

Makanan Tabu pada Ibu Hamil Suku Tengger

Food Taboo among Pregnant Women of Tengger Tribe

Lini Anisfatus Sholihah, Ratu Ayu Dewi Sartika

Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

Abstrak

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok berisiko kekurangan gizi karena tabu terhadap makanan masih banyak dijumpai pada masyarakat dengan etnis budaya yang masih kuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makanan tabu dan alasannya pada ibu hamil suku Tengger di Ngadas, Malang. Desain studi yang adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode diskusi kelompok terarah pada ibu hamil dan wawancara mendalam dengan tetua masyarakat, keluarga, serta petugas kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan yang ditabukan meliputi kelompok buah-buahan, lauk, sayuran, makanan yang dianggap panas, dan makanan yang dianggap tidak lazim, seperti makanan Dempet atau kembar. Alasan tabu makanan di Tengger Ngadas karena adanya pendekatan secara simbolik, fungsional, dan nilai atau keagamaan. Diperlukan penyuluhan oleh bidan desa terkait gizi kehamilan pada ibu hamil, kader posyandu, tetua masyarakat, dan keluarga. Ibu hamil perlu didorong untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan tidak memantang makanan yang dapat mengeksklusikan zat gizi tertentu dari dietnya.

Kata kunci: Ibu hamil, suku Tengger, tabu makanan

Abstract

Pregnant woman is a risk group of malnutrition because of food. Food taboo is still exist in the community with strong culture. This study aimed to know the food taboo among pregnant woman in Tengger in Ngadas, Malang and its reason. Study design used is descriptive qualitative by focus group discussion method with pregnant woman and indepth interview with elders, family, and health worker. The result shows that food taboo including fruits, side dish, vegetables, 'hot foods' group, and unusual foods such as food that stuck together. The reasons for avoiding food are symbolic approach, functional approach, and value or religion. It's recommended for midwife in village to give information about maternal nutrition to pregnant women, elders, posyandu kader, and family. Pregnant women needs to be encouraged to consume nutritional food and avoid food taboo that can exclude

some nutrients from the diet.

Keywords: Pregnant woman, Tengger tribe, food taboo

Pendahuluan

Gangguan gizi kehamilan dapat mengakibatkan bayi prematur, berat badan lahir rendah (BBLR) dan *intra-uterine growth retardation* (IUGR). Terdapat empat faktor yang memengaruhi keberhasilan kehamilan meliputi genetik, lingkungan maternal, imunobiologi, dan status gizi. Status gizi ibu hamil merupakan faktor yang dapat dimodifikasi.¹⁻³

Pada tahun 2007, presentase wanita usia subur (WUS) yang berisiko mengalami kurang energi kronis (KEK) di Jawa Timur adalah sekitar 15,9% atau lebih tinggi 2,3% dari angka nasional. Kasus kematian perinatal atau kematian pada bayi berusia 0 – 6 hari juga dilaporkan tinggi (217 kasus), sekitar 34,6% di antaranya merupakan proporsi lahir mati.⁴ Di Jawa Timur, presentase balita yang mempunyai status gizi sangat pendek mencapai 20,9% dan melebihi angka nasional (8,5%). Hal yang sama ditemukan pada proporsi balita sangat kurus yang mencapai 7,3% yang lebih tinggi daripada angka nasional (6%). Pada periode 2007 – 2010, balita pendek dan kurus memperlihatkan kecenderungan yang meningkat.⁵

Beberapa penelitian di dunia menemukan bahwa ibu hamil merupakan kelompok risiko tinggi kekurangan gizi karena tabu makanan (*food taboo*). Di beberapa wilayah

