

PERAN KELUARGA DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN IBU NIFAS UNTUK MELAKUKAN PRAKTIK PANTANG MAKANAN DI KOTA PEKALONGAN

Indar Widowati, Afiyah Sri Harnany, Zaenal Amirudin

Poltekkes Kemenkes Semarang
Prodi Keperawatan Pekalongan

Email: indarwidowati@gmail.com

ABSTRACT

BACKGROUND: ABSTINENCE FROM FOOD IS AN INDIVIDUAL BEHAVIOR TO NOT EAT CERTAIN FOODS BECAUSE THERE IS A BAN BESIFAT OBTAINED CULTURE FOR GENERATIONS. STILL THE PUERPERAL WOMEN WHO ABSTAIN FROM CERTAIN FOODS LIKELY INFLUENCED BY SEVERAL FACTORS INCLUDING THE ROLE OF THE FAMILY. THE PURPOSE OF THIS STUDY WAS TO EXPLORE THE ROLE OF THE FAMILY IN THE DECISION-MAKING POSTPARTUM MOTHERS TO PRACTICE ABSTINENCE FEEDING ON POSTPARTUM MOTHERS. THIS RESEARCH IS A QUALITATIVE DESCRIPTIVE STUDY, TAKING PARTICIPANTS WITH METHODS PURPOSIVE SAMPLING, PARTICIPANTS WERE FOUR POSTPARTUM MOTHERS WHO DO ABSTAIN FROM EATING, WHILE TRIANGULATION COMPOSED OF TWO POSTPARTUM MOTHERS WHO DO NOT ABSTAIN FROM FOOD, TWO MOTHERS OR MOTHERS-IN-LAW POSTPARTUM MOTHERS WHO ABSTAIN FROM FOOD, TWO PEOPLE MOTHER OR MOTHER-IN-LAW POSTPARTUM MOTHERS WHO DO NOT ABSTAIN FROM FOOD, ONE MIDWIFE AND ONE MIDWIFE. DATA IS COLLECTED USING IN-DEPTH INTERVIEWS, DATA IS PROCESSED BY THE METHOD OF INDUCTION. THE RESULTS SHOWED THAT THE PRACTICE OF ABSTINENCE FEEDING ON POSTPARTUM MOTHER INFLUENCED BY FAMILY MEMBERS WHO LIVE WITH THE PARTICIPANTS, ESPECIALLY THE BIRTH MOTHER OR MOTHER-IN-LAW, WHILE THE HUSBAND OF THE PARTICIPANTS DID NOT HAVE A SIGNIFICANT ROLE IN THE PRACTICE OF ABSTINENCE EAT. CONCLUSION PRACTICE ABSTINENCE FROM FOOD ON POSTPARTUM MOTHER INFLUENCED BY THE ROLE OF THE FAMILY, ESPECIALLY THE MOTHER OR MOTHER-IN-LAW.

Keywords: Abstinence meal, puerperal women, the role of family

PENDAHULUAN

Pantang makanan merupakan suatu perilaku individu untuk tidak mengonsumsi makanan tertentu karena terdapat larangan yang bersifat budaya yang diperoleh secara turun temurun (Momon, S, 2008). Disadari atau tidak ibu nifas yang melakukan pantang makanan akan berpengaruh terhadap lambatnya pemulihan kesehatan seperti semula, serta berpengaruh terhadap produksi air susu ibu (ASI), (Kardinan, 2008).

Di Indonesia ibu nifas masih banyak yang melakukan pantang makan, yaitu dari 5.123.764 ibu nifas sebanyak 4.406.437 ibu nifas (86%) mempunyai kebiasaan pantang makan seperti tidak makan ikan laut, telur, sayur, dan makanan pedas (Kemenkes RI, 2015). Di Jawa Tengah 41,7% ibu selama masa nifas berpantang mengonsumsi daging dan

ikan (Safrudin & Hamidah, 2009). Jenis makanan yang seringkali dilarang dikonsumsi oleh ibu hamil dan ibu nifas adalah makanan yang asam dan pedas, daging, *seafood*, serta beberapa jenis sayuran dan buah (Afiyah, 2006).

Masih adanya ibu nifas yang berpantang makanan tertentu kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah peran keluarga, umur, pendidikan, pengalaman (Silistiyoningsih, 2012). Peran keluarga sangat penting, dimana keluarga sebagai orang pertama yang berhubungan dengan ibu nifas, peran keluarga menggambarkan seperangkat perilaku interpersonal, sifat kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam posisi dan situasi tertentu (Nasrul Effendi, 1999). Salah satu peran keluarga adalah sebagai pengasuh dalam menentukan gizi pada ibu nifas. Peran ini apabila dilakukan dengan baik, maka tidak terjadi pantang makanan pada ibu nifas, sehingga kebutuhan akan gizi akan terpenuhi.

Studi literatur menunjukkan bahwa banyak masyarakat dari berbagai budaya percaya adanya hubungan antara makanan dengan kesehatan ibu nifas yang sebenarnya salah. Mereka memberikan perlindungan yang bersifat protektif terhadap ibu nifas, sehingga keputusan untuk mengkonsumsi makanan ditentukan oleh pihak yang dianggap punya kewenangan, yaitu suami, orang tua serta orang yang memiliki kemampuan seperti dukun (Baumali, 2009).

