

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dari pada saat konsepsi hingga lahirnya janin, masa ini merupakan masa dimana seorang wanita membawa embrio fetus didalam tubuhnya. Masa kehamilan berlangsung selama 40 minggu dimana masa kehamilan ini terbagi menjadi tiga trimester dimana masing-masing trimester terdiri dari 13 minggu atau berkisar antara 3 bulan menurut hitungan kalender. Kehamilan merupakan proses fisiologis dimana hal ini berdampak sehingga menyebabkan terjadinya perubahan baik pada ibu maupun terhadap lingkungannya (Yuliani et al., 2021).

Kehamilan memerlukan pola makan yang sehat yang mencakup asupan energi yang cukup dalam bentuk protein, vitamin, dan mineral guna untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Pola makan yang sehat mencakup berbagai jenis makanan, termasuk sayuran, daging, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian utuh dan buah-buahan. Asupan kalori pada ibu hamil sebaiknya ditingkatkan menjadi sekitar 300 kkal/hari. Namun beberapa ibu hamil seringkali tidak memiliki akses terhadap pola makan yang sehat yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dimana hal ini disebabkan karena adanya beberapa pantangan makanan yang sering terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (Ramulondi et al., 2021).

Wanita hamil di Indonesia mengalami berbagai kekurangan gizi dan tingkat morbiditas serta mortalitas yang lebih tinggi selama kehamilan, yang juga dapat berdampak buruk pada bayi mereka. Tingkat kematian ibu sebesar 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Hampir setengah (48,9 persen) dari ibu hamil mengalami anemia (Risksdas, 2018), 17,3 persen mengalami kekurangan gizi (yaitu kekurangan energi kronis (KEK) (Risksdas, 2018). Masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil adalah kekurangan gizi, baik kekurangan gizi makro maupun gizi mikro yang ditunjukkan dalam status KEK dan anemia zat besi (Kemenkes RI, 2021).

Kehamilan menjadi masa ketika kebutuhan nutrisi fisiologis meningkat secara signifikan dimana pada masa ini dituntut adanya kebutuhan kalori dan nutrisi yang ekstra cukup. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang dan cukup sangat penting selama masa kehamilan hingga menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu yang mengalami peningkatan dan mencegah terjadinya "stress nutrisi". Meskipun asupan makanan selama masa kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aksesibilitas pangan akan tetapi pantangan makan masih diakui menjadi faktor utama yang memiliki kontribusi terhadap kekurangan gizi ibu selama masa kehamilan sehingga dinilai perlu dilakukan penilaian terhadap pantangan makan dan kesalahpahaman terkait kehamilan dan merancang

intervensi yang tepat baik pada tingkat nasional maupun regional (Tsegaye et al., 2021).

Pantangan makanan merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan penghindaran yang disengaja terhadap suatu jenis makanan tertentu. Namun hampir semua masyarakat, pantangan makanan dipahami sebagai seperangkat aturan sistematis tentang makanan atau kombinasi makanan mana yang tidak boleh dikonsumsi. Jenis makanan yang dianggap sebagai pantangan dan alasan yang melatarbelakangi pantangan makanan berbeda-beda di setiap masyarakat. Misalnya pada Afrika Selatan mengungkapkan bahwa makanan seperti daging, ikan, kentang, buah-buahan, kacang-kacangan, telur, butternut dan labu yang merupakan sumber nutrisi yang baik, dihindari. Di Ethiopia, makanan seperti produk susu (susu, yoghurt, keju), sayuran, telur, biji rami, buah, tebu, madu, daging berlemak dihindari. Di Gambia, Nigeria, Gabon, Republik Demokratik Kongo, dan Asia, ibu hamil biasanya dilarang mengonsumsi sumber makanan terkaya zat besi, karbohidrat, protein hewani, zat gizi mikro. Menurut beberapa negara ketidakpatuhan terhadap pantangan ini diyakini dapat menyebabkan preeklamsia, kelemahan tubuh secara umum, sakit, gerakan janin tidak normal, keguguran, sakit perut, malaria, demam. Selain itu, ketidakpatuhan terhadap pantangan makanan juga menyebabkan hasil kehamilan yang buruk (makrosomia, distosia, ketakutan akan keguguran atau aborsi dan kelainan janin), persalinan, dan menghindari penampilan tubuh yang tidak diinginkan pada bayi (Acire et al., 2023).

Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan kebudayaan baik dari segi keanekaragaman adat istiadat, bahasa hingga sampai pada makanan yang tersebar pada seluruh wilayah nusantara. Budaya Indonesia terkhusus yang memiliki kaitan dengan makanan di Indonesia yang hingga saat ini masih sering dijumpai adalah pantangan makan atau food taboo. Budaya pantangan makan ini dipercaya dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang akan membahayakan ibu dan bayinya. Pantangan makan dikenal dari hampir semua kalangan masyarakat manusia sebagai seperangkat aturan sistematis tentang makanan atau kombinasi makanan mana yang tidak boleh dikonsumsi. Faktor budaya pantangan makanan yang memiliki hubungan dengan konsumsi pangan ibu hamil yang dapat mempengaruhi status gizi ibu. Dimana budaya pantangan makan ini dibuat dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan ibu dan anak. Namun, faktanya apa yang telah terjadi di lapangan menunjukkan bahwa pantangan makanan ini justru dapat meningkatkan berbagai faktor risiko pada ibu hamil seperti risiko defisiensi zat gizi pada ibu hamil khususnya pada protein, lemak, vitamin A, vitamin E dan zat besi. Pantangan makan di Indonesia masih menjadi permasalahan karena alasan dari melakukan pantangan makanan yang terkesan irasional (Hayati et al., 2024).

