

**PERSEPSI IBU HAMIL TERHADAP MAKANAN TABU DI DESA BULUBETE  
KECAMATAN DOLO SELATAN KABUPATEN SIGI**

***THE PERCEPTION OF PREGNANT WOMEN ON TABOO FOOD IN BULUBETE  
VILLAGE, SOUTH DOLO DISTRICT, SIGI REGENCY***

**<sup>1</sup>Wulan Auditna, <sup>2</sup>Budiman, <sup>3</sup>Eka Prasetya Hati Baculu**

<sup>1,3</sup>*Bagian Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Palu  
(Email : Wulanauditna@yahoo.com)*

<sup>2</sup>*Bagian Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas  
Muhammadiyah Palu*

*(Email : budimankesling@gmail.com)*

*(Email : ekaprasetyahati@gmail.com)*

**ABSTRAK**

Sampai sekarang masih diperdebatkan, diantaranya berpendapat karena: makanan/hewan tertentu dianggap suci, atau untuk persembahan, mengandung bahaya, mempunyai kekuatan tertentu, dan alasan yang tidak dapat dirumuskan atau tidak diketahui alasannya. Wilayah Desa Bulubete merupakan bagian dari kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi, dari hasil wawancara peneliti dengan Masyarakat yang ada di Desa tersebut, ada makanan yang ditabukan oleh ibu ketika hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang makanan tabu pada Ibu Hamil di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kualitatif, dengan jumlah informan sebanyak 7 orang yang terdiri dari informan kunci, informan biasa, dan informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor budaya dan pendidikan informal mengambil andil dalam kegiatan praktek tabu pada makanan ibu hamil yang ada di Desa Bulubete, makanan yang di tabukan pada ibu hamil di Desa Bulubete yaitu cumi-cumi, ikan cakalang,krang lau, belut, gurita, udang, kepiting, nangka,nanas, mangga. Saran kepada masyarakat yang ada di Desa Bulubete khususnya untuk ibu hamil, sebaiknya jangan terlalu mudah percaya masukan dari orang lain tentang makanan tabu sebelum makanan tersebut hasil penelitian maupun yang direkomendasikan oleh dokter, dan petugas kesehatan yang ada di Desa.

**Kata Kunci:** Presepsi, Ibu Hamil, Makanan Tabu.

***ABSTRACT***

*Until now, it is still debated about some arguments of certain food/ animals are considered sacred, for offerings, contain danger, having certain strengths, and any irrational reasons. Bulubete village is a part of South Dolo district, Sigi Regency. From the result of interviews, there are taboo food for pregnant women. This research aims to find out the taboo food for pregnant women in Bulubete Village, South Dolo District, Sigi Regency. This research uses a qualitative approach, with 7 informants consisting of key informants, ordinary informants, and additional informants. The results show that cultural factors and informal education take part in taboo food belief for pregnant women. The taboo food that are squid, skipjack, sea shells, eel, octopus, shrimp, crab, jackfruit, pineapple, mango. It is suggested that people in Bulubete, especially for pregnant women, should not easily believe the input from others about taboo food before proven by research or recommended by doctors, and health workers in the village.*

***Keywords:*** Perception, Pregnant Women, and Taboo Food

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah bangsa yang memiliki keanekaragaman budaya yang terbentang dari Sabang sampai Merauke dengan latar belakang etnis, suku dan tata kehidupan sosial yang berbeda satu dengan yang lain. Hal ini telah memberikan suatu formulasi struktur sosial masyarakat yang turut mempengaruhi menu makanan maupun pola makan. Faktor budaya sangat berperan penting dalam status gizi seseorang. Budaya memberi peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan dan makanan. Misalnya tabu makanan yang masih dijumpai di beberapa daerah. Makanan tabu yang merupakan bagian dari budaya menganggap makanan tertentu berbahaya karena alasan-alasan yang tidak logis. Hal ini mengindikasikan masih rendahnya pemahaman gizi masyarakat dan oleh sebab itu perlu berbagai upaya untuk memperbaikinya. Pantangan atau tabu adalah suatu larangan untuk mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya atau hukuman terhadap yang melanggarnya (Aris S.dkk, 2013).<sup>(1)</sup>

