

PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DI DESA NGEBRAK KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

by Is Fadhillah

Submission date: 30-Apr-2018 08:37PM (UTC-0700)

Submission ID: 956758907

File name: 1._Jurnal_Bu_Is_Revisi_2_fix_-_Copy.docx (37.7K)

Word count: 4156

Character count: 25678

PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DI DESA NGEBRAK KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

Is Fadhillah

Program Studi D3 Kebidanan
Akbid Medika Wiyata Kediri; Jl. Dr. Saharjo 16 ,(0354) 776638
Email; isfadhillah@gmail.com

ABSTRACT

After the childbirth process, a mother is in the period after childbirth in which all of the genitalia have not been recovered as they were before the pregnancy. It requires much high nutritious foods with enough calory protein, fluid and fruits as well. But several factors in which one of them is from cultural aspect has influenced the changing of their attitude to abstain from eating. Obviously, this phenomenon can influence their health and recovery period after the childbirth indirectly. The object of this study is to find out the attitude of those mothers after the childbirth who abstain from eating in Ngebrak village, Subdistrict of Ringinrejo, Kediri Regency. The reseach design includes the cross sectional. The population is all mothers after childbirth who abstain from eating in Ngebrak village, Subdistrict of Ringinrejo, Kediri Regency. It is done toward the total sampling. The data is processed by analyzing the percentage. As the result, it is found out most respondents have three reasons to abstain of eating. There are 12 respondents (60%) and almost half of them have three kinds of prohibited meals. There are 7 respondents (35%) from the total of 20 respondents. The conclusion is most of those mothers after childbirth who abstain from eating is they do that because of beauty reason, cultural heredetary, elder people's advice as well as their own belief and knowledge about abstaining as far as they know. Most avoided meals are animal protein. What would be better to do on this matter is by giving them information continously about committing abstain from eating since it is still found nowadays. And most of them have more than a single reason to do that.

Keywords: attitude, mother after childbirth, abstain from eating.

PENDAHULUAN

Setelah proses persalinan ibu akan memasuki masa *nifas* yaitu : "suatu masa dimulai setelah partus selesai dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu, akan tetapi seluruh alat genitalia baru pulih kembali seperti sebelum kehamilan dalam waktu 3 bulan". Guna pemulihan kembali maka "diet yang diberikan harus bermutu tinggi dengan cukup kalori, mengandung cukup protein, cairan, serta banyak buah-buahan karena wanita tersebut mengalami *hemokonsentrasi*" (Wiknjosastro, 2010).

Hambatan yang sering dijumpai untuk menyediakan diet bermutu tinggi tersebut adalah adanya perilaku pantang makan bagi ibu *nifas*. Akibat pantang makan ini tidak jarang ibu *nifas* kekurangan asupan gizi sehingga berdampak pada lamanya masa pemulihan kembali bahkan ada dampak paling buruk berupa kematian ibu (Wiknjosastro, 2010).

Sampai saat ini angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara lain di ASEAN. Walaupun angka ini menjadi parameter pembangunan suatu negara dan berbagai cara telah dilakukan oleh Pemerintah untuk menurunkannya namun kenyataan saat ini AKI di Indonesia masih 307/100.000 perkelahiran hidup dan AKB 45/1000 perkelahiran hidup (Mambo, 2008). Hasil penelitian yang dilakukan Trika Hidayati (2010) di BPS Ny. Sila Desa Maduretno Kecamatan Papar Kabupaten Kediri pada tanggal 14–17 Maret 2010 didapatkan dari 10 ibu *nifas* yang diteliti ternyata ada 10 (100%) melakukan pantang makan dengan berbagai alasan yaitu luka tidak cepat kering ada 7 responden (70%), gatal-gatal ada 5 responden (50%), anjuran orang tua ada 8 responden (80%) dan tidak tahu ada 3 responden (30%). Sedangkan jenis makanan yang dipantang umumnya hewani yaitu telur

ada 10 responden (100%), ikan ada 10 responden (100%), daging/ayam ada 10 responden (100%).

