

PENGARUH SOSIAL BUDAYA DENGAN PEMBERIAN NUTRISI PADA IBU MENYUSUI DI POSYANDU MELATI CILACAP

WIJI OKTANASARI¹, TANTI FITRIYANI², BEBY YOHANA OKTA
AYUNINGTYAS³

Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto^{1,2,3}
wiji@stikesbch.ac.id¹, fitriyani.tanti@yahoo.co.id², beby@stikesbch.ac.id³

Abstract: *There are still issues in society with the breastfeeding mother culture of dietary restriction. Despite its strong cultural beliefs, it is undeniable that this culture of food limitation may reduce the amount of nutrients that nursing moms need to consume. The purpose of the study is to use a type of case-control time survey approach to ascertain whether sociocultural factors have an impact on the nourishment provided to nursing mothers at Posyandu Melati Cilacap. Thirty-two breastfeeding women made up the study sample. A cross-sectional strategy is used in this quantitative study with a descriptive correlation research design. While Chi Square is used for data analysis and product moment correlation calculations are used for the validity test, Cronbach's Alpha is used for the reliability test. The findings of the chi square test, which yielded a p value (0.029) < 0.05, demonstrated that social culture had an impact on Posyandu Melati Cilacap's breastfeeding moms' access to nourishment. 2,046 breastfeeding mothers at Posyandu Melati have a strong correlation between social culture and nutrition. Based on research findings and recommendations, breastfeeding mothers are strongly encouraged to eat a healthy diet; there are no dietary restrictions because the mother's food intake has a significant impact on the production of breast milk.*

Keywords: *Socio-Cultural, Nutrition, Breastfeeding Mothers*

Abstrak: Masih terdapat permasalahan di masyarakat mengenai budaya pembatasan makanan pada ibu menyusui. Meski memiliki keyakinan budaya yang kuat, tidak dapat dipungkiri bahwa budaya pembatasan makanan ini dapat menurunkan jumlah nutrisi yang perlu dikonsumsi ibu menyusui. Tujuan penelitian adalah menggunakan pendekatan survei waktu jenis kasus kontrol untuk mengetahui apakah faktor sosiokultural mempunyai dampak terhadap pemberian gizi pada ibu menyusui di Posyandu Melati Cilacap. Tiga puluh dua wanita menyusui menjadi sampel penelitian. Strategi cross-sectional digunakan dalam penelitian kuantitatif ini dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Sedangkan *Chi Square* digunakan untuk analisis data dan perhitungan korelasi product moment digunakan untuk uji validitas, *Cronbach's Alpha* digunakan untuk uji reliabilitas. Hasil uji chi square yang diperoleh nilai p (0,029) < 0,05 menunjukkan bahwa sosial budaya berpengaruh terhadap akses ibu menyusui di Posyandu Melati Cilacap terhadap gizi. Sebanyak 2.046 ibu menyusui di Posyandu Melati mempunyai hubungan yang kuat antara sosial budaya dan gizi. Berdasarkan temuan penelitian dan rekomendasi, ibu menyusui sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sehat; tidak ada pantangan makanan karena asupan makanan ibu berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI.

Kata Kunci: Sosial Budaya, Nutrisi, Ibu Menyusui

A. Pendahuluan

Menyusui adalah praktik memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir hingga usia dua tahun. Seorang bayi dikatakan mendapat ASI eksklusif apabila selama enam bulan ia hanya diberi ASI saja tanpa diberikan makanan atau minuman lain (Rafsanjani, 2018).

Nutrisi atau nutrisi adalah bahan yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme. Sangat penting bagi orang tua untuk menyadari pentingnya memberikan pola makan yang sehat kepada ibu pasca melahirkan karena, seperti yang mereka ingat, masa antara masa bayi dan balita merupakan masa emas yang akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan masa depan mereka. Bayi biasanya mengalami gangguan kesehatan akibat ketidakseimbangan nutrisi selama masa nifas. Masalah-masalah tersebut antara lain kualitas ASI yang kurang

optimal, gizi yang tidak memadai, kesehatan yang rentan, pertumbuhan terhambat, dan banyak lagi. Meskipun gagasan tentang kesehatan dan penyakit, makanan dan minuman sehat, serta pantangan dan keyakinan dapat menjadi hambatan, hal-hal tersebut juga dapat menjadi peluang untuk mengatasi permasalahan kesehatan (Ruspita Rika, Rifa Rahmi, 2022).