Secara universal adat atau kepercayaan tentang makanan yang terkait dengan tabu ada di seluruh negara, baik di negara yang teknologinya sudah maju maupun di negara berkembang. Di Meksiko seorang wanita hamil dan setelah melahirkan dilarang makan makanan yang

bersifat “dingin”. Masyarakat Cina Amerika menganut teori “Yin” dan “Yang” sehingga wanita yang baru melahirkan harus dilindungi dari angin dan dilarang makan makanan dan minuman yang bersifat dingin, dan minum obat. Di Indonesia wanita hamil dan setelah melahirkan dilarang makan telur, daging, udang, ikan laut dan lele, keong, daun lembayung, buah pare, nanas, gula merah, dan makanan yang digoreng dengan minyak (Afiyah Sri Harnany, 2014).<sup>(2)</sup>

Tabu makanan di Indonesia masih menjadi masalah karena masih banyak makanan yang seharusnya dikonsumsi tapi masih ditabukan. Akibat tabu makanan tersebut ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak tidak berani mengonsumsi makanan tertentu sehingga dapat mengurangi asupan makanan yang pada akhirnya akan menurunkan status gizi mereka. Pada kehidupan modern, ada hal-hal yang secara tradisi belum tentu usang atau kuno. Bahkan hal yang tradisi mengalami perubahan makna menjadi makna eksotis, yaitu ciri khas yang bernilai ekonomi, sosial, dan budaya. Banyak kalangan merindukan masa lalu untuk hadir kembali ke masa ini dalam balutan modern.

Alasan tabu tersebut di atas cenderung irasional, sebagai contoh tidak dimakannya udang karena akan menghambat saat proses persalinan.

Apabila tabu tersebut di atas dilaksanakan, maka diasumsikan dapat menimbulkan masalah gizi bagi ibu hamil dan mempengaruhi penerimaan mereka terhadap informasi dari petugas kesehatan mengenai makanan yang baik selama kehamilan. Di beberapa negara berkembang umumnya ditemukan larangan atau pantangan tertentu bagi wanita hamil.

Tabu makanan adalah suatu larangan dalam mengonsumsi makanan tertentu. Ada beberapa ancaman atau hukuman bagi orang yang mengonsumsinya. Dalam ancaman ini, terdapat kekuatan supranatural dan mistik yang akan menghukum mereka yang melanggar aturan ini atau tabu (Dadang Sukandar, 2013).<sup>(3)</sup>

Wilayah Desa Bulubete merupakan bagian dari kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi, dari hasil wawancara peneliti dengan Masyarakat yang ada di Desa tersebut, ada makanan yang ditabukan oleh ibu ketika hamil, yaitu tidak boleh mengonsumsi makanan cumi-cumi dengan alasan anak tersebut akan hitam ketika lahir, selain cumi makanan yang ditabukan oleh ibu hamil yaitu tidak boleh mengonsumsi Nanas, menurut kepercayaan mereka bahwa Nanas akan menimbulkan keguguran pada Ibu Hamil. Wilayah Desa tersebut masih erat dengan kebudayaan dari nenek moyang mereka,

karena makanan yang ditabukan pun masih tetap dilakukan oleh masyarakat Desa tersebut. Tujuan dalam Penelitian ini yaitu untuk mengetahui Persepsi Ibu Hamil terhadap Makanan Tabu di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, artinya data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dengan masyarakat khususnya Ibu Hamil dan toko adat yang ada di Desa tersebut, sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah ingin menggambarkan realita empirik di balik fenomena secara mendalam, rinci dan tuntas. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui realita makanan tabu pada ibu Hamil di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi.

Lokasi Penelitian yaitu di desa Bolubete Kecamatan Dolo Selatan, dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2018. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling yaitu pengambilan sampel dari semua anggota populasi dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus agar memenuhi kriteria-kriteria yang mendukung dan sesuai dengan tujuan

penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang ada di Desa Bulubete kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi yang berjumlah 7 (Tujuh) orang. Informan terdiri dari tiga golongan yaitu informan kunci, tambahan dan biasa.

