

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU NIFAS TENTANG PANTANG MAKAN DENGAN PERILAKU PANTANG MAKAN DI KELURAHAN LAPUKO

RELATIONSHIP BETWEEN POSTPARTUM MOTHER'S KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT DIETARY TABOOS AND DIETARY TABOOS BEHAVIOR IN LAPUKO SUBDISTRICT

Istu Karim ¹, Fitriani ², Albert ³

^{1,2,3*} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan ITKES Muhammadiyah Sidrap

nuraizzahyusuf@gmail.com

ABSTRAK

Pantang makan pada masa nifas masih menjadi praktik umum di beberapa masyarakat, meskipun dapat berdampak negatif terhadap asupan gizi dan pemulihan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu nifas mengenai pantang makan dengan perilaku pantang makan selama masa nifas di Kelurahan Lapuko, wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Moramo, Kabupaten Konawe Selatan. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 37 ibu nifas yang dipilih melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Fisher's Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas dengan perilaku pantang makan ($p = 0,032$) dan antara sikap ibu dengan perilaku pantang makan ($p = 0,007$). Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan dan sikap ibu, maka semakin kecil kemungkinan mereka melakukan pantang makan yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Diperlukan upaya edukasi berkelanjutan oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan literasi gizi ibu nifas.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, pantang makan, ibu nifas, perilaku

ABSTRACT

Food taboos during the postpartum period are still common in some communities, although they may negatively affect maternal nutrition and recovery. This study aims to determine the relationship between postpartum mothers' knowledge and attitudes about dietary taboos and their dietary behavior during the postpartum period in Lapuko Subdistrict, working area of BLUD UPTD Moramo Health Center, South Konawe Regency. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 37 postpartum mothers selected by total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using Fisher's Exact test. The results showed a significant relationship between maternal knowledge and dietary taboo behavior ($p = 0.032$) and between maternal attitude and dietary taboo behavior ($p = 0.007$). It can be concluded that the better the mother's knowledge and attitude, the less likely she is to practice dietary taboos that could harm health. Continuous education efforts by health workers are needed to improve postpartum maternal nutrition literacy.

Key words: knowledge, attitude, dietary taboo, postpartum mother, behavior

PENDAHULUAN

Di banyak wilayah Indonesia, kesehatan ibu dan anak masih menjadi prioritas utama dalam pembangunan kesehatan. Salah satu indikator penting yang menggambarkan keberhasilan upaya ini adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Hingga tahun 2024, AKI Indonesia masih tercatat sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup—angka yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara tetangga di kawasan ASEAN (Kemenkes, 2019). Angka ini mencerminkan bahwa masih ada tantangan besar dalam menjamin keselamatan dan kesejahteraan ibu, khususnya pada masa-masa kritis seperti kehamilan, persalinan, dan nifas.

Masa nifas sendiri merupakan periode yang tidak hanya menuntut pemulihan fisik, tetapi juga memerlukan dukungan emosional dan sosial. Sayangnya, pada masa ini pula, berbagai kepercayaan budaya dan tradisi turun-temurun kerap membatasi ibu untuk menjalani pemulihan secara optimal. Di berbagai komunitas, ibu nifas masih dibatasi oleh pantangan makanan, larangan mandi, hingga anjuran untuk tidak keluar rumah. Sebagian besar dari aturan-aturan tersebut dilakukan tanpa dasar ilmiah,

dan sering kali diwariskan begitu saja dari generasi ke generasi.

Jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi selama masa nifas menjadi salah satu bentuk pantangan yang masih banyak dijumpai. Dalam beberapa kasus, ibu dilarang mengonsumsi ikan karena dianggap menyebabkan bau tak sedap pada organewanitaan, atau menghindari makanan berlemak karena diyakini dapat menyebabkan turunnya rahim. Bahkan, makanan dingin dianggap bisa membuat bayi kembung jika dikonsumsi oleh ibu. Keyakinan semacam ini terus hidup dalam masyarakat dan membentuk pola perilaku ibu pascapersalinan (Maryam, 2021; Mudatsir, 2017; Fadhillah, 2018).

