

PERILAKU IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DI DESA NGEBRAK KECAMATAN GAMPENGREJO KABUPATEN KEDIRI

The Postpartum Behavior About Abstinence Eat In Ngebrak Village, Gampengrejo District, Kediri Regency

Is Fadhillah

Program Studi D3 Kebidanan
Akademi Kebidanan Medika Wiyata Kediri; Jl. Dr. Saharjo 16 ,(0354) 776638
Email: isfadhillah@gmail.com

ABSTRAK

Setelah proses persalinan ibu memasuki masa nifas dimana seluruh alat genetalia belum pulih seperti sebelum hamil. Guna pemulihan maka diet yang diberikan harus bermutu tinggi dengan cukup kalori, protein, cairan, serta banyak buah, akan tetapi adanya beberapa faktor yang salah satunya dari aspek budaya mempengaruhi ibu nifas mengalami perubahan perilaku dalam hal pantang makanan yang seharusnya justru dianjurkan. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan pemulihan pada ibu pasca melahirkan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perilaku ibu nifas tentang pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.

Desain penelitian menggunakan diskriptif kuantitatif. Populasinya seluruh ibu nifas yang pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri, diambil dengan total sampling. Data diolah dengan analisa prosentase. Dari hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu sebanyak 12 responden (60%) dan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden

Disimpulkan dari penelitian ini, bahwa mayoritas dari ibu nifas pantang makan karena alasan kecantikan, budaya secara turun temurun, anjuran orang tua serta adanya keyakinan dari ibu sendiri dan pengetahuan perihal pantang makan yang dimiliki ibu nifas. Sedangkan mayoritas makanan yang dipantang adalah protein hewani. Dalam menyikapi hal ini sebaiknya ibu bidan melakukan penyuluhan secara terus menerus mengenai pantang makan bagi ibu nifas karena sampai saat ini masih dijumpai ibu nifas yang melakukan pantang makan lebih dari satu alasan.

Kata Kunci : perilaku, ibu nifas, pantang makan

ABSTRACT

After the delivery process the mother enters the postpartum period where all genethliac organs have not recovered as before pregnancy. In order to recover the diet provided must be of high quality with enough calories, protein, fluids, and lots of fruit, but there are several factors, one of which is from the cultural aspect affecting postpartum mothers experiencing behavioral changes in abstinence which should be encouraged. Indirectly this can affect the level of health and recovery in postpartum mothers. The purpose of this study was to determine the behavior of postpartum mothers about abstinence In Ngebrak Village, Gampengrejo District, Kediri Regency

The research design used quantitative descriptive method. The population was all postpartum mothers who abstinence eat In The Village Of Ngebrak, Gampengrejo Sub-District Kediri, was taken by total sampling. Data was processed by percentage analysis. From the results of the study, most respondents had three reasons for abstinence, namely as many as 12 respondents (60%) and almost half of the respondents had three types of dietary foods, namely 7 respondents (35%) out of a total of 20 respondents

It was concluded from this study, that the majority of postpartum women abstained from eating for reasons of beauty, culture from generation to generation, the advice of parents and the existence of beliefs from their own mothers and knowledge about abstinence from the postpartum mother. While the majority of foods that are challenged are animal protein. In responding to this matter, the midwife should do continuous counseling about abstinence for postpartum mothers because until now there are still postpartum mothers who do not eat more than one reason.

Keywords: behavior, postpartum, abstinence

PENDAHULUAN

Setelah proses persalinan ibu akan memasuki masa nifas yaitu : "suatu masa dimulai setelah partus selesai dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu, akan tetapi seluruh alat genitalia baru pulih kembali seperti sebelum kehamilan dalam waktu 3 bulan". Guna pemulihan kembali maka "diet yang diberikan harus bermutu tinggi dengan cukup kalori, mengandung cukup protein, cairan, serta banyak buah-buahan karena wanita tersebut mengalami hemokonsentrasi" (Wiknjastro, 2010).

Hambatan yang sering dijumpai untuk menyediakan diet bermutu tinggi tersebut adalah adanya perilaku pantang makan bagi ibu nifas. Akibat pantang makan ini tidak jarang ibu nifas kekurangan asupan gizi sehingga berdampak pada lamanya masa pemulihan kembali bahkan ada dampak paling buruk berupa kematian ibu (Wiknjastro, 2010).