## **HASIL**

Diketahui bahwa informan mengetahui tentang makanan tabu dan makanan yang dilarang saat hamil itu merupakan adat budaya yang sudah turun temurun dilakukan oleh masyarakat sekitar. Beberapa kejadian terjadi saat ada ibu hamil sengaja memakan makanan itu yang membuat warga atau masyarakat semakin percaya dengan apa yang telah dilarang oleh orang tua mereka saat hamil. Makanan tabu yang dilarang yaitu nangka, makanan manis-manis, dan minuman dingin.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil wawancara dengan masyarakat Desa Bulubete bahwa mereka masih mempercayai praktek tentang tabu makanan pada ibu hamil, adanya praktek tabu ini diutarakan oleh para ibu hamil pada peneliti. Pada zaman dahulu sebelumnya tabu makanan belum ada, dikarenakan ketika ada kejadian sebagian ibu hamil ada yang pendarahan, hingga meninggal dunia, bayinya kurang sehat pada saat lahir, dan proses

pertumbuhannya itu sangat lambat dibandingkan dengan anak yang seusianya.

Sehingga tidak lagi mengkonsumsi makanan-makanan yang sering mereka konsumsi pada saat hamil, dan tidak ada lagi kejadian seperti biasanya sehingga mereka memiliki makanan tau tersebut, mulai dari situlah mereka memiliki tabu yang sampai saat ini terus diaplikasikan secara turun temurun. Walau tanggapan tersebut tidak masuk akal, mereka tetap mempercayai dan melakukannya.

Faktor-faktor sosial budaya dan lingkungannya di dalam masyarakat tersebut, di mana mereka berada dalam sebuah kepercayaan dan pengetahuan yang secara turun temurun tentang adanya praktek-praktek atau persepsi dalam tabu pada makanan yang ada di Desa tersebut. Sehingga terdapat beberapa makanan yang di tabukan oleh ibu hamil yaitu cumi-cumi, ikan cakalang,krang laut, iakn garam/ikan teri, belut, gurita, udang, kepiting, nangka,nanas, mangga. Adanya makanan yang ditabukan ini membuat ibu-ibu hamil takut mengkonsumsinya dikarenakan adanya ancaman-ancaman atau hukuman bila melanggarnya. Sehingga para ibu hamil tidak bisa mengkonsumsi makanan-makanan tertentu karena dorongan maupun motifasi dari orang tua mereka. Padahal kandungan zat gizi dari makanan tersebut sangat bermanfaat bagi ibu hamil yaitu seperti:

Alasan budaya makan tabu cumi-cumi pada ibu hamil di Desa Bulubete yaitu ibu hamil yang mengonsumsi cumi-cumi bayi yang lahir akan menjadi susah untuk bergerak, berjalan dan kepalanya akan menjadi lembek.

Jika dilihat dari segi zat gizi bahwa kandungan gizi pada cumi-cumi sebetulnya luar biasa baik, kandungan proteinnya cukup tinggi, yaitu 17,9g/100 gram cumi-cumi segar. Cumi-cumi memiliki kelebihan dibandingkan dengan hasil laut lainnya, yaitu tidak ada tulang belakang mudah di cerna, memiliki rasa dan aroma yang khas serta mengandung semua.

Jenis asam amino esensial yang dibutuhkan oleh tubuh. Mineral penting yang terdapat pada cumi-cumi adalah natrium, fosfor, kalsium, magnesium, dan selenium. Fosfor dan kalsium berguna untuk pertumbuhan dan kandungannya. Selain kaya akan protein, cumi-cumi akan merupakan sumber vitamin yang baik, misalnya vitamin B<sub>1</sub> (tiamin), B<sub>2</sub> (riboflavin), B<sub>12</sub> (niasin), asam folat, serta vitamin larut lemak (A,D,E dan K).