Secara tradisional, pembuatan keputusan keluarga dilakukan oleh suami, namun keluarga besar terutama ibu atau ibu mertua juga akan mempengaruhi pengambilan keputusan khususnya tentang pemilihan makanan yang boleh dikonsumsi ibu nifas karena ibu atau ibu mertua dianggap lebih tahu tentang apa saja yang harus dilakukan saat masa nifas (Kardinan, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan Juni 2015 terhadap ibu nifas, terdapat 5 responden (45,5%) menyatakan ibu nifas melakukan pantang makanan tertentu, dan 6 responden (55,5%) menyatakan tidak pantang makanan. Jenis makanan yang dipantang ibu nifas bervariasi, utamanya adalah cumi-cumi, dengan alasan cumi-cumi tersebut dianggap beracun dan dipercaya dapat mempengaruhi perubahan warna ASI sehingga ibu nifas khawatir bayi yang disusunya kulitnya akan hitam. Ibu nifas juga ada yang berpantang pada ikan laut, udang, ikan sembilang, ikan lele, daging kambing, telur, nanas, durian, jantung pisang dan terong. Ibu nifas mengaku tidak mempunyai keberanian untuk menolak pantangan-pantangan selama masa nifas yang merupakan tradisi turun temurun dan dianjurkan atau didukung oleh ibu maupun ibu mertua dari ibu nifas dengan alasan takut menanggung akibat apabila melanggar aturan tersebut.

Penelitian sejenis pernah dilakukan oleh Qomariah Alwi dan Ratih Oemiati, (2004) meneliti tentang: Tradisi makanan sehari-hari dan makanan pantang ibu-ibu Papua selama hamil dan setelah persalinan. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi bermakna antara pendidikan, pekerjaan, pendapatan, pengetahuan, sikap, keterampilan, nilai, kepercayaan, budaya dan pengalaman dengan pantang makanan. Mas'adah dan Sukesi, (2009), meneliti hubungan antara kebiasaan berpantang makanan tertentu dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Berdasarkan fenomena tersebut, akan pentingnya peran keluarga terhadap praktik pantang makan pada ibu nifas, dan penelitian terkait yang sudah pernah dilakukan, maka perlu digali lebih lanjut mengenai “Peran keluarga dalam pengambilan keputusan untuk melakukan praktik pantang makan pada ibu nifas.”

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran keluarga dalam pengambilan keputusan ibu nifas untuk melakukan praktik pantang makan pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Kota Pekalongan pada bulan Juli sampai September 2015. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih untuk menggali peran keluarga dalam praktik pantang makan pada ibu nifas.

Pengambilan partisipan dengan metode *purposive sampling* yang memenuhi kriteria, yaitu yaitu ibu nifas bersedia menjadi responden dengan menanda tangani *informed consent*, ibu nifas tidak mengalami komplikasi atau penyakit tertentu, ibu nifas yang melakukan pantang makan tertentu. *Triangulasi* data dilakukan pada ibu, ibu mertua, ibu nifas yang tidak pantang makan. Kriteria partisipan *triangulasi* adalah dekat atau tinggal serumah dengan informan (untuk ibu atau ibu mertua), mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dengan menanda tangani *informed consent*.

Pemilihan partisipan dimulai dengan pencarian data ibu nifas di Kota Pekalongan. partisipan berjumlah empat ibu nifas yang melakukan pantang makan, sedangkan triangulasi terdiri atas dua ibu nifas yang tidak pantang makanan, dua orang ibu atau ibu mertua ibu nifas yang pantang makanan, dua orang ibu atau ibu mertua ibu nifas yang tidak pantang makanan, satu orang bidan dan satu orang dukun bayi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara mendalam (*in depth interview*), (Moleong LJ, 2006).

Data yang dikumpulkan antara lain, data identitas partisipan, dan data wawancara mendalam tentang praktik pantang makan ibu nifas, serta peran keluarga.

Instrumen yang digunakan meliputi peneliti sendiri, asisten peneliti, pedoman wawancara mendalam, serta alat perekam suara. Selanjutnya data diolah dengan metode induksi (Kusnanto H, 2001). Analisis data dilakukan melalui tahapan, koding data, reduksi data, kategorisasi, penyajian data, serta pengambilan keputusan dan verifikasi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Partisipan

Tabel 1 Karakteristik Partisipan

Partisipan	Umur (th)	Pendidikan	Jml anak	Keluarga yang tinggal serumah	Pekerjaan
Ibu yang berpantang					
P1	25	SD	1	Ibu dan bapak Mertua, suami	Buruh
P2	32	SD	3	Ibu, suami, anak	Ibu RT
P3	36	SMA	2	suami, anak	Karyawan pabrik
P4	28	SMP	2	Suami, anak	Buruh

Ibu yang tidak pantang

P5	31	SMP	2	Suami, anak	Penjahit
P6	24	SMP	1	Ibu, suami, anak	Ibu RT
P7	35	SD	2	Suami, anak	Ibu RT
P8	24	SMP	1	Suami, anak, mertua	Ibu Rt

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur partisipan yang bepantang makanan dalam rentang 25-36 tahun, sebagian besar partisipan berpendidikan rendah SD, SMP dan hanya satu yang SMA, sebagian besar partisipan mempunyai anak lebih dari satu, sebagian besar merupakan keluarga inti, satu tinggal bersama ibu dan satu bersama mertua (bapak dan ibu), sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (RT), buruh dan karyawan pabrik.

