

SKRIPSI

**GAMBARAN PERILAKU PANTANGAN MAKAN IBU
HAMIL SUKU TORAJA DI KOTA MAKASSAR
TAHUN 2012**

**MUARIFAH RAHIM
K21108266**



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Gizi*

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYRAKAT
UNIVESITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2013**

ABSTRAK

**Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Ilmu Gizi**

Muarifah Rahim

**Gambaran Perilaku Pantangan Makan Ibu Hamil Suku Toraja Di Kota
Makassar Tahun 2013**

(+68 Halaman = 2 Lampiran)

Nutrisi selama kehamilan adalah salah satu faktor penting dalam menentukan pertumbuhan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makanan-makanan apa saja yang ditabukan selama kehamilan. Jenis penelitian adalah kualitatif dengan desain rancangan Etnografi, untuk mengetahui informasi yang lebih mendalam tentang pengetahuan ibu hamil suku Toraja mengenai pantangan makan selama kehamilan. Kriteria informan merupakan mereka yang dapat memberikan informasi pada saat melakukan penelitian. Adapun kriteria yang dimaksud seperti ibu hamil yang suami istri suku Toraja, ibu hamil yang tinggal dengan orang tua, tidak memiliki penyakit berat saat dilakukan penelitian. Pengumpulan data primer menyangkut makanan yang ditabukan selama proses kehamilan ibu hamil suku toraja dilakukan melalui proses wawancara secara mendalam dengan menggunakan kuesioner, dan data sekunder dari Puskesmas mengenai jumlah ibu hamil yang ada di daerah pemukiman Suku toraja. Data dianalisis dengan cara mengumpulkan data, editing, dan secara tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makanan yang menjadi pantangan selama proses kehamilan adalah jantung pisang, nenas, daging dan ikan asin, makanan yang dianjurkan selama proses kehamilan adalah sayur-sayuran, buah-buahan, ikan, dan susu. Disarankan kepada masyarakat agar ibu hamil senantiasa menjaga asupan nutrisi selama proses kehamilannya.

Daftar Pustaka : 31 (2002-2003)

Kata Kunci : Ibu Hamil, Pantangan Makan, Suku Toraja

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan rahmatnya, serta hidayah, karunia, kekuatan dan ketabahan. Dimana perwujudan sejatinya sebagai sang pemilik cinta dan ilmu, menghantarkan penulis untuk menulis skripsi ini setelah merampunkan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Shalawat dan salam kepada Baginda Rasulullah SAW yang setiap ucapannya adalah wahyu berserta keluarganya yang disucikan, sahabat-sahabat yang mulia dan selalu tegar mendampingi.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua. Ayahanda **Abd. Rahim Napasse'** dan Ibunda **Hartati S. Pd** sebagai wujud terimakasih dan cinta karena telah mendidik dan membimbing penulis dengan penuh perhatian, kasih sayang dan pengorbanan yang diberikan selama ini. Semoga Allah SWT mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada mereka sampai akhir zaman.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu **Dr. dr. Citra Kesumasari M.Kes** selaku pembimbing I dan Ibu **Sri'ah Alhairini SKM, M.Kes** selaku pembimbing II atas segala masukan dan kesabarannya selama membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga menghanturkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. HM. Alimin Maidin, MPH** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
2. Ibu **Dr.Dra. Nurhaedar Jafar, Apt, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dan selaku penasehat akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama mengikuti pendidikan.
3. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin atas segala jerih payah dan pengorbanan dalam memberikan pengetahuan ilmu gizi dan kesehatan selama ini.
4. Para staf dan Pegawai di Jurusan Gizi dan Akademik yang telah membantu proses hingga selesainya skripsi ini diseminarkan.
5. Ibu **Dr.Dra. Nurhaedar Jafar, Apt, M.Kes** dan Ibu **Ulfah Najamudin S.Si M.Kes** selaku penguji dari jurusan **Ilmu Gizi** dan **Dr. Suriah, SKM, M.Kes** selaku penguji dari jurusan Promosi Kesehatan Dan Ilmu Prilaku yang telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini.
6. Terima kasih juga kepada Warga Suku toraja yang bermukim di Makassar yang bertempat di jalan Abdullah Daeng Sirua
7. Adik-adikku tersayang **aslam, ahkam, fiah dan afni** terima kasih atas cinta kasih kalian.
8. Sahabat-sahabatku tercinta **yuyun, mba' ade, yani, ade anisa, nunu, rahmy rahim, ratna, sestty, kak nova, kak neni, dan ngrek"ulhi"**. Terima kasih atas segala semangat dan dukungannya.

9. Teman-teman sejawat “**G08ert**” Angkatan 2008 Prodi Gizi FKM UH atas kebersamaannya baik suka maupun duka selama penulis menempuh studi.
10. Teman-teman sejawat “**Romusa**” Angkatan 2008 FKM UH.
11. Dan semua teman-teman yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuannya kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keterbatasan yang penulis miliki sehingga penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, meskipun segala usaha telah dilakukan secara maksimal. Olehnya itu, saran dan kritik yang sifatnya membangun akan menjadi masukan yang sangat berguna menuju kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir dan segala hasrat penulis persembahkan skripsi ini kepada semua yang membaca skripsi ini, mudah-mudahan skripsi ini ada manfaatnya, terutama untuk penulis. Tak lupa permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekhilafan, Amin.

Makassar, mei 2013

MUARIFAH RAHIM

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Umum Tentang Kehamilan.....	6
1. Pengertian Kehamilan.....	6
B. Tinjauan Umum Tentang Suku Toraja	21
C. Tinjauan Umum Pantangan Makan Ibu Hamil	21
1. Makanan yang dibolehkan pada saat hamil	24
2. Makanan yang tidak dibolehkan pada saat hamil.....	26
D. Tinjauan Umum Tentang Makanan yang Dianjurkan.....	29
E. Tinjauan Umum Tentang Mitos Kehamilan	25
F. Tinjauan Umum Tentang Perilaku Makan	37
G. Kerangka Teori	40
H. Hipotesis Konsep	41
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian Kualitatif	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
C. Informan	42

D. Jenis dan Metode Pengumpulan Data.....	43
E. Pengolahan dan Penyajian Data.....	43
F. Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang diawali oleh konsepsi sampai dengan partus berkisar 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi menjadi 3 bagian : masing-masing 1) kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai 12 minggu); 2) kehamilan triwulan kedua (antara 12 sampai 28 minggu); 3) kehamilan triwulan terakhir (antara 28 sampai 40 minggu).

Kehamilan kadang membingungkan, karena banyak sekali terjadi perubahan. Mulai dari perubahan komposisi hormonal, perubahan emosi hingga perubahan fisik. Mitos-mitos kehamilan yang baik sadar atau tidak disadari selalu hidup secara turun temurun dalam masyarakat dewasa ini. Mitos-mitos kehamilan ini dapat memberikan pengaruh bagi perilaku ibu hamil baik itu positif maupun negatif seperti, tidak boleh duduk lama di depan pintu, jangan makan jeruk terlalu sering akan meningkatkan lendir pada paru bayi dan risiko kuning saat bayi lahir, sering minum es saat hamil menyebabkan bayi besar dan akan sulit lahir, tidak boleh duduk didepan pintu terlalu lama ibu susah untuk melahirkan, dan masih banyak lagi mitos kehamilan yang beredar di masyarakat kita. Hal inilah yang menarik perhatian penulis untuk mencoba melihat perilaku ibu hamil mengenai jenis makanan apa saja yang dipantang. Makanan dalam pandangan sosial-budaya,

memiliki makna yang lebih luas dari sekedar sumber nutrisi. Terkait dengan kepercayaan, status, prestise, kesetiakawanan dan ketentraman.

