

ASPEK GIZI DAN MAKNA SIMBOLIS TABU MAKANAN IBU HAMIL DI INDONESIA

Nutrition Aspects and Symbolic Meaning of Food Taboos on Pregnant Women in Indonesia

Bibi Ahmad Cahyanto^{1,3}, Arnati Wulansari²

¹Dinas Kesehatan Kota Sibolga

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

³Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Dewan Pimpinan Cabang Kota Sibolga

Email: bibiahmadchahyanto@gmail.com

Diterima: 15 September 2017; Direvisi: 22 Mei 2018; Disetujui: 6 Juni 2018

ABSTRACT

The period of pregnancy is an important period early in the human life cycle, so the nutritional status and health must be optimized. The problem that many occur in pregnant women is the restriction of the type and amount of food consumed. One of them is due to food taboos. The purpose of this study was to describe the type of food taboos, symbolic meaning of food taboos on pregnant women in Indonesia, and its nutritional aspects. This study was a literature review, by collecting articles through the database online. Number of articles or libraries that have been collected to be reviewed were 38 reading materials, consist of 19 scientific articles, 10 research result in the form of thesis / dissertation, and 9 research result book with ethnographic approach. The results showed that the most abundant food taboos by pregnant women is the group of animal food dishes that are useful for fetal growth and development, such as squid and catfish. It is necessary to educate primarily on pregnant women to begin to avoid food taboos, and the importance of protein intake for fetal development early in human development cycle.

Keywords: *Nutrition, pregnant woman, symbolic meaning, food taboos*

ABSTRAK

Periode kehamilan merupakan periode penting di awal siklus kehidupan manusia, sehingga status gizi dan kesehatannya harus dioptimalkan. Masalah yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah pembatasan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Salah satunya dikarenakan tabu makanan. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan jenis makanan yang ditabukan, makna simbolis tabu makanan bagi ibu hamil di Indonesia, dan aspek gizinya. Penelitian ini merupakan *literature review*, dengan mengumpulkan artikel melalui *database* secara *online*. Jumlah artikel atau pustaka yang berhasil dikumpulkan untuk ditelaah sebanyak 38 pustaka, terdiri dari 19 artikel ilmiah, 10 hasil penelitian berupa skripsi/tesis/disertasi dan 9 buku hasil penelitian dengan pendekatan etnografi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan yang paling banyak ditabukan oleh ibu hamil adalah kelompok makanan lauk hewani yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan janin, seperti cumi-cumi serta ikan lele. Perlu adanya edukasi terutama terhadap ibu hamil untuk mulai menghindari tabu makanan dan pentingnya asupan protein untuk perkembangan janin di awal siklus perkembangan manusia.

Kata kunci: Gizi, ibu hamil, makna simbolis, tabu makanan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tahap awal periode 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). Masa ini disebut juga dengan periode emas yang menjadi periode penting di awal siklus kehidupan manusia sehingga penting untuk menjaga dan mengoptimalkan status gizi dan kesehatan (Chahyanto, 2015; Escamilla, 2013).

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa kehamilan adalah risiko kurang energi kronis (KEK). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (Bumil) di Indonesia sebesar 24,2% (Kemenkes, 2013). Kondisi KEK menjadi faktor risiko terjadinya anemia pada Bumil dan akhirnya menjadi risiko berat bayi lahir rendah (BBLR) (Aminin *et al.*, 2014).

Menurut Hasanah *et al.* (2013), pola/kebiasaan makan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya KEK pada Bumil, termasuk kebiasaan pantangan makan pada Bumil (Rahmaniar *et al.*, 2013).

Indonesia memiliki lebih dari 1.128 suku dan budaya yang tersebar dari Sabang sampai Merauke (Widiastuti, 2013). Nilai budaya yang ada mendasari kebiasaan konsumsi makanan masyarakat pada masing-masing budaya dan suku yang berbeda. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan adalah tabu makanan. Tabu makanan adalah suatu larangan dalam mengonsumsi makanan tertentu dikarenakan adanya pengertian yang salah dan dapat menimbulkan beberapa ancaman atau sanksi bagi orang yang mengonsumsinya. Tabu makanan memunculkan konsep “dapat” (*edible*) atau “tidak” (*inedible*) suatu makanan dikonsumsi oleh kelompok masyarakat tertentu (Khumaidi, 1989). Menurut Varadarajan & Prasad (2009), tabu makanan pada Bumil dapat meningkatkan risiko kekurangan asupan zat gizi.

Di Indonesia masih ditemukan Bumil yang mempraktikkan tabu makanan. Banyak penelitian yang telah mengkaji tabu makanan di Indonesia dengan berbagai latar belakang suku, budaya, dan wilayah yang berbeda. Informasi yang didapat menunjukkan adanya kesamaan juga perbedaan jenis dan makna simbolis dari tabu makanan yang ada di masyarakat pada suku dan budaya berbeda. Kajian ini bertujuan untuk mendeskripsikan jenis tabu makanan, makna simbolis, dan tinjauan aspek gizi dari makanan yang ditabukan khusus bagi ibu hamil, dari berbagai suku dan budaya di Indonesia

BAHAN DAN CARA

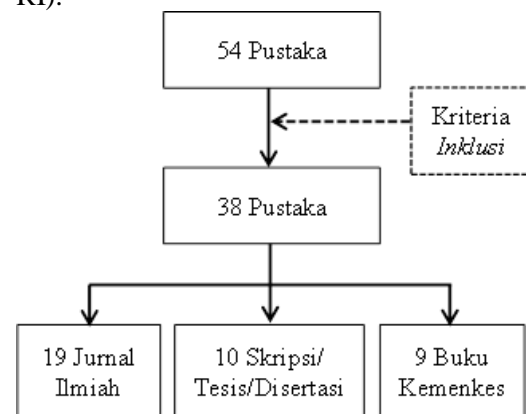
Kajian dilakukan dengan cara *literature review*. Literatur dan artikel terkait tabu makanan pada ibu hamil (Bumil), makna simbolis dan aspek gizi yang ditimbulkan dikumpulkan dan ditapis menurut kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pencarian serta seleksi literatur dan artikel dilakukan melalui berbagai alamat sumber database artikel ilmiah yang tersedia dan dapat diakses secara *online* dari *Google Scholar*, *Portal Garuda Indonesian*

Publication Index, ataupun *Repository* beberapa kampus di Indonesia yang dapat diakses secara utuh (*fullpage*). Beberapa artikel juga diperoleh dengan cara *snowball*, yaitu melihat judul daftar pusaka artikel dengan informasi terkait, kemudian dicari melalui penelusuran internet.

