan terhadap makanan, makanan sebagai ungkapan, sumber makanan ibu hamil, pola makan ibu hamil, makanan selingan ibu hamil, mengolah makanan, jangkauan terhadap makanan, anjuran makan pada ibu hamil, dan pantang makan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Pandangan terhadap makanan

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu hamil memandang makanan sebagai sesuatu yang bergizi dan dapat dikonsumsi sehari-hari guna memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi bervariasi terdiri dari nasi, sayur dan lauk-pauk. Ada juga pandangan bahwa makanan yang bergizi tidak dilihat dari harga yang harus dibayar, namun dilihat dari kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh.

Makanan sebagai ungkapan rasa syukur

Makanan tidak terlepas dari budaya, hal ini dapat dilihat dari hasil temuan peneliti bahwa dari kelima responden yang bersuku Jawa terdapat adat -istiadat atau tata cara yang menjadi kebiasaan masyarakat dalam membuat inthuk-inthuk atau yang sering disebut dengan tumpeng di suatu acara selamatan/kenduri guna memperoleh keselamatan.

Pembuatan tumpeng ini diakui bahwa tidak dilakukan untuk hal-hal yang mistis akan tetapi mengikuti anjuran orang yang lebih tua

sebagai bentuk rasa syukur atas sesuatu yang telah diperoleh.

Sumber makanan ibu hamil

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa terdapat sumber makanan ibu hamil yang bervariasi. Berikut ini sumber makanan yang diklasifikasikan berdasarkan manfaat yang diperoleh ibu hamil yaitu, sumber zat tenaga, sumber zat pembangun. Peneliti memperoleh data dilapangan didapatkan bahwa sumber zat tenaga yang dikonsumsi ibu hamil mayoritas berupa nasi namun ada juga yang mengkonsumsi roti, tiwul, nasi jagung, singkong, ubi, maupun ketan. Nasi adalah komoditas makanan utama bagi masyarakat Jawa. Walaupun sudah mengkonsumsi makanan lainnya seperti roti, ibu hamil sering kali beranggapan merasa tidak kenyang ataupun merasa belum makan kalau belum menyantap nasi.

Sumber zat tenaga ini paling banyak didapatkan dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat karena paling sering dikonsumsi dan murah dibandingkan dengan sumber bahan makanan lainnya yang kaya akan lemak maupun protein. Karbohidrat atau hidrat arang diperlukan makhluk hidup untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan memberikan tenaga dalam beraktivitas (Cakrawati, 2012).

Selain sumber zat tenaga peneliti memperoleh data dilapangan didapatkan bahwa sumber zat pembangun yang dikonsumsi ibu hamil yaitu tahu, tempe, ikan, telur, daging, ayam, dan kacang hijau. Sumber zat pembangun ini mayoritas diperoleh dari bahan makanan yang mengandung protein baik protein hewani maupun nabati. Walaupun protein juga termasuk sebagai sumber energi, fungsi

utamanya adalah sebagai sumber zat pembangun yang membantu dalam mempertahankan struktur tubuh dan mengganti sel-sel tubuh yang sudah rusak.

Protein berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan sel yang menunjang pertumbuhan janin. Hampir 70% protein digunakan untuk kebutuhan janin, pertumbuhan plasenta dan cairan amnion (air ketuban). Sehingga apabila kebutuhan protein tidak mencukupi, pertumbuhan janin akan terhambat (Fikawati, Syafiq, dan Karima, 2015).

Peneliti juga memperoleh data bahwa sumber zat pengatur yang dikonsumsi ibu hamil selain protein yaitu berupa vitamin, mineral dan air. Zat tersebut dapat diperoleh dari sayur-sayuran serta buah-buahan. Sayur dan buah yang dikonsumsi yaitu apel, jeruk, pisang, pepaya, jambu air, bayam, kacang panjang, wortel, kapri dan lain sebagainya. Sumber zat pengatur tersebut bermanfaat untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh.

Vitamin dan mineral berperan sebagai pengatur dalam proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lainnya yang terjadi di dalam tubuh, seperti di dalam darah, jaringan, pengaturan suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa/ekskresi dan proses lain dalam tubuh (Irianto, 2014).

