

Faktor Penyebab Food Taboo Pada Ibu Hamil Di Indonesia : *Literature Review*

Zahratul Hayati¹, Uswatun Hasanah²

Akademi Kebidanan Surya Mandiri Bima, RSUD Kota Bima

Jl. Gajahmada No.19 Penatoi Mpunda Kota Bima NTB

uswatunhasanahgafar97@gmail.com

ABSTRAK

Food taboo dikenal dari hampir semua kalangan masyarakat manusia sebagai seperangkat aturan yang sistematis tentang makanan atau kombinasi makanan mana yang tidak boleh dikonsumsi. Namun, pantangan makanan sering menargetkan wanita hamil untuk mencegah apa yang dianggap sebagai efek berbahaya dari makanan ini pada yang masih dalam kandungan atau pada bayi yang baru lahir. Tujuan artikel ini untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya food taboo pada ibu hamil di Indonesia dengan menggunakan pendekatan literature review. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan literature review. Penelitian ini menggunakan penelitian terdahulu dengan kriteria yang sudah ditentukan langsung oleh peneliti yakni artikel yang terindeks Sinta 2,3,4 dan 5 serta waktu publikasi maksimal 10 tahun terakhir. Pencarian artikel dengan menggunakan Google Scholar sehingga ditemukan sebanyak 9 artikel yang mendukung. Setelah dilakukan analisis maka dapat diketahui beberapa faktor dominan yang dapat mempengaruhi perilaku food taboo pada ibu hamil di Indonesia antara lain, kebudayaan, kepercayaan, pengetahuan, pendidikan, lingkungan, dan pengalaman pribadi. Rekomendasi yang dapat diberikan kepada ibu hamil maupun ibu menyusui yakni melakukan peningkatan pengetahuan ibu hamil maupun ibu menyusui terkait makanan yang dapat dikonsumsi maupun yang tidak dapat dikonsumsi sehingga ibu hamil dan ibu menyusui tidak mengalami kurang gizi.

Kata kunci: *Food Taboo, Ibu Hamil, Literature Review*

ABSTRACT

Food taboo is known from almost all levels of human society as a systematic set of rules about which foods or combinations of foods should not be consumed. However, dietary restrictions often target pregnant women to prevent what are considered harmful effects of these foods on the unborn child or newborn. The purpose of this article is to determine the factors that cause food taboos in pregnant women in Indonesia by using a literature review approach. This research uses a descriptive method with a literature review approach. This research uses previous research with criteria that have been determined directly by the researcher, namely articles indexed by Sinta 2, 3, 4 and 5 and a maximum publication time of the last 10 years. Searching for articles using Google Scholar resulted in 9 supporting articles being found. After carrying out the analysis, several dominant factors can be identified that can influence food taboo behavior among pregnant women in Indonesia, including culture,

beliefs, knowledge, education, environment and personal experience. Recommendations that can be given to pregnant and breastfeeding mothers include increasing the knowledge of pregnant and breastfeeding mothers regarding foods that can be consumed and those that cannot be consumed so that pregnant and breastfeeding mothers do not experience malnutrition.

Keywords: *Food Taboo, Pregnant Women, Literature Review*

I. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya, baik keanekaragaman adat istiadat, bahasa bahkan sampai pada makanan yang tersebar di seluruh wilayah nusantara. Budaya Indonesia khusus yang berkaitan dengan makanan di Indonesia yang hingga saat ini masih diterapkan di beberapa wilayah yaitu food taboo. Food taboo merupakan pantangan untuk mengonsumsi terhadap beberapa jenis makanan tertentu. Budaya food taboo ini dipercaya dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang dapat membahayakan ibu dan bayinya (Unusa, 2023). Food taboo dikenal dari hampir semua kalangan masyarakat manusia sebagai seperangkat aturan yang sistematis tentang makanan atau kombinasi makanan mana yang tidak boleh dikonsumsi. Namun, pantangan makanan sering menargetkan wanita hamil untuk mencegah apa yang dianggap sebagai efek berbahaya dari makanan ini pada yang yang masih dalam kandungan atau pada bayi yang baru lahir (Gamuchirai et al, 2019).