Sampai saat ini angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara lain di ASEAN. Walaupun angka ini menjadi parameter pembangunan suatu negara dan berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkannya namun kenyataannya berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359/100 kelahiran hidup (Kemenkes, 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Erna Rahmawati (2015) di BPS Murtini, Amd. Keb, Surabaya dengan jumlah sampel 24 orang, diperoleh hasil sebanyak 33.3% responden mempunyai kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi responden dapat disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah masih adanya budaya pantang makan untuk ibu yang baru

melahirkan. Ibu yang baru melahirkan dalam penelitian ini tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi telur, daging ayam, ikan, dan makanan yang berasal dari laut. Beberapa survei menunjukkan bahwa budaya pantang makan masih banyak dijumpai di masyarakat.

Timbulnya perilaku pantang makan pada ibu nifas dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Notoatmodjo yang dikutip Suliha *et al*, (2012) "ada beberapa aspek kebudayaan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang yang dapat mempengaruhi kesehatan yaitu persepsi terhadap sehat/sakit, kepercayaan, pendidikan, nilai budaya dan norma". Perilaku pantang makan yang berkembang di masyarakat dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor tersebut, misalnya budaya pantang makan yang sudah berlangsung lama dari nenek moyang yang diteruskan sampai saat ini dan faktor lainnya. Mengingat semakin tingginya perilaku ibu nifas melakukan pantang makan yang secara tidak langsung berpengaruh pada tingkat kesehatan pada ibu seperti uraian di atas, maka peneliti merasa terdorong dalam melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku ibu nifas dalam melakukan pantang makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian diskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini variabelnya adalah variabel tunggal yaitu perilaku ibu nifas tentang pantang makan. Sebagai populasi adalah ibu nifas yang pantang makan yang ada di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Sampel adalah ibu nifas yang pantang makan yang ada di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling atau sampling jenuh. Sampling jenuh artinya teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Sugiono, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alasan Pantang Makan

Alasan pantang makan dari ibu nifas (budaya, kecantikan, orang tua, manfaat dan kerugian) di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Alasan Pantang Makan

No.	Alasan Pantang Makan	f	%
1	1 alasan	0	0,0
2	2 alasan	6	30,0
3	3 alasan	12	60,0
4	4 alasan	2	10,0
5	5 alasan	0	0,0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan yaitu sebanyak 12 responden (60%) dari total 20 responden. Seseorang berperilaku tertentu termasuk perilaku pantang makan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Lawrence Green perilaku dipengaruhi faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal yang ada pada diri individu, keluarga, kelompok atau masyarakat yang mempermudah individu untuk berperilaku seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan. Faktor pemungkin merupakan faktor yang memungkinkan individu berperilaku, karena tersedianya sumberdaya, keterjangkauan, rujukan, dan keterampilan. Faktor penguat merupakan faktor yang menguatkan perilaku, seperti sikap dan keterampilan petugas kesehatan, teman sebaya, orang tua, dan majikan (Suliha, 2012).

Didapatkannya sebagian besar responden memiliki tiga alasan pantang makan menunjukkan bahwa kebanyakan responden berpantang makan makanan

tertentu paling sedikit dengan tiga alasan. Hal ini sesuai dengan teori perilaku diatas bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini juga termasuk perilaku pantang makan ternyata juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang mana sebagian besar memiliki 3 alasan diantara 5 alasan yang ada yakni alasan budaya, kecantikan, orang tua, serta manfaat dan kerugian bila tidak melakukan pantang makan. Secara terperinci dari berbagai alasan dapat dijelaskan dibawah ini.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan budaya ada 6 responden (30%) dari total 20 responden. Seseorang berperilaku tertentu termasuk perilaku pantang makan dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi. Menurut Snehendu B.Karr dalam Notoatmodjo (2010) salah satunya disebutkan faktor yang mempengaruhi perilaku adalah adanya budaya masyarakat sekitarnya. Pada umumnya adalah bentuk perilaku yang sudah membudaya dikalangan masyarakat setempat. Oleh karenanya tiap daerah dengan aneka ragam budayanya akhirnya memiliki alasan yang berbeda-beda. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan beberapa alasan budaya diantaranya faktor kepercayaan terhadap tradisi leluhur dan kekuatan gaib (bayi susah keluar, bisa kuwalat, jika melanggar perut akan menjadi gendut, peranakan turun dan cepat mengandung lagi).