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2018) menegaskan bahwa setiap perempuan berhak mendapatkan informasi yang akurat dan layanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhannya, termasuk dalam hal nutrisi dan pemulihan pascapersalinan. Namun, di lapangan, banyak ibu yang lebih mempercayai petuah orang tua atau lingkungan sekitar dibanding informasi medis dari tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan, sikap,

dan praktik yang dijalankan oleh ibu nifas.

Hasil studi awal yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh ibu nifas di Kelurahan Lapuko menunjukkan bahwa sebagian besar masih menerapkan pantangan makanan tertentu. Fenomena ini mendorong dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi bagaimana pengetahuan dan sikap ibu terhadap pantang makan berhubungan dengan perilaku aktual yang mereka lakukan selama masa nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional tipe cross-sectional, Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Lapuko, wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Moramo, Kabupaten Konawe Selatan, pada 15 Mei hingga 15 Juni 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah tersebut, dengan jumlah 37 orang yang juga menjadi sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Instrumen pengukuran pengetahuan dan sikap merujuk pada kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi mengenai pantang makan. Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku pantang makan.

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur
Di UPT Puskesmas Ajangale Kabupaten Bone
Tahun 2024

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<20 Tahun	1	2.2
20-35 Tahun	25	54.3
>35 Tahun	20	43.5
Total	46	100

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 46 orang yang dijadikan sebagai sampel, dominan responden berumur 20-35 tahun sebanyak 25

orang (54,3%), umur >35 tahun sebanyak 20 orang (43,5%) dan umur <20 tahun sebanyak 1 orang (2,2%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas
Di UPT Puskesmas Ajangale Kabupaten Bone
Tahun 2024

Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primipara	9	19.6
Multipara	34	73.9
Grandemultipara	3	6.5
Total	46	100

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 46 orang yang dijadikan sebagai sampel, dominan responden dengan paritas multipara sebanyak 34

orang (73,9%) dibandingkan primipara sebanyak 9 orang (19,6%) dan grandemultipara sebanyak 3 orang (6,5%).

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan
Di UPT Puskesmas Ajangale Kabupaten Bone
Tahun 2024

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	20	43.5
SMP	16	34.8
SMA	5	10.9
Perguruan Tinggi	5	10.9
Total	46	100

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 46 orang yang dijadikan sebagai sampel, dominan responden berpendidikan SD sebanyak 20 orang

(43,5%), SMP sebanyak 16 orang (34,8%), SMA sebanyak 5 orang (10,9%) dan perguruan tinggi sebanyak 5 orang (10,9%).

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan
Di UPT Puskesmas Ajangale Kabupaten Bone
Tahun 2024

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	30	65.2
Guru	5	10.9
Petani	2	4.3
Swasta	9	19.6
Total	46	100

Sumber : *Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 46 orang yang dijadikan sebagai sampel, dominan responden bekerja sebagai IRT sebanyak 30 orang (65,2%), swasta sebanyak 9 orang (19,6%), guru sebanyak 5 orang (10,9%) dan petani sebanyak 2 orang (4,3%).

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur,
Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan di Kelurahan Lapuko BLUD UPTD
Puskesmas Moramo Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2025

Karakteristik	Jumlah (n)	Persen (%)
Usia		
<20 tahun	5	13.5
20-40 tahun	30	81.1
>40 tahun	2	5.4
Total	37	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	10.8
SD	9	24.3
SMP	13	35.1
SMA	9	24.3
PT	2	5.4
Total	37	100
Pekerjaan		
Bekerja	3	8.1
Tidak Bekerja	34	91.9
Total	37	100
Pendapatan		
< 2.710.595	30	81.1
≥ 2.710.595	7	18.9
Total	37	100

Sumber : Hasil Uji Analisis

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–40 tahun (81,1%), sementara sisanya berusia di bawah 20 tahun (13,5%) dan di atas 40 tahun (5,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas ibu nifas merupakan lulusan SMP (35,1%), diikuti oleh lulusan SD dan SMA masing-masing sebesar 24,3%, tidak sekolah sebanyak 10,8%, dan hanya 5,4% yang menempuh pendidikan tinggi. Dalam hal pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja (91,9%), sedangkan yang bekerja hanya 8,1%. Dari segi pendapatan, mayoritas ibu nifas memiliki penghasilan di bawah Upah Minimum Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar Rp 2.710.595, yakni sebanyak 81,1%, dan hanya 18,9% yang memiliki pendapatan setara atau lebih tinggi dari jumlah tersebut.