Pola makan ibu hamil

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa frekuensi makan ibu hamil lebih dari tiga kali dalam sehari dengan menu makanan yang berbeda-beda. Menurut jadwal yang baik, ibu hamil harus memiliki pola makan setidaknya dapat mencukupi tiga kali makan besar serta dua kali makan ringan (Irianto, 2014).

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu hamil makan dengan porsi yang tidak terlalu besar untuk menghindari rasa mual. Hal ini sebaiknya diimbangi dengan pemberian makanan dengan porsi kecil tapi sering. Konsumsi menu sehat ibu hamil dengan makan makanan yang beragam dalam jumlah yang cukup akan memberikan pengaruh yang baik bagi perkembangan janin dan kesehatan ibu, serta menghindari kegagalan pembentukan organ ataupun kesulitan dalam melahirkan.

Makanan selingan ibu Hamil

Makanan selingan merupakan makanan yang dikonsumsi ibu hamil diantara waktu makan makanan utama. Makanan selingan ibu hamil yang didapatkan di lapangan berupa susu serta madu akan tetapi frekuensi minum susu ibu hamil masih belum mencukupi. Sebaiknya mengkonsumsi susu sedikitnya dua gelas per hari. Hal ini dapat membantu pemenuhan kalsium yang meningkat selama kehamilan, serta menurunkan risiko osteoporosis pada ibu. Makanan selingan yang dipilih adalah makanan yang mampu meningkatkan asupan energi. Selain susu makanan selingan dapat ditambah dengan potongan buah ukuran sedang.

Mengolah makanan

Ibu hamil lebih protektif dalam memilih dan mengolah makanan, berdasarkan data yang ditemukan oleh peneliti bahwa terdapat ibu yang tidak membeli makanan matang yang dijual diluar rumah. Ibu menganggap bahwa kebersihan dari pengolahan makanan tidak terjamin sehingga ketika ibu memasak makanan sendiri, ibu akan lebih ekstra dalam mencuci bahan masakan tersebut. Sebaiknya jangan terlalu lama menyimpan makanan, apabila masakan berupa

sayuran sebaiknya segera dihabiskan setelah diolah.

Ketersediaan makanan

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu membeli bahan masakan di penjual sayur terdekat dan di pasar. Ibu hamil membeli bahan masakan apa saja yang dijual oleh penjual sayur. Variasi masakan yang dimakan tergantung pada bahan yang dijual penjual sayur.

Anjuran makan pada Ibu hamil

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang mampu memenuhi kebutuhan ibu hamil setiap harinya. Dalam pandangan medis, perkembangan dan pertumbuhan janin sangat dipengaruhi oleh keadaan gizi yang berasal dari nutrisi ibu sehingga mengkonsumsi makanan yang bergizi sangat dianjurkan.

Data yang ditemukan peneliti dilapangan juga didapatkan bahwa ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan yang tidak memiliki sisik contohnya seperti belut. Hal ini dipercaya bahwa ibu yang mengkonsumsi ikan tersebut akan diberi kemudahan pada saat melahirkan. Ikan-ikanan merupakan sumber nutrisi yang baik bagi ibu hamil sebagai salah satu sumber protein hewani. Kandungan nutrisi berupa asam lemak omega 3 pada ikan berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Irianto, 2014).

Selain makan makanan bergizi, didapatkan bahwa ibu hamil juga dianjurkan untuk meminum air putih. Hal ini baik untuk tubuh ibu karena sebagian besar tubuh manusia mengandung air. Air merupakan zat gizi yang mendasar dan sangat penting yang berfungsi sebagai pelarut dan menjaga stabilitas suhu

tubuh (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2005).

Pantang makan pada ibu hamil

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang dapat memicu hipertensi. Makanan yang dimaksud adalah makanan yang mengandung tinggi garam serta daging kambing. Menurut pandangan medis makanan maupun camilan yang terlalu asin tidak diperbolehkan dikonsumsi secara berlebihan karena akan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Ibu hamil dalam proses persalinan yang memiliki tekanan darah tinggi akan sangat beresiko. Selain makanan tinggi garam, daging kambing juga tidak diperbolehkan untuk ibu hamil yang memiliki tekanan darah tinggi karena mengandung kolesterol yang dapat menambah tekanan darah ibu. Akan tetapi Ibu hamil dengan tekanan darah yang normal boleh mengkonsumsi daging kambing dengan batas wajar tidak berlebihan.