Hasil studi awal dengan metode kualitatif ditemukan bahwa sebagian besar (83%) masyarakat Kota Pekalongan masih mempercayai tabu makanan pada ibu hamil, meskipun tidak semua melaksanakan praktek tabu tersebut. Adapun makanan yang dilarang untuk dikonsumsi adalah: udang, lele, cumi, semua ikan yang memiliki *patel* (83%), melarang semua jenis ikan (50%), telur (44%), dan daging (17%). Alasan tabu tersebut di atas cenderung irasional, sebagai contoh tidak dimakannya udang karena akan menghambat saat proses persalinan. Apabila tabu tersebut di atas dilaksanakan, maka diasumsikan dapat menimbulkan masalah gizi bagi ibu hamil dan mempengaruhi penerimaan mereka terhadap informasi dari petugas kesehatan mengenai makanan yang baik selama kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (1993), mendapatkan adanya tabu makan telur dan daging pada ibu hamil di Jawa Tengah karena dikhawatirkan akan menyebabkan perdarahan yang banyak pada saat melahirkan. Selanjutnya di daerah Betawi ada tabu makan ikan asin, ikan laut, udang dan kepiting bagi ibu menyusui, karena dikhawatirkan nantinya air susu akan menjadi asin.

Tabu makan ikan hiu pada ibu menyusui di daerah Sulawesi Selatan, merupakan temuan menarik pada penelitian yang dilakukan oleh Aswita & Dewi (2006). Hal ini berkaitan dengan legenda yang terjadi di daerah Sulawesi Selatan, khususnya pada suku Bugis. Dahulu saat sedang mencari ikan di laut terjadi badai yang dahsyat, dan mereka selamat karena ditolong oleh ikan hiu sehingga terjadi perjanjian tidak boleh lagi makan ikan hiu untuk anak cucunya. Pada ibu

menyusui, makan ikan hiu dipercaya akan menyebabkan anak menderita penyakit kulit. Selain itu untuk ibu menyusui di pulau Lombok, khususnya suku Sasak, terdapat tabu makan ikan belut karena akan menyebabkan penyakit gatal pada anak yang disusui. Pada masyarakat Papua, khususnya suku Jae, Ikan Kakap dan Ikan Sembilan tabu dimakan karena bentuknya aneh, sehingga dikhawatirkan akan menyebabkan kelainan pada tubuh, bahkan berakibat kematian.

Food intake memengaruhi status gizi ibu hamil, sementara status gizi ibu hamil itu akan berpengaruh pada status kematian ibu hamil. Menurut WHO (2011) pada tahun 2008 angka kematian ibu di Dunia sangat bervariasi yaitu antara 20-600 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah angka kematian ibu terendah dengan 20-99 per 100.000 kelahiran hidup ditemukan di Negara benua Amerika utara seperti Canada, Eropa timur seperti Inggris, Jerman, Belanda, dan Perancis, benua Australia dan beberapa Negara di Asia seperti Jepang dan Korea. Angka kematian ibu 100-299 per 100.000 kelahiran hidup ditemukan di benua Amerika latin kecuali beberapa Negara bagian dengan kematian maternal yang masih tinggi yakni Bolivia, Ekuador, Guyana dan Suriname, benua Asia tengah dan Asia Timur, serta Rusia.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Perilaku Pantangan Makan Ibu Hamil Suku Toraja di Kota Makassar Tahun 2013.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dibuat rumusan pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep pantangan makanan ibu hamil suku Toraja pada Tahun 2012.
2. Bagaimana konsep tentang mitos kehamilan yang berkembang pada suku toraja.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perilaku pantangan makan ibu hamil suku Toraja di kota Makassar tahun 2013.

2. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui makanan-makanan apa saja yang ditabukan
2. Untuk mengetahui mengapa makanan tersebut ditabukan
3. Untuk mengetahui siapa yang menjadi rujukan kenapa makanan tersebut ditabukan

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Manfaat Praktis

Sebagai masukan bagi perumus kebijakan khususnya dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil, pencegahan kesakitan dan kematian ibu bersalin serta peningkatan program kesehatan ibu dan anak.

2. Manfaat Pada Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan khasanah ilmu pengetahuan dan bahan informasi untuk penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai makanan apa saja yang dipantang selama masa kehamilan.

4. Ibu hamil

Dasar untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu.

5. Penulis

Sebagai pengalaman dalam menyusun, melaksanakan dan menulis hasil penelitian dalam bentuk tulisan ilmiah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses yang diawali oleh konsepsi sampai dengan partus berkisar 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi menjadi 3 bagian : masing-masing 1) kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai 12 minggu); 2) kehamilan triwulan kedua (antara 12 sampai 28 minggu); 3) kehamilan triwulan terakhir (antara 28 sampai 40 minggu). Dalam triwulan pertama alat-alat telah terbentuk namun belum sempurna dan viabilitas janin masih disangsikan. Janin yang dilahirkan dalam trisemester terakhir telah dapat hidup

Pada wanita hamil terdapat beberapa tanda atau gejala, antara lain sebagai berikut :

1. Amenorea (tidak dapat haid). Gejala ini sangat penting karena umumnya wanita hamil tidak dapat haid lagi.
2. Nausea (mual) dan emesis (muntah). Nausea terjadi umumnya pada bulan-bulan pertama kehamilan, disertai kadang-kadang oleh emesis dan biasanya pada pagi hari. Keadaan ini lazim dikenal sebagai morning sickness.
3. Mengidam. Mengidam umumnya terjadi pada bulan-bulan pertama dan menghilang seiring makin tuanya kehamilan.

4. Pingsan. Sering dijumpai bila berada pada tempat-tempat keramaian yang umumnya menghilang sesudah 16 minggu.
5. Anoreksia (tidak nafsu makan). Pada bulan-bulan pertama terjadi anoreksia namun setelah itu nafsu makan timbul kembali.
6. Sering kencing. Hal ini disebabkan penekanan kandungan kemih oleh uterus pada bulan-bulan awal dan terakhir kehamilan.
7. Obstipasi. Hal ini disebabkan tonus otot menurun karena pengaruh hormon steroid.
8. Pigmentasi kulit. Pada pipi, hidung, dahi, areola mammae, daerah leher, dan linea alba di garis tengah abdomen pada kehamilan 12 minggu ke atas disebabkan pengaruh hormon kortiko-steroid plasenta yang merangsang melanofor dan kulit.
9. Varises. Sering dijumpai pada trisemester akhir. Didapat pada daerah genitalia eksterna, fossa poplitea, kaki, dan betis.

Dalam masa 20 tahun terakhir perhatian banyak dicurahkan pada aspek emosional yang sama pentingnya dengan aspek fisik. Tidak perlu diragukan lagi bahwa sikap seorang wanita terhadap kehamilan dan persalinannya mempengaruhi persalinan. Reaksi psikologik dan emosional yang terjadi pada kehamilan trisemester pertama dan segala akibatnya berupa kecemasan, kegusaran, ketakutan, dan perasaan panik. Dalam alam pikiran kehamilan merupakan ancaman, gawat, menakutkan, dan membahayakan bagi diri mereka. Memasuki trisemester kedua merupakan masa dimana identifikasi kehamilan

sebagai konsep abstrak berubah menjadi identifikasi nyata dan kebanyakan wanita sudah dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan. Pada kehamilan trisemester ketiga kehidupan psikologik-emosional dikuasai oleh perasaan dan pikiran mengenai persalinan yang akan datang dan tanggung jawab sebagai yang akan mengurus anaknya.

