



## **DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP PANTANG MAKAN IBU NIFAS**

**Ana Zumrotun Nisak<sup>1\*</sup>, Diah Andriani Kusumastuti<sup>2</sup>, Faizatul Muna Khoirina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus

Email Korespondensi: [anazumrotun@umkudus.ac.id](mailto:anazumrotun@umkudus.ac.id)

### **ABSTRAK**

Pantang makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan praktik seseorang untuk tidak mengonsumsi makanan tertentu karena larangan budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi. Pembatasan makanan akan berdampak pada kembalinya kesehatan ibu nifas secara bertahap dan kemampuannya memproduksi ASI, baik disadari maupun tidak. Tujuan: Mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap pantang makan pada ibu nifas di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara. Metode: Desain penelitian yang digunakan analisis korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara dengan melibatkan sampel penelitian yaitu seluruh ibu yang dalam masa nifas sebanyak 50 orang dari jumlah populasi sebanyak 50 orang dengan *Cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *Fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di Desa Karangnongko Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara pada tahun 2022, hubungan antara wanita nifas yang tidak makan dengan dukungan keluarga didasarkan pada nilai  $p$  sebesar 0,004. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap pantang makan pada ibu nifas di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara tahun 2022. Untuk memastikan kebutuhan gizi bayi dan ibu tercukupi dan produksi ASI melimpah, disarankan agar ibu tetap makan-makanan yang bergizi serta tercukupinya kebutuhan minum selama masa nifas.

**Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Pantang Makan Ibu Nifas**

### **ABSTRACT**

*Abstinence from food is an individual behavior not to consume certain foods because there are cultural prohibitions that have been passed down from generation to generation. Whether it is realized or not, postpartum mothers who abstain from food will affect the slow recovery of their health as before, as well as affect the production of breast milk. Objective: Knowing the relationship of knowledge and family support to abstinence from eating in postpartum mothers in Karangnongko Village, Nalumsari District, Jepara Regency. The research design used correlation analysis using a cross sectional approach. This research was conducted in Karangnongko village, Nalumsari sub-district, Jepara district, involving 57 mothers in the postpartum period, out of a total population of 50 people. Data were analyzed namely the chi square test analysis. Shows that there is a relationship between there is a relationship between family support for abstinence from eating for postpartum mothers in*

*Karangnongko Village, Nalumsari District, Jepara Regency in 2022 based on a  $p$  value of 0.004. There is a relationship between family support for abstinence from eating in postpartum mothers in Karangnongko village, Nalumsari district, Jepara district in 2022. It is recommended to mothers not to abstain from eating during the puerperium so that the nutritional needs of mothers and babies are well met, and milk production is plentiful.*

**Keywords:** *Family Support, Abstinence from Eating in Postpartum Mothers*

## PENDAHULUAN

Fase pasca persalinan, yang berlangsung selama enam hingga empat puluh hari, dimulai saat plasenta lahir dan berakhir saat kandung kemih kembali ke bentuk sebelum hamil. Fase pascapersalinan berlangsung antara enam dan delapan minggu. Setelah plasenta lahir, fase nifas berlangsung sekitar enam minggu, atau hingga organ rahim kembali ke bentuk sebelum hamil. (Widaryanti & Febriati, 2020). Kasus kematian ibu dapat terjadi karena komplikasi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas, masalah gizi merupakan salah satu penyebab kematian maternal. Komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah perdarahan 17%, infeksi 14%, eklamsi 37% dan lain – lain 32%. Masalah infeksi pada masa nifas tersebut 25-55% disebabkan oleh infeksi jalan lahir. Infeksi ini terjadi karena masih banyaknya ibu-ibu yang tidak makanmakanan yang bergizi, 2 kasus tertinggi masalah gizi pada masa nifas antara lain anemia gizi besi 24,02%, kurang energi kronik 13,91% (Fauzi, 2021).

Salah satu yang mempengaruhi status kesehatan adalah budaya. Budaya dan adat istiadat dalam masyarakat yang mempunyai aspek positif dan negatif. Penyembuhan akan dipengaruhi oleh budaya atau kepercayaan. Misalnya, asupan gizi seorang ibu akan sangat dipengaruhi oleh kebiasaannya tidak makan telur, ikan, atau ayam (Ayu et. al., 2021). Banyak ibu baru melahirkan yang masih menahan diri untuk tidak makan karena berbagai alasan, termasuk peristiwa yang menginspirasi, memberi semangat, dan mengharukan. Faktor predisposisi meliputi usia, peran keluarga, pekerjaan, ekonomi, pendidikan, keahlian, pengalaman, dan latar belakang sosiokultural. Contoh elemen pendukung adalah lingkungan fisik, ada tidaknya fasilitas atau tujuan kesehatan, seperti klinik, obat-obatan, alat kontrasepsi, dan toilet. Selain faktor motivasi yang muncul dalam perilaku dan sikap penegak hukum atau profesional kesehatan lainnya (Mandasari N, 2020).