Alamat Korespondensi: Lini Anisfatus Sholihah, Akademi Gizi Surabaya, Jl. Bendul Merisi 126 Surabaya, Hp. 089637810459, e-mail: lini.anisfatus@gmail.com

di Indonesia, ibu hamil pantang mengonsumsi udang, ikan pari, cumi, dan kepiting karena dianggap dapat menyebabkan kaki anak mencengkeram rahim ibu dan sulit untuk dilahirkan. Tabu makanan dapat meningkatkan risiko defisiensi protein hewani, lemak, vitamin A, kalsium, dan zat besi ibu hamil.⁶ Selain itu, risiko kekurangan zat gizi diperparah oleh peningkatan kebutuhan zat gizi kehamilan.⁷⁻⁹ Tabu makanan umumnya berkembang dalam tatanan sosial politik yang masih sederhana. Meskipun saat ini arus informasi berkembang sangat cepat dan luas, tabu makanan masih banyak dijumpai pada masyarakat Indonesia.^{10,11} Tabu makanan dapat mengakibatkan konsep ‘dapat’ (*eatable*) atau ‘tidak’ suatu makanan dimakan oleh kelompok masyarakat. Pada kondisi kelaparan pun, masyarakat cenderung memilih tidak makan daripada harus mengonsumsi makanan tersedia yang menjadi pantangan.¹² Pada tahun 2010, data jumlah ibu hamil Indonesia yang mengonsumsi kebutuhan energi di bawah minimal tergolong tinggi sekitar 44,2%.⁵

Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan tradisi dan budaya. Salah satu suku yang mempunyai kebudayaan khas adalah suku Tengger yang mendiami kawasan pegunungan Tengger yang membujur pada empat kabupaten di Jawa Timur meliputi Malang, Lumajang, Pasuruan, dan Probolinggo. Dari keempat wilayah tersebut, hanya di kabupaten Probolinggo pernah dilakukan penelitian terkait tabu makanan. Secara umum, tidak semua masyarakat Tengger masih menjalankan adat Tengger secara kuat. Hanya ada beberapa desa yang masih memegang budaya adat leluhurnya, salah satunya yaitu Desa Ngadas, Malang.

Dibandingkan desa Jetak Probolinggo, yang dominan beragama Hindu, Ngadas lebih didominasi oleh agama Budha. Selain itu, desa Probolinggo lebih terbuka jika dibandingkan dengan desa Ngadas yang letaknya agak terisolir. Perbedaan agama dan aksesibilitas di dua kabupaten tersebut memungkinkan adanya perbedaan tabu makanan. Hal inilah yang menjadikan peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai tabu makanan pada ibu hamil di Desa Ngadas Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui makanan apa saja yang ditabukan ibu hamil suku Tengger di Ngadas, Malang dan alasan menabukannya.¹³

Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dan dilakukan di Desa Ngadas, Kabupaten Malang, Jawa Timur, pada April 2013. Jenis data yang digunakan adalah data primer. Data dikumpulkan dari lima ibu hamil melalui diskusi kelompok dan tujuh orang meliputi tetua masyarakat, bidan, kader kesehatan, dan keluarga ibu hamil melalui wawancara mendalam. Validitas

penelitian dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Data kemudian diolah secara manual melalui proses transkripsi dan matrikulasi. Tahap akhir yaitu analisis data dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dari informan, membandingkan dengan teori yang sudah ada, dan mengelompokkan data untuk kemudian ditarik kesimpulan.

Hasil

Ngadas terletak di atas Taman Nasional Gunung Tengger-Bromo-Semeru, Kecamatan Poncokusumo. Luasnya 195 hektar, terdiri dari 181 hektar ladang dan sisanya berupa pemukiman. Sebagian besar penduduknya beragama Budha dan bekerja sebagai petani, buruh tani, dan peternak. Penelitian ini melibatkan dua belas informan, meliputi lima ibu hamil, seorang bidan dan kader kesehatan, seorang dukun adat, dua orang dukun bayi, serta seorang bapak dan suami ibu hamil. Distribusi ibu hamil peserta diskusi kelompok dapat dilihat pada Tabel 1 dan distribusi peserta wawancara mendalam dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan dukun bayi, keluarga, serta diskusi kelompok ibu hamil, makanan yang dipantangkan untuk kehamilan antara lain meliputi buah melodi, mangga kweni, pisang rajamala, salak, nanas, bandeng, merica, cabai, nangka, buah-buahan dalam jumlah banyak, durian, tape, es, makanan asam, ikan lele, kol, dan kubis. Ibu hamil beragama Budha dan menganut pola makan vegetarian pantang makan ikan, daging, dan bawang putih, sedangkan ibu hamil beragama Islam dipantangkan makan daging babi.

