

HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM DENGAN PANTANG MAKANAN SELAMA MASA NIFAS

Yulli Fety¹, Sri Mulyani², Lisnawati³, Rida Aprianti⁴
Universitas Mandala Waluya^{1,2,3,4}
fetyyulli@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu post partum dengan pantang makanan selama masa nifas. Metode penelitian ini menggunakan Jenis penelitian Kuantitatif dengan desain *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini adalah 55 orang, dengan teknik penarikan sampel secara teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 48 orang. Metode analisis menggunakan uji Statistik yakni uji *chi square* dan *cramer's*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu post partum berhubungan sedang dengan pantang makanan selama masa nifas diperoleh nilai ($X^2_{Hit} = 5,802 > X^2_{tabel} 3,841$, $\phi = 0,390$). Simpulan, ada hubungan pengetahuan Ibu Post Partum dengan pantang makanan selama masa nifas di Desa Palingi Kecamatan Wowonii Utara Kabupaten Konawe Kepulauan.

Kata Kunci: Masa Nifas, Pantang Makanan, Pengetahuan

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between postpartum mothers' knowledge and food abstinence during the postpartum period. This research method uses a quantitative research type with a cross sectional study design. The population in this study was 55 people, with a simple random sampling technique with a sample size of 48 people. The analysis method uses statistical tests, namely the chi square and Cramer's tests. The results of this study indicate that the knowledge of post partum mothers is moderately related to abstaining from food during the postpartum period. The value obtained is ($X^2_{Hit} = 5.802 > North Wowonii District, Konawe Islands Regency$).

Keywords: Postpartum Period, Food Abstinence, Knowledge

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) penurunan AKI masih terlalu lambat untuk mencapai tujuan target Milenium 5 (*millenium development goals 5/MDG 5*) dalam rangka mengurangi tiga per empat jumlah perempuan yang meninggal akibat hamil serta bersalin pada tahun 2015. Salah satu tujuan pembangunan millennium (MDG) 2015 adalah perbaikan kesehatan maternal. Kematian maternal dijadikan ukuran keberhasilan terhadap pencapaian target MDG-5, adalah penurunan 75% rasio kematian maternal (Purnomo et al., 2021).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2021) jumlah kunjungan ibu nifas secara nasional mencapai 90,7 %. Dari jumlah tersebut angka kematian ibu mencapai 7.389 jiwa, jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun 2020 yakni 4.267 kematian (Kemenkes RI, 2021).

Secara Nasional Sulawesi Tenggara memiliki jumlah ibu nifas sebanyak 7632 jiwa, dan 12% berada di Kabupaten Konawe Kepulauan (BPS-SULTRA, 2021). Ibu yang sedang berada dalam masa Nifas harus mendapatkan asupan nutrisi yang optimal guna mendukung kehidupan bayi dan memberikan kesehatan yang maksimal pada ibu (Rahmawati et al., 2019). Namun pada kenyataannya seringkali terjadi pantang makanan bagi ibu yang sedang berada dalam masa nifas, hal ini merupakan tradisi dan adat yang di anut oleh sebagian besar suku yang redapat di Indonesia (Arma et al., 2020). Pantang terhadap makanan tidak boleh dilakukan oleh ibu post partum karena dapat memperlambat proses pemulihan dan penyembuhan luka, sedangkan dalam proses penyembuhan luka sangat membutuhkan protein, maka ibu post partum di anjurkan untuk makan dalam pola yang benar sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya (Marcelina & Nisa, 2018).