Timbulnya perilaku pantang makan pada ibu *nifas* dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Notoatmodjo yang dikutip Suliha, dkk (2011) "ada beberapa aspek kebudayaan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang yang dapat mempengaruhi kesehatan yaitu persepsi terhadap sehat sakit, kepercayaan, pendidikan, nilai budaya dan norma". Perilaku pantang makan yang berkembang di masyarakat dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor tersebut, misalnya budaya pantang makan yang sudah berlangsung lama dari nenek moyang yang diteruskan sampai saat ini dan faktor lainnya.

Pantang makan dapat berakibat pada proses involusi kurang bagus yang umumnya terjadi sekitar 20% ibu menyusui, pengeluaran ASI kurang sebesar 40% ibu menyusui, anemia sebesar 20% ibu menyusui, konstipasi terjadi 5% dari ibu menyusui yang melakukan pantang makan (Wulandari, 2008). Sementara dari survey pendahuluan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri terhadap 10 ibu *nifas* didapatkan sebanyak 6 ibu (60%) yang proses involusinya kurang bagus, 3 responden (30%) yang pengeluaran ASI-nya kurang baik, 2 ibu (20%) yang mengalami anemia dan 1 ibu (10%) yang mengalami konstipasi akibat menjala³an pantang makan.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah gambaran atau diskripsi perilaku Ibu *Nifas* terhadap Pantang Makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri? Namun mengingat cukup banyaknya jenis makanan yang menjadi pantangan bagi ibu *nifas*, maka penulis membatasi penelitian ini pada jenis makanan tertentu yang sering dianggap ibu *nifas* sebagai pantangannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian deskriptif karena bertujuan menggambarkan atau mendeskripsikan tentang suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini variabelnya adalah variabel tunggal yaitu perilaku ibu *nifas* tentang pantang makan.

Sebagai populasi adalah ibu *nifas* yang pantang makan yang ada di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Sampel adalah ibu *nifas* yang pantang makan yang ada di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* atau *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Sugiyono, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alasan Pantang Makan

Alasan pantang makan dari ibu *nifas* (budaya, kecantikan, orang tua, manfaat dan kerugian) di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri dapat dilihat pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Alasan Pantang Makan

No.	Alasan Pantang Makan	f	%
1	1 alasan	0	0,0
2	2 alasan	6	30,0
3	3 alasan	12	60,0
4	4 alasan	2	10,0
5	5 alasan	0	0,0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu sebanyak 12 responden (60%) dari total 20 responden.

Jenis Pantangan Makanan

Jenis makanan yang di pantang oleh ibu *nifas* di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri meliputi protein hewani disamping karbohidrat, protein nabati, sayuran, buah, susu, minyak dan gula. Hasil penelitian mengenai jenis makanan yang di pantang ibu *nifas* dapat dilihat pada tabel 1.2 di bawah ini.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis Makanan yang di Pantang oleh Ibu Nifas

No.	Jenis Pantang Makan	f	%
1	1 Jenis	2	10,0
2	2 Jenis	3	15,0
3	3 Jenis	7	35,0
4	4 Jenis	4	20,0
5	5 Jenis	4	20,0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden.

Pembahasan

Alasan Pantang Makan

Berdasarkan tabel 1.1 didapatkan sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu sebanyak 12 responden (60%) dari total 20 responden.

Seseorang berperilaku tertentu termasuk perilaku pantang makan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Lawrence Green perilaku dipengaruhi faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal yang ada pada diri individu, keluarga, kelompok atau masyarakat yang mempermudah individu untuk berperilaku seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan. Faktor pemungkin merupakan faktor yang memungkinkan individu berperilaku, karena tersedianya sumberdaya, keterjangkauan, rujukan, dan keterampilan. Faktor penguat merupakan faktor yang menguatkan perilaku, seperti sikap dan keterampilan petugas kesehatan, teman sebaya, orang tua, dan majikan (Suliha, 2012).