Alasan Melakukan Praktik Pantang Makanan

Praktik pantang makan pada ibu nifas didasarkan pada berbagai alasan seperti tradisi, takut dengan ibu mertua, tetangga sekitar dan dukun bayi. Berikut hasil wawancara pada ibu nifas yang melakukan praktik pantang makan.

“Tradisi adat gitu ya...” (P1)

“Sejak melahirkan anak pertama sudah melakukan pantang makanan Mbah dukun yang merawat saya setelah melahirkan itu...” (P2)

“Kalau dari diri sendiri sih pengginnya ngga gitu ya... kan laper Tapi wong katane mung sedhilit thok wae be mengko nek wis rampungan nifas kan bebas (tapi katanya cuma sebentar aja, nanti kalau sudah selesai nifas kan bebas....” (P3)

“Kan sudah tradisi.... Biar badan jadi bagus” (P4)

Partisipan yang tidak melakukan praktik pantang makan memiliki alasan yang beragam seperti tidak merasa bebas, tidak ada manfaatnya jika melakukan pantang makan, mengetahui jika ibu nifas membutuhkan gizi yang baik untuk ibu dan bayinya, mengetahui manfaat gizi bagi ibu dan bayi. Partisipan yang tidak melakukan praktik pantang makan menyatakan bahwa berat badan anak lebih cepat naik, air susu ibu lancar dan berlimpah, bayi dapat tidur nyenyak dan tidak gampang sakit, tali pusat bayi cepat kering dan lepas, luka jahit pada jala lahir (perineum) menjadi lebih cepat kering. Berikut hasil wawancara pada partisipan yang tidak melakukan praktik pantang makan.

“Memang nggak suka dibatasi... saya suka kebebasan jadi nggak merasa tertekan..., Nggak ada gunanya ya... itu kan sama saja membatasi makanan-makanan yang mungkin bergizi buat anak saya” (P5)

“Ibu menyusui itu kan sangat membutuhkan makanan yang baik... bergizi, Bidan menasehati supaya ibu hamil dan ibu menyusui tidak usah mantang makan..., biar ibu dan bayi sehat... “ (P6)

“Pantangan semacam itu kan semestinya nggak perlu yang dilakukan ibu nifas.... Ya nggak masuk akal sajalah...” (P7)

“Ibu nifas kan butuh makanan yang baik... yang bergizi... bayinya juga... kenopo kudu pantang? (kenapa harus pantang)” (P8)

Lama Melakukan Praktik Pantang Makanan

Berdasarkan keterangan partisipan Ibu nifas yang melakukan praktik pantang makan dilakukan selama 40 hari. Ibu juga harus puasa atau tidak boleh makan atau minum dari jam 5 sore sampai jam 5 pagi agar badannya tidak gembrot bahkan ada yang tidak diperbolehkan turun dari tempat tidur. Ibu harus tidur dalam posisi terlentang dan kaki lurus. Berikut cuplikan wawancara.

“He eh ... ya, puasa ... Dari habis maghrib sampai jam lima pagi ... jam lima pagi baru boleh makan dan minum lagi ... Udah empatpuluh hari wis oleh mangan opo wae ...” (P1)

“Ya ... selama empatpuluh hari ...” (P2)

“nda makan dan minum dari jam lima sore sampai jam lima subuh ... katane biar badane bagus sampe tua nanti , kalau lapar ya ditahan ... kalau merasa haus ya juga ditahan ... saya manut saja ... patuh gitu lah, kalau lapaaar sekali saya terpaksa makan roti tawar sedikit ... kalau haus ya minum itu ... air putih sedikit juga ... habis itu nda makan minum apa-apa lagi ... mantang lagi sampe jam lima subuh ...” (P3)

“ nda cuma pantang pada malam hari ..., si ibu juga nda boleh turun dari tempat tidur sepanjang malam ... selama empatpuluh hari ... katanya biar nda muncul mata panda ... kantung mata, badan tetep bagus, luka kandungan cepet kering ... kalau tidur kakinya juga harus lurus ... katanya biar kemaluannya cepet rapet kembali ... yo saya manut aja wis” (P4)

Jenis Makanan yang Dipantang

Praktik pantang makan yang dilakukan ibu nifas terdiri dari jenis makanan, cara pengolahan dan waktu diperbolehkan makan dan minum bagi ibu nifas. Ibu nifas makan semua karbohidrat kecuali roti manis, tidak makan protein hewani seperti ikan, udang, telur, daging ayam, daging sapi. Ibu nifas yang melakukan praktik pantang makan ada yang tetap mengkonsumsi daging seperti daging sapi, namun tidak untuk daging kambing dan ayam. Daging ayam dapat menyebabkan rahim dan jalan lahir (perineum) terasa gatal dan luka di perineum tidak cepat kering. Ikan, udang, telur dapat menyebabkan air susu amis dan bayi menjadi muntah. Berikut wawancara dengan partisipan.