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofyan (2015)<sup>(4)</sup> hasil penelitian tersebut menyatakan cumi-cumi juga di tabukan di Desa Powelua Kabupaten Donggala.

Menurut kepercayaan masyarakat Desa Bulubete bahwa dengan

mengonsumsi gurita ibu akan susah melahirkan dan bentuk bayinya menjadi tidak bagus selain itu mereka beranggapan bahwa gurita dapat menyebabkan pendarahan pada saat melahirkan bahkan sampai mengalami keguguran. Jika dilihat dari kandungan gizinya octopus atau yang disebut gurita, hampir semua seperti makanan laut lainnya sangat rendah kalori.

Satu porsi 3-ons gurita memiliki kurang dari 150 kalori dan lebih tinggi kandungan kolesterol, yang dapat berbahaya jika mengkonsumsinya terlalu banyak. Jenis seafood ini kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral dan vitamin B-12. Octopus secara alami sangat tinggi zat besi, yang menyediakan semua zat besi yang diperlukan untuk pria dan hampir setengah dari jumlah yang direkomendasikan untuk wanita. Vitamin ini sangat penting untuk metabolisme, membuat sel-sel darah merah baru dan mendukung fungsi otak sehari-hari.

Octopus selenium menyediakan lebih dari jumlah yang disarankan. Mineral ini berperan dalam metabolisme protein selama proses pencernaan. Selenium juga bertindak sebagai antioksidan dengan membersihkan tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak jaringan seluler. ketika radikal bebas merusak sistem tubuh, mereka memakan sel-sel sehat dan meningkatkan resiko penyakit kronis.

Antioksidan, seperti selenium, melindungi sel-sel dengan menetralkan radikal bebas. Anda perlu 55 mikrogram selenium setiap hari, dari laporan Linus Pauling Institute. 3-4 ons porsi gurih mengandung sekitar 75 mikrogram selenium.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofyan (2015)<sup>(4)</sup> hasil penelitian tersebut menyatakan gurih juga di tabukan pada ibu hamil di Desa Powelua Kabupaten Donggala.

Masyarakat Desa Bulubete menganggap bahwa dengan mengonsumsi buah nanas akan mengakibatkan janin menjadi panas dan ibu hamil mengalami keguguran. Menurut Ririn Melisa (2014). Nanas hampir sama dengan pisang, nanas juga mengandung serat yang berguna untuk membantu proses pencernaan. Menurunkan kolesterol dalam darah dan mengurangi risiko diabetes dan penyakit jantung. Serat dari 150 gram nanas setara dengan separuh jeruk. Selain itu kandungan vitamin dan mineral menjadikan nanas sumber yang bertugas untuk vitamin C dan berbagai macam vitamin lainnya. Asam klorogen, yaitu antioksidan yang banyak terdapat di buah-buahan juga dapat ditemukan pada nanas. Asam ini memblokir formasi dari nitrosamine, zat yang dapat menyebabkan kanker.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofyan (2015)<sup>(4)</sup> hasil penelitian tersebut menyatakan Nanas juga di tabukan pada ibu hamil di Desa Powelua Kabupaten Donggala.

Alasan yang sama dengan buah nanas bahwa dengan mengonsumsi durian dapat menyebabkan kepanasan pada janin bahkan menyebabkan keguguran. Pada dasarnya buah durian tidak memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan ibu hamil akan tetapi dalam buah durian ini ada terdapat dua kandungan gizi yang memberikan dampak terhadap kehamilan yaitu asam arachidonat dan alkohol.

Asam arachidonat ini adalah senyawa yang menjadikan pembentukan prostaglandin atau senyawa yang mampu merangsang kontraksi yang mengakibatkan keguguran. Sedangkan kandungan alkohol ini mengakibatkan gangguan perkembangan janin sehingga bayi lahir prematur dengan berat badan lahir rendah.

Kandungan dari buah durian yaitu sumber folat yang baik, durian kaya serat, durian kaya akan vitamin B, durian penuh dengan antioksidan, durian kaya akan vitamin C, durian mengandung mineral, mencegah keasaman, melawan depresi, bebas lemak jenuh.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah

(2016)<sup>(5)</sup> hasil penelitian tersebut menyatakan durian bukan merupakan makanan tabu yang dilarang dikonsumsi oleh ibu hamil juga di Desa Marana Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala.

