

**HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PERILAKU
PANTANG MAKANAN PADA IBU NIFAS****Dewi Indriani¹, Remita Yuli Kusumaningrum, Tri Retnoningsih³**¹Dosen STIKes SBN, ²Dosen STIKes SBN, ³Dosen STIKes SBN

Email:dindriani11@gmail.com,remita.yuli09@gmail.com,3retnoningsih@gmail.com

Abstract

Introduction : One of the obstacles that often occurs in society is the abstinence from eating after giving birth. Due to dietary restrictions, it is not uncommon for postpartum mothers to lack nutritional intake so that it has an impact on the length of recovery and even the worst impact in the form of maternal death. Family support is an effective part of the postpartum care process. The purpose of this study is to analyze family support with food abstinence behavior in postpartum mothers in Sukorejo, Rejoso District, Nganjuk Regency. **Method :** . The design of this study is an analytical survey with a cross sectional design with consecutive sampling as a sampling technique. The sample in Sukorejo Village was 27 postpartum mothers. Data collection tools using questionnaires. Data analysis using chi square. **Results :** The results of the analysis showed that there was a relationship between family Support and food abstinence behavior in postpartum mothers with the statistical significance of the chi square test (χ^2) and the speed of p value = 0.001. **Conclusions :** Postpartum mothers who have family support tend not to abstain from food. So that nutritional needs during the postpartum period are met properly and no complications occur.

Keyword : Family Support, Food abstinence behavior, Postpartum Mothers**Pendahuluan**

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan berbagai jenis masalah dan hambatan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Salah satu hambatan yang terjadi di masyarakat adalah adanya pantang makanan setelah melahirkan (Masluroh & Evi Puspitasari, 2022) Padahal masa nifas membutuhkan banyak nutrisi dari makanan yang bergizi tinggi sehingga cukup untuk kebutuhan dalam proses pemulihan (Sebayang & Ritonga, 2021).

Pada masa nifas merupakan masa 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 (Muthoharoh H, 2018). Banyak ibu yang melakukan pantang makan pada masa nifas, seperti tidak makan ikan laut, telur, sayur dan makanan pedas (Prameswari et al, 2022). Padahal sumber protein sangat diperlukan perbaikan dan regenerasi jaringan, sehingga tubuh perlu mengonsumsi hingga 100 gram protein per hari untuk menangkal penyembuhan

luka dengan baik (Widyastuti et al, 2023)

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 (Fadhillah Is, 2018). Selain itu, pantang makan bagi ibu nifas menyebabkan ibu nifas pucat dan kurus, memperlambat proses penyembuhan luka-luka sebagai akibat dari persalinan dan dapat mempengaruhi produksi ASI (Prameswari et al, 2022).

Ibu nifas yang berpantang makanan, kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, sebuah teori maternal Detection Syndrom menyatakan bahwa apabila status gizi ibu setelah peristiwa kehamilan dan persalinan kemudian diikuti dengan masa laktasi, tidak segera pulih (mengalami recovery) apalagi bila ditambah dengan pemenuhan gizi yang kurang, jumlah paritas yang banyak dengan jarak kehamilan yang pendek akan mengalami drainage gizi (Sugiarti & Rokiah, 2020). Penelitian Putri,

Ramie, and Maria (2022) mengungkapkan bahwa banyak masyarakat yang percaya akan adanya hubungan antara makanan dengan kesehatan pada ibu nifas. Hal ini diungkapkan justru sebagai sebuah kesalahan dikarenakan dengan adanya budaya seperti itu makanan yang hendak dimakan oleh ibu nifas ditentukan oleh pihak yang dianggap berwenang akan hal tersebut.

Dukungan keluarga merupakan bagian yang efektif dalam proses perawatan masa nifas. Salah satu hambatan yang sering terjadi di masyarakat adalah adanya pantang makan setelah melahirkan. setelah melahirkan seresponden wanita memerlukan nutrisi yang cukup untuk memulihkan kembali tubuhnya (Roza & Sari, 2023). Ibu nifas sangat membutuhkan adanya dukungan dari responden di sekitarnya. Responden yang memotivasi, membesarkan hati dan responden yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat adanya persalinan, untuk semua ini yang penting berpengaruh bagi ibu nifas adalah kehadiran seresponden suami dan keluarga (Wahyuni S, 2017). Dukungan dapat diberikan oleh suami atau keluarga (Nova & Zagoto, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadhillah Is (2018) 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, responden 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.

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 05 September 2023 dengan melakukan wawancara pada ibu nifas di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Hasil wawancara yang dipilih secara acak dengan menggunakan kuesioner, dari 10 ibu nifas didapatkan hasil 60% memiliki dukungan keluarga dan 50% memiliki perilaku pantang makanan.

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 menganalisis tingkat dukungan keluarga terhadap perilaku pantang makanan pada ibu nifas di Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey analitik, menyajikan data dalam bentuk jumlah atau angka, mulai dari pengumpulan data serta penyajian dari hasilnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan *cross sectional*.