“Daging kambing itu kan panas... Kalau daging ayam ya enggak dimakan Kalau makan ikan laut air susunya jadi amis gitu...” (P1)

“Katanya ikan dapat menimbulkan gatal pada kandungan gitu... eh ... tempat jalan bayi keluar...” (P2)

“Saya pantang daging sapi ...bikin gatal di daerah kelamin, Ikan laut dapat menyebabkan air susu menjadi amis, Keong bikin ngantuk.... bikin badan lemes juga bikin jedhel pikiran juga (pikiran buntu)” (P3)

“Semua dari laut ... jadi semua jenis ikan laut semua tanpa kecuali... (tidak makan), Kalau makan ikan soalnya jadi gatal ... daerah kemaluan... darah jadi bau amis , Paling bahaya udang,,,, kata mbah dukun udang bisa membuat pusar bayi berdarah..., Air susu juga jadi amis oh..., Kan masih banyak makanan lain yang bisa menggantikan ikan laut itu... ikan ayam, daging, telur....., tahu tempe juga” (P4)

Ibu nifas hanya boleh makan protein nabati seperti tempe dan tahu yang dimasak dengan cara dikukus dan hanya ditaburi garam setelah diambil dari kukusan. Ibu nifas

tidak diperbolehkan makan makanan yang digoreng dan atau ditaburi bumbu-bumbu dapur, selain itu ibu nifas juga dilarang makan makanan yang berkuah dan bersantan. Berikut cuplikan wawancara dengan partisipan.

“Kalau saya kadang ta masak pake kecap.. tahu semur.... Tahu dikecap gitu.... Tapi seringnya dikukus... kalau tempe dikukus juga... Paling cuman bawang merah, bawang utih, dikasih garam sama kecap sedikit... minyaknya juga sedikit sekali, Kalau ibu nifas terlalu banyak makan makanan berkuah itu katanya bisa membuat luka di dalam kandungan lama sembuhnya ... dan dalam bayi jadi terasa becek gitu ...” (P1)

“Hanya boleh dikukus saja... nda boleh makan yang digoreng... Kluban-kluban itu tapi yo tanpa klapa juga ... berarti apa itu namanya ... urap, lalapan ... ngukusnya sekalian ngukus nasi dan tahu tempe ... juga tanpa air atau kuah ... sayuran lain yang dikukus semisal kangkung, bayam, wortel ... kalau kacang panjang dimakan langsung ... tidak dikukus dulu ... timun juga dimakan mentah ... kalau tomat kadang dikukus, kadang dimakan mentah” (P2)

“Kalau makan yang mengandung minyak-minyakan atau lemak kan rahimnya kalau dipijet kan susah naiknya ... kata mbah dukun pijatnya itu ... kan mbah dukune bilang sama saya ... mbah dukune merasakan ... bisa membedakan gitu ..Jadi ibu nifas harus membatasi ... makan sayurnya sedikit saja ... nda pake kuah ... sayurnya juga dikukus ... nda pake apa-apa ... paling dikasih garam dikit ...” (P3)

“Biasane ta rebus atau kukus saja ... tapi kalau pas kepengin rasa yang lain yo paling ta tumis dengan sedikit minyak ... kasih bawang brambang ... pake garam sedikit ... nda pake lombok nanti bayinya bisa mencret ... ibu nifas nda boleh banyak makan goreng-gorengan” (P4)

Ibu nifas tidak boleh makan semua jenis buah dan sayur. Buah-buahan yang dilarang untuk dimakan yaitu pepaya, nanas dan nangka. Ibu nifas dilarang makan pepaya karena buah ini dapat menyebabkan jalan lahir bayi (perineum) menjadi lembek. Ibu nifas tidak boleh makan nanas dapat menyebabkan gatal pada perineum, sedangkan buah nangka dapat menyebabkan tekanan darah menjadi naik. Berikut cuplikan wawancara dengan partisipan.

“Jadi semua buah-buahan kalau ada saya makan ...” (P1)

“Makanan yang terbuat dari nangka muda nantinya membuat jamunya nggak enak rasanya ... katanya gitu, Pantang makan buah pisang dan pepaya. Katanya ya ... bikin lembek pada itu ... pada alat kelamin ...” (P2)

“Nangka muda katane juga mbikin tensi darah naik juga, Air kelapa muda kan mengandung lemak ... nggeh ... sedikit-sedikit mengandung lemak ... makanya nda boleh diminum ...” (P3)

“Kalau buah ... paling yo kuwi ... nangka ... nanas ... ya pepaya ... nangka kan panas ya ... ada gasnya ... takute bayinya mules perute ... mencret ... kalau nanas takute gatal ... kemaluane gatal ... gendhul katanya juga bisa membuat alat kandungan dan kemaluan lembek terus ... nda cepet kering katanya ...” (P4)

Ibu nifas boleh makan semua jenis sayur kecuali kol dan tauge dengan alasan membuat luka persalinan gatal dan tidak cepat kering. Tali pusat bayi menjadi tidak cepat kering. Berikut cuplikan wawancara dengan partisipan.