Hal tersebut diatas memerlukan pengertian dokter dan keluarganya. Rasa simpati, pendekatan psikologik yang tepat dan kepercayaan wanita bahwa dokter akan meringankan bebannya akan membantu sang ibu.

Penyebab kematian ibu adalah pendarahan, eklampsia atau gangguan akibat darah tinggi saat kehamilan, partus lama, komplikasi aborsi, dan infeksi. Pendarahan, yang biasa tidak bisa diperkirakan dan terjadi secara mendadak, bertanggung jawab atas 28 % kematian ibu. Sebagian besar kasus pendarahan dalam masa nifas terjadi karena retensio plasenta dan atonic uteri. Hal ini mengindikasikan kurang baiknya manajemen tahap ketiga proses kelahiran dan pelayanan emergensi obstetrik dan perawatan neonatal yang tepat waktu.

Eklampsia merupakan penyebab utama kedua kematian ibu yaitu 13 % kematian ibu di Indonesia (rata-rata dunia adalah 12 %). Aborsi yang tidak aman bertanggung jawab terhadap 11 % kematian ibu di Indonesia (rata-rata dunia 13 %). Data dari SDKI 2002-2003 menunjukkan bahwa 7,2 % kelahiran yang tidak diinginkan. Sepsis sebagai faktor penting lain penyebab kematian ibu sering terjadi karena

kebersihan yang buruk pada saat persalinan atau karena penyakit menular akibat hubungan seks yang tidak diobati. Spesis ini berkontribusi pada 10% kematian ibu (rata-rata dunia 15%). Deteksi dini terhadap infeksi selama kehamilan, persalinan yang bersih, dan perawatan semasa nifas yang benar dapat menanggulangi masalah ini. Partus lama, yang berkontribusi bagi 9% kematian ibu (rata-rata dunia 8%), sering disebabkan oleh disproporsi *cephalopelvic*, kelainan letak, dan gangguan kontraksi uterus. Pertolongan persalinan oleh petugas kesehatan terlatih. Penyebab tidak langsung.

Risiko kematian ibu dapat diperparah oleh adanya anemia dan penyakit menular seperti malaria, tuberkulosis (TB), hepatitis, dan HIV/AIDS. Pada 1995, misalnya prevalensi anemia pada ibu hamil masih sangat tinggi, yaitu 51%, dan pada ibu nifas 45%. Anemia pada ibu hamil mempunyai dampak kesehatan terhadap ibu dan anak dalam kandungan, meningkatkan resiko keguguran, kelahiran prematur, bayi dengan berat lahir rendah, serta sering menyebabkan kematian ibu dan bayi baru lahir. Faktor lain yang berkontribusi adalah kekurangan energi kronik (KEK). Pada 2002, 17,6% wanita usia subur (WUS) menderita KEK.

Tingkat sosial ekonomi, tingkat pendidikan, faktor budaya, dan akses terhadap sarana kesehatan dan transportasi juga berkontribusi secara tidak langsung terhadap kematian dan kesakitan ibu. Situasi ini diidentifikasi sebagai “3 T” (terlambat). Yang pertama adalah

terlambat deteksi bahaya dini selama kehamilan, persalinan, dan nifas, serta dalam mengambil keputusan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan ibu dan neonatal. Kedua, terlambat merujuk ke fasilitas kesehatan karena kondisi geografis dan sulitnya transportasi. Ketiga, terlambat mendapat pelayanan kesehatan yang memadai di tempat rujukan.

Pola penyebab kematian ibu di atas menunjukkan bahwa pelayanan obstetrik dan neonatal darurat serta pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih menjadi sangat penting dalam upaya penurunan kematian ibu. Walaupun sebagian besar perempuan bersalin di rumah, tenaga terlatih dapat membantu mengenai kegawatan medis dan membantu keluarga untuk mencari perawatan darurat. Pemantauan kehamilan secara teratur tentunya dapat menjamin akses terhadap perawatan sederhana dan murah yang dapat mencegah kematian ibu karena eklampsia, sedangkan kematian karena komplikasi aborsi dapat dicegah jika perempuan mempunyai akses terhadap informasi dan pelayanan kontrasepsi serta perawatan terhadap komplikasi aborsi.

B. Tinjauan mengenai Status Gizi Ibu Hamil

Nutrisi selama kehamilan adalah salah satu faktor penting dalam menentukan pertumbuhan janin. Dampaknya adalah berat badan lahir, status nutrisi dari ibu yang sedang hamil juga mempengaruhi angka kematian perinatal. Kalori. Zat ini dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel baru, pengaliran makanan dari pembuluh darah

ibu ke pembuluh darah janin melalui plasenta, serta pembentukan enzim dan hormon yang mengatur pertumbuhan janin. Kalori ini diperlukan juga bagi tubuh si ibu itu sendiri untuk dapat berfungsi secara baik.

Umumnya selama masa kehamilan 6 bulan pertama tidak terdapat peningkatan kebutuhan yang bermakna dari kondisi pada saat si ibu tidak hamil. Peningkatan kebutuhan sekitar 200 Kalori perhari diperlukan saat usia kehamilan antara 6-9 bulan. 200 Kalori tersebut dalam keseharian dapat diwakilkan dengan 1 toast sandwich keju. Protein yang banyak terdapat pada daging, keju, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu dan tempe, berguna untuk membangun sel-sel baru janin (sel darah, kulit, rambut, kuku, dan jaringan otot). Protein buat sang Ibu juga memiliki fungsi sama yaitu sebagai zat pembangun.

Kebutuhan selama kehamilan tidak jauh berbeda dengan saat sebelum hamil. Bagi wanita asia umumnya, usia 19-49 tahun perhari diperlukan protein sebanyak 50 Gram. Pembagian lebih rinci 50 Gram tersebut menurut sumber proteinnya adalah 9 Gram protein ikan, 6 Gram protein hewan dan antara 35-40 Gram dari sumber nabati/tumbuhan. Vitamin. Banyak jenis vitamin diperlukan selama kehamilan dalam jumlah tertentu diantaranya : Vitamin A untuk pertumbuhan janin yang dibutuhkan dalam jumlah tertentu saja dan tidak berlebihan karena dapat berbahaya bagi kesehatan janin. Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin A yang bersumber dari sayur

dan buah-buahan seperti mangga, tomat, wortel dan aprikot. Sumber-sumber vitamin A lainnya masih sangat banyak dan dapat ibu Ria telusuri dengan mudah; vitamin B1 dan B2 serta niasin untuk proses metabolisme tubuh; Vitamin B6 dan B12 untuk mengatur penggunaan protein; Vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi selama hamil atau mencegah anemia; Vitamin D pada susu dan olahannya serta kacang-kacangan, menopang pembentukan tulang, gigi, serta persendian janin dan Vitamin E untuk pembentukan sel-sel darah merah serta melindungi lemak dari kerusakan.

Mineral, Asam folat dan seng dalam sayuran dan buah-buahan seperti jeruk, pisang, brokoli, serta wortel untuk pembentukan susunan saraf pusat dan otak janin. Kedudukan mineral disini sangat penting berkaitan karena mineral juga membantu proses tumbuh kembangoragan bayi. Contoh perna penting yang perlu diingat adalah yang dimainkann oleh Asam Folat yang dibutuhkan oleh ibu hamil sebanyak 400 µg perhari dengan tujuan mencegah terdapatnya kerusakan. Pembentukan susunan syaraf pada bayi. Selama hamil juga dianjurkan makan banyak serat dan minum air putih. Penting juga untuk diingat bahwasanya selama kehamilan kenaikan berat badan ibu dapat menjadi penentuan kecukupan gizi. Walaupun tidak langsung berkaitan dengan beratbadan janin yang dilahirkan akan tetapi biasanya seorang ibu hamil yang sehat dapat mengalami kenaikan berat badan selma kehamilan sebesar 8-15 Kg yang bervariasi menurut

pola individual tergantung pada berat badan sebelumnya, ras, usia dan pola makan. Jika dilihat sepintas sangat rumit tapi sebenarnya tidak terlalu rumit. Yang perlu untuk dijadikan prinsip bagi ibu hamil adalah dia memiliki pola makan yang terukur. Maksudnya terukur adalah tahu kebutuhannya dan kemudian memenuhinya.