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang mengandung alkohol seperti nanas dan durian. Hal ini dipercaya dapat menyebabkan perasaan panas di area perut dan ibu dapat mengalami keguguran.

Dalam pandangan medis nanas mengandung zat bernama bromelain. Zat ini membuat leher rahim menjadi lunak sehingga tidak bisa menampung janin yang semakin lama tumbuh semakin besar. Akibatnya ibu hamil akan mengalami keguguran karena leher rahim yang lemah. Selain itu nanas dan durian juga mengandung alkohol yang tidak baik dalam tubuh ibu hamil.

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas karena dianggap akan berakibat pada janin yang akan dilahirkan. Ibu hamil beranggapan bahwa anaknya kelak akan mengeluarkan banyak tahi mata atau yang sering disebut dengan belekkan, selain itu pada saat di dalam kandungan berat janin akan berkurang.

Dilihat dari pandangan kesehatan, mengonsumsi makanan pedas tidak berhubungan dengan keluarnya kotoran mata namun apabila mengonsumsi makanan pedas berlebihan akan merangsang saluran cerna meningkatkan peristaltik usus.

Data yang ditemukan peneliti dilapangan didapatkan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi jamu-jamuan. Hal ini dianggap akan berakibat pada air ketuban yang berubah menjadi keruh. Menurut kepala Balitbangkes Depkes, Umar Fahmi Achmadi Jamu merupakan alternatif obat alamiah yang berfungsi untuk menjaga kondisi kesehatan, "Bukan mencegah dan mengobati kemungkinan seseorang terkena penyakit karena yang digunakan untuk mengobati penyakit adalah obat-obatan". Ibu hamil tidak diperbolehkan sembarangan mengkonsumsi jamu. Jamu yang boleh diminum adalah jamu yang tidak menggunakan obat sintetik.

Data yang ditemukan peneliti bahwa penggunaan penyedap berlebihan dapat mengakibatkan kelainan pada janin yang dikandung dan berpengaruh pada kesehatan ibu. Hal ini serupa dengan pandangan menurut kesehatan yaitu bahan penyedap seperti menggunakan micin yang berlebihan

tidak baik dikonsumsi ibu hamil. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung micin membuat tekanan darah naik dan janin memiliki kecerdasan yang kurang, seperti saat bahaya ibu hamil makan mie.

Peneliti mendapatkan ada pantangan terhadap makanan terlalu manis, hal ini sejalan dengan pandangan medis bahwa memakan makanan yang terlalu manis tanpa mengandung nilai gizi dapat membahayakan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Hal ini dapat berisiko meningkatkan kegemukan pada ibu maupun janin yang berukuran besar, diabetes, penyakit jantung. Ibu hamil sedapat mungkin menghindari makanan terlalu manis secara berlebihan dan menggantinya dengan makanan berkalori yang bermanfaat agar ibu hamil lebih bertenaga dalam melakukan aktifitasnya.

Didapatkan juga bahwa anggapan minum air es dapat berakibat pada ukuran janin semakin membesar. Membesarnya janin dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah penyakit bawaan ibu hamil yaitu kencing manis. Kemungkinan es ini diminum oleh ibu hamil yang memiliki riwayat kencing manis. Jadi bukan karena minum air es menyebabkan membesarnya janin, hal ini dikarenakan air es akan dikeluarkan oleh tubuh melalui BAK (Buang Air Kecil) maupun keringat.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam, apabila ditambahkan dengan focus group discussion maka data yang diperoleh akan semakin bervariasi lagi dan semakin kaya akan informan dari responden. Dalam penelitian ini peneliti tidak tinggal bersama

responden, apabila peneliti berpartisipasi penuh dengan cara tinggal satu kelompok dengan responden maka peneliti lebih dapat mengamati pola perilaku dalam masyarakat yang berhubungan dengan makanan. Penelitian ini tidak menggunakan responden tambahan selain keluarga, jika menggunakan responden tambahan data yang didapatkan akan semakin beragam.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