“Kalau sayur-sayuran ... oh paling itu ... taoge ... kecambah ya ..., Terus kobis juga nggak boleh dimakan ... katanya bisa membuat luka pada alat kandungan basah terus ... nggak kering ... dan lama sembuhnya ... juga membuat pusar bayi basah dan lama puputnya ...” (P1)

“Kalau saya tidak mengonsumsi kol ... kobis ... sama taoge ..., Menurut mbah dukun, katanya kobis juga ya dapat menimbulkan gatal ... he eh ... sama taoge ... taoge itu kan terbuat dari kacang hijau ya ... nah itu katanya dapat menimbulkan gatal ... malah kalau kobis dapat menimbulkan rasa nyeri juga ..” (P2)

“Makan sayurinya sedikit saja ... nda pake kuah ... sayurinya juga dikukus ... nda pake apa-apa ... paling dikasih garam dikit ... pedes juga nda boleh ... kasihan bayinya ... juga ibunya ... nanti bisa mencret ... kalau kubis ... sebenarnya nggak boleh” (P3)

“Yang nda boleh ... taoge sama kobis ... apalagi kalau yang dilahirkan anak perempuan ... kan ditindik ... nanti luka tindiknya bisa melepuh ... bisa ngoreng katanya mbah dukun ... Kalau kobis katanya bisa membuat luka kandungan gatal dan basah terus ... nda kering-kering ... lama sembuhnya” (P4)

Jenis Minuman yang Dipantang

Ibu nifas yang melakukan praktik pantang makan juga dibatasi dalam minum. Ibu nifas tidak boleh minum susu, teh, air kelapa dsb. Ibu nifas hanya diperbolehkan air putih dan jamu yang diberikan oleh dukun yang merawat ibu dan bayi selama masa nifas. Berikut kutipan wawancara dengan partisipan.

“Saya tetep minum tapi cuma sedikit sekali wong saya suka minum teh ... minumnya pagi thok sebelum minum jamu , Sayanya yang enggak mau ... nggak mau minum ... ‘wis mengko kapan-kapan wae ...’” (P1)

“Air teh nggak juga ... itu dipantang ... nggak boleh ... katanya dapat membuat jamunya jadi kurang berkhasiat ... nggak manfaat ... jadi jamu sama teh itu berlawanan ..., Susu saya enggak minum ... nggak sama sekali ...” (P2)

“Seperti minum teh itu ... jamunya kan jadi kurang berkhasiat ... gitu, Saya minumnya susu sapi ... setiap hari saya minum ... kalau susu yang lain nda saya minum ..., Air kelapa muda kan mengandung lemak ... nggeh ... sedikit-sedikit mengandung lemak ... makanya nda boleh diminum ... kalau dipijat kan rahimnya susah naiknya ...” (P3)

“Nda boleh banyak-banyak ... nda boleh teh manis atau kopi manis ... pokoknya nda boleh yang manis-manis ... katanya khasiat jamunya bisa kalah sama minuman manis ...” (P4)

Alasan Ibu Tidak Melakukan Pantang

Kalau menurut saya pantangan seperti itu nggak ada gunanya ya ... itu kan sama saja membatasi makanan-makanan yang mungkin bergizi buat anak saya ... jadi nggak dapet ... makanan-makanan itu mungkin sebenarnya sangat dibutuhkan oleh ibu dan bayinya ya ... akhirnya jadi nggak dapet gizi yang sepenuhnya ... lebih enak makan apa aja yang penting kan gizi-gizinya dapet gitu ... sayanya juga jadi merasa nggak bebas gitu ... merasa dibatasi ... kepengin makan ini nggak boleh ... kepengin makan itu nggak boleh ... padahal itu kan banyak gunanya ... (P5)

Yo ta pikir sendiri saja lah ... ibu menyusui itu kan sangat membutuhkan makanan yang baik ... bergizi koyo mono ... dia kan banyak mengeluarkan darah saat melahirkan ... apalagi kalau si ibu itu menyusui ... kan lebih-lebih ... dia gampang haus ... gampang laper ...

bayinya kan juga butuh gizi ... di sekolah kan juga ada pelajarannya ... sithik-sithik mesti ono pelajaran sing mbahas gizi ... di Puskesmas kan ada juga kelas ibu hamil ... ya sering juga bu bidan menasehati supaya ibu hamil dan ibu menyusui tidak usah mantang makan ... biar ibu dan bayi sehat ... terus di tivi juga sering kan ditayangkan ... iklan, acara kesehatan ... pasti ada itu ... tinggal kitanya saja bagaimana ..., mau ngikuti yang nggak masuk akal atau yang masuk akal ... gitu ... (P6)

Pantangn semacam itu kan semestinya nggak perlu ya dilakukan ibu nifas ... ya nggak masuk akal saja lah nek menurutku ... yo ta liat sendiri ... ta bandingke dhewe ... ibu yang melakukan pantangan ternyata kondisinya seperti itu ... bayinya seperti itu ... sedangkan ibu yang tidak melakukan pantangan kok ternyata lebih sehat hooo ... bayinya juga ... dari situ saya jadinya kan mikir ... yo wajar saja ibu yang pantang terlihat lemes badannya ... pucet ... bayinya juga sering rewel ... kan mestinya mereka mendapat makanan yang baik eh malah justru dipantang ... Yo ta pikir sendiri saja lah ... kan kasihan bayinya juga ya ... dia kan mendapatkan gizi dari air susu ibunya ... dadi ta nalar dhewe ... sepertinya lebih sehat jika ibu nifas tidak pantang makanan ... (P7)