“Kalau kandungan masih satu bulan, buah boleh dimakan tapi tidak boleh banyak-banyak. Buah melodi yang seperti tomat itu dilarang. Mangga kweni dan pisang rajamala itu tidak boleh. Nanas juga tidak boleh. Kalau lauk, bandeng diperbolehkan oleh sisi kesehatan

Tabel 1. Karakteristik Informan dari Metode Diskusi Kelompok

Informan	Usia (Tahun)	Pendidikan	Pekerjaan	Agama
BG	20	SMP	Petani	Budha
BH	23	SMP	Petani	Budha
BK	31	SD	Wiraswasta	Islam
BN	26	SD	Petani	Islam
BP	29	SD	Petani	Budha

Tabel 2. Karakteristik Informan dari Metode Wawancara Mendalam

Informan	Usia (Tahun)	Pendidikan	Pekerjaan	Agama
K	39	SD	Petani/ kader kesehatan	Budha
DA	58	SD	Petani/ asisten dukun adat	Budha
DB1	58	SD	Petani/ dukun bayi	Islam
DB2	51	SD	Petani/ dukun bayi	Budha
B	30	PT	Bidan	Islam
S	26	SMP	Petani	Budha
OT	57	SD	Petani	Budha

tetapi saya sebagai mbah dukun tidak memperbolehkannya. Sayur boleh tetapi kalau kubis selain bagian yang tertanamnya tidak boleh karena sudah kemasukan bahan kimia. Merica juga tidak boleh banyak-banyak)

"...Cabai tidak boleh banyak-banyak. Nangka juga tidak boleh"

"...Durian, tapai, dan buah tidak boleh dimakan. Es juga tidak boleh"

Terdapat beberapa alasan menabukan makanan di Tengger Ngadas. Dukun bayi mengatakan bahwa buah melodi tidak boleh dimakan ibu hamil karena dapat menyebabkan darah rendah.

"...Buah melodi itu dapat merendahkan darah. Kalau darahnya rendah nanti justru berbahaya.."

Mangga kweni dipantangkan untuk ibu hamil karena mengandung pewangi. Sama seperti mangga kweni, nangka dan durian juga dipantangkan karena mempunyai pewangi. Pewangi tersebut dipercayai berbahaya bagi kehamilan (DA). Dukun bayi menambahkan bahwa kweni dan pisang rajamala dapat menyebabkan keguguran.

"...Nangka dan durian itu mengandung pewangi seperti kweni. Itu tidak boleh. Pewanginya dapat menyebabkan kehamilan tidak baik)"

"...Sama dengan kweni yang dapat membuat keguguran"

Menurut informasi ibu hamil dan suami, makan salak bersifat pamali karena mempunyai isi buah sebanyak tiga. Ibu hamil yang lain mengatakan bahwa salak mempunyai kulit yang kasar sehingga jika dimakan oleh ibu hamil maka nanti anaknya akan mempunyai kulit yang kasar. Menurut informasi tetua masyarakat dan orang tua ibu hamil, salak harus dihindari ibu hamil karena rasanya yang sepet dipercaya dapat menyebabkan kesulitan pada proses kehamilan.

"...Salak itu tidak elok, nggak eloknya karena isinya ada tiga..."

"...Banyak alasan kalau salak itu tidak diperbolehkan. Kulitnya kan kasar, nanti takutnya anaknya kulitnya kasar seperti salak. Sepetnya itu juga bisa membuat sulit melahirkan..."

Di Tengger Ngadas, memakan segala makanan yang kembar dan dempet juga pantangan. Menurut informan ibu hamil dan suami, memakan makanan yang dempet dan kembar seperti pisang dempet dan telur yang mempunyai kuning dua dapat dilarang karena kasihan pada anak. Ketika ditanya lebih lanjut tentang apa yang akan terjadi pada anak, mereka tidak tahu. Mereka hanya dilarang tanpa alasan yang jelas dan tidak boleh banyak bertanya mengenai pantangan tersebut. Makanan yang dempet atau telur dengan kuning yang ada dua harus dibagi-bagikan pada orang lain jika ingin dimakan.