Ada sebuah pedoman sederhana untuk dapat menjadi patokan yang lebih singkat bagi ibu hamil dalam memantau kondisi makannya.

Pedoman tersebut adalah :

- a. Konsumsi makanan yang banyak mengandung Asam Folat.
- b. Ingat kebutuhan selama 12 pekan I kehamilan untuk Asam Folat sebanyak 400 μ g perhari. Lakukan pola makan yang seimbang bagi kehamilan, yaitu : Makan makanan sumber karbohidrat secukupnya.
- c. Peningkatan kebutuhan baru terjadi pada masa 3 bulan terakhir kehamilan.
- d. Makan banyak buah dan sayuran Jika menggunakan suplementasi makanan atau vitamin maka gunakan suplemen makanan dan vitamin yang memang dikhususkan untuk kondisi kehamilan
- e. Susu dan produknya (keju, yoghurt dll) yang telah diproses pasteurisasi sangat baik untuk kehamilan.
- f. Makan cukup makanan yang mengandung protein Jangan terlalu banyak makan makanan manis dan berlemak.

- g. Minum setidaknya 1-1.5 L cairan perhari (utamanya air bening, jus buah atau dapat pula dari susu atau makanan cair).
- h. Jangan makan hati karena banyak mengandung Retinol (Vitamin A Hewani), dan makan-makanan yang tidak dimasak/diolah sempurna (Setengah matang).
- i. Tidak boleh merokok dan minum Alkohol Perhatikan kenaikan berat badan.

1. Kebutuhan energy pada masa hamil

1. Energy tambahan selama trimester I diperlukan untuk pembentukan jaringan otak pada janin, dan permulaan pembentukan organ janin. Energy tambahan selama trimester II diperlukan untuk pertumbuhan uterus dan payudara serta cadangan lemak. Trimester III energy tambahan digunakan untuk pertumbuhan janin plasenta.
2. Makanan ibu sewaktu hamil hendaknya mengandung jumlah dan mutu gizi yang baik. Bila ibu hamil makan makanan yang rendah baik jumlah maupun mutu gizinya, dapat menyebabkan kemunduran kesehatan janin. Dalam keadaan seperti ini mula-mula janin yang ada dalam kandungan akan mengambil cadangan zat-zat gizi yang ada dalam tubuh ibu, dan bila keadaan ini berjalan cukup lama, janin akan menggunakan zat-zat gizi yang ada dalam jaringan tubuh ibunya. Akibatnya akan mengkuatirkan kesiapan ibu sewaktu melahirkan Hasil

penelitian udijanto, dkk. (2000) menunjukkan bahwa ibu yang sewaktu hamil mempunyai status gizi yang rendah dengan penambahan berat badan ≤ 9 kg dan lingkaran lengan atas kurang dari 22 cm akan mempunyai risiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah (kurang dari 2,5kg).

Selain dari itu dikatakan pula bahwa bayi yang dilahirkan dengan berat badan rendah ($< 2,5$ kg) mempunyai prestasi belajar yang lebih rendah bila dibandingkan dengan bayi yang dilahirkan dengan berat badan normal. Oleh karena itu dengan memperbaiki jumlah dan mutu makanan sewaktu hamil secara langsung akan meningkatkan berat badan bayi yang akan dilahirkan dan secara tidak langsung menyokong pertumbuhan selsel otak bayi yang optimal. Dengan demikian sudah elayaknya bila makanan ibu sewaktu hamil perlu mendapat prioritas utama dalam keluarga.

2. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Seorang wanita dewasa yang tidak hamil, keperluan gizinya dipergunakan untuk kegiatan rutin dalam proses metabolisme tubuh, aktivitas fisik, serta menjaga keseimbangan segala proses dalam tubuh. Sedangkan pada wanita dewasa yang sedang hamil maka di samping untuk proses yang rutin juga diperlukan energi dan gizi

tambahan untuk pembentukan jaringan baru, yaitu janin, plasenta, uterus serta kelenjar mammae.

Kebutuhan lemak pada ibu hamil tidak perlu dikurangi, apalagi sayur-sayuran serta buah segar. Bila berat badan si ibu tetap saja atau mungkin menurun, maka dianjurkan mengkonsumsi semua jenis makanan. Sebagai pedoman dalam pengawasan akan kecukupan gizi ibu hamil adalah bagaimana kenaikan pertambahan berat badan si ibu.

Kebutuhan tambahan gizi pada ibu hamil harus benar-benar diperhitungkan, sehingga tidak mengakibatkan kelebihan yang bisa berakibat merugikan. Adapun makanan yang sangat dianjurkan pada masa kehamilan adalah susu, telur, sayur, buah, mentega, margarin, serta vitamin, utamanya vitamin A, D dan C. Jaminan terbaik dari konsumsi kalori yang cukup selama hamil adalah peningkatan berat badan sesuai dengan pertambahan usia kehamilan, peningkatan berat badan optimal tergantung pada tinggi badan ibu hamil, struktur tulang dan status gizi sebelum hamil. Pola peningkatan berat badan juga penting, pola ideal dari peningkatan berat badan selama hamil adalah adanya peningkatan 1 –2 kg selama trimester pertama, diikuti dengan peningkatan rata 0,4 kg per minggu selama akhir dua semester. Selama trimester kedua umumnya peningkatan berat badan menandakan peningkatan volume darah, pembesaran payudara, uterus

(rahim) dan berhubungan dengan jaringan dan cairan serta simpanan lemak ibu hamil (Committee on Nutritional, 1990).

Peningkatan berat badan yang tidak sesuai (< 1 kg perbulan) selama trimester dua dan tiga atau peningkatan berat badan yang berlebihan (> 3 kg per bulan) harus dievaluasi dan perlu mendapatkan konseling nutrisi. Kekurangan atau kelebihan nutrisi dapat menyebabkan kelainan yang tidak diinginkan pada ibu hamil. Kekurangan makanan dapat menyebabkan *anemia, abortus, partus prematur, insersia uteri, hemorgia postpartum, sepsis puerperalis*, dan sebagainya. Sedangkan makan secara berlebihan karena ibu hamil sering salah mengerti dengan arti makan untuk “dua orang” dapat menyebabkan bayi terlalu besar. Sebaiknya ibu hamil makan secukupnya sesuai dengan kebutuhan selama kehamilannya. Makanan tidak perlu mahal akan tetapi mengandung protein baik hewani maupun nabati. Seperti diketahui kebutuhan nutrisi selama kehamilan adalah meningkat. Adapun kebutuhan tersebut digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta (ari-ari), penambahan volume darah, pertumbuhan kelenjar susu sebagai persiapan untuk menyusui dan metabolisme tubuh yang meningkat.

C. Tinjauan mengenai suku Toraja

Kata toraja berasal dari bahasa Bugis yaitu *to riaja* yang berarti “orang yang berdiam di negeri atas pemerintah kolonial Belanda menamai suku ini Toraja pada tahun 1909. Suku Toraja terkenal akan ritual pemakaman, rumah

adat tongkonan dan ukiran kayunya. Ritual peakaman Toraja merupakan peristiwa sosial yang penting, yang biasanya dihadiri oleh ratusan orang dan berkelangsungan selama beberapa hari.