1. Responden dalam penelitian ini sebanyak lima orang yaitu ibu hamil trimester satu, dua maupun tiga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kartasura, dengan usia 25-35 tahun, Ibu hamil sebanyak empat orang merupakan ibu rumah tangga dan satu orang berwirausaha. Kelima responden lahir dan menetap dilingkungan bersuku Jawa.
2. Kebiasaan makan yang dianjurkan pada saat hamil yaitu makan makanan yang bergizi, anjuran makan ikan dan anjuran banyak minum air. Makanan tersebut dipercaya baik untuk perkembangan dan pertumbuhan janin serta memberi kemudahan pada saat melahirkan.
3. Makanan yang dilarang berupa pantang makan daging kambing, makanan asin, nanas, durian, makanan pedas, jamu-jamuan, semangka, makanan manis, dan pantang minum es. Makanan tersebut dipercaya akan membahayakan ibu hamil dan janin

Saran

1. Bagi tenaga kesehatan
Sebaiknya tenaga kesehatan meningkatkan pemahaman

mengenai budaya dan memberikan informasi mengenai sesuatu yang perlu dipertahankan dan yang perlu diubah berkaitan dengan makanan pada ibu hamil melalui penyuluhan terhadap keluarga binaan. Hal ini dapat membantu ibu hamil dalam mempertahankan kesehatannya.

2. Peneliti lainnya
Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas daerah penelitian terkait perilaku budaya tertentu karena setiap wilayah memiliki kebudayaan tertentu yang berbeda dengan budaya di wilayah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaluddin. (2015, Februari 22). Angka Kematian Ibu di Indonesia Masih Tinggi. Retrieved Mei 27, 2015, dari Metrotvnews: <file:///G:/Angka%20Kematian%20Ibu%20di%20Indonesia%20Masih%20Tinggi.htm>
- BKKBN. (2012). Peduli Selamatkan Ibu di Indonesia. http://www.bkkbn.go.id/kependudukan/Pages/DataLainlain/Profil_kesehatan_indonesia/kesehatan_ibu/Jumlah_Ibu_Hamil/Nasional.aspx.
- Cakrawati, D., dan NH, M. (2012). Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2012). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers.

- Depkes RI. (2011). Kesehatan Ibu "Refleksi Hari Ibu: Skenario Percepatan Penurunan Angka Kematian Ibu". <http://www.kesehatanibu.depkkes.go.id/archives/335>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2014). Data Ibu Hamil.
- Fikawati, S., Syafiq, A., dan Karima, K. (2015). Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Foster, G. M., dan Anderson, B. G. (1986). Antropologi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabeta.
- Istianty, A., dan Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Jakarta: Rosda.
- Kartasapoetra, dan Marsetyo. (2005). Ilmu Gizi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mahardika, A. (2011). Hal-Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Ibu Hamil. Yogyakarta: Araska.
- Miles, M. B., dan Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis second edition. California: Sage Publications.
- Miles, M. B., dan Huberman, A. M. (2009). Data Management and Analysis Methods. In N. K. Denzin, dan Y. S. Lincoln, Handbook of Qualitative Research (pp. 591-609). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, A. (2011). Buku Ajar Keperawatan Transkultural. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Purwitasari, D., dan Maryanti, D. (2009). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ranjabar, J. (2013). Sistem Sosial Budaya Indonesia. Bandung: Alfabeta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. http://www.litbang.depkkes.go.id/sites/download/rkd2013/Laporan_Riskesdas2013.PDF diakses pada tanggal 07 April 2015.
- Saryono, dan Anggraeni, M. D. (2010). Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudarma, M. (2012). Sosiologi Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarumpaet, R. K Toha. (2011). Ilmu Pengetahuan Budaya dan Tanggung Jawabnya-Analekta Pemikiran Guru Besar FIB UI. Jakarta: UI Press.
- Wahjono, P. (2011). Sumbangan Adat-Istiadat Jawa dalam Membangun Watak Bangsa serta Bahasa Jawa sebagai Sarana Memeliharanya. Dalam R. K. Toha-Sarumpaet, Ilmu Pengetahuan Budaya dan

Tanggung Jawabnya (hal. 219). Jakarta : UI-Press.

*Yuli Novitasari. Mahasiswa S1 Keperawatan UMS. Jln A.Yani Tromol Pos 1 Kartasura

**Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes. Dosen Keperawatan UMS Jln A.Yani Tromol Pos 1 Kartasura

**Sulastri, S.Kep., M.Kes. Dosen Keperawatan UMS Jln A.Yani Tromol Pos 1 Kartasura
