

SOSIAL BUDAYA GIZI



Penulis :

Rini Jusriani
Erina Masri
Fitriana Nugraheni
Rinten Anjang Sari
Riana Pangestu Utami
Dandi Sanjaya
Panca Radono



SOSIAL BUDAYA GIZI

**Rini Jusriani
Erina Masri
Fitriana Nugraheni
Rinten Anjang Sari
Riana Pangestu Utami
Dandi Sanjaya
Panca Radono**



GET PRESS INDONESIA

SOSIAL BUDAYA GIZI

Penulis :

Rini Jusriani
Erina Masri
Fitriana Nugraheni
Rinten Anjang Sari
Riana Pangestu Utami
Dandi Sanjaya
Panca Radono

ISBN : 978-623-125-263-0

Editor : Mila Sari., S.ST., M.Si

Penyunting : Aulia Syaharani., S.Tr.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Sosial Budaya Gizi ini.

Buku Ini Membahas Konsep Dasar Sosial Budaya Gizi, .Fungsi Sosial Dari Konsep Makanan, Taboo Makanan Dan Dampaknya Pada Status Gizi, Diet Debm, Diet Gm, Ocd Diet, Diet Coke, Coke Zero, Food Combining, Dan Dampaknya Pada Status Gizi, Kaitan Pangan Dan Gender, Globalisasi Pangan Dan Kebiasaan Hidup Sehat, Penilaian Kebiasaan Makan Dan Rekomendasi.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 KONSEP DASAR SOSIAL BUDAYA GIZI.....	1
1.1 Pengantar	1
1.2 Pola Makanan Tradisional	2
1.2.1 Warisan Budaya dan Tradisi Lokal.....	3
1.2.2 Ketersediaan Sumber Daya	4
1.2.3 Tradisi Pertanian dan Perburuan	5
1.2.4 Interaksi Sosial dan Budaya	6
1.2.5 Pembagian Peran Gender.....	7
1.2.6 Pengaruh Migrasi dan Globalisasi.....	8
1.2.7 Pengetahuan Tradisional dan Pengalaman Praktis	10
1.3 Peran Budaya dalam Preferensi Makanan.....	11
1.4 Perilaku Makan	13
1.5 Ketersediaan dan Akses Terhadap Pangan	14
DAFTAR PUSTAKA.....	16
BAB 2 FUNGSI SOSIAL KONSEP MAKANAN	17
2.1 Pendahuluan.....	17
2.2 Fungsi Sosial Budaya Makanan	18
2.2.1 Makanan sebagai Simbol (Ungkapan) Ikatan Sosial.....	18
2.2.2 Makanan sebagai Ungkapan Kesetiakawanan Kelompok.....	19
2.2.3 Makanan sebagai Media Komunikasi	20
2.2.4 Makanan Sebagai Pernyataan Stress	21
2.2.5 Simbolisme Makanan dalam Bahasa.....	22
2.2.6 Makanan Sebagai Identitas Kelompok dan Keunggulan Etnik.....	23
2.2.7 Makanan Bernilai Sakral	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25
BAB 3 TABOO MAKANAN DAN DAMPAKNYA PADA STATUS GIZI	27
3.1 Definisi Food Taboo.....	27

3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pantangan Makanan.....	28
3.3 Pantangan Makanan di Indonesia dan Dunia	31
3.3 Dampak Pantangan Pangan pada Kesehatan.....	36
DAFTAR PUSTAKA	41
BAB 4 DIET DEBM, DIET GM, DIET OCD, DIET COKE, DIET COKE ZERO, FOOD COMBINING DAN DAMPAK DIET PADA STATUS GIZI	45
4.1 Pendahuluan	45
4.2 Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (Diet DEBM)	45
4.3 Diet GM (General-Motors Diet)	46
4.3.1 Pengertian General Motors Diet (Diet GM)	46
4.3.2 Prinsip Kerja General Motors Diet (Diet GM)	46
4.4 Obsessive Corbuzier's Diet (Diet OCD)	49
4.5 Jendela Makan Diet OCD.....	49
4.6 Diet Coke.....	50
4.7 Diet Coke Zero	51
4.8 Food Combining.....	51
4.8.1 Prinsip Food Combining	52
4.9 Dampak Diet pada Status Gizi	52
DAFTAR PUSTAKA	54
BAB 5 KAITAN PANGAN DAN GENDER	57
5.1 Pendahuluan	57
5.2 Konsep Gender.....	58
5.3 Penyebab Ketimpangan Gender	58
5.4 Peran Perempuan dalam Keluarga dan Masyarakat	60
5.5 Kaitan Peranan Gender terhadap Ketahanan Pangan	62
DAFTAR PUSTAKA	69
BAB 6 GLOBALISASI PANGAN DAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT	73
6.1 Globalisasi Pangan	73
6.1.1 Pengertian Globalisasi Pangan.....	73
6.1.2 Jenis Pangan Global.....	74
6.1.3 Dampak Globalisasi Terhadap Ketahanan Pangan .	75
6.1.4 Inovasi Produk Pangan di Era Globalisasi	77
6.1.5 Pengaruh Globalisasi Terhadap Kandungan Gizi Produk Pangan	79
6.2 Kebiasaan Hidup Sehat	80

6.2.1 Pengertian Kebiasaan Hidup Sehat.....	80
6.2.2 Faktor-Faktor Pendukung Kebiasaan Hidup Sehat.....	82
6.2.3 Implementasi Kebiasaan Hidup Sehat	83
6.2.4 Dampak Kebiasaan Hidup Sehat	85
6.2.5 GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
BAB 7 PENILAIAN KEBIASAAN MAKAN DAN	
REKOMENDASI	91
7.1 Pendahuluan.....	91
7.1.1 Pentingnya Kebiasaan Makan Dalam Kesehatan Dan Kualitas Hidup Manusia	91
7.1.2 Tren Kebiasaan Makan Modern Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan	92
7.2 Metode Penilaian Kebiasaan Makan.....	93
7.2.1 Teknik Survei, Observasi, Dan Analisis Diet Untuk Menilai Kebiasaan Makan	93
7.2.2 Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Kebiasaan Makan Dan Interpretasi Data.....	94
7.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	95
7.3.1 Faktor Budaya, Psikologis, Dan Lingkungan Yang Berperan Dalam Membentuk Pola Makan Individu	96
7.3.2 Pengaruh Media, Kebiasaan Keluarga, Dan Tekanan Sosial Terhadap Pilihan Makanan	97
7.4 Rekomendasi untuk Kebiasaan Makan Sehat	98
7.4.1 Strategi Pendidikan Gizi Dan Promosi Gaya Hidup Sehat	98
7.4.2 Rancangan Menu Seimbang Dan Praktis Untuk Mendukung Pola Makan Yang Baik.....	99
7.5 Implementasi dan Evaluasi	100
7.5.1 Langkah-Langkah Untuk Mengimplementasikan Rekomendasi Ke Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	101
7.5.2 Evaluasi Efektivitas Intervensi Terhadap Kebiasaan Makan	101
7.6 Kesimpulan.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Proporsi Risiko Kurang Energi Kronis Pada Wanita Usia Subur	37
Gambar 3.2. Proporsi Anemia Ibu Hamil.....	38
Gambar 5.1. Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Indonesia tahun 2023	63
Gambar 5.2. Interaksi Kompleks dan Dampak Ketimpangan Gender pada Obesitas.....	67
Gambar 7.1. Pola makan yang tidak sehat.....	92
Gambar 7.2. Pengaruh Media terhadap pilihan makanan	97
Gambar 7.3. Isi Piringku.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Contoh Menu Diet GM dalam 7 Hari.....	47
Tabel 7.1. <i>Dietary Record</i>	95

BAB 1

KONSEP DASAR SOSIAL BUDAYA GIZI

Oleh Rini Jusriani

1.1 Pengantar

Sosial budaya gizi merujuk pada hubungan kompleks antara aspek-aspek sosial dan budaya dengan pola makan, perilaku makan, dan status gizi individu atau populasi. Ini melibatkan interaksi antara faktor-faktor sosial seperti norma, nilai, kepercayaan, serta faktor budaya seperti tradisi, kebiasaan, dan preferensi makanan dalam membentuk pola makan dan asupan gizi seseorang atau suatu kelompok masyarakat.

Studi sosial-budaya gizi merupakan cabang ilmu yang menggabungkan pengetahuan tentang aspek sosial dan budaya dalam konteks gizi dan pola makan. Pentingnya mempelajari sosial-budaya gizi dapat dijelaskan dari beberapa sudut pandang. Memahami aspek sosial dan budaya masyarakat membantu dalam memahami kebiasaan makan dan preferensi makanan yang berbeda-beda di berbagai komunitas. Ini membantu dalam merancang program gizi yang lebih efektif dan relevan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan masyarakat setempat. Banyak masalah gizi seperti kekurangan gizi, obesitas, dan gangguan gizi lainnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor-faktor sosial dan budaya. Studi sosial-budaya gizi membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang mendasari masalah gizi, sehingga memungkinkan perencanaan dan implementasi program-program intervensi yang lebih efektif. Kebijakan gizi yang efektif harus memperhitungkan konteks sosial dan budaya dari masyarakat yang dituju. Memahami nilai-nilai budaya, norma sosial, dan kebiasaan makan membantu dalam merancang kebijakan yang lebih relevan dan dapat diterima oleh masyarakat.

Menggunakan pendekatan berbasis budaya dalam promosi gizi dapat meningkatkan daya terima dan keberhasilan program-

program tersebut. Dengan memahami budaya lokal dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, program-program promosi gizi dapat dirancang agar lebih sesuai dengan konteks sosial dan budaya masyarakat yang dituju.

Studi sosial-budaya gizi juga membantu dalam pemberdayaan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam meningkatkan kesehatan gizi mereka sendiri. Dengan melibatkan masyarakat dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program gizi, akan lebih mungkin untuk mencapai hasil yang berkelanjutan dan berdampak positif dalam jangka panjang.

Mengingat Indonesia terdiri sosio kultural yang majemuk, penerimaan masyarakat terkait pelaksanaan program kesehatan juga akan bervariasi. Bahkan akses program banyak dipengaruhi oleh sosial budaya masyarakat hidup. Sehingga, pendekatan sosial budaya menjadi penting untuk mempertimbangkan efektifitas ketercapaian program gizi dan program kesehatan. Oleh karena itu, mempelajari sosial-budaya gizi sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan gizi masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan. Dengan memahami konteks sosial dan budaya, kita dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif, serta memastikan bahwa program-program gizi yang dilaksanakan benar-benar dapat diterima dan diadopsi oleh masyarakat yang dituju.

1.2 Pola Makanan Tradisional

Setiap masyarakat memiliki pola makan tradisional yang unik, yang merupakan hasil dari warisan budaya, iklim, ketersediaan sumber daya, dan nilai-nilai budaya. Pola makan ini memainkan peran penting dalam menciptakan identitas budaya suatu masyarakat.

Proses terbentuknya pola makanan tradisional melibatkan interaksi kompleks antara faktor-faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan. Berikut adalah terbentuknya pola makanan tradisional.

1.2.1 Warisan Budaya dan Tradisi Lokal

Pola makanan tradisional sering kali berasal dari warisan budaya dan tradisi lokal yang telah diturunkan dari generasi ke generasi. Masyarakat mempertahankan dan meneruskan kebiasaan makan yang sudah ada sejak lama, yang sering kali mencerminkan kondisi geografis, lingkungan alam, dan sejarah masyarakat tersebut.

Warisan Budaya dan Tradisi Lokal memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Warisan budaya dan tradisi lokal sering kali mencakup resep-resep tradisional dan teknik memasak yang diturunkan dari generasi ke generasi. Cara memasak dan mengolah makanan secara tradisional memiliki nilai historis dan budaya yang tinggi, dan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan cara memasak yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Makanan tertentu sering kali menjadi simbol budaya dan identitas suatu masyarakat. Misalnya, di beberapa negara, ada makanan khas yang dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari identitas nasional atau regional, dan kehadiran makanan tersebut dapat membentuk pola makanan tradisional di daerah tersebut.

Ritual makan dan upacara adat juga berkontribusi dalam membentuk pola makanan tradisional. Contohnya, masyarakat memiliki makanan khusus yang disajikan dalam upacara pernikahan, upacara kelahiran, atau perayaan agama tertentu. Kehadiran makanan-makanan ini membentuk pola makanan tradisional dan memperkuat ikatan sosial serta identitas budaya.

Warisan budaya dan tradisi lokal juga tercermin dalam pasar tradisional dan warung makan yang menyajikan makanan khas daerah tersebut. Warung makan tradisional sering kali menjadi tempat untuk mencicipi makanan khas lokal yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Pengetahuan tentang makanan lokal, termasuk jenis makanan yang tumbuh di wilayah tersebut, cara memanfaatkannya, dan nilai gizi yang terkandung di dalamnya, juga merupakan bagian dari warisan budaya dan tradisi lokal yang mempengaruhi pola makanan tradisional. Warisan budaya dan tradisi lokal juga mencakup pengetahuan dan kebiasaan dalam memanfaatkan

sumber daya alam setempat, termasuk makanan yang tersedia dalam musim tertentu. Pola makanan tradisional sering kali diadaptasi untuk mencerminkan ketersediaan dan keberagaman musiman dalam makanan.

Melalui warisan budaya dan tradisi lokal, pola makanan tradisional membentuk bagian penting dari identitas dan keberlanjutan budaya suatu masyarakat. Pemeliharaan dan penghormatan terhadap warisan budaya dan tradisi lokal dapat membantu menjaga keberagaman makanan dan mendukung kesehatan serta kesejahteraan masyarakat.

1.2.2 Ketersediaan Sumber Daya

Pola makanan tradisional juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya alam seperti tanaman, hewan, dan ikan yang tersedia di wilayah tempat tinggal masyarakat. Ketersediaan ini akan mempengaruhi jenis-jenis makanan yang dikonsumsi dan cara memasaknya.

Ketersediaan sumber daya alam memainkan peran kunci dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Faktor-faktor yang termasuk dalam ketersediaan sumber daya ini meliputi jenis tanaman, hewan, ikan, dan sumber daya alam lainnya yang tersedia di wilayah tempat tinggal masyarakat.

Ketersediaan berbagai macam sumber daya alam menciptakan variasi nutrisi dalam pola makanan tradisional. Misalnya, daerah pesisir yang memiliki akses ke laut cenderung memiliki pola makanan yang kaya akan ikan dan hasil laut, sementara daerah pedalaman mungkin lebih mengandalkan sumber protein dari hewan darat atau tanaman. Ketersediaan sumber daya alam yang beragam memungkinkan masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan. Ini menciptakan keanekaragaman dalam pola makanan tradisional, yang dapat menghasilkan asupan nutrisi yang lebih seimbang dan lengkap. Ketersediaan sumber daya alam sering kali dipengaruhi oleh siklus musiman dan aktivitas pertanian. Pola makanan tradisional dapat berubah seiring dengan perubahan musim dan siklus pertanian, di mana jenis-jenis makanan yang tersedia dan dikonsumsi akan berubah sejalan dengan perubahan musim dan panen.

Pola makanan tradisional sering kali diadaptasi untuk mencerminkan kondisi lingkungan setempat. Masyarakat akan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di sekitar mereka, baik itu tanaman, hewan, atau hasil laut, dan mengembangkan pola makanan yang sesuai dengan kondisi lingkungan tersebut. Ketersediaan sumber daya alam juga dapat membentuk identitas budaya suatu masyarakat. Makanan yang berasal dari sumber daya alam lokal sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya dan tradisi masyarakat, dan menjadi bagian penting dari pola makanan tradisional.

Dengan demikian, ketersediaan sumber daya alam memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Pola makanan tersebut mencerminkan adaptasi masyarakat terhadap lingkungan mereka serta nilai-nilai budaya dan tradisi yang mereka anut.

1.2.3 Tradisi Pertanian dan Perburuan

Di banyak masyarakat tradisional, kegiatan pertanian dan perburuan memainkan peran penting dalam menciptakan pola makanan. Tanaman dan hewan yang dibudidayakan atau ditangkap akan menjadi bagian penting dari pola makan sehari-hari, dan cara memasaknya sering kali turun temurun.

Pertanian dan perburuan sering kali merupakan sumber makanan utama bagi masyarakat tradisional. Hasil pertanian seperti tanaman pangan, sayuran, dan buah-buahan, serta hasil perburuan seperti daging dan hasil laut, menjadi bagian penting dari pola makanan sehari-hari.

Pola tanam dan musim panen dalam tradisi pertanian akan menentukan ketersediaan makanan pada waktu tertentu. Begitu pula dengan tradisi perburuan yang mempengaruhi ketersediaan hasil buruan pada musim tertentu. Ini akan membentuk pola makanan tradisional yang sesuai dengan musim dan ketersediaan makanan lokal.

Tradisi pertanian dan perburuan sering kali menciptakan keanekaragaman makanan dalam pola makanan tradisional. Tanaman yang berbeda-beda yang ditanam dalam pertanian tradisional dan berbagai jenis hewan yang diburu menciptakan

pilihan makanan yang luas dan variasi nutrisi yang penting untuk kesehatan.

Tradisi pertanian dan perburuan juga menciptakan pengetahuan tentang tanaman dan hewan lokal yang digunakan untuk makanan. Pengetahuan ini sering kali diturunkan dari generasi ke generasi dan mempengaruhi cara memasak dan mengolah makanan dalam pola makanan tradisional.

Tradisi pertanian dan perburuan sering kali menciptakan hubungan yang kuat antara masyarakat dan alam sekitarnya. Masyarakat akan memanfaatkan sumber daya alam dengan bijaksana dan menghormati siklus alam, yang mencerminkan dalam pola makanan tradisional mereka.

Pertanian dan perburuan juga sering kali terkait dengan ritual dan upacara adat dalam masyarakat. Misalnya, ritual panen atau upacara pemburuan dapat menciptakan makanan khusus yang disajikan dalam acara tersebut, yang kemudian menjadi bagian dari pola makanan tradisional. Cara pertanian dan perburuan dilakukan sering kali mencerminkan identitas budaya suatu masyarakat. Pola makanan tradisional yang didasarkan pada tradisi pertanian dan perburuan menjadi bagian integral dari identitas budaya tersebut.

Tradisi pertanian dan perburuan memainkan peran penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Pola makanan ini mencerminkan hubungan antara manusia dan alam sekitarnya serta nilai-nilai budaya yang dianut oleh kelompok masyarakat di satu wilayah.

1.2.4 Interaksi Sosial dan Budaya

Pola makanan tradisional juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya antara individu-individu dalam masyarakat. Pesta makan, upacara adat, dan ritual keagamaan sering kali melibatkan makanan tertentu yang menjadi bagian penting dari identitas dan kebersamaan masyarakat.

Pola makanan tradisional sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan dan tradisi dalam keluarga dan komunitas. Interaksi sosial antara anggota keluarga dan antaranggota komunitas dapat mempengaruhi preferensi makanan, cara memasak, dan cara menyajikan makanan.

Pesta makan dan upacara adat merupakan momen penting di mana makanan khas dan hidangan tradisional disajikan. Interaksi sosial dalam konteks ini tidak hanya menciptakan ikatan antarindividu, tetapi juga menguatkan nilai-nilai budaya dan tradisi yang terkait dengan makanan tersebut.

Melalui interaksi sosial, resep-resep tradisional dan teknik memasak turun temurun sering kali disebarkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Peran ibu, nenek, dan tokoh-tokoh yang dihormati dalam masyarakat dalam mentransmisikan pengetahuan tentang makanan tradisional sangat penting dalam membentuk pola makanan suatu masyarakat.

Interaksi sosial juga dapat menghasilkan adopsi budaya dan akulturasi, di mana masyarakat menerima dan mengadaptasi makanan atau teknik memasak dari budaya lain. Proses ini dapat menghasilkan inovasi dan variasi dalam pola makanan tradisional, sekaligus memperkaya kekayaan budaya masyarakat.

Interaksi sosial dalam bentuk pertemuan keluarga, festival, dan acara budaya sering kali menjadi kesempatan untuk berbagi dan menyajikan makanan tradisional. Ini membentuk bagian penting dari identitas budaya suatu masyarakat, di mana makanan khas menjadi simbol kekayaan budaya dan kebersamaan. Norma sosial dan etika makan juga mempengaruhi pola makanan tradisional. Misalnya, cara makan bersama-sama dalam keluarga atau komunitas, aturan tentang bagaimana makanan harus disajikan, dan tata krama makan dapat membentuk cara makan yang dianggap tradisional dalam suatu masyarakat.

Melalui interaksi sosial dan budaya, pola makanan tradisional suatu masyarakat menjadi bukan hanya tentang konsumsi makanan, tetapi juga tentang identitas, kebersamaan, dan nilai-nilai budaya yang dipegang teguh. Oleh karena itu, interaksi sosial dan budaya memainkan peran sentral dalam membentuk pola makanan tradisional yang memperkaya dan memperkuat identitas budaya masyarakat tersebut.

1.2.5 Pembagian Peran Gender

Dalam beberapa budaya, pembagian peran gender juga mempengaruhi pola makanan tradisional. Misalnya, dalam

beberapa masyarakat, perempuan bertanggung jawab untuk memasak dan mempersiapkan makanan, sementara laki-laki bertanggung jawab untuk mencari atau menangkap bahan makanan. Bagian ini akan lebih menyentuh ranah *caregiver* bagi anak. *Caregiver* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang memberikan perawatan dan perhatian kepada anak yang belum mampu melakukan aktifitas secara mandiri. *Caregiver* bertanggung jawab untuk memberikan pengasuhan, pola makan, dukungan fisik, emosional, dan praktis kepada anak. Peran *caregiver* biasanya dijalankan oleh ibu dalam rumah tangga. Namun, pada beberapa kesempatan, terkadang seorang ibu memiliki keterbatasan untuk menjalankan peran sebagai *caregiver*. Namun, posisi *caregiver* harus tetap terisi untuk memberikan kebutuhan anak.

Seorang *caregiver* bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik dasar anak, seperti memberikan makanan, memastikan anak memiliki pakaian yang bersih dan nyaman, serta menjaga kebersihan anak dengan mandi dan merawat diri. Tidak hanya itu, *caregiver* berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka menyediakan lingkungan yang aman dan merangsang untuk anak bermain, belajar, dan mengeksplorasi dunia sekitarnya. *Caregiver* juga memiliki peran dalam memberikan pendidikan awal kepada anak. Mereka dapat membantu anak dalam kegiatan belajar seperti membaca, menulis, dan berhitung, serta memberikan pengalaman belajar yang bervariasi dan menyenangkan.

1.2.6 Pengaruh Migrasi dan Globalisasi

Perubahan sosial dan ekonomi seperti migrasi dan globalisasi juga dapat memengaruhi pola makanan tradisional. Kontak dengan budaya lain, adopsi teknologi baru, dan perubahan gaya hidup dapat mengubah preferensi makanan dan cara memasak dalam masyarakat tradisional.

Migrasi membawa bersamaan perubahan dalam kebiasaan makan dan membuka akses terhadap berbagai jenis makanan yang sebelumnya mungkin tidak tersedia di wilayah tertentu. Ini dapat menghasilkan diversifikasi dalam pola makanan tradisional, di mana

masyarakat mulai mengonsumsi makanan baru atau menggabungkan bahan makanan baru ke dalam masakan tradisional mereka.

Migrasi memfasilitasi pertukaran budaya makanan antara berbagai kelompok etnis dan budaya. Masyarakat yang bermigrasi sering kali membawa bersama mereka tradisi makanan dan resep dari tempat asal mereka, yang kemudian dapat diadopsi dan disesuaikan dengan pola makanan tradisional masyarakat tujuan.

Globalisasi membuka akses yang lebih luas terhadap bahan makanan baru dan eksotis yang sebelumnya sulit diakses. Hal ini dapat menyebabkan integrasi bahan makanan baru ke dalam pola makanan tradisional, menghasilkan variasi dan inovasi dalam masakan lokal.

Perubahan dalam gaya hidup, seperti urbanisasi dan peningkatan kelas menengah, sering kali mempengaruhi preferensi makanan masyarakat. Masyarakat yang semakin urban mungkin lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan olahan yang diimpor, mengubah pola makanan tradisional mereka sehingga mengubah gaya hidup dan preferensi makanan seseorang.

Globalisasi membawa bersamaan pengaruh media dan periklanan yang mendunia, yang sering kali mempromosikan makanan dan gaya hidup tertentu. Ini dapat memengaruhi persepsi masyarakat terhadap makanan dan mengubah preferensi makanan mereka, mempengaruhi pola makanan tradisional. Globalisasi juga mempengaruhi produksi dan distribusi makanan, dengan peningkatan perdagangan internasional dan integrasi pasar global. Hal ini dapat menyebabkan perubahan dalam ketersediaan makanan lokal dan mempengaruhi pola makanan tradisional.

Meskipun pengaruh migrasi dan globalisasi dapat membawa manfaat dalam bentuk diversifikasi makanan dan akses terhadap bahan makanan baru, mereka juga dapat menyebabkan perubahan yang tidak diinginkan dalam pola makanan tradisional. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak migrasi dan globalisasi dalam konteks budaya masyarakat dan berupaya mempromosikan pola makanan yang seimbang, beragam, dan memperkuat identitas budaya.

1.2.7 Pengetahuan Tradisional dan Pengalaman Praktis

Pengetahuan tradisional tentang makanan dan pengalaman praktis dalam memasak juga berperan dalam pembentukan pola makanan tradisional. Pengetahuan ini sering kali ditransmisikan secara lisan dari generasi ke generasi, dan pengalaman praktis memainkan peran penting dalam pengembangan keahlian memasak yang khas.

Alur terbentuknya pola makanan tradisional merupakan proses yang kompleks dan terkadang berubah seiring waktu. Namun, pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukannya dapat membantu dalam mempertahankan keberagaman budaya dan menjaga kesehatan masyarakat.

Pengetahuan tradisional tentang makanan mencakup pemahaman yang luas tentang jenis-jenis bahan makanan, cara memasak, teknik pengawetan, dan nilai gizi yang terkandung di dalamnya, yang diturunkan dari generasi ke generasi. Pengalaman praktis, di sisi lain, melibatkan penggunaan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, melalui proses memasak, mengolah, dan menyajikan makanan.

Pengetahuan tradisional tentang sumber daya alam lokal, seperti tanaman, hewan, dan ikan, mempengaruhi pemilihan makanan yang tersedia dalam pola makanan tradisional. Pengalaman praktis dalam mengenali, memanen, dan mempersiapkan bahan makanan tersebut menjadi dasar dalam memilih dan mempersiapkan makanan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan tradisional tentang teknik memasak, pengolahan, dan penyajian makanan turun temurun dari generasi ke generasi. Pengalaman praktis dalam menggunakan teknik-teknik ini, seperti memasak, menggoreng, menumis, dan merebus, membentuk cara khas dalam mengolah makanan yang mencerminkan identitas budaya suatu masyarakat.

Pengetahuan tradisional tentang rempah-rempah, bumbu, dan ramuan tradisional menjadi bagian penting dari pola makanan tradisional. Pengalaman praktis dalam mencampurkan dan menggabungkan rempah-rempah ini dalam masakan menciptakan

rasa dan aroma yang khas, serta memberikan nilai tambah dalam hal gizi dan kesehatan.

Pengetahuan tradisional tentang metode pengawetan makanan, seperti pengasapan, pengeringan, dan fermentasi, digunakan untuk menjaga ketersediaan makanan sepanjang tahun. Pengalaman praktis dalam menerapkan metode-metode ini memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam secara maksimal dan mengurangi limbah makanan.

Resep-resep tradisional dan masakan ikonik sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas budaya suatu masyarakat. Pengetahuan tradisional tentang resep-resep ini dan pengalaman praktis dalam memasaknya membentuk pola makanan tradisional yang unik dan khas.

Pengetahuan tradisional tentang keseimbangan nutrisi dan pengalaman praktis dalam menyusun menu sehari-hari memastikan bahwa pola makanan tradisional mencakup semua nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan.

Pola makanan tradisional memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan masyarakat karena membentuk dasar pola makan sehari-hari dan kebiasaan konsumsi makanan. Dengan demikian, pengetahuan tradisional dan pengalaman praktis berperan penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Mereka tidak hanya mencerminkan cara hidup dan kebiasaan makan yang telah ada sejak lama, tetapi juga menjadi warisan budaya yang dijaga dan dilestarikan untuk generasi mendatang.

1.3 Peran Budaya dalam Preferensi Makanan

Preferensi makanan seseorang seringkali dipengaruhi oleh faktor budaya seperti tradisi, kebiasaan, dan norma-norma sosial. Misalnya, makanan tertentu mungkin dianggap sebagai bagian penting dari identitas budaya seseorang atau sebagai simbol status sosial.

Peran budaya dalam preferensi makanan mengacu pada bagaimana faktor-faktor budaya, seperti sejarah, tradisi, norma-norma sosial, agama, dan lingkungan sosial, memengaruhi pilihan makanan individu dan masyarakat. Budaya memainkan peran

penting dalam membentuk kebiasaan makan, preferensi rasa, kebutuhan nutrisi, dan bahkan cara makan.

Sejarah dan warisan budaya suatu masyarakat memainkan peran besar dalam membentuk pola makanan tradisional. Jenis makanan, metode memasak, dan cara menyajikan makanan sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas budaya. Misalnya, beberapa hidangan khas dianggap sebagai simbol identitas nasional atau regional.

Tradisi dan ritual makan juga mempengaruhi preferensi makanan. Upacara adat, perayaan agama, atau ritual keluarga sering kali melibatkan hidangan khusus atau cara makan tertentu yang diwariskan dari generasi ke generasi. Norma-norma sosial dalam masyarakat mempengaruhi apa yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk dimakan. Misalnya, beberapa masyarakat memiliki aturan atau larangan makanan berdasarkan status sosial, agama, atau tabu budaya tertentu.

Agama dan kepercayaan budaya juga memainkan peran dalam menentukan preferensi makanan. Beberapa agama memiliki aturan diet khusus atau larangan makanan tertentu yang harus diikuti oleh penganutnya. Selain itu, kepercayaan budaya tentang kesehatan dan penyembuhan sering kali tercermin dalam pilihan makanan.

Selain itu, ketersediaan sumber daya alam lokal memengaruhi jenis makanan yang tersedia dalam masyarakat dan mempengaruhi preferensi makanan. Misalnya, masyarakat pesisir cenderung mengonsumsi lebih banyak ikan dan hasil laut, sementara masyarakat pedalaman mungkin lebih mengandalkan daging dan tanaman lokal.

Migrasi dan Globalisasi: Perpindahan populasi dan pengaruh globalisasi telah mengubah preferensi makanan di banyak masyarakat. Adopsi dan adaptasi makanan dari budaya lain dapat menghasilkan variasi dan inovasi dalam pola makanan tradisional.

Peran budaya dalam preferensi makanan mencerminkan kompleksitas dan keragaman budaya di seluruh dunia. Memahami faktor-faktor budaya yang memengaruhi pilihan makanan dapat membantu dalam merancang program-program gizi dan promosi kesehatan yang lebih efektif, yang mempertimbangkan kebutuhan

dan preferensi makanan yang berbeda-beda di berbagai kelompok masyarakat.

1.4 Perilaku Makan

Perilaku makan individu dipengaruhi oleh banyak faktor sosial dan budaya, termasuk pengaruh teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial. Norma-norma sosial juga dapat mempengaruhi keputusan tentang apa, kapan, dan seberapa banyak seseorang makan.

Perilaku makan adalah segala tindakan dan keputusan yang berkaitan dengan pola makan seseorang, termasuk kebiasaan makan, pilihan makanan, frekuensi makan, ukuran porsi, cara memasak, dan konteks sosial yang melibatkan makanan. Perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, lingkungan, emosi, kesehatan, dan preferensi pribadi.

Keputusan seseorang dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Ini termasuk preferensi terhadap makanan tertentu, seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani atau nabati, karbohidrat, dan lemak.

Bagian dari perilaku makan yang selanjutnya adalah ukuran porsi dan frekuensi makan. Jumlah makanan yang dimakan dalam satu waktu. Beberapa orang cenderung makan dalam porsi yang lebih besar atau lebih kecil, sementara yang lain mungkin memperhatikan ukuran porsi mereka untuk mengatur asupan kalori. Pola makan sehari-hari, termasuk berapa kali seseorang makan dalam sehari dan kapan waktu makan dilakukan. Beberapa orang mungkin memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari, sementara yang lain mungkin memilih untuk makan lebih sering dalam porsi kecil (*snacking*).

Sosial budaya gizi memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan seseorang. Tradisi dan kebiasaan makan yang diturunkan dari generasi ke generasi memainkan peran besar dalam membentuk perilaku makan seseorang. Cara seseorang memilih, mempersiapkan, dan menyajikan makanan sering kali dipengaruhi oleh tradisi budaya mereka. Norma-norma sosial, seperti aturan tentang waktu makan, cara menyantap makanan, dan jenis makanan yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk

dikonsumsi, mempengaruhi perilaku makan seseorang. Norma-norma ini bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, atau masyarakat tempat individu tersebut tinggal. Tidak hanya itu, status sosial dan ekonomi seseorang juga memengaruhi perilaku makan. Individu dengan akses terbatas terhadap sumber daya keuangan mungkin memiliki pola makan yang berbeda dengan individu yang lebih mampu secara finansial. Selain itu, status sosial juga dapat mempengaruhi akses terhadap informasi tentang gizi dan pola makan yang sehat.

Dalam kondisi tertentu, acara sosial, seperti pesta, perayaan, atau pertemuan keluarga, sering kali melibatkan makanan dan minuman. Budaya makan yang ada dalam masyarakat dapat memengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam konteks acara sosial tertentu.

Perilaku makan adalah bagian penting dari gaya hidup dan kesehatan seseorang. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan dapat membantu individu untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan berkelanjutan terkait dengan pola makan mereka.

1.5 Ketersediaan dan Akses Terhadap Pangan

Faktor-faktor sosial dan budaya memengaruhi ketersediaan dan aksesibilitas pangan di suatu masyarakat. Hal ini dapat mencakup aspek ekonomi, geografis, politik, serta sistem produksi dan distribusi pangan.

Kesediaan dan akses pangan memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk sosial budaya gizi suatu masyarakat. Ketersediaan dan akses terhadap bahan pangan lokal mempengaruhi pola makan tradisional suatu masyarakat. Jenis makanan yang tersedia di wilayah tertentu akan menjadi bagian integral dari pola makan tradisional, dan akan memengaruhi preferensi dan kebiasaan makan masyarakat setempat.

Ketersediaan dan akses terhadap berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi memungkinkan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka secara lebih seimbang. Misalnya, akses terhadap sayuran, buah-buahan, protein nabati dan hewani, serta biji-bijian, akan mendukung pola makan yang sehat dan beragam.

Kesediaan dan akses pangan juga mempengaruhi konsumsi makanan bergizi versus makanan yang kurang sehat, seperti *junk food* yang tinggi lemak, gula, dan garam. Jika makanan bergizi lebih mudah diakses daripada makanan yang kurang sehat, masyarakat cenderung memiliki pola makan yang lebih baik.

Identitas Budaya dan Tradisi Kuliner: Ketersediaan dan akses terhadap bahan pangan tertentu dapat memperkuat identitas budaya suatu masyarakat dan tradisi kuliner yang khas. Masyarakat akan lebih cenderung mempertahankan dan mewariskan resep-resep tradisional mereka jika bahan pangan untuk masakan tersebut tersedia dengan mudah.

Kesejahteraan Ekonomi: Akses pangan yang memadai dan terjangkau juga berkaitan erat dengan kesejahteraan ekonomi. Masyarakat yang lebih mampu secara ekonomi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan berkualitas tinggi dan bergizi, sementara masyarakat yang miskin rentan mengalami kelaparan dan kekurangan gizi.

Ketersediaan dan akses pangan mempengaruhi perilaku konsumsi masyarakat, termasuk kebiasaan makan, frekuensi makan, dan ukuran porsi. Ketika makanan yang sehat dan bergizi mudah diakses, masyarakat cenderung memiliki perilaku makan yang lebih baik.

Dengan demikian, ketersediaan dan akses pangan memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk sosial budaya gizi suatu masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kebijakan dan program-program gizi berfokus pada meningkatkan ketersediaan dan akses pangan yang berkualitas dan bergizi bagi semua lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

BAB 2

FUNGSI SOSIAL KONSEP MAKANAN

Oleh Erina Masri

2.1 Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang berfungsi secara biologis yaitu sebagai sumber zat gizi untuk sumber energi, sumber zat pembangun dan pengatur. Makanan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi biologis tubuh, seperti pertumbuhan, pemeliharaan sel, dan sumber energi. Kandungan nutrisi dalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral memengaruhi kesehatan fisik dan kesejahteraan umum individu. Di sisi lain makanan juga mempunyai fungsi secara sosial dan budaya.

Makanan cerminan dari budaya dan tradisi suatu masyarakat. Cara makanan dipersiapkan, disajikan, dan dikonsumsi dapat mencerminkan nilai-nilai, kepercayaan, dan norma-norma budaya yang ada dalam suatu komunitas. Makanan juga sering kali menjadi bagian integral dari ritual, perayaan, dan identitas etnis. Sehingga dapat dikatakan makanan adalah contoh sempurna dari titik temu antara aspek biologis dan aspek sosial cultural dari manusia. Makanan tidak hanya mempengaruhi tubuh fisik secara langsung melalui nutrisi yang diserap, tetapi juga memiliki kaitan yang kuat pada identitas, nilai-nilai budaya, dan hubungan sosial di antara individu dan komunitas.

Makanan bergizi (*nutrient*) adalah suatu konsep biokimia, suatu zat yang berfungsi untuk memelihara dan menjaga kesehatan manusia yang menelannya, sedangkan makanan (*food*) adalah suatu konsep budaya, sesuatu yang dimakan dengan pengesahan budaya. Ini berarti makanan sebagai konsep budaya akan memiliki makna dan fungsi yang lebih luas daripada makanan dalam konsep nutriment. Makanan dengan pengesahan budaya berarti akan berkaitan dengan

kepercayaan, pantangan, aturan, teknologi, dan sebagainya yang tumbuh dan berkembang dalam sekelompok masyarakat, sehingga menjadi kebiasaan makan yang menjadi ciri khas sekelompok masyarakat dan yang membedakan dengan kelompok masyarakat lainnya (Foster George and Barbara G Anderson, 1986)

2.2 Fungsi Sosial Budaya Makanan

Kehidupan manusia tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Keduanya tentu mempengaruhi masyarakat dalam memilih bahan-bahan yang dianggap sebagai makanan dan bukan makanan. Pengaruh sosial dan budaya inilah yang menyebabkan masyarakat terkadang tidak rasional memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Sri Meiyenti, 2006). Dengan kata lain walaupun makanan bergizi itu tersedia dan mudah untuk didapatkan akan tetapi masyarakat belum tentu mengkonsumsinya. Hal ini dikarenakan makanan tidak sekedar hanya untuk memenuhi kebutuhan gizi saja, akan tetapi juga harus memenuhi kebutuhan sosial dan budaya masyarakat, sehingga terdapat fungsi sosial dan budaya dari makanan pada masyarakat. Misalnya dalam makanan yang digunakan dalam perayaan adat, upacara adat atau upacara perkawinan. Makanan tidak hanya sesuatu untuk dimakan, atau sesuatu untuk disuguhkan kepada tamu atau anggota kerabat yang sedang mengikuti perayaan, tetapi makanan, jenis makanan, serta tatacara penyajiannya menjadi simbol- simbol budaya tertentu. Misalnya kajian tentang makanan hantaran dalam perkawinan Melayu Kelantan. Kajiannya menunjukkan bahwa makanan-makanan hantaran dalam upacara perkawinan pada masyarakat Melayu Kelantan merupakan simbol-simbol yang penuh dengan makna yang diyakini oleh masyarakat sampai sekarang (Nurti Yevita, 2017). Pesan-pesan yang disampaikan melalui makanan dan perilaku makanan pada akhirnya memperluas kajian makanan sebagai suatu simbol.

2.2.1 Makanan sebagai Simbol (Ungkapan) Ikatan Sosial

Makanan tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk membentuk, memperkuat, dan

mengekspresikan ikatan sosial antara individu-individu. Makan malam bersama, piknik adalah kesempatan untuk berkumpul, berbagi makanan, dan menghabiskan waktu bersama, yang dapat memperkuat persahabatan dan rasa kebersamaan.

Makanan sering kali menjadi pusat kegiatan sosial. Makan bersama-sama memperkuat ikatan sosial antara anggota keluarga, teman, atau komunitas. Hal ini bisa dilihat dalam acara-acara seperti pesta, reuni keluarga, atau makan malam bersama.