Dampak dari praktik pantangan makanan itu beragam akibatnya. Wanita hamil merupakan kelompok yang paling rentan terkena dampak dari makanan beragam dan hal ini berdampak pada kesehatan mereka. Misalnya mereka memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena anemia karena menghindari jenis makanan tertentu. Selain itu, jika ibu hamil memiliki pantangan makan maka hal tersebut tidak hanya berdampak pada ibunya akan tetapi akan berdampak pada anaknya dimana sang bayi akan kemungkinan besar mengalami berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, terhambatnya pertumbuhan, bahkan menyebabkan terjadinya kematian pada ibu (Suyitno et al., 2023).

Penerapan pantangan makanan pada ibu hamil dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kesehatan ibu hamil itu sendiri. Di satu sisi, pantangan makan dapat berdampak negatif karena dapat membuat ibu hamil menghindari suatu makanan tertentu yang mengandung tinggi nutrisi, sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi rentan terhadap kekurangan gizi dan morbiditas dan mortalitas. Kekurangan gizi yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan dapat menjadi pertanda awal dari terjadinya kekurangan gizi kronis, terhambatnya pertumbuhan yang akhirnya akan berdampak pada terhambatnya pertumbuhan anak. Di sisi lain, pantangan makan juga memiliki dampak positif karena dianggap dapat mencegah konsumsi makanan yang mengandung racun. Karena makanan yang dipantangkan cenderung mengandung patogen potensial dan racun kimia dibandingkan dengan makanan yang tidak dipantangkan (Tela et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mengie et al., 2022) menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi terjadinya pantangan makanan dimana ibu hamil yang tidak memiliki pendidikan formal hampir dua kali lebih mungkin melakukan pantangan makan dibanding dengan ibu hamil lainnya. Hal ini mungkin terkait dengan ibu hamil yang tidak memiliki pendidikan formal tidak memahami dengan jelas informasi gizi yang diberikan oleh petugas penyuluh kesehatan. Berdasarkan penelitian tersebut juga ditemukan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan kunjungan *antenatal care* memiliki kemungkinan enam kali lebih besar melakukan pantangan makan dibanding mereka yang melakukan kunjungan ke *antenatal care* setidaknya sekali. Hal ini dikarenakan, ibu hamil yang tidak mengunjungi antenatal care mungkin tidak mendapatkan pendidikan gizi dan konseling gizi dari petugas kesehatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Akbar et al., 2022) yang berlokasi di Bulukumba, Sulawesi Selatan menyatakan bahwa praktik pantangan makan masih sangat banyak terjadi terutama pada ibu hamil dan juga ibu menyusui. Dimana makanan yang dipantangkan adalah ikan lele, buah kelor, ikan pari, cumi-cumi, mangga, nanas dan daun kelor. Dimana sebagian besar informan menyatakan alasan mereka menghindari jenis makanan tersebut adalah karena mereka hanya mengikuti apa yang disarankan oleh orang tua.

Berdasarkan data yang diperoleh di Dinas Kesehatan Kabupaten Takalar pada tahun 2020 diketahui bahwa sebanyak 6401 ibu hamil dan yang mengalami KEK sebanyak 983 (15,35%), tahun 2021 jumlah ibu hamil 6552 dan mengalami KEK 986 orang atau 15,77%, sedangkan tahun 2022 jumlah ibu hamil 6123 dan yang mengalami KEK 874 (14,27%) orang ibu hamil. Kemudian berdasarkan data tiga bulan terakhir di tahun 2024 dari Puskesmas Galesong Utara dan Puskesmas Aeng Towa didapatkan ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 26 kasus. Begitupun dengan Puskesmas Bontomarannu dan Puskesmas Bontokassi didapatkan ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 31 kasus.

Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Utara, Puskesmas Aeng Towa, Puskesmas Bontomarannu, Puskesmas Bontokassi berada di Kecamatan Galesong Utara dan Galesong Selatan dengan sebagian besar penduduk bertempat tinggal di daerah pesisir. Berdasarkan UU No. 27 Tahun 2007 tentang pengelolaan wilayah pesisir dan pulau-pulau kecil, daerah pesisir merupakan ruang lingkup yang meliputi daerah peralihan antara ekosistem darat dan laut yang dipengaruhi oleh perubahan di darat dan laut. Daerah pesisir merupakan daerah pertemuan antara darat dan laut yang kaya sumber daya alam terutama sumber daya alam dari laut yang dapat digunakan sebagai sumber bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil (Saimin dkk., 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Gambaran Makanan Tabu Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Utara dan Galesong Selatan Kabupaten Takalar

1.2 Teori

1.2.1 Tinjauan Umum Tentang Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menjadi penanda terjadinya awal kehidupan manusia. Periode kehamilan ini berlangsung selama sekitar 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama menstruasi hingga pada saat lahirnya bayi. Selama periode kehamilan, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis yang kompleks untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses ini melibatkan interaksi rumit antara sistem endokrin, kardiovaskular, respirasi, dan metabolisme ibu, yang secara bertahap melakukan adaptasi guna memenuhi kebutuhan janin yang berkembang. Kehamilan merupakan fase kritis dalam kehidupan seorang wanita dan pengalaman ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial budaya di sekitarnya (Suriyani & Hestiani, 2024).

Menurut Efendi et al. (2022). Kehamilan terbagi menjadi tiga trimester, diantaranya :

a. Trimester I (satu)

Trimester satu merupakan trimester yang berada pada 0 – 14 minggu dimana ciri-ciri yang dialami pada trimester pertama adalah terjadinya perubahan suasana hati, sembelit, sering BAK, dan ngidam.

b. Trimester II (dua)

Trimester kedua merupakan trimester yang berada pada 14 – 28 minggu dimana keluhan yang dialami adalah terdapat nyeri pada bagian perut bagian bawah, mulai mengalami perbaikan nafsu makan.

c. Trimester III (tiga)

Trimester ketiga merupakan trimester yang berada pada 28 – 40 minggu dimana pada trimester ini ibu mengalami rasa lelah, ketidaknyamanan (kram pada kaki, gangguan tidur, oedema, gangguan pernafasan serta hemoroid), sering BAK, depresi ringan, tekanan darah meningkat dan akan kembali normal setelah proses persalinan dan terdapat peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang memuncak pada trimester ini. Pada saat fase kehamilan, fisiologi ibu hamil akan mengalami perubahan dimana uterus yang posisinya berubah ke bawah yang menyebabkan turunnya kepala janin sehingga kandung kemih menjadi tertekan dan menyebabkan sering BAK, lalu uterus yang semakin besar menyebabkan kesulitan bernafas dan kesulitan untuk BAB menyebabkan terjadinya hemoroid.