Kriteria inklusi dari sumber ilmiah yang digunakan adalah 1) penelitian dilakukan di Indonesia dan diterbitkan dalam bentuk jurnal ilmiah, buku, ataupun laporan hasil penelitian seperti skripsi, tesis, dan disertasi 2) muatan informasi tentang makanan yang ditabukan bagi ibu hamil beserta makna simbolisnya, tanpa memperhatikan tahun terbit artikel. Kata kunci yang dipergunakan dalam pencarian artikel adalah “tabu makanan ibu hamil, pantangan makanan ibu hamil, perawatan kehamilan, dan budaya makan ibu hamil”.

HASIL

Jumlah artikel atau pustaka yang berhasil dikumpulkan sesuai kata kunci sebanyak 54 pustaka (Gambar 1). Berdasarkan penyaringan dengan kriteria yang telah ditentukan, diperoleh 38 pustaka yang dapat ditelaah dan dikaji lebih lanjut. Pustaka ini terdiri dari 19 artikel yang diterbitkan oleh jurnal ilmiah, 10 artikel hasil penelitian yang diperoleh dari *repository online* kampus di Indonesia, dan 9 buku hasil penelitian dengan pendekatan etnografi yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI).



Gambar 1. Diagram alir *literature review* penelusuran pustaka

Tiga puluh delapan (38) pustaka yang diperoleh mengkaji tentang tabu makanan ibu hamil dari 18 suku, 3

masyarakat adat dan 12 daerah. Informasi tabu makanan ibu hamil diperoleh dari suku, masyarakat adat dan masyarakat daerah dari 15 provinsi yang tinggal di 6 pulau besar di Indonesia (P. Sumatera, P. Jawa, P. Kalimantan, P. Sulawesi, Nusatenggara dan Papua). Informasi ini dianggap dapat mewakili informasi dari keberagaman suku yang ada di Indonesia. Informasi yang didapat berasal dari beberapa suku, masyarakat adat dan masyarakat daerah: Suku Gayo, Suku Melayu, Suku Nias, Suku Baduy Dalam, Suku Banjar, Suku Bugis, Suku Sunda, Suku Jawa, Suku Madura, Suku Dayak Sanggau, Suku Dayak Siang Murung,

Suku Mamasa, Suku Toraja Sa'dan, Suku Gorontalo, Suku Sasak, Suku Kamoro, Suku Ngalum, Suku Makassar. Masyarakat Adat To Lotang, Masyarakat Adat Cireundeu, Masyarakat Adat Ciptagelar. Daerah Kecamatan Meureubo, Daerah Kabupaten Tangerang Selatan, Daerah Kabupaten Bogor, Daerah Kota Pekalongan, Daerah Desa Tiripan, Daerah Kecamatan Sedayu, Daerah Kabupaten Banjar, Daerah Kabupaten Barito Kuala, Daerah Tampa Padang, Daerah Kabupaten Jeneponto, Daerah Kabupaten Lombok Timur, Daerah Kabupaten Jayapura (Tabel 1)

Tabel 1. Informasi tabu makanan bagi ibu hamil berdasarkan suku, dan adat hasil telaah tiga puluh delapan artikel ilmiah di Indonesia, 2018

Pulau	Provinsi	Suku/Daerah	
Sumatera	Nanggroe Aceh Darussalam (NAD)	1.1 Suku Gayo(Fitrianti <i>et al.</i> , 2012)	
	Riau	1.2 Daerah Kecamatan Meureubo (Fauziah, 2009)	
	Sumatera Utara (Sumut)	1.3 Suku Melayu(Kartikowati & Hidir, 2014)	
		1.4 Suku Nias(Manalu <i>et al.</i> , 2012)	
Jawa	Banten	2.1 Suku Baduy Dalam(Ipa <i>et al.</i> , 2016)	
		2.2 Daerah Kabupaten Tangerang Selatan(Hasanah <i>et al.</i> , 2013)	
		2.3 Masyarakat Adat Cireundeu(Putranto & Taofik, 2014)	
		2.4 Masyarakat Adat Ciptagelar(Jayati <i>et al.</i> , 2014)	
	Jawa Barat (Jabar)	2.5 Suku Banjar(Sukandar, 2006)	
		2.6 Daerah Kabupaten Bogor(Khomsan <i>et al.</i> , 2006)	
		2.7 Suku Bugis(Kartikasari, 2014)	
		2.8 Suku Sunda(Kartikasari, 2014)	
		2.9 Suku Jawa(Novitasari <i>et al.</i> , 2016)	
		2.10 Daerah Kota Pekalongan(Harnany, 2006)	
Kalimantan	Jawa Tengah (Jateng)	2.11 Derah Desa Tiripan(Praditama, 2014)	
		2.12 Suku Madura(Devy <i>et al.</i> , 2011; Widyasari <i>et al.</i> , 2012)	
	Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)	2.13 Suku Jawa(Kristiana <i>et al.</i> , 2012)	
		2.14 Daerah Kecamatan Sedayu(Oktriyani <i>et al.</i> , 2014)	
		3.1 Suku Dayak Sanggau(Suprabowo, 2006)	
	Kalimantan Barat (Kalbar)	3.2 Daerah Kabupaten Banjar(Sari <i>et al.</i> , 2016)	
		3.3 Daerah Kabupaten Barito Kuala(Sukandar, 2007a)	
	Kalimantan Selatan (Kalsel)	Kalimantan Tengah (Kalteng)	3.4 Suku Dayak Siang Murung(Nuraini <i>et al.</i> , 2012)
			4.1 Daerah Tampa Padang (Rahmaniar <i>et al.</i> , 2013)
	Sulawesi	Sulawesi Barat (Sulbar)	4.2 Suku Mamasa(Indrawati <i>et al.</i> , 2012)
			4.3 Daerah Kabupaten Jeneponto(Sukandar, 2007b)
			4.4 Masyarakat Adat To Lotang(Burhan <i>et al.</i> , 2014)
		Sulawesi Selatan (Sulsel)	4.5 Suku Makassar(Wahyuniet <i>et al.</i> , 2013)
			4.6 Suku Bugis(Hesty <i>et al.</i> , 2013)
4.7 Suku Toraja Sa'dan(Lestari <i>et al.</i> , 2012)			
4.8 Suku Gorontalo(Handayani <i>et al.</i> , 2012)			
Nusa Tenggara	Gorontalo	5.1 Suku Sasak(Nurbaitiet <i>et al.</i> , 2014)	
	Nusa Tenggara Barat	5.2 Daerah Kabupaten Lombok Timur(Sahidu, 2014)	

Lanjutan Tabel 1. Informasi tabu makanan bagi ibu hamil berdasarkan suku....