Didapatkannya ada 6 responden pantang makan dengan alasan budaya diantaranya jika tidak pantang makan, maka peranaan menjadi turun, kualat, perut gendut, dan bayi susah keluar. Beberapa alasan ini memang sudah membudaya dikalangan masyarakat kita sampai saat ini. Hal ini berkaitan dengan keyakinan masyarakat sehingga tidak berani untuk melanggarnya. Tentu saja budaya demikian bertentangan dengan pengetahuan medis kedokteran khususnya

ditinjau dari pengetahuan tentang gizi (kebutuhan nutrisi bagi ibu nifas).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan kecantikan ada 20 responden (100%) dari total 20 responden. Kecantikan erat kaitannya dengan perilaku makan. Hal ini sudah disadari betul oleh setiap orang yang ingin selalu menjaga penampilannya. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan penampilan yaitu wanita ingin tetap cantik, bertubuh langsing dan memuaskan suami.

Didapatkannya ibu pantang makan dengan alasan ingin tetap cantik, ingin tetap langsing dan ingin memuaskan suami menunjukkan bahwa pemikiran tersebut diikuti oleh ibu. Pemahaman tersebut menjadi motivasi yang sangat kuat bagi ibu untuk melaksanakan

pantang makan. Bagaimanapun kecantikan sebagai seorang wanita tetap menjadi bahan pertimbangan agar tetap disayang suami. Hasil penelitian ini sesuai hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan penampilan yaitu melaksanakan pantang makan dengan alasan wanita ingin tetap cantik, bertubuh langsing dan memuaskan suami.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ibu yang melakukan pantang makan dengan alasan takut orang tua ada 3 responden (15%) dan ingin menyenangkan orang tua 4 responden (20%). Orang tua merupakan orang yang menjadi panutan bagi siapapun termasuk ibu nifas. Oleh karena itu apabila orang tua menganjurkan pantang makanan maka umumnya ibu juga mengikuti. Hal ini sesuai dengan teori perilaku yang dirumuskan tim kerja WHO yang dikutip Notoatmodjo (2010) bahwa "*determinat* perilaku atau faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku itu antara lain adanya acuan atau referensi dari seseorang atau pribadi yang dipercayai (*personal references*), didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan karena takut

orang tua menunjukkan bahwa orang tua bagi ibu nifas termasuk sebagai *personal references* yang harus diikuti atau dituruti segala petunjuk dan perintahnya. Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, ternyata hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Swasono (2008) di Desa Simpar dan Kosambi Jawa Barat yang menemukan alasan pantang makan karena takut kepada orang tua bila tidak melakukan pantang makan. Disamping itu juga ada keinginan dari anak untuk menyenangkan orang tua dengan cara mengikuti petunjuknya. Dalam hal ini ibu nifas melakukan pantang makan karena ingin menyenangkan orang tua dengan menuruti petunjuknya untuk melakukan pantang makan.

Didapatkan seluruh responden memiliki alasan pantang makan berupa alasan manfaat yakni ada 20 responden (100%) dari total 20 responden. Alasan manfaat pantang makan disini berkaitan erat dengan keyakinan ibu sendiri. Hal ini memang menjadi salah satu faktor penentu perilaku sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan Lawrence Green. Menurutnya perilaku ditentukan oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan (Suliha, 2012).

Didapatkannya alasan pantang makan dari segi manfaat pantang makan dapat disebabkan oleh pengetahuan yang didapat ibu dari pengalaman orang tuanya atau pendahulu mereka. Hal ini selanjutnya diyakini kebenarannya oleh ibu dan menjadi dasar dari perilaku pantang makan yang sedang dijalankannya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui ibu melakukan pantang makan dengan alasan kerugian jika tidak pantang makan antara lain tidak bisa makan sesuka hati sebanyak 1 responden (5%) dan alasan tidak memenuhi gizi sebanyak 1 responden (5%). Alasan

kerugian ini pada dasarnya adalah keyakinan ibu sendiri mengenai kerugian jika tidak pantang makan. Bagaimanapun juga keyakinan menjadi dasar perilaku tertentu bagi seseorang. Hal ini sesuai dengan teori perilaku yang dikemukakan Lawrence Green. Menurutnya perilaku ditentukan oleh faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pemungkin (*enabling factors*), dan faktor pendorong (*reinforcing factors*). Faktor predisposisi merupakan faktor internal seperti pengetahuan, sikap, nilai, persepsi, dan keyakinan (Suliha, 2012).