"...Katanya orang tua kalau pisang dua jadi satu itu kalau dimakan nanti kasihan anaknya. Anaknya kayak

gimana nanti, saya juga nggak tahu. Saya cuma mengikuti saja. Biasanya kan orang-orang tua bilang, 'ojo dipangan barang ngono iku ora elok'. Nah begitu itu anaknya ya tidak boleh bertanya-tanya kenapa. Pokoknya kalau dibilang orang tua gak boleh ya gak boleh..."

"...Terus saya beli telur sekilo kuningnya ada dua semua, ya tidak saya makan. Saya goreng semua lalu saya bagi-bagikan"

Selain itu, makanan yang juga harus dihindari adalah makanan pedas dan dianggap panas seperti cabai, merica, nanas, dan tapai. Makanan tersebut dipercaya dapat menyebabkan janin menjadi kepanasan dan dapat keguguran. Menurut informasi kader kesehatan, cabai, merica, dan ragi pada tapai dipercayai pernah digunakan sebagai metode keluarga berencana alami oleh orang-orang zaman dulu. Agar tidak mempunyai anak yang banyak, orang zaman dulu dipercaya menggunakan makanan tersebut untuk menggugurkan anak-anaknya. Hal tersebut akhirnya menjadi kepercayaan bahwa makan cabai, merica, tape, dan nanas akan dapat menyebabkan keguguran.

"...Kalau katanya orang dulu, dulu kan KB ga seperti sekarang, sudah begitu orang dulu anaknya banyak-banyak. Mau KB tapi nggak punya uang, jadi kalau mau anaknya digugurin ya dimakanin merica, nanas, sama cabe yang banyak. Jadi anak sekarang takut mau makan nanas, merica, sama cabe karena masalah takut keguguran..."

"...Nanas kan panas itu kalau adat Tengger. Tapai ya ada raginya, nanti bayinya kepanasan di dalam jadinya keguguran..."

Jenis ikan yang dipantangkan untuk ibu hamil antara lain bandeng dan lele. Menurut informan ibu hamil, bandeng dipantangkan karena dianggap sebagai pengapasan bagi perempuan. Dukun bayi mengatakan bahwa bandeng dipantangkan karena dapat menyebabkan keguguran. Meskipun demikian, banyak ibu hamil yang mengetahui bahwa bandeng dipantangkan tetapi tidak mengetahui alasannya. Lele dipantangkan karena mempunyai kumis dan dapat menyebabkan kesulitan pada proses melahirkan. Bagi pemeluk agama Islam, babi merupakan makanan yang dipantangkan karena larangan agama.

"...Bandeng itu katanya pengapasan orang perempuan. Katanya begitu. Lele itu ada kumisnya, nanti melahirkannya susah..."

"...Bandeng itu kan bahaya. Bahayanya dapat menggugurkan kandungan..."

"...Ya cuma ada yang bilang tidak boleh makan ikan bandeng, itu saja. Alasannya ya tidak tahu..."

"...Babi itu di Islam tidak dibolehkan..."

Beberapa informan juga mengatakan bahwa es sebaiknya dihindari oleh ibu hamil karena dapat menyebabkan bayi lahir besar. Selain es, makan buah-buahan yang banyak juga dipercayai dapat menyebabkan bayi

Tabel 3. Alasan yang Mendasari Pantangan Makan Ibu Hamil Suku Tengger Ngadas

Jenis Makanan	Alasan
Buah melodi	Menyebabkan darah rendah
Salak	Kesulitan saat melahirkan, menyebabkan kulit anak yang dilahirkan menjadi kasar, buahnya kembar atau dempet
Mangga kweni atau <i>poh</i>	Menyebabkan keguguran dan mempunyai pewangi yang berbahaya bagi kehamilan
Durian	Mempunyai pewangi yang berbahaya bagi kehamilan
Nangka	Mempunyai pewangi yang berbahaya bagi kehamilan
Pisang rajamala	Menyebabkan keguguran
Makanan dempet (pisang dempet dan telur yang kuningnya ada dua)	Tidak <i>ilok</i> (pamali), dapat menyebabkan petaka pada anak yang dilahirkan nanti
Makanan 'panas' (cabai, merica, tapai, durian, dan nanas)	Menyebabkan panas pada janin dan dapat menyebabkan keguguran
Bandeng	Merupakan <i>pengapesan</i> wanita dan dapat menyebabkan keguguran
Lele	Kumisnya dapat menyebabkan kesulitan saat melahirkan
Es	Anak menjadi lahir besar sehingga mempersulit proses kelahiran
Buah terlalu banyak	Anak menjadi lahir besar sehingga mempersulit proses kelahiran.
Kol dan kubis	Kandungan gizinya sudah tidak baik karena adanya kontaminasi dengan zat kimia (pestisida)
Babi	Larangan agama Islam
Vegetarianisme (ikan, daging, dan bawang putih)	Nilai saling mengasihi sesama makhluk hidup