Pulau	Provinsi	Suku/Daerah
Papua	Papua	6.1 Daerah Kabupaten Jayapura(Wasaraka, 2011)
		6.2 Suku Kamoro(Alwi, 2007)
		6.3 Suku Ngalum(Kurniawanet <i>al.</i> , 2012)

Jika dikelompokkan menjadi 6 kelompok jenis makanan yakni makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk hewani sebagai sumber protein hewani, lauk pauk nabati sebagai sumber protein nabati, sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, buah-buahan sebagai sumber vitamin dan

mineral dan jenis makanan lain. Makanan terbanyak yang ditabukan adalah kelompok lauk pauk hewani (23 jenis makanan), kemudian sayuran (15 jenis), buah-buahan (12 jenis), jenis makanan lain (11 jenis), sumber karbohidrat (3 jenis) dan sumber protein nabati (1 jenis). (Tabel 2).

Tabel 2. Jenis makanan tabu bagi ibu hamil, makna simbolis, dan suku/daerah yang meyakini, hasil telaah tiga puluh delapan artikel di Indonesia, 2018

Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Makna Simbolis (Hal yang Tejadi Bila Dilanggar)	Kode Suku/Daerah
Makanan Pokok	Kerak Nasi	Darah bau, anak akan menempel di rahim sehingga proses melahirkan akan sulit, ari-ari lengket atau tidak keluar saat melahirkan	2.5, 1.2
	Nasi	kepercayaan bahwa makanan pokok adalah rasi (beras-singkong)	2.3
Lauk Pauk Hewani	Sukun	Sakit perut	2.5
	Daging Anjing	Perbuatan anak seperti anjing	4.8
	Bakso	Bayi yang dikandung akan besar, bayi akan bisulan	2.2, 2.5
	Burung Kasuari	Membuat mata bayi menjadi kerjap-kerjap	6.2
	Belut	Darah bau, perut ibu menjadi sakit, bayi menjadi cacat	2.5, 2.14, 6.2
	Cumi-cumi dan sejenisnya seperti Gurita dan Sotong	Anak jalannya mundur, kulit anak saat lahir menjadi biru atau hitam, anak mirip gurita, janin akan terbelit dengan ari-ari ketika dilahirkan, ibu dan anak akan terkena penyakit gatal-gatal, bayi lahir sungsang, bayi sulit dilahirkan, ari-ari lengket	2.5, 2.10, 4.3, 4.5, 6.1, 5.1, 5.2
	Ular dan trenggiling	Persalinannya akan sulit (melahirkan akan susah keluar)	3.1
	Ikan asin	Menyebabkan perdarahan, bau bayi menjadi amis/anyir	2.4, 2.14
	Ikan bubara	Tubuh bayi akan berwarna kuning	6.1
	Ikan cakalang	Terjadi pendarahan saat melahirkan	6.1
	Ikan gabus	Anak akan suka menangis	2.5
	Ikan hiu	Janin akan sulit keluar, terjadi perdarahan saat melahirkan	5.1
	Ikan laut	Luka tidak dapat kering	1.4
	Ikan sembilang	Bayi dapat meninggal dalam kandungan	2.10
	Ikan lele	Bayi dapat mengalami alergi dan gatal-gatal, kumisnya dapat menyebabkan kesulitan pada saat melahirkan, darah menjadi bau, kepala bayi menjadi besar seperti lele, anak menjadi nakal, janin meninggal dalam kandungan	3.4, 2.5, 2.11, 2.14, 2.10
	Ikan pari	Anak yang dilahirkan akan menjadi loyo dan tidak kekar seperti ikan pari, kulit menjadi rusak, anak mudah lemah karena tidak bertulang, bayi sulit dilahirkan, ari-ari lengket	4.3, 6.1, 4.5, 5.2
	Ikan baung	Bisa menyebabkan ruam pada mulut bayi dan juga terjadi "pahingen" yaitu kulit bayi bersisik dan korengan	3.4
Kepiting	Bayinya sulit keluar pada saat proses persalinan, bayi lahir cacat, anak yang lahir menjadi nakal, anak hanya memiliki 2 jari seperti kepiting, ari-ari lengket	4.3, 4.4, 4.6, 4.1, 5.2	
Kerang	Menyebabkan perdarahan, bau bayi menjadi amis/anyir	2.4	

Lanjutan Tabel 2. Jenis makanan tabu bagi ibu hamil, makna simbolis, dan suku/daerah yang meyakini...

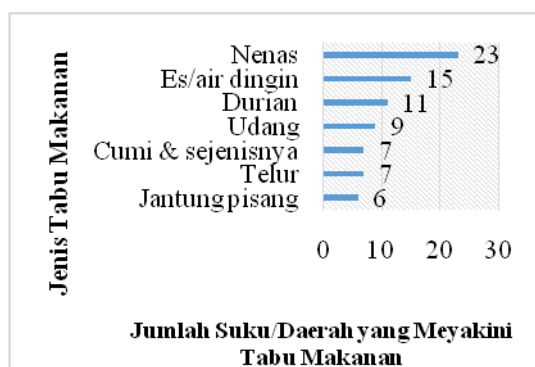
Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Makna Simbolis (Hal yang Tejadi Bila Dilanggar)	Kode Suku/Daerah
	Daging kambing	Khawatir terjadi abortus, dapat memicu hipertensi, membahayakan janin	2.10, 2.9, 2.12
	Penyu	Membuat jari tangan dan kaki bayi seperti kura-kura	6.2
	Telur (semua jenis)	Bayi yang dikandung akan besar, bayi akan bisulan, "memeti", setelah lahir bayi lemah dan bodoh, lapisan selaput ketuban menjadi tebal seperti telur sehingga bayi sulit keluar pada saat melahirkan	2.2, 2.11, 2.10, 3.4, 1.1, 1.3, 2.14
	Telur itik	Bayi yang dilahirkan susah keluar	4.6
	Udang	Darah menjadi bau, sulit melahirkan, "Mletik-mletik", anak akan susah keluar saat melahirkan, bayi lahir sungsang, bayi bisa ngiler, anak akan bungkuk dan berwarna merah seperti udang	2.5, 2.11, 2.14, 4.4, 4.8, 4.5, 5.1, 4.1, 2.10
Lauk Pauk Nabati	Kacang mentah	Anak menjadi cacangan	2.1
Sayuran	Daun kelor	Anak yang dilahirkan mudah terkena penyakit, mengandung getah yang akan menyebabkan rasa sakit pada proses kelahiran	4.3, 4.4, 4.5
	Daun labu siam	Gatal-gatal	4.2
	Daun melinjo	Sulit melahirkan, darah menjadi bau, gatal, dan dapat ketiduran saat melahirkan	2.5
	Daun pepaya	Menghambat jalan lahir bayi	2.14
	Daun ubi jalar	Vagina menjadi licin, memperburuk penyakit	2.11
	Jantung pisang	Bentuk bayi yang dilahirkan akan seperti bentuk jantung pisang, badannya sakit, anak menjadi hangus, ari-ari mengumpul seperti jantung pisang, bayi sulit keluar saat melahirkan, anak mengecil, anak tidak punya teman, ibu hamil dan janin dalam perut kondisinya menjadi tidak baik, kepala bayi akan berbentuk lonjong seperti jantung pisang, anak menjadi sakit jantung	2.11, 4.3, 4.7, 2.13, 5.1, 4.7
	Jengkol	Darah menjadi bau, perut tidak Kempis setelah melahirkan	2.5, 2.8
	Kangkung	Vagina menjadi licin	2.11
	Keluwih	Bisa meninggal	2.5
	Kol	Kepala bayi menjadi besar sehingga mempersulit persalinan	4.2
	Kubis	"Landep"	2.11
	Mentimun	Muntaber	2.5
	Nangka gulai	Perut bayi akan kembung	1.3
	Pare	Menghambat jalan lahir bayi	2.14
	Pepaya muda	Getahnya bisa membuat perut sakit	4.3, 2.14
	Petai	Darah menjadi bau, mengakibatkan panas pada janin	2.5, 2.14, 2.1, 2.8
	Terung	Anak lahir benjol-benjol, bayi akan mengecil kembali meskipun lahirnya besar, menyebabkan gatal-gatal pada anak	2.11, 4.3, 2.10, 2.7