Makanan dapat menjadi symbol adanya suatu ikatan sosial antar manusia. Kebiasaan memberikan makanan dan minuman pada masyarakat, menunjukkan adanya perasaan cinta kasih, persahabatan, kekerabatan dan keramahtamahan. Makanan sering kali dihadiahkan sebagai ungkapan kasih sayang, perhatian, atau rasa terima kasih (Foster George and Barbara G Anderson, 1986). Makanan memiliki makna-makna tertentu dalam banyak aktivitas sosial yang dapat mengekspresikan perasaan. Manusia akan saling berbagi makanan dengan orang-orang yang dianggap mempunyai hubungan kerabat atau pertemanan yang menyenangkan. Selain itu makanan juga digunakan sebagai suatu hadiah.

Makanan juga sebagai suatu ekspresi simpati dan dukungan ketika seorang teman sakit atau ada anggota keluarga yang meninggal (Yevita Nurti, 2017). Dalam interaksi sosial yang melibatkan makanan, individu sering membuat keputusan tentang dengan siapa dia ingin makan, dengan siapa dia tidak ingin makan. Beberapa studi memperlihatkan orang-orang yang makan dengan teman mengkonsumsi lebih banyak makanan dibanding makan dengan orang asing (Jones Michael Owen, 2007).

2.2.2 Makanan sebagai Ungkapan Kesetiakawanan Kelompok

Makanan bukan hanya tentang gizi, tetapi juga tentang hubungan sosial dan kebersamaan di antara anggota kelompok yang bersatu. Melalui makanan, kelompok dapat mengungkapkan perasaan solidaritas, mendukung satu sama lain dalam masa-masa sulit, dan memperkuat ikatan sosial yang membentuk dasar dari kesetiakawanan kelompok.

Makanan berperan dalam memelihara dan mempertahankan ikatan keluarga dan persahabatan. Karena berbagi makanan adalah cara yang kuat untuk mempererat hubungan sosial dan menciptakan rasa persatuan di antara anggota kelompok (Sri Meiyenti, 2006).

Berbagi makanan sering kali menjadi cara untuk mempererat ikatan sosial di antara teman-teman maupun kerabat. Di saat-saat sulit atau dalam keadaan darurat, berbagi makanan adalah cara yang kuat untuk menunjukkan kesetiakawanan dan dukungan antar anggota kelompok. Misalnya, dalam situasi bencana alam atau krisis kemanusiaan, berbagi makanan dengan mereka yang membutuhkan adalah ungkapan konkret dari kesetiakawanan kelompok.

Contoh sederhana pada kehidupan masyarakat Indonesia yang sangat familiar dengan makan bersama saat acara-acara keluarga seperti arisan keluarga, masak bersama dalam persiapan makanan memperkuat ikatan sosial antar anggota kelompok dan menciptakan rasa kebersamaan. Dengan adanya momen makan bersama tersebut, maka anggota keluarga atau anggota kelompok dapat saling bercengkrama dan merasa saling peduli. Menyediakan atau berbagi makanan kepada keluarga maupun anggota kelompok yang membutuhkan pun bisa menjadi cara untuk menunjukkan keterlibatan dan perhatian dalam keluarga dan persahabatan.

2.2.3 Makanan sebagai Media Komunikasi

Sebelumnya sudah dibahas bahwa makanan dan perilaku makan dapat mengungkapkan atau memberikan makna bahwa diantara orang yang makan bersama, masak bersama atau saling memberi makanan itu, memiliki ikatan sosial dan kesetiakawanan kelompok. Pada sub bab ini akan dibahas bahwa makanan dapat berfungsi sebagai media penyampai pesan. Makanan menjadi bentuk lain dari pesan yang ingin disampaikan si pemberi makanan kepada orang yang dituju. Rasa yang terkandung dalam makanan tersebut, mampu mewakili perasaan si pemberi, yang tidak cukup jika hanya disampaikan lewat kata. Makanan bagi sebagian orang menjadi

salah satu media yang digunakan untuk mempererat hubungan interpersonal yang dijalinnya, baik dengan teman, pasangan maupun orang tua. Setiap makanan, apapun jenisnya akan mewakili perasaan orang yang memberikannya.

Makanan menjadi simbol perhatian dan kasih sayang. Makanan mampu menjadi sarana pertukaran, berbagi perasaan bagi persahabatan. makanan mampu merepresentasikan ketulusan pasangan mereka dan menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Tidak hanya lewat ucapan dengan mengingatkan untuk makan, tetapi juga dengan tindakan, yaitu membawakan makanan atau mengajak makan bersama.

Pada hubungan keluarga, makanan lebih dimaknai sebagai bagian dari hak dan kewajiban anggota keluarga, seperti pada pasangan suami istri. Keduanya melihat bahwa ketika makanan diberikan oleh suami, itu menjadi bagian dari kewajiban suami menafkahi istri, begitupun sebaliknya ketika isteri membuatkan makanan menjadi bagian dari kewajiban yang harus dilakukan seorang isteri (Sumarna and Nurdiarti, 2020). Suatu penelitian pernah dilakukan di Jawa barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sumatera Utara untuk mengetahui makna komunikasi dibalik makanan tradisional. Hasil penelitian tersebut menunjukkan meskipun makanan import banyak terdapat di Indonesia, namun makanan tradisional berbagai daerah masih dapat ditemui dan tidak ditinggalkan oleh masyarakat. Makanan tradisional berbagai daerah masih bisa bertahan, karena memiliki makna komunikasi di masyarakat. Makna yang terdapat di balik makanan tradisional adalah sebagai bagian dari ritual siklus kehidupan, simbol persaudaraan, serta akulturasi dua budaya yang berbeda (Chusmeru, 2020).

2.2.4 Makanan Sebagai Pernyataan Stress

Sikap masyarakat terhadap makanan sering sebagai refleksi rasa sedih, marah dan rasa tertekan (stress). Sehingga ada suatu tendensi pada beberapa masyarakat untuk mengkonsumsi makanan tertentu pada kondisi tersebut. Kesedihan dan makan secara emosional memengaruhi pilihan

makanan dan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat. Ada juga masyarakat yang mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih sedikit atau lebih banyak ketika sedang merasa marah atau tertekan. Konsumsi makanan yang meningkat pada saat merasa tertekan dianggap dapat memberikan rasa tenang (Foster George and Barbara G Anderson, 1986).

Mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula seperti permen dan gorengan meningkatkan suasana hati yang ceria. Selain itu, terdapat bukti yang muncul bahwa hanya dengan melihat gambar visual dari makanan yang menyenangkan (tinggi lemak dan tinggi gula) tanpa makan dapat meningkatkan aktivitas saraf di otak. Contoh makanan yang dianggap sebagai makanan peningkat suasana hati yang lebih baik adalah permen dan coklat. Coklat sering kali membangkitkan perasaan bahagia dan meredakan ketegangan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap suasana hati. Cokelat adalah pilihan populer sebagai antidepresan karena mengandung bahan kimia psikoaktif yang menargetkan reseptor opioid di sistem saraf pusat (misalnya anandamides), yang bertindak mirip dengan amfetamin. Selain coklat, konsumsi sumber kafein seperti kopi di pagi hari telah terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan di pagi hari dan meningkatkan kinerja. Konsumsi lebih banyak buah dan sayuran juga dikaitkan dengan peningkatan mood, fungsi kognitif, dan kesehatan psikologis pada wanita. Survei pada 12.000 orang dewasa Australia menunjukkan bahwa mengonsumsi buah dan sayuran selama periode dua tahun dapat meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan (Heidari *et al.*, 2023)

2.2.5 Simbolisme Makanan dalam Bahasa

Fungsi sosial konsep makanan juga dapat dilihat pada simbolisme makanan dalam Bahasa. Simbolisme makanan dalam bahasa dapat diartikan sebagai pengungkapan suatu situasi dan watak seseorang menggunakan istilah-istilah terkait rasa makana, proses pengolahan makanan maupun jenis makanan itu sendiri. Dalam percakapan masyarakat sehari-hari

ada istilah-istilah terkait makanan yang dijadikan sebagai ungkapan-ungkapan (Foster George and Barbara G Anderson, 1986). Kata-kata yang mendeskripsikan proses mengolah makanan dijadikan untuk mendeskripsikan situasi kejiwaan. Misalkan kata “mendidih” artinya sangat marah, atau kata “hangat” yang menggambarkan situasi penuh keakraban. Misalnya di Indonesia ada ungkapan “cabe rawit” menunjukkan simbol orang yang cerdas, “mulut manis” menunjukkan simbol orang yang pandai betutur kata, “sudah makan asam garam” menunjukkan fase dewasa dan seterusnya.

2.2.6 Makanan Sebagai Identitas Kelompok dan Keunggulan Etnik

Jenis makanan yang selalu dikonsumsi dapat menunjukkan identitas suatu kelompok etnis sekaligus menunjukkan keunggulan suatu etnis. Nasi identik sebagai makanan pokok sebagian besar etnis (suku bangsa) di Indonesia. Masyarakat di dunia barat identik dengan makanan pokok berupa roti atau kentang (Sudarma Momon, 2009).

Makanan khas daerah merupakan identitas budaya yang dimiliki oleh masyarakat di suatu daerah. Hal ini berkaitan dengan resep turun-temurun dan potensi sumber daya alam yang dimiliki di daerah tersebut, sehingga menjadi ikon keunggulan budaya masyarakat. Makanan khas daerah memegang peranan penting dalam identitas budaya dan sosial masyarakat Indonesia. Di Indonesia, ada banyak makanan khas daerah yang berbeda-beda di setiap daerahnya. Hal ini terjadi karena Indonesia terdiri dari berbagai macam daerah dengan kebudayaan dan kondisi geografis yang berbeda-beda. Misalnya, Di Sumatera Barat memiliki makanan khas daerah seperti soto padang, rendang, dan martabak mesir, sedangkan di Jawa Timur terdapat makanan khas seperti rawon, tahu tek, dan sate kambing. Selain itu, makanan khas daerah juga menjadi media untuk mempertahankan dan mengembangkan nilai-nilai budaya dan sosial yang ada dalam masyarakat (Roza MY *et al.*, 2023). Semakin beranekaragam makanan dikenal oleh masyarakat luas maka semakin tinggi apresiasi terhadap daerah tersebut.

Misalnya rendang menjadi identitas suku Minang sekaligus menjadi keunggulan etnik Minang karena Rendang sangat terkenal ke seluruh dunia. Contoh lainnya adalah Pizza sebagai makanan khas Italia yang mendunia.

2.2.7 Makanan Bernilai Sakral

Dalam kehidupan masyarakat Indonesia makanan juga mengandung nilai sakral terkait agama dan budaya. Makanan sering terlibat dalam ritual dan tradisi keagamaan atau budaya. Contohnya adalah makanan khusus yang disajikan selama perayaan hari raya atau upacara keagamaan. Daging kurban dan beras zakat merupakan makanan sakral dalam kehidupan masyarakat muslim. Kue sakramen merupakan makanan sakral di kalangan nasrani. Bagi masyarakat muslim makanan yang dikonsumsi tidak hanya memenuhi syarat bersih tapi juga harus halal, baik dari cara mendapatkan makanan dan cara mengolahnya. Ritual Mutih pada suku Jawa adalah ritual makan makanan tidak berasa (tawar) dalam rangka melakukan penyucian batin. Ada juga kelompok pencari kekuatan (kesaktian) menjadikan makan makanan tertentu untuk mendapatkan ilmu (Sudarma Momon, 2009).

Tradisi membuat tumpeng pada suku Jawa juga mengandung nilai sakral. Tumpeng dianggap sebagai makanan yang berkah, merepresentasikan alam semesta ciptaan Tuhan yang secara khusus dipersiapkan untuk manusia supaya bisa diolah serta dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendapatkan kehidupan yang makmur. Hampir di setiap ritual budaya Jawa pasti membuat tumpeng (Arif Pianto et al., 2022).

Dalam setiap kegiatan ritual yang berhubungan dengan siklus hidup dan hari-hari besar dalam kalender keagamaan, serta tanggal-tanggal yang dianggap istimewa, beberapa kelompok etnik di Indonesia menghadirkan makanan yang dianggap sakral dan mengandung makna tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Pianto, H. *et al.* (2022) *TRADISI TUMPENGAN: SIMBOL KEHIDUPAN MASYARAKAT JAWA*, Bandar Maulana Jurnal Sejarah Kebudayaan. Available at: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/BandarMaulana>.
- Chusmeru (2020) 'Makna Komunikasi Dibalik Makanan Tradisional', *Acta Diurna*, 16(1), pp. 1–20.
- Foster George and Barbara G Anderson (1986) 'Antropologi Kesehatan', *Universitas Indonesia Press*, pp. 311–328.
- Heidari, M. *et al.* (2023) 'Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction', *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu15173715>.
- Jones Michael Owen (2007) 'Food Choose Symbolism and Identity', *The Journal of Amreican Folklore Vol 120 (476)*, pp. 129–177.
- Nurti Yevita (2017) 'Kajian Makanan dalam Perspektif Antropologi', *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 19(1), pp. 1–10.
- Roza MY *et al.* (2023) 'Identitas Budaya dan Sosial pada Makanan Khas Daerah', *Komitmen Jurnal Ilmiah Manajemen*, 4(1), pp. 305–315.
- Sri Meiyenti (2006) 'Gizi dalam Perspektif Sosial dan Budaya', *Andalas University Press*, pp. 27–28.
- Sudarma Momon (2009) *Sosiologi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sumarna, M.M. and Nurdiarti, R.P. (no date) *JASIMA: JURNAL KOMUNIKASI KORPORASI DAN MEDIA Makanan sebagai Media Komunikasi Interpersonal (Studi Deskriptif Pada Hubungan Persahabatan, Hubungan Romantis dan Hubungan Keluarga) Food as Medium Interpersonal Communication (Descriptive Study on The Relations of Friendship, Romantic Relationship and Family)*.
- Yevita Nurti (2017) 'Kajian Makanan dalam Perspektif Antropologi', *Jurnal Antropologi*, 19(1), pp. 1–10.

BAB 3

TABOO MAKANAN DAN DAMPAKNYA PADA STATUS GIZI

Oleh Fitriana Nugraheni

Suatu kelompok yang memiliki pengetahuan, nilai, gagasan, norma, dan aturan sebagai dasar dari budayanya, akan mencerminkan perilaku tertentu dalam kehidupan sosial. Perilaku ini akan menciptakan perbedaan pandangan masyarakat terhadap konsep makanan dan gizi, termasuk dalam konteks kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Dari perspektif budaya, terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi perilaku kesehatan, yaitu tradisi, sikap fanatisme, etnosentrisme, kebanggaan terhadap status sosial, norma, nilai, dan elemen budaya yang dipelajari sejak dini dalam proses sosialisasi. Masalah gizi yang masih banyak terjadi bukan hanya disebabkan oleh kondisi sosial ekonomi suatu negara, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan yang keliru mengenai hubungan antara makanan dan kesehatan, serta pantangan yang menghalangi pemanfaatan makanan yang tersedia secara optimal (Husaini et al., 2017).

3.1 Definisi Food Taboo

Tabu adalah pelarangan sosial terkait kata benda, tindakan atau orang yang dianggap tidak diinginkan oleh suatu masyarakat. Salah satu tabu yang masih banyak ditemukan dimasyarakat adalah tabu makanan atau larangan mengonsumsi makanan atau minuman tertentu karena ada ancaman jika dikonsumsi (Intan, 2018).

Food Taboo atau makanan pantangan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi. Penyebaran *Food Taboo* biasanya terjadi dari satu komunitas ke komunitas lain yang akan lebih sering terjadi pada masyarakat dengan pendidikan yang kurang (Kristya et al., 2021a). Menurut

Humaeni (2015; 175), kepercayaan terkait kesakralan tabu atau hikmah yang terkandung dalam perkataan orang jaman dulu lebih dipercaya oleh perempuan. Dalam setiap siklus kehidupan, hal-hal tabu terjadi mulai dari anak, remaja, dewasa, hamil, melahirkan hingga menyusui (Humaeni, 2015).

3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pantangan Makanan

Pantangan makanan memiliki perbedaan di beberapa daerah dan kelompok sasaran. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhinya:

1. Sosial Budaya

Lingkungan sosial terdiri dari struktur sosiodemografi serta hubungan dan proses sosial di antara individu yang tinggal di suatu area. Faktor sosial budaya seperti etnis, agama, kelas sosial, referensi kelompok, keluarga, dan demografi, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, mempengaruhi pemilihan dan praktik makan seseorang. Sikap dan keyakinan individu juga memainkan peran penting dalam perilaku makan mereka (Roudsari et al., 2017).

Berdasarkan penelitian di puskesmas Pamarayan, Banten, lingkungan sosial yang baik ditunjukkan dengan adanya anjuran dan dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk menghindari berbagai jenis makanan tabu. Hal tersebut bermanfaat untuk meningkatkan konsumsi sumber makanan untuk kebutuhan kelompok berisiko (Kristya et al., 2021a).

2. Agama

Agama menetapkan berbagai larangan terhadap jenis makanan tertentu sebagai perintah Tuhan yang wajib diikuti. Beberapa agama mengharuskan umatnya untuk berpuasa atau menjalankan diet tertentu sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan. Berikut merupakan beberapa larangan jenis makanan pada beberapa agama (Siregar dan Akbar, 2019).

a. Islam

Ada konsep halal dan haram yang dipercayai oleh umat Muslim. Makanan halal adalah makanan yang diizinkan oleh Allah untuk dikonsumsi, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadist yang menjadi pedoman bagi umat Muslim. Semua makanan yang tidak diharamkan diperbolehkan untuk dikonsumsi, termasuk ikan dan produk laut lainnya. Sementara itu, makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh Allah untuk dikonsumsi atau yang melanggar hukum agama. Makanan yang dilarang ini meliputi: babi, anjing, binatang berkaki empat yang menangkap mangsa dengan mulutnya, burung pemangsa yang menangkap mangsa dengan cakar, produk dari hewan yang disembelih dengan cara yang tidak benar (termasuk bangkai), darah dan produknya, serta minuman beralkohol (memabukkan).

b. Kristiani

1) Katolik Roma

Pada hari raya, makanan yang disajikan bervariasi menurut negara. Misalnya, orang Prancis menyajikan *bûche de Noël* sebagai pencuci mulut pada Natal, sementara orang Italia menyajikan *panettone*. Puasa dilakukan di siang hari tanpa melarang makan pagi atau sore, dan melarang daging tetapi membolehkan telur, produk susu, atau bumbu dari lemak hewani.

2) Protestan

Beberapa gereja menyediakan anggur atau jus dalam satu cangkir untuk dibagikan, sementara yang lain menggunakan cangkir kecil terpisah untuk tiap jemaah. Roti yang digunakan bisa bervariasi, meski kebanyakan memilih roti putih. Hari raya utama adalah Natal dan Paskah, dengan pilihan makanan yang beragam sesuai etnis dan preferensi keluarga. Puasa jarang dilakukan, tetapi beberapa gereja atau individu melakukannya untuk mendukung doa dan ibadah.

3) Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh

Banyak penganut Advent adalah lacto-ovo-vegetarian karena Alkitab menyatakan bahwa daging bukanlah makanan di Eden. Mereka yang mengonsumsi daging menghindari babi dan kerang. Advent tidak mengonsumsi teh, kopi, alkohol, atau produk tembakau, selain itu air dianggap minuman terbaik dan harus diminum sebelum atau sesudah makan, bukan selama makan.

c. Hindu

Hindu adalah agama tertua di dunia, dengan banyak penganutnya yang menerapkan vegetarianisme karena sapi dianggap suci dan tidak boleh dibunuh atau dimakan. Meskipun daging diperbolehkan, daging sapi, babi, kepiting, siput, buaya, beberapa jenis burung, kijang, unta, kelelawar, lumba-lumba, dan ikan dengan bentuk tidak jelas harus dihindari. Umat Hindu yang taat juga menghindari alkohol, bawang putih, lobak, bawang merah, daun bawang, jamur, dan makanan berwarna merah. Selain itu, mereka tidak mengonsumsi pangan yang menyebabkan rasa sakit pada binatang, sesuai dengan konsep Ahimsa.

d. Buddha

Diet umat Buddha bervariasi tergantung sekte dan negara. Sebagian besar adalah lacto-ovo vegetarian, yang mengonsumsi produk susu dan telur tapi tidak makan daging, meskipun beberapa makan ikan. Beberapa kepercayaan membolehkan konsumsi daging asalkan tidak membunuh hewan tersebut secara langsung.

3. Pengetahuan

Perilaku *Food Taboo* dipengaruhi oleh pendidikan, pengetahuan dan lingkungan sosial budaya. Pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi banyaknya pengetahuan ibu hamil, termasuk dalam perilaku mengonsumsi makanan. Interaksi antar masyarakat mempengaruhi perilaku, kebiasaan dan sikap terkait pemilihan makanan. Hal

tersebut juga diakibatkan oleh kepercayaan masyarakat setempat terkait terkait *Food Taboo* secara turun temurun (Kristya et al., 2021c). Penelitian yang diadakan di puskesmas Pamarayan, Banten menyatakan bahwa 70.7% ibu hamil yang berperilaku *food taboo* mempunyai pengetahuan makanan yang kurang.

4. Gender

Wolf (2017: 302) menekankan bahwa makanan mencerminkan kesejahteraan sosial, di mana mereka yang dihormati makan dengan baik, dan pembagian makanan mencerminkan relasi kekuasaan serta kesetaraan sosial. Sejarah menunjukkan pengaturan makanan bagi perempuan yang berlangsung lama, sering kali membuat mereka makan lebih sedikit dan makanan yang lebih buruk dibanding laki-laki. Di Prancis abad pertengahan, perempuan hanya menerima sepertiga jatah gandum laki-laki (Wolf, 2017: 303). Wolf (2017: 304) mencatat bahwa pembunuhan anak perempuan sering dipicu oleh kekurangan pangan, dengan pola tertentu yang mengutamakan hak laki-laki dewasa. Secara lintas budaya, laki-laki mendapat makanan panas dan berprotein lebih tinggi terlebih dahulu, sedangkan perempuan sering mendapat sisa makanan dingin dan kurang bergizi.

3.3 Pantangan Makanan di Indonesia dan Dunia

Masyarakat Indonesia terdiri dari berbagai suku dengan latar belakang budaya yang berbeda, yang sangat mempengaruhi perilaku kehidupan masyarakat, termasuk perilaku kesehatan. Banyak praktik budaya yang berdampak negatif pada perilaku kesehatan masyarakat, seperti kepercayaan untuk menghindari makanan tertentu (Herlina, 2017). Terkait dengan makanan yang dianggap layak dikonsumsi, terdapat banyak pola pantangan, takhayul, dan larangan di berbagai kebudayaan dan daerah yang berbeda di dunia (Kristiyanti dan Khuzaiyah, 2019).

Berikut merupakan pantangan makanan yang ada di beberapa daerah di Indonesia dan dunia :

1. Banten

Di Banten, ibu hamil memiliki pantangan dalam mengonsumsi ikan lele, hal tersebut ditakutkan ibu hamil akan mengalami pendarahan. Selain itu, penggunaan piring besar juga tidak diperbolehkan dengan alasan ibu hamil mengalami susah melahirkan. Beberapa makanan pantangan yang dipercaya masyarakat Kecamatan Pamarayan, Banten adalah terong, ikan pari, belut, daging merah, durian, nanas, cumi, genjer, labu kuning, jamu, air kelapa, kangkong dan es teh manis (Humaeni, 2015)..

2. Madura

Jenis makanan laut seperti cumi-cumi, udang, ikan pari, dan gurita dianggap tabu bagi semua ibu hamil karena dianggap berbahaya bagi kehamilan dan persalinan. Udang, misalnya, dipercaya membuat janin "bersembunyi" sehingga menyulitkan persalinan. Cumi-cumi diyakini membuat bayi bergerak mundur, ikan pari dianggap membuat bayi bersembunyi, dan gurita dipercaya menyebabkan plasenta menempel di rahim karena tentakel lengketnya. Selain itu, makanan tinggi lemak seperti bakso dan jeroan dilarang karena diyakini membuat bayi baru lahir lebih gemuk (Diana et al., 2018a).

Di Madura, khususnya Sumenep, sayuran seperti kangkung, terong, kol, pelepah pisang, dan cabai juga dianggap tidak baik untuk ibu hamil. Terong dipercaya membuat janin terbungkus selaput tebal, memperpanjang proses persalinan dan menyebabkan bayi kecil dan biru. Kangkung diyakini menyebabkan kelahiran kembar siam atau pendarahan saat melahirkan. Pelepah pisang dianggap membuat janin mengecil, dan cabai diyakini menyebabkan bayi kotor, sakit, dan mudah menangis. Selain itu, buah-buahan seperti kedondong, nanas, buah ular, semangka, durian, dan rambutan juga dilarang karena dianggap dapat menyebabkan keguguran dan rasa panas di perut (Diana et al., 2018a).

3. Suku Tengger, Malang

Budaya pantang makan juga diterapkan oleh ibu hamil di Suku Tengger, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Beberapa makanan yang dihindari selama kehamilan meliputi pisang rajamala, nanas, salak, mangga kweni, nangka, durian, lele, dan kubis. Makanan-makanan ini dianggap dapat mengganggu kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Untuk sumber buah-buahan yang menjadi pantangan, salak dianggap bisa menyulitkan persalinan dan menyebabkan kulit bayi kasar serta kelahiran bayi kembar atau dempet. Mangga kweni, durian, dan nangka dipercaya memiliki aroma berbahaya yang dapat menyebabkan keguguran. Pisang rajamala juga dianggap dapat menyebabkan keguguran. Beberapa sayuran juga diyakini tidak boleh dikonsumsi. Kol dan kubis dianggap kurang baik karena kontaminasi pestisida. Daging babi dilarang dalam Islam, dan vegetarianisme diadopsi untuk menunjukkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup, menghindari ikan, daging, dan bawang putih (Sholihah & Sartika, 2014).

Selain itu, makanan pedas seperti cabai, merica, tapai, durian, dan nanas dianggap menyebabkan panas pada janin dan keguguran. Bandeng dipercaya dapat menyebabkan keguguran, dan lele dengan kumisnya dianggap menyulitkan persalinan. Konsumsi es atau buah berlebihan diyakini membuat bayi lahir besar dan menyulitkan persalinan (Sholihah & Sartika, 2014).

4. Samin

Masyarakat Samin di Pati tidak memiliki pantangan makanan selama kehamilan. Mereka percaya bahwa semua makanan boleh dikonsumsi asalkan tidak menyebabkan mual atau muntah. Sebaliknya, masyarakat Samin di Kudus memiliki beberapa pantangan makan selama kehamilan, seperti tidak boleh minum air dingin karena diyakini bisa membuat bayi menjadi besar dan menyulitkan proses kelahiran. Masyarakat Samin di Blora percaya bahwa ibu hamil tidak boleh makan buah yang berbentuk bulat tanpa dipotong terlebih dahulu, seperti apel, karena diyakini bayi yang lahir akan memiliki benjolan di kepala. Selain itu, ada

pantangan mengonsumsi ikan lele karena dianggap bisa menyebabkan bayi yang baru lahir memiliki patil (Khomsan et al., 2022).

5. Suku Sasak

Ibu hamil dari suku Sasak biasanya mengonsumsi lauk seadanya dan tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan sehari-hari. Meskipun mereka tahu bahwa sayur, ikan, daging, buah, dan susu baik untuk kehamilan, jenis makanan tersebut jarang dikonsumsi karena tidak mengetahui manfaatnya (Khairi, 2013).

Suku Sasak melarang ibu hamil makan cumi-cumi, udang, kepiting, ayam, telur, daging, ikan pari, lele, dan ikan laut karena diyakini bisa mempersulit proses kelahiran dan menyebabkan perdarahan saat melahirkan. Selain itu, mereka juga melarang konsumsi durian, rambutan, tebu, timun, pisang, dan nangka karena dipercaya bisa menyebabkan keguguran. Jeruk juga dilarang karena dianggap dapat meningkatkan lendir pada paru-paru bayi dan risiko bayi kuning saat lahir (Ketut, 2009).

6. Malaysia

Penelitian yang dilakukan pada 104 wanita hamil di Malaysia menyatakan bahwa makanan tabu yang paling umum adalah nanas (70,2%), diikuti oleh jus tebu (59,6%), 'makanan panas' (47,1%), minuman berkarbonasi (39,4%), 'tapai' atau beras ketan (33,7%), rebung (18,3%), 'makanan dingin' (12,5%) dan lain-lain (35,6%). Beberapa alasan ibu menghindari makanan tersebut dikarenakan ketakutan mengalami pendarahan berlebihan saat persalinan, bayi lahir cacat, ketakutan mengalami keguguran, persalinan sulit, bayi gampang sakit dan produksi ASI menjadi kental (Mohamad & Yee Ling, 2016).

7. Afrika

Makanan tabu yang paling umum di kalangan wanita hamil di Lembah Sungai Kat meliputi jeruk, nartjies (*C. unshiu*), jus jeruk dan minuman, ayam, kentang, ikan, dan hewan liar. Beberapa makanan lain seperti kacang-kacangan, telur, semangka, labu, dan *butternut* juga disebut

sebagai tabu selama kehamilan, tetapi hanya dilaporkan oleh kurang dari 5% wanita. Beberapa data makanan pantangan di Lembah Sungai Kat ini bersumber pada ibu dan nenek bayi. Mereka mempercayai bahwa konsumsi jeruk bisa mengakibatkan bayi lahir kuning. Konsumsi ikan juga dipercaya akan mengakibatkan ruam pada bayi. Selain itu, konsumsi ayam baik kepala ayam dan kaki ayam diyakini akan mengakibatkan bayi tidak mau tidur dan selama pertumbuhan, bayi akan berjalan seperti ayam (Chakona & Shackleton, 2019).

Selain itu, berdasarkan FGD pada beberapa wanita lansia di Afrika menyatakan bahwa mengonsumsi nanas saat hamil diyakini dapat menyebabkan bayi lahir buta. Selain itu, nanas dan madu dianggap tidak boleh dimakan selama kehamilan karena dapat menyebabkan bayi mengalami ruam yang parah. Makanan lain yang menjadi pantangan adalah jambu biji dan jus lidah buaya. Jambu biji dipercaya dapat menyebabkan luka pada anak atau membuat anak lahir tanpa rambut, sedangkan Jus lidah buaya dikatakan bisa membunuh janin atau menyebabkan kelahiran prematur atau keguguran (Chakona & Shackleton, 2019).

8. Ethiopia

Berdasarkan Penelitian Getnet dkk, beberapa buah dan sayuran yang dianggap tabu selama kehamilan termasuk pisang (35,7%), cengkeh (32%), kubis (24,3%), dan tebu (44,3%). Ibu hamil percaya bahwa pisang dapat menyebabkan sesuatu menempel di kepala janin, cengkeh dapat membakar janin, kubis mengganggu perkembangan janin, dan tebu meningkatkan cairan mani. Minuman seperti kopi (19%), teh (18,7%), coca (16,3%), dan bubur (34%) dibatasi karena diyakini dapat membakar janin dan menyebabkan kelainan, serta coca dapat menyebabkan aborsi. Selain itu, labu dan kacang tanah dikatakan meningkatkan berat janin, membuat persalinan menjadi sulit. Sebagian besar ibu hamil menghindari makanan ini karena takut akan plester di kepala janin, membuat bayi

gemuk, kesulitan melahirkan, risiko aborsi, dan kelainan janin (Getnet et al., 2018).

3.3 Dampak Pantangan Pangan pada Kesehatan

Praktik pantangan makanan sering menjadi penyebab malnutrisi, terutama di kelompok rentan seperti balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Hal ini disebabkan oleh banyaknya makanan yang dianggap tabu padahal sebenarnya makanan tersebut kaya sumber zat gizi dan bermanfaat bagi tubuh, tetapi tidak dikonsumsi karena pantangan tersebut (Oni dan Tukur, 2012).

Berikut beberapa dampak pantangan makanan pada kelompok masyarakat:

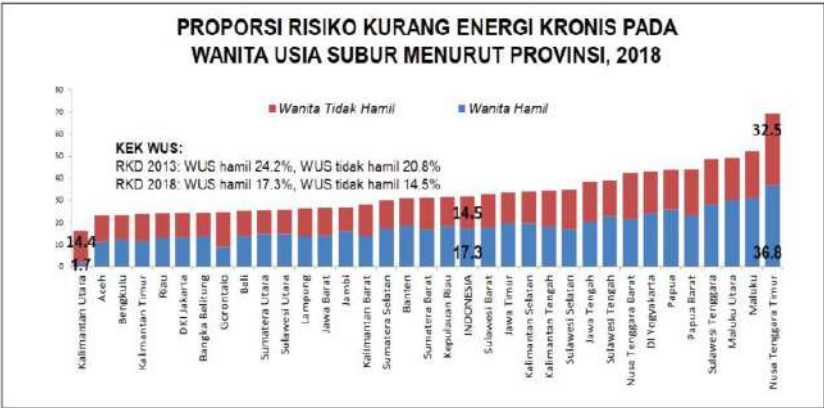
1. Ibu Hamil

Pantangan makanan dapat meningkatkan risiko kekurangan protein hewani, lemak, vitamin A, kalsium, dan zat besi pada ibu hamil. Risiko kekurangan nutrisi ini diperburuk oleh peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. (Simkiss et al., 2014).

Secara umum, jenis makanan yang paling sering dihindari saat kehamilan adalah daging (babi, daging merah, ayam), ikan, kentang, buah nanas, buah jeruk, jambu biji, pisang telur dan labu (Zerfu et al., 2016). *Food Taboo* ini juga dipengaruhi juga oleh kebudayaan masing-masing daerah. Di Barito Kalimantan Selatan, terdapat 2 macam *Food Taboo*, yaitu telur dan pisang. Menurut kepercayaan setempat, kondisi pisang yang kembar dapat menyebabkan bayi lahir dempet (Intan, 2018a). Di beberapa wilayah lain di Indonesia, ibu hamil harus menghindari mengonsumsi udang, ikan pari, kepiting dan cumi karena bisa menyebabkan kaki anak mencekram rahim ibu sehingga anak akan kesulitan untuk dilahirkan (Sholihah & Sartika, 2014). Pada masyarakat Jawa, larangan mengonsumsi nasi goreng, durian, nangka, nanas, dan tebu dipercaya akan menyebabkan komplikasi saat melahirkan (Laksono & Dwi Wulandari, 2021). Pada suku Madura, ibu hamil tidak diperbolehkan mengonsumsi cumi, udang, nanas,

ambarela,kol, air dingin karena bisa berefek buruk bagi janin (Diana et al., 2018b).

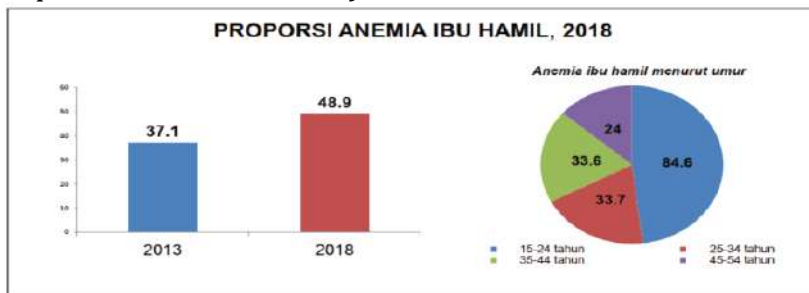
Food Taboo ini akan meningkatkan defisiensi makronutrient dan micronutrient pada ibu hamil. Data di Puskesmas Pamarayan 2019 menunjukkan ada sekitar 72 ibu hamil meresiko KEK dan 18 ibu hamil mengalami anemia (Kristya et al., 2021b). Hal tersebut dikarenakan konsumsi makanan yang kurang sehingga mempengaruhi kualitas makan. Secara nasional proporsi risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur (kategori hamil dan tidak hamil) paling tinggi di provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 36.8%. Gambaran proporsi KEK disajikan dalam Gambar 3.1 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).



Gambar 3.1. Proporsi Risiko Kurang Energi Kronis Pada Wanita Usia Subur

Risiko malnutrisi lain yang disebabkan oleh pantangan makanan adalah anemia. Pengaruh pantangan makanan terhadap kejadian anemia berkaitan dengan ketersediaan pangan yang dipengaruhi oleh adat kepercayaan, termasuk pantangan makanan. Presentase anemia pada ibu hamil mengalami kenaikan 11.8% dari tahun 2013 dan 208. Selain itu, presentase anemia tertinggi (84.6%) terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun. Proporsi anemia pada ibu hamil

ditampilkan dalam Gambar 3.2 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).



Gambar 3.2. Proporsi Anemia Ibu Hamil

2. Balita

Penelitian oleh Reza menunjukkan bahwa balita SAD yang tinggal di Sarolangun memiliki pantangan terhadap makanan tertentu, terutama lauk hewani. Di Jawa Barat dan Papua Nugini, pantangan makanan untuk balita bukan pada hewan ternak, tetapi lebih pada buah pisang, dan makanan pedas yang sering menyebabkan diare. Di Nigeria, orang tua melarang anak-anak mereka makan telur karena takut mereka akan menjadi perampok. Selain itu, penelitian di Gambia menemukan bahwa frekuensi, jumlah, dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi oleh kelompok yang rentan kekurangan gizi, seperti ibu hamil dan anak kecil, dipengaruhi oleh pembatasan makanan yang diberlakukan pada mereka (Pradigdo et al., 2022)..

Di Desa Sukaluyu, Bogor, suku Toraja memiliki pantangan makanan nabati seperti pisang ambon, jamur, dan jantung pisang yang membuat anak-anak cenderung menyendiri, kaget, dan lesu. Pantangan protein hewani seperti ikan dan ikan asin pada balita dapat menyebabkan cacingan dan gatal-gatal. Pantangan makanan sangat tidak dianjurkan bagi kelompok rentan gizi buruk, seperti anak kecil, ibu hamil, dan ibu menyusui, karena dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan balita, meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat < 2500 gram, bahaya kematian akibat perdarahan postpartum, serta

tingginya angka kesakitan dan kematian pada balita (Pradigdo et al., 2022).

3. Remaja Putri

Menurut kajian Bertermann dari lembaga sosial *Girl Effect* dan *Nutrition International* yang dikutip oleh Aziz (2018), kepercayaan terhadap sejumlah pantangan makanan tertentu menyebabkan remaja putri Indonesia mengalami kekurangan gizi, sehingga menghambat pertumbuhan mereka. Alih-alih mengonsumsi makanan sehat, mereka cenderung memilih kudapan dan makanan cepat saji. Remaja putri yang disurvei oleh Bertermann mengaku menghindari mentimun karena diyakini menyebabkan keputihan, serta nanas yang dianggap dapat menyulitkan kehamilan di masa depan. Penelitian tentang status gizi remaja putri berumur 13-18 tahun ini dilakukan pada tahun 2017 di daerah seperti Lombok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10% remaja terlalu kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sementara 10% lainnya mengalami kelebihan berat badan.

4. Ibu Nifas

Ibu pasca persalinan yang menghindari makanan kaya protein seperti ikan, daging, dan telur diyakini dapat memperlambat proses pemulihan dan penyembuhan. Namun, dalam konteks kesehatan, asupan protein sangat penting selama masa pasca persalinan karena berperan sebagai bahan pembangun jaringan otot tubuh dan mempercepat proses penyembuhan luka. Ketidakmampuan untuk mengonsumsi makanan protein ini bisa meningkatkan risiko infeksi karena luka pada perineum yang tidak sembuh dengan cepat (Wahyuningsih, 2019).