Faktor budaya food taboo yang berkaitan dengan konsumsi pangan ibu hamil dapat berpengaruh terhadap status gizi ibu. Kepercayaan terhadap food taboo pada masa kehamilan bertujuan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan ibu dan bayinya, bahkan dalam kondisi kelaparan pun, masyarakat lebih cenderung memilih untuk tidak makan daripada harus mengonsumsi makanan yang sudah menjadi pantangan dari ibu hamil tersebut. Namun fakta yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa food taboo ini justru dapat meningkatkan risiko defisiensi zat gizi pada ibu hamil khususnya pada

protein, lemak, vitamin A, vitamin E dan zat besi (Sholihah & Sartika, 2014).

Food Taboo di Indonesia masih menjadi salah satu masalah. Hal ini masih masih sering ditemukan di masyarakat yang tidak mengonsumsi makanan yang seharusnya dikonsumsi karena masih dianggap tabu. Akibat dari food taboo tersebut ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak tidak berani untuk mengonsumsi makanan tersebut sehingga mengurangi asupan makanan yang pada akhirnya menurunkan status gizi mereka. Alasan adanya food taboo masih cenderung irasional, sebagai contoh tidak makan udang karena akan menghambat saat proses persalinan, sehingga apabila hal tabu tersebut dilaksanakan maka diasumsikan bahwa terdapat masalah gizi yang akan timbul bagi ibu hamil dan dapat mempengaruhi penerimaan masyarakat terhadap informasi dari petugas kesehatan mengenai makan yang baik selama menjalani proses kehamilan.

Kesehatan ibu dan anak tidak dapat dipisahkan, sehingga apapun yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu maka dapat berpengaruh juga dengan kesehatan anak. Sejumlah pantangan makanan yang dianut ibu hamil yang dibawa ke anak-anaknya setelah melahirkan. Pada beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kebiasaan makan tersebut sangat besar pengaruhnya dari lingkungan kebudayaan, selain itu juga sangat sedikitnya pengetahuan ibu tentang pantangan makanan selama proses kehamilan hingga melahirkan (Ramulondi et al, 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya food taboo pada ibu

hamil di Indonesia dengan menggunakan pendekatan literature review.

II. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan literature review. Penelitian ini menggunakan penelitian terdahulu dengan kriteria yang sudah ditentukan langsung oleh peneliti yakni artikel yang terindeks Sinta 2,3,4 dan 5 serta waktu publikasi maksimal 10 tahun terakhir. Pencarian artikel dengan menggunakan Google Scholar dengan kata kunci yang melingkupi hal-hal yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian dengan menggunakan Google Scholar, terdapat sebanyak 3.360 publikasi artikel. Namun, artikel yang sesuai dengan kriteria yang peneliti telah tentukan ditemukan sebanyak 9 artikel dimana artikel tersebut berkaitan erat dengan faktor penyebab terjadinya food taboo di Indonesia. Pada tabel 1 berikut menunjukkan gambaran dari artikel-artikel yang digunakan dalam melakukan literature review yang sudah memenuhi kriteria.

Tabel 1. Artikel yang digunakan dalam literature review.

N o.	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Penerbit	Temuan dalam penelitian
1	(Diana <i>et al</i> , 2018) Food Taboos and suggestions among Madurese pregnant women: a	Journal of Ethnic Food	Pada penelitian ini menunjukk an bahwa hal yang mendasari kekuranga