Lanjutan Tabel 2. Jenis makanan tabu bagi ibu hamil, makna simbolis, dan suku/daerah yang meyakini...

Kelompok Makanan	Jenis Makanan	Makna Simbolis (Hal yang Tejadi Bila Dilanggar)	Kode Suku/Daerah	
Buah-buahan	Durian	"Landep", menyebabkan keguguran, kandungan akan terasa panas, anak menjadi ingusan, mengandung pewangi yang berbahaya bagi kehamilan	2.11, 2.14, 2.10, 5.2, 2.1, 4.6, 1.1, 2.9, 2.13, 5.1, 2.8	
	Kelapa muda	Anak yang dilahirkan akan menjadi besar dan sakit	3.3	
	Pisang dempet	Menyebabkan petaka pada anak yang dilahirkan, anaknya kembar siam, bayi menempel/berhimpitan	4.3, 3.1, 2.13	
	Nangka	Dapat menyebabkan keguguran, mengandung pewangi yang berbahaya bagi kehamilan	2.5, 2.14, 2.7, 2.10	
	Nanas	Menyebabkan keguguran, "Landep", menyebabkan korengan, Diare, proses persalinan akan sulit dan kulit bayi bersisik, gatal, kepala anak seperti nanas, menyebabkan panas pada janin, anak akan membesar sehingga sulit saat persalinan, membahayakan janin	2.5, 3.3, 4.3, 2.4, 1.2, 2.14, 2.10, 2.3, 2.6, 5.2, 2.11, 2.1, 2.5, 2.7, 1.1, 2.9, 2.18, 2.17, 4.2, 1.3, 5.1, 2.8, 2.12	
	Pepaya	Bayi akan susah keluar, anak dalam perut bisa sakit, sakit saat proses melahirkan, sakit perut pada saat melahirkan	4.3, 4.6	
	Pisang ambon	Melahirkan susah, lahirnya besar tetapi lama kelamaan anak akan mengecil	2.5	
	Pisang mas	Simbol makanan leluhur yang tidak boleh dikonsumsi	2.3	
	Pisang kembar	Anak dilahirkan menjadi besar dan sakit, anak lahir kembar siam	3.3, 2.7	
	Salak	Menyulitkan proses persalinan, bayi lahir cacat, ibu susah BAB, Jalan lahir menjadi sempit, kulit anak menjadi kasar	4.5, 5.1, 2.8	
	Tebu	Sakit perut, pendarahan, sulit melahirkan, sakit ketika melahirkan, anak besar di dalam perut	2.5	
	Makanan lainnya	Kelapa putih	Membuat tubuh bayi menjadi besar	6.2
		Air kelapa	Anak dilahirkan besar, bayi influenza di dalam kandungan	3.3, 4.3
		Cabai/Sambal/Lombok	Janinnya akan meninggal dalam kandungan atau keguguran, mengakibatkan panas pada janin, anak menjadi cengeng, menyebabkan luka pada bagian peranakan sehingga pintu tempat anak lahir akan keluar, bayinya akan merasa kepedasan, anak mudah sakit, anak akan terkena sakit mata, ibu terkena sariawan parah	2.7, 1.1, 4.3, 2.14, 1.5
Cuka		Mengakibatkan keguguran	4.3	
Es/Air yang dingin		Bayi menjadi besar didalam kandungan sehingga menyebabkan sulit dikeluarkan saat persalinan, Menyebabkan perdarahan, Bayi yang dikandung menjadi influenza, Darah menjadi kental, Menyebabkan bayi lahir cacat	2.5, 3.1, 3.3, 2.2, 4.8, 2.13, 2.9, 4.3, 1.3, 1.2, 2.10, 2.14, 2.11, 4.5, 2.7	
Jamu		Air ketuban berubah menjadi keruh	2.9, 2.15	
Kopi		Sulit melahirkan	2.5, 2.2, 2.14, 2.8	
Makanan pedas		Keguguran, Diare, Anak akan mengeluarkan banyak tahi mata, Berat janin dalam kandungan akan berkurang, Wajah bayi berwarna merah, Bayi sakit mata, Berpengaruh buruk terhadap kondisi bayi, Gangguan perut, Sifat anak menjadi pemaarah	2.3, 2.2, 2.9, 2.13, 3.2	
Minuman bersoda		Membahayakan janin, "Landep"	2.2, 2.12, 2.14, 2.11	
Minuman penambah energi		Bayi menjadi lemah	4.9	
Penyedap rasa berlebihan	Kelainan pada janin yang dikandung dan berpengaruh terhadap kesehatan ibu	2.9		
Tape	Menyebabkan keguguran, Janin menjadi kepanasan, "Landep"	2.7, 4.7, 1.1, 2.14, 2.11		

Tujuh (7) jenis makanan yang paling banyak ditabukan bagi ibu hamil dari suku/daerah yang ada di Indonesia adalah buah nenas, es/air yang dingin, buah durian, udang, jantung pisang, cumi-cumi dan sejenisnya, telur, makanan pedas, ikan lele, cabai, dan tape (Gambar 2). Sebaran terbanyak adalah buah nenas yang ditabukan oleh 23 suku/daerah yang ada di Indonesia dengan makna simbolis tabu makanan yang beragam. Namun dari makna simbolis yang beragam tersebut, dapat disimpulkan bahwa makna simbolis dari tabu makanan buah nenas bagi ibu hamil adalah “dapat menyebabkan keguguran bagi ibu hamil”.

