

KEBIASAAN MAKAN IBU MENYUSUI DI KOTA BATU (PERKOTAAN) DAN SUKAHARJA (PEDESAAN), CIOMAS, BOGOR

Sri Muljati* dan Arnelia*

ABSTRACT

FOOD BELIEFS OF LACTATING MOTHERS IN RURAL AND URBAN BOGOR

Rapid Assesment Procedures has been applied to explore kinds of food which related to the production of breast milk among lactating mothers, traditional-midwives, key-persons and nutrition volunteer in Bogor. The study was also designed to compare the beliefs between rural and urban population. The study reveals that there are beliefs of foods which related to producing breast milk in rural as well as in urban. In facts, foods which inhibited breast milk production are only a few and there is no different beliefs between rural and urban. Foods which are believed in stimulating the production are mostly unusual foods such as young papaya (Carica papaya), beluntas leaves (Plucea indica Less), banana flowers (Musa paradisiaca). Foods which should be restricted by mothers who just delivery until 40 days was listed.

Key word : Food Habit & Breastfeeding.

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan ibu menyusui harus dapat memenuhi kebutuhan ganda, yaitu selain untuk memenuhi kebutuhan tubuh ibu juga untuk produksi air susu ibu (ASI). Namun di pihak lain masih sering dijumpai ibu yang sedang menyusui mendapat makanan yang bernilai gizi sama dengan ibu yang tidak menyusui. Padahal selama menyusui terdapat kehilangan energi yang cukup banyak yaitu kira-kira 600 kalori per hari ¹. Berdasarkan kecukupan zat gizi yang dianjurkan wanita menyusui perlu tambahan kalori 700 kilo kalori per hari pada waktu bayi berumur 0-6 bulan dan

perlu tambahan 500 kilo kalori per hari pada waktu bayi berumur 7-12 bulan ².

Kebiasaan makan masyarakat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya faktor sosial-budaya yang ada di masyarakat tersebut ³. Pada umumnya di pedesaan masih hidup kepercayaan terhadap makanan tertentu yang dipercaya dapat menghambat atau dapat meningkatkan sekresi ASI. Hal ini berlangsung secara turun temurun dari generasi ke generasi dan masih dianut oleh masyarakat setempat. Selain orang tua, dukun bayi merupakan sumber informasi yang diterima masyarakat karena dukun bayi dianggap sebagai sumber pengetahuan terutama

* Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Bogor.

yang ada kaitannya dengan perawatan persalinan, kehamilan serta aturan-aturan makan bagi ibu hamil dan menyusui yang sudah diterima oleh budaya setempat.

Dikhawatirkan dengan masih dianutnya batasan-batasan terhadap makanan tertentu selama menyusui akan membatasi variasi makanan yang dikonsumsi sehingga kebutuhan zat gizi yang dianjurkan untuk ibu menyusui tidak tercapai. Akibatnya produksi ASI akan berkurang, sedangkan ASI adalah makanan utama bagi bayi karena ASI dapat memenuhi kebutuhan zat gizi untuk tumbuh kembang bayi^{4,5}. Oleh karena itu perlu dikaji kebiasaan makan ibu menyusui. Di Kota Batu dan Sukaharja kecamatan Ciomas Bogor pertolongan persalinan masih banyak dilakukan oleh dukun bayi, sehingga dengan alasan inilah dua daerah tersebut dipilih untuk studi ini.

METODOLOGI

Metoda yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rapid Assesment Procedures (RAP) yang dikembangkan oleh Scrimshaw dan Hurtado. RAP adalah metoda penelitian kualitatif yang merupakan kombinasi teknik pengumpulan data terdiri dari wawancara formal, informal, focus group discussion (FGD), pengamatan dan pengumpulan data sekunder^{6,7}. Pengumpulan data dan informasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu wawancara dengan tokoh masyarakat formal dan non formal, dukun bayi dan ibu-ibu yang mempunyai anak umur 3-18 bulan, FGD dengan kelompok ibu-ibu, kader Posyandu. Penelitian dilakukan di Kecamatan Ciomas Kabupaten Bogor Propinsi Jawa Barat. Pemilihan kecamatan dilakukan berdasarkan kriteria :

- a) penduduknya sebagian besar suku Sunda (bukan pendatang).