Masyarakat Desa Bulubete menganggap bahwa dengan mengkonsumsi buah Nangka akan mengakibatkan bayi yang keluar menjadi bergetah seperti nangka.

Nangka, merupakan buah yang kaya karoten (prekursor vitamin A), vitamin C, zat besi, asam folat, dan mineral seperti kalium, fosfor, serta kalium. Defisiensi vitamin A pada kehamilan dapat meningkatkan risiko malformasi organ pada janin seperti paru-paru, jantung, dan saluran urinaria. Kekurangan zat besi, vitamin C, dan asam folat bersama-sama dapat menyebabkan anemia ibu hamil dan anak yang dilahirkan (Sartika, 2014)<sup>(6)</sup>

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah (2016)<sup>(5)</sup> hasil penelitian tersebut menyatakan Nangka juga ditabukan pada ibu hamil di Desa Marana Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan informan bahwa, belut adalah merupakan salah satu makanan yang ditabukan sebagian oleh ibu hamil di Desa Bulubete, menurut kepercayaan,

bahwa belut bisa membuat ibu hamil akan keguguran.

Mengonsumsi ikan yang tidak memiliki sisik contohnya seperti belut. Ikan seperti belut merupakan sumber nutrisi yang baik bagi ibu hamil sebagai salah satu sumber protein hewani. Kandungan nutrisi berupa asam lemak omega 3 pada ikan berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Irianto, 2014).<sup>(7)</sup>

dilihat dari segi komposisi gizinya, belut mempunyai nilai energi yang cukup tinggi, yaitu 303 kkal per 100 gram daging. Nilai energi belut jauh lebih tinggi dibandingkan telur (162 kkal/ 100 g tanpa kulit) dan daging sapi (207 kkal per 100 g). Hal itulah yang menyebabkan belut sangat baik untuk digunakan sebagai sumber energi.

Nilai protein pada belut (18,4 g/ 100 g daging) setara dengan protein daging sapi (18,8 g/ 100g), tetapi lebih tinggi dari protein telur (12,8 g/100 g). Seperti jenis ikan lainnya, nilai cerna protein pada belut juga sangat tinggi, sehingga sangat cocok untuk sumber protein bagi semua kelompok usia, dari bayi hingga usia lanjut.

Protein belut juga kaya akan beberapa asam amino yang memiliki kualitas cukup baik, yaitu leusin, lisin, asam aspartat, dan asam glutamat. Leusin dan isoleusin merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk

pertumbuhan anak-anak dan menjaga keseimbangan nitrogen pada orang dewasa.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofyan hasil penelitian tersebut menyatakan belut juga di tabukan pada ibu hamil di Desa Powelua Kabupaten Donggala.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan informan bahwa, mangga adalah merupakan salah satu makanan yang ditabukan sebagian oleh ibu hamil di Desa Bulubete, menurut kepercayaan, bahwa mangga bisa membuat ibu hamil akan keguguran.

Kandungan zat gizi pada buah mangga seperti vitamin A, Vitamin A merupakan penting bagi kesehatan mata , pada saat kehamilan Vitamin A berperan penting terhadap embrio janin. Kandungan vitamin c pada mangga juga sangat bermanfaat bagi ibu hamil pada masa kehamilan ibu hamil sangat membutuhkan asupan vitamin c karena vitminn c sangat di perlukan oleh janin, vitamin c juga banyak mengandung anti oksidan yang pas dikonsumsi oleh ibu hamil.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah hasil penelitian tersebut menyatakan mangga juga di tabukan pada ibu hamil di Desa Marana Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala.