lahir besar. Kelahiran bayi yang besar ini menjadi hal yang ditakutkan oleh sebagian besar ibu hamil karena dapat menyebabkan operasi pada proses kelahiran.

“...Katanya nanti anaknya besar kalau minum es)..”

“...Di sini ada orang hamil yang suka makan buah banyak-banyak, ya jadinya bayinya semakin besar sampai-sampai operasi...”

Informan dukun adat mengatakan bahwa dibalik pantangan makan vegetarian terdapat nilai kesucian agar tidak membunuh sesama makhluk ciptaan Tuhan.

“...Ya istilahnya larangan makan daging itu alasannya karena sesama makhluk hidup tidak boleh saling membunuh...”

Rangkuman alasan menabukan makanan disampaikan dalam Tabel 3.

Pembahasan

Makanan yang dipantang ibu hamil suku Tengger di Ngadas, Malang dapat dikelompokkan menjadi kelompok buah dan sayur, kelompok lauk, kelompok makanan yang dianggap panas, dan kelompok makanan yang dianggap tidak lazim seperti makanan dempet atau kembar. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, pantangan makan yang ada di Tengger Ngadas hampir mempunyai kesamaan dengan pantangan makan yang dianut oleh masyarakat Tengger Probolinggo. Dilihat dari jumlahnya, pantangan makan ibu hamil di Tengger Ngadas jauh lebih banyak daripada pantangan makan ibu hamil di Tengger Probolinggo.¹³ Pola makan masyarakat suku Tengger Probolinggo, makanan yang dipantangkan untuk ibu hamil meliputi nanas, tapai, mangga kweni, makanan pedas, jantung pisang, ikan sembilang, udang, dan babi

bagi masyarakat beragama Islam. Lebih banyak pantangan makan kehamilan di Ngadas disebabkan budaya Tengger yang ada di wilayah tersebut lebih kuat dibandingkan dengan Tengger Probolinggo. Nilai-nilai budaya masyarakat Tengger Ngadas pun lebih terjaga dari generasi ke generasi.

Ditinjau dari tabu makanan yang ada, terdapat beberapa zat gizi yang mungkin terhindarkan pada ibu hamil Tengger Ngadas. Zat gizi tersebut antara lain serat, mineral, vitamin, dan protein. Selama kehamilan, kebutuhan zat gizi meningkat dan tabu makanan dapat memperparah kejadian kurang gizi selama kehamilan. Jika tabu makanan bersifat sangat ketat, defisiensi zat gizi tersebut menjadi lebih parah dan dapat berdampak tidak saja pada ibu hamil, tetapi juga pada bayi yang dilahirkan.^{8,9} Tabu makanan di India meningkatkan risiko defisiensi zat gizi seperti protein hewani, lemak, vitamin A, kalsium, dan zat besi pada ibu hamil.⁶

Buah-buahan merupakan kelompok makanan yang paling banyak dipantangkan. Hal ini berbeda dengan pernyataan FAO,¹⁰ bahwa makanan hewani merupakan jenis makanan yang paling banyak dipantangkan di dunia. Di Ghana, makanan hewani merupakan makanan yang lebih banyak dipantangkan daripada makanan nabati.¹⁴ Faktor geografis dan kebiasaan makan penduduk mungkin menjadi salah satu faktor pengaruh. Secara geografis, Ngadas merupakan dataran tinggi yang terletak cukup jauh dari pusat kota dan pantai. Sebagian besar wilayah Ngadas terdiri dari perkebunan. Selain itu, menurut pengamatan peneliti selama tinggal di Ngadas, pola makan penduduk di daerah tersebut cenderung lebih banyak terdiri dari sayuran dan jarang mengonsumsi

makanan hewani. Makanan hewani yang sering dikonsumsi antara lain telur dan bakso, sedangkan ikan-ikanan jarang ditemui.