- b) mencakup wilayah untuk mewakili perkotaan dan pedesaan
- c) penduduknya relatif padat.

Puskesmas yang dipilih di daerah perkotaan adalah Puskesmas Pancasan dan daerah pedesaan adalah Puskesmas Pagelaran. Kriteria untuk daerah perkotaan yaitu jarak ke pusat keramaian kurang dari 5 km, mempunyai sekurang-kurangnya satu sekolah menengah tingkat atas (SMTA) dan transportasi mudah dijangkau. Kriteria pedesaan ialah jarak ke pusat keramaian kota 5 sampai 10 km dan pekerjaan penduduk sebagian besar masih di sektor pertanian. Dengan kriteria tersebut, ditentukan Desa Kota Batu untuk mewakili daerah perkotaan dan Desa Sukaharja untuk mewakili daerah pedesaan. FGD dilakukan di salah satu Posyandu setiap desa dengan anggota 8 orang untuk kelompok kader, 10 orang untuk kelompok ibu. Data yang didiskusikan dan diformulasikan kebenarannya dengan melakukan wawancara mendalam terhadap 15 orang ibu yang mempunyai anak umur 3-18 bulan di dua Posyandu lainnya yang masih termasuk wilayah tersebut. Kemudian wawancara mendalam dengan tujuh orang dukun bayi di daerah perkotaan dan satu orang di daerah pedesaan serta beberapa tokoh masyarakat di kedua desa tersebut. Secara keseluruhan besar sampel meliputi dua FGD ibu, dua FGD kader, wawancara dengan delapan orang dukun bayi, empat orang tokoh masyarakat. Pengumpulan data dilakukan oleh tim peneliti dari Puslitbang Gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di Desa Sukaharja rumah sampel umumnya merupakan rumah permanen yang berlantai semen dan berdinding batako. Luas rumah umumnya enam meter persegi per jiwa, setiap rumah umumnya memiliki 4-5 ruangan.

Status pemilikan rumah sebagian besar milik sendiri dan yang lainnya adalah milik orang tua atau sewa kontrak. Terdapat ventilasi di setiap ruangan, kebersihan dalam rumah cukup bersih, penerangan semua menggunakan lampu tempel. Pembuangan kotoran/ jamban umumnya di sungai, sumber air minum adalah mata air, sedangkan mandi dan mencuci biasanya di kali/sungai. Pemilikan barang hiburan meliputi radio dan TV yaitu 53% dan 13.3%. Sedangkan yang lainnya belum memiliki barang-barang hiburan. Keadaan rumah sampel Desa Kota Batu hampir sama dengan Sukaharja kecuali air minum umumnya sumur dan penerangan semuanya listrik sedangkan pemilikan barang hiburan hampir sama yaitu radio dan TV masing-masing 60% dan 40%.

Responden adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi umur (3-18) bulan dan umur ibu berkisar antara 20-35 tahun. Keluarga responden baik di perkotaan ataupun di pedesaan rata-rata mempunyai anak 4-6 orang. Kader yang menjadi responden adalah wanita dan semua ibu rumah tangga. Tokoh masyarakat yang diwawancarai terdiri dari ketua PKK (Pendidikan Kesejahteraan Keluarga), anggota LKMD (Lembaga Ketahanan Masyarakat Desa), guru SD dan pemuka agama. Dari 8 orang dukun yang diwawancarai 7 di antaranya sudah terlatih. Semua dukun bayi sudah berpengalaman lebih dari 15 tahun dengan umur berkisar antara 45-65 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu menyusui baik di Kota Batu maupun Sukaharja umumnya menyatakan bahwa pertolongan persalinan lebih banyak dilakukan oleh dukun bayi dibanding dengan tenaga kesehatan. Untuk Desa Kota Batu dari 15 ibu yang diwawancarai 14 menyatakan bahwa persalinannya ditolong oleh dukun, sedangkan untuk Desa Sukaharja dari 15 orang yang diwawancarai semua menyatakan persalinannya ditolong oleh dukun. Setelah melahirkan semua ibu baik di daerah