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan informan bahwa, krang laut, Ikan (Cakalang), Udang, Kepiting adalah merupakan salah satu makanan yang ditabukan sebagian oleh ibu hamil di Desa Bulubete, menurut kepercayaan, bahwa krang dapat menyebabkan bentuk tubuh anak menjai tidak bagus, ikan (cakalang dapat menyebabkan ibu mengalami pendarahan saat melahirkan, udang dapat menyebabkan anak menjadi bonkok udang, dan kepiting dapat menyebabkan anak sering mencubit.

Guru Besar Bidang Keamanan Pangan dan Gizi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB, Prof. Dr. Ir. Ahmad Sulaeman, MS, mengatakan mengonsumsi ikan atau *seafood* misalnya udang, baik untuk janin dan mempengaruhi perkembangan mental yang lebih tinggi. "Anak-anak yang ibunya tidak makan *seafood* mempunyai skor IQ verbal yang rendah dibandingkan dengan yang ibunya makan *seafood*. Wanita yang makan *seafood* saat kehamilan dapat mendongkrak IQ bayi yang dilahirkan," ujar Achmad dalam diskusi "Kekurangan Omega-3 Pengaruhi Intelegensia Anak.

Dia mengungkapkan, bahwa menurut hasil studi Hibblen, wanita hamil yang makan lebih dari 340 gr ikan atau *seafood* per pekan mempunyai anak yang lebih cerdas dengan *developmental skills* yang lebih baik. Selain itu, hasil penelitian

di Inggris menunjukkan bahwa meningkatkan konsumsi ikan atau asupan lemak omega 3 selama kehamilan dapat meningkatkan laju pertumbuhan janin.

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Dan juga pendidikan adalah sesuatu yang universal dan berlangsung terus menerus dari generasi ke generasi dimana pun di dunia ini. Upaya mengubah manusia melalui pendidikan itu dilaksanakan sesuai dengan pandangan hidup dan dalam latar sosial-kebudayaan setiap masyarakat tertentu, bahwa pendidikan di sangat menunjang pengetahuan seseorang baik dari segi moral maupun Spritual seseorang.

Pendidikan informal (pendidikan luar sekolah yang tidak dikembangkan) adalah proses pendidikan yang diperoleh seseorang dari pengalaman sehari-hari dengan sadar atau tidak sadar. Pada umumnya tidak teratur dan tidak sistematis sejak seorang lahir sampai mati, seperti dalam keluarga, tetangga, pekerjaan, hiburan, pasar, atau dalam pergaulan sehari-hari

Walaupun demikian, pengaruhnya sangat besar dalam kehidupan seseorang karena dalam kebanyakan masyarakat pendidikan luar sekolah yang tidak dilembagakan berperan penting melalui

keluarga, masyarakat, dan pengusaha (Ririn Marlisa, 2014).<sup>(8)</sup>

Akhirnya dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pendidikan dimulai dari persiapan pendidikan (sebelum anak lahir), kemudian dilakukan pendidikan informal dalam keluarga (setelah anak lahir) oleh orang tua, pada masanya anak memasuki pendidikan formal di sekolah dan selebihnya kegiatan pendidikan berjalan di luar keluarga dan sekolah yaitu dalam masyarakat, sehingga dengan demikian mengingatkan kita bahwa pada dasarnya manusia itu hendaknya memperoleh pendidikan selama hidupnya. Inilah yaitu mungkin dikenal dengan asas baru dalam dunia pendidikan sebagai “*Pendidikan Seumur Hidup*” (*life long education*) yang di negara Canada dikenal dengan “*Life Long Learning*” dan di Amerika dikenal dengan “*Continuing Education*” (Muarifah Rahim, dkk, 2013).<sup>(9)</sup>

Pendidikan informal (pendidikan luar sekolah yang tidak dikembangkan) adalah proses pendidikan yang diperoleh seseorang dari pengalaman sehari-hari dengan sadar atau tidak sadar, pendidikan informal ini sangat berpengaruh dengan makan tabu pada ibu hamil karena dari pengajaran orangtua mereka sehingga mempengaruhi kepercayaan terhadap makanan yang ditabukan pada ibu hamil samapai saat ini di Desa Bulubete.