Menurut Husada (2024). Tanda-tanda dan gejala kehamilan pasti yang penting untuk dikenali dan diketahui adalah :

1. Perubahan pada siklus menstruasi : salah satu tanda awal kehamilan adalah ketidakreguleran atau absennya menstruasi. Meskipun ini dapat menjadi indikasi kehamilan, tetapi tidaklah pasti karena ada faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi.
2. Mual dan muntah : peningkatan kadar hormon dalam tubuh selama kehamilan dapat menyebabkan mual muntah atau sering disebut sebagai “morning sickness”. Dimana hal ini merupakan tanda yang umum yang terjadi pada awal kehamilan.
3. Pembengkakan dan sensasi pada payudara : perubahan hormonal juga dapat menyebabkan pembengkakan dan sensasi yang tidak biasa pada payudara. Dimana hal ini merupakan hal yang wajar pada kehamilan.
4. Mudah lelah : kehamilan membutuhkan banyak energi dari tubuh, sehingga tidak jarang wanita hamil lebih mudah merasakan kelelahan dari biasanya.

5. Perubahan emosional : fluktuasi hormon juga dapat memengaruhi suasana hati dan emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan juga kemungkinan ibu menjadi lebih sensitif dan menjadi mudah tersinggung.

Selain tanda kehamilan pasti, terdapat juga tanda bahaya kehamilan. Tanda bahaya kehamilan adalah gejala yang menunjukkan bahwa ibu dan janin berada dalam kondisi bahaya. Apabila tanda bahaya kehamilan tidak terdeteksi secara dini dapat menyebabkan masalah pada ibu dan janin sehingga dapat beresiko kematian. Salah satu asuhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menepis adanya risiko ini yaitu dengan melakukan pendeteksian dini adanya komplikasi atau penyakit yang mungkin terjadi selama kehamilan. Adapun macam-macam tanda bahaya kehamilan (Harahap et al., 2020) :

1. Keluar darah dari jalan lahir
2. Keluar air ketuban sebelum waktunya
3. Kejang
4. Gerakan janin tidak ada atau kurang (minimal 10 kali 12 jam)
5. Demam tinggi
6. Nyeri perut yang hebat
7. Sakit kepala yang hebat
8. Muntah terus dan tidak bisa makan pada kehamilan muda
9. Selaput kelopak mata pucat

1.2.2 Tinjauan Umum Tentang Status Gizi Ibu Hamil

Selain memperhatikan tanda-tanda selama masa kehamilan, perlu juga diperhatikan status gizi selama masa kehamilan hal ini dikarenakan status gizi serta asupan makanan yang cukup selama masa kehamilan manusia sangat penting untuk memastikan pertumbuhan janin yang optimal dimana kebutuhan nutrisi mengalami peningkatan pada trimester ketiga. Berdasarkan bukti ilmiah menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi mengalami defisiensi mikro dan makronutrient. Makronutrient yaitu protein, lemak dan karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi ibu dan janin yang diperlukan untuk pertumbuhan jaringan dan perkembangan sel janin. Kehamilan dikaitkan dengan peningkatan kebutuhan nutrisi dan energi ibu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi janin yang sedang berkembang. Pola makan yang tidak memadai akan mengakibatkan kekurangan asupan nutrisi dan energi yang dapat berdampak besar pada kesehatan neonatal (Khammarnia et al., 2024).

Status gizi pada ibu hamil merupakan keadaan kesehatan ibu hamil yang mana dipengaruhi oleh makanan dan minuman. Dimana terdapat anjuran total penambahan berat badan selama masa kehamilan (Maria Siega-Riz et al., 2020)

Tabel 2.1 Anjuran Total Penambahan BB Selama Hamil

No	IMT Sebelum Hamil	Total Penambahan BB
1	Berat Badan Kurang ($< 18,5 \text{ Kg/m}^2$)	12,5 – 18
2	Normal ($18,5 - 24,9 \text{ Kg/m}^2$)	11,5 – 16
3	Berat Badan Lebih ($25 - 29,9 \text{ Kg/m}^2$)	7 – 11,5
4	Obesitas ($\geq 30 \text{ Kg/m}^2$)	5 – 9

Sumber : Kominiarek & Rajan, 2016; Rasmussen & Yaktine, 2011; Siega-Riz, Bodnar, Stotland, & Stang, 2020).

Menurut Kemenkes (2020). Untuk mencapai penambahan berat badan selama hamil yang optimal maka perlu diperhatikan beberapa hal seperti asupan zat gizi makro yang terdiri dari hal-hal seperti berikut :

1. Energi

Ibu hamil membutuhkan tambahan sekitar 300 kalori/hari selama periode kehamilan dimana kebutuhan energi ibu tiap trimester mengalami peningkatan. Perhitungan ini berdasarkan perkiraan pertambahan energi sebesar 80.000 kalori yang dibutuhkan untuk mendukung proses kehamilan selama 9 bulan penuh yang tidak hanya meningkatkan metabolisme ibu dan janin namun juga mendukung pertumbuhan janin dan plasenta. Pada trimester pertama, umumnya tidak terdapat perbedaan kebutuhan energi dengan wanita yang tidak sedang mengandung, karena meskipun telah terjadi pembentukan semua cikal bakal organ tubuh pada trimester pertama, namun energi yang dibutuhkan masih sedikit. Namun, pada trimester kedua dan ketiga kebutuhan energi meningkat berturut-turut menjadi 340 kalori dan 452 kalori/hari. Hal ini disebabkan karena meningkatnya laju metabolisme basal ibu hingga mencapai 60% sebelum kehamilan.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang meliputi gula, pati, dan serat. Gula dan pati merupakan sumber energi berupa glukosa untuk sel-sel darah merah, otak, sistem saraf pusat, plasenta dan janin. Pemenuhan kebutuhan energi yang berasal dari karbohidrat disarankan sebesar 50 – 60% dari total energi yang dibutuhkan, terutama yang berasal dari karbohidrat, pati dan serat. Seperti nasi, sereal, roti, pasta, jagung, sagu, singkong dan ubi jalar.