Kebutuhan nutrisi ibu menyusui akan meningkat sebesar 25% karena kebutuhan mereka untuk memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Oleh karena itu, jika pola makan ibu mencakup cukup kalori, protein, lemak, vitamin, dan mineral dan dilengkapi dengan minum lebih banyak kira-kira 8–12 gelas per hari penting untuk memenuhi asupan nutrisi yang sehat untuk meningkatkan produksi ASI. susu. Makanan nabati seperti pepaya, kacang hijau, daun katuk, pare, semangka, jambu air, dan labu siam disarankan untuk membantu meningkatkan produksi ASI (beberapa ibu berhasil meningkatkan ASI dengan mengonsumsi makanan tersebut) (Safitri, 2016).

Di antara faktor tidak langsung yang mempengaruhi kesehatan gizi anak, budaya dapat mempengaruhi prevalensi stunting. Kehamilan, masa nifas, dan pengasuhan balita, khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK), merupakan masa-masa dimana norma budaya dan adat istiadat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku ibu. Misalnya, pembatasan pola makan dan kebiasaan makan yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah gizi, terutama pada balita. Perkembangan dan pertumbuhan balita mungkin terpengaruh oleh hal ini.

Masih terdapat permasalahan di masyarakat mengenai budaya pembatasan makanan pada ibu menyusui. Tidak diragukan lagi, meskipun terdapat kepercayaan budaya yang kuat, budaya tabu seputar makanan ini mungkin membatasi jumlah nutrisi yang perlu dikonsumsi oleh ibu menyusui (Amri dkk, 2024).

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, kebiasaan ibu menyusui untuk tidak makan dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan bayi baru lahir, yang mengakibatkan malnutrisi pada bayi baru lahir. Stunting dan gangguan tumbuh kembang merupakan akibat dari tidak seimbangnya asupan nutrisi pada masa bayi. Selain budaya pembatasan makanan pada ibu menyusui, permasalahan kesehatan ini juga dapat disebabkan oleh latar belakang pendidikan dan kesadaran ibu akan pentingnya memberikan bayi gizi seimbang dan memenuhi kebutuhan gizinya melalui konsumsi makanan bergizi selama menyusui (Martiana dkk., 2024).

Pembatasan makanan pada ibu nifas merupakan hal yang lumrah terjadi di masyarakat. Ada makanan tertentu yang tidak boleh dimakan oleh ibu pasca melahirkan pada waktu-waktu tertentu. Ibu baru tidak diperbolehkan makan daging, telur, ikan, atau sayuran seperti mentimun, labu, atau sayuran berbunga, misalnya. Luka perineum yang tidak kunjung sembuh pada wanita pasca melahirkan terkait dengan budaya tidak makan (Kasari Irma Ayu Dwi, 2020).

Berdasarkan temuan penelitian awal yang dilakukan di Posyandu Melati pada tanggal 21 Juli 2024, enam dari sepuluh ibu menyusui tidak mengetahui kebutuhan gizi ibu menyusui dan kuatnya pantangan seputar gizi selama menyusui, khususnya menghindari makanan amis. makanan karena khawatir rasa ASInya akan berubah.

Penulis mampu mengangkat permasalahan “Apakah ada pengaruh sosial budaya terhadap pemberian gizi pada ibu menyusui di Posyandu Melati Cilacap?” berdasarkan latar belakang yang ditunjukkan sebelumnya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana sosial budaya mempengaruhi akses ibu menyusui terhadap gizi di Posyandu Melati Cilacap.

B. Metodologi Penelitian

Ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi yaitu menggunakan pendekatan cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah sosial budaya. Pada penelitian ini pemberian nutrisi ibu menyusui menjadi variabel dependen.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32 orang ibu menyusui dan memiliki anak umur 0-24 bulan yang datang ke Posyandu Melati pada tanggal 8 Agustus 2024.