Selain itu, Ibu pasca persalinan yang sedang menyusui sering menghindari konsumsi buah-buahan karena khawatir bisa menyebabkan diare pada bayi mereka. Namun, dari perspektif medis, asupan buah-buahan sangat penting bagi kesehatan ibu pasca persalinan, terutama untuk

meningkatkan produksi ASI dan menjaga kesehatan tubuh secara umum. Selain itu, konsumsi makanan berserat dari sayur-sayuran juga diperlukan untuk mencegah sembelit dan memperlancar pencernaan. Selain itu, ibu nifas juga mempunyai pantangan mengonsumsi makanan berkuah dan minum banyak air karena diyakini dapat memperlambat proses penyembuhan luka perineum. Namun, dalam konteks medis, mengonsumsi makanan berkuah dan memperbanyak minum air putih justru dapat mempercepat penyembuhan luka perineum. Kekurangan cairan dalam tubuh bisa menyebabkan penurunan produksi ASI dan meningkatkan risiko demam pada ibu pasca persalinan. (Wahyuningsih, 2019).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah 54,3%, dengan persentase tertinggi terjadi di Provinsi NTB sebesar 79,7% dan terendah di Provinsi Maluku sebesar 25,2%. Meskipun demikian, angka tersebut masih di bawah target nasional yang ditetapkan sebesar 80%, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan praktik menyusui. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi praktik menyusui meliputi pengetahuan, sosial budaya, aspek psikologis, fisik, perilaku, dan peran tenaga kesehatan (Soetjiningsih 2012). Menurut Setyaningsih dan Farapti (2018), terdapat hubungan antara kepercayaan dan tradisi masyarakat dengan pemberian ASI eksklusif di daerah Sidotopo. Beberapa kepercayaan atau tradisi tabu di Indonesia terkait pemberian ASI eksklusif antara lain: (1) kolostrum dalam ASI dianggap tidak baik, kotor, dan berbahaya bagi bayi (Batubara et al. 2016), (2) bayi memerlukan teh khusus atau cairan sebelum menyusui (Oktarina dan Fauzia 2019), dan (3) bayi akan kekurangan gizi jika hanya diberi ASI saja. Kepercayaan tersebut bisa meningkatkan resiko infeksi pada bayi sehingga bayi akan sering sakit sampai meninggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, N. 2018, "Nanas dan Mentimun Sebabkan Remaja Putri Indonesia Kurang Gizi?". dalam BBC News Indonesia 15 Juni 2018
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant Women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112668>
- Diana, R., Rachmayanti, R. D., Anwar, F., Khomsan, A., Christianti, D. F., & Kusuma, R. (2018a). Food taboos and suggestions among Madurese pregnant women: a qualitative study. *Journal of Ethnic Foods*, 5(4), 246–253. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2018.10.006>
- Getnet, W., Aycheh, W., & Tessema, T. (2018). Determinants of Food Taboos in the Pregnant Women of the Awabel District, East Gojjam Zone, Amhara Regional State in Ethiopia. *Advances in Public Health*, 2018, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2018/9198076>
- Herlina, M. 2017. Sosiologi Kesehatan (Paradigma Konstruksi Sosial Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Peter L. Berger & Thomas Luckmann).
- Humaeni, A. (2015). *Tabu Perempuan Dalam Budaya Masyarakat Banten* (Vol. 27, Issue 2).
- Husaini, H., Rahman, F., Lenie, M. & Rahayu, A. 2017. Buku Ajar Antropologi Sosial Kesehatan. Universitas Lambung Mangkurat Press.
- Intan, T. (2018a). Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. In *PALASTREN* (Vol. 11, Issue 2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Ketut N, Pradani R, Widhi P. 2009. Tradisi masyarakat Lombok mempengaruhi perilaku asupan gizi ibu hamil. 4(2): 155–160.
- Khairi S, Setyowati, Alfianti Y. 2013. Kegagalan memutuskan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan: studi

- grounded theory pada ibu hamil anemia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16(2): 85–92.
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., Mudjajanto, E. S., Wigna, W., Patriasih, R., Widiaty, I., Rosidi, A., Dewi, R. K., Margawati, A., & Firdausi, A. (2022). *Pangan dan Gizi dalam Konteks Sosio-Budaya* (1st ed.). IPB Press.
- Kristiyanti, R. & Khuzaiyah, S. 2019. Karakteristik Ibu Nifas yang Berpantang Makanan. *Proceeding of The URECOL*, 355-359.
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa'pang, M. (2021c). Perilaku Food Taboo pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhinya di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN*, 20(2), 139–151. <https://doi.org/10.22435/jek.v20i2.4669>
- Laksono, A. D., & Dwi Wulandari, R. (2021). Pantangan Makanan pada Suku Muyu di Papua. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>
- Mohamad, M., & Yee Ling, C. (2016). Food Taboos of Malay Pregnant Women Attending Antenatal Check-up at the Maternal Health Clinic in Kuala Lumpur. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 3(1). <https://doi.org/10.15761/ifnm.1000140>
- Oktarina, Fauzia Y. 2019. Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 22(4): 236–244.
- Oni OA, Tukur J. 2012. Identifying pregnant women who adhere to food taboos in rural community: a community-based study. *African Journal Reproductive Health*. 16(3): 67–75.
- Pradigdo, S. F., Kartasurya, M. I., & Azam, M. (2022). Gambaran Pola Makan, Tabu, Infeksi dan Status Gizi Balita Suku Anak Dalam di Provinsi Jambi. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 126–132. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.126>
- Roudsari, A. H., Vedadhir, A., Amiri, P., Kalantari, N., Omidvar, N., Eini-Zinab, H., & Sadati, S. M. H. (2017). Psycho-Socio-Cultural Determinants of Food Choice: A Qualitative Study On Adults in Social and Cultural Context Of Iran. *Iranian Journal of Psychiatry*, 12(4), 238-247.

- Setyaningsih FTE, Farapati F. 2018. Hubungan kepercayaan dan tradisi keluarga pada ibu menyusui dengan pemberian asi eksklusif di Kelurahan Sidotopo, Semampir, Jawa Timur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 7 (2):160-167.
- Soetjiningsih. 2012. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta (ID): Buku Kedokteran EGC.
- Sholihah, L. A., & Sartika, R. A. (2014). Makanan Tabu pada Ibu Hamil Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* , 8(7), 319–324.
- Simkiss K, Edmond AJ, Waterson R, Bose A, Troy S, Bassat Q. Practical mother, newborn and child care in developing countries. New York: Oxford University Press; 2014.
- Siregar FR, Akbar AA. 2019. Food and Religion. [unpublished paper]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan dengan Kesembuhan Luka Episotomi pada Ibu Nifas Hari ke VII di Wilayah Kerja Puskesmas Baruharjo kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 8–12.
- Wolf, N, 2017, Mitos Kecantikan: Menafsir Kecantikan dalam Berbagai Konteks (A. S. Witakania Sundasari, Trans. L. M. Rahayu Ed.), Bandung: Unpad Press.
- Zerfu, T. A., Umata, M., & Baye, K. (2016). Dietary Habits, Food Taboos, and Perceptions towards Weight Gain during Pregnancy in Arsi, Rural Central Ethiopia: a Qualitative Cross-Sectional Study. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 35(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s41043-016-0059-8>

BAB 4

DIET DEBM, DIET GM, DIET OCD, DIET COKE, DIET COKE ZERO, FOOD COMBINING DAN DAMPAK DIET PADA STATUS GIZI

Oleh Rinten Anjang Sari

4.1 Pendahuluan

Diet adalah pola makan yang diatur dan disesuaikan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti penurunan berat badan, peningkatan kesehatan, atau pengelolaan kondisi medis tertentu (Ludwig & Willett, 2013). Diet seringkali melibatkan pengaturan asupan nutrisi, kalori, atau jenis makanan yang dikonsumsi. Misalnya, beberapa jenis diet yang populer adalah diet DEBM, Diet GM, Diet OCD, Diet Coke dan Diet Coke Zero.

4.2 Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (Diet DEBM)

Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (DEBM) adalah singkatan dari diet DEBM. Diet DEBM adalah metode diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan cara menurunkan asupan karbohidrat dan protein tetapi meningkatkan asupan lemak dan protein (Anugrah & Dinda, 2022). Program diet ini melibatkan pengaturan karbohidrat dan kalori yang rendah, sehingga memungkinkan penurunan berat badan yang cukup signifikan dalam waktu yang singkat. Dengan mengikuti diet ini, seseorang tidak perlu melakukan olahraga dan tetap dapat makan makanan yang lezat tanpa merasa lapar. Diet DEBM ini memiliki efek samping yang terlihat negatif, karena tidak melakukan aktivitas fisik dimana hal ini bertentangan dengan pola hidup sehat.

4.3 Diet GM (General-Motors Diet)

General Motors Diet, atau yang lebih dikenal dengan Diet GM, diperkenalkan pada tahun 1985. Meskipun diet ini telah ada selama 35 tahun, namun selalu menjadi bahan perdebatan. Ini dirancang oleh *General Motors Company* dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan karyawannya (Gupta et al., 2023). Perusahaan tersebut mengusulkan rencana diet khusus selama satu minggu agar karyawan perusahaan dapat menurunkan berat badan dengan cepat.

4.3.1 Pengertian *General Motors Diet* (Diet GM)

General Motors Diet adalah rencana diet tujuh hari yang terutama mencakup buah-buahan dan sayuran rendah kalori. Lebih lanjut dikemukakan bahwa makanan-makanan ini hendaknya dimakan dalam jumlah dan bentuk tertentu pada hari-hari tertentu. Berbeda dengan diet lainnya, Diet GM tidak mengecualikan atau mengganti kelompok makanan mana pun. Tetapi, hanya berfokus pada kelompok makanan tertentu untuk dimakan pada hari-hari tertentu. Diklaim bahwa pada akhir satu minggu, orang yang mengikuti diet ini akan mengalami penurunan berat badan sekitar 4,5 kg hingga 7,5 kg (Snell et al., 2012).

4.3.2 Prinsip Kerja *General Motors Diet* (Diet GM)

Saat mengikuti diet GM, asupan kalori harian berkurang karena seseorang mengonsumsi makanan rendah kalori seperti buah-buahan dan sayuran. Hal ini menimbulkan dua konsekuensi: Pertama, proses pencernaan menjadi lebih baik. Sistem pencernaan yang baik berperan sebagai katalisator dan memicu penurunan berat badan. Kedua, konsumsi buah dan sayur meningkatkan metabolisme; sehingga mempercepat proses pembakaran lemak (Snell et al., 2012).

Selain itu, diet GM membuat seseorang tetap terhidrasi karena buah dan sayuran kaya akan kandungan air. Logika dasar ini membantu penurunan berat badan dengan cepat.

Tabel 4.1. Contoh Menu Diet GM dalam 7 Hari

Makanan	Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Sarapan (08.00-08.30)	• 1 buah apel berukuran sedang • 2 gelas air mineral.	• 1 buah kentang kukus dan 2 gelas air mineral.	• 1 buah wortel kukus • 1 buah apel • 2 gelas air mineral	• 2 buah pisang • 1 gelas air mineral	• 1 mangkuk sup tomat • 1 gelas air mineral	• 1 mangkuk kecil kecambah dan wortel kukus • 2 gelas air mineral	• 1 gelas jus buah apel • 2 buah wortel kukus • 1 gelas air mineral
Makan Siang (10.00–10.30)	• 1 buah apel dan pepaya yang dipotong dadu. • 1 gelas jus jeruk nipis atau jeruk manis • 1 gelas air mineral	• 1 piring kecil kubis kukus • 1 gelas jus buah bit • 1 gelas air mineral	• Salad mentimun, bawang bombay, dan tomat dengan sedikit minyak zaitun dan merica untuk menambah rasa • 2 gelas air mineral	• 1 gelas yogurt tanpa gula • 1 buah pisang • 1 gelas air mineral	• 2 gelas air mineral • 1 buah tomat cincang.	• ¼ buah Brokoli kukus dan 1 buah bit kukus • 1 gelas air mineral	• ¼ buah kubis kukus dengan garam dan merica • 2 gelas air mineral
Makan Siang (12.30–13.00)	• Semangkuk salad buah dengan	• Salad sayur dengan 1 sendok teh	• Brokoli dan salad sayuran	• 2 buah Pisang • 2 gelas air	• 1 mangkuk kecil nasi merah	• Campuran kecambah dan salad	• 1 mangkuk nasi merah atau nasi

Makanan	Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
	campuran buah-buahan kecuali Pisang. • 2 gelas air mineral	minyak zaitun • 1–2 gelas air mineral	kukus • 1 gelas jus jeruk • 1 gelas air mineral	mineral	• 2 buah tomat iris • Secangkir dadih. • 2 gelas air mineral	sayuran dengan panner • 2 gelas air mineral	putih dengan sayuran kukus • 1 gelas jus buah. • 1 gelas air mineral
Istirahat Sore (16.00–16.30)	• 1 gelas kelapa muda • 1 piring kecil pepaya potong	• Salad sayur yang terdiri dari bawang bombay cincang, tomat, dan mentimun. (Masing-masing 1) • 1 gelas air mineral	• 1 buah mangga matang • 1 gelas jus melon • 1 gelas air mineral	• Secangkir yogurt dan 2 buah pisang • 1 gelas air mineral	Segelas air.	• 1 gelas jus bit • 1 mangkuk kecil kacang kukus.	• 1 buah apel dan pepaya potong dadu • 1 gelas air mineral
Sebelum Makan Malam (18.00–18.30)	• Semangkuk melon dan pepaya yang dipotong dadu • 1 gelas air mineral	• 1 gelas jus Wortel atau bit. Tanpa gula	• 1 mangkuk salad buah • 2 gelas air mineral	• 1 gelas susu pisang • 2 gelas air mineral	• Secangkir sup tomat encer • 2 gelas air mineral	• Segenggam taoge kukus	• 1 gelas Jus melon

4.4 Obsessive Corbuzier's Diet (Diet OCD)

Diet OCD Obsessive Corbuzier's Diet merupakan diet yang dirancang oleh Dedi Corbuzier dengan menggunakan metode jendela makan dan menghindari sarapan pagi. Metode jendela makan ialah metode yang bertujuan untuk mengistirahatkan perut dengan cara berpuasa selama delapan atau enam jam setiap hari (Nuzulia, 2023). Jika puasa berarti tidak makan dan minum, berbeda dengan OCD, para pelaku diet ini tidak disarankan untuk makan pada saat mereka harus berpuasa; namun, ini tidak berarti mereka tidak boleh minum. Seseorang yang sedang melakukan diet OCD boleh minum apa saja selama berpuasa, asalkan tidak mengandung kalori. Seperti air putih, teh tawar dan kopi pahit (bukan kopi kemasan) (Corbuzier, 2022).

4.5 Jendela Makan Diet OCD

Diet OCD memiliki empat jendela makan yaitu:

1. Berpuasa 16 jam dan makan 8 jam; ialah jika seseorang memulai diet OCD pada pukul 1 siang pada hari pertama, maka hanya diperbolehkan makan sampai dengan pukul 9 malam. Setelah pukul 9 malam, harus berpuasa selama 16 jam dengan tetap mengonsumsi minuman tanpa kalori. Bagi seseorang yang baru memulai diet OCD, jendela makan ini adalah tempat. Lakukan sampai benar-benar memahami kondisi tubuh sendiri.
2. Berpuasa 18 jam dan makan 6 jam; Sederhanya, hanya kurangi waktu makan, yang sebelumnya sampai pukul 9 malam. Sekarang, berpuasanya dimulai pada pukul 1 siang dan hanya boleh makan pada pukul 7 malam. Setelah berhasil melewati puasa pertama, lanjutkan dengan jendela makan nomor 2 ini.
3. Berpuasa 20 jam dan makan 4 jam; jendela makan ketiga ini juga mirip dengan jendela makan nomor 1 dan 2. Jika memulai "*breakfast*" pada pukul 1 siang, maka hanya boleh makan sampai pukul 5 sore dan disarankan untuk memulainya dengan perlahan setelah berhasil melewati jendela makan nomor 2.

4. Puasa 24 jam; Artinya, hanya makan sekali dalam 1 hari. Makan apa saja, kapan saja, dan dengan jumlah sesuai kebutuhan. Salah satu contohnya adalah jika mulai makan di hari Selasa pukul 1 siang dengan makanan yang cukup mengenyangkan dan kemudian dapat kembali makan di hari Rabu pukul 1 siang.

Diet OCD menganjurkan bahwa jumlah kalori yang dikonsumsi harus lebih sedikit daripada yang dikeluarkan. Beberapa hal yang terjadi ketika menerapkan jendela makan dan berpuasa maka dalam 3-4 jam setelah makanan terserap oleh tubuh, tubuh lantas memasuki fase *post absorptive* atau *pasca absorptive*. *Post absorptive* keadaan fisiologis tubuh setelah proses penyerapan makanan selesai, umumnya terjadi sekitar 4-6 jam setelah makan terakhir. Pada fase ini, tubuh tidak lagi mendapatkan energi dari makanan yang baru saja dikonsumsi, tetapi mulai mengandalkan cadangan energi yang ada di dalam tubuh, seperti glikogen di hati dan lemak di jaringan adiposa, untuk memenuhi kebutuhan energi. Selama fase ini, kadar insulin dalam darah cenderung menurun, sementara kadar hormon seperti glukagon dan katekolamin meningkat untuk merangsang pelepasan glukosa dan asam lemak ke dalam darah (Sugawara & Nikaido, 2014).

Saat melakukan diet OCD, seseorang harus paham bahwa tidak hanya melakukan diet dengan cara berpuasa, namun juga harus tetap dituntut aktif bergerak dan melakukan olahraga. Salah satu program latihan yang disarankan ialah O7W (OCD 7 Minute Work Out). Metode O7W ini merupakan latihan *High intensive training* yang menurut Deddy Corbuzier sangat berguna untuk membangun otot dan membakar lemak daripada olahraga kardio.

4.6 Diet Coke

Diet Coke, dikenal juga sebagai *Coca-Cola Light* di beberapa negara, merupakan minuman ringan tanpa kalori yang pertama kali diperkenalkan oleh *The Coca-Cola Company* pada tahun 1982. Minuman ini merupakan versi rendah kalori dari minuman berkarbonasi Coca-Cola klasik. Diet Coke diformulasikan menggunakan pemanis buatan sebagai pengganti gula, yaitu

aspartame atau *acesulfame potassium*, yang memberikan rasa manis tanpa kalori. Berdasarkan beberapa penelitian, diet coke diciptakan sebagai respons terhadap meningkatnya permintaan konsumen untuk minuman rendah kalori yang dapat membantu mengurangi asupan kalori dan gula, sekaligus mempertahankan rasa yang diharapkan dari produk Coca-Cola (Young & Nestle, 2002) beberapa penelitian menunjukkan bahwa minuman yang menggunakan pemanis buatan, seperti Diet Coke, dapat membantu menjaga berat badan ketika digunakan sebagai pengganti minuman bergula (Pereira, 2013). Namun, ada juga penelitian yang menyoroti potensi efek samping dari konsumsi pemanis buatan secara berlebihan, seperti peningkatan risiko gangguan metabolik dan masalah karies gigi jika di konsumsi secara berlebihan (Fowler et al., 2008)

4.7 Diet Coke Zero

Sama halnya dengan diet coke merupakan varian minuman ringan yang dirancang untuk memberikan rasa Cola dengan kandungan kalori yang sangat rendah atau nol. Meski keduanya bertujuan untuk menjadi alternatif rendah kalori bagi Coca-Cola biasa, ada beberapa perbedaan utama di antara keduanya, yaitu diet coke diperkenalkan pada tahun 1982 sedangkan coke zero diperkenalkan pada tahun 2005. Selain itu jika diet coke pemanis utamanya hanya menggunakan aspartam, diet coke zero menggunakan kombinasi pemanis dan bahan tambahan (*acesulfame potassium*) yang berbeda untuk meniru rasa asli dari coca-cola. Diet coke zero dirancang untuk pria yang membutuhkan minuman rendah kalori yang memiliki rasa menyerupai coca-cola klasik.

4.8 Food Combining

Food combining adalah pola diet yang didasarkan pada prinsip bahwa kombinasi makanan tertentu dapat mempengaruhi pencernaan dan kesehatan secara keseluruhan. (Murakami et al., 2020) Teori ini berpendapat bahwa jenis makanan yang berbeda memerlukan lingkungan pencernaan yang berbeda (misalnya, pH yang berbeda, enzim pencernaan yang berbeda), dan oleh karena itu, menggabungkan makanan tertentu dalam satu waktu makan

dapat mengganggu proses pencernaan dan penyerapan nutrisi (Crosby et al., 2022).

4.8.1 Prinsip Food Combining

Prinsip dasar food combining mencakup :

1. Pemisahan Makanan yang Mengandung Protein dan Karbohidrat : Ide ini didasarkan pada teori bahwa protein dan karbohidrat memerlukan kondisi pencernaan yang berbeda. Protein membutuhkan lingkungan yang asam untuk pencernaan, sedangkan karbohidrat membutuhkan lingkungan yang lebih basa.
2. Mengonsumsi Buah Sendiri : Buah sebaiknya dimakan sendiri, bukan sebagai bagian dari makanan utama atau pencuci mulut, karena diyakini buah cepat dicerna dan dapat menyebabkan fermentasi jika dicerna bersama dengan makanan lain yang lebih lambat dicerna.
3. Menghindari Kombinasi Protein dan Lemak : Lemak dianggap dapat menghambat pencernaan protein karena memerlukan enzim dan proses yang berbeda untuk pencernaan.
4. Mengonsumsi Sayuran Non-pati Bersama Protein atau Karbohidrat : Sayuran non-pati dianggap netral dan bisa dikombinasikan baik dengan protein maupun karbohidrat.
5. Waktu Makan yang Tepat: Makan diatur pada waktu tertentu untuk mengoptimalkan pencernaan, misalnya tidak makan setelah pukul 8 malam.

4.9 Dampak Diet pada Status Gizi

Diet memiliki dampak yang signifikan pada status gizi seseorang, tergantung pada jenis diet, asupan nutrisi, dan faktor-faktor lainnya. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Bueno et al (2013) menyatakan bahwa diet tinggi lemak rendah karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan peningkatan kadar kolesterol LDL. Selain itu penelitian (Clarys et al., 2014) menyatakan bahwa diet vegetarian dan vegan cenderung memiliki dampak positif pada kesehatan, termasuk penurunan risiko obesitas, penyakit jantung, dan tekanan darah

tinggi. Namun, perlu perhatian khusus terhadap asupan nutrisi tertentu seperti protein, zat besi, kalsium, dan vitamin B12. Penelitian yang dilakukan oleh (Mozaffarian, Micha, & Wallace, 2010) menyarankan bahwa diet rendah lemak tinggi karbohidrat tidak memberikan manfaat kesehatan yang diharapkan, bahkan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Penggantian lemak jenuh dengan karbohidrat juga dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida dan penurunan kadar kolesterol HDL.

Dapat disimpulkan bahwa diet yang dilakukan dengan benar dan tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat membantu mempertahankan kesehatan seseorang. Adanya beberapa dampak tersebut menunjukkan betapa pentingnya pemahaman yang komprehensif tentang diet dan asupan nutrisi dalam mempertahankan atau meningkatkan status gizi seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, N., & Dinda, D. (2022). Health Belief Model (HBM) pada Pelaku Diet DEBM. *Jurnal Riset Psikologi*, 90, 39–44. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.824>
- Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyser, W., ... Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*, 6(3), 1318–1332. <https://doi.org/10.3390/nu6031318>
- Crosby, L., Rembert, E., Levin, S., Green, A., Ali, Z., Jardine, M., ... Kahleova, H. (2022). Changes in Food and Nutrient Intake and Diet Quality on a Low-Fat Vegan Diet Are Associated with Changes in Body Weight, Body Composition, and Insulin Sensitivity in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(10), 1922–1939.e0. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.04.008>
- Fowler, S. P., Williams, K., Resendez, R. G., Hunt, K. J., Hazuda, H. P., & Stern, M. P. (2008). Fueling the obesity epidemic? Artificially sweetened beverage use and long-term weight gain. *Obesity*, 16(8), 1894–1900. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.284>
- Gupta, A., Chaudhary, A., Sood, G., Kumar, N., Jamir, I., Shriya, A., ... Mandwar, M. (2023). General-motors diet: A quick fix for steatotic live liver donors. *ILIVER*, 2(3), 151–155. <https://doi.org/10.1016/j.iliver.2023.08.002>
- Ludwig, D. S., & Willett, W. C. (2013). Three daily servings of reduced-fat milk: An evidence-based recommendation? *JAMA Pediatrics*, 167(9), 788–789. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.2408>
- Mozaffarian, D., Micha, R., & Wallace, S. (2010). Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, 7(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000252>
- Murakami, K., Livingstone, M. B. E., Shinozaki, N., Sugimoto, M., Fujiwara, A., Masayasu, S., & Sasaki, S. (2020). Food

- combinations in relation to the quality of overall diet and individual meals in Japanese adults: A nationwide study. *Nutrients*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/nu12020327>
- Nuzulia, A. (2023). Pengaruh HITC dan diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan lingkaran perut member overweight fitness HSC UNY. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Snell, C., Bernheim, A., Bergé, J. B., Kuntz, M., Pascal, G., Paris, A., & Ricroch, A. E. (2012). Assessment of the health impact of GM plant diets in long-term and multigenerational animal feeding trials: A literature review. *Food and Chemical Toxicology*, 50(3–4), 1134–1148. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2011.11.048>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Kontroversi healthy lifestyle pada program OCD (Obsessive Corbuzier Diet) di media online twitter. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PM4249520>
- Young, L. R., & Nestle, M. (2002). The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *American Journal of Public Health*, 92(2), 246–249. <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.2.246>

BAB 5

KAITAN PANGAN DAN GENDER

Oleh Riana Pangestu Utami

5.1 Pendahuluan

COVID-19 menunjukkan perbedaan gender dalam menghadapi tantangan kesehatan dan ekonomi selama pandemi, yang juga berbeda antara negara. Laki – laki adalah kelompok yang berisiko tinggi mengalami penyakit parah karena faktor biologis dan gaya hidup (contohnya merokok dan konsumsi alkohol) (Koo *et al.*, 2021) sedangkan perempuan memiliki kecenderungan untuk menanggung beban yang lebih berat (IFPRI, 2021). Survei telepon yang dilakukan oleh IFPRI di negara Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menunjukkan laki – laki dan perempuan menghadapi konflik karena kehilangan pendapatan yang akan berakibat pada penurunan jumlah tabungan, meningkatnya utang dan ketidaktahanan pangan karena pandemi. Pihak yang dijadikan sandaran oleh keluarga (laki – laki atau perempuan) untuk bertahan hidup akan berpengaruh terhadap gap aset yang dimiliki oleh kedua pihak. World Economic Forum (2021) mengestimasi waktu yang dibutuhkan untuk menutup gap gender global dari segi peluang ekonomi, pendidikan, kesehatan dan partisipasi kesehatan meningkat dari 99,5 tahun menjadi 135,6 tahun karena adanya COVID-19.

Ketidaktahanan pangan secara tidak seimbang lebih berpengaruh pada perempuan dibanding laki – laki, dan berpengaruh lebih banyak pada orang yang tinggal di pedesaan. Ketidaktahanan pangan karena gap gender antara laki – laki dan perempuan semakin meningkat karena munculnya pandemi. Namun, persentase gap gender tersebut menurun dari 3,8% menjadi 2,4% pada tahun 2022.

5.2 Konsep Gender

Gender berdasarkan perspektif sosio budaya di Indonesia masih sangat dipengaruhi oleh budaya lama, seperti mengacu pada ciri – ciri biologis yang dimiliki oleh laki – laki dan perempuan. Perempuan direpresentasikan sebagai makhluk hidup yang memiliki tutur kata dan tutur laku lembut, lebih emosional daripada laki – laki, memiliki sifat keibuan dan penyayang. Sedangkan, laki – laki yang memiliki ciri fisik lebih kuat dipandang lebih kuat, perkasa, jantan, dapat berpikir rasional dibandingkan perempuan (Maulidia, 2021).

Masyarakat secara turun temurun memiliki gambaran sosio budaya mengenai perbedaan gender berdasarkan ciri fisik biologis yang dihubungkan dengan peran sosialnya. Jika diteliti lebih dalam, sifat yang dikonstruksikan dalam bayangan masyarakat tidak memiliki hubungan antara fungsi dengan struktur tubuh laki – laki atau perempuan (Maulidia, 2021). Dalam analisis gender, terdapat pembelajaran normatif antara laki – laki dan perempuan. Terdapat penilaian relatif mengenai maskulinitas dan feminitas.

Teori gender berupaya memahami bagaimana dan mengapa gender dianggap sesuatu yang alamiah. Contohnya adalah anak laki – laki diberikan baju atau aksesoris yang berwarna biru, sedangkan perempuan diberikan barang yang identik dengan warna merah muda. Selain itu, pemberian nama juga dibedakan antara laki – laki dan perempuan, penyebutan “ganteng” untuk laki – laki dan “cantik” untuk perempuan. Aktivitas tersebut yang dilakukan berulang – ulang secara biasa yaitu *boying of the boy* atau “melaki-lagikan seorang anak laki – laki” dan *girling of the girl* atau “memperempuankan seorang anak perempuan”. Perbedaan maskulinitas dan feminitas juga berhubungan dengan ketidaksamaan, power (kekuasaan) dan dominasi (penguasaan alamiah) (Ritzer, 2005).

5.3 Penyebab Ketimpangan Gender

Ketimpangan gender terjadi karena perbedaan proporsi tenaga kerja laki – laki dan perempuan. Tenaga kerja di semua sektor didominasi oleh laki – laki. Dari ketiga sektor, proporsi pekerja perempuan paling rendah pada sektor industri pengolahan

(27,1%), kemudian sektor pertanian sebesar 37,5% dan sektor jasa sebesar 46,5%. Kurang terserapnya tenaga kerja perempuan dalam ruang kerja karena faktor pendidikan, budaya, juga disebabkan oleh alih fungsi lahan pertanian. Dominansi laki – laki dalam mengatur dan mengelola lahan sangat kuat yang ujungnya akan berakibat pada kemampuan keluarga dalam menyediakan kebutuhan pangan (Styawan, 2022).

Menurut Suryadi and Idris (2010), kesenjangan gender terjadi karena proses budaya yang sudah berjalan sangat lama dan diwariskan secara turun temurun dalam bentuk norma sosial di kehidupan bermasyarakat. Pemilihan peran yang berbeda antara laki – laki dan perempuan yang memunculkan maskulin dan feminin, pembagian peran publik dan domestik, serat posisi dominasi dan tersubordinasi disebabkan proses budaya. Proses pembudayaan sifat maskulin dan feminin ditandai dan disosialisasikan dengan perbedaan bentuk pakaian, model potongan rambut, perlakuan kedua orang tua, sebutan – sebutan dan penggunaan bahasa yang berbeda antara laki – laki dan perempuan.

Proses budaya juga melahirkan pemilihan peran publik dan domestik bagi laki – laki dan perempuan yang ditunjukkan seperti mainan boneka khusus untuk anak perempuan sebagai miniatur bayi dan alat – alat memasak karena mencerminkan peran domestik perempuan saat dewasa yang bertanggung jawab untuk urusan memasak. Laki – laki diberikan mainan berupa miniatur peralatan kerja orang dewasa, misalkan mobil – mobilan, robot, pesawat terbang dan mainan lain untuk menggambarkan peran laki – laki dewasa yang dapat mengambil peran publik sebagai pengendara mobil, pilot dan pekerjaan lainnya (Suryadi and Idris, 2010).

Proses budaya paternalistik yang membentuk sifat feminin dan maskulin yang kemudian membagi peran sosial laki – laki dan perempuan sesuai sifat yang dijelaskan di bagian atas akhirnya membuat perempuan menjadi semakin pasif. Masyarakat mengonstruksikan sebuah budaya dimana perempuan harus berperan di sektor domestik dan perempuan dituntut untuk bersifat feminin. Hal ini menyebabkan kebebasan perempuan semakin terbatas dan bersikap lebih pasrah (sikap nerimo). Tanpa disadari perempuan telah tersubordinasi, sedangkan laki – laki yang

diserahkan segala hal yang cenderung sulit memunculkan dominasi kaum laki – laki (Suryadi and Idris, 2010).

5.4 Peran Perempuan dalam Keluarga dan Masyarakat

Perempuan di seluruh dunia memainkan peranan ganda. Terdapat empat peran perempuan, yaitu: 1) Sebagai ibu; 2) Sebagai pengatur rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga (family's basic need); 3) Sebagai produsen dan kontributor penghasilan keluarga; dan 4) Pengatur organisasi kemasyarakatan yang akan berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial (Khomsan, 2012).

Rumah tangga yang dipimpin oleh kepala keluarga laki – laki berdasarkan penelitian memiliki pendapatan dan akses terhadap pangan yang lebih baik. Di sisi lain, ketahanan pangan rumah tangga dan status gizi secara signifikan lebih baik jika perempuan terlibat dalam pengambilan keputusan dalam keluarga tersebut (Gitungwa *et al.*, 2021). Peranan wanita dalam pengambilan keputusan berkaitan erat dengan norma budaya. Beberapa budaya dan suku juga memberikan batasan akses wanita terhadap pangan. Terdapat opini yang menyebutkan bahwa baik bagi laki – laki untuk mendengarkan pendapat dan saran istrinya karena akan membantunya dalam membuat keputusan yang sudah dipikirkan matang – matang, salah satunya adalah keputusan terkait konsumsi makanan (Sikweyiya *et al.*, 2020).

Keterampilan perempuan dalam menyediakan makanan bagi keluarga sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya terkait gizi dan pangan. Penyediaan makan tersebut akan berpengaruh terhadap status gizi anggota keluarga. Norma sosial membentuk perilaku individu, termasuk kebiasaan makan. Pada beberapa norma, hal tersebut dapat menjadi faktor yang merugikan perempuan dan anak – anak. Contohnya adalah kebiasaan yang ada di masyarakat dimana laki – laki (suami) dan anak laki – laki harus didahulukan untuk mengonsumsi makanan dibandingkan istri dan anak perempuan. Hal ini menyebabkan makanan yang dikonsumsi perempuan lebih sedikit atau kurang beragam jika ketersediaan bahan pangan terbatas. Sangat umum untuk budaya patriarki di

Indonesia, dimana laki – laki sebagai kepala rumah tangga yang bekerja, sedangkan perempuan tinggal di rumah untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga (Fatchiya *et al.*, 2024).

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai cara berulang dan sadar untuk mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan termasuk di dalamnya adalah jenis makanan yang biasa dikonsumsi, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan tertentu, sebagai respon dari pengaruh sosial budaya. Status ekonomi keluarga juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang terdiri dari ketersediaan pangan, daya beli keluarga, dan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan. Keluarga dengan status ekonomi yang baik dan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi akan memiliki kebiasaan makan yang lebih baik karena dapat memenuhi kebutuhan bahan makanan dan menyediakan makanan bergizi. Peran perempuan adalah menyediakan makanan bagi keluarga dimulai dari menyiapkan menu, mengolah sampai menyajikan menu tersebut sesuai kebutuhan dan keinginan anggota keluarga. Hal tersebut yang terjadi berulang – ulang dan berkelanjutan akan membentuk kebiasaan makan keluarga (Oktavianto *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatchiya *et al.* (2024) di Jawa Barat menunjukkan bahwa makan bersama keluarga lebih banyak dilakukan di malam hari karena semua anggota keluarga hadir di rumah dan sudah menyelesaikan aktivitas masing – masing di luar rumah, terutama ayah (suami) yang baru saja pulang kerja. Alasan atau makna makan bersama keluarga adalah kekeluargaan, kenyamanan (kemudahan), berbagi kebahagiaan, membuat makanan lebih enak dan sudah menjadi kebiasaan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa makanan untuk suami (ayah) porsi nya lebih besar baik daerah pedesaan maupun daerah perkotaan (tidak berbeda nyata, $p > 0,05$). Baik di desa maupun di kota, makanan untuk suami (ayah) dipersiapkan terlebih dahulu. Ada beberapa responden rumah tangga yang membedakan makanan untuk ayah (suami) dengan anggota keluarga (22,7% di desa dan 0,3% di daerah perkotaan) dengan menu yang diberikan untuk ayah (suami) lebih baik atau lebih lengkap.

Penelitian tersebut menunjukkan adanya prioritas bagi laki – laki/suami/ayah untuk alokasi makanan. Hasil ini konsisten dengan

penelitian terdahulu yang mendasari posisi ayah (suami) sebagai tulang punggung keluarga yang mencari nafkah untuk keluarga, maka harus diprioritaskan untuk mendapatkan makanan, mendapatkan porsi makan yang lebih banyak dengan kualitas yang lebih baik daripada ibu dan anggota keluarga lain yang lebih muda usianya (Morrison *et al.*, 2018). Ketimpangan gender ini lebih besar di daerah pedesaan dibandingkan daerah perkotaan (Fatchiya *et al.*, 2024).

Budaya patriarki memposisikan laki – laki lebih tinggi derajatnya dibandingkan perempuan, termasuk hak untuk mendapatkan akses pangan yang lebih baik.

5.5 Kaitan Peranan Gender terhadap Ketahanan Pangan

Ketahanan pangan masih menjadi isu penting dari sudut panjang masyarakat global karena makanan adalah kebutuhan primer yang harus dipenuhi (Hever and Cronise, 2017). Penurunan indeks ketahanan pangan dapat muncul disebabkan akumulasi masalah ketahanan pangan di level rumah tangga (Akbar *et al.*, 2023). Ketahanan pangan dapat diukur pada level nasional maupun level rumah tangga. Indeks ketahanan pangan (IKP) biasanya digunakan untuk mengukur ketahanan pangan suatu wilayah.

Indeks Ketahanan Pangan (IKP) adalah ukuran dari beberapa indikator yang digunakan untuk menghasilkan skor komposit kondisi ketahanan pangan di suatu wilayah. Nilai IKP dapat menunjukkan capaian ketahanan pangan dan gizi wilayah (kabupaten/kota/provinsi) dan peringkat (ranking) relatif antara satu wilayah dibandingkan dengan wilayah lainnya. IKP disusun oleh BKP, dimana nilai IKP merupakan bagian dari Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan (Food Security and Vulnerability Atlas – FSVA). Perhitungan IKP berdasarkan 9 indikator untuk wilayah kabupaten dan 8 indikator untuk wilayah kota yang mencerminkan 3 aspek ketahanan pangan (ketersediaan, keterjangkauan dan pemanfaatan pangan) dan memberikan gambaran peringkat (ranking) pencapaian ketahanan pangan suatu wilayah (Kementerian Pertanian, 2023). Berdasarkan data FSVA tahun 2023 yang dikeluarkan oleh Badan Pangan Nasional, Sebagian besar

daerah di Indonesia termasuk tahan pangan, kecuali wilayah Papua yang tergolong sangat rentan dan beberapa wilayah di Kalimantan dan Sumater yang termasuk rentan (prioritas ke -2) (Badan Pangan Nasional, 2023).



Gambar 5.1. Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Indonesia tahun 2023

Indeks Ketahanan Pangan Global atau *Global Food Security Index* (GFSI) merupakan indeks yang memberikan informasi terkait situasi ketahanan pangan dan gizi pada 113 negara. Indeks ini diterbitkan oleh The Economist Intelligence Unit (EIU) New York yang dihitung dari 4 aspek, yaitu 1) daya beli Masyarakat terhadap pangan (*affordability*); 2) ketersediaan pangan (*availability*); 3) kualitas dan keamanan pangan (*quality and safety*); dan 4) sumber daya alam dan ketahanan menghadapi situasi darurat (*natural resources and resilience*). Berdasarkan EIU New York tahun 2022, Indonesia menempati posisi urutan ke – 63 negara didunia dengan skor 60,2. Indonesia masuk ke urutan ke-10 di wilayah Asia Pasific. Skor GFSI ini meningkat 4,8 poin dibandingkan skor pada tahun 2012 (The Economist Group, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Deviantony and Susanto (2024) menganalisis pemetaan terkait ketahanan pangan keluarga petani di daerah Jember dan kaitannya terhadap pengambilan Keputusan rumah tangga. Hal ini didasari pada ketimpangan gender yang menjadi penyebab masalah rawan pangan. Responden yang terlibat adalah 251 orang yang Sebagian besar (69,7%) memiliki

lahan sendiri. Kepemilikan lahan merupakan hal yang penting karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan makanan. Petani yang memiliki lahan sendiri memiliki ketahanan pangan yang lebih baik karena tidak perlu membayar biaya sewa lahan. Ketahanan pangan juga berkaitan erat dengan lahan (pertanian). Penurunan luas lahan untuk pertanian karena alih fungsi lahan menjadi tempat pemukiman dan tujuan industri berdampak negatif terhadap sektor pertanian.

Sebanyak 53% dari responden memiliki ketersediaan pangan yang, sedangkan 47% tidak. Nilai ini tergolong stabil karena rumah tangga tersebut dapat menyediakan makanan untuk anggota rumah tangganya tanpa pengurangan konsumsi makanan. Akses terhadap pangan tergolong cukup sulit (52% memiliki akses yang sulit). Hal ini disebabkan anggota rumah tangga mendapatkan makanan utama (beras atau nasi) bukan dari ladang milik sendiri, namun membeli. Kondisi cuaca dan iklim yang tidak mendukung penanaman padi, menurunkan akses terhadap makanan. Pemanfaatan pangan diukur dari konsumsi protein nabati dan protein hewani yang dikategorikan menjadi 3 kategori: 1) Lengkap jika rumah tangga mengonsumsi makanan sumber protein nabati dan hewani; 2) Tidak lengkap jika rumah tangga hanya mengonsumsi salah satu dari protein nabati atau protein hewani; dan 3) Uncomplete jika tidak mengonsumsi protein nabati dan hewani (Deviantony and Susanto, 2024).