perkotaan ataupun pedesaan biasa minum jamu. Ibu-ibu di perkotaan umumnya minum jamu kemasan pabrik sedangkan ibu-ibu di pedesaan umumnya minum jamu kemasan pabrik, jamu gendong dan jamu khusus yang dibuat oleh dukun bayi. Jamu tersebut dikenal dengan nama jamu "wajah" berfungsi untuk memperlancar ASI dan diminum sampai tujuh hari setelah melahirkan. Menurut hasil wawancara dengan para dukun bayi ternyata ramuan jamu wajah yang dibuat oleh setiap dukun bayi tidak persis sama namun memiliki beberapa kesamaan yaitu terdiri dari daun babadotan (*Ageratum conyzoides L*), daun pepaya gandum (*Carica papaya*), daun beluntas (*Pluchea indica Less*), serta kunyit (*Curcuma domestica Val*). Semua ramuan tersebut ditumbuk sampai halus kemudian diseduh air panas dan siap untuk diminum setiap pagi dan sore.

Dikemukakan juga oleh Dinar Woeryanto bahwa dalam kosmetik tradisional terdapat jamu untuk memperlancar ASI yang disebut jamu "uyup-uyup" ramuan jamu tersebut hampir sama dengan ramuan jamu "wajah" dan berfungsi untuk memperlancar ASI⁴.

Penolakan terhadap beberapa jenis makanan umum terdapat dalam banyak kelompok masyarakat. Tampak dalam Tabel 1 beberapa makanan yang dipercaya dapat meningkatkan dan menghambat sekresi ASI bila dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui. Baik di perkotaan ataupun di pedesaan, rebus buah pepaya muda biasa dikonsumsi oleh ibu menyusui karena dianggap dapat membantu memperlancar produksi ASI. Daun beluntas, daun singkong dan daun katuk bila dikonsumsi oleh ibu menyusui tidak dianjurkan dimasak dengan santan karena santan dianggap licin dikhawatirkan dapat menyebabkan diare pada bayi dan peranakan ibu yang baru melahirkan membesar kembali. Biasanya daun-daunan

Tabel 1. Makanan yang dipercaya dapat meningkatkan atau menghambat produksi ASI di daerah pedesaan dan perkotaan.

	Sukaharja (pedesaan)	Kota Batu (perkotaan)
Makanan yang dipercaya dapat meningkatkan sekresi ASI	- rebus pepaya muda - daun beluntas, - rane, kunyit muda, lempuyang	- rebus pepaya muda - daun katuk, bayam kangkung, singkong. - jantung pisang dan pisang muda direbus - galohgor
Makanan yang dipercaya dapat menghambat sekresi ASI		- daun kacang panjang

Catatan: ⁸

Pepaya muda (*Carica papaya L*)
 Daun beluntas (*Pluchea indica Less*)
 Kunyit (*Curcuma domestica Val*)
 Lempuyang (*Zingiber americans*)
 Daun katuk (*Sauropus androgynus*)
 Daun bayam (*Amaranthus sp*)

Daun kangkung (*Ipomoea reptans*)
 Daun kc panjang (*Vigua sinensis*)
 Daun singkong (*Manihot utilisima*)
 Jantung pisang (*Musa paradisiaca*)
 Kc. panjang (*Vigua sinensis*)

tersebut direbus dibuat lalaban dan dimakan dengan jahe (*Zingiber officinale Rosc*) yang sudah dibakar dan dihaluskan atau dibuat sayur bening seperti sayur bening bayam, katuk dan sebagainya.