Populasi penelitian ini adalah semua ibu nifas di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, dengan jumlah sampel sebesar 27 ibu nifas dengan *consecutive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan keluarga tentang gizi nifas yang skala pengukurannya menggunakan kuesioner dengan pilihan jawaban ya atau tidak, untuk mengidentifikasi dukungan responden tentang pantang makanan pada ibu nifas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku pantang makanan yang skala pengukurannya menggunakan kuesioner dengan

pilihan jawaban ya atau tidak, untuk mengidentifikasi perilaku responden tentang pantang makanan.

Penelitian ini dilakukan di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk pada bulan September sampai bulan Desember 2023. Teknik analisa data pada

penelitian ini terdiri dari analisa univariat untuk mengetahui dukungan keluarga dan perilaku responden, dan analisa bivariat Untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku responden tentang pantang makanan menggunakan analisa data *chi square*.

Hasil

Pada penelitian ini dukungan keluarga responden tentang gizi ibu nifas menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki dukungan keluarga yaitu sebanyak 19 responden (70,37%) (tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Ibu Nifas

Dukungan Keluarga	N	%
Mendukung	19	70,37%
Tidak Mendukung	8	29,63%
Jumlah	27	100 %

Hasil penelitian perilaku pantang makanan menunjukkan sebagian besar ibu nifas bahwa sebagian besar tidak pantang makanan yaitu 17 responden (63%) (tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Pantang Makanan pada Ibu Nifas

Perilaku Pantang Makanan	N	%
Pantang Makanan	10	37%
Tidak Pantang Makanan	17	63%
Jumlah	27	100%

Hasil tabulasi silang untuk dukungan keluarga dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas dapat diketahui bahwa dari total 27 responden sebagian besar memiliki dukungan keluarga dengan perilaku tidak pantang makanan yaitu berjumlah 16 responden atau 59,26% (tabel 3).

Tabel 3. Tabulasi Silang Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pantang Makanan pada Ibu Nifas

Dukungan Keluarga	Perilaku Pantang Makanan				Total	
	Pantang Makanan		Tidak Pantang Makanan		N	%
	N	%	N	%		
Mendukung	3	11,11	16	59,26	19	70,37
Tidak Mendukung	5	18,52	3	11,11	8	29,63
Total	8	29,63	19	70,37	27	100

Tabel 4. Hasil *Chi-square* Hubungan Dukungan Keluarga tentang Gizi Dengan Perilaku Pantang Makanan pada Ibu Nifas

Hubungan	Odd Ratio	p-value	Keputusan
Hubungan Dukungan Keluarga dengan perilaku pantang makanan	4,931	0,001	H ₀ ditolak

Hasil uji statistik penelitian ini menggunakan analisis data *Chi-square*, diketahui bahwa dukungan keluarga tentang gizi ibu nifas dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas didapatkan hasil X^2 hitung = 4,931 dengan taraf kesalahan 5%. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas $p\text{-value} = 0.001$. Karena $p\text{-value} < 0.05$ artinya H₀ ditolak. Sehingga ada pengaruh dukungan keluarga ibu nifas dengan perilaku pantang makanan (tabel 4).

Pembahasan

Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dukungan tentang gizi pada ibu nifas Desa Sukorejo dalam kategori mendukung yaitu sebanyak 19 responden (70,37%) dari total 27 responden.

Menurut penelitian Wahyuni S (2017) mengatakan ibu nifas sangat membutuhkan adanya dukungan dari orang di sekitarnya. Orang yang

memotivasi, membesarkan hati dan orang yang selalu bersamanya serta membantu dalam menghadapi perubahan akibat adanya persalinan, untuk semua ini yang penting berpengaruh bagi ibu nifas adalah kehadiran seorang suami dan keluarga

Dukungan keluarga merupakan segala sesuatu yang diterima oleh ibu dari keluarganya yang memberi dukungan selama masa nifas berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental (berupa barang) dan informasi. Ibu nifas di Desa Sukorejo

sebagian besar mendapatkan dukungan yaitu berupa dukungan emosional dan informasi.

Perilaku Pantang Makanan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk berperilaku tidak pantang makanan yaitu sebanyak 19 responden (70,37%) dari total 27 responden.

Menurut Notoatmodjo (2014) bahwa perilaku seseresponden atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, dan tradisi. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku seseorang sebagian terletak dalam diri individu sendiri yang disebut juga faktor internal sebagian lagi terletak di luar dirinya atau disebut dengan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan

Pantangan atau tabu ialah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi pantang makan yaitu pengalaman, pendidikan, pengetahuan, sosial ekonomi, sosial budaya (Sulistiyoningsih, 2011). Pada ibu nifas tidak ada pantang makanan karena apabila ibu nifas melakukan pantang makan maka memperlambat proses involusi uterus (Happinasari & Suryandari, 2017).

Penelitian Putri, Ramie, and Maria (2022) mengungkapkan bahwa banyak masyarakat yang percaya akan adanya hubungan antara makanan dengan kesehatan pada ibu nifas. Hal ini diungkapkan justru sebagai sebuah kesalahan dikarenakan dengan adanya budaya seperti itu makanan yang hendak dimakan oleh ibu nifas ditentukan oleh pihak yang dianggap berwenang akan hal tersebut.