Kesetaraan gender didefinisikan pada bagaimana suami dan istri membuat Keputusan terkait kebutuhan pangan. Sebagian besar keputusan terkait food needs (kebutuhan pangan) dibuat oleh istri, yaitu sebanyak 57,8%. Istri bertanggung jawab untuk mengatur dana untuk konsumsi pangan, membeli cadangan makanan dan menyediakan menu makanan sehari – hari di rumah (Nwaka, Akadiri and Uma, 2020). Istri juga bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan pangan rumah tangga. Wanita atau istri bertanggung jawab untuk memenuhi ketersediaan pangan di rumah tangga. Ketika rumah tangga membutuhkan bantuan terkait pangan atau kebutuhan lain, istri akan berdiskusi dengan suaminya terkait solusi masalah tersebut (Megantara and Prasodjo, 2021).

Masalah kekurangan makanan seperti kurangnya stok (Cadangan) makanan dapat ditangani dengan pengurangan konsumsi makanan. Namun, langkah ini menyebabkan rumah tangga tersebut masuk ke dalam kategori rumah tangga tidak stabil. Ada hubungan yang signifikan antara tipe pengambilan Keputusan dengan ketersediaan rumah tangga (nilai korelasi Spearman rho : 0,26 – 0,50 yang artinya hubungannya cukup kuat). Semakin dominan Perempuan dalam pengambilan keputusan dalam penentuan alokasi lahan untuk budidaya, dan memutuskan hasil panen tanaman pangan dijual atau dikonsumsi. Hal ini banyak ditemui pada rumah tangga yang suaminya (pihak laki – laki) memiliki sumber penghasilan selain pertanian, seperti bekerja di luar daerah. Istri atau perempuan (biasanya yang tinggal di pedesaan bekerja sebagai petani kecil) akan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam rumah tangga karena harus bekerja sebagai kepala rumah tangga. Perempuan dianggap lebih unggul dibanding laki – laki dalam mengatur keuangan rumah tangga karena Perempuan cenderung lebih berorientasi pada pemenuhan kebutuhan pangan rumah tangga dibanding laki – laki. Orientasi laki – laki lebih condong ke pemenuhan untuk dirinya sendiri. Namun demikian, ketahanan pangan dapat tercapai jika keuangan rumah tangga stabil dan ada pengelolaan keuangan yang baik agar dapat menyediakan pangan untuk dikonsumsi oleh anggota rumah tangga (Megantara and Prasodjo, 2021).

Rumah tangga dengan suami yang merokok dan suka mengonsumsi kopi, maka istri akan mengalokasikan dana untuk membeli rokok dan kopi meskipun harus mengurangi dana belanja untuk bahan makanan rumah tangga. Kecukupan keuangan rumah adalah faktor yang paling krusial bagi Perempuan dalam memilih bahan makanan (Megantara and Prasodjo, 2021). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Deviantony and Susanto (2024) bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran gender terhadap ketahanan pangan (nilai p 0,000) dengan nilai korelasi sebesar 0,504 yang berarti ada hubungan yang kuat antar kedua variabel. Semakin besar peranan gender, maka semakin baik ketahanan pangan rumah tangga.

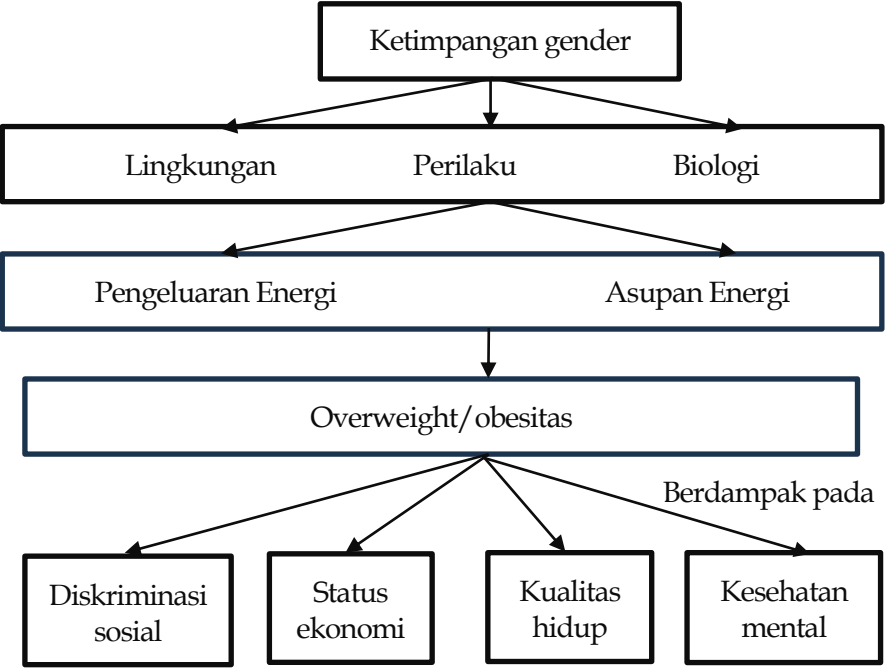
Laki – laki dan Perempuan memiliki peranan yang berbeda dalam menjaga 4 pilar ketahanan pangan, yaitu sebagai produsen pangan dan pelaku pertanian, sebagai pengambil Keputusan terkait ketahanan pangan rumah tangga dan komunitas, sebagai manajer yang menjaga kestabilan suplai pangan. Perempuan juga bertanggung jawab untuk menjaga gizi rumah tangga dalam kondisi yang baik, namun kontribusi Perempuan tidak terlihat serta kurang dihargai dalam kebijakan, dan kerangka institusional sehingga mencegah para Perempuan untuk mencapai potensi maksimalnya dalam memperbaiki ketahanan pangan (Food Agricultural Organization, 2024).

Kerawanan pangan global dan kurangnya asupan zat gizi diperparah dengan ketimpangan gender, yang memengaruhi akses terhadap pangan dan sumber daya lain bagi laki – laki dan Perempuan di pedesaan maupun perkotaan. Ketimpangan gender dan norma gender negatif memengaruhi akses Perempuan terhadap sumber daya seperti tanah (lahan), pertanian, dan tabu budaya sosial yang menjadi penyebab maupun konsekuensi kemiskinan, kerawanan pangan dan gizi. Perempuan yang menjadi kepala rumah tangga termasuk ke dalam kelompok rawan karena biasanya memiliki akses pengetahuan dan informasi gizi yang terbatas. Dibandingkan laki – laki, Perempuan secara global lebih rentan terhadap kekurangan pangan, kerawanan pangan dan kematian karena malnutrisi (Food Agricultural Organization, 2024).

Di negara maju dan menengah, perempuan lebih berisiko mengalami *overweight* bahkan obesitas (Food Agricultural Organization, 2024). Penelitian kontemporer yang dilakukan di wilayah Asia Pasifik dengan 1178 responden menunjukkan Perempuan berisiko mengalami obesitas sentral sebesar 2,5 kali dibandingkan laki – laki (Prasad *et al.*, 2020). Perempuan memiliki skor menginginkan makanan (food craving) lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Pengukuran pada bagian otak kranial dengan magnetic resonance imaging menunjukkan reaktivitas sistem syaraf yang lebih besar pada Perempuan terhadap gambar makanan dibandingkan laki – laki (Uher *et al.*, 2006).

Perbedaan gender juga berkaitan dengan komorbiditas. Dimana setengah dari penyakit ganas terjadi pada Perempuan.

Seperempat masalah kesehatan yang terjadi pada laki – laki berkaitan dengan obesitas. Mekanisme utama perubahan risiko penyakit pada laki – laki dan Perempuan berkaitan dengan perbedaan *insulin like growth factor-1 axis*, dampak dari hormon reproduksi, dan adipositokin. Masalah kesehatan karena obesitas paling banyak terjadi pada Perempuan termasuk kanker endometrium, kanker ovarium, dan kanker payudara post-menopause (Kapoor, Arora and Kalra, 2021).



Gambar 5.2. Interaksi Kompleks dan Dampak Ketimpangan Gender pada Obesitas (Kapoor, Arora and Kalra, 2021)

Penyebab obesitas merupakan faktor yang sangat kompleks karena saling berpengaruh antar satu faktor dengan faktor lainnya, seperti yang digambarkan pada Gambar 2 di atas. Beberapa faktor yang berkaitan dengan obesitas karena ketimpangan gender adalah sebagai berikut :

1. Kesenjangan status sosial ekonomi

2. Tingkat literasi yang tidak sama
3. Faktor sosial budaya yang tidak seimbang
4. Praktik pemberian makan pada periode pasca melahirkan
5. Ambang batas (threshold) yang tidak identik untuk komplikasi metabolik
6. Perbedaan sinyal biologis terkait ingin mengonsumsi makanan (*craving of foods*)
7. Hormon yang berbeda terkait komorbiditas

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. *et al.* (2023) 'Determinants of household food security during the COVID-19 pandemic in Indonesia', *Sustainability*, 15(4131), pp. 1–16. doi: 10.3390/su15054131.
- Anderson, C. L. *et al.* (2021) 'Economic Benefits of Empowering Women in Agriculture: Assumptions and Evidence', *Journal of Development Studies*, 57(2), pp. 193–208. doi: 10.1080/00220388.2020.1769071.
- Badan Pangan Nasional, R. (2023) *Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan (Food Security and Vulnerability Atlas – FSVA)*, *Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan*. Available at: <https://fsva.badanpangan.go.id/>.
- Deviantony, F. and Susanto, T. (2024) 'Gender role analysis in achieving farmer household food security in Jember District', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), pp. 120–128. doi: 10.30867/action.v9i1.1367.
- Fatchiya, A. *et al.* (2024) 'Food habits based on gender perspective in rural and urban of West Java', *International Journal of Public Health Science (IJHPS)*, 13(1), pp. 260–267. doi: 10.11591/ijphs.v13i1.23576.
- Food Agricultural Organization, F. (2024) *Gender, food security and nutrition, Gender*. Available at: <https://www.fao.org/gender/learning-center/thematic-areas/gender-and-food-security-and-nutrition/1/en>.
- Gitungwa, H. *et al.* (2021) 'Female and male-controlled livestock holdings impact pastoralist food security and women's dietary diversity', *One Health Outlook*, 3(3), pp. 1–13.
- Hever, J. and Cronise, R. J. (2017) 'Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease', *Journal of Geriatric Cardiology*, 14(5), pp. 355–368. doi: 10.11909/j.issn.1671-5411.2017.05.012.
- IFPRI, (International Food Policy Research Institute) (2021) 'COVID-19 impact on rural men and women (multiple rounds of data from Ghana, Kenya, Nepal, Niger, Nigeria, Rwanda, Senegal, Uganda).' International Food Policy Research Institute.

- Kapoor, N., Arora, S. and Kalra, S. (2021) 'Gender Disparities in People Living with Obesity - An Uncharted Territory', *Journal of Mid-Life Health*, 12(2), pp. 103–107. doi: 10.4103/jmh.jmh.
- Kementerian Pertanian, R. (2023) *Statistik Penunjang Data Ekonomi Pertanian Tahun 2023*. Jakarta.
- Khomsan, A. (2012) *Ekologi Masalah Gizi, Pangan dan Kemiskinan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Koo, J. *et al.* (2021) *Assessing the risk of COVID-19 in feed the future countries. Gender, climate change, and nutrition integration initiative (GCAN) Policy Note 13*.
- Maulidia, H. (2021) 'Perempuan dalam Kajian Sosiologi Gender : Kontruksi Peran Sosial, Ruang Publik, dan Teori Feminis', *Polikrasi: Journal of Politics and Democracy*, 1(1), pp. 71–79.
- Megantara, F. S. and Prasodjo, N. W. (2021) 'Analisis Gender pada Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Agroforestri (kasus : Desa Sukaluyu, Kecamatan Nanggung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat)', *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat*, 5(4), pp. 577–596.
- Morrison, J. *et al.* (2018) 'Formative qualitative research to develop community-based interventions addressing low birth weight in the plains of Nepal', *Public Health Nutrition*, 21(2), pp. 377–384. doi: 10.1017/S1368980017002646.
- Nwaka, I. D., Akadiri, S. Saint and Uma, K. E. (2020) 'Gender of the family head and food insecurity in urban and rural Nigeria', *African Journal of Economic and Management Studies*, 11(3), pp. 381–402. doi: 10.1108/AJEMS-03-2019-0117.
- Oktavianto, E. *et al.* (2023) 'Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study', *International Journal of Public Health Science*, 12(2), pp. 647–653. doi: 10.11591/ijphs.v12i2.22854.
- Prasad, D. S. *et al.* (2020) 'Gender differences in central obesity: Implications for cardiometabolic health in South Asians', *Indian Heart Journal*, 72(3), pp. 202–204. doi: 10.1016/j.ihj.2020.04.008.
- Ritzer, G. (2005) *Encyclopedia of Social Theory Volume II*. California: Sage Publications.

- Sikweyiya, Y. *et al.* (2020) 'Patriarchy and gender-inequitable attitudes as drivers of intimate partner violence against women in the central region of Ghana', *BMC Public Health*, 20(682), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12889-020-08825-z.
- Styawan, W. E. (2022) 'Diskursus Pangan, Ekofeminisme dan Food Sovereignty di Era COVID-19', *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(1), pp. 23–40. doi: 10.19184/jfgs.v2i1.29184.
- Suryadi, A. and Idris, E. (2010) *Kesetaraan Gender dalam Bidang Pendidikan*. Edited by Genesindo. Bandung.
- The Economist Group (2022) *Global Food Security Index (GFSI) 2022*, *The Economist Intelligence Unit*. Available at: <https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/#global-overview>.
- Uher, R. *et al.* (2006) 'Cerebral processing of food-related stimuli : Effects of fasting and gender', *Behavioural Brain Research*, 169(1), pp. 111–119. doi: 10.1016/j.bbr.2005.12.008.
- World Economic Forum, W. (2021) *Global gender gap report 2021*.

BAB 6

GLOBALISASI PANGAN DAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT

Oleh Dandi Sanjaya

6.1 Globalisasi Pangan

6.1.1 Pengertian Globalisasi Pangan

Globalisasi pangan merupakan suatu proses yang merujuk pada produksi, distribusi, dan konsumsi makanan yang semakin terintegrasi secara global. Fenomena ini melibatkan berbagai aspek, termasuk perdagangan internasional, investasi asing, teknologi pertanian, perubahan iklim, serta kebijakan pemerintah yang mempengaruhi produksi dan aksesibilitas pangan di berbagai belahan dunia. Sebenarnya, globalisasi pangan sudah terjadi sejak jaman dulu seiring dengan pergerakan manusia dari suatu wilayah ke wilayah lainnya.

Dalam konteks globalisasi pangan, makanan tidak lagi hanya diproduksi dan dikonsumsi secara lokal, tetapi juga bergerak melintasi batas negara dan benua. Hal ini dapat menghasilkan berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Dampak positif yang timbul diantaranya adalah peningkatan akses terhadap beragam jenis makanan, transfer teknologi pertanian, dan penciptaan lapangan kerja di sektor pertanian. Namun, ada juga dampak negatif seperti ketidaksetaraan akses terhadap pangan, hilangnya keanekaragaman genetik tanaman, serta risiko ketergantungan terhadap impor pangan dari negara lain. Sebagai contoh, di Indonesia saat ini sudah banyak bahan pangan impor sebagai salah satu dampak globalisasi pangan. Beberapa jenis buah dan sayuran yang tidak bisa ditemukan di Indonesia kini sudah bisa ditemukan di supermarket bahkan di pasar tradisional (Rochaeni, 2023).

Selain itu, globalisasi pangan juga menimbulkan perdebatan tentang keberlanjutan lingkungan, keadilan sosial, dan kesehatan masyarakat. Misalnya, industri pangan global dapat menyebabkan

kerusakan lingkungan seperti deforestasi dan degradasi tanah, serta meningkatkan risiko penyebaran penyakit yang terkait dengan makanan yang diimpor. Saat ini bahkan globalisasi pangan sudah menyentuh kalangan petani yang notabene sebagai produsen pangan. Sebagai contoh, kini mi instan menjadi salah satu makanan yang disukai anak-anak petani (Sasongko, 2006). Aspek konsumsi dan kebijakan yang ada masih bersifat relatif dan belum banyak menyentuh ke arah pembangunan berkelanjutan. Dengan demikian, globalisasi pangan merupakan fenomena kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai faktor yang terlibat, serta perencanaan kebijakan yang bijaksana untuk memastikan bahwa dampaknya dapat dikelola dengan baik demi kesejahteraan global yang berkelanjutan.

6.1.2 Jenis Pangan Global

Pangan global mencakup berbagai jenis makanan yang diproduksi, didistribusikan, dan dikonsumsi secara luas di seluruh dunia. Berikut adalah beberapa contoh jenis pangan global yang umum ditemukan (Prabowo, 2014):

1. **Beras:** Beras adalah salah satu sumber karbohidrat utama bagi sebagian besar populasi di Asia dan juga banyak dikonsumsi di berbagai belahan dunia.
2. **Gandum:** Gandum adalah bahan dasar untuk berbagai produk roti, sereal, pasta, dan makanan olahan lainnya. Gandum juga diekspor dan diimpor secara luas di seluruh dunia.
3. **Jagung:** Jagung adalah sumber karbohidrat penting dan digunakan dalam berbagai produk pangan seperti tepung jagung, minyak jagung, dan makanan olahan lainnya.
4. **Kedelai:** Kedelai adalah sumber protein nabati yang penting dan digunakan dalam berbagai produk pangan seperti tahu, tempe, susu kedelai, dan juga sebagai bahan baku dalam industri makanan dan minuman.
5. **Minyak Kelapa Sawit:** Minyak kelapa sawit adalah salah satu minyak nabati yang paling banyak diproduksi dan dikonsumsi di dunia, digunakan dalam berbagai produk makanan olahan, kosmetik, dan produk konsumen lainnya.

6. **Daging:** Daging sapi, daging ayam, daging babi, dan daging lainnya adalah produk pangan yang dikonsumsi secara luas di seluruh dunia, baik segar maupun dalam bentuk makanan olahan.
7. **Ikan dan Produk Perikanan:** Ikan dan produk perikanan merupakan sumber protein hewani yang penting bagi banyak masyarakat di seluruh dunia, baik yang diperoleh dari perikanan tangkap maupun budidaya.
8. **Buah-buahan:** Buah-buahan seperti apel, pisang, jeruk, stroberi, dan berbagai jenis buah tropis lainnya diekspor dan diimpor secara luas di seluruh dunia.
9. **Sayuran:** Sayuran seperti wortel, brokoli, bayam, tomat, dan bawang adalah bagian penting dari pola makan global dan diperdagangkan di pasar internasional.
10. **Produk Susu:** Susu sapi, keju, *yogurt*, dan produk susu lainnya juga merupakan komponen penting dalam pola makan global dan diperdagangkan secara internasional.

Jenis pangan global ini mencerminkan keragaman budaya, kebiasaan makan, dan ketersediaan sumber daya di berbagai belahan dunia.

6.1.3 Dampak Globalisasi Terhadap Ketahanan Pangan

Globalisasi memiliki dampak yang kompleks terhadap ketahanan pangan di berbagai negara dan komunitas. Beberapa dampak utama termasuk:

1. **Ketergantungan pada Pasar Global:** Salah satu dampak utama globalisasi adalah ketergantungan yang semakin besar terhadap pasar global untuk memenuhi kebutuhan pangan. Negara-negara mungkin menjadi terlalu tergantung pada impor makanan tertentu, meningkatkan risiko ketidakstabilan pasokan pangan jika terjadi gangguan dalam rantai pasokan global. Selain itu, ketergantungan Indonesia terhadap pasar global juga dipengaruhi oleh kebijakan keunggulan komparatif negara lain seperti Vietnam dan Malaysia serta ketidakmampuan Indonesia dalam

memaksimalkan kemampuan nasional dibandingkan dengan Amerika Serikat (Udayani *et al.*, 2020).

2. **Persaingan dan Harga:** Globalisasi juga meningkatkan persaingan di pasar global, yang dapat memengaruhi harga pangan. Sementara konsumen di negara-negara maju mungkin mendapat manfaat dari harga yang lebih rendah untuk produk-produk impor, petani di negara-negara berkembang mungkin menghadapi tekanan harga yang lebih besar. Kedaulatan pangan menjadi salah satu strategi pokok dalam mencapai tujuan pembangunan nasional. Kedepannya, perwujudan ketahanan pangan mungkin akan semakin sulit karena adanya kecenderungan pergerakan ke arah yang berlawanan dari penawaran dan permintaan pangan saat ini (Fauzin, 2021).
3. **Kerentanan terhadap Krisis dan Perubahan Iklim:** Globalisasi meningkatkan kerentanan terhadap krisis pangan dan perubahan iklim. Gangguan dalam rantai pasokan global, seperti konflik, bencana alam, atau gangguan politik, dapat mempengaruhi ketersediaan dan aksesibilitas pangan di tingkat global. Perubahan iklim juga dapat menyebabkan penurunan produksi pertanian, memperburuk masalah ketahanan pangan. Organisasi Pangan dan Pertanian PBB (FAO) telah membuat perhitungan bahwa pada tahun 2025 kebutuhan beras dunia akan mengalami peningkatan menjadi 800 juta ton, padahal produksi beras dunia saat ini baru mencapai sekitar 600 juta ton. Kekurangan akan ketersediaan pasokan beras ini yang mencapai 200 juta ton akan menjadi masalah baru krisis pangan apabila tidak ditangani dengan serius (Sadjan, 2011).
4. **Kehilangan Keanekaragaman Pangan:** Globalisasi dapat menyebabkan hilangnya keanekaragaman pangan karena fokus pada produksi dan konsumsi makanan yang sama di seluruh dunia (Khoury *et al.*, 2014). Hal ini dapat mengurangi ketahanan pangan jangka panjang dengan meningkatkan risiko kerentanan terhadap penyakit tanaman, hama, atau perubahan iklim yang dapat mengancam tanaman tunggal yang dominan (Dwivedi *et al.*, 2017).

5. **Ketidaksetaraan Akses Pangan:** Meskipun globalisasi dapat meningkatkan akses terhadap pangan di beberapa daerah, ada risiko ketidaksetaraan akses pangan yang lebih besar. Negara-negara yang kurang mampu atau terpinggirkan mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses pasokan pangan global, terutama jika harga pangan naik atau terjadi kelangkaan (D'Odorico *et al.*, 2019).
6. **Peningkatan Gaya Hidup yang Tidak Sehat:** Globalisasi juga dapat berkontribusi pada peningkatan konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan produk makanan yang tidak sehat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan masyarakat dan meningkatkan risiko penyakit terkait makanan (Hanus, 2018).

Untuk mengatasi dampak-dampak negatif tersebut, diperlukan langkah-langkah kebijakan yang bijaksana, termasuk diversifikasi produksi pangan, investasi dalam infrastruktur dan teknologi pertanian, promosi perdagangan yang adil, peningkatan kapasitas adaptasi terhadap perubahan iklim, serta upaya untuk memperkuat ketahanan pangan lokal dan regional.

6.1.4 Inovasi Produk Pangan di Era Globalisasi

Di era globalisasi, inovasi produk pangan menjadi kunci penting dalam menjawab tuntutan pasar yang terus berubah dan meningkatkan daya saing industri pangan (Candra *et al.*, 2023). Berikut adalah beberapa contoh inovasi produk pangan yang muncul dalam konteks globalisasi :

1. **Pangan Fungsional:** Produk pangan fungsional menggabungkan zat gizi tambahan atau bahan-bahan tertentu yang memberikan manfaat kesehatan tambahan selain zat gizi dasar. Contoh produk ini termasuk makanan tinggi serat, makanan rendah gula, makanan bebas gluten, dan makanan yang diperkaya dengan probiotik atau antioksidan.
2. **Alternatif Protein:** Seiring dengan peningkatan kesadaran akan dampak lingkungan dari industri peternakan dan kebutuhan akan sumber protein alternatif, inovasi produk

pangan yang menggunakan protein nabati seperti kedelai, kacang-kacangan, dan rumput laut semakin populer. Produk seperti *burger* tanaman, susu nabati, dan produk olahan nabati lainnya menjadi lebih umum di pasar global.

3. **Makanan Berbasis Teknologi:** Kemajuan teknologi memungkinkan pengembangan makanan yang lebih maju dan inovatif. Contoh-contoh termasuk makanan cetak 3D, makanan berbasis sel, atau makanan yang dibuat menggunakan proses fermentasi mikroba yang disesuaikan untuk meningkatkan kualitas dan keamanan pangan.
4. **Makanan Organik dan Berkelanjutan:** Dalam merespons kekhawatiran konsumen tentang keselamatan pangan dan dampak lingkungan, produk pangan organik dan berkelanjutan semakin diminati. Inovasi termasuk pengembangan teknik pertanian organik yang lebih efisien, penggunaan bahan kemasan ramah lingkungan, dan penggunaan energi terbarukan dalam rantai pasokan pangan.
5. **Makanan Instant dan Siap Saji:** Gaya hidup yang sibuk dan mobilitas yang meningkat memicu permintaan akan makanan instan dan siap saji. Inovasi dalam produk ini termasuk pengembangan proses produksi yang mempertahankan kualitas dan rasa, serta pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi.
6. **Makanan Lokal yang Dikemas Global:** Beberapa produsen makanan memanfaatkan kekayaan sumber daya lokal untuk menghasilkan produk yang unik dan menarik bagi pasar global. Ini termasuk produk seperti kopi khas dari daerah tertentu, madu lokal, atau rempah-rempah eksotis yang disajikan dalam kemasan modern dan dipasarkan ke pasar internasional.

Inovasi produk pangan di era globalisasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, perubahan pola konsumsi, tuntutan pasar, dan kebijakan regulasi. Perusahaan makanan yang sukses akan terus berinovasi dan beradaptasi dengan perubahan ini untuk

tetap relevan dan berdaya saing di pasar global yang dinamis (Hanus, 2018).

6.1.5 Pengaruh Globalisasi Terhadap Kandungan Gizi Produk Pangan

Pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk jenis produk, rantai pasokan, dan kebijakan pangan yang berlaku. Berikut adalah beberapa pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan:

1. **Akses terhadap Bahan Baku Beragam:** Globalisasi memungkinkan akses yang lebih luas terhadap bahan baku pangan dari berbagai negara dan wilayah (Pujayanti, 2011). Hal ini dapat menyebabkan produk pangan yang lebih beragam dengan kandungan zat gizi yang berbeda-beda, tergantung pada sumber bahan bakunya. Misalnya, impor buah-buahan eksotis dapat meningkatkan ketersediaan vitamin dan antioksidan dalam produk pangan.
2. **Perubahan dalam Teknologi Produksi:** Globalisasi sering kali diikuti oleh kemajuan dalam teknologi produksi pangan (Efendi and Sagita, 2022). Meskipun teknologi ini dapat meningkatkan efisiensi produksi dan keamanan pangan, namun dapat juga mempengaruhi kandungan gizi produk. Misalnya, teknik pengawetan makanan yang baru mungkin mempengaruhi kandungan gizi, seperti vitamin dan mineral, dalam produk pangan.
3. **Pengaruh Gaya Hidup Global:** Perubahan dalam gaya hidup global, termasuk meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan makanan olahan, dapat berdampak negatif pada kandungan gizi produk pangan. Makanan siap saji dan olahan sering kali mengandung tinggi gula, lemak jenuh, dan sodium, sementara rendah serat, vitamin, dan mineral (Hanus, 2018).
4. **Ketergantungan pada Pasar Global:** Ketergantungan pada pasar global dapat mempengaruhi kandungan gizi produk pangan. Produsen mungkin cenderung mengoptimalkan produk untuk memenuhi standar dan preferensi konsumen

global, yang dapat mengabaikan kebutuhan gizi lokal atau tradisional (Udayani *et al.*, 2020).

5. **Perubahan dalam Kebijakan Pangan:** Kebijakan perdagangan internasional dan regulasi pangan juga dapat mempengaruhi kandungan gizi produk pangan (Kementan, 2019). Misalnya, regulasi tentang fortifikasi makanan atau batasan penggunaan bahan-bahan tertentu dalam produksi pangan dapat memengaruhi kandungan gizi produk.
6. **Peningkatan Kesadaran Konsumen:** Globalisasi juga dapat meningkatkan kesadaran konsumen tentang pentingnya gizi dalam makanan. Ini dapat mendorong produsen untuk meningkatkan kandungan gizi produk pangan mereka atau menawarkan opsi yang lebih sehat dan bergizi (Kutresnaningdian and Albari, 2012).

Dengan demikian, pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan dapat sangat kompleks dan bervariasi. Penting untuk memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhi kandungan gizi dan memastikan bahwa kebijakan pangan dan praktik produksi mendukung peningkatan gizi pangan secara keseluruhan.

6.2 Kebiasaan Hidup Sehat

6.2.1 Pengertian Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat merujuk pada pola perilaku dan keputusan sehari-hari yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang (Suharjana, 2012). Ini mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola makan dan aktivitas fisik hingga manajemen stres dan kualitas tidur. Kebiasaan hidup sehat mencakup berbagai hal, antara lain (Sumarwati *et al.*, 2022):

1. **Pola Makan Sehat:** Kebiasaan makan sehat mencakup konsumsi makanan bergizi yang seimbang, termasuk berbagai macam buah dan sayuran, biji-bijian utuh, sumber protein sehat, dan lemak sehat. Ini juga melibatkan menghindari konsumsi makanan olahan, makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.

2. **Aktivitas Fisik Teratur:** Aktivitas fisik adalah bagian penting dari gaya hidup sehat. Rutinitas latihan aerobik, latihan kekuatan, dan fleksibilitas membantu mempertahankan berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung, menguatkan otot dan tulang, serta meningkatkan kesejahteraan mental.
3. **Manajemen Stres:** Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Manajemen stres melibatkan penggunaan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam, serta menemukan cara-cara untuk mengurangi tekanan dan ketegangan sehari-hari.
4. **Tidur Berkualitas:** Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan tidur sehat mencakup memiliki jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari stimulasi seperti *gadget* elektronik sebelum tidur.
5. **Penghindaran Kebiasaan Berbahaya:** Kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau penggunaan obat-obatan terlarang dapat merusak kesehatan secara serius. Kebiasaan hidup sehat mencakup menghindari atau mengurangi konsumsi bahan-bahan tersebut.
6. **Perawatan Kesehatan Preventif:** Kebiasaan hidup sehat juga mencakup mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan. Ini termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, vaksinasi, dan pemeriksaan kesehatan yang direkomendasikan oleh profesional medis.
7. **Interaksi Sosial dan Dukungan Emosional:** Hubungan sosial yang sehat dan dukungan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas juga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Kebiasaan hidup sehat tidak hanya merupakan investasi dalam kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit kronis jangka panjang seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

6.2.2 Faktor-Faktor Pendukung Kebiasaan Hidup Sehat

Ada berbagai faktor yang dapat mendukung pengembangan dan pemeliharaan kebiasaan hidup sehat. Berikut adalah beberapa faktor pendukung utama (Anhusadar and Islamiyah, 2021):

1. **Pendidikan Kesehatan:** Pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu individu memahami pentingnya kebiasaan hidup sehat, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa termasuk pengetahuan tentang gizi yang baik, manfaat aktivitas fisik, manajemen stres, dan perawatan diri yang tepat.
2. **Akses Terhadap Sumber Daya Kesehatan:** Akses yang mudah terhadap layanan kesehatan, termasuk dokter, perawat, ahli gizi, dan konselor, dapat mendukung individu dalam menjaga kesehatan mereka. Ini termasuk akses terhadap pemeriksaan kesehatan rutin, konseling gizi, dan layanan kesehatan mental.
3. **Lingkungan Fisik yang Mendukung:** Lingkungan fisik yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti taman, jalur sepeda, trotoar, dan fasilitas olahraga umum, dapat memudahkan individu untuk menjadi aktif secara fisik dan menghabiskan waktu di luar ruangan. Selain itu, akses terhadap makanan sehat yang terjangkau dan lingkungan yang mendukung pilihan makanan sehat juga penting.
4. **Dukungan Sosial dan Keluarga:** Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mempertahankan kebiasaan hidup sehat. Interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
5. **Kebijakan Publik yang Mendukung:** Kebijakan publik yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti larangan merokok di tempat umum, pajak atas minuman manis, atau subsidi untuk makanan sehat, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat.
6. **Keterlibatan Komunitas:** Program-program komunitas yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti klub

olahraga, kelompok dukungan untuk berhenti merokok, atau kelas memasak sehat, dapat memberikan kesempatan untuk belajar, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari sesama.

7. **Kebiasaan dan Norma Sosial:** Norma sosial yang menguntungkan, dimana gaya hidup sehat dipandang sebagai hal yang normal dan dihargai, dapat mempengaruhi perilaku individu. Misalnya, jika olahraga dan makanan sehat dianggap sebagai hal yang penting dan disukai dalam lingkungan sosial seseorang, individu tersebut mungkin lebih cenderung untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat.
8. **Kemudahan Akses Teknologi:** Teknologi dapat menjadi alat yang berguna dalam mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti aplikasi ponsel untuk pelacakan aktivitas fisik, program diet online, atau sumber informasi kesehatan yang dapat diakses secara mudah.

Dengan dukungan dari berbagai faktor ini, individu memiliki lebih banyak peluang untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

6.2.3 Implementasi Kebiasaan Hidup Sehat

Implementasi kebiasaan hidup sehat melibatkan langkah-langkah konkret untuk menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah langkah-langkah implementasi yang dapat membantu seseorang memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat (Yusuf *et al.*, 2022):

1. **Atur Tujuan yang Jelas:** Tetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, realistis, dan berjangka waktu untuk mendorong diri sendiri dalam mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Misalnya, tujuan untuk meningkatkan kebugaran dengan melakukan latihan aerobik selama 30 menit setiap hari atau untuk mengurangi konsumsi gula dengan menghilangkan minuman manis dari diet.
2. **Perencanaan dan Persiapan:** Rencanakan aktivitas fisik, menu makanan, waktu tidur, dan manajemen stres dalam

jadwal harian. Persiapkan makanan sehat di rumah dan bawa camilan sehat saat bepergian untuk membantu menghindari makanan yang tidak sehat saat lapar.

3. **Pola Makan Sehat:** Fokus pada pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi berbagai macam buah dan sayuran, biji-bijian utuh, protein sehat, dan lemak sehat. Hindari makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.
4. **Aktivitas Fisik Teratur:** Jadwalkan waktu untuk latihan fisik setiap hari, seperti berjalan kaki, *jogging*, bersepeda, atau berenang. Cari kegiatan yang bisa dinikmati dan disesuaikan dengan preferensi dan kondisi fisik masing-masing.
5. **Manajemen Stres:** Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, yoga, atau seni kreatif untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Tetapkan batasan dan prioritaskan waktu untuk istirahat dan rekreasi.
6. **Tidur yang Cukup:** Tetapkan jadwal tidur yang teratur dan cukup untuk memastikan tidur yang berkualitas setiap malam. Hindari stimulasi seperti gadget elektronik sebelum tidur dan ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang.
7. **Hindari Kebiasaan Berbahaya:** Hindari merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau penggunaan obat-obatan terlarang. Cari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan jika memerlukan bantuan dalam mengatasi kebiasaan yang merugikan.
8. **Kontrol Kesehatan Rutin:** Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Gunakan kesempatan ini untuk mendiskusikan progres dalam mencapai tujuan kesehatan dan memperoleh saran tambahan jika diperlukan.
9. **Dukungan Sosial dan Komunitas:** Temukan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan lokal yang memiliki minat dan tujuan kesehatan yang sama. Berbagi pengalaman, saran, dan dorongan dengan orang lain dapat

memotivasi dan memperkuat komitmen seseorang terhadap kebiasaan hidup sehat.

10. **Evaluasi dan Penyesuaian:** Evaluasi secara rutin kemajuan dalam mencapai tujuan kesehatan dan siap untuk menyesuaikan rencana sesuai dengan kebutuhan dan perubahan dalam kehidupan.

Dengan konsistensi, komitmen, dan kesabaran, seseorang dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat dan mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang optimal.

6.2.4 Dampak Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat memiliki beragam dampak yang positif terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Berikut adalah beberapa dampak utama dari menerapkan kebiasaan hidup sehat (Kemenkes RI, 2018):

1. **Kesehatan Fisik yang Lebih Baik:** Kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur, dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan kanker, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.
2. **Energi dan Kekuatan yang Lebih Besar:** Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan energi dan kekuatan fisik, serta meningkatkan stamina untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
3. **Peningkatan Kesehatan Mental:** Kebiasaan hidup sehat juga berdampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.
4. **Tidur yang Lebih Berkualitas:** Pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan memastikan tidur yang nyenyak dan memulihkan setiap malam.

5. **Peningkatan Fungsi Kognitif:** Kebiasaan hidup sehat dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah.
6. **Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Kesejahteraan Emosional:** Merawat diri sendiri dengan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan citra tubuh positif.
7. **Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan:** Dengan menjaga kesehatan fisik dan mental yang optimal, kebiasaan hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang hidup sehat mungkin memiliki lebih banyak energi untuk menikmati kegiatan yang mereka sukai, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.
8. **Meningkatkan Harapan Hidup:** Penelitian telah menunjukkan bahwa menerapkan kebiasaan hidup sehat dapat memperpanjang harapan hidup dan mengurangi risiko kematian dini.

Dengan demikian, kebiasaan hidup sehat bukan hanya tentang menjaga tubuh dalam keadaan fisik yang baik, tetapi juga tentang meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik, mental, dan emosional. Dengan mengambil langkah-langkah untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, individu dapat menikmati kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan bahagia.

6.2.5 GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah sebuah program yang digagas oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat (Wulan *et al.*, 2022). GERMAS bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat melalui promosi kesehatan, pendidikan, dan advokasi.

Program GERMAS melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, lembaga kesehatan, organisasi masyarakat sipil, dan sektor swasta. Berbagai kegiatan dan kampanye diluncurkan dalam rangka mempromosikan perilaku

hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari konsumsi rokok dan minuman beralkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Beberapa komponen utama dari GERMAS meliputi (Utama *et al.*, 2020):

1. **Pendidikan Kesehatan:** Melalui program ini, masyarakat diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk informasi tentang pola makan sehat, manfaat aktivitas fisik, risiko merokok dan konsumsi alkohol, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.
2. **Promosi Kesehatan:** GERMAS melakukan promosi kesehatan melalui berbagai media, termasuk media massa, media sosial, kampanye publik, dan kegiatan-kegiatan komunitas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan mendorong perubahan perilaku.
3. **Pemberdayaan Masyarakat:** Program ini juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan mereka. Ini termasuk memberikan sumber daya, dukungan, dan akses ke informasi tentang kesehatan.
4. **Kolaborasi Antar-Sektor:** GERMAS melibatkan kerja sama antara pemerintah, sektor swasta, organisasi masyarakat sipil, dan sektor lainnya dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Kolaborasi ini mencakup pengembangan kebijakan, program-program kesehatan, dan proyek-proyek bersama.
5. **Monitoring dan Evaluasi:** Untuk memastikan efektivitas program, GERMAS dilengkapi dengan sistem *monitoring* dan evaluasi yang memantau kemajuan, pencapaian, dan dampak dari berbagai kegiatan yang dilakukan.

