

PENDIDIKAN IBU SEBAGAI DETERMINAN DENGAN PELAKSANAAN PANTANG MAKAN PADA IBU NIFAS

*(Mother's Education As A Determinant With The Implementation Of Abstinence Eating
In Postpartum Mother)*

Veryudha Eka Prameswari^{1*}, Tria Wahyuningrum², Esti Novi Andyarini³

^{1*} Prodi DIII Kebidanan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

² Prodi S1 Kebidanan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

³ Prodi Psikologi, Universitas Islam Negeri Surabaya

Email: veryudhaekap@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Banyak ibu yang melakukan pantang makan pada masa nifas, seperti tidak makan ikan laut, telur, sayur dan makanan pedas. **Metodologi:** Desain penelitian menggunakan metode analitik *cross sectional*, populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas pada hari ke-1 sampai hari ke-42 bulan Juni sampai Juli sebanyak 25 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara. Setelah data terkumpul, dilakukan pengolahan data dan dilanjutkan dengan uji statistik chi square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan $(0,024) < (0,05)$, ada hubungan antara pendidikan ibu sebagai determinan dengan pelaksanaan pantangan makanan pada ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan pendidikan SD atau SMP 64% ibu nifas pantang makan, sedangkan ibu nifas yang tamat SLTA dan berpendidikan tinggi 8% ibu nifas tidak pantang makan. **Dikusi:** Pendidikan yang rendah membuat ibu tidak mendapatkan informasi yang benar tentang kesehatan. Disarankan kepada ibu nifas untuk lebih sering mencari informasi dari tenaga Kesehatan. Ibu mana yang memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama masa nifas.

Kata Kunci: Pendidikan, Ibu Nifas, Pantang Makan

ABSTRACT

Introduction: Many mothers did restricted diet during postpartum period, such as not eating fish, eggs, vegetables and spicy foods. **Methods:** The research design used a cross sectional analytic method, the study population was all postpartum mothers on the 1st day to the 42nd day of June to July as many as 25 people, the sampling technique used was consecutive sampling. Collecting data using questionnaires and interviews. After the data was collected, data processing was carried out and continued with the chi square statistical test. **Result:** The results showed $(0.024) < (0.05)$, there was a relationship between maternal education as a determinant with the implementation of dietary restrictions in postpartum mothers. The results showed that 64% of mothers with elementary or junior high school education abstained from eating, while postpartum mothers who graduated from high school and had higher education, 8% of postpartum mothers did not abstain from eating. **Discussion:** Low education makes mothers do not get correct information about health. It is recommended for postpartum mothers to seek information from health workers more often. Which mother fulfills the nutritional needs needed during the postpartum period

Keywords: Education, Postpartum Mothers, Abstinence Eating

PENDAHULUAN

Pantangan atau tabu merupakan suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Pantangan atau tabu merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua, terus ke generasi-generasi yang akan datang. Orang tidak lagi mengetahui kapan sesuatu pantangan atau tabu makanan dimulai dan apa sebabnya (Pratiwi and Rusinani, 2020).

Khusus bagi perempuan, gizi memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan reproduksinya, sejak masih berupa janin hingga usia lanjut. Siklus kehidupan perempuan dibagi dalam tahap masa kecil dan masa anak-anak, masa remaja, masa reproduksi (hamil dan menyusui) dan masa akhir kehidupan (Pratiwi and Rusinani, 2020). Perempuan memiliki kebutuhan lebih khusus dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki kodrat untuk mengalami haid, hamil, melahirkan, dan menyusui. Untuk memperoleh kebutuhan nutrisi yang cukup ibu post partum perlu mengkonsumsi aneka jenis makanan dan janganlah pantang makanan yang dapat merugikan kesehatan kecuali karena alergi atau ketentuan lain dalam agama melarang (Andhikatiyas *et al.*, 2021).

Menurut Sulistyawati (2009) dapat diketahui bahwa responden pantang makan telur yaitu sebanyak 15 responden (83,25%), bandeng sebanyak 14 responden (77,7%), rawon sebanyak 18 responden (88,8%), ayam sebanyak 13 responden (72,15%) dan air putih sebanyak 3 responden (16,5%). Kerugian pantang makan bagi ibu nifas, kemungkinan lebih besar kekurangan gizi menyebabkan ibu nifas pucat dan kurus, memperlambat proses penyembuhan luka-luka sebagai akibat dari persalinan dan dapat mempengaruhi produksi ASI (Sulistyawati, 2009).

Menurut penelitian Sri Yunita (2015), mengatakan bahwa Sebagian besar ibu nifas yang melakukan pantang makan yaitu ibu dengan tingkat Pendidikan SD sebesar 53% sehingga kurang memahami tentang pentingnya nutrisi bagi ibu nifas dan untuk bayinya (Happinasari and Suryandari, 2017)

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan produktifitas atau kinerja adalah pendidikan formal. Pendidikan memberikan pengetahuan bukan saja yang langsung dengan pelaksanaan tugas, tetapi juga landasaan untuk mengembangkan diri serta kemampuan memanfaatkan semua sarana yang ada di sekitar kita untuk kelancaran tugas. Semakin tinggi pendidikan semakin tinggi produktivitas kerja. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah mereka menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi, sehingga akan meningkatkan produktivitas yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan keluarga (Nursalam, 2013).

Menurut penelitian Husnul Muthoharoh, 2018 mengatakan bahwa semakin tinggi Pendidikan suatu masyarakat semakin tinggi harapan mereka memperoleh informasi dan mampu mencerna sehingga mudah dimanifestasikan sebagai dasar untuk memahami benar tidaknya pantang makan pada ibu nifas. Pada ibu nifas tidak ada pantang makanan karena apabila ibu nifas melakukan pantang makan maka memperlambat proses involusi uterus (Muthoharoh, 2018) .