Berpantang makan setelah melahirkan mengakibatkan kekurangan nutrisi sehingga mempengaruhi proses penyembuhan dan mungkin berakibat fatal bagi ibu. Namun pembatasan makanan merupakan hal yang umum di kalangan ibu pasca melahirkan karena berbagai alasan, termasuk genetika, dorongan, dan motivasi. Faktor predisposisi meliputi latar belakang sosiokultural, pendidikan, pengetahuan, pengalaman, pekerjaan, tanggung jawab keluarga, usia, dan pekerjaan; faktor pendukung yang muncul pada lingkungan fisik; ada tidaknya fasilitas kesehatan atau fasilitas seperti klinik; dan faktor pendorong yang tampak pada sikap dan perilaku pejabat atau petugas kesehatan. (Susanti, 2022).

Makanan yang dipantang meliputi makanan laut, makanan panas, berlemak, dan beberapa buah-buahan biasanya merupakan makanan yang dihindari dalam budaya pantang (Rosita & Rahmayani, 2022). Namun nyatanya, makanan tersebut memiliki unsur penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang membantu proses penyembuhan luka. Penting untuk diingat bahwa setiap budaya memiliki adat dan kepercayaannya masing-masing tentang tidak makan selama beberapa waktu setelah melahirkan, dan sebelum menerapkan praktik pantangan makanan tertentu, setiap individu harus mempertimbangkan untuk mendapatkan panduan dan menemui praktisi medis. (Sebayang, 2021).

Keluarga memegang peranan penting dalam kehidupan ibu nifas karena merekalah yang pertama kali berinteraksi dengannya. Peran keluarga mendefinisikan serangkaian perilaku

antarpribadi dan jenis aktivitas yang spesifik bagi orang-orang dalam peran dan keadaan tertentu. (Nasrul Effendi, 2019). Keluarga mempunyai peran penting dalam mengidentifikasi kebutuhan nutrisi ibu nifas. Jika peran ini dijalankan dengan baik, maka ibu nifas tidak akan mengalami keterbatasan makanan sehingga kebutuhan gizinya akan terpenuhi. Secara tradisional, suamilah yang mengambil keputusan dalam keluarga, namun ibu atau ibu mertua, khususnya, juga akan mempunyai pengaruh. Hal ini terutama berlaku ketika harus memilih makanan apa yang boleh dimakan oleh wanita pasca melahirkan, karena para wanita tersebut dianggap lebih berpengetahuan tentang apa yang harus dilakukan selama masa ini. (Sinaga, R).

Bukan berarti kita harus menolak atau menghapuskan budaya yang ada di sekitar kita; sebaliknya, kita harus menanggapi dengan kecerdasan. Karena setiap budaya yang kita jumpai memiliki tujuan yang dapat dibenarkan, menjaga kesehatan adalah salah satu tujuan yang diinginkan dalam perawatan pascapersalinan, oleh karena itu kita harus memilih pengetahuan dan solusi dengan bijak agar dapat memberikan pelayanan terbaik bagi kepentingan kita sendiri (Endriyani, 2020).

Tujuan penelitian ini sesuai latar belakang yang sudah dijabarkan adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap pantang makan pada ibu nifas di Desa Karangnongko Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan metodologi korelasional. Populasi berjumlah 57 pasien pada bulan juni 2022, dengan sampel 50 pasien. Teknik *Cluster Random Sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu nifas dalam kondisi sehat yang melakukan pantang makan maupun tidak serta bersedia mengisi *informed consent*. Penelitian dilakukan di Desa Karangnongko Kecamatan Nalumsari. Teknik pengambilan data secara primer dan sekunder menggunakan Instrumen lembar kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu sebelum diberikan kepada responden. Analisa yang digunakan uji statistik *Fisher exact*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Dukungan dan pantang makan ibu nifas di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara.

| Variabel penelitian      | Jumlah |       |
|--------------------------|--------|-------|
|                          | N      | %     |
| <b>Dukungan keluarga</b> |        |       |
| Mendukung                | 14     | 28.0% |
| Tidak mendukung          | 36     | 72.0% |
| <b>Pantang makan</b>     |        |       |
| Ya                       | 24     | 48.0% |
| Tidak                    | 26     | 52.0% |

Dukungan dari keluarga, ditemukan 36 responden (72,0%) tidak menerima dukungan dari keluarga, sedangkan 14 responden (28,0%) menerima. Disamping itu, pada responden yang melakukan pantang makan sebanyak 24 orang (48.0%), dan yang tidak melakukan pantang makan sebanyak 26 orang (52.0%).