Sejalan dengan temuan ini dikemukakan juga oleh Farida Cahyadi (1994) bahwa konsumsi daun katuk dan pepaya dapat meningkatkan volume ASI ⁹ Rebus jantung pisang dan rebus pisang muda sangat dianjurkan untuk dimakan oleh ibu yang baru melahirkan karena rasa sepat pada kedua makanan tersebut dipercaya dapat mempercepat proses pemulihan rahim setelah melahirkan. Bila dibandingkan kebiasaan ibu menyusui di daerah perkotaan dar. pedesaan, ternyata makanan yang biasa dikonsumsi oleh ibu

menyusui yang bertempat tinggal di perkotaan lebih bervariasi bila dibandingkan dengan daerah pedesaan. Hal ini karena di perkotaan berbagai jenis makanan lebih banyak tersedia sehingga lebih mudah didapat. Lain halnya dengan di desa walaupun uang untuk membeli tersedia makanan yang dicari belum tentu ada karena terbatasnya pedagang makanan di desa. Galohgor adalah makanan selingan yang dibuat dari berbagai kacang-kacangan dan beras ketan hitam yang sudah disangan. Biasanya galohgor dimakan oleh ibu menyusui supaya ASInya banyak, karena terdiri dari kacang-kacangan yang akan memberikan sumbangan protein nabati yang cukup tinggi. Makanan ini tepat sekali bila dikonsumsi oleh ibu yang habis melahirkan karena mempunyai manfaat ganda yaitu selain untuk memperbanyak ASI juga

berfungsi untuk mempercepat proses pemulihan setelah melahirkan. Kebiasaan mengkonsumsi galohgor bagi ibu menyusui hanya ditemukan di daerah perkotaan Kota Batu. Temuan ini sejalan dengan anjuran WHO, karena menurut WHO setiap ibu menyusui perlu mendapat tambahan protein sebanyak 24 gram per hari¹⁰. Peneliti lain yaitu Vis, dkk (1980) menyatakan bahwa pengeluaran ASI mungkin lebih dipengaruhi oleh kekurangan protein dari pada kekurangan energi¹⁰.

Sampai usia bayi 40 hari baik di daerah pedesaan maupun perkotaan umumnya ibu-ibu masih bertahan pantang makanan seperti singkong, ubi rambat (*J. batatas*), pepaya matang dan labu kuning (*Cucurbita moschata*) karena makanan tersebut dipercaya dapat menyebabkan perut kembung atau perut besar (menggantung) dan sulit untuk kembali seperti keadaan semula. Hal ini sangat dijaga karena akan mengurangi kelangsingan tubuh. Sebenarnya perut kembung mungkin disebabkan oleh makanan yang memang membentuk gas di dalam perut seperti ubi rambat. Sedangkan udang, tongkol, tenggiri dan ikan asin atau cue, ikan basah dipercaya dapat menyebabkan gatal-gatal pada tubuh ibu atau keputihan. Padahal makanan tersebut merupakan sumber protein yang baik dan dapat menimbulkan gatal-gatal bagi orang tertentu yang memang alergi terhadap jenis makanan tersebut. Khusus untuk daerah pedesaan (daerah Sukaharja), pembatasan makanan tersebut masih berlanjut hingga bayi berusia 2-3 bulan. Ibu menyusui masih pantang terhadap makanan yang rasanya asam, buah pisang yang sudah matang serta makanan yang dimasak dengan santan. Setelah anak berusia 3 bulan dan menjelang disapih pantang makan masih ada yaitu makanan yang rasanya pedas, makanan tersebut dipantang karena dikhawatirkan dapat menyebabkan diare pada anak.

Disadari bahwa mengubah suatu kebiasaan bukanlah suatu hal yang mudah apalagi kebiasaan-kebiasaan yang erat kaitannya dengan kehidupan manusia seperti melahirkan, menyusui, dan sebagainya, karena untuk melanggar kebiasaan tersebut perlu keberanian menanggung akibatnya, terutama reaksi dari lingkungan. Sedangkan kebiasaan makan ibu menyusui yang salah mungkin akan berakibat buruk terhadap bayinya antara lain karena produksi ASInya menjadi kurang sedangkan makanan pengganti ASI yang diberikan kepada bayi belum tentu sebanding nilainya dengan ASI yang dibutuhkan, akibatnya anak akan menderita kurang gizi.