Ya ta nalar sendiri hooo ... ibu nifas kan butuh makanan yang baik ... yang bergizi ... bayinya juga ... kenopo kudu pantang? Nda perlu hooo ... ibu nifas melakukan pantangan semacam itu ... apa yang mereka larang nda bener ... itu hanya mitos ... nda nalar gitu ... menurut saya ... jadi yo ta nalar dhewe ... nda perlu ibu nifas melakukan pantangan ... justru sebaliknya ... ibu nifas butuh makan makanan yang bergizi ... makanan yang baik ... nda pantang ... (P8)

Peran Suami, Ibu Kandung/Mertua dalam Praktik Pantang Makan

Praktik pantang makan pada ibu nifas dipengaruhi pada anggota keluarga yang tinggal serumah dengan partisipan. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa partisipan yang menjalankan praktik pantang makan tinggal satu rumah dengan ibu kandung atau ibu mertua, sedangkan suami dari partisipan tidak mempunyai peran penting dalam praktik pantang makan. Suami tidak melarang atau tidak menyarankan pada ibu nifas untuk melakukan praktik pantang makan. Keputusan untuk melakukan praktik pantang makan diserahkan sepenuhnya pada ibu. Dukun juga mempunyai peran yang penting pada ibu untuk melakukan praktik pantang makan. Dukun seringkali menasehati ibu agar melakukan praktik pantang makan agar jika dipijat rahim dapat dinaikkan dengan mudah dan lebih licin.

Ibu kandung, ibu mertua, dukun dan lingkungan sosial berperan dalam memberikan pengaruh agar ibu nifas melakukan praktik pantang makan. Berikut kutipan wawancara dengan partisipan :

“Ibu kandung tidak terlalu menekan, Suami malah bingung, mau ngasih lauk apa Tapi kalau tradisi adat, sedikit-sedikit ada dari nenek, Orang yang tilik atau njenguk bayi cerita tentang pantang makanan gitu....” (P1)

“Yang menganjurkan ya dari diri sendiri dan mbah dukun beranak, Suami nggak melarang harus pantangan atau tidak ... itu terserah saya, Saya kan ikut mertua. Ya... mertua saya itu kalau memberikan sayur-sayuran kan tanpa air juga klapa...” (P2)

“Tetangga-tetangga kan bilang kayak gitu, kalau ibu mertua dan mbah dukun nda bilang. Orang tua, ibu mertua melarang saya makan semua jenis ikan laut Informasi dari mbah dukun...” (P3)

“Kesadaran sendiri aja Ya dari saya sendiri.... Dari mbah dukun juga dan banyak juga sih yang menganjurkan.... sudah tradisi “ (P4)

Ibu nifas yang tidak melakukan praktik pantang makan karena keinginan sendiri untuk tidak melakukan pantang makan. Suami dan ibu kandung tidak mempunyai peran yang penting dalam praktik pantang makan. Ibu mertua dari beberapa partisipan mendorong untuk melakukan praktik pantang makan, sedangkan dukun menasehati untuk melakukan praktik pantang makan atau “*ngapiki*” (istilah Pekalongan) yang berarti melakukan pantang makan atau menyeleksi makanan yang boleh dimakan dan tidak boleh dimakan. Kutipan Wawancara Tentang Peran Suami, Ibu Kandung, Ibu Mertua dan Dukun pada Ibu Nifas yang Tidak Melakukan Praktik Pantang Makan

”Ngga ada ya... itu kemauan saya sendiri, Kalau suami saya bebas.... terserah saya saja, Orang tua saya itu terserah saya saja , Ibu mertua lebih mendorong supaya saya melakukan pantang makan” (P5)

“Kalau suami saya sih terserah saya saja Nda maksa, Ibu mertua malah sangat mendorong sekali agar saya melakukan pantang , Yo ta pikir sendiri sajalah Ibu menyusui itu kan sangat membutuhkan makanan yang baik, Bu bidan menasehat supaya ibu hamil dan ibu menyusui tidak usah pantang makan... biar ibu dan bayi sehat , Terus di tivi juga sering kan ditayangkan... iklan, acara kesehatan.... Pasti ada” (P6)

“Kalau suami saya ggak pernah menganjurkan atau melarang apa-apa. Terserah saya saja... bebas, Kalau ibu mertua yang justru sangat mendorong sekali... menganjurkan agar saya melakukan pantang” (P7)

Saya sendiri..., Kalau suami... terserah sayanya saja... nda memaksa, Ibu saya juga nda begitu memaksa untuk melakukan pantangan..., Kalau ibu mertua nda juga, Tapi kalau mbah dukun yang mengurut saya dan anak saya memang cok ngandhani (suka menasehati)(P8)