Sampel penelitian menggunakan teknik accidental sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Cronbach's Alpha digunakan untuk uji reliabilitas, perhitungan korelasi product moment digunakan untuk uji validitas, dan *Chi Square* digunakan untuk analisis data.

C. Pembahasan dan Analisa

1. Karakteristik Responden

Tabel di bawah ini menyajikan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Menyusui di Posyandu Melati

Karakteristik Ibu Menyusui	Jumlah	
	n	%
Usia Ibu		
Resiko Rendah	24	75
Resiko Tinggi	8	25
Pendidikan Ibu		
Tinggi	9	28,1
Rendah	23	71,9
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	15	46,9
Tidak Bekerja	17	53,1
Jumlah	32	100

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 penelitian ini, karakteristik responden ibu menyusui di Posyandu Melati Cilacap menunjukkan bahwa 24 (75%) responden beresiko tinggi artinya berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun, sedangkan 8 orang (25%) beresiko rendah. , artinya mereka berusia antara 20 dan 35 tahun. Pendidikan ibu tinggi (Perguruan Tinggi) sebanyak 9 orang (28,1%) dan pendidikan rendah ibu (SD-SMA) sebanyak 23 orang (71,9%). Ibu yang bekerja sebanyak 15 orang (46,9%) dan ibu yang menganggur sebanyak 17 orang (53,1%).

Maria, Ramie, dan Putri (2022) menyatakan bahwa kebutuhan gizi seorang ibu akan berubah tergantung pada usia muda saat menyusui. Orang dewasa muda membutuhkan lebih banyak nutrisi karena selain dikonsumsi untuk tumbuh kembangnya sendiri dan untuk masa pemulihan pasca melahirkan, mereka juga perlu membaginya dengan bayi yang menyusui (ASI). Sebaliknya, orang lanjut usia membutuhkan banyak energi karena kondisi organnya yang semakin memburuk dan membutuhkan energi ekstra yang cukup untuk mempertahankan masa pemulihan pasca melahirkan.

Tujuan pendidikan adalah untuk menyebarkan pengetahuan guna mendorong perubahan perilaku yang konstruktif. Keahlian seseorang belum tentu dipengaruhi oleh latar belakang pendidikannya. Secara umum, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka memperoleh informasi dan semakin banyak pengetahuan terkait kesehatan yang diperolehnya (Christina, 2013).

Farlikhatun (2023) menegaskan bahwa kehadiran ibu bekerja akan berdampak pada kehidupan mereka, sehingga mengakibatkan terbatasnya waktu pengumpulan informasi. Menurut temuan penelitian berdasarkan pekerjaan, ibu rumah tangga merupakan mayoritas responden karena mereka memiliki lebih banyak waktu luang untuk belajar tentang nutrisi keperawatan. Hal ini menunjukkan bahwa agar sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang memadai, maka mereka yang berstatus ibu rumah tangga atau tidak bekerja akan lebih banyak meluangkan waktunya untuk belajar tentang ASI dari media cetak, elektronik, atau dari tetangganya. Seseorang yang memiliki akses lebih besar terhadap informasi, baik dari profesional medis yang hidupnya tidak sibuk dengan pekerjaan atau dengan media informasi (seperti radio, televisi, majalah, surat kabar, dan perangkat) dan aktivitas lain yang meningkatkan pengalamannya.

2. Pengaruh Sosial Budaya Terhadap Pemberian Nutrisi pada Ibu Menyusui di Posyandu Melati Cilacap

Tabel 2. Hasil Uji Chi Square Pengaruh Sosial Budaya Terhadap Pemberian Nutrisi pada Ibu Menyusui di Posyandu Melati Cilacap

Sosial Budaya	Pemberian Nutrisi pada Ibu Menyusui				p-Value	Koef.Cont. 95%CI
	Baik		Tidak baik			
	n	%	n	%		
Positif	21	65.7%	13	40.7%	0.029%	2.406
Negatif	11	34.3%	19	59.3%		

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji bivariat Chi Square menunjukkan bahwa gizi yang diberikan pada ibu menyusui di Posyandu Cilacap dipengaruhi oleh faktor sosial budaya yang dibuktikan dengan nilai P sebesar 0,029.