Didapatkannya sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan menunjukkan bahwa kebanyakan responden berpantang makan makanan tertentu paling sedikit dengan tiga alasan. Hal ini sesuai dengan teori perilaku diatas bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini juga termasuk perilaku pantang makan ternyata juga

dipengaruhi oleh banyak faktor yang mana sebagian besar memiliki 3 alasan diantara 5 alasan yang ada yakni alasan budaya, kecantikan, orang tua, serta manfaat dan kerugian bila tidak melakukan pantang makan. Secara terperinci dari berbagai alasan dapat dijelaskan dibawah ini.

a. Alasan Budaya

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan budaya ada 6 responden (30%) dari total 20 responden.

Seseorang berperilaku tertentu termasuk perilaku pantang makan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi. Menurut Snehendu B.Karr dalam Notoatmodjo (2010) salah satunya disebutkan faktor yang mempengaruhi perilaku adalah adanya budaya masyarakat sekitarnya. Pada umumnya adalah bentuk perilaku yang sudah membudaya dikalangan masyarakat setempat. Oleh karenanya tiap daerah dengan aneka ragam budayanya akhirnya memiliki alasan yang berbeda-beda. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan beberapa alasan budaya diantaranya faktor kepercayaan terhadap tradisi leluhur dan kekuatan gaib (bayi susah keluar, bisa kuwalat, jika melanggar perut akan menjadi gendut, peranakan turun dan cepat mengandung lagi).

Didapatkannya ada 6 responden pantang makan dengan alasan budaya diantaranya jika tidak pantang makan, maka peranaan menjadi turun, kualitas, perut gendut, dan bayi susah keluar. Beberapa alasan ini memang sudah membudaya dikalangan masyarakat kita sampai saat ini. Hal ini berkaitan dengan keyakinan masyarakat sehingga tidak berani untuk melanggarnya. Tentu saja budaya demikian bertentangan dengan pengetahuan medis kedokteran khususnya ditinjau dari pengetahuan tentang gizi (kebutuhan nutrisi bagi ibu nifas).

b. Alasan Kecantikan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan kecantikan ada 20 responden (100%) dari total 20 responden.

Kecantikan erat kaitannya dengan perilaku makan. Hal ini sudah disadari betul oleh setiap orang yang ingin selalu menjaga penampilannya. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Mely G. Tan (1976) yang dikutip Meutia F. Swasono (2008) bahwa masyarakat melihat adanya hubungan sebab akibat antara memakan makanan tertentu dengan keadaan kesehatan ibu dan bayi serta keindahan tubuh si ibu sendiri untuk menyenangkan hati suami. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan penampilan yaitu wanita ingin tetap cantik, bertubuh langsing dan memuaskan suami.

Didapatkannya ibu pantang makan dengan alasan ingin tetap cantik, ingin tetap langsing dan ingin memuaskan suami menunjukkan bahwa pemikiran tersebut diikuti oleh ibu. Pemahaman tersebut menjadi motivasi yang sangat kuat bagi ibu untuk melaksanakan pantang makan. Bagaimanapun kecantikan sebagai seorang wanita tetap menjadi bahan pertimbangan agar tetap disayang suami. Hasil penelitian ini sesuai hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan penampilan yaitu melaksanakan pantang makan dengan alasan wanita ingin tetap cantik, bertubuh langsing dan memuaskan suami.

c. Alasan Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ibu yang melakukan pantang makan dengan alasan takut orang tua ada 3 responden (15%) dan ingin menyenangkan orang tua 4 responden (20%).

Orang tua merupakan orang yang menjadi panutan bagi siapapun termasuk ibu nifas. Oleh karena itu apabila orang tua menganjurkan pantang makanan maka umumnya ibu juga mengikuti. Hal ini sesuai dengan teori perilaku yang dirumuskan tim kerja WHO yang dikutip Notoatmodjo (2010) bahwa "*determinat* perilaku atau

faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku itu antara lain adanya acuan atau referensi dari seseorang atau pribadi yang dipercayai (*personal references*).