Ibu nifas yang tidak pantang makanan di Desa Sukorejo karena ada dukungan dari keluarga. Selain itu, mereka sudah mampu untuk menolak tradisi ataupun kebudayaan disekitarnya. Mereka menyadari bahwa perilaku pantang makanan termasuk dalam perilaku yang tidak baik karena makanan yang sangat dibutuhkan di masa nifas untuk penyembuhan luka dan ASI bagi bayinya.

Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pantang Makanan Pada Ibu Nifas

Hasil tabulasi silang menunjukkan responden memiliki dukungan keluarga sebagian besar yaitu sebanyak 16 responden (59,26%) memiliki perilaku tidak pantang makanan. Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pantang makanan pada ibu nifas di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Hasil uji statistik

dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan hasil X^2 hitung = 4,931 dengan taraf kesalahan 5%, $p\text{-value} = 0.001$ yang membuktikan bahwa ada pengaruh dukungan keluarga dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas di Desa Sukorejo Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Roza & Sari (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga, pengetahuan dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas dengan hasil penelitian $0,001 < \alpha = 0,05$. Artinya semakin baik dukungan keluarga dan pengetahuan ibu, maka angka pantang makanan semakin berkurang. Menurut asumsi peneliti, pantangan makanan pada ibu nifas sebagian besar karena dipengaruhi oleh faktor yang dapat mempengaruhi pantang makanan diantaranya adalah dukungan keluarga dan pengetahuan ibu. Jadi, dukungan keluarga dan pengetahuan ibu merupakan hal yang sangat berperan agar ibu tidak melakukan pantangan makanan yang salah.

Hasil Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni (2017), dimana dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan dukungan sosial suami terhadap pola pantang makanan ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data bahwa yang mendapatkan dukungan sosial baik

sebagian besar tidak pantang makan yaitu 24 responden (63,16%), dari 24 responden yang mendapat dukungan sosial sedang mayoritas melakukan pantang makan yaitu (62,50%), dan dari 8 responden yang mendapat dukungan sosial kurang semuanya melakukan pantang makan (100%).

Dukungan keluarga memiliki peranan penting untuk mencegah ibu melakukan pantangan makanan. Ibu yang memiliki dukungan keluarga yang tidak mendukung, lebih memungkinkan untuk melakukan pantangan makanan. Pantangan makanan pada masa nifas dapat menurunkan asupan gizi ibu yang akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan produksi air susu (Roza & Sari, 2023)

Kesimpulan

Sebagian besar ibu nifas memiliki dukungan keluarga, sebagian besar ibu nifas berperilaku tidak pantang makanan. Terdapat pengaruh dukungan keluarga terhadap perilaku pantang makanan pada masa nifas. Dukungan keluarga pada masa nifas sangat dibutuhkan untuk mempengaruhi perilaku ibu dalam pantang makanan. Agar pada masa nifas tidak mengalami gangguan kesehatan terutama dalam hal gizi maka perlukan peran petugas kesehatan untuk melakukan *health education* agar ibu nifas mengerti tentang pentingnya gizi.

Daftar Pustaka

- Fadhillah Is (2018). Perilaku Ibu Nifas tentang Pantang Makan Di Desa Ngebrak Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. *E-Jurnal umm Keperawatan* Volume 9, Nomor 2 Hal :100-108
- Happinasari & Suryandari (2017) *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* Akbid Bakti Utama Pati', Ilmu Kebidanan dan Kesehatan, Vol 8 Nomor 1 Hal:1-15
- Masluroh & Evi Puspitasari (2022) Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pantang Makan pada Ibu Nifas Di Klinik Yapida Gunung Putri Periode 2022. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Volume 7, Nomor 5
- Muthoharoh, H. (2018). Hubungan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas Dengan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke 7 Post Partum. *Jurnal Kebidanan* : 10 (01). Universitas Lamongan
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, Vol 9. Nomor 2 Hal: 108–113.
- Prameswari et al (2022), Pendidikan Ibu sebagai Determinan dengan Pelaksanaan Pantang Makan pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 10 No.2 Hal:149-153
- Putri, S. E., Ramie, A., & Maria, I. (2022). Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu. *JoIN: Journal of Intan Nursing*, 1(1), 15-22.
- Roza & Sari, (2023), Hubungan Dukungan Keluarga dan Pengetahuan Ibu dengan Pantangan Makanan pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Juli Kabupaten Bireuen. *Jurnal Sehat Mandiri*, Volume 18 No 2 Hal 220-227)
- Sugiarti & Rokiah (2020). Hubungan Antara Budaya Pantangan Makan Pada Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mundu Tahun 2020. *Jurnal Placenta* Vol 8 Nomor 1 Hal: 49-56
- Sulistiyoningsih (2011) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyuni, S (2017). Hubungan Dukungan Sosial Suami Terhadap Pola Pantang Makan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*. Vol 13 Nomor 07
- Widyastuti et al, (2023) Hubungan Status Gizi dan Budaya PantangMakan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Obsgin*-Vol.15 Nomor.3 Hal: 30-35