	qualitative study		n gizi pada ibu hamil dikarenakan <i>food taboo and suggestions</i> yang terjadi akibat faktor kebudayaan serta kebiasaan yang dilakukan secara turun temurun.
2	(Palimbo <i>et al</i> , 2023) The Cultural Habits and Traditions During Pregnancy and After Chidbirth of the Banjar Tribe in South Kalimantan: Semi-Qualitative Descriptive	Journal of KnE Social Sciences	Penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan <i>food taboo</i> pada ibu hamil dan ibu melahirkan terjadi karena faktor kebudayaa n yang masih melekat.
3	(Laksono <i>et al</i> , 2021) The Food Taboo of the Muyu Tribe in Papua	Journal of Research Gate	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa <i>food taboo</i> terjadi karena kepercayaan yang dimiliki oleh suku Muyu sehingga dapat berpengaruh

		h terhadap pola makan ibu hamil, anak-anak bahkan para lelaki yang ada di Suku Muyu Papua.	Faktor Yang Mempengaruhi Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten	terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan adanya perilaku <i>food taboo</i> di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten yakni pengetahuan akan tentang makan yang kurang, memiliki pendidikan yang rendah, lingkungan sosial budaya serta memiliki riwayat gangguan kesehatan.
4	(Koeryaman <i>et al</i> , 2021) Food and Activities Taboos among Sundanese Pregnant Women	Journal of Jurnal Keperawatan Padjajaran		Pada penelitian ini menunjukkan bahwa keragaman etnis dan budaya yang menentukan cara pandang seseorang terhadap makanan yang dikonsumsi sehingga sebagian besar ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang bertentangan dengan etnis dan budaya dengan alasan untuk menjaga kondisi kehamilan.
5	(Kristya <i>et al</i> , 2021) Perilaku Food Taboo Pada Ibu Hamil Dan	Journal of Jurnal Ekologi Kesehatan		Pada penelitian ini menunjukkan bahwa
6	(Triatnawati, 2019) Food Taboos and codes of conduct for pregnant women at Mount Sindoro, Wonosobo distric, Central Java, Indonesia	Journal of Studies on Ethno-Medicine		Pada penelitian ini menunjukkan bahwa banyak terjadi di daerah ini disebabkan karena kurangnya informasi ibu hamil terkait makanan yang baik untuk dikonsumsi

		i dan yang menjadi pantangan dalam masa kehamilan, selain itu kurangnya transportasi i yang digunakan untuk mengakses lokasi untuk layanan kesehatan. Kemudian pola pikir ibu hamil dan ibu menyusui yang masih bersifat tradisional.			keluarga. Namun, faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian <i>food taboo</i> pada ibu hamil yakni pendidikan dan pekerjaan.
7	(Putri <i>et al</i> , 2020) Food taboos with socioeconomic status during pregnancy in West Kalimantan, Indonesia	Journal of Al-sihah: The Public health Science Journal		8	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi <i>food taboo</i> pada ibu hamil yakni antara lain keterpaparan informasi, adat istiadat yang turun temurun, penghasilan yang dimiliki oleh (Auditna, 2019) Persepsi Ibu Hamil Terhadap Makanan Tabu di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi Journal of Jurnal Kolaboratif Sains Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku <i>food taboo</i> yakni masyarakat yang ada di Desa Bulubete, Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi masih memegang teguh kepercayaan atau budaya dari nenek moyang mereka selain itu juga kurangnya pengetahuan ibu hamil

		tentang makanan yang ditabukan saat hamil. Hal ini terjadi diakibatkan karena kurangnya pendidikan informal seperti penyuluhan terkait gizi makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil sehingga masih banyak makanan yang ditabukan bernilai gizi untuk ibu hamil.
9	(Placek <i>et al</i>, 2018) Innate food aversions and culturally transmitted food taboos in pregnant women in rural southwest India: separate system to protect the fetus? Journal of HHS Public Acces	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa <i>food taboo</i> terjadi karena pengalaman pribadi yang dirasakan oleh ibu hamil itu sendiri.

Setelah dilakukan analisis maka dapat diketahui beberapa faktor dominan yang dapat mempengaruhi perilaku *food taboo* pada ibu hamil di Indonesia

antara lain, kebudayaan, kepercayaan, pengetahuan, pendidikan, lingkungan, dan pengalaman pribadi.