Salah satu pengkajian transkultural yang terkait dengan kehamilan yaitu tentang pantangan dan anjuran terhadap makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil. Bagi ibu hamil, biasanya orang-orang disekitarnya akan memberikan banyak wejangan hingga mungkin merasa pusing dan bingung dengan banyaknya larangan. Anjuran dan larangan dalam mengkonsumsi makanan merupakan hal wajar karena ibu hamil harus berhati-hati untuk menyiapkan kehamilan yang sehat dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Agar ibu hamil tidak selalu cemas sepanjang kehamilan maka sebaiknya konseling untuk mengenali apa saja larangan bagi ibu hamil, mengapa dilarang dan bagaimana solusinya perlu dilakukan. Untuk itu perlu adanya peran serta pihak-pihak terkait seperti adanya pelayanan kesehatan terdekat yaitu puskesmas (Mahardika, 2011).<sup>(10)</sup>

Meskipun saat ini arus informasi berkembang sangat cepat dan luas, tabu makanan masih banyak dijumpai pada masyarakat, tabu makanan dapat mengakibatkan konsep dapat atau tidak suatu makanan dimakan oleh masyarakat. Pada kondisi kelaparanpun masyarakat cenderung memilih tidak makan daripada harus mengonsumsi makanan tersedia yang menjadi pantangan karena sudah melekat kuat di diri masyarakat berdasarkan informasi yang mereka

dapatkan dari nenek moyang mereka yang secara turun-temurun.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Diketahui faktor perilaku tabu makan yang ada di Desa Bulubete masih ada, hal tersebut karena mereka masih memegang teguh kepercayaan atau budaya dari nenek moyang mereka. Yang menyatakan bahwa di Desa Bulubete khususnya pada ibu hamil yang memiliki tabu dengan jenis makanan tertentu antara lain cumi-cumi, ikan cakalang,krang laut, belut, gurita, udang, kepiting, nangka, nanas, mangga. selain itu juga pendidikan informal sangat berperan penting dengan pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang di tabukan saat hamil karena makanan yang ditabukan saat hamil itu ternyata sangat baik dikonsumsi pada saat hamil.

Perlu dilakukan sebuah penyuluhan tentang gizi di Desa tersebut, khususnya makanan untuk ibu hamil, agar supaya mereka paham tentang makanan-makanan yang tadinya mereka menganggap makanan tersebut berbahaya adalah justru makanan yang di anjurkan untuk ibu hamil. Jangan terlalu mudah percaya masukan dari orang lain tentang makanan tabu sebelum makanan tersebut hasil penelitian maupun yang direkomendasikan oleh dokter, dan petugas kesehatan yang ada di Desa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aris S. Artikel Food Taboo of celebes. Universitas Brawijay. 2013
- Afiyah Sri Harnany. Pengaruh Tabu Makanan tingkat Kecukupan gizi, konsumsi zat Besi, dan teh terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil di Kota Pekalongan. Universitas Diponegoro, Semarang. 2014
- Dadang Sukandar. Jurnal Makanan Tabu di Barito Kuala Lumpur Kalimantan Selatan. Gizi dan Pangan. 2013
- Sofyan. Skripsi Analisis Jenis makanan tabu pada Ibu Hamil di Desa Powelua Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. Universitas Muhammadiyah Palu. 2015
- Nabilah Kamaliah. Perilaku Budaya Tabu Makan Pada Ibu Hamil Suku Kaili Desa Marana Kecamatan Sindue Kabupaten Donggala. Universitas Muhammadiyah Palu 2016
- Sartika Makanan Tabu Pada Ibu Hamil Suku Tengger. Universitas Indonesia. 2016
- Irianto, K. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi.: Alfabeta. Bandung. 2014
- Ririn Marlisa. Sistem Pakar Mendiagnosa Keguguran pada Ibu Hamil Berdasarkan Jenis Makanan Dengan Menggunakan Metode Teorema Bayes. Program Studi Teknik Informatika STMIK Budi Darma Medan. 2014
- Muarifah Rahim. Gambaran Perilaku Ibu Hamil Terhadap Pantangan Makanan Suku Toraja Kota Makasar. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin.2013