Gambar 3 menunjukkan sebuah piramida tabu makanan yang dibuat berdasarkan hasil telaah ini. Piramida tabu makanan dibuat dengan cara menempatkan kelompok makanan dengan keragaman yang paling sedikit ditabukan di bagian atas hingga kelompok makanan dengan keragaman yang paling banyak ditabukan di bagian bawah. Piramida ini digunakan hanya untuk memvisualisasikan tabu makanan yang dipercayai ibu hamil dari berbagai suku di Indonesia, bukan sebagai anjuran dalam memilih makanan. Makanan yang paling banyak ditabukan adalah kelompok lauk pauk hewani, kemudian sayuran, buah buahan, pangan lainnya, makanan pokok dan paling sedikit adalah kelompok lauk pauk nabati.



Gambar 2. Tujuh jenis makanan yang paling banyak ditabukan bagi ibu hamil oleh suku/daerah di Indonesia



Gambar 3. Piramida tabu makanan yang dipercaya oleh ibu hamil dari berbagai suku/daerah di Indonesia

PEMBAHASAN

Lauk Pauk Hewani

Hampir seluruh suku/daerah di Indonesia menjadikan salah satu jenis makanan lauk pauk hewani sebagai makanan yang ditabukan atau dilarang untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat FAO (1997) bahwa makanan hewani merupakan jenis makanan yang paling banyak dipantangkan di dunia. Hasil studi potong lintang yang dilakukan oleh Gadegbeku *et al.* (2013) membuktikan bahwa makanan yang paling banyak dipantangkan di Ghana adalah makanan hewani.

Jika dilihat dari aspek gizi, lauk pauk hewani sangat dianjurkan untuk ibu hamil. Selama kehamilan, kebutuhan protein meningkat hingga 20 g per hari untuk pertumbuhan janin dan mempertahankan kesehatan ibu. Selain itu, lauk pauk hewani juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi dalam bentuk *heme*. Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru (Kemenkes, 2014). Fitriyani (2015) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan protein hewani dengan kadar hemoglobin ibu hamil.

Lauk pauk hewani yang cukup banyak ditabukan bagi ibu hamil berasal

dari jenis ikan-ikanan. Jika ditinjau dari segi gizi dan kesehatan, makanan jenis ikan-ikanan sangat bermanfaat bagi ibu hamil, janin dalam kandungan, dan bayi. Ikan-ikanan tinggi akan zat gizi protein, asam lemak tak jenuh seperti omega-3, mineral, dan komponen bioaktif lainnya (Susanto & Fahmi, 2012). Menurut Huang *et al.* (2012), omega-3 terutama EPA dan DHA dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif bayi, anak-anak, ibu hamil, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Udang, cumi-cumi dan sejenisnya, dan telur merupakan 3 jenis makanan kelompok lauk pauk hewani yang termasuk ke dalam 7 jenis makanan yang paling banyak ditabukan bagi ibu hamil di Indonesia (Gambar 2). Makna simbolis dari ketiga jenis makanan ini pun hampir seluruhnya tidak dapat diterima secara logika.

Konsumsi udang pada ibu hamil memiliki makna simbolis dapat menyebabkan darah menjadi bau, sulit melahirkan, “*mletik – mletik*”, anak akan susah keluar saat melahirkan, bayi lahir sungsang, bayi bisa *ngiler*, dan bahkan ada suku/daerah yang menyatakan bahwa anak akan bungkuk dan berwarna merah seperti udang. Udang mengandung banyak senyawa aktif yang berguna bagi manusia, khususnya ibu hamil. Omega-3 dan karotenoid (astaksantin) adalah dua senyawa aktif yang sebagian besar terkandung dalam udang dan berperan sebagai antioksidan serta penangkal radikal bebas, sebagai suplemen penting untuk ibu hamil dan bayi (Ngginak *et al.*, 2013). Hasil penelitian Zhao *et al.*, (2011) mengungkapkan bahwa udang merupakan salah satu sumber senyawa aktif tertinggi khususnya untuk golongan asam amino. Selain itu, udang juga mengandung zat gizi penting seperti protein, asam amino esensial, lemak, vitamin E, vitamin B12, vitamin B6, asam folat, mineral makro, dan mikro yang semuanya itu sangat dibutuhkan

selama masa kehamilan (Mika *et al.*, 2012; Yuniati & Almasyhuri, 2012).

Tabu dalam mengonsumsi cumi-cumi dan sejenisnya seperti gurita dan sotong pada ibu hamil memiliki makna simbolis anak yang dilahirkan akan berjalan mundur seperti cumi-cumi, kulit anak menjadi biru atau hitam, anak mirip gurita, janin akan terbelit dengan ari-ari ketika dilahirkan, ibu dan anak akan terkena penyakit gatal-gatal, bayi akan lahir sungsang dan sulit dilahirkan, serta ari-ari akan lengket. Jika ditinjau dari segi gizi dan kesehatan, dalam 100 g cumi-cumi mengandung 15,3 g protein; 0,80 g lemak; 82 g karbohidrat; 15 mg kalsium; 194 mg fosfor; 1 mg zat besi; dan beberapa vitamin dan mineral lainnya yang sangat diperlukan bagi ibu hamil (Meirina, 2008). Sama halnya seperti jenis ikan laut lainnya, cumi-cumi juga berperan sebagai salah satu sumber omega3 (0,60 g) yang berfungsi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang janin (Diana, 2012). Hasil penelitian (Dewi *et al.*, 2015) membuktikan kandungan asam lemak tak jenuh tertinggi dalam sotong adalah DHA yaitu sebesar 18,05%.

Tabu makanan telur memiliki makna simbolis bayi yang dikandung akan besar, bisulan, “*memeti*”, bayi akan bodoh dan tidak lincah, lapisan selaput ketuban menjadi tebal seperti telur sehingga bayi sulit keluar saat proses melahirkan. Dilihat dari aspek gizi, telur merupakan salah satu bahan makanan produk ternak unggas yang paling komplis. Telur mengandung protein sebesar 12,90 g/100 g, asam oleat, zat besi, fosfor, vitamin A, D, E, K, dan vitamin B12 yang semua itu sangat penting bagi ibu hamil (Muharlién, 2010).