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan karena takut orang tua menunjukkan bahwa orang tua bagi ibu nifas termasuk sebagai *personal references* yang harus diikuti atau dituruti segala petunjuk dan perintahnya. Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, ternyata hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan pantang makan karena takut kepada orang tua bila tidak melakukan pantang makan. Disamping itu juga ada keinginan dari anak untuk menyenangkan orang tua dengan cara mengikuti petunjuknya. Dalam hal ini ibu nifas melakukan pantang makan karena ingin menyenangkan orang tua dengan menuruti petunjuknya untuk melakukan pantang makan.

d. Alasan Manfaat

Didapatkan seluruh responden memiliki alasan pantang makan berupa alasan manfaat yakni ada 20 responden (100%) dari total 20 responden.

Alasan manfaat pantang makan disini berkaitan erat dengan keyakinan ibu sendiri. Hal ini memang menjadi salah satu faktor penentu perilaku sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan Lawrence Green.¹ Menurutny perilaku ditentukan oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan (Suliha, 2012).

Didapatkannya alasan pantang makan dari segi manfaat pantang makan dapat disebabkan oleh pengetahuan yang didapat ibu dari pengalaman orang tuanya atau pendahulu mereka. Hal ini selanjutnya diyakini kebenarannya oleh ibu dan menjadi dasar dari perilaku pantang makan yang sedang dijalkannya.

e. Alasan Kerugian

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan kerugian jika tidak pantang makan antara lain tidak bisa makan sesuka hati sebanyak 1 responden (5%) dan alasan tidak memenuhi gizi sebanyak 1 responden (5%).

Alasan kerugian ini pada dasarnya adalah keyakinan ibu sendiri mengenai kerugian jika tidak pantang makan. Bagaimanapun juga keyakinan menjadi dasar perilaku tertentu bagi seseorang. Hal ini sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan Lawrence Green. Menurutnya perilaku ditentukan oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan (Suliha, 2012).

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dengan alasan karena tidak bisa makan sesuka hati dan alasan tidak memenuhi gizi tentu saja didasari oleh suatu keyakinan yang berasal dari pengetahuan ibu mengenai pantang makan dari pengalaman orang-orang sebelumnya. Selanjutnya ibu bersikap mendukung terhadap keyakinannya tersebut sehingga berusaha diwujudkan dalam bentuk perilaku. Bentuk perilaku disini berupa perilaku pantang makan. Nilai positifnya jika makanan tersebut tidak memenuhi gizi bagi ibu maka ibu lebih baik berpantang makan terhadap makanan tersebut dan menggantikannya dengan jenis makanan lain yang memiliki nilai gizi lebih baik. Sebaliknya nilai negatifnya bila makanan yang dipantang justru memiliki nilai gizi yang baik maka akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan masa pemulihan pada masa nifas.

Jenis Pantangan Makanan

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden.

Ada berbagai jenis makanan yang biasaya menjadi pantangan bagi ibu nifas.

Namun demikian penentuan makanan pantangan seharusnya dilakukan dengan tepat sesuai kondisi ibu saat *nifas*. Hal ini harus didasari oleh suatu pengetahuan yang cukup tentang makanan yang dipantang, sehingga makanan yang dipantang memang yang merugikan ibu *nifas* saja sedangkan yang menguntungkan justru tidak boleh dipantang. Untuk itu diperlukan beberapa pengetahuan tentang jenis bahan makanan yang diperlukan berdasarkan kecukupan energi dan zat gizi yang diperlukan. Menurut Krisnatuti dan Hastoro (2014) jenis makanan yang diperlukan didasarkan atas fungsi makanan sebagai sumber energi, sumber protein, sumber vitamin dan sumber mineral. Jenis makanan pantangan bagi ibu *nifas* yang dianjurkan antara lain makanan awetan yang mengandung zat aditif yang kemungkinan besar dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi, makanan berkalori tinggi yang hanya mengandung gula, lemak dan kurang mengandung zat-zat gizi lainnya misalnya *fastfood*, *softdrink*, dan goreng-gorengan dan daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna karena kemungkinan besar masih mengandung kuman serta kopi dan cokelat yang berlebihan karena kafein dapat meningkatkan tekanan darah yang dapat membahayakan kesehatan ibu menyusui dan bayinya.