PEMBAHASAN

Praktik Pantang Makanan

Pantangan dapat diartikan sebagai larangan atau sesuatu yang tidak benar untuk dilakukan. Larangan makan biasanya karena tradisi. Banyak faktor yang mendasari tabu makanan, misalnya karena magis, kepercayaan, takut berkomunikasi, kesehatan, dan lain-lain (Suharjo, 1989)

Pantangan atau tabu adalah suatu larangan untuk mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bahaya atau hukuman terhadap barang siapa yang melanggarnya. Dalam ancaman bahaya ini terdapat kesan magis, yaitu adanya kekuatan “super power” yang berbau mistik, yang akan menghukum orang-orang yang melanggar pantangan atau tabu tersebut (Suharjo, 1989)

Segala jenis tabu atau pantangan yang ada, berdasarkan pada dua hal, yakni agama dan kepercayaan. Suatu pantangan yang berdasarkan agama (Islam) disebut haram hukumnya, dan individu yang melanggar pantangan tersebut berdosa. Hal demikian, karena makanan dan minuman tertentu mengganggu kesehatan jasmani atau rohani bagi pemakannya atau peminumnya. Sedangkan pantangan atau larangan yang berdasarkan kepercayaan umumnya mengandung perlambang atau nasehat-nasehat yang baik dan tidak baik yang lambat laun menjadi kebiasaan (adat), terlebih dalam suatu masyarakat yang masih sederhana. Alasan dari tabu-tabu ini kadang-kadang tidak rasional dan tidak dapat diterangkan secara ilmiah (Suharjo, 1989).

Praktik pantang makan yang dilakukan oleh ibu nifas dengan tidak makan jenis makanan tertentu seperti ikan, daging, ayam, telur, kol, taugé, nanas, nangka dan pepaya dengan alasan yang beragam. Ikan, daging, telur, ayam dipercaya dapat menyebabkan

gatal pada luka perineum dan tali pusat bayi tidak cepat kering. Makanan tersebut dipercaya dapat menyebabkan air susu yang diproduksi oleh ibu terasa amis sehingga bayi muntah.

Praktik pantang makan di Pekalongan disebut dengan istilah “ngapiki” yaitu membatasi jumlah makanan dan minuman, serta jenis makanan yang boleh dikonsumsi oleh ibu nifas selama masa nifas. Tradisi ini masih dipercaya dan dilakukan oleh sebagian besar ibu nifas walaupun tingkat praktik pantangnya ada yang tidak seketat tradisi yang berlaku, misalnya masih ada ibu yang makan daging sapi atau minum susu.

Ibu nifas tidak diperbolehkan makan makanan yang digoreng atau sayur yang berkuah karena rahim dipercaya akan licin sehingga dukun bayi akan kesulitan saat melakukan pemijatan mengembalikan posisi rahim ke posisi semula. Tradisi yang berkembang dan masih dipegang teguh oleh masyarakat Pekalongan adalah melakukan perawatan untuk bayi dan ibu nifas selama masa nifas (40 hari). Dukun bayi datang ke rumah ibu setiap hari untuk memandikan bayi, memijat bayi dan ibu, serta memberikan jamu pada ibu nifas. Dukun bayi seringkali yang memberikan nasehat pada ibu untuk melakukan praktik pantang makan selama nifas dengan berbagai alasan, salah satunya rahim akan menjadi licin kalau dipijat oleh dukun karena makan makanan yang digoreng, bersantan dan sayuran berkuah.

Praktik pantang makan tidak hanya pada jenis makanan tertentu tetapi juga pada cara pengolahan. Ibu nifas harus makan lauk yang mengandung protein nabati seperti tempe dan tahu yang dikukus tanpa bumbu. Ibu dapat menaburkan garam setelah tahu atau tempe setelah dikukus. Jika ibu bosan dapat menambahkan kecap dan dimasak dengan cara disemur. Ibu nifas makan sayur yang direbus atau dalam bentuk lalapan seperti timun, kacang panjang. Ibu tidak diperbolehkan makan sayur yang berkuah dan bersantan dengan alasan rahim menjadi banyak air dan licin saat dipijat oleh dukun.

Praktik pantang makan tidak hanya pada jenis makanan tetapi juga minuman tertentu. Ibu nifas tidak diperbolehkan minum susu, teh bahkan kopi. Susu dapat menyebabkan gatal pada luka perineum, sedangkan teh dan kopi dapat menyebabkan rasa jamu yang diberikan oleh dukun setiap hari terasa tidak enak serta jamu menjadi kehilangan khasiatnya. Ibu nifas hanya diperkenankan minum air putih dan jamu.

Ibu nifas yang menjalankan praktik pantang makan tidak diperbolehkan makan dan minum dari jam 5 sore sampai jam 5 pagi, bahkan ada pula yang tidak turun dari tempat tidur pada jam tersebut. Posisi tidur diatur dengan kaki lurus dan rapat agar perineum rapat kembali setelah melahirkan. Jika ibu haus sekali yang tidak tertahankan dapat minum air putih sedikit, kemudian melanjutkan puasa sampai jam 5 pagi. Demikian pula ibu yang merasa lapar dapat makan roti tawar sedikit, hanya untuk menghilangkan rasa lapar yang tidak tertahan. Hal ini dilakukan dengan alasan agar ibu tidak gembrot dan kondisi badan cepat kembali seperti sebelum melahirkan.