3. Protein

Protein merupakan komponen yang penting untuk pembentukan sel-sel tubuh, pengembangan jaringan, termasuk pembentukan plasenta. Kebutuhan protein untuk ibu hamil adalah 17 gr/hari. Jenis protein yang dikonsumsi seperlimanya sebaiknya berasal dari protein hewani, seperti daging, ikan,

telur, susu, yoghurt, dan selebihnya berasal dari protein nabati, seperti tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain

4. Lemak

Lemak merupakan zat gizi penting yang berperan meyakinkan perkembangan janin dan pertumbuhan awal pasca-lahir. Asam lemak omega 3 *docosahexanoic acid* (DHA) penting untuk perkembangan dan fungsi saraf janin selama kehamilan. Konsumsi *polyunsaturated fatty acid* (PUFA) selama kehamilan memengaruhi transfer PUFA ke plasenta dan air susu ibu (ASI). Kebutuhan energi yang berasal dari lemak saat hamil sebaiknya tidak lebih dari 25% dari kebutuhan energi total per-hari. Selain memperhatikan proporsi energi yang berasal dari lemak, penting juga memperhatikan proporsi asam lemaknya. Misalnya, proporsi asam lemak jenuh (lemak hewani) adalah 8% dari kebutuhan energi total, sedangkan sisanya (12%) berasal dari asam lemak tak jenuh.

Menurut (Deshpande et al., 2024). Selama masa kehamilan, wanita juga mengalami sejumlah perubahan fisiologis untuk mencapai perkembangan dan kesehatan janin yang normal. Perubahan pertama yang ditemui adalah perubahan berat badan dimana sesuai anjuran, untuk wanita hamil yang memiliki IMT normal harus mengalami kenaikan berat badan antara 11 hingga 16 kg yang disebabkan oleh berat janin, plasenta, rahim, cairan ketuban, kelenjar susu, darah dan adiposa. Adapun zat-zat mikronutrient yang dibutuhkan selama masa kehamilan adalah :

1. Zat besi dan vitamin B9

Zat besi memiliki peranan penting dalam proses produksi hemoglobin dan proses pengangkutan oksigen. Oleh karena itu selama masa kehamilan dimana terjadi peningkatan massa darah, pertumbuhan janin dan perkembangan pelengkap membuat kebutuhan zat besi pada wanita hamil mengalami peningkatan menjadi 22-27 mg/hari. Apabila kekurangan asupan zat besi maka akan menyebabkan terjadinya anemia, secara keseluruhan, asupan zat besi ibu menurunkan risiko memiliki berat badan lahir rendah atau prematur dan meningkatkan berat lahir rata-rata bayi

Vitamin B9 (asam folat) merupakan salah satu asupan yang harus diperhatikan selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan karena kehamilan merupakan penyebab umum terjadinya defisiensi folat. Defisiensi folat menyebabkan beberapa komplikasi kehamilan seperti neural tube defect seperti spina bifida dan anensefali. Kebutuhan vitamin B9 pada ibu hamil adalah 400µg/hari dan dianjurkan pada ibu hamil untuk mengonsumsi suplemen asam folat setidaknya 3 bulan sebelum hamil dan lebih baik jika mengonsumsi suplemen asam folat secara teratur selama masa subur. Akan tetapi mengonsumsi vitamin B9 secara berlebihan juga memiliki efek samping seperti kanker dan terganggunya perkembangan janin

2. Kalsium

Kalsium memiliki peranan dalam mineralisasi kerangka janin yang berlangsung pada trimester ketiga. Kerangka bayi yang telah cukup bulan mengandung sekitar 30 gr kalsium dan tiga perempat dari kandungan mineral ini disimpan selama trimester terakhir kehamilan. Oleh karena itu kebutuhan kalsium pada ibu hamil mengalami peningkatan pada trimester ketiga yaitu menjadi 1000 – 1200 mg/hari. WHO juga merekomendasikan untuk mengonsumsi kalsium untuk meredakan kram pada ekstremitas bawah selama kehamilan.

3. Magnesium

Selama masa kehamilan, kadar magnesium dalam darah secara bertahap mengalami penurunan dimana magnesium dibutuhkan selama proses transpor makanan melalui plasenta hal tersebut yang menyebabkan kebutuhan magnesium menjadi meningkat guna untuk memenuhi kebutuhan janin.

4. Yodium

Kebutuhan yodium selama masa kehamilan penting bagi ibu hamil dimana berfungsi untuk perkembangan jaringan otak dimana sumber utama yodium diperoleh dari makanan yang mengandungnya. Selama masa kehamilan, kebutuhan ibu hamil mengalami peningkatan sekitar 50%. WHO telah merekomendasikan anjuran rata-rata yodium per hari yaitu : 220–250 µg/hari.

5. Seng

Seng sangat penting untuk proses biologis seperti pembelahan sel. Selama kehamilan, kekurangan seng akan menyebabkan terjadinya malformasi kongenital, berat badan lahir rendah, kelahiran premature. Kebutuhan seng pada ibu hamil mengalami sedikit peningkatan yaitu 11mg/hari. Hal ini menjadikan ibu hamil harus memantau asupan makanan meeka karena kadar seng merupakan penentu penting hasil kehamilan

Menurut (Kasmiati et al., 2024) kebutuhan gizi selama kehamilan yang tidak terpenuhi selama masa kehamilan dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah gizi yang banyak dijumpai pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

1. Kurang Energi Kronik

Timbulnya KEK pada ibu hamil disebabkan karena dalam jangka waktu yang lama asupan energi (karbohidrat dan lemak) tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Penapisan ibu hamil risiko KEK dilakukan dengan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Apabila LiLA <23,5 cm maka ibu hamil berisiko KEK. Untuk memastikan KEK pada ibu hamil digunakan indeks massa tubuh (IMT) pada trimester I. Jika IMT pada trimester I <18,5 maka ibu hamil didiagnosa KEK. Apabila IMT trimester I tidak diketahui karena ibu hamil melakukan ANC di trimester II atau III, serta diketahui data berat badan dan tinggi badan sebelum hamil dapat digunakan IMT pra-hamil.