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dengan alasan karena tidak bisa makan sesuka hati dan alasan tidak memenuhi gizi tentu saja didasari oleh suatu keyakinan yang berasal dari pengetahuan ibu mengenai pantang makan dari pengalaman orang-orang sebelumnya. Selanjutnya ibu bersikap mendukung terhadap keyakinannya tersebut sehingga berusaha diwujudkan dalam bentuk perilaku. Bentuk perilaku disini berupa perilaku pantang makan. Nilai positifnya jika makanan tersebut tidak memenuhi gizi bagi ibu maka ibu lebih baik berpantang makan terhadap makanan tersebut dan menggantikannya dengan jenis makanan lain yang memiliki nilai gizi lebih baik. Sebaliknya nilai negatifnya bila makanan yang dipantang justru memiliki nilai gizi yang baik maka akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan masa pemulihan pada masa nifas.

Jenis Pantangan Makanan

Jenis makanan yang di pantang oleh ibu nifas di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri meliputi protein hewani disamping karbohidrat, protein nabati, sayuran, buah, susu, minyak dan gula. Hasil penelitian mengenai jenis makanan yang di pantang ibu nifas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan yang di Pantang oleh Ibu Nifas

No.	Jenis Pantang Makan	f	%
1	1 Jenis	2	10,0
2	2 Jenis	3	15,0
3	3 Jenis	7	35,0
4	4 Jenis	4	20,0
5	5 Jenis	4	20,0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden.

Dari hasil tersebut didapatkan hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan yaitu sebanyak 7 responden (35%) dari total 20 responden. Ada berbagai jenis makanan yang biasaya menjadi pantangan bagi ibu nifas. Namun demikian penentuan makanan pantangan seharusnya dilakukan dengan tepat sesuai kondisi ibu saat nifas. Hal ini harus didasari oleh suatu pengetahuan yang cukup tentang makanan yang dipantang, sehingga makanan yang dipantang memang yang merugikan ibu nifas saja sedangkan yang menguntungkan justru tidak boleh dipantang. Untuk itu diperlukan beberapa pengetahuan tentang jenis bahan makanan yang diperlukan berdasarkan kecukupan energi dan zat gizi yang diperlukan. Menurut Krisnatuti dan Hastoro (2014) jenis makanan yang diperlukan didasarkan atas fungsi makanan sebagai sumber energi, sumber protein, sumber vitamin dan sumber mineral. Jenis makanan pantangan bagi ibu nifas yang dianjurkan antara lain makanan awetan yang mengandung zat aditif yang kemungkinan besar dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi, makanan berkalori tinggi yang hanya mengandung gula, lemak dan kurang mengandung zat-zat gizi lainnya misalnya fastfood,

sofdrink, dan goreng-gorengan dan daging atau makanan yang tidak diolah dengan sempurna karena kemungkinan besar masih mengandung kuman serta kopi dan coklat yang berlebihan karena kafein dapat meningkatkan tekanan darah yang dapat membahayakan kesehatan ibu menyusui dan bayinya.

Didapatkannya hampir setengah responden memiliki tiga jenis makanan pantangan. Hal ini memberikan gambaran bahwa kebanyakan ibu nifas tidak cukup satu atau dua jenis makanan yang dipantang. Hal ini bisa merugikan ibu nifas karena sesuai hasil penelitian jenis yang dipantang pada umumnya ikan asin, telur ayam, daging sapi yang merupakan sumber protein hewani yang sangat baik bagi pemulihan kesehatan ibu nifas dan untuk menunjang produksi ASI. Selain itu juga ada dari jenis karbohidrat yang sangat berguna sebagai sumber kalori. Demikian juga ada yang pantang dari jenis sayuran maupun buah yang sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan vitamin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan karbohidrat sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden. Dalam masa nifas makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang (Saifuddin, 2012).. Guna memenuhi kebutuhan gizi tersebut ibu nifas harus mengkonsumsi sumber energi bisa didapat dari beras dan makanan selingan yang mengandung karbohidrat tinggi seperti roti, ubi (singkong, ubi jalar, talas, kentang), mie, bihun, dan makanan jajanan dari tepung (Krisnatuti dan Hastoro (2014).