GERMAS merupakan bagian penting dari upaya pemerintah Indonesia dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Melalui program ini, diharapkan bahwa masyarakat dapat memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan dapat mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar L and Islamiyah (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), pp.: 463–475. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.555.
- Candra MA, Enjeladinata V and Widana MR (2023). Eksistensi Makanan Tradisional Di Tengah Gempuran Makanan Korea. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial*, 2(2023), pp.: 352–361. Available at: <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/815>.
- D’Odorico P, Carr JA, Davis KF, Dell’Angelo J and Seekell DA (2019). Food Inequality, Injustice, and Rights. *BioScience*, 69(3), pp.: 180–190. doi: 10.1093/biosci/biz002.
- Dwivedi SL, Bueren ETL van, Ceccarelli S, Grando S, Upadhyaya HD and Ortiz R (2017). Diversifying Food Systems in the Pursuit of Sustainable Food Production and Healthy Diets. *Trends in Plant Science*, 22(10), pp.: 842–856. doi: 10.1016/j.tplants.2017.06.011.
- Efendi R and Sagita D (2022). Teknologi Pertanian Masa Depan Dan Peranannya Dalam Menunjang Ketahanan Pangan. *Sultra Journal of Mechanical Engineering (SJME)*, 1(1), pp.: 1–12. doi: 10.54297/sjme.v1i1.297.
- Fauzin (2021). Pengaturan Impor Pangan Negara Indonesia Yang Berbasis Pada Kedaulatan Pangan. *Journal Pamator*, 14(1), pp.: 1–9. doi: 10.21107/pamator.v14i1.10497.
- Hanus G (2018). The Impact of Globalization on The Food Behaviour of Consumers – Literature and Research Review. *CBU International Conference Proceedings*, 6(2018), pp.: 170–174. doi: 10.12955/cbup.v6.1151.
- Kemenkes RI (2018). *Warta Kesmas*. 4th edn. *Warta Kesmas*. 4th edn. Jakarta: Kemenkes RI. Available at: www.kesmas.kemkes.go.id.
- Kementan (2019). *Kebijakan Strategis Ketahanan Pangan Dan Pati*. 1st edn. *Kementan RI*. 1st edn. Jakarta: Kementerian Pertanian Republik Indonesia. Available at:

https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1QS_EpCBmPn4IxSjLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1713444164/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fstunting.go.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F08%2FKSKPG-2020-2024-_BKP2020.pdf/RK=2/RS=cQxPtZiD56GuQKbYV4Y795J2a.

- Khoury CK, Bjorkman AD, Dempewolf H, Villegas JR-, Guarino L, Jarvis A, Rieseberg LH and Struik PC (2014). Increasing Homogeneity in Global Food Supplies and the Implications for Food Security. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(11), pp.: 4001–4006. doi: 10.1073/pnas.1313490111.
- Kutresnaningdian F and Albari (2012). Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(1), pp.: 44–58. doi: doi.org/10.32502/jimn.v2i1.334.
- Prabowo DW (2014). Pengelompokan Komoditi Bahan Pangan Pokok Dengan Metode Analytical Hierarchy Process. *Buletin Ilmiah Litbang Perdagangan*, 8(2), pp.: 163–182. doi: 10.30908/bilp.v8i2.81.
- Pujayanti A (2011). Politik Pangan Di Era Globalisasi. *Politica*, 2(1), pp.: 147–172. doi: doi.org/10.22212/jp.v2i1.290.
- Rochaeni S (2023). *Pembangunan Pertanian Indonesia*. 1st edn. Edited by S. Rochaeni. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sadjan (2011). *Ketahanan Pangan Dalam Perubahan Iklim Global*. 4th edn. *Kominfo RI*. 4th edn. Edited by L. Hypolitus, K. Endang, and H. Taufik. Yogyakarta: Kominfo RI. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Nurdin_Sp_Msi/contributions.
- Sasongko TH (2006). Jeratan Pangan Global. *Jurnal Analisis Sosial*, 11(1), pp.: 57–82. Available at: <https://www.neliti.com/publications/527/jeratan-pangan-global>.
- Suharjana (2012). Kebiasaan Berprilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), pp.:

189–201. doi: doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303.

- Sumarwati M, Mulyono WA, Nani D, Swasti KG and Abdilah HA (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp.: 36–48. doi: 10.31294/jabdimas.v5i1.11354.
- Udayani NML, Susiatiningsih H and Dir AA (2020). Ketergantungan Negara Terhadap Pasar Internasional Dalam Mencapai Ketahanan Pangan. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 16(2), pp.: 227–241. doi: 10.26593/jihi.v16i2.3478.227-241.
- Utama TA, Dara H and Rahmawati S (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), pp.: 91–99. doi: doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1204.
- Wulan F, Endang I, Sibuea D, Margarini E, Renata DS and Desita N (2022). *Pedoman Pelaksanaan Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Bersama Mitra Potensial*. 1st edn. Edited by M. Desnita, D. I. Parmono, and D. A. Maryadi. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-pelaksanaan-sosialisasi-germas-bersama-mitra-potensial>.
- Yusuf S, Jafriati, Zainuddin A and Hikmawati Z (2022). *Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Kendari*. 1st edn. Kediri: CV. Literasi Nusa. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Implementasi_Program_Gerakan_Masyarakat/m-txEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0.

BAB 7

PENILAIAN KEBIASAAN MAKAN DAN REKOMENDASI

Oleh Panca Radono

7.1 Pendahuluan

Kebiasaan makan merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia yang secara langsung memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Dalam masyarakat modern, perubahan gaya hidup telah membawa dampak signifikan pada pola makan, meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penting untuk memahami, menilai, dan memberikan rekomendasi terkait kebiasaan makan yang sehat (Faidah *et al.*, 2024).

Buku ajar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang penilaian kebiasaan makan serta memberikan rekomendasi yang relevan untuk mendorong pola makan sehat. Dengan fokus pada intervensi preventif, buku ini dapat menjadi panduan praktis bagi tenaga medis, peneliti, dan praktisi kesehatan dalam mengelola masalah gizi masyarakat.

7.1.1 Pentingnya Kebiasaan Makan Dalam Kesehatan Dan Kualitas Hidup Manusia

Kebiasaan makan yang sehat memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi setiap hari menentukan tingkat energi yang kita miliki untuk beraktivitas sehari-hari dan secara langsung mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Pola makan sehat yang bergizi dan seimbang sangat penting, terutama dalam kondisi tertentu seperti pandemi COVID-19, di mana sistem imun harus kuat untuk melawan infeksi dan penyakit (Zendrato, 2020).

Menjalankan kehidupan sehat dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat dapat meningkatkan daya

tahan tubuh secara signifikan. Selain itu, memenuhi kebutuhan gizi seimbang sesuai dengan anjuran dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) seperti mengkonsumsi jumlah nasi, sayuran, dan buah yang cukup setiap hari adalah kunci untuk mempertahankan kesehatan yang optimal (Blogkod, 2022).

Dengan demikian, mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat tidak hanya memperkuat sistem imun tetapi juga membantu memperbaiki kualitas hidup secara umum.

7.1.2 Tren Kebiasaan Makan Modern Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Kebiasaan makan modern telah mengalami perubahan signifikan akibat kemajuan teknologi, urbanisasi, dan gaya hidup modern. Salah satu tren utama adalah konsumsi makanan cepat saji atau junk food, yang cenderung tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Pola makan ini berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular di kalangan masyarakat (Dewi *et al.*, 2022).

Selain itu, perubahan pola makan masyarakat juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan persepsi terhadap gizi. Banyak orang cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak tanpa kontrol, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas. Globalisasi juga memainkan peran penting dalam mengubah preferensi makanan masyarakat, memperkenalkan makanan dan minuman yang tidak sehat namun mudah diakses.



Gambar 7.1. Pola makan yang tidak sehat
(Sumber : (CNN Indonesia, 2017))

Dampak negatif kebiasaan makan modern bukan hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Perubahan pola makan ini telah menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, mendorong perlunya edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko penyakit akibat kebiasaan makan yang tidak sehat (Donal Nababan *et al.*, 2023a)

7.2 Metode Penilaian Kebiasaan Makan

Metode penilaian kebiasaan makan adalah alat penting untuk menentukan status gizi individu atau kelompok. Proses ini melibatkan pemantauan dan penilaian konsumsi makanan untuk memahami asupan nutrisi. Secara tidak langsung, metode ini memberikan gambaran mengenai jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Dengan menggunakan pendekatan ini, ahli gizi dan peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola makan yang mungkin mempengaruhi kesehatan saat ini atau potensial di masa depan (Aprilia, 2023).

7.2.1 Teknik Survei, Observasi, Dan Analisis Diet Untuk Menilai Kebiasaan Makan

Dalam penelitian nutrisi dan kesehatan, teknik survei, observasi, dan analisis diet adalah alat utama untuk menilai kebiasaan makan (Budiman *et al.*, 2021).

1. **Teknik Survei:** Metode ini melibatkan pengumpulan data primer dari responden menggunakan kuesioner atau angket. Survei dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi makanan, serta menyediakan data statistik yang luas tentang pola makan populasi.
2. **Observasi:** Teknik ini melibatkan pengamatan langsung pada subjek di lokasi penelitian. Observasi digunakan untuk secara cermat memeriksa perilaku makan, seperti pilihan makanan dan metode konsumsi, tanpa intervensi atau interaksi langsung dengan subjek.
3. **Analisis Diet:** Analisis diet memperhitungkan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk menilai pola

konsumsi makan. Metode ini penting untuk memahami bagaimana diet mempengaruhi status gizi dan kesehatan

Kombinasi ketiga teknik ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang kebiasaan makan dan memberi dasar untuk intervensi nutrisi atau kebijakan kesehatan publik.

7.2.2 Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Kebiasaan Makan Dan Interpretasi Data

Dalam penelitian tentang kebiasaan makan, penggunaan instrumen yang tepat esensial untuk mendapatkan data yang akurat dan dapat diinterpretasikan dengan benar (Munger *et al.*, 1992).

Beberapa instrumen yang umum digunakan meliputi:

1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ): Instrumen ini mengumpulkan informasi tentang seberapa sering responden mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu. FFQ bisa sangat efektif untuk mendapatkan gambaran umum tentang pola makan jangka panjang.
2. *24-Hour Dietary Recall*: Metode ini melibatkan wawancara terperinci di mana responden diminta mengingat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Ini memberikan gambaran spesifik tentang asupan makanan sehari-hari.
3. *Dietary Record*: Responden diminta untuk mencatat detail semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama periode tertentu, biasanya beberapa hari atau seminggu. Ini memberikan data rinci tentang pola makan.

Tabel 7.1. Dietary Record

	72-hour recall		Food Frequency Questionnaire	
	% in same quartile	% in extreme quartile	% in same quartile	% in extreme quartile
<i>Energy</i>	29	9	27	9
<i>Carbohydrates (g)</i>	42	4	27	11
<i>Protein (g)</i>	33	9	27	11
<i>Fat (g)</i>	29	9	24	16
<i>Carbohydrates (%)</i>	31	4	31	7
<i>Protein (%)</i>	27	9	29	4
<i>Fat (%)</i>	33	0	40	4
<i>Fibre</i>	38	2	40	2
<i>Niacin</i>	33	4	31	2
<i>Vitamin B6</i>	42	7	33	4
<i>Vitamin C</i>	40	0	56	2
<i>α-Tocopherol</i>	51	4	29	13
<i>β-Carotene</i>	36	7	33	0
<i>Folate</i>	42	9	29	9
<i>Potassium</i>	44	4	38	4
<i>Magnesium</i>	42	4	36	0

Sumber: (Kim *et al.*, 2019)

Interpretasi data dari instrumen-instrumen ini harus dilakukan dengan hati-hati, menggunakan teknik statistik untuk mengidentifikasi pola dan tren. Analisis ini bisa memberikan wawasan tentang hubungan antara pola makan dan kondisi kesehatan, yang sangat penting untuk rekomendasi diet dan kebijakan kesehatan publik.

7.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, termasuk budaya, psikologis, dan lingkungan. Faktor budaya memainkan peran penting dalam menentukan jenis

makanan yang dikonsumsi seseorang, termasuk tradisi keluarga, norma sosial, dan preferensi kuliner yang terbentuk sejak kecil. Selain itu, faktor psikologis seperti emosi, kebiasaan belajar, dan pengalaman masa lalu juga berpengaruh signifikan terhadap pola makan (Kusherdiana, 2020).

7.3.1 Faktor Budaya, Psikologis, Dan Lingkungan Yang Berperan Dalam Membentuk Pola Makan Individu

Pola makan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk budaya, psikologis, dan lingkungan (Gea, 2011).

1. **Faktor Budaya:** Budaya berperan penting dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi dan cara pengolahannya. Setiap budaya memiliki adat istiadat dan tradisi yang berbeda terkait makanan, yang mencerminkan nilai-nilai, kepercayaan, dan praktek sosial masyarakat tersebut.
2. **Faktor Psikologis:** Psikologi individu juga mempengaruhi kebiasaan makan. Persepsi, sikap, dan emosi terhadap makanan memainkan peran dalam pilihan makanan dan perilaku makan. Gangguan makan, misalnya, sering berakar pada masalah psikologis yang lebih dalam.
3. **Faktor Lingkungan:** Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas lebih luas, mempengaruhi pola makan. Faktor-faktor seperti ketersediaan makanan, norma sosial, dan dukungan sosial berperan dalam membentuk perilaku makan. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dan pengetahuan tentang nutrisi memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan anak-anak.

Dengan memahami pengaruh faktor-faktor ini, bisa dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku makan yang sehat di berbagai lingkungan dan budaya.

7.3.2 Pengaruh Media, Kebiasaan Keluarga, Dan Tekanan Sosial Terhadap Pilihan Makanan

Pilihan makanan individu sering dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, termasuk media, kebiasaan keluarga, dan tekanan sosial (Ayumaruti, 2022).

1. Media Sosial: Media sosial memiliki dampak signifikan dalam membentuk persepsi dan perilaku makan seseorang. Platform ini tidak hanya memperluas pergaulan tetapi juga mempengaruhi ekspektasi terhadap jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi, khususnya melalui promosi restoran dan *trend* makanan yang beredar luas.
2. Kebiasaan Keluarga: Kebiasaan makan dalam keluarga berperan penting dalam membentuk pilihan makanan individu. Aktivitas seperti makan malam bersama atau memasak bersama dianggap sebagai cara efektif untuk mempererat ikatan keluarga dan seringkali menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi di rumah.
3. Tekanan Sosial: Tekanan sosial atau tekanan sejawat juga mempengaruhi kebiasaan makan. Dari tekanan untuk mematuhi norma makan tertentu di lingkungan sosial hingga pengaruh teman sebaya, semua ini berkontribusi pada pilihan makanan seseorang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 7.2. Pengaruh Media terhadap pilihan makanan
(Sumber : (BBC News Indonesia, 2022))

Pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor ini saling terkait dan mempengaruhi pilihan makanan dapat membantu dalam mengembangkan strategi nutrisi yang lebih sehat dan inklusif.

7.4 Rekomendasi untuk Kebiasaan Makan Sehat

Kebiasaan makan sehat dapat ditingkatkan melalui beberapa rekomendasi praktis. Pertama, penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi dengan mengonsumsi beragam makanan, termasuk sayuran, buah-buahan, protein berkualitas tinggi, dan sumber karbohidrat yang sehat. Sarapan sehat menjadi kunci dalam memulai pola makan yang baik. Selain itu, menghindari makanan olahan yang tinggi lemak, gula, atau garam juga penting untuk menjaga kesehatan (Litaay *et al.*, 2021)

Pentingnya memilih makanan sehat tidak hanya berkaitan dengan fungsi tubuh, tetapi juga untuk mencegah penyakit jangka panjang. Dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat, termasuk memilih camilan yang sehat dan mengonsumsi makanan bergizi saat makan di luar rumah.

7.4.1 Strategi Pendidikan Gizi Dan Promosi Gaya Hidup Sehat

Strategi pendidikan gizi dan promosi gaya hidup sehat bertujuan meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan individu dan masyarakat. Dalam konteks ini, pendidikan gizi berfokus pada penyampaian informasi dan pemahaman tentang nutrisi yang baik dan pilihan makanan sehat. Metode yang efektif meliputi penggunaan edukasi gizi yang menyenangkan dan interaktif, terutama di kalangan remaja, untuk mempromosikan pilihan makanan yang lebih sehat dan mengurangi prevalensi masalah gizi seperti obesitas atau kekurangan nutrisi (Donal Nababan *et al.*, 2023b).

Promosi gaya hidup sehat meluas lebih jauh dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan pengelolaan stres sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Contoh inisiatif dalam setting sekolah termasuk ajakan untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat seperti ikan, yang kaya akan omega-3 dan nutrisi penting

lainnya, serta mendorong partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik.

Implementasi strategi ini memerlukan kolaborasi antara pendidik, penyedia layanan kesehatan, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan menuju pola hidup yang lebih sehat.

7.4.2 Rancangan Menu Seimbang Dan Praktis Untuk Mendukung Pola Makan Yang Baik

Rancangan menu seimbang dan praktis adalah kunci untuk mendukung pola makan yang baik dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Menu seimbang harus mencakup berbagai kelompok makanan yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat untuk menunjang kesehatan optimal (Aprilia, 2023).

Sebagai contoh praktis, menu harian bisa dimulai dengan sarapan yang terdiri dari oatmeal atau roti gandum, dilengkapi dengan buah-buahan dan sedikit kacang atau biji-bijian untuk menambah protein dan lemak sehat. Untuk makan siang, pilihan yang baik adalah nasi merah dengan lauk pauk berprotein tinggi seperti ikan atau ayam, disertai dengan sajian sayuran seperti brokoli atau bayam.



Gambar 7.3. Isi Piringku
(Sumber : (P2PTM Kemenkes RI, 2018))

Makan malam dapat lebih ringan, fokus pada protein dan sayuran, seperti salad yang berisi campuran sayuran segar, kacang-kacangan, dan potongan daging tanpa lemak atau tofu sebagai sumber protein. Snack sehat antara waktu makan utama dapat berupa yogurt atau buah-buahan segar untuk menjaga energi dan memenuhi kebutuhan serat.

Penting juga untuk memperhatikan asupan cairan, terutama air putih, untuk mendukung metabolisme dan menjaga hidrasi yang baik sepanjang hari (Kurniawati, 2023)

7.5 Implementasi dan Evaluasi

Implementasi dari penilaian kebiasaan makan melibatkan penggunaan metode yang tepat untuk mengumpulkan data terkait kebiasaan makan individu atau kelompok. Evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi atau program kesehatan yang ditujukan untuk memperbaiki kebiasaan makan (Donal Nababan *et al.*, 2023b)

7.5.1 Langkah-Langkah Untuk Mengimplementasikan Rekomendasi Ke Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Implementasi rekomendasi terkait kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan serangkaian langkah yang sistematis dan terukur yang meliputi:

1. Edukasi dan Informasi: Menyediakan informasi yang jelas dan terperinci tentang pentingnya kebiasaan makan sehat serta manfaatnya bagi kesehatan individu.
2. Perencanaan Makanan: Membantu individu untuk merencanakan menu makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian, termasuk variasi makanan dari berbagai kelompok makanan.
3. Promosi Gaya Hidup Sehat: Mendorong perubahan perilaku dengan mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik teratur dan manajemen stres yang efektif.
4. Pemantauan dan Evaluasi: Melakukan pemantauan secara berkala terhadap implementasi rekomendasi kebiasaan makan sehat dan mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat menjadi panduan yang efektif untuk mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat dan berkelanjutan.

7.5.2 Evaluasi Efektivitas Intervensi Terhadap Kebiasaan Makan

Evaluasi efektivitas intervensi terhadap kebiasaan makan adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menilai sejauh mana intervensi gizi atau edukasi makanan mempengaruhi perubahan perilaku makan individu atau kelompok. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan suatu program intervensi dalam meningkatkan pola makan sehat (Donal Nababan *et al.*, 2023b).

Studi-studi seperti yang dilakukan oleh peneliti-peneliti dalam jurnal-jurnal ilmiah menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi, kampanye melalui media sosial, atau panduan

konsumsi makanan sehat dapat memberikan dampak yang baik terhadap kebiasaan makan yang lebih sehat.

Dengan menggunakan pendekatan evaluasi ini, peneliti dapat menilai dampak intervensi gizi secara holistik, mulai dari perubahan pola makan hingga aspek kesehatan yang terkait.

7.6 Kesimpulan

Penilaian dan rekomendasi terkait kebiasaan makan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan melakukan penilaian yang komprehensif terhadap kebiasaan makan individu maupun kelompok, kita dapat mengidentifikasi pola makan yang berpotensi memberikan risiko terhadap masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan lainnya (Supu, Florensia and Paramita, 2022).

Melalui penilaian ini, disusunlah rekomendasi dan intervensi yang tepat guna untuk mempromosikan pola makan sehat. Rekomendasi ini tidak hanya berfokus pada aspek nutrisi, tetapi juga mempertimbangkan faktor budaya, psikologis, dan lingkungan yang memengaruhi kebiasaan makan. Dengan memberikan rekomendasi yang terukur dan terarah, masyarakat dapat lebih mudah mengadopsi perubahan menuju pola makan yang lebih baik, mendukung kesehatan, dan mencegah penyakit kronis. Penerapan penilaian dan rekomendasi kebiasaan makan ini tidak hanya penting untuk individu, tetapi juga dalam skala populasi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E.A. (2023) 'TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH PARIWISATA SANUR'.
- Ayumaruti, D. (2022) 'Hubungan Perubahan Sosial Budaya dan Perilaku Foto Selfie Makanan di Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Penyakit Diabetes: Literature Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), pp. 1206–1212.
- BBC News Indonesia (2022) 'Mengapa kebiasaan makan kita bisa dipengaruhi media sosial?', *BBC News Indonesia* [Preprint]. Available at: <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-59834847>.
- Blogkod, F.R. (2022) 'Analisis Pola Makan, Asupan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada Masa Pandemi: Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), pp. 177–190.
- Budiman, L.A. *et al.* (2021) 'Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan', *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), pp. 6–15.
- CNN Indonesia, E.D.R. (2017) *Perubahan Pola Konsumsi Berdampak pada Kesehatan*, *CNN Indonesia*. Available at: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170315221018-255-200445/perubahan-pola-konsumsi-berdampak-pada-kesehatan> (Accessed: 5 May 2024).
- Dewi, I.C. *et al.* (2022) 'Trend Bisnis Food and Beverages Menuju 2030'. Penerbit Lakeisha.
- Donal Nababan, S.K.M. *et al.* (2023a) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Donal Nababan, S.K.M. *et al.* (2023b) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Faidah, A.N. *et al.* (2024) 'Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas', *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), pp. 55–67.

- Gea, A.A. (2011) 'Enculturation pengaruh lingkungan sosial terhadap pembentukan perilaku budaya individu', *Humaniora*, 2(1), pp. 139–150.
- Kim, J. *et al.* (2019) 'Chronic Physical Activity Does Not Impact Metabolic Responses to Low or High Doses of Resistant Starch: A Crossover Trial', *Open Journal of Preventive Medicine*, 09, pp. 69–79. Available at: <https://doi.org/10.4236/ojpm.2019.97007>.
- Kurniawati, A.D. (2023) *Pengembangan Produk Pangan: Rancangan Penelitian dan Aplikasinya*. Universitas Brawijaya Press.
- Kusherdiana, R. (2020) 'Pengertian Budaya, Lintas Budaya, dan Teori yang Melandasi Lintas Budaya', *Pemahaman Lintas Budaya SPAR4103/MODUL*, 1(1), pp. 1–63.
- Litaay, C. *et al.* (2021) *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Munger, R.G. *et al.* (1992) 'Dietary assessment of older Iowa women with a food frequency questionnaire: nutrient intake, reproducibility, and comparison with 24-hour dietary recall interviews', *American journal of epidemiology*, 136(2), pp. 192–200.
- P2PTM Kemenkes RI (2018) '*Isi Piringku*' perlu diperkenalkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, Kemenkes RI.
- Supu, L., Florensia, W. and Paramita, I.S. (2022) *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Zendrato, W. (2020) 'Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19', *Jurnal Education and development*, 8(2), p. 242.

BIODATA PENULIS

Erina Masri, SKM,M.Biomed

Dosen Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

Penulis lahir di Padang tanggal 7 Februari 1982. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia sejak tahun 2005 hingga sekarang. Menyelesaikan Pendidikan S1 pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan S2 pada Program Studi Biomedik konsentrasi Gizi Ibu dan Anak.

BIODATA PENULIS



Fitriana Nugraheni, M.Gizi

Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri
Surabaya

Penulis lahir di Madiun tanggal 19 Oktober Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Ilmu Gizi Universitas Brawijaya dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Gizi Komunitas di Universitas Indonesia. Penulis menekuni bidang menulis fiksi dan non fiksi di situs online.

BIODATA PENULIS



Rinten Anjang Sari, S.TP., M.TP.

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan
Gizi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Penulis lahir di Balikpapan tanggal 13 Juli 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman pada Tahun 2018 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya lulus pada tahun 2020.

BIODATA PENULIS



Riana Pangestu Utami, S.Gz., M.Si.

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Kalimantan Timur

Penulis lahir di Kebumen tanggal 19 Februari 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia pada tahun 2015 dan melanjutkan S2 pada program studi Magister Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor. Penulis sudah pernah menulis buku ajar Ilmu Bahan Pangan, Makanan Khas Suku kaili dan Kandungan Gizinya, Buku Ajar Biokimia Gizi dan publikasi jurnal lainnya.

BIODATA PENULIS



Dandi Sanjaya, S.Tr.Gz., M.Gz.

Dosen Program Studi Sarjana Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman

Penulis lahir di Tasikmalaya tanggal 4 Agustus 1999. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman. Menyelesaikan pendidikan DIII pada Jurusan Gizi tahun 2020 di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan melanjutkan DIV pada Jurusan Gizi tahun 2020. Penulis menyelesaikan pendidikan DIV Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bandung pada tahun 2021 dan melanjutkan S2 pada Prodi Gizi dengan peminatan *Clinical Nutrition*. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 Gizi pada tahun 2023. Saat ini penulis sebagai dosen Sarjana Gizi di Universitas Medika Seherman. menekuni bidang Menulis.

BIODATA PENULIS



Panca Radono, SP., M.Kes.

Dosen Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit
Fakultas Fekar, IIK “STRADA Indonesia”

Penulis terlahir di Kota Kediri tanggal 09 Maret 1979. Penulis menyelesaikan pendidikan di SDN Sukorame 3 Kota Kediri tahun 1991. Selanjutnya di SMP Negeri 4 pada tahun 1994, dan di SMA Negeri 5 kota Kediri pada tahun 1997. Penulis menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dengan mengambil jurusan Sosial Ekonomi Pertanian dan mendapatkan gelar Sarjana Pertanian (SP) tahun 2003. Selama mengikuti perkuliahan di Strata 1 penulis aktif mengikuti kegiatan Perhimpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dan Perhimpunan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM). Penulis melanjutkan pendidikan Strata 2 (S2) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) “Surya Mitra Husada” Kota Kediri dengan peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat dan mendapatkan gelar Magister Kesehatan (M.Kes) di tahun 2019. Pada tahun 2020 penulis memulai memberikan pengajaran di Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) “Surya Mitra Husada” Kota Kediri. Penulis juga aktif di berbagai organisasi seperti Perkumpulan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAGIKMI), dan Perkumpulan Perguruan Tinggi Administrasi Rumah Sakit Indonesia (PPT-ARSI). Penulis telah menghasilkan sejumlah artikel yang dipublikasikan di jurnal nasional, termasuk jurnal terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi.

SOSIAL BUDAYA GIZI

**Rini Jusriani
Erina Masri
Fitriana Nugraheni
Rinten Anjang Sari
Riana Pangestu Utami
Dandi Sanjaya
Panca Radono**



GET PRESS INDONESIA

SOSIAL BUDAYA GIZI

Penulis :

Rini Jusriani
Erina Masri
Fitriana Nugraheni
Rinten Anjang Sari
Riana Pangestu Utami
Dandi Sanjaya
Panca Radono

ISBN : 978-623-125-263-0

Editor : Mila Sari., S.ST., M.Si

Penyunting : Aulia Syaharani., S.Tr.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Sosial Budaya Gizi ini.

Buku Ini Membahas Konsep Dasar Sosial Budaya Gizi, Fungsi Sosial Dari Konsep Makanan, Taboo Makanan Dan Dampaknya Pada Status Gizi, Diet Debm, Diet Gm, Ocd Diet, Diet Coke, Coke Zero, Food Combining, Dan Dampaknya Pada Status Gizi, Kaitan Pangan Dan Gender, Globalisasi Pangan Dan Kebiasaan Hidup Sehat, Penilaian Kebiasaan Makan Dan Rekomendasi.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB 1 KONSEP DASAR SOSIAL BUDAYA GIZI.....	1
1.1 Pengantar	1
1.2 Pola Makanan Tradisional	2
1.2.1 Warisan Budaya dan Tradisi Lokal.....	3
1.2.2 Ketersediaan Sumber Daya	4
1.2.3 Tradisi Pertanian dan Perburuan	5
1.2.4 Interaksi Sosial dan Budaya	6
1.2.5 Pembagian Peran Gender	7
1.2.6 Pengaruh Migrasi dan Globalisasi.....	8
1.2.7 Pengetahuan Tradisional dan Pengalaman Praktis	10
1.3 Peran Budaya dalam Preferensi Makanan	11
1.4 Perilaku Makan	13
1.5 Ketersediaan dan Akses Terhadap Pangan	14
DAFTAR PUSTAKA.....	16
BAB 2 FUNGSI SOSIAL KONSEP MAKANAN	19
2.1 Pendahuluan.....	19
2.2 Fungsi Sosial Budaya Makanan	20
2.2.1 Makanan sebagai Simbol (Ungkapan) Ikatan Sosial.....	20
2.2.2 Makanan sebagai Ungkapan Kesetiakawanan Kelompok.....	21
2.2.3 Makanan sebagai Media Komunikasi	22
2.2.4 Makanan Sebagai Pernyataan Stress	23
2.2.5 Simbolisme Makanan dalam Bahasa.....	24
2.2.6 Makanan Sebagai Identitas Kelompok dan Keunggulan Etnik.....	25
2.2.7 Makanan Bernilai Sakral	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
BAB 3 TABOO MAKANAN DAN DAMPAKNYA PADA STATUS GIZI	29
3.1 Definisi Food Taboo.....	29

3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pantangan Makanan.....	30
3.3 Pantangan Makanan di Indonesia dan Dunia	33
3.3 Dampak Pantangan Pangan pada Kesehatan.....	38
DAFTAR PUSTAKA	43
BAB 4 DIET DEBM, DIET GM, DIET OCD, DIET COKE, DIET COKE ZERO, FOOD COMBINING DAN DAMPAK DIET PADA STATUS GIZI	47
4.1 Pendahuluan	47
4.2 Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (Diet DEBM)	47
4.3 Diet GM (General-Motors Diet)	48
4.3.1 Pengertian General Motors Diet (Diet GM)	48
4.3.2 Prinsip Kerja General Motors Diet (Diet GM)	48
4.4 Obsessive Corbuzier's Diet (Diet OCD)	51
4.5 Jendela Makan Diet OCD.....	51
4.6 Diet Coke.....	52
4.7 Diet Coke Zero	53
4.8 Food Combining.....	53
4.8.1 Prinsip Food Combining	54
4.9 Dampak Diet pada Status Gizi	54
DAFTAR PUSTAKA	56
BAB 5 KAITAN PANGAN DAN GENDER	59
5.1 Pendahuluan	59
5.2 Konsep Gender.....	60
5.3 Penyebab Ketimpangan Gender	60
5.4 Peran Perempuan dalam Keluarga dan Masyarakat	62
5.5 Kaitan Peranan Gender terhadap Ketahanan Pangan	64
DAFTAR PUSTAKA	71
BAB 6 GLOBALISASI PANGAN DAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT	75
6.1 Globalisasi Pangan	75
6.1.1 Pengertian Globalisasi Pangan.....	75
6.1.2 Jenis Pangan Global.....	76
6.1.3 Dampak Globalisasi Terhadap Ketahanan Pangan .	77
6.1.4 Inovasi Produk Pangan di Era Globalisasi	79
6.1.5 Pengaruh Globalisasi Terhadap Kandungan Gizi Produk Pangan	81
6.2 Kebiasaan Hidup Sehat	82

6.2.1 Pengertian Kebiasaan Hidup Sehat.....	82
6.2.2 Faktor-Faktor Pendukung Kebiasaan Hidup Sehat.....	84
6.2.3 Implementasi Kebiasaan Hidup Sehat	85
6.2.4 Dampak Kebiasaan Hidup Sehat	87
6.2.5 GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)	88
DAFTAR PUSTAKA.....	90
BAB 7 PENILAIAN KEBIASAAN MAKAN DAN	
REKOMENDASI	93
7.1 Pendahuluan.....	93
7.1.1 Pentingnya Kebiasaan Makan Dalam Kesehatan Dan Kualitas Hidup Manusia	93
7.1.2 Tren Kebiasaan Makan Modern Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan	94
7.2 Metode Penilaian Kebiasaan Makan.....	95
7.2.1 Teknik Survei, Observasi, Dan Analisis Diet Untuk Menilai Kebiasaan Makan	95
7.2.2 Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Kebiasaan Makan Dan Interpretasi Data.....	96
7.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	97
7.3.1 Faktor Budaya, Psikologis, Dan Lingkungan Yang Berperan Dalam Membentuk Pola Makan Individu	98
7.3.2 Pengaruh Media, Kebiasaan Keluarga, Dan Tekanan Sosial Terhadap Pilihan Makanan	99
7.4 Rekomendasi untuk Kebiasaan Makan Sehat	100
7.4.1 Strategi Pendidikan Gizi Dan Promosi Gaya Hidup Sehat	100
7.4.2 Rancangan Menu Seimbang Dan Praktis Untuk Mendukung Pola Makan Yang Baik.....	101
7.5 Implementasi dan Evaluasi	102
7.5.1 Langkah-Langkah Untuk Mengimplementasikan Rekomendasi Ke Dalam Kehidupan Sehari-Hari.....	103
7.5.2 Evaluasi Efektivitas Intervensi Terhadap Kebiasaan Makan	103
7.6 Kesimpulan.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Proporsi Risiko Kurang Energi Kronis Pada Wanita Usia Subur	39
Gambar 3.2. Proporsi Anemia Ibu Hamil.....	40
Gambar 5.1. Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Indonesia tahun 2023	65
Gambar 5.2. Interaksi Kompleks dan Dampak Ketimpangan Gender pada Obesitas.....	69
Gambar 7.1. Pola makan yang tidak sehat.....	94
Gambar 7.2. Pengaruh Media terhadap pilihan makanan	99
Gambar 7.3. Isi Piringku.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Contoh Menu Diet GM dalam 7 Hari.....	49
Tabel 7.1. <i>Dietary Record</i>	97

BAB 1

KONSEP DASAR SOSIAL BUDAYA GIZI

Oleh Rini Jusriani

1.1 Pengantar

Sosial budaya gizi merujuk pada hubungan kompleks antara aspek-aspek sosial dan budaya dengan pola makan, perilaku makan, dan status gizi individu atau populasi. Ini melibatkan interaksi antara faktor-faktor sosial seperti norma, nilai, kepercayaan, serta faktor budaya seperti tradisi, kebiasaan, dan preferensi makanan dalam membentuk pola makan dan asupan gizi seseorang atau suatu kelompok masyarakat.

Studi sosial-budaya gizi merupakan cabang ilmu yang menggabungkan pengetahuan tentang aspek sosial dan budaya dalam konteks gizi dan pola makan. Pentingnya mempelajari sosial-budaya gizi dapat dijelaskan dari beberapa sudut pandang. Memahami aspek sosial dan budaya masyarakat membantu dalam memahami kebiasaan makan dan preferensi makanan yang berbeda-beda di berbagai komunitas. Ini membantu dalam merancang program gizi yang lebih efektif dan relevan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan masyarakat setempat. Banyak masalah gizi seperti kekurangan gizi, obesitas, dan gangguan gizi lainnya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor-faktor sosial dan budaya. Studi sosial-budaya gizi membantu dalam mengidentifikasi faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang mendasari masalah gizi, sehingga memungkinkan perencanaan dan implementasi program-program intervensi yang lebih efektif. Kebijakan gizi yang efektif harus memperhitungkan konteks sosial dan budaya dari masyarakat yang dituju. Memahami nilai-nilai budaya, norma sosial, dan kebiasaan makan membantu dalam merancang kebijakan yang lebih relevan dan dapat diterima oleh masyarakat.

Menggunakan pendekatan berbasis budaya dalam promosi gizi dapat meningkatkan daya terima dan keberhasilan program-

program tersebut. Dengan memahami budaya lokal dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, program-program promosi gizi dapat dirancang agar lebih sesuai dengan konteks sosial dan budaya masyarakat yang dituju.

Studi sosial-budaya gizi juga membantu dalam pemberdayaan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam meningkatkan kesehatan gizi mereka sendiri. Dengan melibatkan masyarakat dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program gizi, akan lebih mungkin untuk mencapai hasil yang berkelanjutan dan berdampak positif dalam jangka panjang.

Mengingat Indonesia terdiri sosio kultural yang majemuk, penerimaan masyarakat terkait pelaksanaan program kesehatan juga akan bervariasi. Bahkan akses program banyak dipengaruhi oleh sosial budaya masyarakat hidup. Sehingga, pendekatan sosial budaya menjadi penting untuk mempertimbangkan efektifitas ketercapaian program gizi dan program kesehatan. Oleh karena itu, mempelajari sosial-budaya gizi sangat penting dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan gizi masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan. Dengan memahami konteks sosial dan budaya, kita dapat merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif, serta memastikan bahwa program-program gizi yang dilaksanakan benar-benar dapat diterima dan diadopsi oleh masyarakat yang dituju.

1.2 Pola Makanan Tradisional

Setiap masyarakat memiliki pola makan tradisional yang unik, yang merupakan hasil dari warisan budaya, iklim, ketersediaan sumber daya, dan nilai-nilai budaya. Pola makan ini memainkan peran penting dalam menciptakan identitas budaya suatu masyarakat.

Proses terbentuknya pola makanan tradisional melibatkan interaksi kompleks antara faktor-faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan. Berikut adalah terbentuknya pola makanan tradisional.

1.2.1 Warisan Budaya dan Tradisi Lokal

Pola makanan tradisional sering kali berasal dari warisan budaya dan tradisi lokal yang telah diturunkan dari generasi ke generasi. Masyarakat mempertahankan dan meneruskan kebiasaan makan yang sudah ada sejak lama, yang sering kali mencerminkan kondisi geografis, lingkungan alam, dan sejarah masyarakat tersebut.

Warisan Budaya dan Tradisi Lokal memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Warisan budaya dan tradisi lokal sering kali mencakup resep-resep tradisional dan teknik memasak yang diturunkan dari generasi ke generasi. Cara memasak dan mengolah makanan secara tradisional memiliki nilai historis dan budaya yang tinggi, dan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan cara memasak yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Makanan tertentu sering kali menjadi simbol budaya dan identitas suatu masyarakat. Misalnya, di beberapa negara, ada makanan khas yang dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari identitas nasional atau regional, dan kehadiran makanan tersebut dapat membentuk pola makanan tradisional di daerah tersebut.

Ritual makan dan upacara adat juga berkontribusi dalam membentuk pola makanan tradisional. Contohnya, masyarakat memiliki makanan khusus yang disajikan dalam upacara pernikahan, upacara kelahiran, atau perayaan agama tertentu. Kehadiran makanan-makanan ini membentuk pola makanan tradisional dan memperkuat ikatan sosial serta identitas budaya.

Warisan budaya dan tradisi lokal juga tercermin dalam pasar tradisional dan warung makan yang menyajikan makanan khas daerah tersebut. Warung makan tradisional sering kali menjadi tempat untuk mencicipi makanan khas lokal yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

Pengetahuan tentang makanan lokal, termasuk jenis makanan yang tumbuh di wilayah tersebut, cara memanfaatkannya, dan nilai gizi yang terkandung di dalamnya, juga merupakan bagian dari warisan budaya dan tradisi lokal yang mempengaruhi pola makanan tradisional. Warisan budaya dan tradisi lokal juga mencakup pengetahuan dan kebiasaan dalam memanfaatkan

sumber daya alam setempat, termasuk makanan yang tersedia dalam musim tertentu. Pola makanan tradisional sering kali diadaptasi untuk mencerminkan ketersediaan dan keberagaman musiman dalam makanan.

Melalui warisan budaya dan tradisi lokal, pola makanan tradisional membentuk bagian penting dari identitas dan keberlanjutan budaya suatu masyarakat. Pemeliharaan dan penghormatan terhadap warisan budaya dan tradisi lokal dapat membantu menjaga keberagaman makanan dan mendukung kesehatan serta kesejahteraan masyarakat.

1.2.2 Ketersediaan Sumber Daya

Pola makanan tradisional juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya alam seperti tanaman, hewan, dan ikan yang tersedia di wilayah tempat tinggal masyarakat. Ketersediaan ini akan mempengaruhi jenis-jenis makanan yang dikonsumsi dan cara memasaknya.

Ketersediaan sumber daya alam memainkan peran kunci dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Faktor-faktor yang termasuk dalam ketersediaan sumber daya ini meliputi jenis tanaman, hewan, ikan, dan sumber daya alam lainnya yang tersedia di wilayah tempat tinggal masyarakat.