Didapatkannya hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan. Hal ini memberikan gambaran bahwa kebanyakan ibu nifas tidak cukup satu atau dua jenis makanan yang dipantang. Hal ini bisa merugikan ibu nifas karena sesuai hasil penelitian jenis yang dipantang pada umumnya ikan asin, telur ayam, daging sapi yang merupakan sumber protein hewani yang sangat baik bagi pemulihan kesehatan ibu nifas dan untuk menunjang produksi ASI. Selain itu juga ada dari jenis karbohidrat yang sangat berguna sebagai sumber kalori. Demikian juga ada yang pantang dari jenis sayuran maupun buah yang sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan vitamin.

a. Karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan

pantang makan karbohidrat sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden.

Dalam masa *nifas* makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu *nifas* dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang (Saifudin, 2012). Kebutuhan zat gizi ibu selama *nifas* (menyusui) dalam sehari menurut Krisnatuti (2010) untuk kalori adalah 3000 Kkal. Guna memenuhi kebutuhan gizi tersebut ibu *nifas* harus mengkonsumsi sumber energi bisa didapat dari beras dan makanan selingan yang mengandung karbohidrat tinggi seperti roti, ubi (singkong, ubi jalar, talas, kentang), mie, bihun, dan makanan jajanan dari tepung (tepung terigu, beras, ketan) (Krisnatuti dan Hastoro (2014).

Didapatkannya ibu melakukan pantang makan dari unsur karbohidrat dengan berpantang nasi, singkong atau nasi thiwul, maka ibu telah kehilangan sumber karbohidrat penting. Dengan demikian dikhawatirkan ibu akan kekurangan asupan dari unsur karbohidrat. Kemungkinan terburuk adalah ibu akan kekurangan sumber energi atau kalori sebagai zat tenaga. Bila sudah demikian maka ibu akan kekurangan kebutuhan akan sumber energi yang sangat dibutuhkan ibu dalam masa *nifas* bagi pemulihan kesehatannya kembali dan kebutuhan untuk memproduksi ASI. Dampak yang ditimbulkan tentu saja sampai kepada anak akibat kurang mendapatkan asupan gizi dari ASI.

b. Protein Hewani

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan protein hewani sebanyak 20 responden (100%) dari total 20 responden.

Dalam masa *nifas* makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI (Saifudin (2012). Kebutuhan protein bagi ibu selama *nifas* (menyusui) dalam sehari menurut Krisnatuti (2010) adalah untuk sebanyak 50 gram. Oleh karena itu ibu *nifas* (menyusui) perlu mengkonsumsi sumber protein yang berasal dari hewan karena mutunya lebih tinggi dibandingkan protein nabati. Selain itu juga sangat baik untuk

menunjang peningkatan kualitas ASI yang akan diproduksi. Sumber protein hewani yang disarankan antara lain telur, susu, daging sapi, ayam dan ikan.

Didapatkannya ibu *nifas* yang melakukan pantang makan dari jenis protein hewani berupa daging sapi atau, telur ayam dan ikan asin, memberikan gambaran bahwa ibu *nifas* akan kekurangan sumber protein terpenting bagi pemulihan kesehatannya kembali dan kebutuhan zat gizi untuk memproduksi ASI. Akibatnya proses penyembuhan ibu akan terhambat dan produksi ASI akan berkurang. Pada umumnya ibu pantang terhadap jenis makanan ini dikarenakan ibu takut lukanya tidak cepat sembuh. Ketika makan sumber protein hewani tersebut pada umumnya ibu *nifas* akan merasa gatal pada lukanya. Kenyataan ini ada benarnya karena dengan mengkonsumsi daging atau telur maka asupan protein menjadi tinggi sehingga proses penyembuhan luka lebih cepat dan hal ini menimbulkan efek samping berupa rasa gatal. Hal inilah yang dikhawatirkan ibu *nifas* sehingga mengambil tindakan lebih baik pantang makan daging, telur maupun ikan asin.

c. Protein Nabati

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan protein nabati sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden.