Berdasarkan hasil pencarian *literature*, ditemukan beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi kebiasaan *food taboo* pada ibu hamil di Indonesia yakni sebagai berikut :

1. Kebudayaan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diana *et al*, 2018 menunjukkan bahwa hal yang mendasari kekurangan gizi pada ibu hamil dikarenakan *food taboo and suggestions* yang terjadi akibat faktor kebudayaan serta kebiasaan yang dilakukan secara turun temurun. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Palimbo *et al*, 2023 dimana kebiasaan *food taboo* pada ibu hamil dan ibu melahirkan terjadi karena faktor kebudayaan yang masih melekat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Koeryaman *et al*, 2021 menunjukkan bahwa keragaman etnis dan budaya yang menentukan cara pandang seseorang terhadap makanan yang dikonsumsi sehingga sebagian besar ibu hamil tidak mengonsumsi makanan yang bertentangan dengan etnis dan budaya dengan alasan untuk menjaga kondisi kehamilan, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al*, 2020 menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *food taboo* pada ibu hamil yakni salah satunya adat istiadat yang turun temurun.

2. Kepercayaan
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksono *et al*, 2021 menunjukkan bahwa *food taboo* terjadi karena kepercayaan yang dimiliki oleh suku Muyu sehingga dapat berpengaruh terhadap pola makan ibu hamil, anak-anak bahkan para lelaki yang ada di Suku Muyu Papua. Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Auditna, 2019 dimana penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *food taboo* yakni masyarakat yang ada di Desa Bulubete, Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi masih memegang teguh kepercayaan atau budaya dari nenek moyang mereka.
3. Pengetahuan
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristya *et al*, 2021 menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan adanya perilaku *food taboo* di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten salah satu dari faktor tersebut yakni pengetahuan akan tentang makan yang kurang. Tidak hanya itu, terdapat penelitian yang lain yang mengatakan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku *food taboo* yakni penelitian dari Triatnawati, 2019 yang mengatakan bahwa pola pikir ibu hamil dan ibu menyusui yang berada di lingkungan pengunungan Sindoro, Kabupaten Wonosobo masih bersifat tradisional sehingga memiliki pengetahuan yang sederhana terkait gizi pada ibu hamil. Pada penelitian yang dilakukan oleh Auditna, 2019 menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang ditabukan saat hamil di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi.
4. Pendidikan
Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristya *et al*, 2021 memiliki pendidikan yang rendah merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *food taboo* pada ibu hamil di Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al*, 2020 yang menyatakan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian *food taboo* pada ibu hamil yakni pendidikan dan pekerjaan. Sehingga pada penelitian yang dilakukan oleh Auditna, 2019 menunjukkan bahwa minimnya pendidikan informal yang ada di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi seperti penyuluhan terkait gizi makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil sehingga masih banyak makanan yang ditabukan bernilai gizi untuk ibu hamil.
5. Lingkungan
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristya *et al*, 2021 menunjukkan bahwa salah satu penyebab timbulnya *food taboo* yang terjadi di Puskesmas

Pamarayan Kabupaten Serang, Banten yakni lingkungan sosial yang mendukung. Hal ini sangat berkaitan erat dengan tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan yang minim serta didukung oleh kebudayaan maupun kepercayaan yang di anut oleh warga setempat.

6. Pengalaman pribadi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Placek *et al*, 2018 Pada penelitian ini menunjukkan bahwa *food taboo* terjadi karena pengalaman pribadi yang dirasakan oleh ibu hamil itu sendiri. Hal ini sangat berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu hamil yang masih kurang, masih banyak yang beranggapan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan-makanan yang memicu kelainan pada anaknya, selain itu juga adanya kepercayaan dari para leluhur terkait pantangan dalam mengonsumsi makanan sehingga dari kepercayaan itulah yang menyebabkan muncul stigma masyarakat terkait makanan yang seharusnya baik untuk dikonsumsi namun tidak dikonsumsi