Sistem kepercayaan tradisional suku Toraja adalah kepercayaan animisme poloteistik yang disebut *aluk*, atau “jalan” (kadang diterjemahkan sebagai hukum).

D. Tinjauan mengenai pantangan makan pada ibu hamil

Hasil studi awal dengan metode kualitatif ditemukan bahwa sebagian besar (83%) masyarakat Kota Pekalongan masih mempercayai tabu makanan pada ibu hamil, meskipun tidak semua melaksanakan praktek tabu tersebut. Adapun makanan yang dilarang untuk dikonsumsi adalah: udang, lele, cumi, semua ikan yang memiliki *patel* (83%), melarang semua jenis ikan (50%), telur (44%), dan daging (17%). Alasan tabu tersebut di atas cenderung irasional, sebagai contoh tidak dimakannya udang karena akan menghambat saat proses persalinan. Apabila tabu tersebut di atas dilaksanakan, maka diasumsikan dapat menimbulkan masalah gizi bagi ibu hamil.

Perubahan yang berkaitan dengan kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim, perawatan diri selama hamil serta tanda bahaya yang perlu di waspadai masyarakat juga meyakini bahwa mereka tidak boleh makan memakai piring besar, mereka takut kalau plasenta janin pada saat bersalin akan membesar (mustafa,2005).

Menurut penelitian yang dilakukan Edy Suprabowo (2006) di wilayah puskesmas sanggam kalimantan timur, menemukan adanya

bentuk praktek budaya yang membahayakan pada kehamilan pada khamilan adalah anjuran bekerja keras, mengurangi tidur, mengangkat peranakan. Sedangkan pada persalinan yaitu persalinan dalam, tempart persalinan di dapur, nyurung, mencari budi melalui balian, pemotongan dan perawatan tali pusar, mengeluarkan tembuni dengan tangan, dan memandikan bayi i air sungai. Pada masa nifas pantang makan, nyandar, dan hubungan seksual pada masa nifas.

Hasil penelitian Nurpuji Utami dkk(2003) di Barru Sulawesi Selatan menemukan ada kepercayaan itu diyakini tentang makanan yang berlebih dapat menyebabkan anak menjadi lebih besar dapat membawa konsekuensi pada persalinan biasa menjadi lebih lama atau persalinan obstruksi, sehingga membuat ibu membatasi makanannya selama hamil untuk menghindari kesulita proses persalinan. Di jawa tengah ada kepercayaan bahwa ibu hamil pantang makan telur karena akan mempersulit persalinan dan pantang makan daging karena akan menyebabkan pendarahan yang banyak. Sementara ini disalah satu daerah daerah di jawa barat, ibu yang kehamilannya memasuki 8-9 bulan sehingga harus mengurangi makanannya agar bayi yang dikandungnya kecil dan mudah dilahirkan.

Makanan dalam pandangan sosial-budaya, memiliki makna yang lebih luas dari sekedar sumber nutrisi. Terkait dengan kepercayaan, status, prestise, kesetiakawanan dan ketentraman. Di dalam kehidupan komunitas manusia yang bersahaja, makna ini berlaku dan dienkulturasi. Makna

tersebut menyebabkan makanan memiliki banyak peranan dalam kehidupan sehari-hari suatu komunitas manusia. Makna ini selaras dengan nilai hidup, nilai karya, nilai ruang atau waktu, nilai relasi dengan alam sekitar; dan nilai relasi dengan sesama. Yang disoroti disini adalah makanan alamiah, *natural food* pada komunitas manusia bersahaja. Beberapa ilmuwan dan consumer mengakui bahwa makanan alamiah adalah makanan yang pada dasarnya tidak banyak proses dan tidak mengandung bahan atau ramuan tambahan. Ahli nutrisi merujuk pada bahan dasar dan makanan tradisional. Perhatian pada makanan alamiah timbul sebab konsumen makin menjadi sadar bahwa memperhalus/membersihkan makanan yang dihasilkan dalam suatu produksi nutrisi yang kurang. Penghalusan tepung terigu murni menjadi tepung putih misalnya, memisahkan sebagian besar nilai nutrisi dan serat dietary. Para antropolog menggambarkan bahwa, kelompok-kelompok kultur dalam hubungannya dengan praktek-praktek dan kepercayaan-kepercayaan tentang diet sangat berbeda-beda. Misalnya, terdapat variasi-variasi yang luas di seluruh dunia tentang apa yang dianggap sebagai bahan makanan, dan apa yang bukan makanan. Bahan makanan tertentu dimakan dalam satu masyarakat atau satu kelompok, tetapi dilarang secara keras oleh masyarakat atau kelompok lain. Marston Bates (dalam Parsudi Suparlan, 1993:27) menyatakan bahwa paling aman kalau kita katakan bahwa tidak ada satupun masyarakat manusia yang berhubungan dengan makanan yang ada di lingkungannya, secara rasional, yaitu yang memakan makanan sesuai

dengan apa yang tersedia, yang bisa dimakan, dan nilai nutrisinya dapat dijangkau. Masyarakat Aborigine Australia yang primitif dengan kebudayaan meramu, *food-gathering*, dianggapnya contoh yang paling sesuai karena mereka harus memakan hampir segala sesuatu yang tersedia dan bisa dimakan agar tetap hidup, tetapi juga pada masyarakat yang demikian itu ditemukan juga larangan-larangan tertentu seperti larangan berburu dan memakan hewanhewan totem.

1. Makanan yang dibolehkan pada saat hamil

Diluar dari makanan sehat, ada beberapa macam makanan yang harus utamakan selama dalam masa kehamilan. Beberapa jenis makanan mengandung nutrisi yang sangat banyak, sehingga tentu harus memasukkannya dalam daftar makanan pada saat masa kehamilan. Jenis makanan yang dibutuhkan adalah yang kaya protein, karbohidrat, mineral serta vitamin. Pada saat ini tidak hanya makan untuk diri sendiri, tetapi juga untuk bayi. Makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada pertumbuhan bayi, perkembangan tulang dan organ tubuh bayi serta sel-selnya. Beberapa riset menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi pada saat hamil akan berpengaruh pada kemungkinan bayi menderita alergi dan beberapa jenis penyakit kronis seperti diabetes dan kolesterol tinggi.

- a. Sayuran berdaun hijau, seperti bayam, collard hijau, serta lobak Swiss. Jenis makanan ini banyak mengandung vitamin A, C, dan K, serta asam folat dan zat besi yang berperan penting untuk

perkembangan lapisan tisu yang sehat. Sayuran berdaun hijau juga mengandung magnesium dan vitamin B12. Juga dapat menambahkan suplemen asam folat dan sayuran berdaun hijau untuk membantu mencegah cacat pada saraf janin.

- b. Ubi rambat, tidak salah jika orang dulu menggunakan ubi rambat sebagai pengganti nasi. Ubi rambat mengandung jauh lebih banyak nutrisi jika dibandingkan dengan kentang biasa. Ubi rambat memiliki kandungan vitamin A dan vitamin C yang sangat banyak, serta serat-serat yang dibutuhkan selama kehamilan.
- c. Apel, buah yang sangat gampang di jumpai di pasaran ini mengandung banyak serat dan vitamin C. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi apel minimal empat buah selama masa kehamilan dapat mengurangi resiko kelahiran anak yang menderita asma.
- d. Kacang-kacangan, merupakan sumber protein yang dapat dikonsumsi dengan cepat sepanjang hari. Ibu hamil dapat memilih almond untuk mendapatkan kandungan vitamin E dan mangannya.
- e. Daging dada ayam organik, bisa mendapatkan 87% dari jumlah protein harian yang harus anda konsumsi dari satu potong daging dada ayam. Jangan lupa bahwa daging ayam juga mengandung selenium, niasin, vitamin B6, asam lemak omega tiga serta omega enam.
- f. Biji-bijian dan kacang-kacangan berwarna seperti kacang hitam, dan kacang merah sangat kaya akan serat, protein, serta [triptofan](#).