Ibu hamil KEK akan mengalami risiko keguguran, perdarahan, pasca-persalinan, kematian ibu, kenaikan berat badan ibu hamil terganggu, tidak sesuai dengan standar, malas (tidak suka beraktivitas), payudara dan perut kurang membesar, pergerakan janin terganggu, mudah terkena penyakit infeksi, serta persalinan akan sulit dan lama. Ibu hamil KEK akan berdampak pada janin yang akan berlanjut sampai anak berusia dewasa. Seperti gangguan pertumbuhan janin (intrauterine growth retardation), risiko bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), risiko bayi lahir dengan kelainan kongenital (defect neural tube, bibir sumbing, celah langit-langit, dan lain-lain), risiko bayi lahir stunting sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) pada usia dewasa, seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan sel otak yang akan berpengaruh pada kecerdasan anak.

2. Anemia

Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan ketika sel darah merah atau hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal (11g/dl). Kekurangan zat besi menyebabkan pembentukan sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh, terutama pada kondisi hamil di mana banyak terjadi perubahan fisiologis tubuh. Penyebab timbulnya anemia pada ibu hamil adalah sebagai berikut.

- a. Makanan yang dikonsumsi kurang mengandung protein, zat besi, vitamin B12, dan asam folat.
- b. Meningkatnya kebutuhan tubuh selama hamil akan zat-zat gizi karena perubahan fisiologis ibu hamil dan pertumbuhan serta perkembangan janin
- c. Meningkatnya pengeluaran zat besi dari tubuh karena perdarahan akut dan kronis. Perdarahan akut dapat disebabkan karena kecelakaan, sedangkan perdarahan kronis yaitu perdarahan yang berlangsung lama karena infeksi penyakit seperti cacingan dan malaria.
- d. Ibu hamil KEK (kekurangan energi kronik).
- e. Jarak persalinan terlalu dekat

Selain berdampak pada ibu hamil kekurangan asupan gizi selama kehamilan juga berdampak pada anak. Masalah kesehatan yang dapat dijumpai adalah sebagai berikut :

1. BBLR (Berat Badan Lahir Rendah)

Menurut WHO diperkirakan 15 – 20% dari seluruh kelahiran di dunia adalah kelahiran dengan berat badan rendah, atau setara dengan lebih dari 20 juta kelahiran per tahun. Berat badan lahir rendah didefinisikan sebagai berat badan yang kurang atau sama dengan 2500 gram. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah mungkin mengalami penyakit kronis dan kesulitan kognitif (Hassan et al., 2021). Berat badan lahir rendah sangat rentan terhadap infeksi bakteri karena belum matangnya sistem imun, sehingga diperlukan perawatan di rumah sakit dalam jangka waktu

lebih. Faktor penyebab terjadinya berat badan lahir rendah adalah kondisi medis ibu, kelainan anatomi janin, sindrom genetik. BBLR sendiri dapat menyebabkan berbagai masalah lain seperti penyakit jantung bawaan yang memiliki risiko lebih besar untuk bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah dimana bayi yang memiliki berat badan rendah akan memiliki risiko 2 hingga 3 kali lipat lebih besar jika dibandingkan dengan yang bayi dengan berat badan lahir normal (Costello & Bradley, 2021).

2. Morbiditas

Status gizi bayi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu penyakit infeksi (morbiditas), jenis pangan yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas. Faktor tidak langsung meliputi: sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh yang tidak memadai, sanitasi lingkungan yang kurang baik, rendahnya ketahanan pangan tingkat rumah tangga dan perilaku terhadap layanan kesehatan. Tingkat morbiditas bayi akibat penyakit infeksi berkaitan erat dengan tingginya kejadian penyakit menular dan buruknya sanitasi lingkungan. Penyakit infeksi dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga tubuh akan kehilangan zat-zat gizi yang sangat dibutuhkannya. Jika hal ini berlangsung lama dan penyakit infeksi bertambah berat maka akan memperparah status gizi. Terjadi hubungan yang sangat erat antara malnutrisi dan penyakit infeksi. Infeksi dapat mempengaruhi status gizi dengan mempercepat terjadinya malnutrisi dan sebaliknya malnutrisi menyebabkan anak mudah terserang penyakit infeksi. Mekanisme Patologi berupa penurunan asupan zat gizi akibat berkurangnya atau hilangnya nafsu makan sehingga menurunkan absorbs zat gizi bagi tubuh dan kebiasaan mengurangi asupan makanan saat sakit seperti batuk, pilek, serta terjadinya peningkatan kehilangan cairan tubuh dan zat gizi akibat diare, mual, muntah dan perdarahan yang terus menerus (Ahmad., 2021)

1.2.3 Tinjauan Umum Tentang Perilaku Makan

Perilaku makan adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk membangun hubungan individu dengan makanan semacam kebiasaan makan serta perasaan yang muncul saat sedang makan, aspek perilaku tersebut meliputi emotional eating, external eating dan restrained eating yang jika seseorang tidak mampu melakukan kontrol yang baik makan akan memicu berbagai masalah gizi (Salam., 2023).