Sayuran

Salah satu sayur yang masuk ke dalam 7 jenis makanan yang paling banyak ditabukan bagi ibu hamil di

Indonesia adalah jantung pisang (Gambar 2). Makna simbolis yang dipercaya apabila ibu hamil mengonsumsi jantung pisang adalah bentuk bayi yang dilahirkan akan seperti jantung pisang, badannya sakit, anak menjadi hangus, ari-ari mengumpul seperti jantung pisang, bayi sulit keluar saat melahirkan, anak mengecil, anak tidak punya teman, ibu hamil dan janin dalam perut kondisinya menjadi tidak baik, kepala bayi akan berbentuk lonjong seperti jantung pisang, anak menjadi sakit jantung. Namun, makna simbolis tersebut belum terbukti secara ilmiah.

Sama halnya seperti sayuran lain, jantung pisang mengandung zat gizi yang penting bagi manusia. Setiap 100 g jantung pisang mengandung 31 kkal energi; 1,26 g protein; 0,4 mg zat besi; 50 mg fosfor; 140 IU vitamin A; dan 9 mg vitamin C (Mamuaja & Aida, 2014). Secara ilmiah, belum banyak hasil penelitian yang memaparkan manfaat konsumsi jantung pisang pada ibu hamil. Tetapi, manfaat konsumsi jantung pisang pada ibu nifas sudah banyak dipaparkan. Hasil dari berbagai penelitian membuktikan bahwa konsumsi jantung pisang selama masa nifas dapat melancarkan dan meningkatkan produksi ASI (Wahyuni *et al.*, 2012).

Buah - buahan

Buah yang hampir ditabukan oleh berbagai suku/daerah di Indonesia adalah buah nenas. Masyarakat percaya bahwa ibu hamil yang mengonsumsi buah nenas akan menyebabkan keguguran, "Landep", menyebabkan korengan, diare, proses persalinan akan sulit dan kulit bayi bersisik, gatal, kepala anak seperti nenas, menyebabkan panas pada janin, anak akan membesar sehingga sulit saat persalinan, dan membahayakan janin.

Buah nenas mengandung enzim bromelin yang dapat menstimulasi pengeluaran prostaglandin. Kadar

prostaglandin yang meningkat dapat menyebabkan stimulasi kontraksi uterus. Selain itu, buah nenas juga mengandung serotonin yang juga memiliki peran dalam merangsang kontraksi uterus. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi nenas muda dengan kontraksi uterus. Namun prinsipnya, kandungan bromelin akan menurun seiring dengan bertambahnya tingkat kematangan nenas. Hasil penelitian Apsari *et al.* (2012) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian ekstrak buah nenas baik yang muda ataupun tua terhadap kontraksi uterus marmut. Namun, pemberian ekstrak buah nenas muda lebih kuat pengaruhnya terhadap peningkatan kontraksi uterus dibandingkan ekstrak buah nenas tua. Mungkin, hal inilah yang dapat menjelaskan secara ilmiah mengapa konsumsi buah nenas ditabukan bagi ibu hamil. Tetapi, menurut hasil penelitian Sari, kebiasaan mengonsumsi buah nenas oleh ibu di atas usia kehamilan di atas 36 minggu dapat dilakukan dengan catatan ibu hamil normal tanpa komplikasi dan ibu hamil yang usia kehamilannya sudah matur (Sari, 2010).

Makanan Lainnya

Makanan yang tergolong ke dalam makanan lainnya adalah bumbu dan juga sifat-sifat makanan tertentu. Es atau air dingin merupakan makanan yang masuk ke dalam 7 jenis makanan yang paling banyak ditabukan bagi ibu hamil di Indonesia (Gambar 2).

Konsumsi es/air yang dingin pada ibu hamil memiliki makna simbolis negatif yaitu "bayi akan menjadi besar di dalam kandungan sehingga sulit keluar saat persalinan, menyebabkan perdarahan, bayi menjadi flu, darah menjadi kental, dan bahkan ada yang beranggapan bayi akan lahir cacat". Es

merupakan makanan yang terbuat dari air biasa yang dibekukan atau didinginkan. Jika dilihat dari bahan dasarnya, es tidak berbahaya bagi ibu hamil. Selain itu, es berbahaya bagi ibu hamil belum terbukti dan terpublikasi secara ilmiah.

Makanan Pokok dan Lauk Pauk Nabati

Makanan yang tergolong makanan pokok dan lauk pauk nabati tidak banyak ditabukan oleh ibu hamil di Indonesia. Hanya 4 suku yang berasal dari 2 provinsi (Jawa Barat dan Aceh) yang melarang ibu hamil mengonsumsi makanan pokok (kerak nasi, nasi, dan sukun). Pada artikel ini, Suku Cireudeu di Jawa Barat adalah satu-satunya suku yang mentabukan ibu hamil bahkan masyarakatnya untuk mengonsumsi nasi. Tabu makan nasi (beras) pada masyarakat Cireudeu disebabkan oleh budaya makanan dan aliran kepercayaan mereka yaitu menjadikan rasi (onggok singkong) sebagai makanan pokok (Putranto & Taofik, 2014). Jika dilihat dari sisi gizi hal ini merupakan hal positif karena baik rasi maupun nasi keduanya merupakan sumber energi dan dapat dijadikan sebagai makanan pokok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Budaya tabu makanan pada ibu hamil masih banyak diyakini bahkan dipraktikkan oleh masyarakat di Indonesia. Makanan yang paling banyak ditabukan oleh ibu hamil adalah kelompok makanan lauk hewani seperti cumi-cumi dan ikan lele. Jenis makanan tersebut dihindari karena dapat menyulitkan persalinan. Sedangkan jenis makanan yang paling sedikit ditabukan adalah lauk nabati. Ditinjau dari aspek gizi, lauk pauk hewani sangat dianjurkan bagi ibu hamil karena terjadi peningkatan

kebutuhan asupan protein untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu.