Biji-bijian ini juga mengandung mineral molybdenum yang saat ini masih kurang dikenal. Mineral ini berfungsi untuk memurnikan racun sulfat dari tubuh. Racun ini biasanya masuk ke dalam tubuh melalui makanan yang telah diproses.

2. Makanan yang tidak dibolehkan pada saat hamil

- a. Daging Mentah, Daging yang dimasak kurang matang dapat membawa virus salmonella, E.coli, dan bakteri toksoplasmosis. Jika dikonsumsi dapat menyebabkan mual dan diare. Yang lebih membahayakan, daging dapat menyebabkan keguguran dan kelahiran prematur. Untuk menghindarinya, pastikan daging dimasak dengan baik. Untuk daging merah sebaiknya dimasak pada suhu 170 ° F. Sempelnya, hindari asupan makanan yang dimasak kurang matang, termasuk juga untuk jenis makanan laut.
- b. Jauhi Alkohol, buang jauh-jauh kebiasaan buruk minum alkohol. Alkohol dapat merusak dan menghambat perkembangan janin terutama pada trimester pertama. Namun, pada akhir kehamilan, meminum satu gelas kecil anggur tidak masalah. Tetapi sebaiknya konsultasikan hal itu pada dokter Anda.
- c. Kurangi Kafein, para dokter setuju bahwa jumlah kafein setara dengan dua cangkir kopi per hari, tidak akan membahayakan ibu hamil maupun si jabang bayi. Tapi sangat dianjurkan agar jumlahnya dikurangi.

- d. Makanan Laut Mengandung Merkuri, Ikan laut seperti salmon, tuna, dan udang banyak mengandung omega-3 asam lemak esensial yang sangat baik untuk perkembangan otak bayi. Tapi makanan laut juga dapat mengandung merkuri berbahaya, jadi lebih baik batasi asupan untuk satu atau dua ons enam porsi per minggu.
- e. Teh Herbal. Kebanyakan teh herbal, seperti peppermint atau chamomile, akan baik-baik saja jika diminum ibu hamil. Tapi sebaiknya tanyakan lebih dulu pada dokter Anda untuk memastikan teh tidak mengandung bahan yang dapat membahayakan si bayi. Sebab bahan herbal seperti daun raspberry dapat menyebabkan kontraksi.
- f. Keju Lembut, Keju lembut dapat mengandung bakteri yang berbahaya bagi bayi jika tidak dipasteurisasi. Pastikan untuk memeriksa label dan bertanyalah pada dokter terlebih dahulu.
- g. Pemanis Buatan, Pengganti gula seperti aspartam, NutraSweet dan Splenda adalah bahan kimia tambahan yang belum cukup diteliti untuk menentukan apakah aman selama kehamilan. Sebaiknya, batasi diet soda dan permen bebas gula. Jika ingin makan yang manis, cicipi sesekali saja.
- h. Hati, Hati sapi memang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Hati merupakan sumber zat besi dan mengandung vitamin A yang dibutuhkan untuk perkembangan janin. Namun, karena organ ini merupakan penyaring racun, maka bisa jadi terlalu riskan untuk mengonsumsinya saat hamil.

- i. Makanan diet rendah karbohidrat, Untuk menjaga penampilan agar tetap menarik, masih saja ada ibu hamil yang mengurangi asupan karbohidrat. Hal ini sudah tentu tidak boleh dilakukan karena janin dalam kandungan membutuhkan gizi yang cukup. Selalu perhatikan asupan nutrisi untuk kesehatan ibu dan janin. Semoga kehamilan Anda berjalan lancar dan lebih sehat.

E. Tinjauan Tentang Makanan yang dianjurkan saat Hamil

1. Sayuran

Manfaat sayuran untuk wanita hamil sudah tidak diragukan, terutama sayuran yang berwarna hijau tua. Contohnya bayam, atau sayuran berdaun hijau lain yang sarat dengan vitamin dan nutrisi, termasuk vitamin A, C, dan K, serta folat yang sangat penting. Sayuran juga telah ditemukan untuk meningkatkan kesehatan mata.

2. Buah-buahan dan sayuran Beraneka Warna

Makan berbagai berbagai warna sayur serta buah seperti warna hijau, merah, oranye, kuning, ungu, putih akan memastikan bahwa Anda dan bayi Anda mendapatkan berbagai nutrisi. Setiap kelompok warna yang berbeda memberikan vitamin, mineral, dan antioksidan (Anonim, 2012).

Keuntungan lain di seluruh spektrum makan buah dan sayuran adalah Selama tahap akhir kehamilan, bayi ‘mencicipi’ makanan yang dimakan melalui cairan ketuban.

3. Daging tanpa Lemak

Daging adalah sumber protein berkualitas tinggi, carilah daging tanpa lemak atau lemak yang telah dipisahkan. Ketika membeli daging merah, sangat susah untuk mendapatkan daging yang bebas lemak. Jangan makan hot dog, meskipun, kecuali jika dagingnya dipanaskan dengan uap panas. Ada risiko kecil untuk dalam makanan seperti ini karena bisa menjadi perantara bakteri dan parasit dari daging seperti toxoplasma *Listeria monocytogenes*, atau salmonella pada bayi.

4. Telur

Seorang ahli gizi bernama Elizabeth Ward berkata bahwa telur adalah hal yang menakjubkan, dimana Anda mendapatkan banyak manfaat dalam satu telur dan itu hanya sekitar 90 kalori. Selain lebih dari 12 vitamin dan mineral, telur mengandung banyak protein kualitas, yang penting untuk kehamilan.

Telur juga kaya akan kolin, yang secara keseluruhan mendorong pertumbuhan bayi dan kesehatan otak, sambil membantu mencegah cacat tabung saraf. Beberapa bahkan mengandung lemak omega-3, penting bagi otak dan pengembangan penglihatan (Anonim, 2012).

Adapun cap buruk telur adalah kolesterol, tidak dibenarkan oleh Ward. Ternyata bahwa makan lemak jenuh lebih bisa menimbulkan banyak dampak buruk pada kolesterol daripada makan kolesterol yang ditemukan secara alami dalam makanan. Telur tinggi akan kolesterol, namun juga relatif memiliki kandungan lemak jenuh yang rendah, dengan sekitar satu setengah gram per butirnya. Sehingga wanita sehat dengan

kolesterol darah normal dapat mengkonsumsi 1-2 butir telur sehari sebagai bagian dari diet seimbang rendah lemak jenuh..

5. Ikan Laut

Bagi ibu hamil, mengkonsumsi ikan laut diyakini mampu mencerdaskan otak janin yang dikandungnya, Karena **ikan laut bermanfaat bagi ibu hamil**. Kecerdasan itu akan semakin kelihatan saat anak berusia tiga tahun. Pada sebuah penelitian membuktikan bahwa seorang ibu hamil yang mengkonsumsi ikan laut selama hamil terbukti memiliki anak yang lebih cerdas dan kemampuan motoriknya lebih baik dari pada anak yang semasa dalam kandungan ibunya tidak mengkonsumsi ikan laut (Azza, 2013).