Dalam masa *nifas* makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu *nifas* dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang termasuk untuk mendapat protein (Saifudin, 2012). Kebutuhan protein bagi ibu selama *nifas* (menyusui) dalam sehari menurut Krisnatuti (2010) sebanyak 50 gram.

Didapatkannya ibu *nifas* yang melakukan pantang makan terhadap jenis protein nabati berupa tempe, memberikan gambaran ibu *nifas* tidak akan mendapatkan sumber protein nabati dari tempe. Hal ini akan mengurangi pemenuhan kebutuhan protein sebesar 50 gram per hari. Kondisi ini ditunjang

dengan pola makan ibu nifas yang umumnya pantang makan sumber protein hewani seperti daging, telur dan ikan asin. Dengan demikian semakin mengurangi unsur gizi yang berupa protein yang sebenarnya sangat dibutuhkan ibu nifas. Dampak yang ditimbulkan adalah upaya pemulihan kesehatan akan terhambat sehingga berlangsung lebih lama disamping terhambatnya produksi ASI. Bila sudah demikian maka dapat berdampak pula pada kesehatan bayi akibat kurang ASI dari ibu.

d. Sayuran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan sayuran sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden.

Dalam masa *nifas* makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu *nifas* dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang. Dalam hal ini termasuk upaya pemenuhan kebutuhan sayur-sayuran karena pada saat *nifas* ibu membutuhkan tambahan konsumsi berbagai vitamin, seperti vitamin A, B, C, D dan E. Ternyata sumber vitamin tersebut dapat diperoleh dari sayuran berwarna. Menurut Krisnatuti (2010) kebutuhan zat gizi ibu selama *nifas* (menyusui) sehari untuk jenis vitamin C 100 mg, vitamin BI 1,3 mg, vitamin B2 1,3 mg dan air sekitar 8 gelas.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis sayuran berupa daun singkong, jagung muda, kacang panjang dan ketimun menunjukkan bahwa ibu nifas telah mengurangi asupan berbagai vitamin yang berasal dari sayuran. Dengan demikian ada hambatan bagi ibu nifas untuk mendapatkan sumber vitamin yang penting selama masa nifas. Tentu saja hal ini tidak sesuai anjuran pemenuhan gizi untuk sumber vitamin. Dengan demikian perilaku ini juga kurang baik untuk dilakukan ibu nifas karena pada masa ini sangat membutuhkan unsur vitamin guna mempercepat pemulihan kesehatan kembali dan menunjang produksi ASI.

e. Buah

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan buah sebanyak 8 responden (40%) dari total 20 responden.

Buah merupakan sumber vitamin yang sangat dibutuhkan tubuh. Menurut Krisnatuti (2010) kebutuhan zat gizi selama *nifas* (menyusui) sehari untuk vitamin C sebesar 100 mg, vitamin BI 1,3 mg, vitamin B2 1,3 mg dan air kurang lebih 8 gelas. 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.

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.

f. Susu

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan susu sebanyak 8 responden (40%) dari total 20 responden.

Dalam masa *nifas* makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu *nifas* dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang, untuk mendapat protein, mineral dan vitamin. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari bagi ibu yang menyusui (Saifudin, 2012). Susu merupakan salah satu sumber protein yang seharusnya dikonsumsi ibu nifas.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis susu kental memberikan gambaran bahwa ibu nifas memiliki hambatan di dalam upaya pemenuhan kebutuhan sumber protein hewani disamping berkurangnya

memenuhi kebutuhan air sebanyak 3 liter setiap hari bagi ibu yang menyusui. Dampak dari pantang makan ini adalah ibu nifas tidak dapat mempercepat penyembuhan kesehatan kembali pasca persalinan. Disamping itu juga sangat mempengaruhi produksi ASI karena sumber gizi seimbang tidak terpenuhi.

g. Gula

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan gula sebanyak 1 responden (5%) dari total 20 responden.