Buah-buahan dan sayuran kaya akan serat dan zat gizi. Kekurangan serat dapat memperparah kondisi konstipasi yang umum ditemui pada kehamilan.¹⁵ Selain serat, buah melodi (pepino), mangga kweni, pisang, nanas, nangka, durian, dan salak merupakan buah yang kaya karoten (prekursor vitamin A), vitamin C, zat besi, asam folat, dan mineral seperti kalium, fosfor, serta kalium.^{2,16,17} Defisiensi vitamin A pada kehamilan dapat meningkatkan risiko malformasi organ pada janin seperti paru-paru, jantung, dan saluran urinaria. Kekurangan zat besi, vitamin C, dan asam folat bersama-sama dapat menyebabkan anemia ibu hamil dan anak yang dilahirkan.²

Lauk yang ditabukan pada ibu hamil Tengger Ngadas adalah lele dan bandeng. Bagi ibu hamil beragama Islam, babi dianggap pantangan dan daging juga pantang bagi penganut. Tabu makanan ikan air tawar seperti bandeng dan lele dapat mengeksklusikan zat gizi seperti asam lemak omega 3 dan omega 6, protein hewani, niasin, dan kobalamin.¹⁸ Kekurangan asam omega tiga dapat menyebabkan pertumbuhan bayi terhambat, *Intelligence Quotient* (IQ) pada anak menjadi rendah, perkembangan saraf dan penglihatan bayi terganggu, serta anemia ibu hamil.^{19,20}

Makanan yang ditabukan karena dianggap panas antara lain merica, cabai, nanas, dan durian. Dikotomi makanan panas dan dingin bukan berasal dari suhu makanan tersebut. Sistem pengelompokan tersebut datang dari China dan India dan merupakan penyimbolan suatu makanan. Sehat didefinisikan sebagai kondisi seimbang antara unsur panas dan unsur dingin. Ibu yang hamil diibaratkan sedang mengalami kondisi sangat panas sehingga diperlukan makanan dingin dan terdapat larangan mengonsumsi makanan panas. Makanan panas baru boleh dikonsumsi menjelang proses kelahiran untuk mempercepat persalinan.^{21,22} Kelompok makanan tabu yang tidak lazim antara lain buah Dempet atau telur yang berkuning dua. Makanan tersebut dipercaya mempunyai dampak yang buruk bagi kehamilan di masyarakat Tengger Ngadas.

Semua tabu makanan ibu hamil bertujuan untuk melindungi ibu hamil dan janin dari bahaya yang dapat ditimbulkan dari makanan tertentu baik karena alasan yang bersifat magis atau kesehatan. Dari sisi magis, bahaya makanan diasosiasikan dengan bentuk makanan. Hal tersebut dapat dilihat pada pantangan makan salak atau lele. Ibu hamil pantang makan salak karena dipercaya dapat membuat kulit anak bersisik seperti salak. Pantangan makan jenis ini menggunakan alasan pendekatan secara simbolis. Alasan pendekatan pantangan makan lainnya yaitu secara fungsional melihat suatu

makanan berdasarkan nilai manfaatnya terhadap kesehatan.²³ Pantangan makan seperti ini misalnya adalah pantangan makan buah melodi yang dapat mengakibatkan darah rendah, makanan 'panas' dan makanan yang bersifat menggugurkan, kol dan kubis yang mengandung zat kimia berbahaya (pestisida), es, dan makan buah yang banyak. Masyarakat Tengger Ngadas juga memantangkan makanan berdasarkan nilai dan agama yang mereka anut seperti pada vegetarianisme dan masyarakat beragama Islam. Jenis pantangan yang didasarkan atas agama merupakan perilaku makan yang bersifat absolut atau tidak dapat berubah karena didasarkan atas larangan agama.²⁴

Kesimpulan

Makanan yang dipantang ibu hamil suku Tengger terdiri dari kelompok buah-buahan, kelompok lauk, kelompok sayuran, kelompok makanan yang dianggap panas, dan kelompok makanan yang dianggap tidak lazim seperti makanan Dempet atau kembar. Alasan tabu makanan di Tengger Ngadas terjadi karena pendekatan secara simbolis, fungsional, dan nilai atau keagamaan.