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pendidikan ibu sebagai determinan dengan pelaksanaan pantang makan pada saat nifas..

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode cross sectional, populasi penelitiannya seluruh ibu nifas hari ke-1 sampai ke-42 yang melahirkan di BPM Anik Widi, Amd. Keb. sebanyak 25 orang, teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan wawancara. Untuk mengetahui Pendidikan terakhir responden ibu nifas menggunakan teknik wawancara dengan 3 pertanyaan. Untuk mengetahui frekuensi pelaksanaan pantang

makan pada ibu nifas menggunakan 20 pernyataan dengan jenis pernyataan favourable dan unfavourable.

Setelah terkumpul dilakukan pengolahan data dan dilanjutkan dengan uji statistik chi square dengan bantuan SPSS versi 20. Hasil penelitian yang diperoleh dianalisis secara statistik dengan analisis chi square untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan tingkat pendidikan ibu sebagai determinan dengan pelaksanaan pantang makan di BPM Anik Widi, Amd. Keb.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pendidikan terakhir responden pada ibu nifas

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
SD-SMP	17	68
SMA	6	24
Perguruan Tinggi	2	8
Jumlah	25	100

Dapat diketahui bahwa responden berpendidikan SD-SMP yaitu sebanyak 17 responden (68%), SMA sebanyak 6 responden (24%), dan Perguruan Tinggi sebanyak 2 responden (8%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi pelaksanaan pantang makan pada ibu nifas

Kriteria	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
Pantang makan	18	72
Tidak Pantang Makan	5	20
Alergi	2	8
Jumlah	25	100

Dapat diketahui bahwa responden pantang makan sebanyak 18 responden (72%), tidak pantang makan 5 responden (20%) dan alergi sebanyak 2 responden (8%).

Tabel 3. Tabulasi Silang antara Pendidikan ibu sebagai determinan pelaksanaan pantang makan pada ibu nifas

Tingkat Pendidikan	Pantangan				Total	
	Pantang Makan		Tidak Pantang Makan		F	%
	F	%	F	%		
Rendah (SD,SMP)	16	94	1	6	17	100
Menengah (SMA)	2	33	4	67	6	100
Tinggi (Diploma, Sarjana)	0	0	2	100	2	100

Berdasarkan perhitungan Hasil chi- square diperoleh $p = 0,024$ dengan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa $p < \alpha$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada hubungan Pendidikan ibu sebagai determinan dengan pelaksanaan pantang makan pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, Pendidikan ibu sebagai determinan dengan pelaksanaan pantang makanan pada ibu nifas yaitu terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan pelaksanaan pantang makan pada ibu nifas. Pendidikan merupakan usaha sadar dan merencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (Notoatmodjo, 2020)

Pantang 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).

Menurut penelitian Husnul Muthoharoh, 2018 mengatakan bahwa semakin tinggi Pendidikan suatu masyarakat semakin tinggi harapan mereka memperoleh informasi dan mampu mencerna sehingga mudah dimanifestasikan sebagai dasar untuk memahami benar tidaknya pantang makan pada ibu nifas (Salat and Fitriah, 2015). Pada ibu nifas tidak ada pantang makanan karena apabila ibu nifas melakukan pantang makan maka memperlambat proses involusi uterus (Happinasari and Suryandari, 2017)

Penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin baik pula pengetahuannya tentang sesuatu. Ibu nifas dengan tingkat pendidikan

yang rendah terkadang tidak mendapatkan cukup informasi mengenai kesehatannya, maka ia tidak tahu mengenai bagaimana makanan yang sangat dibutuhkan di masa nifas untuk penyembuhan luka dan ASI bagi bayinya (Sulityawati, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pendidikan ibu terbukti sebagai determinan dengan pelaksanaan makanan Pada ibu nifas. Dalam hal ini Pendidikan ibu nifas yang melakukan pantangan makanan adalah pada Pendidikan rendah yaitu SMP dan SMA.

Saran

Maka dari itu saran bagi pelayanan kesehatan yaitu harus lebih dekat lagi dengan masyarakat khususnya pada kesehatan ibu dan anak. Dan menganjurkan untuk menyebar luaskan informasi mengenai gizi, pola makan dan pantang makanan untuk ibu nifas melalui penyuluhan-penyuluhan.

KEPUSTAKAAN

- Andhikatiyas, Y. R. *et al.* (2021) 'Peningkatan Kesehatan Ibu Nifas Melalui Penyuluhan Javanese Tradisional Healing Pasca Persalinan', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 1(2), pp. 79–85.
- Happinasari, O. and Suryandari, A. E. (2017) 'Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health) Akbid Bakti Utama Pati', *Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 8(1), pp. 1–15.
- Muthoharoh, H. (2018) 'Hubungan Pantang

- Makanan Pada Ibu Nifas Dengan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke 7 Post Partum', *Jurnal Midpro*, 10(1), pp. 32–40.
- Notoatmodjo (2020) *Ilmu Perilaku Sehat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam (2013) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pratiwi, K. and Rusinani, D. (2020) *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita*. Deepublish.
- Salat, S. Y. S. and Fitriah, F. (2015) 'Karakteristik Ibu Nifas yang Berprilaku Pantang Makanan Di Desa Rubaru Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep', *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 5(2).
- Sulistiyoningsih (2011) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sulityawati, A. (2009) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.