## 2. Analisa Bivariat

Analisis dukungan keluarga dan pantang makan pada ibu nifas di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara tahun 2022

| Dukungan keluarga | Pantang makan |       | Jumlah |       | $\rho$ value |       |
|-------------------|---------------|-------|--------|-------|--------------|-------|
|                   | Ya            |       | Tidak  |       |              |       |
|                   | n             | %     | n      | %     | n            | %     |
| Mendukung         | 13            | 26.0% | 10     | 20.0% | 23           | 46.0% |
| Tidak mendukung   | 7             | 14.0% | 20     | 40.0% | 27           | 54.0% |
| Total             |               | 40.0% | 30     | 60.0% | 50           | 100%  |
|                   | 20            |       |        |       |              |       |

Dari 23 orang responden bahwa responden yang mendapat dukungan keluarga terhadap pantang makan sebanyak 13 orang (26.0%) dan responden yang mendapat dukungan keluarga tetapi tidak melakukan pantang makan sebanyak 10 orang (20.0 %). Sedangkan tujuh responden tidak mendapat dukungan keluarga dan memilih tidak makan, serta dua puluh responden (40,0%) tidak mendapat dukungan keluarga namun memilih makan.

Disamping itu, hasil uji statistik *fisher exact* diperoleh nilai OR sebesar 0.000 yang bermakna terdapat hubungan pengetahuan dengan pantang makan pada ibu nifas di Desa Karangnongko Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara dimana nilai OR < 1.

## PEMBAHASAN

### 1. Dukungan keluarga dan pantang makan ibu nifas

Menunjukkan responden yang mendapat dukungan keluarga 14 orang (28.3%) dan yang tidak mendapat dukungan keluarga sebanyak 36 responden (72.0%). Dari responden tersebut yang melakukan pantang makan sebanyak 24 orang dan yang tidak 26 responden.

Pantang makan menjadi faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada pemberian ASI. Menerapkan budaya berpantang makanan berarti ibu menghindari atau memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Biasanya jenis makanan yang dijadikan pantangan sewaktu masa menyusui atau setelah melahirkan adalah jenis makanan yang mengandung protein tinggi seperti ikan, telur, ayam, seafood, sayur dan buah yang mengandung banyak air. Masyarakat yang menerapkan budaya berpantang makanan percaya makanan-makanan tersebut dapat menghambat pengeringan luka setelah melahirkan dan juga dianggap mengganggu kualitas ASI. Beberapa ibu menyusui dilarang untuk mengkonsumsi ikan laut karena dianggap menyebabkan ASI menjadi amis dan dapat memicu alergi bayi (Rahmawati, 2020).

Ibu yang tidak pantang makan didorong dari ibu memiliki pengetahuan yang baik mengenai kandungan gizi makanan sehingga walaupun ada jenis makanan yang dianggap tabu dapat diganti dengan jenis makanan yang lain yang memiliki kandungan gizi yang sama. Hal ini dapat menghindari terjadi kekurangan zat gizi tertentu bagi ibu menyusui (Noprianti I, et al, 2023).

### 2. Dukungan keluarga dengan pantang makan ibu nifas di desa Karangnongko Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mendapat dukungan keluarga terhadap pantang makan sebanyak 13 orang (28.3%) dan responden yang mendapat dukungan keluarga tetapi tidak melakukan pantang makan sebanyak 10 orang (20%). Responden yang tidak mendapat dukungan oleh keluarga dan melakukan pantang makan sebanyak 7 orang (15.2%), dan responden yang tidak dapat dukungan keluarga dan tidak melakukan pantang makan sebanyak 20 orang (40%). Hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang di dapatkan

ibu tentang bahaya pantang makan selama masa nifas. Dukungan adalah ketika teman dan keluarga membantu klien belajar mengendalikan dan menjaga dirinya sendiri. Dukungan dapat membuat orang merasa lebih nyaman dan merasa dicintai, dihormati, dan dihargai. Ada kalanya menerima dukungan sosial dipandang positif oleh individu yang menerimanya. Dukungan dari individu lain yang dapat diandalkan, seperti pasangan, keluarga, teman, saudara, atau rekan kerja, diberikan agar orang tersebut mengetahui bahwa orang lain menyadari, menghargai, dan memujanya.

Ketika dukungan dari kerabat kurang, ibu pasca melahirkan bisa merasa ditinggalkan dan sedih. Jika depresi pascapersalinan dibiarkan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menimbulkan stres pada ibu, yang dapat mengakibatkan sikap negatif dan perilaku buruk, seperti kehilangan nafsu makan dan keengganan untuk memeriksakan diri ke ahli kesehatan, yang semuanya dapat berakibat buruk. berbahaya bagi kesehatan mereka.