Nilai dan cara pandang masyarakat dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya setempat, yang dihasilkan oleh adat istiadat yang mendarah daging dan pada akhirnya memotivasi masyarakat untuk bertindak sesuai norma budaya. Misalnya, keyakinan bahwa menghindari makanan yang dilarang oleh budaya dapat berdampak pada kesehatan bayi yang belum lahir merupakan budaya yang masih dalam tahap awal.

Cara makan masyarakat merupakan cerminan dari budayanya dan selalu berubah tergantung pada lingkungan sekitar dan tingkat perkembangan budaya dari peradaban yang bersangkutan. Alih-alih diwariskan, perilaku konsumsi ini justru diajarkan kepada generasi berikutnya oleh para pendahulu (Rafsanjani, 2018).

Salah satu kebiasaan yang sudah lama ada adalah ibu nifas tidak boleh makan apapun yang mengandung ikan karena akan membuat ASInya terasa amis. Sebenarnya makanan tinggi protein sangat baik untuk menunjang produksi ASI dan proses penyembuhan ibu. Oleh karena itu, para ibu sebaiknya tidak menghindari daging, telur, dan ikan ketika memberikan edukasi kepada orang lain tentang kesehatan, khususnya gizi (Amri, dkk 2023).

Tradisi Jawa melarang ibu menyusui mengonsumsi makanan tertentu, seperti keluwih, nangka, labu kuning, telur, ikan, masakan pedas, dan makanan panas. Penjelasan responden kurang koheren. Misalnya daun keluwih diharamkan karena berbagai alasan, seperti mempercepat jumlah anak, menyebabkan perut kembung, bicara tidak jelas, dan kurang ASI. Ikan dan telur dipercaya dapat membuat ASI terasa amis sehingga dapat membuat bayi baru lahir merasa gatal (Amri dkk., 2023).

Setelah melahirkan, ibu sebaiknya menjauhi kelompok makanan berikut: pepaya, durian, terong, dan pisang. Selain itu, makanan yang mengandung santan dan makanan pedas sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan yang dapat membahayakan bayi. Ikan asin, telur, dan makanan rasa ikan lainnya juga menjadi masalah karena dapat menimbulkan bau busuk pada ASI yang dapat membuat bayi muntah. Selain itu, bekas luka jalan lahir juga akan lebih lambat sembuhnya.

Dari segi pengobatan, tidak baik jika menghindari pepaya dan pisang yang sangat dianjurkan karena kandungan seratnya yang tinggi sehingga memperlancar buang air besar. Tubuh sebenarnya membutuhkan ikan dan telur, yang juga merupakan sumber protein hewani yang sangat baik. Sebaliknya, durian tidak disarankan karena kadar kolesterolnya yang tinggi juga dapat meningkatkan produksi gas dan mengganggu pencernaan. Namun untuk menghindari bau amis pada ASI, sangat disarankan untuk mengonsumsi daun asam jawa dan kunyit setiap pagi. Selain tentunya menjaga kebersihan diri khususnya di sekitar payudara (Noprianti dkk., 2023).

Beberapa orang Indonesia telah membiasakan makan sambal tanpa sambal, meskipun rasanya tidak terlalu enak. Anda tidak diperbolehkan mencicipinya jika Anda sedang hamil atau menyusui. Bayi bisa diare karena susunya terasa pedas dan perutnya terasa panas. Sebenarnya makanan yang masuk ke dalam perut ibu harus melalui prosedur terlebih dahulu

yaitu memisahkan makanan yang bermanfaat dengan sampahnya. Bahan-bahan dalam makanan disiapkan untuk diberikan ketika diubah menjadi ASI.

Oleh karena itu, disarankan untuk menghindari terlalu banyak makan makanan pedas karena dianggap terlalu banyak dapat menyebabkan ibu terkena diare, sehingga akan menyebabkan dehidrasi dan mengganggu proses menyusui (Amri, 2023).

Konsumsi makanan ibu mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap jumlah ASI yang diproduksi; Jika ibu cukup mengonsumsi kalori, protein, lemak, vitamin, mineral, dan komponen gizi lainnya, maka jumlah ASI yang diproduksi pun akan cukup. Selain itu, ibu sebaiknya meningkatkan asupan alkohol hariannya menjadi sekitar 8–12 gelas (Martiana, 2024).