Didapatkannya ibu melakukan pantang makan dari unsur karbohidrat dengan berpantang nasi, singkong atau nasi thiwul, maka ibu telah kehilangan sumber karbohidrat penting. Dengan

demikian dikhawatirkan ibu akan kekurangan asupan dari unsur karbohidrat. Kemungkinan terburuk adalah ibu akan kekurangan sumber energi atau kalori sebagai zat tenaga. Bila sudah demikian maka ibu akan kekurangan kebutuhan akan sumber energi yang sangat dibutuhkan ibu dalam masa nifas bagi pemulihan kesehatannya kembali dan kebutuhan untuk memproduksi ASI. Dampak yang ditimbulkan tentu saja sampai kepada anak akibat kurang mendapatkan asupan gizi dari ASI.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan protein hewani sebanyak 20 responden (100%) dari total 20 responden. Dalam masa nifas makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI Saifuddin (2012). Oleh karena itu ibu nifas (menyusui) perlu mengkonsumsi sumber protein yang berasal dari hewan karena mutunya lebih tinggi dibandingkan protein nabati. Selain itu juga sangat baik untuk menunjang peningkatan kualitas ASI yang akan diproduksi. Sumber protein hewani yang disarankan antara lain telur, susu, daging sapi, ayam dan ikan.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis protein hewani berupa daging sapi atau, telur ayam dan ikan asin, memberikan gambaran bahwa ibu nifas akan kekurangan sumber protein terpenting bagi pemulihan kesehatannya kembali dan kebutuhan zat gizi untuk memproduksi ASI. Akibatnya proses penyembuhan ibu akan terhambat dan produksi ASI akan berkurang. Pada umumnya ibu pantang terhadap jenis makanan ini dikarenakan ibu takut lukanya tidak cepat sembuh. Ketika makan sumber protein hewani tersebut pada umumnya ibu nifas akan merasa gatal pada lukanya. Kenyataan ini ada benarnya karena dengan mengkonsumsi

daging atau telur maka asupan protein menjadi tinggi sehingga proses penyembuhan luka lebih cepat dan hal ini menimbulkan efek samping berupa rasa gatal. Hal inilah yang dikhawatirkan ibu nifas sehingga mengambil tindakan lebih baik pantang makan daging, telur maupun ikan asin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan protein nabati sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden. Dalam masa nifas makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang termasuk untuk mendapat protein (Saifuddin, 2012).

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan terhadap jenis protein nabati berupa tempe, memberikan gambaran ibu nifas tidak akan mendapatkan sumber protein nabati dari tempe. Hal ini akan mengurangi pemenuhan kebutuhan protein sebesar 50 gram per hari. Kondisi ini ditunjang dengan pola makan ibu nifas yang umumnya pantang makan sumber protein hewani seperti daging, telur dan ikan asin. Dengan demikian semakin mengurangi unsur gizi yang berupa protein yang sebenarnya sangat dibutuhkan ibu nifas. Dampak yang ditimbulkan adalah upaya pemulihan kesehatan akan terhambat sehingga berlangsung lebih lama disamping terhambatnya produksi ASI. Bila sudah demikian maka dapat berdampak pula pada kesehatan bayi akibat kurang ASI dari ibu.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan sayuran sebanyak 5 responden (25%) dari total 20 responden. Dalam masa nifas makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang. Dalam hal ini termasuk upaya pemenuhan kebutuhan

sayur-sayuran karena pada saat nifas ibu membutuhkan tambahan konsumsi berbagai vitamin, seperti vitamin A, B, C, D dan E. Ternyata sumber vitamin tersebut dapat diperoleh dari sayuran berwarna. Menurut Krisnatuti (2010) kebutuhan zat gizi ibu selama nifas (menyusui) sehari untuk jenis vitamin C 100 mg, vitamin B1 1,3 mg, vitamin B2 1,3 mg dan air sekitar 8 gelas.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis sayuran berupa daun singkong, jagung muda, kacang panjang dan ketimun menunjukkan bahwa ibu nifas telah mengurangi asupan berbagai vitamin yang berasal dari sayuran. Dengan demikian ada hambatan bagi ibu nifas untuk mendapatkan sumber vitamin yang penting selama masa nifas. Tentu saja hal ini tidak sesuai anjuran pemenuhan gizi untuk sumber vitamin. Dengan demikian perilaku ini juga kurang baik untuk dilakukan ibu nifas karena pada masa ini sangat membutuhkan unsur vitamin guna mempercepat pemulihan kesehatan kembali dan menunjang produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan buah sebanyak 8 responden (40%) dari total 20 responden. Buah merupakan sumber vitamin yang sangat dibutuhkan tubuh. Makanan tersebut dapat mempercepat penyembuhan dan mempengaruhi produksi ASI. Dalam hal ini termasuk upaya pemenuhan kebutuhan buah-buahan. Selain itu pada saat nifas dibutuhkan tambahan konsumsi vitamin, seperti vitamin A, B, C, D dan E yang dapat diperoleh dari buah-buahan.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis buah berupa buah apokat, belimbing, jambu air, durian, nanas dan semangka, memberikan gambaran bahwa ibu nifas memiliki hambatan dalam upaya pemenuhan kebutuhan vitamin yang