Ketersediaan berbagai macam sumber daya alam menciptakan variasi nutrisi dalam pola makanan tradisional. Misalnya, daerah pesisir yang memiliki akses ke laut cenderung memiliki pola makanan yang kaya akan ikan dan hasil laut, sementara daerah pedalaman mungkin lebih mengandalkan sumber protein dari hewan darat atau tanaman. Ketersediaan sumber daya alam yang beragam memungkinkan masyarakat untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan. Ini menciptakan keanekaragaman dalam pola makanan tradisional, yang dapat menghasilkan asupan nutrisi yang lebih seimbang dan lengkap. Ketersediaan sumber daya alam sering kali dipengaruhi oleh siklus musiman dan aktivitas pertanian. Pola makanan tradisional dapat berubah seiring dengan perubahan musim dan siklus pertanian, di mana jenis-jenis makanan yang tersedia dan dikonsumsi akan berubah sejalan dengan perubahan musim dan panen.

Pola makanan tradisional sering kali diadaptasi untuk mencerminkan kondisi lingkungan setempat. Masyarakat akan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di sekitar mereka, baik itu tanaman, hewan, atau hasil laut, dan mengembangkan pola makanan yang sesuai dengan kondisi lingkungan tersebut. Ketersediaan sumber daya alam juga dapat membentuk identitas budaya suatu masyarakat. Makanan yang berasal dari sumber daya alam lokal sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya dan tradisi masyarakat, dan menjadi bagian penting dari pola makanan tradisional.

Dengan demikian, ketersediaan sumber daya alam memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Pola makanan tersebut mencerminkan adaptasi masyarakat terhadap lingkungan mereka serta nilai-nilai budaya dan tradisi yang mereka anut.

1.2.3 Tradisi Pertanian dan Perburuan

Di banyak masyarakat tradisional, kegiatan pertanian dan perburuan memainkan peran penting dalam menciptakan pola makanan. Tanaman dan hewan yang dibudidayakan atau ditangkap akan menjadi bagian penting dari pola makan sehari-hari, dan cara memasaknya sering kali turun temurun.

Pertanian dan perburuan sering kali merupakan sumber makanan utama bagi masyarakat tradisional. Hasil pertanian seperti tanaman pangan, sayuran, dan buah-buahan, serta hasil perburuan seperti daging dan hasil laut, menjadi bagian penting dari pola makanan sehari-hari.

Pola tanam dan musim panen dalam tradisi pertanian akan menentukan ketersediaan makanan pada waktu tertentu. Begitu pula dengan tradisi perburuan yang mempengaruhi ketersediaan hasil buruan pada musim tertentu. Ini akan membentuk pola makanan tradisional yang sesuai dengan musim dan ketersediaan makanan lokal.

Tradisi pertanian dan perburuan sering kali menciptakan keanekaragaman makanan dalam pola makanan tradisional. Tanaman yang berbeda-beda yang ditanam dalam pertanian tradisional dan berbagai jenis hewan yang diburu menciptakan

pilihan makanan yang luas dan variasi nutrisi yang penting untuk kesehatan.

Tradisi pertanian dan perburuan juga menciptakan pengetahuan tentang tanaman dan hewan lokal yang digunakan untuk makanan. Pengetahuan ini sering kali diturunkan dari generasi ke generasi dan mempengaruhi cara memasak dan mengolah makanan dalam pola makanan tradisional.

Tradisi pertanian dan perburuan sering kali menciptakan hubungan yang kuat antara masyarakat dan alam sekitarnya. Masyarakat akan memanfaatkan sumber daya alam dengan bijaksana dan menghormati siklus alam, yang mencerminkan dalam pola makanan tradisional mereka.

Pertanian dan perburuan juga sering kali terkait dengan ritual dan upacara adat dalam masyarakat. Misalnya, ritual panen atau upacara pemburuan dapat menciptakan makanan khusus yang disajikan dalam acara tersebut, yang kemudian menjadi bagian dari pola makanan tradisional. Cara pertanian dan perburuan dilakukan sering kali mencerminkan identitas budaya suatu masyarakat. Pola makanan tradisional yang didasarkan pada tradisi pertanian dan perburuan menjadi bagian integral dari identitas budaya tersebut.

Tradisi pertanian dan perburuan memainkan peran penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Pola makanan ini mencerminkan hubungan antara manusia dan alam sekitarnya serta nilai-nilai budaya yang dianut oleh kelompok masyarakat di satu wilayah.

1.2.4 Interaksi Sosial dan Budaya

Pola makanan tradisional juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan budaya antara individu-individu dalam masyarakat. Pesta makan, upacara adat, dan ritual keagamaan sering kali melibatkan makanan tertentu yang menjadi bagian penting dari identitas dan kebersamaan masyarakat.

Pola makanan tradisional sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan dan tradisi dalam keluarga dan komunitas. Interaksi sosial antara anggota keluarga dan antaranggota komunitas dapat mempengaruhi preferensi makanan, cara memasak, dan cara menyajikan makanan.

Pesta makan dan upacara adat merupakan momen penting di mana makanan khas dan hidangan tradisional disajikan. Interaksi sosial dalam konteks ini tidak hanya menciptakan ikatan antarindividu, tetapi juga menguatkan nilai-nilai budaya dan tradisi yang terkait dengan makanan tersebut.

Melalui interaksi sosial, resep-resep tradisional dan teknik memasak turun temurun sering kali disebarkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Peran ibu, nenek, dan tokoh-tokoh yang dihormati dalam masyarakat dalam mentransmisikan pengetahuan tentang makanan tradisional sangat penting dalam membentuk pola makanan suatu masyarakat.

Interaksi sosial juga dapat menghasilkan adopsi budaya dan akulturasi, di mana masyarakat menerima dan mengadaptasi makanan atau teknik memasak dari budaya lain. Proses ini dapat menghasilkan inovasi dan variasi dalam pola makanan tradisional, sekaligus memperkaya kekayaan budaya masyarakat.

Interaksi sosial dalam bentuk pertemuan keluarga, festival, dan acara budaya sering kali menjadi kesempatan untuk berbagi dan menyajikan makanan tradisional. Ini membentuk bagian penting dari identitas budaya suatu masyarakat, di mana makanan khas menjadi simbol kekayaan budaya dan kebersamaan. Norma sosial dan etika makan juga mempengaruhi pola makanan tradisional. Misalnya, cara makan bersama-sama dalam keluarga atau komunitas, aturan tentang bagaimana makanan harus disajikan, dan tata krama makan dapat membentuk cara makan yang dianggap tradisional dalam suatu masyarakat.

Melalui interaksi sosial dan budaya, pola makanan tradisional suatu masyarakat menjadi bukan hanya tentang konsumsi makanan, tetapi juga tentang identitas, kebersamaan, dan nilai-nilai budaya yang dipegang teguh. Oleh karena itu, interaksi sosial dan budaya memainkan peran sentral dalam membentuk pola makanan tradisional yang memperkaya dan memperkuat identitas budaya masyarakat tersebut.

1.2.5 Pembagian Peran Gender

Dalam beberapa budaya, pembagian peran gender juga mempengaruhi pola makanan tradisional. Misalnya, dalam

beberapa masyarakat, perempuan bertanggung jawab untuk memasak dan mempersiapkan makanan, sementara laki-laki bertanggung jawab untuk mencari atau menangkap bahan makanan. Bagian ini akan lebih menyentuh ranah *caregiver* bagi anak. *Caregiver* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang memberikan perawatan dan perhatian kepada anak yang belum mampu melakukan aktifitas secara mandiri. *Caregiver* bertanggung jawab untuk memberikan pengasuhan, pola makan, dukungan fisik, emosional, dan praktis kepada anak. Peran *caregiver* biasanya dijalankan oleh ibu dalam rumah tangga. Namun, pada beberapa kesempatan, terkadang seorang ibu memiliki keterbatasan untuk menjalankan peran sebagai *caregiver*. Namun, posisi *caregiver* harus tetap terisi untuk memberikan kebutuhan anak.

Seorang *caregiver* bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik dasar anak, seperti memberikan makanan, memastikan anak memiliki pakaian yang bersih dan nyaman, serta menjaga kebersihan anak dengan mandi dan merawat diri. Tidak hanya itu, *caregiver* berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka menyediakan lingkungan yang aman dan merangsang untuk anak bermain, belajar, dan mengeksplorasi dunia sekitarnya. *Caregiver* juga memiliki peran dalam memberikan pendidikan awal kepada anak. Mereka dapat membantu anak dalam kegiatan belajar seperti membaca, menulis, dan berhitung, serta memberikan pengalaman belajar yang bervariasi dan menyenangkan.

1.2.6 Pengaruh Migrasi dan Globalisasi

Perubahan sosial dan ekonomi seperti migrasi dan globalisasi juga dapat memengaruhi pola makanan tradisional. Kontak dengan budaya lain, adopsi teknologi baru, dan perubahan gaya hidup dapat mengubah preferensi makanan dan cara memasak dalam masyarakat tradisional.

Migrasi membawa bersamaan perubahan dalam kebiasaan makan dan membuka akses terhadap berbagai jenis makanan yang sebelumnya mungkin tidak tersedia di wilayah tertentu. Ini dapat menghasilkan diversifikasi dalam pola makanan tradisional, di mana

masyarakat mulai mengonsumsi makanan baru atau menggabungkan bahan makanan baru ke dalam masakan tradisional mereka.

Migrasi memfasilitasi pertukaran budaya makanan antara berbagai kelompok etnis dan budaya. Masyarakat yang bermigrasi sering kali membawa bersama mereka tradisi makanan dan resep dari tempat asal mereka, yang kemudian dapat diadopsi dan disesuaikan dengan pola makanan tradisional masyarakat tujuan.

Globalisasi membuka akses yang lebih luas terhadap bahan makanan baru dan eksotis yang sebelumnya sulit diakses. Hal ini dapat menyebabkan integrasi bahan makanan baru ke dalam pola makanan tradisional, menghasilkan variasi dan inovasi dalam masakan lokal.

Perubahan dalam gaya hidup, seperti urbanisasi dan peningkatan kelas menengah, sering kali mempengaruhi preferensi makanan masyarakat. Masyarakat yang semakin urban mungkin lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan olahan yang diimpor, mengubah pola makanan tradisional mereka sehingga mengubah gaya hidup dan preferensi makanan seseorang.

Globalisasi membawa bersamaan pengaruh media dan periklanan yang mendunia, yang sering kali mempromosikan makanan dan gaya hidup tertentu. Ini dapat memengaruhi persepsi masyarakat terhadap makanan dan mengubah preferensi makanan mereka, mempengaruhi pola makanan tradisional. Globalisasi juga mempengaruhi produksi dan distribusi makanan, dengan peningkatan perdagangan internasional dan integrasi pasar global. Hal ini dapat menyebabkan perubahan dalam ketersediaan makanan lokal dan mempengaruhi pola makanan tradisional.

Meskipun pengaruh migrasi dan globalisasi dapat membawa manfaat dalam bentuk diversifikasi makanan dan akses terhadap bahan makanan baru, mereka juga dapat menyebabkan perubahan yang tidak diinginkan dalam pola makanan tradisional. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak migrasi dan globalisasi dalam konteks budaya masyarakat dan berupaya mempromosikan pola makanan yang seimbang, beragam, dan memperkuat identitas budaya.

1.2.7 Pengetahuan Tradisional dan Pengalaman Praktis

Pengetahuan tradisional tentang makanan dan pengalaman praktis dalam memasak juga berperan dalam pembentukan pola makanan tradisional. Pengetahuan ini sering kali ditransmisikan secara lisan dari generasi ke generasi, dan pengalaman praktis memainkan peran penting dalam pengembangan keahlian memasak yang khas.

Alur terbentuknya pola makanan tradisional merupakan proses yang kompleks dan terkadang berubah seiring waktu. Namun, pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukannya dapat membantu dalam mempertahankan keberagaman budaya dan menjaga kesehatan masyarakat.

Pengetahuan tradisional tentang makanan mencakup pemahaman yang luas tentang jenis-jenis bahan makanan, cara memasak, teknik pengawetan, dan nilai gizi yang terkandung di dalamnya, yang diturunkan dari generasi ke generasi. Pengalaman praktis, di sisi lain, melibatkan penggunaan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, melalui proses memasak, mengolah, dan menyajikan makanan.

Pengetahuan tradisional tentang sumber daya alam lokal, seperti tanaman, hewan, dan ikan, mempengaruhi pemilihan makanan yang tersedia dalam pola makanan tradisional. Pengalaman praktis dalam mengenali, memanen, dan mempersiapkan bahan makanan tersebut menjadi dasar dalam memilih dan mempersiapkan makanan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan tradisional tentang teknik memasak, pengolahan, dan penyajian makanan turun temurun dari generasi ke generasi. Pengalaman praktis dalam menggunakan teknik-teknik ini, seperti memasak, menggoreng, menumis, dan merebus, membentuk cara khas dalam mengolah makanan yang mencerminkan identitas budaya suatu masyarakat.

Pengetahuan tradisional tentang rempah-rempah, bumbu, dan ramuan tradisional menjadi bagian penting dari pola makanan tradisional. Pengalaman praktis dalam mencampurkan dan menggabungkan rempah-rempah ini dalam masakan menciptakan

rasa dan aroma yang khas, serta memberikan nilai tambah dalam hal gizi dan kesehatan.

Pengetahuan tradisional tentang metode pengawetan makanan, seperti pengasapan, pengeringan, dan fermentasi, digunakan untuk menjaga ketersediaan makanan sepanjang tahun. Pengalaman praktis dalam menerapkan metode-metode ini memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya alam secara maksimal dan mengurangi limbah makanan.

Resep-resep tradisional dan masakan ikonik sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas budaya suatu masyarakat. Pengetahuan tradisional tentang resep-resep ini dan pengalaman praktis dalam memasaknya membentuk pola makanan tradisional yang unik dan khas.

Pengetahuan tradisional tentang keseimbangan nutrisi dan pengalaman praktis dalam menyusun menu sehari-hari memastikan bahwa pola makanan tradisional mencakup semua nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan dan kesejahteraan.

Pola makanan tradisional memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan masyarakat karena membentuk dasar pola makan sehari-hari dan kebiasaan konsumsi makanan. Dengan demikian, pengetahuan tradisional dan pengalaman praktis berperan penting dalam membentuk pola makanan tradisional suatu masyarakat. Mereka tidak hanya mencerminkan cara hidup dan kebiasaan makan yang telah ada sejak lama, tetapi juga menjadi warisan budaya yang dijaga dan dilestarikan untuk generasi mendatang.

1.3 Peran Budaya dalam Preferensi Makanan

Preferensi makanan seseorang seringkali dipengaruhi oleh faktor budaya seperti tradisi, kebiasaan, dan norma-norma sosial. Misalnya, makanan tertentu mungkin dianggap sebagai bagian penting dari identitas budaya seseorang atau sebagai simbol status sosial.

Peran budaya dalam preferensi makanan mengacu pada bagaimana faktor-faktor budaya, seperti sejarah, tradisi, norma-norma sosial, agama, dan lingkungan sosial, memengaruhi pilihan makanan individu dan masyarakat. Budaya memainkan peran

penting dalam membentuk kebiasaan makan, preferensi rasa, kebutuhan nutrisi, dan bahkan cara makan.

Sejarah dan warisan budaya suatu masyarakat memainkan peran besar dalam membentuk pola makanan tradisional. Jenis makanan, metode memasak, dan cara menyajikan makanan sering kali menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas budaya. Misalnya, beberapa hidangan khas dianggap sebagai simbol identitas nasional atau regional.

Tradisi dan ritual makan juga mempengaruhi preferensi makanan. Upacara adat, perayaan agama, atau ritual keluarga sering kali melibatkan hidangan khusus atau cara makan tertentu yang diwariskan dari generasi ke generasi. Norma-norma sosial dalam masyarakat mempengaruhi apa yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk dimakan. Misalnya, beberapa masyarakat memiliki aturan atau larangan makanan berdasarkan status sosial, agama, atau tabu budaya tertentu.

Agama dan kepercayaan budaya juga memainkan peran dalam menentukan preferensi makanan. Beberapa agama memiliki aturan diet khusus atau larangan makanan tertentu yang harus diikuti oleh penganutnya. Selain itu, kepercayaan budaya tentang kesehatan dan penyembuhan sering kali tercermin dalam pilihan makanan.

Selain itu, ketersediaan sumber daya alam lokal memengaruhi jenis makanan yang tersedia dalam masyarakat dan mempengaruhi preferensi makanan. Misalnya, masyarakat pesisir cenderung mengonsumsi lebih banyak ikan dan hasil laut, sementara masyarakat pedalaman mungkin lebih mengandalkan daging dan tanaman lokal.

Migrasi dan Globalisasi: Perpindahan populasi dan pengaruh globalisasi telah mengubah preferensi makanan di banyak masyarakat. Adopsi dan adaptasi makanan dari budaya lain dapat menghasilkan variasi dan inovasi dalam pola makanan tradisional.

Peran budaya dalam preferensi makanan mencerminkan kompleksitas dan keragaman budaya di seluruh dunia. Memahami faktor-faktor budaya yang memengaruhi pilihan makanan dapat membantu dalam merancang program-program gizi dan promosi kesehatan yang lebih efektif, yang mempertimbangkan kebutuhan

dan preferensi makanan yang berbeda-beda di berbagai kelompok masyarakat.

1.4 Perilaku Makan

Perilaku makan individu dipengaruhi oleh banyak faktor sosial dan budaya, termasuk pengaruh teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial. Norma-norma sosial juga dapat mempengaruhi keputusan tentang apa, kapan, dan seberapa banyak seseorang makan.

Perilaku makan adalah segala tindakan dan keputusan yang berkaitan dengan pola makan seseorang, termasuk kebiasaan makan, pilihan makanan, frekuensi makan, ukuran porsi, cara memasak, dan konteks sosial yang melibatkan makanan. Perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, lingkungan, emosi, kesehatan, dan preferensi pribadi.

Keputusan seseorang dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi. Ini termasuk preferensi terhadap makanan tertentu, seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani atau nabati, karbohidrat, dan lemak.

Bagian dari perilaku makan yang selanjutnya adalah ukuran porsi dan frekuensi makan. Jumlah makanan yang dimakan dalam satu waktu. Beberapa orang cenderung makan dalam porsi yang lebih besar atau lebih kecil, sementara yang lain mungkin memperhatikan ukuran porsi mereka untuk mengatur asupan kalori. Pola makan sehari-hari, termasuk berapa kali seseorang makan dalam sehari dan kapan waktu makan dilakukan. Beberapa orang mungkin memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari, sementara yang lain mungkin memilih untuk makan lebih sering dalam porsi kecil (*snacking*).

Sosial budaya gizi memainkan peran penting dalam membentuk perilaku makan seseorang. Tradisi dan kebiasaan makan yang diturunkan dari generasi ke generasi memainkan peran besar dalam membentuk perilaku makan seseorang. Cara seseorang memilih, mempersiapkan, dan menyajikan makanan sering kali dipengaruhi oleh tradisi budaya mereka. Norma-norma sosial, seperti aturan tentang waktu makan, cara menyantap makanan, dan jenis makanan yang dianggap pantas atau tidak pantas untuk

dikonsumsi, mempengaruhi perilaku makan seseorang. Norma-norma ini bisa berasal dari keluarga, teman sebaya, atau masyarakat tempat individu tersebut tinggal. Tidak hanya itu, status sosial dan ekonomi seseorang juga memengaruhi perilaku makan. Individu dengan akses terbatas terhadap sumber daya keuangan mungkin memiliki pola makan yang berbeda dengan individu yang lebih mampu secara finansial. Selain itu, status sosial juga dapat mempengaruhi akses terhadap informasi tentang gizi dan pola makan yang sehat.

Dalam kondisi tertentu, acara sosial, seperti pesta, perayaan, atau pertemuan keluarga, sering kali melibatkan makanan dan minuman. Budaya makan yang ada dalam masyarakat dapat memengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam konteks acara sosial tertentu.

Perilaku makan adalah bagian penting dari gaya hidup dan kesehatan seseorang. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan dapat membantu individu untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan berkelanjutan terkait dengan pola makan mereka.

1.5 Ketersediaan dan Akses Terhadap Pangan

Faktor-faktor sosial dan budaya memengaruhi ketersediaan dan aksesibilitas pangan di suatu masyarakat. Hal ini dapat mencakup aspek ekonomi, geografis, politik, serta sistem produksi dan distribusi pangan.

Kesediaan dan akses pangan memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk sosial budaya gizi suatu masyarakat. Ketersediaan dan akses terhadap bahan pangan lokal mempengaruhi pola makan tradisional suatu masyarakat. Jenis makanan yang tersedia di wilayah tertentu akan menjadi bagian integral dari pola makan tradisional, dan akan memengaruhi preferensi dan kebiasaan makan masyarakat setempat.

Ketersediaan dan akses terhadap berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi memungkinkan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka secara lebih seimbang. Misalnya, akses terhadap sayuran, buah-buahan, protein nabati dan hewani, serta biji-bijian, akan mendukung pola makan yang sehat dan beragam.

Kesediaan dan akses pangan juga mempengaruhi konsumsi makanan bergizi versus makanan yang kurang sehat, seperti *junk food* yang tinggi lemak, gula, dan garam. Jika makanan bergizi lebih mudah diakses daripada makanan yang kurang sehat, masyarakat cenderung memiliki pola makan yang lebih baik.

Identitas Budaya dan Tradisi Kuliner: Ketersediaan dan akses terhadap bahan pangan tertentu dapat memperkuat identitas budaya suatu masyarakat dan tradisi kuliner yang khas. Masyarakat akan lebih cenderung mempertahankan dan mewariskan resep-resep tradisional mereka jika bahan pangan untuk masakan tersebut tersedia dengan mudah.

Kesejahteraan Ekonomi: Akses pangan yang memadai dan terjangkau juga berkaitan erat dengan kesejahteraan ekonomi. Masyarakat yang lebih mampu secara ekonomi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan berkualitas tinggi dan bergizi, sementara masyarakat yang miskin rentan mengalami kelaparan dan kekurangan gizi.

Ketersediaan dan akses pangan mempengaruhi perilaku konsumsi masyarakat, termasuk kebiasaan makan, frekuensi makan, dan ukuran porsi. Ketika makanan yang sehat dan bergizi mudah diakses, masyarakat cenderung memiliki perilaku makan yang lebih baik.

Dengan demikian, ketersediaan dan akses pangan memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk sosial budaya gizi suatu masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kebijakan dan program-program gizi berfokus pada meningkatkan ketersediaan dan akses pangan yang berkualitas dan bergizi bagi semua lapisan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Aini, S. N. (2013). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 2–8.
- Alfawaz, H. A. (2012). The Relationship Between Fast Food Consumption and BMI among University Female Students. *Pakistan Journal of Nutrition*, 11(5), 406–410.
- Allo, Baree, Aminuddin Syam, D. V. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman I Makasar. Doctoral Dissertation. Universitas Hasanudin. Papua. Indonesia, 1–14.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Arisman. (2004). Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC.
- Arisman. (2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: EGC.
- Arni, A. T. (2015). Pengetahuan gizi, kebiasaan minum dan asupan karbohidrat antara remaja sudah overweight dan tidak overweight di SMP 03 doplang. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi S1. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Almahira. Asmayuni, K. S. (2007). Kegemukan (Overweight) Pada Perempuan Umur 25-50 Tahun (Di Kota Padang Panjang Tahun 2007). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, II (1), 111–115.
- Azriful, Nurkhalis A Ghaffar, Rini Jusriani, Fatmawaty Mallapiang, Nildawati. 2022. Pendampingan Kelompok Tani dalam Pengembangan Pangan Lokal Kaya Protein Bintotoeng (Cajanus Cajan) Potensial Pencegahan Stunting di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume 2 (1).
- Baliwati Yayuk Farida, Khomsam, A. & C. M. D. (2004). Pengantar Pangan Dan Gizi. Jakarta: Swadaya.

- Barasi, M. E. (2011). *At a Glance: Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Beck, M. E. (2011). *Ilmu Gizi Dan Diet Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Yayasann Essentia Medica.
- Berdanier, CD. 2008. *Nutrient Interaction in Berdanier, D. Dweyer, J.F, Elaine B. Handbook Of Nutrition And Food*. 2nd Edition. USA : CRC Press , 221-226.
- Brand-miller, J., Mcmillan-price, J., & Steinbeck, K. (2008). Carbohydrates – the good , the bad and the wholegrain. *Asia Pac J Clin Nutr*, 17(September 2007), 16–19.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). 1600 Cliffo Rd, Atlanta, GA. 30033. USA.
- Daud, W. M. N. W. (2003). *Filsafat dan Praktik Pendidikan Islam* Syed. M. Naquid. al-ATTAS. Bandung: Mizan.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2007). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat. (2013). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dewi, Ayu Bulan Febry Kurnia, Puji astuti, Nurul Dan Fajar, I. (2012). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi, S. R. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Studi Pendidikan Teknik Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fitriana, A., Nusa Andar, & Adi, A. C. (2013). Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet Dan Genetik Dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan. *Media Gizi Indonesia*, 9 No.1, 20–27.
- Gharib, N., & Rasheed, P. (2011). Energy and macronutrient intake and dietary pattern among school children in Bahrain : a

- cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 10(1), 62.
<https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-62>
- Jusriani, R. 2023. *Antropologi Gizi Masyarakat*. Makassar: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Jusriani, R. 2021. Profil Status Gizi Anak Pulau Di Desa Mattaro Adae, Kabupaten Pangkep. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. Volume 2 (1).
- Mallapiang F, Adha AS, Jusriani R, Muis M. 2022. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*. Volume 6.
- Supardi, N., Vebriyanti A., Asjur, Jusriani, R. 2024. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. Volume 8 (1).

BAB 2

FUNGSI SOSIAL KONSEP MAKANAN

Oleh Erina Masri

2.1 Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang berfungsi secara biologis yaitu sebagai sumber zat gizi untuk sumber energi, sumber zat pembangun dan pengatur. Makanan memberikan nutrisi yang diperlukan untuk fungsi biologis tubuh, seperti pertumbuhan, pemeliharaan sel, dan sumber energi. Kandungan nutrisi dalam makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral memengaruhi kesehatan fisik dan kesejahteraan umum individu. Di sisi lain makanan juga mempunyai fungsi secara sosial dan budaya.

Makanan cerminan dari budaya dan tradisi suatu masyarakat. Cara makanan dipersiapkan, disajikan, dan dikonsumsi dapat mencerminkan nilai-nilai, kepercayaan, dan norma-norma budaya yang ada dalam suatu komunitas. Makanan juga sering kali menjadi bagian integral dari ritual, perayaan, dan identitas etnis. Sehingga dapat dikatakan makanan adalah contoh sempurna dari titik temu antara aspek biologis dan aspek sosial cultural dari manusia. Makanan tidak hanya mempengaruhi tubuh fisik secara langsung melalui nutrisi yang diserap, tetapi juga memiliki kaitan yang kuat pada identitas, nilai-nilai budaya, dan hubungan sosial di antara individu dan komunitas.

Makanan bergizi (*nutrient*) adalah suatu konsep biokimia, suatu zat yang berfungsi untuk memelihara dan menjaga kesehatan manusia yang menelannya, sedangkan makanan (*food*) adalah suatu konsep budaya, sesuatu yang dimakan dengan pengesahan budaya. Ini berarti makanan sebagai konsep budaya akan memiliki makna dan fungsi yang lebih luas daripada makanan dalam konsep nutriment. Makanan dengan pengesahan budaya berarti akan berkaitan dengan

kepercayaan, pantangan, aturan, teknologi, dan sebagainya yang tumbuh dan berkembang dalam sekelompok masyarakat, sehingga menjadi kebiasaan makan yang menjadi ciri khas sekelompok masyarakat dan yang membedakan dengan kelompok masyarakat lainnya (Foster George and Barbara G Anderson, 1986)

2.2 Fungsi Sosial Budaya Makanan

Kehidupan manusia tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Keduanya tentu mempengaruhi masyarakat dalam memilih bahan-bahan yang dianggap sebagai makanan dan bukan makanan. Pengaruh sosial dan budaya inilah yang menyebabkan masyarakat terkadang tidak rasional memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Sri Meiyenti, 2006). Dengan kata lain walaupun makanan bergizi itu tersedia dan mudah untuk didapatkan akan tetapi masyarakat belum tentu mengkonsumsinya. Hal ini dikarenakan makanan tidak sekedar hanya untuk memenuhi kebutuhan gizi saja, akan tetapi juga harus memenuhi kebutuhan sosial dan budaya masyarakat, sehingga terdapat fungsi sosial dan budaya dari makanan pada masyarakat. Misalnya dalam makanan yang digunakan dalam perayaan adat, upacara adat atau upacara perkawinan. Makanan tidak hanya sesuatu untuk dimakan, atau sesuatu untuk disuguhkan kepada tamu atau anggota kerabat yang sedang mengikuti perayaan, tetapi makanan, jenis makanan, serta tatacara penyajiannya menjadi simbol- simbol budaya tertentu. Misalnya kajian tentang makanan hantaran dalam perkawinan Melayu Kelantan. Kajiannya menunjukkan bahwa makanan-makanan hantaran dalam upacara perkawinan pada masyarakat Melayu Kelantan merupakan simbol-simbol yang penuh dengan makna yang diyakini oleh masyarakat sampai sekarang (Nurti Yevita, 2017). Pesan-pesan yang disampaikan melalui makanan dan perilaku makanan pada akhirnya memperluas kajian makanan sebagai suatu simbol.

2.2.1 Makanan sebagai Simbol (Ungkapan) Ikatan Sosial

Makanan tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk membentuk, memperkuat, dan

mengekspresikan ikatan sosial antara individu-individu. Makan malam bersama, piknik adalah kesempatan untuk berkumpul, berbagi makanan, dan menghabiskan waktu bersama, yang dapat memperkuat persahabatan dan rasa kebersamaan.

Makanan sering kali menjadi pusat kegiatan sosial. Makan bersama-sama memperkuat ikatan sosial antara anggota keluarga, teman, atau komunitas. Hal ini bisa dilihat dalam acara-acara seperti pesta, reuni keluarga, atau makan malam bersama.

Makanan dapat menjadi symbol adanya suatu ikatan sosial antar manusia. Kebiasaan memberikan makanan dan minuman pada masyarakat, menunjukkan adanya perasaan cinta kasih, persahabatan, kekerabatan dan keramahtamahan. Makanan sering kali dihadiahkan sebagai ungkapan kasih sayang, perhatian, atau rasa terima kasih (Foster George and Barbara G Anderson, 1986). Makanan memiliki makna-makna tertentu dalam banyak aktivitas sosial yang dapat mengekspresikan perasaan. Manusia akan saling berbagi makanan dengan orang-orang yang dianggap mempunyai hubungan kerabat atau pertemanan yang menyenangkan. Selain itu makanan juga digunakan sebagai suatu hadiah.

Makanan juga sebagai suatu ekspresi simpati dan dukungan ketika seorang teman sakit atau ada anggota keluarga yang meninggal (Yevita Nurti, 2017). Dalam interaksi sosial yang melibatkan makanan, individu sering membuat keputusan tentang dengan siapa dia ingin makan, dengan siapa dia tidak ingin makan. Beberapa studi memperlihatkan orang-orang yang makan dengan teman mengkonsumsi lebih banyak makanan dibanding makan dengan orang asing (Jones Michael Owen, 2007).

2.2.2 Makanan sebagai Ungkapan Kesetiakawanan Kelompok

Makanan bukan hanya tentang gizi, tetapi juga tentang hubungan sosial dan kebersamaan di antara anggota kelompok yang bersatu. Melalui makanan, kelompok dapat mengungkapkan perasaan solidaritas, mendukung satu sama lain dalam masa-masa sulit, dan memperkuat ikatan sosial yang membentuk dasar dari kesetiakawanan kelompok.

Makanan berperan dalam memelihara dan mempertahankan ikatan keluarga dan persahabatan. Karena berbagi makanan adalah cara yang kuat untuk mempererat hubungan sosial dan menciptakan rasa persatuan di antara anggota kelompok (Sri Meiyenti, 2006).

Berbagi makanan sering kali menjadi cara untuk mempererat ikatan sosial di antara teman-teman maupun kerabat. Di saat-saat sulit atau dalam keadaan darurat, berbagi makanan adalah cara yang kuat untuk menunjukkan kesetiakawanan dan dukungan antar anggota kelompok. Misalnya, dalam situasi bencana alam atau krisis kemanusiaan, berbagi makanan dengan mereka yang membutuhkan adalah ungkapan konkret dari kesetiakawanan kelompok.

Contoh sederhana pada kehidupan masyarakat Indonesia yang sangat familiar dengan makan bersama saat acara-acara keluarga seperti arisan keluarga, masak bersama dalam persiapan makanan memperkuat ikatan sosial antar anggota kelompok dan menciptakan rasa kebersamaan. Dengan adanya momen makan bersama tersebut, maka anggota keluarga atau anggota kelompok dapat saling bercengkrama dan merasa saling peduli. Menyediakan atau berbagi makanan kepada keluarga maupun anggota kelompok yang membutuhkan pun bisa menjadi cara untuk menunjukkan keterlibatan dan perhatian dalam keluarga dan persahabatan.

2.2.3 Makanan sebagai Media Komunikasi

Sebelumnya sudah dibahas bahwa makanan dan perilaku makan dapat mengungkapkan atau memberikan makna bahwa diantara orang yang makan bersama, masak bersama atau saling memberi makanan itu, memiliki ikatan sosial dan kesetiakawanan kelompok. Pada sub bab ini akan dibahas bahwa makanan dapat berfungsi sebagai media penyampai pesan. Makanan menjadi bentuk lain dari pesan yang ingin disampaikan si pemberi makanan kepada orang yang dituju. Rasa yang terkandung dalam makanan tersebut, mampu mewakili perasaan si pemberi, yang tidak cukup jika hanya disampaikan lewat kata. Makanan bagi sebagian orang menjadi

salah satu media yang digunakan untuk mempererat hubungan interpersonal yang dijalinnya, baik dengan teman, pasangan maupun orang tua. Setiap makanan, apapun jenisnya akan mewakili perasaan orang yang memberikannya.

Makanan menjadi simbol perhatian dan kasih sayang. Makanan mampu menjadi sarana pertukaran, berbagi perasaan bagi persahabatan. makanan mampu merepresentasikan ketulusan pasangan mereka dan menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Tidak hanya lewat ucapan dengan mengingatkan untuk makan, tetapi juga dengan tindakan, yaitu membawakan makanan atau mengajak makan bersama.

Pada hubungan keluarga, makanan lebih dimaknai sebagai bagian dari hak dan kewajiban anggota keluarga, seperti pada pasangan suami istri. Keduanya melihat bahwa ketika makanan diberikan oleh suami, itu menjadi bagian dari kewajiban suami menafkahi istri, begitupun sebaliknya ketika isteri membuatkan makanan menjadi bagian dari kewajiban yang harus dilakukan seorang isteri (Sumarna and Nurdiarti, 2020). Suatu penelitian pernah dilakukan di Jawa barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sumatera Utara untuk mengetahui makna komunikasi dibalik makanan tradisional. Hasil penelitian tersebut menunjukkan meskipun makanan import banyak terdapat di Indonesia, namun makanan tradisional berbagai daerah masih dapat ditemui dan tidak ditinggalkan oleh masyarakat. Makanan tradisional berbagai daerah masih bisa bertahan, karena memiliki makna komunikasi di masyarakat. Makna yang terdapat di balik makanan tradisional adalah sebagai bagian dari ritual siklus kehidupan, simbol persaudaraan, serta akulturasi dua budaya yang berbeda (Chusmeru, 2020).

2.2.4 Makanan Sebagai Pernyataan Stress

Sikap masyarakat terhadap makanan sering sebagai refleksi rasa sedih, marah dan rasa tertekan (stress). Sehingga ada suatu tendensi pada beberapa masyarakat untuk mengkonsumsi makanan tertentu pada kondisi tersebut. Kesedihan dan makan secara emosional memengaruhi pilihan

makanan dan meningkatkan konsumsi makanan yang tidak sehat. Ada juga masyarakat yang mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih sedikit atau lebih banyak ketika sedang merasa marah atau tertekan. Konsumsi makanan yang meningkat pada saat merasa tertekan dianggap dapat memberikan rasa tenang (Foster George and Barbara G Anderson, 1986).

Mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula seperti permen dan gorengan meningkatkan suasana hati yang ceria. Selain itu, terdapat bukti yang muncul bahwa hanya dengan melihat gambar visual dari makanan yang menyenangkan (tinggi lemak dan tinggi gula) tanpa makan dapat meningkatkan aktivitas saraf di otak. Contoh makanan yang dianggap sebagai makanan peningkat suasana hati yang lebih baik adalah permen dan coklat. Coklat sering kali membangkitkan perasaan bahagia dan meredakan ketegangan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap suasana hati. Cokelat adalah pilihan populer sebagai antidepresan karena mengandung bahan kimia psikoaktif yang menargetkan reseptor opioid di sistem saraf pusat (misalnya anandamides), yang bertindak mirip dengan amfetamin. Selain coklat, konsumsi sumber kafein seperti kopi di pagi hari telah terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan di pagi hari dan meningkatkan kinerja. Konsumsi lebih banyak buah dan sayuran juga dikaitkan dengan peningkatan mood, fungsi kognitif, dan kesehatan psikologis pada wanita. Survei pada 12.000 orang dewasa Australia menunjukkan bahwa mengonsumsi buah dan sayuran selama periode dua tahun dapat meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan (Heidari *et al.*, 2023)

2.2.5 Simbolisme Makanan dalam Bahasa

Fungsi sosial konsep makanan juga dapat dilihat pada simbolisme makanan dalam Bahasa. Simbolisme makanan dalam bahasa dapat diartikan sebagai pengungkapan suatu situasi dan watak seseorang menggunakan istilah-istilah terkait rasa makana, proses pengolahan makanan maupun jenis makanan itu sendiri. Dalam percakapan masyarakat sehari-hari

ada istilah-istilah terkait makanan yang dijadikan sebagai ungkapan-ungkapan (Foster George and Barbara G Anderson, 1986). Kata-kata yang mendeskripsikan proses mengolah makanan dijadikan untuk mendeskripsikan situasi kejiwaan. Misalkan kata “mendidih” artinya sangat marah, atau kata “hangat” yang menggambarkan situasi penuh keakraban. Misalnya di Indonesia ada ungkapan “cabe rawit” menunjukkan simbol orang yang cerdas, “mulut manis” menunjukkan simbol orang yang pandai betutur kata, “sudah makan asam garam” menunjukkan fase dewasa dan seterusnya.

2.2.6 Makanan Sebagai Identitas Kelompok dan Keunggulan Etnik

Jenis makanan yang selalu dikonsumsi dapat menunjukkan identitas suatu kelompok etnis sekaligus menunjukkan keunggulan suatu etnis. Nasi identik sebagai makanan pokok sebagian besar etnis (suku bangsa) di Indonesia. Masyarakat di dunia barat identik dengan makanan pokok berupa roti atau kentang (Sudarma Momon, 2009).

Makanan khas daerah merupakan identitas budaya yang dimiliki oleh masyarakat di suatu daerah. Hal ini berkaitan dengan resep turun-temurun dan potensi sumber daya alam yang dimiliki di daerah tersebut, sehingga menjadi ikon keunggulan budaya masyarakat. Makanan khas daerah memegang peranan penting dalam identitas budaya dan sosial masyarakat Indonesia. Di Indonesia, ada banyak makanan khas daerah yang berbeda-beda di setiap daerahnya. Hal ini terjadi karena Indonesia terdiri dari berbagai macam daerah dengan kebudayaan dan kondisi geografis yang berbeda-beda. Misalnya, Di Sumatera Barat memiliki makanan khas daerah seperti soto padang, rendang, dan martabak mesir, sedangkan di Jawa Timur terdapat makanan khas seperti rawon, tahu tek, dan sate kambing. Selain itu, makanan khas daerah juga menjadi media untuk mempertahankan dan mengembangkan nilai-nilai budaya dan sosial yang ada dalam masyarakat (Roza MY *et al.*, 2023). Semakin beranekaragam makanan dikenal oleh masyarakat luas maka semakin tinggi apresiasi terhadap daerah tersebut.

Misalnya rendang menjadi identitas suku Minang sekaligus menjadi keunggulan etnik Minang karena Rendang sangat terkenal ke seluruh dunia. Contoh lainnya adalah Pizza sebagai makanan khas Italia yang mendunia.