Tabel 2 menggambarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tiga variabel utama: pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait pantang makan pada masa nifas.

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang pantang makan, yaitu sebanyak 22 orang (59,5%), sementara sisanya 15 orang (40,5%) tergolong memiliki pengetahuan kurang baik. Dari segi sikap, persentase yang sama juga ditemukan, di mana 22 responden (59,5%) menunjukkan sikap positif terhadap praktik makan sehat selama masa nifas, sedangkan 15 responden (40,5%) memiliki sikap negatif. Namun, meskipun mayoritas memiliki pengetahuan dan sikap yang positif, perilaku nyata masih menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden, yakni 21 orang (56,8%), tetap melakukan pantang makan, dan hanya 16 orang (43,2%) yang tidak menjalankan pantangan. Hal ini mengindikasikan adanya potensi ketidaksesuaian antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku aktual, yang dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, tekanan sosial, atau kebiasaan yang sudah mengakar kuat dalam masyarakat

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan, Sikap dan
Perilaku di Kelurahan Lapuko BLUD UPTD Puskesmas Moramo Kabupaten
Konawe Selatan Tahun 2025

Karakteristik	Jumlah (n)	Persen (%)
Pengetahuan		
Baik	22	59.5
Kurang Baik	15	40.5
Total	37	100
Sikap		
Positif	22	59.5
Negatif	15	40.5
Total	37	100
Perilaku		
Pantang	21	56.8
Tidak Pantang	16	43.2
Total	37	100

Sumber : Hasil Uji Analisis

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan Pantang Makan dengan Perilaku di Kelurahan
Lapuko BLUD UPTD Puskesmas Moramo Kabupaten Konawe Selatan
Tahun 2025

Pengetahuan	Perilaku				Total		Nilai p
	Pantang		Tidak Pantang				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	28.6	16	100	22	59.5	0.032
Tidak Baik	15	71.4	0	0.0	15	40.5	
Total	21	100	16	100	37	100	

Sumber : Hasil Uji Analisis

Tabel 3 menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan secara statistik (nilai $p = 0,032$). Dari 22 responden yang memiliki pengetahuan baik, mayoritas yaitu 16 orang (72,7%) tidak melakukan pantang makan, sementara hanya 6 orang (27,3%) yang tetap

menjalankan pantangan. Sebaliknya, dari 15 responden dengan pengetahuan kurang baik, seluruhnya (100%) tercatat masih melakukan pantang makan selama masa nifas.

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik (nilai $p = 0,032$). Dari 22

responden yang memiliki sikap positif terhadap asupan makanan selama masa nifas, sebanyak 16 orang (72,7%) tidak melakukan pantang makan, sementara hanya 6 orang

(27,3%) yang masih melakukannya. Sebaliknya, seluruh ibu dengan sikap negatif (15 responden) tercatat melakukan pantang makan (100%).

Tabel 4.
Hubungan Sikap Pantang Makan dengan Perilaku di Kelurahan Lapuko BLUD UPTD Puskesmas Moramo Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2025

Sikap	Perilaku				Total		Nilai p
	Pantang		Tidak Pantang				
	n	%	n	%	n	%	
Positif	6	28.6	16	100	22	59.5	0.032
Negatif	15	71.4	0	0.0	15	40.5	
Total	21	100	16	100	37	100	

Sumber: Hasil Uji Analisis

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung tidak melakukan pantang makan, sementara mereka yang memiliki pengetahuan kurang justru sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p = 0,032$, menandakan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku pantang makan. Temuan ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2015), bahwa pengetahuan seseorang menjadi fondasi dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatannya. Pengetahuan

yang baik memungkinkan ibu menilai secara lebih rasional dampak dari pembatasan makanan, terutama selama masa nifas yang membutuhkan asupan gizi optimal untuk proses penyembuhan dan produksi ASI.