Perilaku makan menekankan bahwa faktor gaya hidup khususnya nutrisi memainkan peran penting selama kehamilan. Dimana perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai hal seperti pengetahuan ibu, faktor sosial budaya, agama juga menjadi faktor yang mempengaruhi pola makan karena sebagian besar agama

menetapkan aturan mengenai asupan makan tertentu, membedakan antara makanan yang murni dan tidak murni, menentukan waktu untuk berpuasa dan lain sebagainya. Demikian pula, gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stress juga akan mempengaruhi perilaku makan (Fernández-Gómez et al., 2020).

Selama masa kehamilan pada umumnya terjadi perubahan terhadap perilaku makan dimana sering terjadi keinginan dan penolakan terhadap suatu makanan dan merupakan indikator stress fisiologis selama kehamilan yang disebabkan akibat perubahan kondisi metabolisme dan kadar hormon. Akan tetapi di beberapa negara berkembang masih terjadi perilaku makan yang monoton yang pada akhirnya akan memiliki dampak yang tidak menguntungkan bagi kesehatan (Gyimah et al., 2021).

Perilaku makan ibu hamil selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan pada bayi. Kehamilan dapat mengubah selera makan dan pola makan karena saat kehamilan seorang ibu akan mengalami masa mengidam suatu makanan, dimana pada umumnya nafsu makan wanita hamil akan lebih meningkat, hal ini menjadi penyebab diet makanan ibu menjadi tidak seimbang (Sihombing et al., 2021).

1.2.4 Tinjauan Umum Tentang Makanan Tabu

Pantangan makan merupakan bagian dari kepercayaan dan praktik budaya, sementara itu, masyarakat mewarisi pantangan makan dari satu generasi ke generasi yang berikutnya. Proses ini berbarengan dengan pewarisan kepercayaan unsur budaya lainnya. Proses pewarisan kepercayaan terkait pantangan makanan antar generasi ini menjelaskan konsistensi pantangan makanan yang berlaku pada beberapa suku. Selain di tingkat individu, pantangan makan juga berlaku pada tingkat komunal, terutama di masyarakat yang masih kental dengan tradisi. Individu juga dapat berpantang makanan dalam suatu kelompok kekerabatan, hal ini untuk memmanifestasikan diri mereka sebagai tetua adat. Di suku-suku tertentu, mereka percaya bahwa makanan tabu memiliki konsekuensi berbahaya bagi siapa saja yang melanggar batasan ini. Makanan pantangan bagi ibu hamil, misalnya, diyakini dapat mempengaruhi bayi yang akan dilahirkan. Masyarakat Jawa melarang ibu hamil makan nasi goreng, durian, nangka, nanas, dan tebu. Orang Jawa percaya makanan ini menyebabkan komplikasi saat melahirkan. Ibu hamil suku Madura di Indonesia pantang makan cumi, udang, nanas, ambarela, kol, air dingin. Orang Madura percaya bahwa makanan ini memiliki efek buruk pada janin dalam kandungan. Wanita etnis Tengger di Jawa Timur, Indonesia, berpantang makanan yang dianggap tidak biasa, seperti makanan lengket atau kembar. Situasi tersebut karena adanya pendekatan simbolik, fungsional, dan religius atau nilai. Jika wanita Tengger mengkonsumsi makanan jenis ini, mereka percaya akan melahirkan anak sesuai dengan ciri fisiknya. Selain itu, ibu hamil Tengger juga harus menghindari makanan panas. Jenis makanan tersebut adalah cabai, merica, nanas, dan tape (makanan fermentasi). Suku

Tenggeng percaya jenis makanan ini menyebabkan janin kepanasan dan bisa menyebabkan keguguran. Sementara, mitos di Nigeria Tenggara melarang anak-anak setempat mengonsumsi daging bekicot. Ada ketakutan bahwa anak-anak akan berjalan seperti siput (Laksono et al., 2021).

Di Sulawesi Selatan, dengan keanekaragaman etnis dan kekayaan budayanya, pengaruh sosial-budaya terhadap kehamilan terlihat sangat jelas. Berbagai ritual, pantangan, dan anjuran yang berakar pada kearifan lokal masih dipegang teguh oleh sebagian besar masyarakat, bahkan di tengah arus modernisasi. Ritual-ritual ini, meskipun memberikan dukungan spiritual dan psikologis, dapat memiliki dampak yang beragam terhadap kesehatan ibu dan bayi. Beberapa kepercayaan juga dapat membahayakan, seperti pembatasan makanan yang berpotensi menyebabkan kekurangan gizi. Misalnya, kepercayaan di beberapa komunitas yang menganggap makanan tertentu sebagai tabu bagi wanita hamil dapat membatasi asupan nutrisi penting yang dibutuhkan selama kehamilan. Tanpa nutrisi yang cukup, baik ibu maupun bayi yang dikandung bisa mengalami komplikasi serius. Kekurangan gizi tidak hanya menghambat perkembangan fisik dan mental bayi, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi selama persalinan, yang berpotensi membahayakan nyawa ibu dan bayi (Suriyani., 2024).

Sebagian besar dari ibu memiliki pantangan makan selama masa kehamilan dan juga terdapat anjuran makanan yang disarankan pada ibu. Pantangan dan anjuran pada ibu hamil dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2.2 Pantangan Makan Bagi Ibu Hamil

No	<i>Food Taboo</i> atau Pantangan Makan	Alasan
1	Sayur Pakis	Khawatir anak yang dikandung akan berbulu
2	Jantung Pisang	• Khawatir akan kesulitan saat persalinan • Khawatir berat badan bayi akan menyusut seperti jantung pisang
3	Durian, Nanas dan Mangga	Akan menyebabkan keguguran pada kehamilan
4	Pisang Dempet	Khawatir akan menyebabkan bayi yang dikandung akan lahir dempet
5	Nangka	Penyebab sakit pinggang pada ibu hamil
6	Air Jeruk	Khawatir bayi mengecil, tidak bisa membuka mata pada saat lahir dan matanya berwarna merah
7	Air Es	Khawatir bayi menjadi besar dan jadi penyulit pada persalinan
8	Lemak Daging atau Ayam	Khawatir bayi lahir ada putih-putihnya atau belang
9	Udang	Khawatir jadi penyulit pada saat persalinan
10	Hati Ayam	Khawatir bibir bayi berwarna hitam

11	Cabe atau Makanan Pedas	Khawatir ASI menjadi panas
12	Telur	ASI menjadi amis
13	Kangkung	Menyebabkan persalinan kembar dan risiko pendarahan
14	Terong dan Kol	Khawatir menyebabkan anak terselaput lapisan tebal
15	Udang dan Cumi	Khawatir bayi akan susah dilahirkan
16	Ikan Pari	Bayi akan bersembunyi ketika akan dilahirkan

Sumber : Ningtyas, Faradila & Sulistiyani., 2021.