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari artikel ini, berdasarkan 9 artikel yang digunakan dalam literature review ini menunjukkan bahwa terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi seorang ibu hamil maupun ibu menyusui memiliki perilaku *food taboo*

diantaranya kebudayaan, kepercayaan, pengetahuan, pendidikan, lingkungan dan pengalaman pribadi. Sehingga rekomendasi yang dapat diberikan kepada ibu hamil maupun ibu menyusui yakni melakukan peningkatan pengetahuan ibu hamil maupun ibu menyusui terkait makanan yang dapat dikonsumsi maupun yang tidak dapat dikonsumsi sehingga ibu hamil dan ibu menyusui tidak mengalami malnutrisi.

REFERENSI

- Amare, W., Tura, A. K., Semahegn, A., & Teji Roba, K. (2022). Food taboos among pregnant women and associated factors in eastern Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/20503121221133935>
- Auditna, W., Budiman, & Baculu, E. (2019). Persepsi Ibu Hamil Terhadap Makanan Tabu di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 460–470.
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant. *Nutrients*, 11(2668), 1–18.
- Demissie, T., Muroki, N., & Kogi-makau, W. (2017). *Original article Food taboos among pregnant women in Hadiya*. 2–8.
- Diana, R., Rachmayanti, R. D., Anwar, F., Khomsan, A., Christianti, D. F., & Kusuma, R. (2018a). Food taboos and suggestions among

- Madurese pregnant women: a qualitative study. *Journal of Ethnic Foods*, 5(4), 246–253.
<https://doi.org/10.1016/j.jef.2018.10.006>
- Diana, R., Rachmayanti, R. D., Anwar, F., Khomsan, A., Christianti, D. F., & Kusuma, R. (2018b). *Jurnal Food Taboos_Novita Sari Usman-dikonversi*.
- Koeryaman, M. T., Kyung, K. H., & Widiasih, R. (2019). Food and Activities Taboos among Sundanese Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 7(1), 78–85.
<https://doi.org/10.24198/jkp.v7i1.993>
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa' pang, M. (2021). Perilaku Food Taboo Pada Ibu Hamil Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 20(2), 139–151.
<https://doi.org/10.22435/jek.v20i2.4669>
- Laksono, A. D., & Wulandari, R. D. (2021). The Food Taboo of the Muyu Tribe in Papua Tabu Makanan pada Suku Muyu di Papua. *ResearchGate*, (March).
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20425.90725/1>
- Ningtyias, F. W., & Kurrohman, T. (2020). Food taboos and recommended foods for pregnant women: The study of phenomenology in pendhalungan society. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 485(1).
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/485/1/012149>
- Palimbo, A., Sari, A., Mahdiyah, D., & Sogi S. Redjeki, D. (2023). The Cultural Habits and Traditions During Pregnancy and After Childbirth of the Banjar Tribe in South Kalimantan: Semi- Qualitative Descriptive. *KnE Social Sciences*, 2023, 1015–1024.
<https://doi.org/10.18502/kss.v8i9.13415>
- Placek, C. D., Madhivanan, P., & Hagen, E. H. (2018). *HHS Public Access*. 38(6), 714–728.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.836844>.Publisher
- Putri, S. I., Yefta, Y., & Yunita, A. (2020). Food taboos with socioeconomic status during pregnancy in West Kalimantan, Indonesia. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 12(2), 219.
<https://doi.org/10.24252/al-sihah.v12i2.15943>
- Ramulondi, M., de Wet, H., & Ntuli, N. R. (2021). Traditional food taboos and practices during pregnancy, postpartum recovery, and infant care of Zulu women in northern KwaZulu-Natal. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 17(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1186/s13002-021-00451-2>
- Triratnawati, A. (2019). Food taboos and codes of conduct for pregnant women at Mount Sindoro, Wonosobo district, Central Java, Indonesia. *Studies on Ethno-Medicine*, 13(2), 22–32.
<https://doi.org/10.31901/24566772.2019/13.02.590>