Ikan laut segar lebih dianjurkan kepada ibu hamil. Tetapi bila tidak ada, ikan kering ataupun ikan yang diawetkan juga **bermanfaat dan berkhasiat bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya**. Hal itu bisa menjadikan anak yang akan dilahirkan mempunyai kemampuan menyerap kosa kata dan menangkap visual lebih baik dan kemampuan motorik yang lebih baik. Karena ternyata perkembangan otak bayi sangat ditentukan pada saat dia di dalam kandungan. Hal itu terjadi pada saat **trimester kedua masa kehamilan ibu** (Azza, 2013).

Manfaat ikan laut tidak hanya itu saja, ikan laut yang kaya akan protein itu juga **bermanfaat mencegah kebutaan**. Manfaat itu juga bisa diperoleh dari sayuran hijau seperti, brokoli, bayam dan buncis. Para ahli mengatakan jika ibu hamil tidak menyertakan dua jenis makanan tersebut (

ikan laut dan sayuran hijau) maka anaknya kelak butuh kaca mata untuk membantu penglihatannya. Meskipun begitu masalah penglihatan dapat dihindari sebelum melahirkan yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang kaya DHA. Sedangkan DHA sendiri banyak terdapat pada ikan laut.

Sedangkan contoh ikan yang banyak mengandung DHA adalah ikan tuna, salmon, makarel, dan sarden. Meskipun begitu dalam mengkonsumsi ikan terutama ikan mentah harus hati-hati. karena makanan laut juga **mengandung microrganisme** yang juga dapat beresiko bagi ibu hamil. Jika anda masih ragu dengan makanan laut, anda bisa menggantinya dengan makanan yang lebih aman contohnya, daging sapi, ayam, telur atau ikan dari air darat. Karena bagaimanapun selain bermanfaat ikan laut juga beresiko karena beberapa ikan laut memiliki kadar merkuri yang tinggi. Oleh sebab itu dianjurkan bagi ibu hamil agar memilih ikan laut dengan benar.

6. Susu

Berbagai manfaat susu bisa didapatkan hanya dengan meminum segelas susu cair segar setiap harinya. Manfaat yang terkandung dalam susu sangat baik bagi ibu hamil. Pada masa hamil, calon ibu tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri tetapi juga kesehatan bayi yang sedang dikandungnya (Anonim, 2012).

a. Manfaat Susu Bagi Calon Ibu dan Bayi

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan calon ibu dan bayi adalah mengkonsumsi susu secara teratur. Susu cair segar banyak

mengandung kebaikan yang memang dibutuhkan oleh tubuh calon ibu untuk mendukung pertumbuhan calon bayi. Saat hamil, kebutuhan akan nutrisi akan meningkat. Beberapa nutrisi yang baik untuk calon ibu dan anak yang bisa ditemukan dalam susu adalah vitamin, mineral, asam folat, zat besi, protein, karbohidrat dan lemak. Dari semua nutrisi ini, nutrisi yang paling berperan adalah protein dan asam folat (Anonim, 2012).

1) Manfaat Protein Dalam Susu

Protein yang bisa didapat dari susu ini dapat membantu pertumbuhan calon bayi. Berikut beberapa manfaat protein bagi calon bayi dan ibu (Anonim, 2012):

- a) Ambil bagian dalam proses pembentukan tubuh dan sel otak calon bayi
- b) Meningkatkan daya tahan tubuh calon ibu sehingga tidak mudah sakit
- c) Meningkatkan kualitas asi yang akan digunakan ibu untuk menyusui bayinya.
- d) Membantu dalam memperbaiki jaringan-jaringan yang rusak dikarenakan kehamilan dan proses melahirkan.
- e) Untuk seorang calon ibu, disarankan untuk mengkonsumsi 2-3 gelas susu sehari untuk mendapatkan manfaat susu seutuhnya.

2) Manfaat Asam Folat Dalam Susu

Asam Folat merupakan salah satu nutrisi yang sangat dibutuhkan demi tumbuh kembang bayi. Asam folat bisa menurunkan resiko terjadinya cacat otak yang dikenal juga dengan nama *Neural Tube Defects* (NTD). Selain itu, Asam Folat ini bisa meminimalkan resiko terjadinya keguguran (Anonim, 2012).

Dilihat dari semua manfaat ini, boleh dibilang susu menjadi minuman yang wajib dikonsumsi oleh seorang calon ibu. Namun sebelumnya diharapkan calon orang tua berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan (Anonim, 2012). **Susu juga mengandung zat kalsium yang berfungsi (Rosida, 2013):**

- a) membentuk tulang dan gigi bayi
- b) mempersiapkan asi
- c) membekukan darah
- d) menjaga kalsium itu sendiri, karena jika ibu hamil tidak mengonsumsi kalsium, maka bayi dalam kandungan akan mengambil kebutuhan kalsium dari tubuh ibu yg dapat menyebabkan ibu beresiko terhadap osteoporosis
 - 1) kebutuhan zat kalsium 1000 mg
 - 2) sumber zat kalsium selain susu: keju, sayuran hijau, ikan
 - 3) **Susu juga mengandung vitamin D berfungsi (Rosida, 2013)**
 - 4) membantu penyerapan kalsium dalam darah untuk pembentukan tulang dan jaringan sel bayi.

- 5) sumber vit D selain susu : kuning telur, ikan tuna, sinar matahari pagi selama 15 menit
- 6) **Susu juga mengandung zat besi berfungsi (Rosida, 2013)**
- 7) membentuk sel darah merah untuk ibu dan bayi untuk mencegah anemia
- 8) kebutuhan zat besi 30-60 mg
- 9) sumber selain susu: daging (sapi, ayam, ikan), kacang-kacangan, tiram
- 10) **Susu juga mengandung vit A berfungsi (Rosida, 2013)**
- 11) membantu pembentukan tulang dan jaringan dalam bayi (gigi, rambut, kuku, penglihatan)
- 12) membentuk enamel pada gusi
- 13) membentuk pertahanan terhadap infeksi
- 14) kebutuhan vit A 5000 IU
- 15) sumber selain susu : buah-buahan, sayuran, kuning telur, mentega

F. Tinjauan mengenai Mitos Kehamilan

Mitos adalah sekumpulan cerita atau hal-hal yang dipercayai secara turun temurun oleh suatu kelompok masyarakat tertentu. Maka mitos dianggap memiliki hubungan tertentu dengan kehidupan manusia dimasa sebelumnya. Banyak orang tua yang sampai sekarang masih memegang teguh kepercayaan mereka tentang kebenaran sebuah mitos.

Sampai saat ini banyak sekali mitos mengenai kehamilan yang beredar di masyarakat. Namun yang namanya mitos tentu masih

diragukan kebenarannya. Kebanyakan hanya berdasarkan mitos atau kepercayaan saja dari pada kenyataannya. Saat seorang wanita hamil, maka biasanya akan banyak mendapat banyak nasehat-nasehat dari kerabat, keluarga, teman juga dari orang sekelilingnya, tentang apa yang boleh dan tidak boleh selama kehamilan anda .

Walaupun maksud dari mereka semuanya adalah baik tetapi tidak semua dari nasehat atau pantangan kehamilan yang diberitahukan itu benar secara medis maupun ilmiah.

Dalam membahas mitos tentang kehamilan maka kita harus mengetahui berbagai mitos yang berkembang di masyarakat, seperti:

1. Tidak boleh memotong atau menjahit baju selama kehamilan atau anak akan lahir dengan bibir sumbing.
2. Jangan memakan jeruk terlalu sering akan meningkatkan lendir pada paru bayi dan resiko kuning saat bayi lahir.
3. Sering minum es saat hamil menyebabkan bayi besar dan akan sulit lahir.
4. Makan makanan pedas saat hamil akan menyebabkan bayi lahir dengan bercak kulit kemerahan atau bayi akan berkulit lebih gelap/hitam.
5. Bila kandungan berat ke bawah berarti laki-laki, ke atas perempuan.
6. Puting payudara berwarna gelap saat hamil, berarti bayi laki-laki.
7. Tidak boleh duduk depan pintu terlalu lama bisa menyebabkan ibu susah untuk melahirkan.