Ibu nifas yang mempunyai praktik pantang makan yang kurang dapat disebabkan ibu mempunyai pengalaman pantang makan yang dapat diperoleh dari pengalaman dirinya maupun dari orang lain yang berpengaruh bagi dirinya. Ibu yang mempunyai praktik kurang dapat disebabkan lingkungan di sekitar yang masih memegang kuat tradisi pantang makan dan meyakini kebenaran dari praktik pantang makan pada ibu nifas.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa praktik terjadi diawali dengan adanya pengalaman-pengalaman seseorang serta faktor-faktor di luar orang tersebut (lingkungan) baik fisik maupun non fisik. Kemudian pengalaman dan lingkungan tersebut diketahui, dipersepsikan, diyakini dan sebagainya sehingga menimbulkan motivasi, niat

untuk bertindak dan akhirnya terjadilah perwujudan niat tersebut berupa praktik (Notoatmojo, 2010).

Peran Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, orang tua (ibu) berperan dalam memberikan perintah atau anjuran untuk melakukan *Pantang makanan*, sedangkan suami mengikuti keputusan istri dengan menyerahkan sepenuhnya kepada istri dan ada pula yang memberikan dukungan untuk melakukan *Pantang makanan*. Kedudukan ibu dalam rumah tangga berhubungan dengan kebudayaan dalam masyarakat. Dalam kebudayaan Jawa, posisi wanita dalam keluarga sangat kuat, terutama dalam pekerjaan rumah tangga yang berhubungan dengan proses reproduksi.

Partisipan yang menyatakan bahwa peran keluarga yang kurang dari suami, ibu kandung maupun ibu mertua dapat disebabkan keluarga (suami, ibu kandung atau ibu mertua) tidak mampu mengenali tugas atau peran keluarga dalam kesehatan anggota keluarganya. Suami, ibu kandung dan ibu mertua tidak mampu mengenal masalah kesehatan yang dihadapi oleh ibu nifas, membuat keputusan tindakan yang tepat bagi kesehatan ibu nifas, membuat perawatan pada ibu nifas dan bayinya serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi ibu selama menjalani masa nifas sehingga dapat mencegah masalah psikologi pada ibu nifas. Ibu yang mengalami gangguan psikologis seperti cemas, stres dapat mempengaruhi produksi ASI dan mengganggu tumbuh kembang bayi.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa tugas atau peran keluarga dalam kesehatan yaitu mengenal masalah kesehatan, membuat keputusan tindakan kesehatan yang tepat, memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan atau menciptakan suasana rumah yang sehat dan merujuk pada fasilitas kesehatan masyarakat (Effendi & makfudli, 2009).

KESIMPULAN

Praktik pantang makan di Pekalongan disebut dengan istilah “*ngapiki*” yaitu membatasi jumlah makanan dan minuman, serta jenis makanan yang boleh dikonsumsi oleh ibu nifas selama masa nifas. Tradisi ini masih dipercaya dan dilakukan oleh sebagian besar ibu nifas walaupun tidak seketat tradisi yang berlaku.

Orang tua (ibu) atau ibu mertua sangat berperan dalam memberikan perintah atau anjuran untuk melakukan *Pantang makanan*, sedangkan suami mengikuti keputusan istri dengan menyerahkan sepenuhnya kepada istri dan ada pula yang memberikan dukungan untuk melakukan *Pantang makanan*.

SARAN-SARAN

Penyuluhan kesehatan atau konseling kepada ibu nifas khususnya tentang pantang makanan yang dilakukan oleh petugas kesehatan perlu mengikut sertakan keluarga yang dekat atau tinggal serumah dengan ibu nifas. Materi yang disampaikan meliputi gizi ibu nifas, yaitu makanan yang perlu dikonsumsi ibu nifas dan risiko apabila ibu nifas melakukan pantang terhadap makanan tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

Afiayah SH. 2006. *Pengaruh Tabu Makanan, Tingkat Kecukupan Gizi, Kosnusmsi Tablet Besi, dan Teh Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kota Pekalongan*. [Thesis]. Semarang: Universitas Diponegoro.

- Baumali, A. 2009. *Pemenuhan Zat Gizi Ibu Nifas dan Budaya Se'1 pada Masyarakat Suku Timor Dawan di Kecamatan Molo Selatan Kabupaten Timor Tengah Selatan*. Universitas Gajah Mada. Tesis
- Effendi, Nasrul. 1999. *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Kardinan, 2008. *Nutrisi ibu saat menyusui*. Yogyakarta: Flashbooks
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI Tahun 2015-2019 Keputusan Menteri Kesehatan RI No. HK. 02.02/MENKES/52/2015*. <http://www.depkes.go.id>. Diunduh 14 April 2016
- Kusnanto ,H 2001. *Metode Kualitatif dalam Riset Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Moleong, LJ. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Momon S. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Safrudin & Hamidah. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Penerbit EGC. Jakarta.
- Suharjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. IPB. Bogor.
- Suharjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha ilmu