Saran

Saran yang dapat disampaikan untuk pemerintah adalah melakukan edukasi masyarakat, terutama untuk ibu hamil, untuk mulai menghindari tabu makanan, juga pengetahuan tentang pentingnya asupan protein untuk perkembangan janin diawal siklus perkembangan manusia. Disamping hal tersebut perlu diberikan pengetahuan pilihan makanan alternatif sebagai pengganti makanan yang ditabukan sangat perlu dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Q. (2007). Tema budaya yang melatarbelakangi perilaku ibu-ibu penduduk asli dalam pemeliharaan kehamilan dan persalinan di kabupaten mimika. *Bulletin Penelitian Kesehatan*, 35(3), 137–147.
- Aminin, F., Wulandari, A., & Lestari, R. P. (2014). Pengaruh kekurangan energi kronis (kek) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 167–172.
- Apsari, D. D., Purwantiningrum, D. A., & Soeharto, S. (2012). Perbandingan Efek Pemberian Ekstrak Buah Nanas Muda dan Ekstrak Buah Nanas Tua Terhadap Kontraktilitas Uterus Terpisah Marmut (*Cavia porcellus*). *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*, 1(2), 117 – 124.
- Burhan, A., Citrakesumasari, & Najamuddin, U. (2014). *Budaya Makan Ibu Hamil dan Menyusui pada Masyarakat Adat To Lotang, Kelurahan Amparita, Kecamatan Tellu Limpoe, Kabupaten Sidenreng Rappang. Universitas Hasanuddin* (Vol. September).
- Chahyanto, B. A. (2015). Stunting dan Pencegahannya Melalui Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). *Berkala Ilmiah Mahasiswa Gizi Indonesia*, 3(2), 36–42. <http://doi.org/2303-3932>
- Devy, S. R., Haryanto, S., Hakimi, M., Prabandari, Y. S., & Mardikanto, T. (2011). Perawatan Kehamilan dalam Perspektif Budaya Madura di Desa Tambak dan Desa Rapalaok Kecamatan Omben Kabupaten. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 1(1), 50–62.
- Dewi, S. T., Maulana, I. T., & Syafnir L. (2015). Analisis Kandungan Asam Lemak pada Sotong (Sepia Sp.) dengan Metode Kg-Sm. In *Prosiding Penelitian SPeSIA Unisba* (pp. 125–130). Unisba.
- Diana, F. M. (2012). Omega 3. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 113–117.
- Escamilla, R. P. (2013). Post – 1000 days growth trajectories and child cognitive development

- in low- and middle-income countries. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98, 1375–1376. <http://doi.org/10.3945/ajcn.113.074757.1>
- FAO. (1997). *Human nutrition in developing world*. Food Agriculture Organization. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/W0073E/W0073E00.htm>.
- Fauziah, C. A. (2009). Mitos Tentang Kehamilan. *Aceh Research Training Institute*, 199–211.
- Fitrianti, Y., Ichwansyah, F., Wahyudi, A., Saifullah, & Pratiwi, N. L. (2012). *Etnik Gayo, Desa Tetingi, Kecamatan Blang Pegayon, Kabupaten Gayo Lues, Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam*. (N. L. Pratiwi, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Fitriyani. (2015). *Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani, Tablet Zat Besi, Pendapatan Keluarga dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. Universitas Sebelas Maret.
- Gadegbeku, C., Wayo, R., Badu, G. A., Nukpe, E., & Okai, A. (2013). Food taboos among residents at Ashongman-Accra, Ghana. *Food Science and Quality Management*, 15, 21–30.
- Handayani, S., Wigati, R. A., Kadir, I. A., Due, M., & Sudirman, H. (2012). *Etnik Gorontalo Desa Imbudu Kecamatan Randangan Kabupaten Pohuwato, Provinsi Gorontalo*. (H. Sudirman, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Harnany, A. S. (2006). Pengaruh Tabu Makanan, Tingkat Kecukupan Gizi, Konsumsi, Tablet Besi dan The Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kota Pekalongan. *Tesis*. Universitas Diponegoro.
- Hasanah, D. N., Febrianti, & Minsarnawati. (2013). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi&a Lestari Cirendeu Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 91 – 104.
- Hesty, Rahman, M. A., & Suriah. (2013). Konsep Perawatan Kehamilan Etnis Bugis pada Ibu Hamil di Desa Buareng Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone Tahun 2013. *Jurnal Promosi Kesehatan Nusantara Indonesia*, 8(8), 1–15.
- Huang, L.-T. C., Bülbül, U., Wen, P.-C., Glew, R. H., & Ayaz, F. A. (2012). Fatty Acid Composition of 12 Fish Species from the Black Sea. *Journal of Food Science*, 77(5), C512–C518. <http://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2012.02661.x>
- Indrawati, L., Suharjo, Anita, N., Domiggus, H., Arianto, N. T., & Rahanto, S. (2012). *Etnik Mamasa, Desa Makuang, Kecamatan Messawa, Kabupaten Mamasa, Provinsi Sulawesi Barat*. (N. T. Arianto & S. Rahanto, Eds.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Ipa, M., Prasetyo, D. A., & Kasnodihardjo, K. (2016). Praktik Budaya Perawatan Dalam Kehamilan Persalinan Dan Nifas Pada Etnik Baduy Dalam. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 25–36. <http://doi.org/10.22435/kespro.v7i1.5097.25-36>
- Jayati, L. D., Madanijah, S., & Khomsan, A. (2014). Pola Konsumsi Makanan, Kebiasaan Makan, Dan Densitas Gizi Pada Masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Jawa Barat. *Penelitian Gizi Makanan*, 37(1), 33–42.
- Kartikasari, W. R. (2014). *Analisis kebiasaan makan masyarakat di sekitar waduk cirata, kecamatan ciranjang, kabupaten cianjur*. Institut Pertanian Bogor.
- Kartikowati, S., & Hidir, A. (2014). Sistem kepercayaan di kalangan ibu hamil dalam masyarakat melayu. *Jurnal PARALLELA*, 1(2), 159–167.
- Kemenkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. RISKESDAS*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. <http://doi.org/1> Desember 2013
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. PGS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., & Mudjajanto, E. S. (2006). Studi tentang pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan makan pada rumah tangga di daerah dataran tinggi dan pantai. *Jurnal Gizi Dan Makanan*, 1(1), 23–28.
- Khumaidi, M. (1989). *Gizi Masyarakat*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Kristiana, L., Murwanto, T., Dwiningsih, S., Sapardi, H., & Kasnodihardjo. (2012). *Etnik Jawa, Desa Gading Sari, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Kasnodihardjo, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A., Ayomi, I., Keliduan, P. M. M. S., Lokobal, E., & Laksono, A. D. (2012). *Etnik Ngalum Distrik Oksibil Kabupaten Pegunungan Bintang, Distrik Oksibil Kabupaten Pegunungan Bintang, Provinsi Papua*. (Laksono. Agung Dwi, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, W., Soleha, M., Ibrahim, I., Ruwaedah, & Roosihermatie, B. (2012). *Etnik Toraja Sa'dan, Desa Sa'dan Malimbong, Kecamatan Sa'dan, Kabupaten Toraja Utara, Provinsi Sulawesi Selatan*. (B. Roosihermatie, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Mamuaja, C. F., & Aida, Y. (2014). KARAKTERISTIK GIZI ABON JANTUNG PISANG (Musa p .) dengan Penambahan Ikan Layang (Decapterus sp). *E-Journal Universitas Sam Ratulangi*, 2(2).