Beberapa mitos seputar pantang makanan yang sering dilakukan oleh ibu nifas dan ibu menyusui yang dipercaya berpengaruh merugikan pada ibu dan bayi ternyata sebenarnya tidak ada hubungan dan pengaruhnya bahkan malah salah (Suryanti et al., 2021). Adat menantang tersebut diajarkan secara turun temurun dan cenderung ditaati walaupun individu yang menjalankan tidak terlalu paham atau yakin dari alasan menantang makanan. Ibu nifas yang melakukan pantang makanan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain Kebiasaan/budaya, pendidikan, kondisi ekonomi, dan akses pada pelayanan kesehatan (Darmawan et al., 2022). Namun pada kenyataannya, masyarakat masih banyak yang tidak memperhatikan hal tersebut (Nugraeni & Diyah, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pantangan makan pada ibu nifas selain tradisi, juga dipengaruhi oleh pengetahuan. Dalam studi yang dilakukan oleh Arma et.al (2020) menunjukkan dari 20 orang responden terdapat 12 ibu yang melakukan pantang makan karena hal ini berkaitan dengan tradisi serta pemahaman mereka tentang pantang makan selama masa nifas (Arma et al., 2020). Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Astuti dan simajuntak (2020) menyebutkan bahwa pengetahuan menjadi faktor terbesar yang mempengaruhi perilaku pantang makan pada ibu nifas (Astuti & Simanjuntak, 2020). Perbedaan penelitian sebelumnya dibandingkan penelitian ini yaitu pada variable dan jenis uji analisis data yang digunakan, pada penelitian ini focus peneliti adalah pada pengetahuan ibu nifas dan hubungannya dengan perilaku pantangan makanan di masa nifas.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu post partum di desa Palingi, diperoleh data ibu post partum berpantang makanan seperti ikan, dan telur, dan 2 ibu post partum tidak melakukan pantang makanan. Kondisi ini masih menunjukkan masih tingginya jumlah ibu post partum yang berpantang makanan. Alasan yang dikemukakan oleh ibu yang berpantang makanan karena mengikuti saran dari orang tua berpantang makanan karena takut lukanya tidak cepat sembuh. Hal ini dapat menunjukkan bahwa masih banyaknya ibu post partum berpantang makanan di desa palingi Kabupaten Konawe Kepulauan, karena mengikuti saran dari orang tua atau tradisi dan kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi pada ibu. Dampak jika ibu tetap beranggapan seperti ini, maka kebutuhan makanan ibu post partum, dan tidak akan mempunyai susu yang di butukan untuk menyusui (Fadhillah, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu post partum dengan pantang makanan selama masa nifas di desa palingi kecamatan wawonii utara kabupaten konawe kepulauan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik, menggunakan desain penelitian observational dengan pendekatan *cross sectional* study yaitu jenis penelitian yang

menekankan pengukuran observasi variabel independen dan dependen dilakukan dengan waktu yang bersamaan. Jenis penelitian ini melihat atau mengungkapkan hubungan antara pengetahuan ibu post partum dan pantang makanan selama masa nifas di desa Palingi Kecamatan Wowonii Utara Kabupaten Konawe Kepulauan. Populasi berjumlah 55 orang dengan sampel 48 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan tehnik *multistage random sampling* yaitu metode pengambilan sampel dilakukan berdasarkan tingkatan wilayah secara bertahap dan pelaksanaannya dengan membagi wilayah populasi menjadi sub wilayah. Kriteria sampel ibu post partum yang berada di desa Palingi Kecamatan Wowonii Utara Kabupaten Konawe Kepulauan yang bersedia menjadi sampel penelitian. Analisis univariat dilakukan dengan menghitung frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Agustus sampai September 2021

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Distribusi Responden Menurut Umur

No.	Kelompok Umur (Tahun)	n	%
1.	≤ 20	5	10.4
2.	21-24	14	29.2
3.	25-29	10	20.8
4.	30-34	7	14.6
5.	>35	12	25
	Total	48	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 responden kelompok umur terbanyak yaitu kelompok umur 21-24 tahun sebanyak 14 responden (29,2%) dan terkecil kelompok umur ≤ 20 tahun yaitu 5 responden (10,4%).

Tabel 2.
Distribusi Responden Menurut Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	n	%
1.	Tidak Sekolah	7	14.6
2.	SD	16	33.3
3.	SMP	8	16.7
4.	SMA	14	29.2
5.	Perguruan Tinggi	3	6.3
	Total	48	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 responden tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD sebanyak 16 responden (33,3%) dan terkecil perguruan tinggi sebanyak 5 responden (10,4%).

Tabel 3.
Distribusi Responden Menurut Pengetahuan

No.	Pengetahuan	n	%
1.	Cukup	26	54.2
2.	Kurang	22	45.8

Total	48	100
--------------	----	-----

Tabel 3 menunjukkan bahwa yang memiliki pengetahuan cukup tentang pantang makan ibu post-partum sebanyak 26 responden (54,2%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 22 responden (45,8%).

Tabel 4.
Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Dengan Pantang Makanan Selama Masa Nifas

Pengetahuan	Pantang Makan				Total		Nilai ϕ	χ^2_{Hit} χ^2_{Tab}
	Baik		Kurang		n	%		
	n	%	n	%				
Cukup	16	33.3	10	20.8	26	54.2	0,390	5,802
Kurang	5	10.4	17	35.4	22	45.8		3,841
Total	21	43.8	27	56.3	48	100		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 26 responden dengan pengetahuan cukup terdapat 16 responden (33,3%) memiliki pantang makan yang baik dan 10 responden (20,8%) memiliki pantang makan yang kurang baik. Sedangkan dari 22 responden dengan pengetahuan kurang, terdapat 5 responden (10,4%) memiliki pantang makan yang baik dan 17 responden (35,4%) memiliki pantang makan yang kurang baik.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji Chi-Square di peroleh $\chi^2_{Hit} = 5,802$ dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh $\chi^2_{Tab} = 3,841$. Jadi $\chi^2_{Hit} = 5,802 > \chi^2_{Tab} = 3,841$ dan $p = 0,016 < \alpha = 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dikatakan ada hubungan pengetahuan ibu post partum dengan pantang makanan selama masa nifas.