Saran

Diperlukan penyuluhan terkait gizi kehamilan kepada ibu hamil, kader posyandu, tetua masyarakat, dan keluarga oleh pihak terkait seperti bidan desa. Ibu hamil perlu didorong untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan tidak memantangkan makanan yang dapat mengeksklusikan zat gizi tertentu dari dietnya.

Daftar Pustaka

1. Ladipo, Oladapo A. Nutrition in pregnancy: mineral and vitamin supplements. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2000; 72: 280-90.
2. Brown JE. Nutrition through the life cycle. 3rd ed. United States, Belmont: Wadsworth/Thomson; 2005.
3. Kathlee AS, Drora F. Maternal nutrition and birth outcomes. *Epidemiologic Review*. 2010; 32 (1): 5-25.
4. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2007.
5. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI; 2010.
6. Varadarajan A, Prasad S. Regional variations in nutritional status among tribals of Andhra Pradesh. *Study Tribes Tribals*. 2009; 7(2): 137-41.
7. Swasono MF. Kehamilan, kelahiran, dan perawatan ibu dan bayi. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press); 1998.
8. Alwi Q, Oemiati R. Tradisi makanan sehari-hari dan makanan pantang ibu-ibu Papua selama hamil dan persalinan. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. 2004; 12: 61-71.
9. Simkiss K, Edmond AJ, Waterson R, Bose A, Troy S, Bassat Q. Practical mother, newborn and child care in developing countries. New York: Oxford University Press; 2014.

10. Food Agriculture Organization (FAO). Human nutrition in developing-world [Homepage in internet]. 1997 [cited 2013 March 10]. Available from: <http://www.fao.org/docrep/W0073E/W0073E00.htm>.
11. Sukandar D. Makanan tabu di Jeneponto Sulawesi Selatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2007; 2(1): 42-6.
12. Khumaidi M. *Gizi Masyarakat*. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 1989.
13. Yuniati S. Pola pangan dan kebiasaan makan masyarakat Tengger dan bukan Tengger di Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo, Propinsi Jawa Timur [Tesis]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 1982.
14. Gadegbeku C, Wayo R, Badu GA, Nukpe E, Okai A. Food taboos among residents at Ashongman-Accra, Ghana. *Food Science and Quality Management*. 2013; 15: 21-29.
15. Martin HD. Pregnancy and lactation. Historical materials [monograph on the internet]. Lincoln: University of Nebraska-Lincoln Extension; 1992 [cited 2013 June 12]. Available from: http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1796&context=extensionhist&seie_dir=1&referer=http%3A%2F%2Fscholar.google.com%2Fscholar%3Fstart%3D30%26q%3Dneed%2Bfiber%2Bfor%2Bpregnancy%26hl%3Den%26as_sdt%3D0%2C5#search=%22need%20fiber%20pregnancy%22.
16. Ozcan MM, Arslan D. Bioactive and some nutritional characteristic of pepino (*Solanum muricatum* Aiton) fruits. *Journal of Agricultural Science and Technology*. 2011; 1: 133-7.
17. Khoo HE, Ismail A, Esa NM, Idris S. Carotenoid content of underutilized tropical fruits. *Plant Food Human Nutrition*. 2003; 65: 170-5.
18. Almatsier S, Soetardjo S, Soekantri M. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Utama; 2011.
19. Almatsier S. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2006.
20. Innis S. Review: dietary omega 3 fatty acids and developing brain. *American Society for Nutrition*. 2007; 137: 855-9.
21. Helman CG. *Culture, health, and illness*. Great Britain: Butterworth-Heinemann; 1994.
22. Montesanti S. Cultural perceptions of maternal illness among khmer woman in Krong Kep, Cambodia. *Explorations in Anthropology*. 2011; 11(1): 90-106.
23. Fessler DMT, Navarette CD. Meat is good to taboo: dietary proscription as a product of the interaction of psychological mechanism and social process. *Journal of Cognitive and Culture*. 2003; 3: 1-25.
24. Sediaoetama AD. *Ilmu gizi*. Jakarta: PT Dian Rakyat; 2009.