Selain pengetahuan, sikap juga terbukti memiliki hubungan bermakna dengan perilaku, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p yang sama pada analisis hubungan sikap terhadap perilaku pantang makan. Ibu yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya gizi cenderung tidak melakukan pantangan, sedangkan mereka yang bersikap negatif lebih banyak mengikuti praktik budaya yang

membatasi konsumsi makanan tertentu. Sikap ini mencerminkan internalisasi nilai-nilai dan kepercayaan budaya yang diwariskan secara turun-temurun, seperti larangan mengonsumsi ikan karena dianggap menyebabkan bau tidak sedap, atau menghindari santan karena dipercaya memicu turunnya organ reproduksi.

Keyakinan-keyakinan ini tidak didasarkan pada bukti medis dan berpotensi menghambat proses pemulihan ibu pascapersalinan. Studi Maryam (2021) dan Is Fadhillah (2018) juga menemukan bahwa alasan estetika, saran orang tua, serta adat istiadat menjadi alasan utama ibu melakukan pantang makan. Bahkan, penelitian Sari et al. (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi pemahaman gizi ibu, semakin baik pula pola makan yang dijalankan selama masa nifas. Jika praktik pantang makan ini terus dipertahankan tanpa edukasi yang tepat, maka risiko kekurangan zat gizi, rendahnya produksi ASI, dan lambatnya pemulihan pascapersalinan akan meningkat. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting untuk memberikan edukasi yang tidak hanya menyampaikan informasi medis, tetapi juga mampu menjembatani antara

pendekatan ilmiah dan nilai-nilai budaya yang diyakini masyarakat. Edukasi yang disampaikan dengan cara yang komunikatif, berbasis budaya lokal, dan melibatkan tokoh masyarakat dapat membantu ibu untuk lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi tanpa harus merasa menyalahi tradisi yang telah lama dianut (Mudatsir, 2017; Pratiwi & Hannan, 2016; Rohmawati & Yuli, 2016).

PENUTUP

Mayoritas ibu nifas yang menjadi responden memiliki karakteristik sosial-demografis yang relatif homogen, dengan sebagian besar berada dalam rentang usia 20–40 tahun (81,1%), berpendidikan SMP (35,1%), tidak bekerja (91,9%), dan berpenghasilan di bawah UMP Provinsi Sulawesi Tenggara (81,1%). Meskipun 59,5% responden menunjukkan pengetahuan yang baik mengenai pantang makan, hal ini tidak diikuti oleh sikap yang sejalan, karena proporsi yang sama (59,5%) justru menunjukkan sikap negatif terhadap praktik konsumsi makanan sehat selama masa nifas. Lebih dari separuh responden (56,8%) masih melakukan pantangan makanan, sekalipun sebagian besar

memiliki pengetahuan yang baik. Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dan perilaku pantang makan ($p = 0,032$), di mana ibu dengan pengetahuan baik lebih cenderung tidak melakukan pantangan (72,7%), sedangkan semua ibu dengan pengetahuan kurang tetap melakukannya (100%). Hubungan serupa juga ditemukan antara sikap dan perilaku pantang makan ($p = 0,032$), dengan responden yang memiliki sikap positif lebih banyak tidak menjalankan pantangan (72,7%), sementara seluruh responden yang bersikap negatif tetap melakukan pantang makan (100%). Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif dalam upaya mengurangi praktik pantang makan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- Maryam S. Pengaruh Tradisi Budaya Terhadap Praktik Pantang Makan Ibu Nifas di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2021;15(1):45-52.
- Mudatsir A. Faktor Budaya dan Kepercayaan dalam Perilaku Kesehatan Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2017;11(2):67-73.
- Fadhillah IS. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dan Pantang Makan dengan Pemenuhan Nutrisi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. 2018;9(2):123-130.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Optimizing Postpartum Care. *Obstetrics & Gynecology*. 2018;131(5):e140-e150.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
- Sari SR, Lestari H, Widya Y. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2019;13(2):87-94.
- Pratiwi YR, Hannan A. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pantangan Makan dengan Praktik Pantangan Makanan di Wilayah Puskesmas Lenteng. *Jurnal*

Keperawatan Madura.
2016;4(1):20-26.

Rohmawati D, Yuli P. Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Sikap terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan Indonesia. 2016;6(3):155-161.