Berdasarkan analisis uji keeratan hubungan diperoleh nilai $\phi = 0,390$. Angka tersebut menunjukkan hubungan yang sedang. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan ibu post partum berhubungan sedang dengan pantang makanan selama masa nifas

PEMBAHASAN

Dari hasil distribusi yang memiliki pengetahuan cukup tentang pantang makan ibu post partum sebanyak 26 responden (54,2%) hal ini menunjukkan bahwa ibu sudah mengetahui tentang pantang makanan seperti ikan, daging dan telur. Jadi petugas kesehatan telah maksimal memberikan pendidikan kesehatan sehingga berdampak pada banyaknya pengetahuan responden yang cukup, namun masih ada juga yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 22 responden (45,8%) hal ini disebabkan oleh pengetahuan ibu masih kurang tentang pantang makanan, karena tingkat pemahaman ibu masih berbeda beda dalam memahami sebuah penjelasan mengenai gizi makanan hal ini juga dapat dimungkinkan oleh masih jaranganya penyuluhan dilakukan di masyarakat mengenai pantang makanan (Putri et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Saidah Astuti & Simajuntak (2020) tentang pengetahuan ibu mengenai pantang makan pada masa nifas. Dalam laporannya menyebutkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan yang baik tentang pantang makan yangni sebesar 60% dari total sampel yang di ukur (Astuti & Simanjuntak, 2020). Hal serupa juga di ungkapkan dalam penelitian Arma et.al (2020) bahwa pengetahuan ibu tentang pantang makanpada masa nifas sangat berdampak pada penyembuhan luka perineum(Arma et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat 16 responden (33,3%) dengan pengetahuan cukup memiliki pantang dari beberapa jenis makanan yang baik hal ini

menunjukkan bahwa ibu telah mengetahui tentang pentingnya makanan bergizi seperti telur, karena telur banyak mengandung protein. Makanan yang mengandung protein dapat mempercepat proses penyembuhan pada luka perineum, sehingga ibu tidak melakukan pantang makanan (Azizah & Afiyah, 2018), namun masih ada 10 responden (20,8%) yang memiliki pantang terhadap beberapa jenis makanan, hal ini menunjukkan bahwa ibu mengetahui tentang pentingnya makanan bergizi seperti telur, tetapi ibu tetap melakukan pantang makanan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hervila (2018) yang menyebutkan tentang gambaran nutrisi yang harus dipenuhi oleh ibu pada masa nifas adalah makanan yang mengandung protein karbohidrat, lemak dan energi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah ditetapkan oleh kementerian kesehatan (Hervilia, 2018). Sehingga perilaku pantang makan bagi ibu nifas perlu penanganan agar tidak berdampak buruk bagi ibu dan juga anak. Pada penelitian lain, Muthoharoh & Husnul (2018) menyebutkan bahwa perilaku pantang makan pada ibu nifas dapat menyebabkan percepatan involusi uterus sehingga hal ini dapat memberi dampak buruk bagi ibu (Muthoharoh, 2018).

Sedangkan dari 22 responden dengan pengetahuan kurang, terdapat 5 responden (10,4%) yang memiliki pantang makan terhadap jenis makanan tertentu, hal ini disebabkan oleh ibu kurang mengetahui tentang pentingnya makanan bergizi yang mengandung protein seperti ikan, daging dan telur, namun ibu tidak melakukan pantang makanan karena ada dukungan yang baik dari anggota keluarganya sehingga mereka tidak menjalankan pantang makanan tersebut, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (ZA & Juwita, 2017), namun masih terdapat 17 responden (35,4%) yang memiliki pantang makan kurang baik hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapat sehingga ibu tidak mengetahui apa-apa saja manfaat dari makanan yang dipantang.

Perilaku pantang makan akan memberikan dampak negatif baik bagi ibu maupun anak, sebagaimana yang diketahui bahwa pada proses kelahiran ibu kehilangan banyak darah sehingga membutuhkan makanan bergizi tinggi untuk memulihkan asupan nutrisi yang terdapat didalam tubuh (Kristiyanti & Khuzaiyah 2019), dan juga sebagaimana yang diketahui bahwa asupan nutrisi yang baik akan berdampak pada produksi ASI sebagaimana yang dijelaskan dalam penelitian Syamsiatun dan Herawati (2022) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan ibu dan kelancaran ASI dengan nilai $p < 0.00$ (Syamsiatun & Herawati, 2022). Meskipun perilaku pantang makan merupakan tradisi dan budaya namun hal ini harus ditinjau lagi dampaknya berdasarkan hasil penelitian, pantang makan akan memberikan dampak negatif bagi ibu maupun anak.