Saat ini banyak yang terjadi di kalangan ibu yaitu ibu nifas masih mempercayai budaya tarak atau pantangan mengkonsumsi makanan tertentu yang dikarenakan pengaruh dari budaya terdahulu dari orang tua yang meyakini dapat menimbulkan sesuatu yang dapat merugikan, padahal mereka masih harus memberikan ASI pada anaknya. Hal ini menyebabkan mereka ingin tarak makanan, mereka tidak sadar bahwa tindakanya dapat mempengaruhi pertumbuhan bayinya (Nur aini LE, 2023).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pantang makan pada ibu nifas di desa karangnongko kecamatan nalumsari kabupaten jepara berdasarkan nilai  $p$  sebesar 0,000 dimana nilai OR < 1.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aderia, V. C. (2020). Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Sikap Pantangan Makan Pada Ibu Post Partum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. (Sarjana Keperawatan), Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang.
- Arnanda, R. (2021). Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Ibu Nifas Dalam Perspektif Budaya Jawa (Studi Kasus Pada Masyarakat Jawa Di Kelurahan Binjai Serbangan, Kecamatan Air Joman) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Asyura, F., Andala, S. and Fadhila 2021 "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Gampong Meunasah Tambo Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen," Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islam, 6(1)
- Ayu, Irma, Dwi Kasari, And Candra Wahyuni. 2021. "Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 Di Pmb Ibunda Ny. Indah An Analysis On The Abstinence With The Degree Of Perineal Wounds Against Wound Healing On The 7Th Day Postpartum Mothers At Pmb ." Jurnal Perempuan Dan Anak (Jpa) 1(1):46-57.
- Endriyani Agustin. (2020). Pengalaman Ibu Nifas Terhadap Budaya dalam Perawatan Masa Nifas. Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. 9 (1):45-52

- Fauzi, S. (2021). Hubungan Faktor Budaya , Personal Hygiene Dan Kebutuhan Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Masa Nifas. Repositori STIKES Ngudia Husada Madura.1–8.
- Pasaribu HI, Anwar KK, Luthfa A, Rahman FI, Yanti I, Avia Dewi YV, Lestari DR, Sari N, Apreliasari H, Kurniatin LF, Rohmawati W, Ahmad M, Daranga E, Irawati E, Sari LI. (2023) Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Bayi. Jawa Tengah: Eura Medika Aksara
- Mandasari N (2020). Budaya dan keyakinan pantang makan terhadap proses penyembuhan luka episiotomi. Jurnal Kesehatan Pertiwi. 2(2).
- Masluroh, M., & puspitasari, E. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Dengan Pantangan Makan Pada Ibu Nifas Di Klinik Yapi Gunung Putri Periode 2022. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(5), 6403-6417
- Milah, A. S. (2019). Nutrisi Ibu dan Anak (I. Rosidawati (ed.); Pertama). Edu Publisher
- Noprianti I, Ambar wati D, 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
- Nur Aini, LE. (2023). Hubungan Pantang Makanan pada Masa Nifas, Pemberian ASI Eksklusif dan Ketepatan Pemberian MP-ASI dengan Kejadian Stunting. Repositori STIKES Ngudia Husada Madura.1-18
- Nurul Azizah, N. A. (2019) Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. doi: 10.21070/2019/978-602-5914-78-2.
- Rahmawati. (2020). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui. Jurnal Perawat Indonesia, Volume 4 No 2 , Hal 351-356 , Agustus 2020 e-ISSN 2548-7051 Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah
- Rosita, S., & Rahmayani, R. (2022). Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Pantangan Makan dalam Budaya Madeung dengan Penyembuhan Luka Perineum. JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE, 8(2), 945-951.
- Susanti, I.(2022,june). HUBUNGAN BUDAYA DENGAN PROSES PENYEMBUHAN SELAMA PERAWATAN MASA NIFAS. IN PROSIDING SEMINAR NASIONAL BIOTIC 1 (10),165-169
- Wibowo. 2014. Prilaku Dalam Organisasi. Edisi Kedua. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Widaryanti, R., & Febriati, L. D. (2020). Buku Ajar Psikologi Dalam Kehamilan Persalinan & Nifas (L. D. Febriati, Ed.). Respati Press
- Winatasari & Ana, (2020). Menyusun Dan Mengembangkan Materi Penyuluhan Kesehatan
- Wijaya W, Limbong TO, Yulianti D. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas untuk Sarjana Akademik dan Profesi. Pekalongan: PT NEM

- Sebayang, W. B. R., & Ritonga, F. (2021). Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (Systematic Review). *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 330-336.
- Sinaga, R., Sinaga, K., Simanjuntak, P., & Damanik, N. S. (2022). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 69-75.