Berbeda dengan remaja putri yang menyusui tanpa diimbangi dengan sistem pola makan sehat, ibu yang menjaga pola hidup dan pola makan sehat, berapa pun usianya, juga akan menghasilkan ASI yang baik (Amri, 2023).

Pembatasan budaya makanan untuk ibu menyusui dikatakan telah berlangsung selama beberapa generasi dan masih berlaku hingga saat ini karena berbagai alasan. Tentu saja hal ini didasarkan pada kepercayaan budaya masyarakat setempat. Meskipun demikian, banyak ibu menyusui yang telah mengetahui materi kesehatan yang menyoroti pentingnya nutrisi selama fase menyusui. Untuk menghormati budaya yang telah diwariskan secara turun temurun, masyarakat harus tetap berpegang teguh pada adat istiadat sekitar yang merupakan aturan tidak tertulis.

D. Penutup

Berdasarkan hasil uji chi square diperoleh nilai p value $(0,029) < 0,05$ maka sosial budaya berpengaruh terhadap akses ibu menyusui Posyandu Melati Cilacap terhadap gizi. Sosial budaya dan pemberian nutrisi ibu menyusui di Posyandu Melati sangatlah erat kaitannya adalah 2.046.

Daftar Pustaka

- Amri Yasir, L., Putri Isnani Hertin, Arika Martiana, B. D., Nabila, H., & Erniwati, L. (2023). *Budaya Pantangan Makanan Pada Ibu Menyusui Terhadap Kejadian Stunting Di Dusun Batu Tinggang Desa Labulia Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat*. *Health Media*, 5(1), 19-27. <https://doi.org/10.55756/hm.v5i1.163>
- Christina Panton, PhD (Research Officer), Nigel Sherriff, PhD (Senior Research Fellow), Valerie Hall, PhD (Professor of Midwifery), (2013). *Engaging and supporting fathers to promote breast feeding: A concept analysis*. Pusat Penelitian Kesehatan (CHR), Mayfield House, Universitas Brighton, Falmer, Brighton BN1 9PH, Inggris.
- Farlikhatun. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Sukamerta Kecamatan Rawamerta*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 8 (3) 2023.
- Haliza. (2023). *Hubungan Sosial Budaya Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Eksklusif*. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health* Volume 4, Nomor 1 Tahun 2023 ISSN (online): 2747-0970 DOI: 10.36082/jmswh.v4i1.1102.
- Kasari Irma Ayu Dwi, C.W. (2020). *Analisis Pantang Makan dengan Derajat Luka Perineum terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Nifas*. *Idea Nursing Journal*, XI(1), pp. 24–30.
- Martiana, B.D.A., Hertin, P.I., Ilham, Rusiana, H.P., Hidayati, B.N., Salfarina, A.L., & Yasir, L.A. (2024). *Meningkatkan Pengetahuan: Pengaruh Budaya Pantangan Makanan Pada Ibu Menyusui Terhadap Kejadian Stunting Di Masyarakat*. *Lentera (Jurnal Pengabdian)*, 4 (2) 225-235.
- Noprianti, I., Wati D.A., Nurhayati, A., & Abdullah. (2023). *Hubungan Pantang Makan (Food Tabu) Dan Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rawat Inap Bumidaya Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2022*. *Jurnal Gizi Aisyah* 6 (2) :121-131

- Rafsanjani, T.M. (2018). *Pengaruh Individu, Dukungan Keluarga Dan Sosial Budaya Terhadap Konsumsi Makanan Ibu Muda Menyusui (Studi Kasus Di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue)*. Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal, Nopember 2018 (3)2: 124-131.
- Ruspita Rika, Rifa Rahmi, W.E.A. (2022). *Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Ibu Menyusui*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6(3), pp. 1194–1197.
- Safitri, Y & Cahyanti, R.D. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Terhadap Kemandirian Ibu Nifas Dalam Perawatan Diri Selama Early Postpartum*. Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal), vol. 5, no. 4, pp. 1937-1945, Nov. 2016. <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.16033>