8. Minum air kelapa akan menghaluskan kulit. Minum air kedele akan membuat kulit bayi putih.
9. Minum rebusan air kacang ijo membuat rambut bayi tebal.
10. Menyematkan benda tajam pada baju atau bangle (semacam jahe) akan melindungi janin dari gangguan supranatural.

Dan masih banyak lagi mitos kehamilan lainnya yang terdapat dalam masyarakat kita. Jangan makan jeruk terlalu sering akan meningkatkan lendir pada paru bayi dan resiko kuning saat bayi lahir.

G. Tinjauan Umum Tentang Perilaku Makan

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua mahluk hidup mulai tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktifitas masing-masing. (Notoatmodjo, 2007) Menurut Skinner (1938) seorang ahli psikologi, merumuskan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku ini menjadi terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori “S-O-R” atau stimulus organisme respons. Skinner membedakan adanya dua respon. Dalam teori Skinner dibedakan adanya dua respon:

- 1) *Respondent respons* atau flexi, yakni respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan (stimulus) tertentu. Stimulus semacam ini disebut *eleciting stimulation* karena menimbulkan respon-respon yang relatif tetap.

- 2) *Operant respons* atau *instrumental respons*, yakni respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau pangsang ini disebut *reinforcing stimulation* atau *reinforcer*, karena mencakup respon.

Menurut Notoatmodjo (2007) dilihat dari bentuk respon stimulus ini maka perilaku dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

- a) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

- b) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam atau praktik (*practice*) yang dengan mudah diamati atau dilihat orang lain.

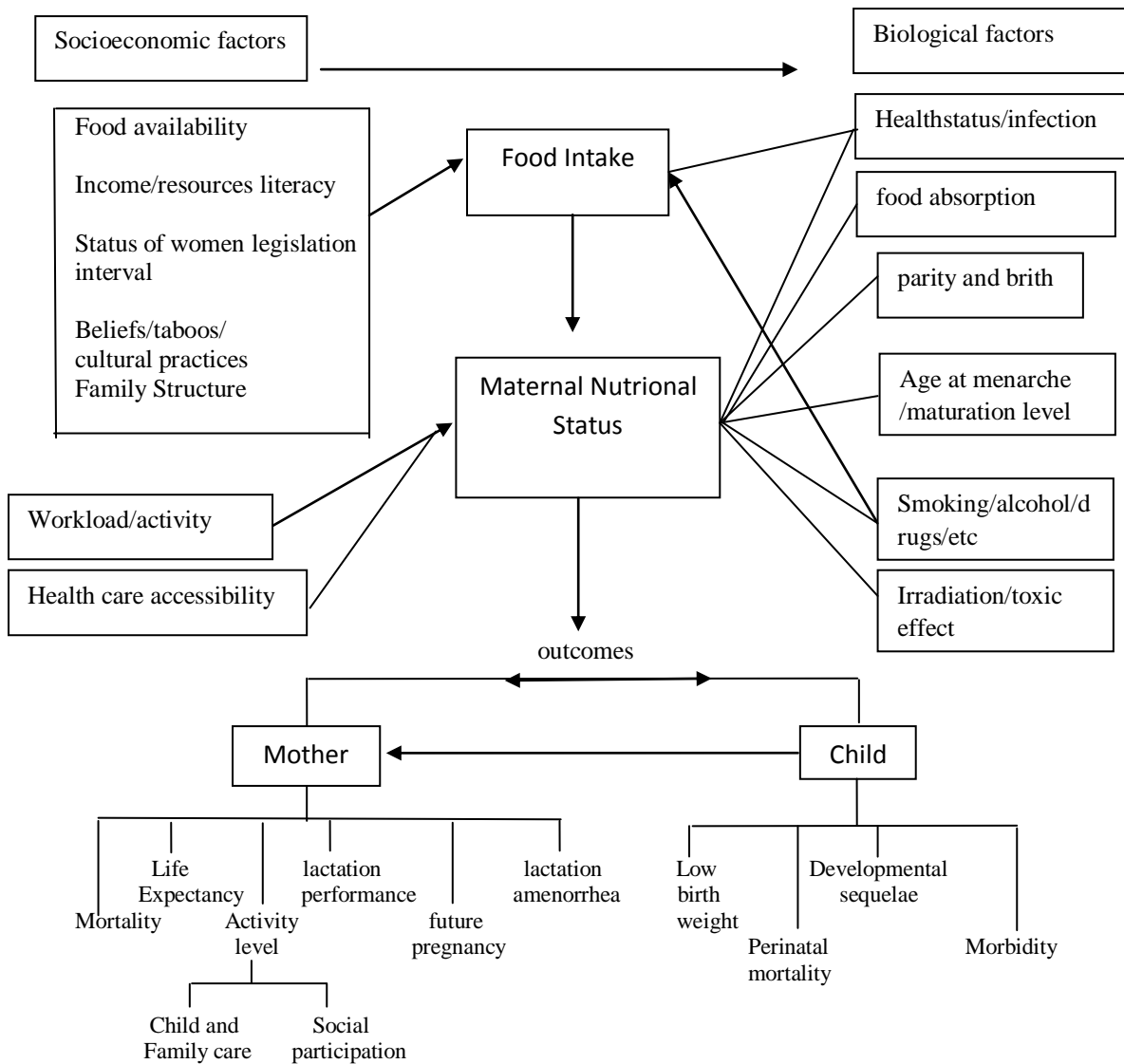
Meskipun perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respon sangat tergantung pada karakteristik atau factor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda yang disebut determinan perilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua yakni:

- 1) Determinan atau faktor internal, yakni karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat *given* atau bawaan, misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebagainya.

- 2) Determinan atau faktor eksternal, yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya.

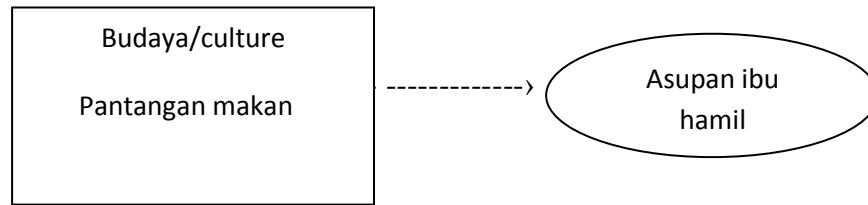
Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2007, p. 139). Benyamin Bloom (1908) yang dikutip Notoatmodjo (2007), membagi perilaku manusia kedalam 3 domain ranah atau kawasan yakni: kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Dalam perkembangannya, teori ini dimodifikasi untuk pengukuran hasil pendidikan kesehatan yakni: pengetahuan, sikap, dan praktik atau tindakan (Notoatmodjo, 2007).

H. Kerangka Teori



Gambar I : Kerangka Teori
 Influences on and outcomes of maternal nutritional status.
 (Modified from Hofvander, Y.: Maternal and young child nutrition, Paris, 1983, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.)

I. Hipotesis Konsep



Gambar II : Kerangka konsep

J. Defenisi Konsep

1. Pantangan

Defenisi Konsep : jenis makanan yang tidak di anjurkan atau yang dilarang untuk dikonsumsi oleh ibu hamil.

2. Kepercayaan

Defenisi Konsep: yang berkaitan dengan mengkonsumsi dan tidak mengkonsumsi jenis makanan tertentu yang berhubungan dengan mitos.