Seringkali ditemukan adanya pantangan makanan bagi wanita hamil terhadap beberapa jenis makanan tertentu jika dilihat dari nilai gizi, bahan makanan tersebut mungkin saja dibutuhkan oleh ibu. Secara umum, tidak ada pantangan makanan bagi ibu hamil selama ibu hamil tidak memiliki komplikasi ataupun memiliki penyakit lain. Adanya pantangan seperti itu akan menghambat pemenuhan kebutuhan gizi ibu yang akhirnya akan menjadi berbahaya bagi kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin, sehingga perlu diberikan penjelasan kepada ibu mengenai manfaat makanan serta bahaya pantangan (Nurhasanah., 2024).

Beberapa pantangan makanan tidak memiliki dasar ilmiah dilakukannya sikap itu dan dapat mencegah ibu hamil untuk mengonsumsi makanan sehat. Edukasi dan diskusi kepada wanita hamil, orang tua dan pasangan perlu dilakukan untuk menghilangkan beberapa kepercayaan budaya tentang pantangan makanan. Hal ini disebabkan karena beberapa makanan yang dipantangkan seperti telur, kacang dan lain sebagainya yang secara budaya dikatakan tidak cocok untuk dikonsumsi oleh wanita hamil. Justru pada faktanya, merupakan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi karena memiliki kandungan protein yang tinggi (Dalaba et al., 2021).

Perilaku pantangan makan dipengaruhi beberapa hal diantaranya pengetahuan makanan dan pendidikan karena pengetahuan dan pendidikan berperan penting dalam penurunan kepercayaan terhadap pantangan makan pada ibu hamil. Pendidikan yang tinggi tentunya sejalan dengan pengetahuan yang lebih banyak. Selain itu, lingkungan sosial budaya juga memiliki pengaruh dengan pantangan makan karena masyarakat yang saling berinteraksi satu sama lain, saling mempengaruhi dalam membentuk perilaku, kebiasaan, sikap, kepercayaan, dan nilai-nilai yang dianggap penting. Kepercayaan ini yang diturunkan secara turun menurun sehingga menyebabkan tabu. Faktor lain yang menyebabkan pantangan makan adalah riwayat gangguan kesehatan yang memiliki pengaruh terhadap perilaku pantangan makan karena ibu hamil yang menjalankan pantangan makan umumnya tidak memakan makanan yang sebenarnya bergizi

sehingga membuat status gizinya turun dan mempengaruhi kesehatannya (Kristya et al., 2021).

1.2.5 Tinjauan Umum Tentang Makanan yang Dianjurkan Selama Kehamilan

Kebutuhan makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil berbeda tiap trimesternya karena tiap trimester kebutuhan ibu hamil mengalami peningkatan guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Adapun jenis dan bahan makanan yang dibutuhkan tiap trimesternya adalah sebagai berikut

Tabel 2.3 Zat Gizi yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil Trimester I

No	Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
1	Asam Folat	Pembentukan sistem saraf pusat termasuk otak	Sayuran berdaun hijau, tempe, sereal, atau kacang-kacangan yang sudah ditambahkan asam folat
2	Asam Lemak Tak Jenuh	Tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	Ikan laut
3	Vitamin B12	Perkembangan sel janin	Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai seperti tempe dan tahu
4	Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan mineral dalam darah	Ikan salmon dan susu

Sumber : Kasmianti et al., 2024

Tabel 2.4 Zat Gizi yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil Trimester II

No	Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
1	Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan sistem saraf	Buah-buahan berwarna kuning hingga merah, daging ayam, telur bebek, dan wortel
2	Kalsium (Ca)	Pembentukan tulang dan gigi bagi janin serta ibu	Susu, yoghurt, bayam, jeruk, roti gandum, dan ikan teri
3	Zat Besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan, kacang-kacangan

Sumber : Kasmianti et al., 2024

Tabel 2.5 Zat Gizi yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil Trimester III

No	Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
1	Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Gandum, kacang-kacangan, dan hati
2	Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidan	Jeruk, tomat, jambu, pepaya, dan nanas
3	Serat	Memperlancar buang air besar, mempersingkat waktu transit feses	Sayuran dan buah-buahan
4	Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Telur, hati sapi, daging sapi, ikan laut, kacang-kacangan
5	Iodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah, serta fungsi otot dan saraf	Garam dapur yang ditambahkan iodium, dan ikan laut

Sumber : Kasmiati et al., 2024

Terlepas dari makanan yang dipantangkan selama kehamilan, terdapat beberapa makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama masa kehamilan yaitu sebagai berikut :

Tabel 2.6 Makanan Yang Dianjurkan Saat Hamil

No.	Jenis Makanan	Alasan
1	Daun Singkong	Meningkatkan ASI, bergizi bagi ibu dan bayi
2	Pepaya	Vitamin tinggi
3	Air Kelapa	Membersihkan cairan ketuban
4	Kelor	Kaya akan vitamin, memperlancar produksi ASI, memperlancar peredaran darah
5	Pisang	Bergizi, kaya vitamin, memperlancar pencernaan
6	Daun Katuk	Kandungan vitamin tinggi, memperlancar produksi ASI
7	Bayam	Kandungan vitamin tinggi, memperlancar produksi ASI
8	Ubi Jalar	Mencegah rasa mual, mencegah nyeri epigastri, memperlancar peredaran darah
9	Susu	Meningkatkan kesehatan, mencegah rasa mual