bersumber dari buah-buahan. Hal ini dapat berdampak negatif bagi ibu nifas dalam upaya pemulihan kesehatan kembali dan terhambatnya produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan susu sebanyak 8 responden (40%) dari total 20 responden. Dalam masa nifas makanan bergizi dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas dan menyusui dianjurkan makan dengan diet seimbang, untuk mendapat protein, mineral dan vitamin. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari bagi ibu yang menyusui (Saifuddin, 2012). Susu merupakan salah satu sumber protein yang seharusnya dikonsumsi ibu nifas.

Didapatkannya ibu nifas yang melakukan pantang makan dari jenis susu kental memberikan gambaran bahwa ibu nifas memiliki hambatan di dalam upaya pemenuhan kebutuhan sumber protein hewani disamping berkurangnya pemenuhan kebutuhan air sebanyak 3 liter setiap hari bagi ibu yang menyusui. Dampak dari pantang makan ini adalah ibu nifas tidak dapat mempercepat penyembuhan kesehatan kembali pasca persalinan. Disamping itu juga sangat mempengaruhi produksi ASI karena sumber gizi seimbang tidak terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan pantang makan gula sebanyak 1 responden (5%) dari total 20 responden. Menurut Krisnatuti dan Hastoro (2014) jenis makanan yang diperlukan didasarkan atas fungsi makanan sebagai sumber energi, sumber protein, sumber vitamin dan sumber mineral. Gula merupakan jenis makanan sumber kalori yang tinggi. Dengan mengkonsumsi gula maka ibu nifas mendapatkan tambahan asupan kalori untuk memenuhi kebutuhannya.

Didapatkannya ibu nifas pantang makan gula memberikan gambaran adanya hambatan bagi ibu nifas untuk

mendapatkan sumber kalori dari gula. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai factor.

Biasanya orang cenderung menghindari gula dengan alasan takut menderita kencing manis atau ibu nifas memiliki garis keturunan kencing manis. Disamping itu tentu ada alasan lain yang sudah membudaya dikalangan masyarakat bahwa ibu nifas harus pantang gula tanpa penjelasan mengenai mengapa harus pantang. Pada umumnya orang tua yang menganjurkan hanya memberikan penjelasan bahwa nenek moyang kita dahulu juga melakukan pantang makan seperti ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat beberapa alasan yang mempengaruhi perilaku ibu nifas dalam melakukan pantang makan pasca kelahiran di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo. Beberapa hal yang menjadikan alasan untuk bagi mereka diantaranya adalah budaya, alasan kecantikan, orang tua dan keyakinan serta pengetahuan dari ibu nifas sendiri. Jenis makanan yang digunakan pantanganpun mayoritas justru makanan yang mengandung banyak gizi dan mempercepat proses penyembuhan pasca melahirkan.

Diharapkan peran tenaga kesehatan terutama bidan dapat lebih mempersuasif dan mensosialisasikan dengan baik pada masyarakat melalui penyuluhan yang dilakukan secara continue berkaitan dengan makanan yang dianjurkan dan dilarang yang berhubungan dengan penyembuhan pasca melahirkan dalam peningkatan gizi bagi ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Krisnatuti, Diah, & Hastoro, I. (2014). *Menu Sehat untuk Ibu Hamil dan Menyusui* (V ed.). Jakarta: Puspa Swara
- Kemendes RI. 2014. InfoDATIN Mother'S Day. Jakarta : Pusat Data dan Informasi

- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, Erna . (2015). *Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum*. Jurnal Wiyata, Vol. 2 No. 1 Kediri: IIK Bhakti Wiyata
- Saifuddin, & Bari, A. (2012). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal* (Vol. 2). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Sugiono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan kesembilan (Vol. 9). Bandung: CV Alfabeta.
- Suliha, U., Herawani, Sumiati, & Resnayati, Y. (2012). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Swasono, & F, M. (2008). *Kehamilan, Kelahiran, Perawatan Ibu dan Bayi dalam Konteks Budaya*. Jakarta: UI-Press.
- Wiknjosastro, H. (2010). *Ilmu Kebidanan* (3ed.Vol.7).Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.