2.2.7 Makanan Bernilai Sakral

Dalam kehidupan masyarakat Indonesia makanan juga mengandung nilai sakral terkait agama dan budaya. Makanan sering terlibat dalam ritual dan tradisi keagamaan atau budaya. Contohnya adalah makanan khusus yang disajikan selama perayaan hari raya atau upacara keagamaan. Daging kurban dan beras zakat merupakan makanan sakral dalam kehidupan masyarakat muslim. Kue sakramen merupakan makanan sakral di kalangan nasrani. Bagi masyarakat muslim makanan yang dikonsumsi tidak hanya memenuhi syarat bersih tapi juga harus halal, baik dari cara mendapatkan makanan dan cara mengolahnya. Ritual Mutih pada suku Jawa adalah ritual makan makanan tidak berasa (tawar) dalam rangka melakukan penyucian batin. Ada juga kelompok pencari kekuatan (kesaktian) menjadikan makan makanan tertentu untuk mendapatkan ilmu (Sudarma Momon, 2009).

Tradisi membuat tumpeng pada suku Jawa juga mengandung nilai sakral. Tumpeng dianggap sebagai makanan yang berkah, merepresentasikan alam semesta ciptaan Tuhan yang secara khusus dipersiapkan untuk manusia supaya bisa diolah serta dimanfaatkan sebagai sarana untuk mendapatkan kehidupan yang makmur. Hampir di setiap ritual budaya Jawa pasti membuat tumpeng (Arif Pianto et al., 2022).

Dalam setiap kegiatan ritual yang berhubungan dengan siklus hidup dan hari-hari besar dalam kalender keagamaan, serta tanggal-tanggal yang dianggap istimewa, beberapa kelompok etnik di Indonesia menghadirkan makanan yang dianggap sakral dan mengandung makna tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Pianto, H. *et al.* (2022) *TRADISI TUMPENGAN: SIMBOL KEHIDUPAN MASYARAKAT JAWA*, Bandar Maulana Jurnal Sejarah Kebudayaan. Available at: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/BandarMaulana>.
- Chusmeru (2020) 'Makna Komunikasi Dibalik Makanan Tradisional', *Acta Diurna*, 16(1), pp. 1–20.
- Foster George and Barbara G Anderson (1986) 'Antropologi Kesehatan', *Universitas Indonesia Press*, pp. 311–328.
- Heidari, M. *et al.* (2023) 'Influence of Food Type on Human Psychological–Behavioral Responses and Crime Reduction', *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu15173715>.
- Jones Michael Owen (2007) 'Food Choice Symbolism and Identity', *The Journal of American Folklore Vol 120 (476)*, pp. 129–177.
- Nurti Yevita (2017) 'Kajian Makanan dalam Perspektif Antropologi', *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 19(1), pp. 1–10.
- Roza MY *et al.* (2023) 'Identitas Budaya dan Sosial pada Makanan Khas Daerah', *Komitmen Jurnal Ilmiah Manajemen*, 4(1), pp. 305–315.
- Sri Meiyenti (2006) 'Gizi dalam Perspektif Sosial dan Budaya', *Andalas University Press*, pp. 27–28.
- Sudarma Momon (2009) *Sosiologi Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sumarna, M.M. and Nurdiarti, R.P. (no date) *JASIMA: JURNAL KOMUNIKASI KORPORASI DAN MEDIA Makanan sebagai Media Komunikasi Interpersonal (Studi Deskriptif Pada Hubungan Persahabatan, Hubungan Romantis dan Hubungan Keluarga) Food as Medium Interpersonal Communication (Descriptive Study on The Relations of Friendship, Romantic Relationship and Family)*.
- Yevita Nurti (2017) 'Kajian Makanan dalam Perspektif Antropologi', *Jurnal Antropologi*, 19(1), pp. 1–10.

BAB 3

TABOO MAKANAN DAN DAMPAKNYA PADA STATUS GIZI

Oleh Fitriana Nugraheni

Suatu kelompok yang memiliki pengetahuan, nilai, gagasan, norma, dan aturan sebagai dasar dari budayanya, akan mencerminkan perilaku tertentu dalam kehidupan sosial. Perilaku ini akan menciptakan perbedaan pandangan masyarakat terhadap konsep makanan dan gizi, termasuk dalam konteks kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Dari perspektif budaya, terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi perilaku kesehatan, yaitu tradisi, sikap fanatisme, etnosentrisme, kebanggaan terhadap status sosial, norma, nilai, dan elemen budaya yang dipelajari sejak dini dalam proses sosialisasi. Masalah gizi yang masih banyak terjadi bukan hanya disebabkan oleh kondisi sosial ekonomi suatu negara, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan yang keliru mengenai hubungan antara makanan dan kesehatan, serta pantangan yang menghalangi pemanfaatan makanan yang tersedia secara optimal (Husaini et al., 2017).

3.1 Definisi Food Taboo

Tabu adalah pelarangan sosial terkait kata benda, tindakan atau orang yang dianggap tidak diinginkan oleh suatu masyarakat. Salah satu tabu yang masih banyak ditemukan dimasyarakat adalah tabu makanan atau larangan mengonsumsi makanan atau minuman tertentu karena ada ancaman jika dikonsumsi (Intan, 2018).

Food Taboo atau makanan pantangan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kekurangan gizi. Penyebaran *Food Taboo* biasanya terjadi dari satu komunitas ke komunitas lain yang akan lebih sering terjadi pada masyarakat dengan pendidikan yang kurang (Kristya et al., 2021a). Menurut

Humaeni (2015; 175), kepercayaan terkait kesakralan tabu atau hikmah yang terkandung dalam perkataan orang jaman dulu lebih dipercaya oleh perempuan. Dalam setiap siklus kehidupan, hal-hal tabu terjadi mulai dari anak, remaja, dewasa, hamil, melahirkan hingga menyusui (Humaeni, 2015).

3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pantangan Makanan

Pantangan makanan memiliki perbedaan di beberapa daerah dan kelompok sasaran. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhinya:

1. Sosial Budaya

Lingkungan sosial terdiri dari struktur sosiodemografi serta hubungan dan proses sosial di antara individu yang tinggal di suatu area. Faktor sosial budaya seperti etnis, agama, kelas sosial, referensi kelompok, keluarga, dan demografi, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, mempengaruhi pemilihan dan praktik makan seseorang. Sikap dan keyakinan individu juga memainkan peran penting dalam perilaku makan mereka (Roudsari et al., 2017).

Berdasarkan penelitian di puskesmas Pamarayan, Banten, lingkungan sosial yang baik ditunjukkan dengan adanya anjuran dan dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk menghindari berbagai jenis makanan tabu. Hal tersebut bermanfaat untuk meningkatkan konsumsi sumber makanan untuk kebutuhan kelompok berisiko (Kristya et al., 2021a).

2. Agama

Agama menetapkan berbagai larangan terhadap jenis makanan tertentu sebagai perintah Tuhan yang wajib diikuti. Beberapa agama mengharuskan umatnya untuk berpuasa atau menjalankan diet tertentu sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan. Berikut merupakan beberapa larangan jenis makanan pada beberapa agama (Siregar dan Akbar, 2019).

a. Islam

Ada konsep halal dan haram yang dipercayai oleh umat Muslim. Makanan halal adalah makanan yang diizinkan oleh Allah untuk dikonsumsi, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadist yang menjadi pedoman bagi umat Muslim. Semua makanan yang tidak diharamkan diperbolehkan untuk dikonsumsi, termasuk ikan dan produk laut lainnya. Sementara itu, makanan haram adalah makanan yang dilarang oleh Allah untuk dikonsumsi atau yang melanggar hukum agama. Makanan yang dilarang ini meliputi: babi, anjing, binatang berkaki empat yang menangkap mangsa dengan mulutnya, burung pemangsa yang menangkap mangsa dengan cakar, produk dari hewan yang disembelih dengan cara yang tidak benar (termasuk bangkai), darah dan produknya, serta minuman beralkohol (memabukkan).

b. Kristiani

1) Katolik Roma

Pada hari raya, makanan yang disajikan bervariasi menurut negara. Misalnya, orang Prancis menyajikan *bûche de Noël* sebagai pencuci mulut pada Natal, sementara orang Italia menyajikan panettone. Puasa dilakukan di siang hari tanpa melarang makan pagi atau sore, dan melarang daging tetapi membolehkan telur, produk susu, atau bumbu dari lemak hewani.

2) Protestan

Beberapa gereja menyediakan anggur atau jus dalam satu cangkir untuk dibagikan, sementara yang lain menggunakan cangkir kecil terpisah untuk tiap jemaah. Roti yang digunakan bisa bervariasi, meski kebanyakan memilih roti putih. Hari raya utama adalah Natal dan Paskah, dengan pilihan makanan yang beragam sesuai etnis dan preferensi keluarga. Puasa jarang dilakukan, tetapi beberapa gereja atau individu melakukannya untuk mendukung doa dan ibadah.

3) Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh

Banyak penganut Advent adalah lacto-ovo-vegetarian karena Alkitab menyatakan bahwa daging bukanlah makanan di Eden. Mereka yang mengonsumsi daging menghindari babi dan kerang. Advent tidak mengonsumsi teh, kopi, alkohol, atau produk tembakau, selain itu air dianggap minuman terbaik dan harus diminum sebelum atau sesudah makan, bukan selama makan.

c. Hindu

Hindu adalah agama tertua di dunia, dengan banyak penganutnya yang menerapkan vegetarianisme karena sapi dianggap suci dan tidak boleh dibunuh atau dimakan. Meskipun daging diperbolehkan, daging sapi, babi, kepiting, siput, buaya, beberapa jenis burung, kijang, unta, kelelawar, lumba-lumba, dan ikan dengan bentuk tidak jelas harus dihindari. Umat Hindu yang taat juga menghindari alkohol, bawang putih, lobak, bawang merah, daun bawang, jamur, dan makanan berwarna merah. Selain itu, mereka tidak mengonsumsi pangan yang menyebabkan rasa sakit pada binatang, sesuai dengan konsep Ahimsa.

d. Buddha

Diet umat Buddha bervariasi tergantung sekte dan negara. Sebagian besar adalah lacto-ovo vegetarian, yang mengonsumsi produk susu dan telur tapi tidak makan daging, meskipun beberapa makan ikan. Beberapa kepercayaan membolehkan konsumsi daging asalkan tidak membunuh hewan tersebut secara langsung.

3. Pengetahuan

Perilaku *Food Taboo* dipengaruhi oleh pendidikan, pengetahuan dan lingkungan sosial budaya. Pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi banyaknya pengetahuan ibu hamil, termasuk dalam perilaku mengonsumsi makanan. Interaksi antar masyarakat mempengaruhi perilaku, kebiasaan dan sikap terkait pemilihan makanan. Hal

tersebut juga diakibatkan oleh kepercayaan masyarakat setempat terkait terkait *Food Taboo* secara turun temurun (Kristya et al., 2021c). Penelitian yang diadakan di puskesmas Pamarayan, Banten menyatakan bahwa 70.7% ibu hamil yang berperilaku *food taboo* mempunyai pengetahuan makanan yang kurang.

4. Gender

Wolf (2017: 302) menekankan bahwa makanan mencerminkan kesejahteraan sosial, di mana mereka yang dihormati makan dengan baik, dan pembagian makanan mencerminkan relasi kekuasaan serta kesetaraan sosial. Sejarah menunjukkan pengaturan makanan bagi perempuan yang berlangsung lama, sering kali membuat mereka makan lebih sedikit dan makanan yang lebih buruk dibanding laki-laki. Di Prancis abad pertengahan, perempuan hanya menerima sepertiga jatah gandum laki-laki (Wolf, 2017: 303). Wolf (2017: 304) mencatat bahwa pembunuhan anak perempuan sering dipicu oleh kekurangan pangan, dengan pola tertentu yang mengutamakan hak laki-laki dewasa. Secara lintas budaya, laki-laki mendapat makanan panas dan berprotein lebih tinggi terlebih dahulu, sedangkan perempuan sering mendapat sisa makanan dingin dan kurang bergizi.

3.3 Pantangan Makanan di Indonesia dan Dunia

Masyarakat Indonesia terdiri dari berbagai suku dengan latar belakang budaya yang berbeda, yang sangat mempengaruhi perilaku kehidupan masyarakat, termasuk perilaku kesehatan. Banyak praktik budaya yang berdampak negatif pada perilaku kesehatan masyarakat, seperti kepercayaan untuk menghindari makanan tertentu (Herlina, 2017). Terkait dengan makanan yang dianggap layak dikonsumsi, terdapat banyak pola pantangan, takhayul, dan larangan di berbagai kebudayaan dan daerah yang berbeda di dunia (Kristiyanti dan Khuzaiyah, 2019).

Berikut merupakan pantangan makanan yang ada di beberapa daerah di Indonesia dan dunia :

1. Banten

Di Banten, ibu hamil memiliki pantangan dalam mengonsumsi ikan lele, hal tersebut ditakutkan ibu hamil akan mengalami pendarahan. Selain itu, penggunaan piring besar juga tidak diperbolehkan dengan alasan ibu hamil mengalami susah melahirkan. Beberapa makanan pantangan yang dipercaya masyarakat Kecamatan Pamarayan, Banten adalah terong, ikan pari, belut, daging merah, durian, nanas, cumi, genjer, labu kuning, jamu, air kelapa, kangkong dan es teh manis (Humaeni, 2015)..

2. Madura

Jenis makanan laut seperti cumi-cumi, udang, ikan pari, dan gurita dianggap tabu bagi semua ibu hamil karena dianggap berbahaya bagi kehamilan dan persalinan. Udang, misalnya, dipercaya membuat janin "bersembunyi" sehingga menyulitkan persalinan. Cumi-cumi diyakini membuat bayi bergerak mundur, ikan pari dianggap membuat bayi bersembunyi, dan gurita dipercaya menyebabkan plasenta menempel di rahim karena tentakel lengketnya. Selain itu, makanan tinggi lemak seperti bakso dan jeroan dilarang karena diyakini membuat bayi baru lahir lebih gemuk (Diana et al., 2018a).

Di Madura, khususnya Sumenep, sayuran seperti kangkung, terong, kol, pelepah pisang, dan cabai juga dianggap tidak baik untuk ibu hamil. Terong dipercaya membuat janin terbungkus selaput tebal, memperpanjang proses persalinan dan menyebabkan bayi kecil dan biru. Kangkung diyakini menyebabkan kelahiran kembar siam atau pendarahan saat melahirkan. Pelepah pisang dianggap membuat janin mengecil, dan cabai diyakini menyebabkan bayi kotor, sakit, dan mudah menangis. Selain itu, buah-buahan seperti kedondong, nanas, buah ular, semangka, durian, dan rambutan juga dilarang karena dianggap dapat menyebabkan keguguran dan rasa panas di perut (Diana et al., 2018a).

3. Suku Tengger, Malang

Budaya pantang makan juga diterapkan oleh ibu hamil di Suku Tengger, Kabupaten Malang, Jawa Timur. Beberapa makanan yang dihindari selama kehamilan meliputi pisang rajamala, nanas, salak, mangga kweni, nangka, durian, lele, dan kubis. Makanan-makanan ini dianggap dapat mengganggu kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Untuk sumber buah-buahan yang menjadi pantangan, salak dianggap bisa menyulitkan persalinan dan menyebabkan kulit bayi kasar serta kelahiran bayi kembar atau dempet. Mangga kweni, durian, dan nangka dipercaya memiliki aroma berbahaya yang dapat menyebabkan keguguran. Pisang rajamala juga dianggap dapat menyebabkan keguguran. Beberapa sayuran juga diyakini tidak boleh dikonsumsi. Kol dan kubis dianggap kurang baik karena kontaminasi pestisida. Daging babi dilarang dalam Islam, dan vegetarianisme diadopsi untuk menunjukkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup, menghindari ikan, daging, dan bawang putih (Sholihah & Sartika, 2014).

Selain itu, makanan pedas seperti cabai, merica, tapai, durian, dan nanas dianggap menyebabkan panas pada janin dan keguguran. Bandeng dipercaya dapat menyebabkan keguguran, dan lele dengan kumisnya dianggap menyulitkan persalinan. Konsumsi es atau buah berlebihan diyakini membuat bayi lahir besar dan menyulitkan persalinan (Sholihah & Sartika, 2014).

4. Samin

Masyarakat Samin di Pati tidak memiliki pantangan makanan selama kehamilan. Mereka percaya bahwa semua makanan boleh dikonsumsi asalkan tidak menyebabkan mual atau muntah. Sebaliknya, masyarakat Samin di Kudus memiliki beberapa pantangan makan selama kehamilan, seperti tidak boleh minum air dingin karena diyakini bisa membuat bayi menjadi besar dan menyulitkan proses kelahiran. Masyarakat Samin di Blora percaya bahwa ibu hamil tidak boleh makan buah yang berbentuk bulat tanpa dipotong terlebih dahulu, seperti apel, karena diyakini bayi yang lahir akan memiliki benjolan di kepala. Selain itu, ada

pantangan mengonsumsi ikan lele karena dianggap bisa menyebabkan bayi yang baru lahir memiliki patil (Khomsan et al., 2022).

5. Suku Sasak

Ibu hamil dari suku Sasak biasanya mengonsumsi lauk seadanya dan tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan sehari-hari. Meskipun mereka tahu bahwa sayur, ikan, daging, buah, dan susu baik untuk kehamilan, jenis makanan tersebut jarang dikonsumsi karena tidak mengetahui manfaatnya (Khairi, 2013).

Suku Sasak melarang ibu hamil makan cumi-cumi, udang, kepiting, ayam, telur, daging, ikan pari, lele, dan ikan laut karena diyakini bisa mempersulit proses kelahiran dan menyebabkan perdarahan saat melahirkan. Selain itu, mereka juga melarang konsumsi durian, rambutan, tebu, timun, pisang, dan nangka karena dipercaya bisa menyebabkan keguguran. Jeruk juga dilarang karena dianggap dapat meningkatkan lendir pada paru-paru bayi dan risiko bayi kuning saat lahir (Ketut, 2009).

6. Malaysia

Penelitian yang dilakukan pada 104 wanita hamil di Malaysia menyatakan bahwa makanan tabu yang paling umum adalah nanas (70,2%), diikuti oleh jus tebu (59,6%), 'makanan panas' (47,1%), minuman berkarbonasi (39,4%), 'tapai' atau beras ketan (33,7%), rebung (18,3%), 'makanan dingin' (12,5%) dan lain-lain (35,6%). Beberapa alasan ibu menghindari makanan tersebut dikarenakan ketakutan mengalami pendarahan berlebihan saat persalinan, bayi lahir cacat, ketakutan mengalami keguguran, persalinan sulit, bayi gampang sakit dan produksi ASI menjadi kental (Mohamad & Yee Ling, 2016).

7. Afrika

Makanan tabu yang paling umum di kalangan wanita hamil di Lembah Sungai Kat meliputi jeruk, nartjies (*C. unshiu*), jus jeruk dan minuman, ayam, kentang, ikan, dan hewan liar. Beberapa makanan lain seperti kacang-kacangan, telur, semangka, labu, dan *butternut* juga disebut

sebagai tabu selama kehamilan, tetapi hanya dilaporkan oleh kurang dari 5% wanita. Beberapa data makanan pantangan di Lembah Sungai Kat ini bersumber pada ibu dan nenek bayi. Mereka mempercayai bahwa konsumsi jeruk bisa mengakibatkan bayi lahir kuning. Konsumsi ikan juga dipercaya akan mengakibatkan ruam pada bayi. Selain itu, konsumsi ayam baik kepala ayam dan kaki ayam diyakini akan mengakibatkan bayi tidak mau tidur dan selama pertumbuhan, bayi akan berjalan seperti ayam (Chakona & Shackleton, 2019).

Selain itu, berdasarkan FGD pada beberapa wanita lansia di Afrika menyatakan bahwa mengonsumsi nanas saat hamil diyakini dapat menyebabkan bayi lahir buta. Selain itu, nanas dan madu dianggap tidak boleh dimakan selama kehamilan karena dapat menyebabkan bayi mengalami ruam yang parah. Makanan lain yang menjadi pantangan adalah jambu biji dan jus lidah buaya. Jambu biji dipercaya dapat menyebabkan luka pada anak atau membuat anak lahir tanpa rambut, sedangkan Jus lidah buaya dikatakan bisa membunuh janin atau menyebabkan kelahiran prematur atau keguguran (Chakona & Shackleton, 2019).

8. Ethiopia

Berdasarkan Penelitian Getnet dkk, beberapa buah dan sayuran yang dianggap tabu selama kehamilan termasuk pisang (35,7%), cengkeh (32%), kubis (24,3%), dan tebu (44,3%). Ibu hamil percaya bahwa pisang dapat menyebabkan sesuatu menempel di kepala janin, cengkeh dapat membakar janin, kubis mengganggu perkembangan janin, dan tebu meningkatkan cairan mani. Minuman seperti kopi (19%), teh (18,7%), coca (16,3%), dan bubur (34%) dibatasi karena diyakini dapat membakar janin dan menyebabkan kelainan, serta coca dapat menyebabkan aborsi. Selain itu, labu dan kacang tanah dikatakan meningkatkan berat janin, membuat persalinan menjadi sulit. Sebagian besar ibu hamil menghindari makanan ini karena takut akan plester di kepala janin, membuat bayi

gemuk, kesulitan melahirkan, risiko aborsi, dan kelainan janin (Getnet et al., 2018).

3.3 Dampak Pantangan Pangan pada Kesehatan

Praktik pantangan makanan sering menjadi penyebab malnutrisi, terutama di kelompok rentan seperti balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Hal ini disebabkan oleh banyaknya makanan yang dianggap tabu padahal sebenarnya makanan tersebut kaya sumber zat gizi dan bermanfaat bagi tubuh, tetapi tidak dikonsumsi karena pantangan tersebut (Oni dan Tukur, 2012).

Berikut beberapa dampak pantangan makanan pada kelompok masyarakat:

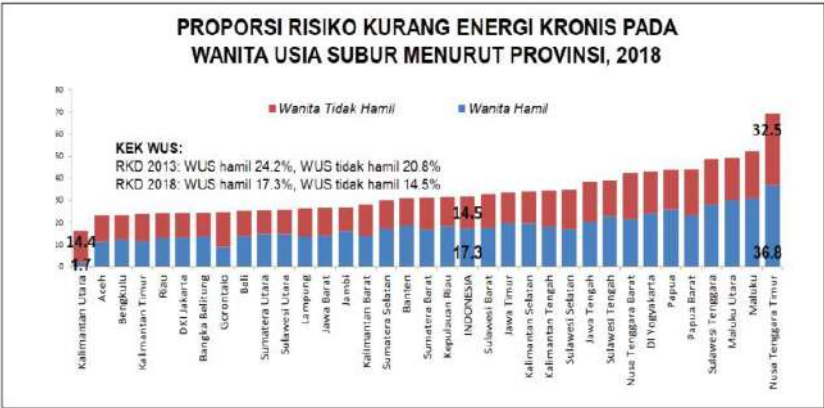
1. Ibu Hamil

Pantangan makanan dapat meningkatkan risiko kekurangan protein hewani, lemak, vitamin A, kalsium, dan zat besi pada ibu hamil. Risiko kekurangan nutrisi ini diperburuk oleh peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. (Simkiss et al., 2014).

Secara umum, jenis makanan yang paling sering dihindari saat kehamilan adalah daging (babi, daging merah, ayam), ikan, kentang, buah nanas, buah jeruk, jambu biji, pisang telur dan labu (Zerfu et al., 2016). *Food Taboo* ini juga dipengaruhi juga oleh kebudayaan masing-masing daerah. Di Barito Kalimantan Selatan, terdapat 2 macam *Food Taboo*, yaitu telur dan pisang. Menurut kepercayaan setempat, kondisi pisang yang kembar dapat menyebabkan bayi lahir dempet (Intan, 2018a). Di beberapa wilayah lain di Indonesia, ibu hamil harus menghindari mengonsumsi udang, ikan pari, kepiting dan cumi karena bisa menyebabkan kaki anak mencekram rahim ibu sehingga anak akan kesulitan untuk dilahirkan (Sholihah & Sartika, 2014). Pada masyarakat Jawa, larangan mengonsumsi nasi goreng, durian, nangka, nanas, dan tebu dipercaya akan menyebabkan komplikasi saat melahirkan (Laksono & Dwi Wulandari, 2021). Pada suku Madura, ibu hamil tidak diperbolehkan mengonsumsi cumi, udang, nanas,

ambarella,kol, air dingin karena bisa berefek buruk bagi janin (Diana et al., 2018b).

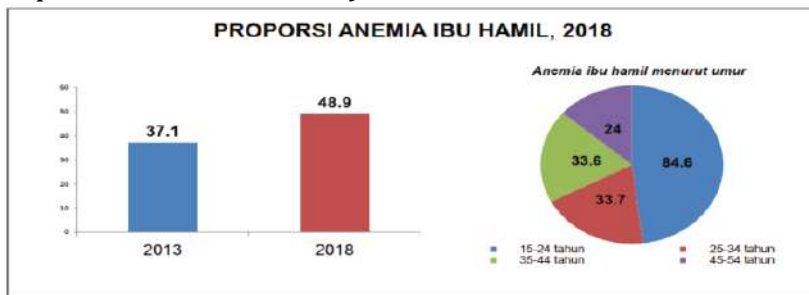
Food Taboo ini akan meningkatkan defisiensi makronutrient dan micronutrient pada ibu hamil. Data di Puskesmas Pamarayan 2019 menunjukkan ada sekitar 72 ibu hamil meresiko KEK dan 18 ibu hamil mengalami anemia (Kristya et al., 2021b). Hal tersebut dikarenakan konsumsi makanan yang kurang sehingga mempengaruhi kualitas makan. Secara nasional proporsi risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur (kategori hamil dan tidak hamil) paling tinggi di provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 36.8%. Gambaran proporsi KEK disajikan dalam Gambar 3.1 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).



Gambar 3.1. Proporsi Risiko Kurang Energi Kronis Pada Wanita Usia Subur

Risiko malnutrisi lain yang disebabkan oleh pantangan makanan adalah anemia. Pengaruh pantangan makanan terhadap kejadian anemia berkaitan dengan ketersediaan pangan yang dipengaruhi oleh adat kepercayaan, termasuk pantangan makanan. Presentase anemia pada ibu hamil mengalami kenaikan 11.8% dari tahun 2013 dan 208. Selain itu, presentase anemia tertinggi (84.6%) terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun. Proporsi anemia pada ibu hamil

ditampilkan dalam Gambar 3.2 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).



Gambar 3.2. Proporsi Anemia Ibu Hamil

2. Balita

Penelitian oleh Reza menunjukkan bahwa balita SAD yang tinggal di Sarolangun memiliki pantangan terhadap makanan tertentu, terutama lauk hewani. Di Jawa Barat dan Papua Nugini, pantangan makanan untuk balita bukan pada hewan ternak, tetapi lebih pada buah pisang, dan makanan pedas yang sering menyebabkan diare. Di Nigeria, orang tua melarang anak-anak mereka makan telur karena takut mereka akan menjadi perampok. Selain itu, penelitian di Gambia menemukan bahwa frekuensi, jumlah, dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi oleh kelompok yang rentan kekurangan gizi, seperti ibu hamil dan anak kecil, dipengaruhi oleh pembatasan makanan yang diberlakukan pada mereka (Pradigdo et al., 2022)..

Di Desa Sukaluyu, Bogor, suku Toraja memiliki pantangan makanan nabati seperti pisang ambon, jamur, dan jantung pisang yang membuat anak-anak cenderung menyendiri, kaget, dan lesu. Pantangan protein hewani seperti ikan dan ikan asin pada balita dapat menyebabkan cacingan dan gatal-gatal. Pantangan makanan sangat tidak dianjurkan bagi kelompok rentan gizi buruk, seperti anak kecil, ibu hamil, dan ibu menyusui, karena dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan balita, meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat < 2500 gram, bahaya kematian akibat perdarahan postpartum, serta

tingginya angka kesakitan dan kematian pada balita (Pradigdo et al., 2022).

3. Remaja Putri

Menurut kajian Bertermann dari lembaga sosial *Girl Effect* dan *Nutrition International* yang dikutip oleh Aziz (2018), kepercayaan terhadap sejumlah pantangan makanan tertentu menyebabkan remaja putri Indonesia mengalami kekurangan gizi, sehingga menghambat pertumbuhan mereka. Alih-alih mengonsumsi makanan sehat, mereka cenderung memilih kudapan dan makanan cepat saji. Remaja putri yang disurvei oleh Bertermann mengaku menghindari mentimun karena diyakini menyebabkan keputihan, serta nanas yang dianggap dapat menyulitkan kehamilan di masa depan. Penelitian tentang status gizi remaja putri berumur 13-18 tahun ini dilakukan pada tahun 2017 di daerah seperti Lombok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10% remaja terlalu kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sementara 10% lainnya mengalami kelebihan berat badan.

4. Ibu Nifas

Ibu pasca persalinan yang menghindari makanan kaya protein seperti ikan, daging, dan telur diyakini dapat memperlambat proses pemulihan dan penyembuhan. Namun, dalam konteks kesehatan, asupan protein sangat penting selama masa pasca persalinan karena berperan sebagai bahan pembangun jaringan otot tubuh dan mempercepat proses penyembuhan luka. Ketidakmampuan untuk mengonsumsi makanan protein ini bisa meningkatkan risiko infeksi karena luka pada perineum yang tidak sembuh dengan cepat (Wahyuningsih, 2019).

Selain itu, Ibu pasca persalinan yang sedang menyusui sering menghindari konsumsi buah-buahan karena khawatir bisa menyebabkan diare pada bayi mereka. Namun, dari perspektif medis, asupan buah-buahan sangat penting bagi kesehatan ibu pasca persalinan, terutama untuk

meningkatkan produksi ASI dan menjaga kesehatan tubuh secara umum. Selain itu, konsumsi makanan berserat dari sayur-sayuran juga diperlukan untuk mencegah sembelit dan memperlancar pencernaan. Selain itu, ibu nifas juga mempunyai pantangan mengonsumsi makanan berkuah dan minum banyak air karena diyakini dapat memperlambat proses penyembuhan luka perineum. Namun, dalam konteks medis, mengonsumsi makanan berkuah dan memperbanyak minum air putih justru dapat mempercepat penyembuhan luka perineum. Kekurangan cairan dalam tubuh bisa menyebabkan penurunan produksi ASI dan meningkatkan risiko demam pada ibu pasca persalinan. (Wahyuningsih, 2019).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah 54,3%, dengan persentase tertinggi terjadi di Provinsi NTB sebesar 79,7% dan terendah di Provinsi Maluku sebesar 25,2%. Meskipun demikian, angka tersebut masih di bawah target nasional yang ditetapkan sebesar 80%, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan praktik menyusui. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi praktik menyusui meliputi pengetahuan, sosial budaya, aspek psikologis, fisik, perilaku, dan peran tenaga kesehatan (Soetjiningsih 2012). Menurut Setyaningsih dan Farapti (2018), terdapat hubungan antara kepercayaan dan tradisi masyarakat dengan pemberian ASI eksklusif di daerah Sidotopo. Beberapa kepercayaan atau tradisi tabu di Indonesia terkait pemberian ASI eksklusif antara lain: (1) kolostrum dalam ASI dianggap tidak baik, kotor, dan berbahaya bagi bayi (Batubara et al. 2016), (2) bayi memerlukan teh khusus atau cairan sebelum menyusui (Oktarina dan Fauzia 2019), dan (3) bayi akan kekurangan gizi jika hanya diberi ASI saja. Kepercayaan tersebut bisa meningkatkan resiko infeksi pada bayi sehingga bayi akan sering sakit sampai meninggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, N. 2018, "Nanas dan Mentimun Sebabkan Remaja Putri Indonesia Kurang Gizi?". dalam BBC News Indonesia 15 Juni 2018
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant Women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112668>
- Diana, R., Rachmayanti, R. D., Anwar, F., Khomsan, A., Christianti, D. F., & Kusuma, R. (2018a). Food taboos and suggestions among Madurese pregnant women: a qualitative study. *Journal of Ethnic Foods*, 5(4), 246–253. <https://doi.org/10.1016/j.jef.2018.10.006>
- Getnet, W., Aycheh, W., & Tessema, T. (2018). Determinants of Food Taboos in the Pregnant Women of the Awabel District, East Gojjam Zone, Amhara Regional State in Ethiopia. *Advances in Public Health*, 2018, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2018/9198076>
- Herlina, M. 2017. Sosiologi Kesehatan (Paradigma Konstruksi Sosial Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Perspektif Peter L. Berger & Thomas Luckmann).
- Humaeni, A. (2015). *Tabu Perempuan Dalam Budaya Masyarakat Banten* (Vol. 27, Issue 2).
- Husaini, H., Rahman, F., Lenie, M. & Rahayu, A. 2017. Buku Ajar Antropologi Sosial Kesehatan. Universitas Lambung Mangkurat Press.
- Intan, T. (2018a). Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. In *PALASTREN* (Vol. 11, Issue 2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Ketut N, Pradani R, Widhi P. 2009. Tradisi masyarakat Lombok mempengaruhi perilaku asupan gizi ibu hamil. 4(2): 155–160.
- Khairi S, Setyowati, Alfianti Y. 2013. Kegagalan memutuskan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan: studi

- grounded theory pada ibu hamil anemia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 16(2): 85–92.
- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., Mudjajanto, E. S., Wigna, W., Patriasih, R., Widiaty, I., Rosidi, A., Dewi, R. K., Margawati, A., & Firdausi, A. (2022). *Pangan dan Gizi dalam Konteks Sosio-Budaya* (1st ed.). IPB Press.
- Kristiyanti, R. & Khuzaiyah, S. 2019. Karakteristik Ibu Nifas yang Berpantang Makanan. *Proceeding of The URECOL*, 355-359.
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa'pang, M. (2021c). Perilaku Food Taboo pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhinya di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *JURNAL EKOLOGI KESEHATAN*, 20(2), 139–151. <https://doi.org/10.22435/jek.v20i2.4669>
- Laksono, A. D., & Dwi Wulandari, R. (2021). Pantangan Makanan pada Suku Muyu di Papua. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>
- Mohamad, M., & Yee Ling, C. (2016). Food Taboos of Malay Pregnant Women Attending Antenatal Check-up at the Maternal Health Clinic in Kuala Lumpur. *Integrative Food, Nutrition and Metabolism*, 3(1). <https://doi.org/10.15761/ifnm.1000140>
- Oktarina, Fauzia Y. 2019. Perilaku pemenuhan gizi pada ibu menyusui di beberapa etnik di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 22(4): 236–244.
- Oni OA, Tukur J. 2012. Identifying pregnant women who adhere to food taboos in rural community: a community-based study. *African Journal Reproductive Health*. 16(3): 67–75.
- Pradigdo, S. F., Kartasurya, M. I., & Azam, M. (2022). Gambaran Pola Makan, Tabu, Infeksi dan Status Gizi Balita Suku Anak Dalam di Provinsi Jambi. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 126–132. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.126>
- Roudsari, A. H., Vedadhir, A., Amiri, P., Kalantari, N., Omidvar, N., Eini-Zinab, H., & Sadati, S. M. H. (2017). Psycho-Socio-Cultural Determinants of Food Choice: A Qualitative Study On Adults in Social and Cultural Context Of Iran. *Iranian Journal of Psychiatry*, 12(4), 238-247.

- Setyaningsih FTE, Farapati F. 2018. Hubungan kepercayaan dan tradisi keluarga pada ibu menyusui dengan pemberian asi eksklusif di Kelurahan Sidotopo, Semampir, Jawa Timur. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 7 (2):160-167.
- Soetjiningsih. 2012. ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta (ID): Buku Kedokteran EGC.
- Sholihah, L. A., & Sartika, R. A. (2014). Makanan Tabu pada Ibu Hamil Suku Tengger. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* , 8(7), 319–324.
- Simkiss K, Edmond AJ, Waterson R, Bose A, Troy S, Bassat Q. Practical mother, newborn and child care in developing countries. New York: Oxford University Press; 2014.
- Siregar FR, Akbar AA. 2019. Food and Religion. [unpublished paper]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan dengan Kesembuhan Luka Episotomi pada Ibu Nifas Hari ke VII di Wilayah Kerja Puskesmas Baruharjo kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 8–12.
- Wolf, N, 2017, Mitos Kecantikan: Menafsir Kecantikan dalam Berbagai Konteks (A. S. Witakania Sundasari, Trans. L. M. Rahayu Ed.), Bandung: Unpad Press.
- Zerfu, T. A., Umata, M., & Baye, K. (2016). Dietary Habits, Food Taboos, and Perceptions towards Weight Gain during Pregnancy in Arsi, Rural Central Ethiopia: a Qualitative Cross-Sectional Study. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 35(1), 22. <https://doi.org/10.1186/s41043-016-0059-8>

BAB 4

DIET DEBM, DIET GM, DIET OCD, DIET COKE, DIET COKE ZERO, FOOD COMBINING DAN DAMPAK DIET PADA STATUS GIZI

Oleh Rinten Anjang Sari

4.1 Pendahuluan

Diet adalah pola makan yang diatur dan disesuaikan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti penurunan berat badan, peningkatan kesehatan, atau pengelolaan kondisi medis tertentu (Ludwig & Willett, 2013). Diet seringkali melibatkan pengaturan asupan nutrisi, kalori, atau jenis makanan yang dikonsumsi. Misalnya, beberapa jenis diet yang populer adalah diet DEBM, Diet GM, Diet OCD, Diet Coke dan Diet Coke Zero.

4.2 Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (Diet DEBM)

Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan (DEBM) adalah singkatan dari diet DEBM. Diet DEBM adalah metode diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan cara menurunkan asupan karbohidrat dan protein tetapi meningkatkan asupan lemak dan protein (Anugrah & Dinda, 2022). Program diet ini melibatkan pengaturan karbohidrat dan kalori yang rendah, sehingga memungkinkan penurunan berat badan yang cukup signifikan dalam waktu yang singkat. Dengan mengikuti diet ini, seseorang tidak perlu melakukan olahraga dan tetap dapat makan makanan yang lezat tanpa merasa lapar. Diet DEBM ini memiliki efek samping yang terlihat negatif, karena tidak melakukan aktivitas fisik dimana hal ini bertentangan dengan pola hidup sehat.

4.3 Diet GM (General-Motors Diet)

General Motors Diet, atau yang lebih dikenal dengan Diet GM, diperkenalkan pada tahun 1985. Meskipun diet ini telah ada selama 35 tahun, namun selalu menjadi bahan perdebatan. Ini dirancang oleh *General Motors Company* dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan karyawannya (Gupta et al., 2023). Perusahaan tersebut mengusulkan rencana diet khusus selama satu minggu agar karyawan perusahaan dapat menurunkan berat badan dengan cepat.

4.3.1 Pengertian *General Motors Diet* (Diet GM)

General Motors Diet adalah rencana diet tujuh hari yang terutama mencakup buah-buahan dan sayuran rendah kalori. Lebih lanjut dikemukakan bahwa makanan-makanan ini hendaknya dimakan dalam jumlah dan bentuk tertentu pada hari-hari tertentu. Berbeda dengan diet lainnya, Diet GM tidak mengecualikan atau mengganti kelompok makanan mana pun. Tetapi, hanya berfokus pada kelompok makanan tertentu untuk dimakan pada hari-hari tertentu. Diklaim bahwa pada akhir satu minggu, orang yang mengikuti diet ini akan mengalami penurunan berat badan sekitar 4,5 kg hingga 7,5 kg (Snell et al., 2012).

4.3.2 Prinsip Kerja *General Motors Diet* (Diet GM)

Saat mengikuti diet GM, asupan kalori harian berkurang karena seseorang mengonsumsi makanan rendah kalori seperti buah-buahan dan sayuran. Hal ini menimbulkan dua konsekuensi: Pertama, proses pencernaan menjadi lebih baik. Sistem pencernaan yang baik berperan sebagai katalisator dan memicu penurunan berat badan. Kedua, konsumsi buah dan sayur meningkatkan metabolisme; sehingga mempercepat proses pembakaran lemak (Snell et al., 2012).

Selain itu, diet GM membuat seseorang tetap terhidrasi karena buah dan sayuran kaya akan kandungan air. Logika dasar ini membantu penurunan berat badan dengan cepat.