10	Buah Mangga	Kandungan vitamin tinggi, mengurangi rasa mual, membantu buang air besar
11	Keladi	Mengurangi rasa mual dan muntah
12	Telur	Memberikan nutrisi dan protein
13	Daun Pepaya	Meningkatkan kekebalan tubuh dan menurunkan tekanan darah
14	Timun	Menurunkan tekanan darah
15	Alpukat	Bergizi, menambah berat janin
16	Daun Ganemo	Tinggi nutrisi, meningkatkan produksi ASI
17	Putih Telur	Menjadikan kulit bayi bersih dan cerah
18	Daun Gedi	Bergizi
19	Jagung	Bergizi
20	Kacang Panjang	Tinggi vitamin

Sumber : (Mogi et al., 2024)

Konsumsi sayur dan buah juga merupakan suatu hal yang sangat penting oleh ibu hamil. Sesuai dengan Isi Piringku anjuran konsumsi buah untuk ibu hamil sebesar 4 porsi/harinya. Satu porsi = 100 gram setara dengan 1 buah jeruk atau 1 buah pisang ukuran sedang. Buah-buahan dan sayuran adalah makanan yang kaya akan nutrisi dan sumber utama sejumlah nutrisi penting seperti vitamin A, vitamin C, mineral, potassium, magnesium dan folat. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dan tidak dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak. Makanan manis yang paling erat kaitannya dengan penambahan berat badan adalah permen, makanan ringan, kue, dan minuman ringan. Wanita yang mengonsumsi makanan manis ≥ 2 porsi/hari menunjukkan kenaikan berat badan 5,4 kg lebih besar dibandingkan wanita yang mengonsumsi makanan manis rendah (Marlina et al., 2024).

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui makanan tabu ibu hamil di Kabupaten Takalar
2. Tujuan Khusus
 1. Untuk mengetahui makanan-makanan apa saja yang ditabukan ibu hamil
 2. Untuk mengetahui mengapa makanan tersebut ditabukan ibu hamil

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis
Sebagai masukan bagi perumus kebijakan khusus dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil
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
Memberikan pengetahuan pada ibu hamil bahwa pada dasarnya makanan yang dipantangkan tidak memiliki dasar ilmiah dan hanya berdasarkan pada kepercayaan

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena atau keadaan yang terjadi di masyarakat berdasarkan data numerik yang dikumpulkan dari responden. Dalam hal ini, untuk mengetahui apa makanan tabu dan alasan makanan tersebut ditabukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Galesong Utara yaitu Puskesmas Galesong Utara, Puskesmas Aeng Towa, dan Puskesmas Kecamatan Galesong Selatan yaitu Puskesmas Bontomarannu, Puskesmas Bontokassi Kabupaten Takalar.

2.2 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlangsung di 4 wilayah kerja puskesmas di wilayah Kabupaten Takalar yaitu Puskesmas Kecamatan Galesong Utara yaitu Puskesmas Galesong Utara, Puskesmas Aeng Towa, dan Puskesmas Kecamatan Galesong Selatan yaitu Puskesmas Bontomarannu, Puskesmas Bontokassi Kabupaten Takalar. Kabupaten Takalar Provinsi Sulawesi Selatan yang berlangsung pada bulan Februari 2025 – April 2025

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berada Puskesmas Kecamatan Galesong Utara yaitu Puskesmas Galesong Utara, Puskesmas Aeng Towa, dan Puskesmas Kecamatan Galesong Selatan yaitu Puskesmas Bontomarannu, Puskesmas Bontokassi Kabupaten Takalar sebanyak 221 ibu hamil.

2.3.2 Sampel

Sampel penelitian ini adalah ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Adapun kriteria sampel sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

- 1) Ibu hamil trimester I & II
- 2) Dapat berkomunikasi dengan baik
- 3) Bersedia menjadi responden
- 4) Bertempat tinggal di daerah tempat penelitian

b. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dimana pada penelitian ini berjumlah 221 responden

2.4 Pengumpulan Data

a. Primer

Data primer yang diperoleh pada penelitian ini adalah wawancara langsung pada responden menggunakan kuesioner

b. Sekunder

Daftar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu dan Puskesmas Bontokassi, Kecamatan Galesong Selatan serta Puskesmas Galesong Utara dan Puskesmas Aeng Towa, Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar.

2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Lembar persetujuan atau *informed consent*, yang berisi tentang pernyataan kesediaan Ibu hamil di Puskesmas Aeng Towa, Puskesmas Galesong Utara, Puskesmas Bontomarannu, Puskesmas Bontokassi untuk menjadi penelitian
2. Kuesioner penelitian untuk mengetahui makanan yang ditabukan dan alasan makanan tersebut ditabukan. Dimana telah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas pada kuesioner ini yang didapatkan dari penyebaran kuesioner pada 30 ibu hamil di daerah pesisir. Dimana didapatkan nilai reabilitas cronbach's alpha 0,804 sehingga dapat dikatakan bahwa kuesioner yang digunakan adalah valid

2.6 Pengolahan dan Analisis Data

Teknik pengolahan data diolah dengan tahapan :

1. *Editing data* merupakan proses pengecekan atau pengoreksian dari data yang telah terkumpul dengan tujuan untuk menghilangkan kesalahan yang terjadi pada proses pengumpulan data di lapangan
2. *Coding data* merupakan kegiatan mengubah data yang berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka.
3. *Entry data* merupakan kegiatan memasukan data yang telah diedit dan dikoding ke dalam aplikasi pengolahan data, seperti SPSS.
4. *Cleaning data* merupakan kegiatan pengecekan kembali seluruh data yang telah dimasukan apakah sudah tepat atau terdapat kesalahan.
5. Analisis data menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian.

2.7 Penyajian Data

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel disertai narasi sebagai interpretasi dari data.

2.8 Etik Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin dengan nomor rekomendasi persetujuan etik 197/UN4.14.1/TP.01.02/2025