Salah satu cara untuk mengubah kebiasaan dapat dilakukan melalui jalur pengajian ibu-ibu yang banyak dihadiri oleh para orang tua sehingga akan lebih dipercaya bila menyampaikan informasi tersebut kepada sanak keluarganya. Alternatif lain yaitu melalui jalur dukun bayi dalam pelatihan dukun bayi, di samping para dukun dibekali pengetahuan untuk melakukan pertolongan persalinan secara higienis juga dibekali dengan pengetahuan gizi yang cukup. Diharapkan dengan cara demikian secara bertahap dapat memperbaiki aturan-aturan budaya yang keliru yang pada akhirnya dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat sehingga akan dihasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor beserta staf, Kepala Puskesmas Pancasan beserta staf, Kepala Puskesmas Pagelaran beserta staf, Kepala Desa Kota Batu dan Kepala Desa Sukaharja Kecamatan Ciomas, yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Tidak lupa penulis

ucapkan terima kasih juga kepada kader-kader Posyandu di Desa Kota Batu dan Sukaharja, tokoh-tokoh masyarakat setempat serta ibu-ibu yang menjadi sampel dalam penelitian ini, atas informasi serta kerjasama yang baik selama pengumpulan data di lapangan sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

1. Nusatya Angela dan Hendrawan Nadesul (1981). Gizi Maternal dan Populasi Miskin Dalam Menyusui dan Kesehatan. Perdhaki. 43-94.
2. Widya Karya Pangan dan Gizi V (1993). Jakarta 20-22 April
3. Sudarti (1986). Pengantar Anthropologi Medis Jakarta; Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
4. Kumpulan Makalah Simposium Peningkatan Penggunaan ASI Pada Pertumbuhan, Perkembangan Bayi dan Anak (1977). Bagian Kesehatan Anak FK. UNDIP, Semarang. September : 37-38 dan 96-97.
5. Sumarno Iman, Sri Prihatini, Basuki Budiman dan Edwi Saraswati (1994). Pola Pemberian ASI dan Makanan Bayi di Desa Sempulur Boyolali. Penel. Gizi dan Makanan, (17); 140-141.
6. Scrimshaw, S.C.M, and E. Hurtado (1987). Rapid Assessment Procedures for Nutrition and Primary Health Care. Tokyo : United Nations University.
7. Husaini, M.A. (1992). Rapid Assessment Procedures (RAP) for Use in the Research Cum Action Nutrition Project. Presented at the Second Meeting of the South East Asia Nutrition Research Cum Action Network, paper presented at Bali. 22-26 Juni.
8. Surahso, Yuli Widyastuti dan Johnny Ria Hutapea (1992). Tinjauan Penggunaan Pegangan Sebagai Obat Tradisional dari Beberapa Kepustakaan, Warta Tumbuhan Obat Indonesia, Jakarta, Vol.1 No.(2). Hal 53-58.
9. Farida Cahyadi (1994). The Influence of Katu (*Souropus androginus L Merr*) and Papaya (*Carica papaya L*) Consumption on Volume, Vitamin A Level and Protein Content of Breastmilk. The Regional Graduate Applied Nutrition Course GDGM & PH-SEAMEO. Jakarta. Thesis.
10. Whitehead, R.G. (ed) (1986). Pola Makanan bagi Ibu Hamil-Kesanggupan Menyusui dan Ketidaksuburan Selama Menyusui/ (judul asli : Maternal Diet, Breastfeeding, Capacity and Lactational Infertility) Diindonesiakan oleh Ny. D. Soepini Aswandi Cet.1, Jakarta; Pradnya Paramita. 4-5.