SIMPULAN

Ada hubungan sedang pengetahuan Ibu Post-Partum dengan pantang makanan selama masa nifas.

SARAN

Perlu adanya informasi dalam bentuk penyuluhan atau sosialisasi tentang pentingnya asupan nutrisi pabi ibu nifas oleh tenaga Kesehatan agar para ibu kfas tidak gagal paham tentang makanan yang dikonsumsi pasaca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Arma, N., Sipayung, N. A., Syari, M., & Ramini, N. (2020). Pantang Makanan terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas Food Abstaining From the Duration of Healing of Perineal Wounds in Puerperal Mothers. *Jik (Jurnal Ilmu*

- Kesehatan*), 4(2), 95–100. <https://doi.org/10.33757/Jik.V4i2.292.G129>
- Astuti, T., & Simanjuntak, L. (2020). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Makanan Pantangan dalam Proses Penyembuhan Luka Perineum di Dusun Iii Desa Bakaran Batu Tahun 2019. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(1), 27–32. <https://ejournal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/446>
- Azizah, F. M., & Afiyah, M. (2018). Pengaruh Pemberian Putih Telur terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di RSUD Waluyo Jati Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 8-8. <https://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/16>
- BPS-Sultra. (2021). *Persentase Wanita Berusia 15-49 Tahun yang Melahirkan dalam Dua Tahun Terakhir Menurut Kabupaten Kota dan Tempat Lahir Anak Terakhir di Provinsi Sulawesi Tenggara 2019*. Badan Pusat Statistik; Badan Pusat Statistik. <https://Sultra.Bps.Go.Id/Statistictable/2021/05/10>.
- Darmawan, D., Siregar, S. M. F., Muhsin, S. W., & Rinawati, R. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pantang Makan pada Ibu dalam Budaya Madeung. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(1), 406-413. <https://doi.org/10.33143/Jhtm.V8i1.2013>
- Fadhillah, I. (2018). Perilaku Ibu Nifas tentang Pantang Makan di Desa Ngebrak Kecamatan Gampingrejo Kabupaten Kediri. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 100-108. <http://Ejournal.Umm.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan/Article/View/5765>
- Hervilia, D. (2016, September). Gambaran Asupan Makanan Ibu Nifas di Wilayah Katingan Kalimantan Tengah: Illustration of Postpartum Food Intake in the Katingan Region of Central Kalimantan. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1), 114-119. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/snik/article/view/1220>
- Nugraeni, I., Diyah, P., (2014). Perilaku Pantang Makanan pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Bayat Klaten Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 35, 4(2), 35–43. <https://doi.org/10.47701/infokes.v4i2.110>
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.kemkes.go.id>
- Kristiyanti, R., & Khuzaiyah, S. (2019, January). Karakteristik Ibu Nifas yang Berpantang Makanan. In *Prosiding University Research Colloquium*, 355-359. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/367>
- Marcelina, R. F., & Nisa, F. (2018). Hubungan Antara Pantang Makanan dengan Penyembuhan Luka Perineum di Ruang Mawar RSI Jemursari Surabaya. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 10(2), 101-109. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v10i2.1862>
- Muthoharoh, H. (2018). Hubungan Pantang Makanan pada Ibu Nifas dengan Percepatan Involusi Uterus pada Hari Ke 7 Post Partum. *Jurnal Midpro*, 10(1), 32-40. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i1.59>
- 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. <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.53>
- Syamsiatun, R., & Herawati, I. (2022). Pengaruh Pola Makan dan Kebiasaan Istirahat Ibu dengan Kelancaran Pengeluaran Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Babelan I Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Wellness And Healty Magazine*, 4(2), 229–238. <https://doi.org/10.30604/well.243422022>
- Purnomo, J., Damayanti, R., & Prastiwi, J. H. (2021). *Kebijakan Sosial & Permasalahan Sosial Pada Perempuan Dan Anak*. Media Nusa Creative (Mnc Publishing).
- Rahmawati, R. S. N., Suwoyo, S., & Putri, S. F. (2019). Peningkatan Pengetahuan

tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi "Esinnia" di Rumah Sakitaura Syifa Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 2(1), 18-27. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.239>

Suryanti, Y., Restianda, L., & Arzella, S. (2021). Penyuluhan Konseling Mitos dan Fakta Masa Nifas. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 418-423. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1856>

Za, R. N., & Juwita, C. M. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pantang Makanan Selama Masa Nifas di Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 3(2), 187-197. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i2.270>