- Manalu, H. S. P., Ida, Pangaribuan, O., Lawolo, A. K., & Handayani, L. (2012). *Emik Nias Desa Hilifadölö, Kecamatan Lölöwa'u Kabupaten Nias Selatan, Provinsi Sumatera Utara*. (L. Handayani, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Meirina, K. (2008). *KAJIAN PENGOLAHAN CUMI-CUMI (Loligo sp .) SIAP SAJI*. Institut Pertanian Bogor.
- Mika, A., Gołębowski, M., Skorkowski, E., & Stepnowski, P. (2012). Composition of fatty acids and sterols composition in brown shrimp Crangon crangon and herring Clupea harengus membras from the Baltic Sea. *Oceanological and Hydrobiological Studies*, 41(2), 57–64. <http://doi.org/10.2478/s13545-012-0017-z>
- Muharlieni. (2010). Meningkatkan Kualitas Telur Melalui Penambahan Teh Hijau dalam Pakan Ayam Petelur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Hasil Ternak*, 5(1), 32–37.
- Ngginak, J., Semangun, H., Mangimbulude, J. C., & Rondonuwu, F. S. (2013). Komponen Senyawa Aktif pada Udang Serta Aplikasinya dalam Makanan. *Jurnal Sains Medika*, 5(2), 128–145.
- Novitasari, Y., Pratiwi, A., & Sulastri. (2016). *Keyakinan Makanan dalam Perspektif Keperawatan Transkultural pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura*.
- Nuraini, S., W., M. G. A., Jeniva, I., Erlina, M., & Prasodjo, R. S. (2012). *Emik Dayak Siang Murung Desa Dirung Bakung Kecamatan Tanah Siang Kabupaten Murung Raya , Provinsi Kalimantan Tengah*. (R. S. Prasodjo, Ed.). Jakarta.
- Nurbaiti, L., Adi, A. C., Devi, S. R., & Harthana, T. (2014). Kebiasaan makan balita stunting pada masyarakat Suku Sasak: Tinjauan 1000 hari pertama kehidupan (HPK). *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 27(2), 109–117.
- Oktriyani, Juffrie, M., & Astiti, D. (2014). Pola Makan dan Pantangan Makan Tidak Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 2(3), 159–169.
- Praditama, A. D. (2014). Pola Makan Pada Ibu Hamil Dan Pasca Melahirkan Di Desa Tiripan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Universitas Airlangga*, 3(1), 1–16.
- Putranto, K., & Taofik, A. (2014). Pola Diversifikasi Konsumsi Makanan Masyarakat Adat Kampung Cireundeu Kota Cimahi Jawa Barat. *Jurnal ISTEK*, 8(1), 159–181.
- Rahmaniar, A., Taslim, N. A., & Baharuddin, B. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kekurangan energi kronis pada ibu hamil di Tampa Padang Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 98–103.
- Sahidu, A. M. (2014). *Orientasi Gizi Masyarakat: Studi Sosio Budaya Di Provinsi NTB (Kasus di Pulau Lombok Provinsi NTB)*. Institut Pertanian Bogor.
- Sari, L. S., Husaini, & Ilmi, B. (2016). Kajian budaya dan makna simbolis perilaku ibu hamil dan ibu nifas. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 78–87.
- Sari, Y. P. (2010). *Pengaruh Konsumsi Buah Nanas oleh Ibu Hamil terhadap Kontraksi Uterus Ibu Bersalin di Kota Padang Sumatera Barat*. Universitas Indonesia.
- Sukandar, D. (2006). Makanan tabu di banjar jawa barat. *Jurnal Gizi Dan Makanan*, 1(1), 51–56.
- Sukandar, D. (2007a). Makanan Tabu di Barito Kuala Kalimantan Selatan. *Jurnal Gizi Dan Makanan*, 2(2), 44–48.
- Sukandar, D. (2007b). Makanan Tabu di Jenepono Sulawesi Selatan. *Jurnal Gizi Dan Makanan*, 2(1), 42–46.
- Suprabowo, E. (2006). Praktik Budaya dalam Kehamilan, Persalinan, dan Nifas pada Suku Dayak Sanggau Tahun 2006. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 1(3), 112–121.
- Susanto, E., & Fahmi, A. S. (2012). Senyawa Fungsional Dari Ikan : Aplikasinya Dalam Makanan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Makanan*, 1(4), 95–102.
- Varadarajan, A., & Prasad, S. (2009). Regional Variations in Nutritional Status among Tribals of Andhra Pradesh. *Study Tribes Tribals*, 7(2), 137–141.
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani. (2012). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Srikunco, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4), 418–424.
- Wahyuni, S., Thaha, R. M., & Suriah. (2013). *Konsep Perawatan Kehamilan Etnis Makassar di Kabupaten Jenepono*. Universitas Hasanuddin (Vol. Juli).
- Wasaraka, Y. N. K. (2011). *Pola Konsumsi Makanan Masyarakat Papua (Studi Kasus di Kampung Tablanusu, Distrik Depapre, Kabupaten Jayapura, Provinsi Papua)*. Institut Pertanian Bogor.
- Widiastuti. (2013). Analisis SWOT keragaman budaya Indonesia. *Jurnal Ilmiah Widya*, 1(1), 8–14.
- Widyasari, R., Sari, I. D., M., A. L., Haryanto, S., & Pramono, M. S. (2012). *Etnik Madura, Desa Jrangoan, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur*. (M. S. Pramono, Ed.). Jakarta: Pusat Humaniora, Kebijakan Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Balitbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Yuniati, H., & Almasyhuri. (2012). Kandungan Vitamin B6, B9, B12 Dan E Beberapa Jenis Daging, Telur, Ikan Dan Udang Laut Di Bogor Dan Sekitarnya. *Penelitian Gizi Makanan*, 35(1), 78–89.
- Zhao, J., Huang, G. R., Zhang, M. N., Chen, W. W., & Jiang, J. X. (2011). Amino Acid Composition, Molecular Weight Distribution and Antioxidant Stability of Shrimp Processing Byproduct Hydrolysate. *American Journal of Food Technology*, 6(10), 904–913.