Menurut Krisnatuti dan Hastoro (2014) jenis makanan yang diperlukan didasarkan atas fungsi makanan sebagai sumber energi, sumber protein, sumber vitamin dan sumber mineral. Gula merupakan jenis makanan sumber kalori yang tinggi. Kebutuhan zat gizi ibu selama *nifas* (menyusui) dalam sehari menurut Krisnatuti (2010) untuk kalori sebesar 3000 Kkal. Dengan mengkonsumsi gula maka ibu nifas mendapatkan tambahan asupan kalori untuk memenuhi kebutuhannya.

Didapatkannya ibu nifas pantang makan gula memberikan gambaran adanya hambatan bagi ibu nifas untuk mendapatkan sumber kalori dari gula. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Biasanya orang cenderung menghindari gula dengan alasan takut menderita kencing manis atau ibu nifas memiliki garis keturunan kencing manis. Disamping itu tentu ada alasan lain yang sudah membudaya dikalangan masyarakat bahwa ibu nifas harus pantang gula tanpa penjelasan mengenai mengapa harus pantang. Pada umumnya orang tua yang menganjurkan hanya memberikan penjelasan bahwa nenek moyang kita dahulu juga melakukan pantang makan seperti ini.

3 KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa alasan yang mempengaruhi perilaku ibu nifas dalam melakukan pantang makan pasca kelahiran di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo. Beberapa hal yang menjadikan alasan untuk bagi

mereka diantaranya adalah budaya, alasan kecantikan, orang tua dan keyakinan serta pengetahuan dari ibu nifas sendiri. Jenis makanan yang digunakan pantanganpun mayoritas justru makanan yang mengandung banyak gizi dan mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.

Dari kesimpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini diharapkan peran tenaga kesehatan terutama bidan dapat lebih mempersuasif dan mensosialisasikan dengan baik pada masyarakat melalui penyuluhan yang dilakukan secara *continue* berkaitan dengan makanan yang dianjurkan dan dilarang yang berhubungan dengan penyembuhan pasca melahirkan dalam peningkatan gizi bagi ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka

Huliana, 2014. *Perawatan Ibu Pasca Melahirkan*. Cetakan kedua. Puspaswara. 2013.

Krisnatuti, Diah dan Indriyadi Hastoro. 2014. *Menu Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui*, cetakan V. Jakarta : Puspa Swara

Mambo. 2008. *Peran Sistem Jaminan Kesehatan Daerah terhadap Penurunan Angka Kematian Ibu dan Bayi di Kota Balikpapan*. www.dkk-bpp.com.sysinfokes.Kota Balikpapan

Manuaba, I.B.G. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.

Mochtar, Rustam. 2008. *Sinopsis Obstetri, Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi, Jilid I*. Jakarta : EGC

Is Fadhillah

4

Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam (2013). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan)*. Surabaya : Salemba Medika

Saifuddin, Abdul Bari. 2012. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Cetakan kedua. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

Sugiono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan kesembilan. Bandung : CV Alfabeta.

1

Suliha, U. dkk. 2012. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC.

Sugiono, 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Cetakan kesebelas. Bandung : CV. Alfabeta.

Swasono, Meutia F. 2008. *Kehamilan, Kelahiran, Perawatan Ibu dan Bayi dalam Konteks Budaya*. UI-Press

Wiknjosastro, H; dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ketiga Cetakan Ketujuh. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DI DESA NGEBRAK KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.docstoc.com Internet Source	4%
2	subijakto25.blog.com Internet Source	3%
3	media.neliti.com Internet Source	1%
4	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
5	melanigustina.blogspot.com Internet Source	1%
6	bejocommunity.blogspot.co.id Internet Source	1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On