Tabel 4.1. Contoh Menu Diet GM dalam 7 Hari

Makanan	Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Sarapan (08.00-08.30)	• 1 buah apel berukuran sedang • 2 gelas air mineral.	• 1 buah kentang kukus dan 2 gelas air mineral.	• 1 buah wortel kukus • 1 buah apel • 2 gelas air mineral	• 2 buah pisang • 1 gelas air mineral	• 1 mangkuk sup tomat • 1 gelas air mineral	• 1 mangkuk kecil kecambah dan wortel kukus • 2 gelas air mineral	• 1 gelas jus buah apel • 2 buah wortel kukus • 1 gelas air mineral
Makan Siang (10.00–10.30)	• 1 buah apel dan pepaya yang dipotong dadu. • 1 gelas jus jeruk nipis atau jeruk manis • 1 gelas air mineral	• 1 piring kecil kubis kukus • 1 gelas jus buah bit • 1 gelas air mineral	• Salad mentimun, bawang bombay, dan tomat dengan sedikit minyak zaitun dan merica untuk menambah rasa • 2 gelas air mineral	• 1 gelas yogurt tanpa gula • 1 buah pisang • 1 gelas air mineral	• 2 gelas air mineral • 1 buah tomat cincang.	• ¼ buah Brokoli kukus dan 1 buah bit kukus • 1 gelas air mineral	• ¼ buah kubis kukus dengan garam dan merica • 2 gelas air mineral
Makan Siang (12.30–13.00)	• Semangkuk salad buah dengan	• Salad sayur dengan 1 sendok teh	• Brokoli dan salad sayuran	• 2 buah Pisang • 2 gelas air	• 1 mangkuk kecil nasi merah	• Campuran kecambah dan salad	• 1 mangkuk nasi merah atau nasi

Makanan	Hari 1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
	campuran buah-buahan kecuali Pisang. • 2 gelas air mineral	minyak zaitun • 1–2 gelas air mineral	kukus • 1 gelas jus jeruk • 1 gelas air mineral	mineral	• 2 buah tomat iris • Secangkir dadih. • 2 gelas air mineral	sayuran dengan panner • 2 gelas air mineral	putih dengan sayuran kukus • 1 gelas jus buah. • 1 gelas air mineral
Istirahat Sore (16.00–16.30)	• 1 gelas kelapa muda • 1 piring kecil pepaya potong	• Salad sayur yang terdiri dari bawang bombay cincang, tomat, dan mentimun. (Masing-masing 1) • 1 gelas air mineral	• 1 buah mangga matang • 1 gelas jus melon • 1 gelas air mineral	• Secangkir yogurt dan 2 buah pisang • 1 gelas air mineral	Segelas air.	• 1 gelas jus bit • 1 mangkuk kecil kacang kukus.	• 1 buah apel dan pepaya potong dadu • 1 gelas air mineral
Sebelum Makan Malam (18.00–18.30)	• Semangkuk melon dan pepaya yang dipotong dadu • 1 gelas air mineral	• 1 gelas jus Wortel atau bit. Tanpa gula	• 1 mangkuk salad buah • 2 gelas air mineral	• 1 gelas susu pisang • 2 gelas air mineral	• Secangkir sup tomat encer • 2 gelas air mineral	• Segenggam taoge kukus	• 1 gelas Jus melon

4.4 Obsessive Corbuzier's Diet (Diet OCD)

Diet OCD Obsessive Corbuzier's Diet merupakan diet yang dirancang oleh Dedi Corbuzier dengan menggunakan metode jendela makan dan menghindari sarapan pagi. Metode jendela makan ialah metode yang bertujuan untuk mengistirahatkan perut dengan cara berpuasa selama delapan atau enam jam setiap hari (Nuzulia, 2023). Jika puasa berarti tidak makan dan minum, berbeda dengan OCD, para pelaku diet ini tidak disarankan untuk makan pada saat mereka harus berpuasa; namun, ini tidak berarti mereka tidak boleh minum. Seseorang yang sedang melakukan diet OCD boleh minum apa saja selama berpuasa, asalkan tidak mengandung kalori. Seperti air putih, teh tawar dan kopi pahit (bukan kopi kemasan) (Corbuzier, 2022).

4.5 Jendela Makan Diet OCD

Diet OCD memiliki empat jendela makan yaitu:

1. Berpuasa 16 jam dan makan 8 jam; ialah jika seseorang memulai diet OCD pada pukul 1 siang pada hari pertama, maka hanya diperbolehkan makan sampai dengan pukul 9 malam. Setelah pukul 9 malam, harus berpuasa selama 16 jam dengan tetap mengonsumsi minuman tanpa kalori. Bagi seseorang yang baru memulai diet OCD, jendela makan ini adalah tempat. Lakukan sampai benar-benar memahami kondisi tubuh sendiri.
2. Berpuasa 18 jam dan makan 6 jam; Sederhanya, hanya kurangi waktu makan, yang sebelumnya sampai pukul 9 malam. Sekarang, berpuasanya dimulai pada pukul 1 siang dan hanya boleh makan pada pukul 7 malam. Setelah berhasil melewati puasa pertama, lanjutkan dengan jendela makan nomor 2 ini.
3. Berpuasa 20 jam dan makan 4 jam; jendela makan ketiga ini juga mirip dengan jendela makan nomor 1 dan 2. Jika memulai "*breakfast*" pada pukul 1 siang, maka hanya boleh makan sampai pukul 5 sore dan disarankan untuk memulainya dengan perlahan setelah berhasil melewati jendela makan nomor 2.

4. Puasa 24 jam; Artinya, hanya makan sekali dalam 1 hari. Makan apa saja, kapan saja, dan dengan jumlah sesuai kebutuhan. Salah satu contohnya adalah jika mulai makan di hari Selasa pukul 1 siang dengan makanan yang cukup mengenyangkan dan kemudian dapat kembali makan di hari Rabu pukul 1 siang.

Diet OCD menganjurkan bahwa jumlah kalori yang dikonsumsi harus lebih sedikit daripada yang dikeluarkan. Beberapa hal yang terjadi ketika menerapkan jendela makan dan berpuasa maka dalam 3-4 jam setelah makanan terserap oleh tubuh, tubuh lantas memasuki fase *post absorptive* atau *pasca absorptive*. *Post absorptive* keadaan fisiologis tubuh setelah proses penyerapan makanan selesai, umumnya terjadi sekitar 4-6 jam setelah makan terakhir. Pada fase ini, tubuh tidak lagi mendapatkan energi dari makanan yang baru saja dikonsumsi, tetapi mulai mengandalkan cadangan energi yang ada di dalam tubuh, seperti glikogen di hati dan lemak di jaringan adiposa, untuk memenuhi kebutuhan energi. Selama fase ini, kadar insulin dalam darah cenderung menurun, sementara kadar hormon seperti glukagon dan katekolamin meningkat untuk merangsang pelepasan glukosa dan asam lemak ke dalam darah (Sugawara & Nikaido, 2014).

Saat melakukan diet OCD, seseorang harus paham bahwa tidak hanya melakukan diet dengan cara berpuasa, namun juga harus tetap dituntut aktif bergerak dan melakukan olahraga. Salah satu program latihan yang disarankan ialah O7W (OCD 7 Minute Work Out). Metode O7W ini merupakan latihan *High intensive training* yang menurut Deddy Corbuzier sangat berguna untuk membangun otot dan membakar lemak daripada olahraga kardio.

4.6 Diet Coke

Diet Coke, dikenal juga sebagai *Coca-Cola Light* di beberapa negara, merupakan minuman ringan tanpa kalori yang pertama kali diperkenalkan oleh *The Coca-Cola Company* pada tahun 1982. Minuman ini merupakan versi rendah kalori dari minuman berkarbonasi Coca-Cola klasik. Diet Coke diformulasikan menggunakan pemanis buatan sebagai pengganti gula, yaitu

aspartame atau *acesulfame potassium*, yang memberikan rasa manis tanpa kalori. Berdasarkan beberapa penelitian, diet coke diciptakan sebagai respons terhadap meningkatnya permintaan konsumen untuk minuman rendah kalori yang dapat membantu mengurangi asupan kalori dan gula, sekaligus mempertahankan rasa yang diharapkan dari produk Coca-Cola (Young & Nestle, 2002) beberapa penelitian menunjukkan bahwa minuman yang menggunakan pemanis buatan, seperti Diet Coke, dapat membantu menjaga berat badan ketika digunakan sebagai pengganti minuman bergula (Pereira, 2013). Namun, ada juga penelitian yang menyoroti potensi efek samping dari konsumsi pemanis buatan secara berlebihan, seperti peningkatan risiko gangguan metabolik dan masalah karies gigi jika di konsumsi secara berlebihan (Fowler et al., 2008)

4.7 Diet Coke Zero

Sama halnya dengan diet coke merupakan varian minuman ringan yang dirancang untuk memberikan rasa Cola dengan kandungan kalori yang sangat rendah atau nol. Meski keduanya bertujuan untuk menjadi alternatif rendah kalori bagi Coca-Cola biasa, ada beberapa perbedaan utama di antara keduanya, yaitu diet coke diperkenalkan pada tahun 1982 sedangkan coke zero diperkenalkan pada tahun 2005. Selain itu jika diet coke pemanis utamanya hanya menggunakan aspartam, diet coke zero menggunakan kombinasi pemanis dan bahan tambahan (*acesulfame potassium*) yang berbeda untuk meniru rasa asli dari coca-cola. Diet coke zero dirancang untuk pria yang membutuhkan minuman rendah kalori yang memiliki rasa menyerupai coca-cola klasik.

4.8 Food Combining

Food combining adalah pola diet yang didasarkan pada prinsip bahwa kombinasi makanan tertentu dapat mempengaruhi pencernaan dan kesehatan secara keseluruhan. (Murakami et al., 2020) Teori ini berpendapat bahwa jenis makanan yang berbeda memerlukan lingkungan pencernaan yang berbeda (misalnya, pH yang berbeda, enzim pencernaan yang berbeda), dan oleh karena itu, menggabungkan makanan tertentu dalam satu waktu makan

dapat mengganggu proses pencernaan dan penyerapan nutrisi (Crosby et al., 2022).

4.8.1 Prinsip Food Combining

Prinsip dasar food combining mencakup :

1. Pemisahan Makanan yang Mengandung Protein dan Karbohidrat : Ide ini didasarkan pada teori bahwa protein dan karbohidrat memerlukan kondisi pencernaan yang berbeda. Protein membutuhkan lingkungan yang asam untuk pencernaan, sedangkan karbohidrat membutuhkan lingkungan yang lebih basa.
2. Mengonsumsi Buah Sendiri : Buah sebaiknya dimakan sendiri, bukan sebagai bagian dari makanan utama atau pencuci mulut, karena diyakini buah cepat dicerna dan dapat menyebabkan fermentasi jika dicerna bersama dengan makanan lain yang lebih lambat dicerna.
3. Menghindari Kombinasi Protein dan Lemak : Lemak dianggap dapat menghambat pencernaan protein karena memerlukan enzim dan proses yang berbeda untuk pencernaan.
4. Mengonsumsi Sayuran Non-pati Bersama Protein atau Karbohidrat : Sayuran non-pati dianggap netral dan bisa dikombinasikan baik dengan protein maupun karbohidrat.
5. Waktu Makan yang Tepat: Makan diatur pada waktu tertentu untuk mengoptimalkan pencernaan, misalnya tidak makan setelah pukul 8 malam.

4.9 Dampak Diet pada Status Gizi

Diet memiliki dampak yang signifikan pada status gizi seseorang, tergantung pada jenis diet, asupan nutrisi, dan faktor-faktor lainnya. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Bueno et al (2013) menyatakan bahwa diet tinggi lemak rendah karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan peningkatan kadar kolesterol LDL. Selain itu penelitian (Clarys et al., 2014) menyatakan bahwa diet vegetarian dan vegan cenderung memiliki dampak positif pada kesehatan, termasuk penurunan risiko obesitas, penyakit jantung, dan tekanan darah

tinggi. Namun, perlu perhatian khusus terhadap asupan nutrisi tertentu seperti protein, zat besi, kalsium, dan vitamin B12. Penelitian yang dilakukan oleh (Mozaffarian, Micha, & Wallace, 2010) menyarankan bahwa diet rendah lemak tinggi karbohidrat tidak memberikan manfaat kesehatan yang diharapkan, bahkan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Penggantian lemak jenuh dengan karbohidrat juga dapat menyebabkan peningkatan kadar trigliserida dan penurunan kadar kolesterol HDL.

Dapat disimpulkan bahwa diet yang dilakukan dengan benar dan tepat sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat membantu mempertahankan kesehatan seseorang. Adanya beberapa dampak tersebut menunjukkan betapa pentingnya pemahaman yang komprehensif tentang diet dan asupan nutrisi dalam mempertahankan atau meningkatkan status gizi seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, N., & Dinda, D. (2022). Health Belief Model (HBM) pada Pelaku Diet DEBM. *Jurnal Riset Psikologi*, 90, 39–44. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.824>
- Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyser, W., ... Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*, 6(3), 1318–1332. <https://doi.org/10.3390/nu6031318>
- Crosby, L., Rembert, E., Levin, S., Green, A., Ali, Z., Jardine, M., ... Kahleova, H. (2022). Changes in Food and Nutrient Intake and Diet Quality on a Low-Fat Vegan Diet Are Associated with Changes in Body Weight, Body Composition, and Insulin Sensitivity in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(10), 1922–1939.e0. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.04.008>
- Fowler, S. P., Williams, K., Resendez, R. G., Hunt, K. J., Hazuda, H. P., & Stern, M. P. (2008). Fueling the obesity epidemic? Artificially sweetened beverage use and long-term weight gain. *Obesity*, 16(8), 1894–1900. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.284>
- Gupta, A., Chaudhary, A., Sood, G., Kumar, N., Jamir, I., Shriya, A., ... Mandwar, M. (2023). General-motors diet: A quick fix for steatotic live liver donors. *ILIVER*, 2(3), 151–155. <https://doi.org/10.1016/j.iliver.2023.08.002>
- Ludwig, D. S., & Willett, W. C. (2013). Three daily servings of reduced-fat milk: An evidence-based recommendation? *JAMA Pediatrics*, 167(9), 788–789. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.2408>
- Mozaffarian, D., Micha, R., & Wallace, S. (2010). Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, 7(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000252>
- Murakami, K., Livingstone, M. B. E., Shinozaki, N., Sugimoto, M., Fujiwara, A., Masayasu, S., & Sasaki, S. (2020). Food

- combinations in relation to the quality of overall diet and individual meals in Japanese adults: A nationwide study. *Nutrients*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/nu12020327>
- Nuzulia, A. (2023). Pengaruh HITC dan diet OCD terhadap berat badan, presentase lemak dan lingkaran perut member overweight fitness HSC UNY. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Snell, C., Bernheim, A., Bergé, J. B., Kuntz, M., Pascal, G., Paris, A., & Ricroch, A. E. (2012). Assessment of the health impact of GM plant diets in long-term and multigenerational animal feeding trials: A literature review. *Food and Chemical Toxicology*, 50(3–4), 1134–1148. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2011.11.048>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Kontroversi healthy lifestyle pada program OCD (Obsessive Corbuzier Diet) di media online twitter. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25246403> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PM4249520>
- Young, L. R., & Nestle, M. (2002). The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic. *American Journal of Public Health*, 92(2), 246–249. <https://doi.org/10.2105/AJPH.92.2.246>

BAB 5

KAITAN PANGAN DAN GENDER

Oleh Riana Pangestu Utami

5.1 Pendahuluan

COVID-19 menunjukkan perbedaan gender dalam menghadapi tantangan kesehatan dan ekonomi selama pandemi, yang juga berbeda antara negara. Laki – laki adalah kelompok yang berisiko tinggi mengalami penyakit parah karena faktor biologis dan gaya hidup (contohnya merokok dan konsumsi alkohol) (Koo *et al.*, 2021) sedangkan perempuan memiliki kecenderungan untuk menanggung beban yang lebih berat (IFPRI, 2021). Survei telepon yang dilakukan oleh IFPRI di negara Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan menunjukkan laki – laki dan perempuan menghadapi konflik karena kehilangan pendapatan yang akan berakibat pada penurunan jumlah tabungan, meningkatnya utang dan ketidaktahanan pangan karena pandemi. Pihak yang dijadikan sandaran oleh keluarga (laki – laki atau perempuan) untuk bertahan hidup akan berpengaruh terhadap gap aset yang dimiliki oleh kedua pihak. World Economic Forum (2021) mengestimasi waktu yang dibutuhkan untuk menutup gap gender global dari segi peluang ekonomi, pendidikan, kesehatan dan partisipasi kesehatan meningkat dari 99,5 tahun menjadi 135,6 tahun karena adanya COVID-19.

Ketidaktahanan pangan secara tidak seimbang lebih berpengaruh pada perempuan dibanding laki – laki, dan berpengaruh lebih banyak pada orang yang tinggal di pedesaan. Ketidaktahanan pangan karena gap gender antara laki – laki dan perempuan semakin meningkat karena munculnya pandemi. Namun, persentase gap gender tersebut menurun dari 3,8% menjadi 2,4% pada tahun 2022.

5.2 Konsep Gender

Gender berdasarkan perspektif sosio budaya di Indonesia masih sangat dipengaruhi oleh budaya lama, seperti mengacu pada ciri – ciri biologis yang dimiliki oleh laki – laki dan perempuan. Perempuan direpresentasikan sebagai makhluk hidup yang memiliki tutur kata dan tutur laku lembut, lebih emosional daripada laki – laki, memiliki sifat keibuan dan penyayang. Sedangkan, laki – laki yang memiliki ciri fisik lebih kuat dipandang lebih kuat, perkasa, jantan, dapat berpikir rasional dibandingkan perempuan (Maulidia, 2021).

Masyarakat secara turun temurun memiliki gambaran sosio budaya mengenai perbedaan gender berdasarkan ciri fisik biologis yang dihubungkan dengan peran sosialnya. Jika diteliti lebih dalam, sifat yang dikonstruksikan dalam bayangan masyarakat tidak memiliki hubungan antara fungsi dengan struktur tubuh laki – laki atau perempuan (Maulidia, 2021). Dalam analisis gender, terdapat pembelajaran normatif antara laki – laki dan perempuan. Terdapat penilaian relatif mengenai maskulinitas dan feminitas.

Teori gender berupaya memahami bagaimana dan mengapa gender dianggap sesuatu yang alamiah. Contohnya adalah anak laki – laki diberikan baju atau aksesoris yang berwarna biru, sedangkan perempuan diberikan barang yang identik dengan warna merah muda. Selain itu, pemberian nama juga dibedakan antara laki – laki dan perempuan, penyebutan “ganteng” untuk laki – laki dan “cantik” untuk perempuan. Aktivitas tersebut yang dilakukan berulang – ulang secara biasa yaitu *boying of the boy* atau “melaki-lagikan seorang anak laki – laki” dan *girling of the girl* atau “memperempuankan seorang anak perempuan”. Perbedaan maskulinitas dan feminitas juga berhubungan dengan ketidaksetaraan, power (kekuasaan) dan dominasi (penguasaan alamiah) (Ritzer, 2005).

5.3 Penyebab Ketimpangan Gender

Ketimpangan gender terjadi karena perbedaan proporsi tenaga kerja laki – laki dan perempuan. Tenaga kerja di semua sektor didominasi oleh laki – laki. Dari ketiga sektor, proporsi pekerja perempuan paling rendah pada sektor industri pengolahan

(27,1%), kemudian sektor pertanian sebesar 37,5% dan sektor jasa sebesar 46,5%. Kurang terserapnya tenaga kerja perempuan dalam ruang kerja karena faktor pendidikan, budaya, juga disebabkan oleh alih fungsi lahan pertanian. Dominansi laki – laki dalam mengatur dan mengelola lahan sangat kuat yang ujungnya akan berakibat pada kemampuan keluarga dalam menyediakan kebutuhan pangan (Styawan, 2022).

Menurut Suryadi and Idris (2010), kesenjangan gender terjadi karena proses budaya yang sudah berjalan sangat lama dan diwariskan secara turun temurun dalam bentuk norma sosial di kehidupan bermasyarakat. Pemilihan peran yang berbeda antara laki – laki dan perempuan yang memunculkan maskulin dan feminin, pembagian peran publik dan domestik, serat posisi dominasi dan tersubordinasi disebabkan proses budaya. Proses pembudayaan sifat maskulin dan feminin ditandai dan disosialisasikan dengan perbedaan bentuk pakaian, model potongan rambut, perlakuan kedua orang tua, sebutan – sebutan dan penggunaan bahasa yang berbeda antara laki – laki dan perempuan.

Proses budaya juga melahirkan pemilihan peran publik dan domestik bagi laki – laki dan perempuan yang ditunjukkan seperti mainan boneka khusus untuk anak perempuan sebagai miniatur bayi dan alat – alat memasak karena mencerminkan peran domestik perempuan saat dewasa yang bertanggung jawab untuk urusan memasak. Laki – laki diberikan mainan berupa miniatur peralatan kerja orang dewasa, misalkan mobil – mobilan, robot, pesawat terbang dan mainan lain untuk menggambarkan peran laki – laki dewasa yang dapat mengambil peran publik sebagai pengendara mobil, pilot dan pekerjaan lainnya (Suryadi and Idris, 2010).

Proses budaya paternalistik yang membentuk sifat feminin dan maskulin yang kemudian membagi peran sosial laki – laki dan perempuan sesuai sifat yang dijelaskan di bagian atas akhirnya membuat perempuan menjadi semakin pasif. Masyarakat mengonstruksikan sebuah budaya dimana perempuan harus berperan di sektor domestik dan perempuan dituntut untuk bersifat feminin. Hal ini menyebabkan kebebasan perempuan semakin terbatas dan bersikap lebih pasrah (sikap nerimo). Tanpa disadari perempuan telah tersubordinasi, sedangkan laki – laki yang

diserahkan segala hal yang cenderung sulit memunculkan dominasi kaum laki – laki (Suryadi and Idris, 2010).

5.4 Peran Perempuan dalam Keluarga dan Masyarakat

Perempuan di seluruh dunia memainkan peranan ganda. Terdapat empat peran perempuan, yaitu: 1) Sebagai ibu; 2) Sebagai pengatur rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga (*family's basic need*); 3) Sebagai produsen dan kontributor penghasilan keluarga; dan 4) Pengatur organisasi kemasyarakatan yang akan berpengaruh terhadap kesejahteraan sosial (Khomsan, 2012).

Rumah tangga yang dipimpin oleh kepala keluarga laki – laki berdasarkan penelitian memiliki pendapatan dan akses terhadap pangan yang lebih baik. Di sisi lain, ketahanan pangan rumah tangga dan status gizi secara signifikan lebih baik jika perempuan terlibat dalam pengambilan keputusan dalam keluarga tersebut (Gitungwa *et al.*, 2021). Peranan wanita dalam pengambilan keputusan berkaitan erat dengan norma budaya. Beberapa budaya dan suku juga memberikan batasan akses wanita terhadap pangan. Terdapat opini yang menyebutkan bahwa baik bagi laki – laki untuk mendengarkan pendapat dan saran istrinya karena akan membantunya dalam membuat keputusan yang sudah dipikirkan matang – matang, salah satunya adalah keputusan terkait konsumsi makanan (Sikweyiya *et al.*, 2020).

Keterampilan perempuan dalam menyediakan makanan bagi keluarga sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya terkait gizi dan pangan. Penyediaan makan tersebut akan berpengaruh terhadap status gizi anggota keluarga. Norma sosial membentuk perilaku individu, termasuk kebiasaan makan. Pada beberapa norma, hal tersebut dapat menjadi faktor yang merugikan perempuan dan anak – anak. Contohnya adalah kebiasaan yang ada di masyarakat dimana laki – laki (suami) dan anak laki – laki harus didahulukan untuk mengonsumsi makanan dibandingkan istri dan anak perempuan. Hal ini menyebabkan makanan yang dikonsumsi perempuan lebih sedikit atau kurang beragam jika ketersediaan bahan pangan terbatas. Sangat umum untuk budaya patriarki di

Indonesia, dimana laki – laki sebagai kepala rumah tangga yang bekerja, sedangkan perempuan tinggal di rumah untuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga (Fatchiya *et al.*, 2024).

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai cara berulang dan sadar untuk mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan termasuk di dalamnya adalah jenis makanan yang biasa dikonsumsi, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan tertentu, sebagai respon dari pengaruh sosial budaya. Status ekonomi keluarga juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang terdiri dari ketersediaan pangan, daya beli keluarga, dan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan. Keluarga dengan status ekonomi yang baik dan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi akan memiliki kebiasaan makan yang lebih baik karena dapat memenuhi kebutuhan bahan makanan dan menyediakan makanan bergizi. Peran perempuan adalah menyediakan makanan bagi keluarga dimulai dari menyiapkan menu, mengolah sampai menyajikan menu tersebut sesuai kebutuhan dan keinginan anggota keluarga. Hal tersebut yang terjadi berulang – ulang dan berkelanjutan akan membentuk kebiasaan makan keluarga (Oktavianto *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatchiya *et al.* (2024) di Jawa Barat menunjukkan bahwa makan bersama keluarga lebih banyak dilakukan di malam hari karena semua anggota keluarga hadir di rumah dan sudah menyelesaikan aktivitas masing – masing di luar rumah, terutama ayah (suami) yang baru saja pulang kerja. Alasan atau makna makan bersama keluarga adalah kekeluargaan, kenyamanan (kemudahan), berbagi kebahagiaan, membuat makanan lebih enak dan sudah menjadi kebiasaan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa makanan untuk suami (ayah) porsi nya lebih besar baik daerah pedesaan maupun daerah perkotaan (tidak berbeda nyata, $p > 0,05$). Baik di desa maupun di kota, makanan untuk suami (ayah) dipersiapkan terlebih dahulu. Ada beberapa responden rumah tangga yang membedakan makanan untuk ayah (suami) dengan anggota keluarga (22,7% di desa dan 0,3% di daerah perkotaan) dengan menu yang diberikan untuk ayah (suami) lebih baik atau lebih lengkap.

Penelitian tersebut menunjukkan adanya prioritas bagi laki – laki/suami/ayah untuk alokasi makanan. Hasil ini konsisten dengan

penelitian terdahulu yang mendasari posisi ayah (suami) sebagai tulang punggung keluarga yang mencari nafkah untuk keluarga, maka harus diprioritaskan untuk mendapatkan makanan, mendapatkan porsi makan yang lebih banyak dengan kualitas yang lebih baik daripada ibu dan anggota keluarga lain yang lebih muda usianya (Morrison *et al.*, 2018). Ketimpangan gender ini lebih besar di daerah pedesaan dibandingkan daerah perkotaan (Fatchiya *et al.*, 2024).

Budaya patriarki memposisikan laki – laki lebih tinggi derajatnya dibandingkan perempuan, termasuk hak untuk mendapatkan akses pangan yang lebih baik.

5.5 Kaitan Peranan Gender terhadap Ketahanan Pangan

Ketahanan pangan masih menjadi isu penting dari sudut panjang masyarakat global karena makanan adalah kebutuhan primer yang harus dipenuhi (Hever and Cronise, 2017). Penurunan indeks ketahanan pangan dapat muncul disebabkan akumulasi masalah ketahanan pangan di level rumah tangga (Akbar *et al.*, 2023). Ketahanan pangan dapat diukur pada level nasional maupun level rumah tangga. Indeks ketahanan pangan (IKP) biasanya digunakan untuk mengukur ketahanan pangan suatu wilayah.

Indeks Ketahanan Pangan (IKP) adalah ukuran dari beberapa indikator yang digunakan untuk menghasilkan skor komposit kondisi ketahanan pangan di suatu wilayah. Nilai IKP dapat menunjukkan capaian ketahanan pangan dan gizi wilayah (kabupaten/kota/provinsi) dan peringkat (ranking) relatif antara satu wilayah dibandingkan dengan wilayah lainnya. IKP disusun oleh BKP, dimana nilai IKP merupakan bagian dari Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan (Food Security and Vulnerability Atlas – FSVA). Perhitungan IKP berdasarkan 9 indikator untuk wilayah kabupaten dan 8 indikator untuk wilayah kota yang mencerminkan 3 aspek ketahanan pangan (ketersediaan, keterjangkauan dan pemanfaatan pangan) dan memberikan gambaran peringkat (ranking) pencapaian ketahanan pangan suatu wilayah (Kementerian Pertanian, 2023). Berdasarkan data FSVA tahun 2023 yang dikeluarkan oleh Badan Pangan Nasional, Sebagian besar

daerah di Indonesia termasuk tahan pangan, kecuali wilayah Papua yang tergolong sangat rentan dan beberapa wilayah di Kalimantan dan Sumater yang termasuk rentan (prioritas ke -2) (Badan Pangan Nasional, 2023).



Gambar 5.1. Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Indonesia tahun 2023

Indeks Ketahanan Pangan Global atau *Global Food Security Index* (GFSI) merupakan indeks yang memberikan informasi terkait situasi ketahanan pangan dan gizi pada 113 negara. Indeks ini diterbitkan oleh The Economist Intelligence Unit (EIU) New York yang dihitung dari 4 aspek, yaitu 1) daya beli Masyarakat terhadap pangan (*affordability*); 2) ketersediaan pangan (*availability*); 3) kualitas dan keamanan pangan (*quality and safety*); dan 4) sumber daya alam dan ketahanan menghadapi situasi darurat (*natural resources and resilience*). Berdasarkan EIU New York tahun 2022, Indonesia menempati posisi urutan ke – 63 negara didunia dengan skor 60,2. Indonesia masuk ke urutan ke-10 di wilayah Asia Pasific. Skor GFSI ini meningkat 4,8 poin dibandingkan skor pada tahun 2012 (The Economist Group, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Deviantony and Susanto (2024) menganalisis pemetaan terkait ketahanan pangan keluarga petani di daerah Jember dan kaitannya terhadap pengambilan Keputusan rumah tangga. Hal ini didasari pada ketimpangan gender yang menjadi penyebab masalah rawan pangan. Responden yang terlibat adalah 251 orang yang Sebagian besar (69,7%) memiliki

lahan sendiri. Kepemilikan lahan merupakan hal yang penting karena berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan makanan. Petani yang memiliki lahan sendiri memiliki ketahanan pangan yang lebih baik karena tidak perlu membayar biaya sewa lahan. Ketahanan pangan juga berkaitan erat dengan lahan (pertanian). Penurunan luas lahan untuk pertanian karena alih fungsi lahan menjadi tempat pemukiman dan tujuan industri berdampak negatif terhadap sektor pertanian.

Sebanyak 53% dari responden memiliki ketersediaan pangan yang, sedangkan 47% tidak. Nilai ini tergolong stabil karena rumah tangga tersebut dapat menyediakan makanan untuk anggota rumah tangganya tanpa pengurangan konsumsi makanan. Akses terhadap pangan tergolong cukup sulit (52% memiliki akses yang sulit). Hal ini disebabkan anggota rumah tangga mendapatkan makanan utama (beras atau nasi) bukan dari ladang milik sendiri, namun membeli. Kondisi cuaca dan iklim yang tidak mendukung penanaman padi, menurunkan akses terhadap makanan. Pemanfaatan pangan diukur dari konsumsi protein nabati dan protein hewani yang dikategorikan menjadi 3 kategori: 1) Lengkap jika rumah tangga mengonsumsi makanan sumber protein nabati dan hewani; 2) Tidak lengkap jika rumah tangga hanya mengonsumsi salah satu dari protein nabati atau protein hewani; dan 3) Uncomplete jika tidak mengonsumsi protein nabati dan hewani (Deviantony and Susanto, 2024).

Kesetaraan gender didefinisikan pada bagaimana suami dan istri membuat Keputusan terkait kebutuhan pangan. Sebagian besar keputusan terkait food needs (kebutuhan pangan) dibuat oleh istri, yaitu sebanyak 57,8%. Istri bertanggung jawab untuk mengatur dana untuk konsumsi pangan, membeli cadangan makanan dan menyediakan menu makanan sehari – hari di rumah (Nwaka, Akadiri and Uma, 2020). Istri juga bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan pangan rumah tangga. Wanita atau istri bertanggung jawab untuk memenuhi ketersediaan pangan di rumah tangga. Ketika rumah tangga membutuhkan bantuan terkait pangan atau kebutuhan lain, istri akan berdiskusi dengan suaminya terkait solusi masalah tersebut (Megantara and Prasodjo, 2021).

Masalah kekurangan makanan seperti kurangnya stok (Cadangan) makanan dapat ditangani dengan pengurangan konsumsi makanan. Namun, langkah ini menyebabkan rumah tangga tersebut masuk ke dalam kategori rumah tangga tidak stabil. Ada hubungan yang signifikan antara tipe pengambilan Keputusan dengan ketersediaan rumah tangga (nilai korelasi Spearman rho : 0,26 – 0,50 yang artinya hubungannya cukup kuat). Semakin dominan Perempuan dalam pengambilan keputusan dalam penentuan alokasi lahan untuk budidaya, dan memutuskan hasil panen tanaman pangan dijual atau dikonsumsi. Hal ini banyak ditemui pada rumah tangga yang suaminya (pihak laki – laki) memiliki sumber penghasilan selain pertanian, seperti bekerja di luar daerah. Istri atau perempuan (biasanya yang tinggal di pedesaan bekerja sebagai petani kecil) akan memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam rumah tangga karena harus bekerja sebagai kepala rumah tangga. Perempuan dianggap lebih unggul dibanding laki – laki dalam mengatur keuangan rumah tangga karena Perempuan cenderung lebih berorientasi pada pemenuhan kebutuhan pangan rumah tangga dibanding laki – laki. Orientasi laki – laki lebih condong ke pemenuhan untuk dirinya sendiri. Namun demikian, ketahanan pangan dapat tercapai jika keuangan rumah tangga stabil dan ada pengelolaan keuangan yang baik agar dapat menyediakan pangan untuk dikonsumsi oleh anggota rumah tangga (Megantara and Prasodjo, 2021).

Rumah tangga dengan suami yang merokok dan suka mengonsumsi kopi, maka istri akan mengalokasikan dana untuk membeli rokok dan kopi meskipun harus mengurangi dana belanja untuk bahan makanan rumah tangga. Kecukupan keuangan rumah adalah faktor yang paling krusial bagi Perempuan dalam memilih bahan makanan (Megantara and Prasodjo, 2021). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Deviantony and Susanto (2024) bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran gender terhadap ketahanan pangan (nilai p 0,000) dengan nilai korelasi sebesar 0,504 yang berarti ada hubungan yang kuat antar kedua variabel. Semakin besar peranan gender, maka semakin baik ketahanan pangan rumah tangga.

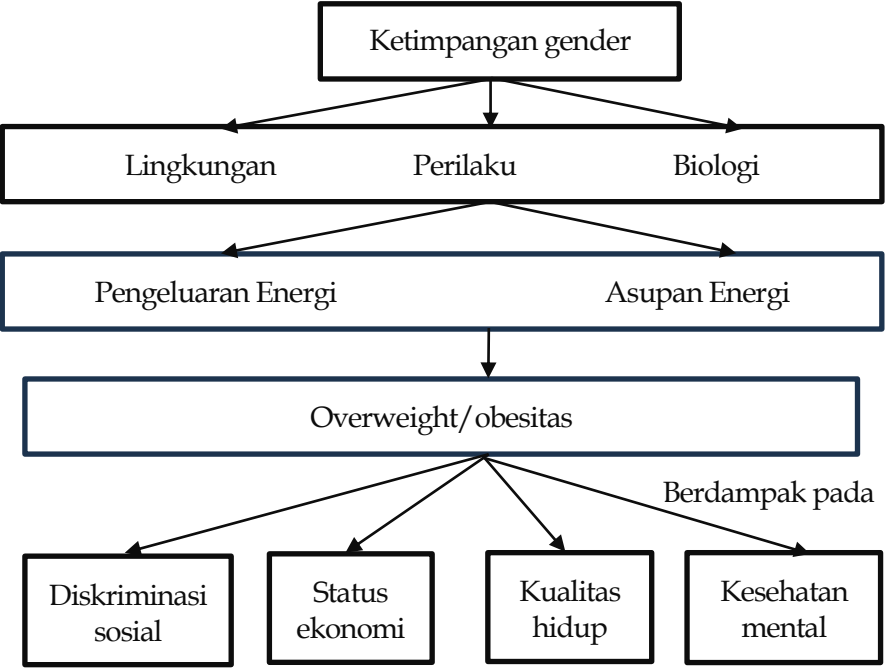
Laki – laki dan Perempuan memiliki peranan yang berbeda dalam menjaga 4 pilar ketahanan pangan, yaitu sebagai produsen pangan dan pelaku pertanian, sebagai pengambil Keputusan terkait ketahanan pangan rumah tangga dan komunitas, sebagai manajer yang menjaga kestabilan suplai pangan. Perempuan juga bertanggung jawab untuk menjaga gizi rumah tangga dalam kondisi yang baik, namun kontribusi Perempuan tidak terlihat serta kurang dihargai dalam kebijakan, dan kerangka institusional sehingga mencegah para Perempuan untuk mencapai potensi maksimalnya dalam memperbaiki ketahanan pangan (Food Agricultural Organization, 2024).

Kerawanan pangan global dan kurangnya asupan zat gizi diperparah dengan ketimpangan gender, yang memengaruhi akses terhadap pangan dan sumber daya lain bagi laki – laki dan Perempuan di pedesaan maupun perkotaan. Ketimpangan gender dan norma gender negatif memengaruhi akses Perempuan terhadap sumber daya seperti tanah (lahan), pertanian, dan tabu budaya sosial yang menjadi penyebab maupun konsekuensi kemiskinan, kerawanan pangan dan gizi. Perempuan yang menjadi kepala rumah tangga termasuk ke dalam kelompok rawan karena biasanya memiliki akses pengetahuan dan informasi gizi yang terbatas. Dibandingkan laki – laki, Perempuan secara global lebih rentan terhadap kekurangan pangan, kerawanan pangan dan kematian karena malnutrisi (Food Agricultural Organization, 2024).

Di negara maju dan menengah, perempuan lebih berisiko mengalami *overweight* bahkan obesitas (Food Agricultural Organization, 2024). Penelitian kontemporer yang dilakukan di wilayah Asia Pasifik dengan 1178 responden menunjukkan Perempuan berisiko mengalami obesitas sentral sebesar 2,5 kali dibandingkan laki – laki (Prasad *et al.*, 2020). Perempuan memiliki skor menginginkan makanan (food craving) lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Pengukuran pada bagian otak kranial dengan magnetic resonance imaging menunjukkan reaktivitas sistem syaraf yang lebih besar pada Perempuan terhadap gambar makanan dibandingkan laki – laki (Uher *et al.*, 2006).

Perbedaan gender juga berkaitan dengan komorbiditas. Dimana setengah dari penyakit ganas terjadi pada Perempuan.

Seperempat masalah kesehatan yang terjadi pada laki – laki berkaitan dengan obesitas. Mekanisme utama perubahan risiko penyakit pada laki – laki dan Perempuan berkaitan dengan perbedaan *insulin like growth factor-1 axis*, dampak dari hormon reproduksi, dan adipositokin. Masalah kesehatan karena obesitas paling banyak terjadi pada Perempuan termasuk kanker endometrium, kanker ovarium, dan kanker payudara post-menopause (Kapoor, Arora and Kalra, 2021).



Gambar 5.2. Interaksi Kompleks dan Dampak Ketimpangan Gender pada Obesitas (Kapoor, Arora and Kalra, 2021)

Penyebab obesitas merupakan faktor yang sangat kompleks karena saling berpengaruh antar satu faktor dengan faktor lainnya, seperti yang digambarkan pada Gambar 2 di atas. Beberapa faktor yang berkaitan dengan obesitas karena ketimpangan gender adalah sebagai berikut :

1. Kesenjangan status sosial ekonomi

2. Tingkat literasi yang tidak sama
3. Faktor sosial budaya yang tidak seimbang
4. Praktik pemberian makan pada periode pasca melahirkan
5. Ambang batas (threshold) yang tidak identik untuk komplikasi metabolik
6. Perbedaan sinyal biologis terkait ingin mengonsumsi makanan (*craving of foods*)
7. Hormon yang berbeda terkait komorbiditas

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. *et al.* (2023) 'Determinants of household food security during the COVID-19 pandemic in Indonesia', *Sustainability*, 15(4131), pp. 1–16. doi: 10.3390/su15054131.
- Anderson, C. L. *et al.* (2021) 'Economic Benefits of Empowering Women in Agriculture: Assumptions and Evidence', *Journal of Development Studies*, 57(2), pp. 193–208. doi: 10.1080/00220388.2020.1769071.
- Badan Pangan Nasional, R. (2023) *Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan (Food Security and Vulnerability Atlas – FSVA)*, *Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan*. Available at: <https://fsva.badanpangan.go.id/>.
- Deviantony, F. and Susanto, T. (2024) 'Gender role analysis in achieving farmer household food security in Jember District', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), pp. 120–128. doi: 10.30867/action.v9i1.1367.
- Fatchiya, A. *et al.* (2024) 'Food habits based on gender perspective in rural and urban of West Java', *International Journal of Public Health Science (IJHPS)*, 13(1), pp. 260–267. doi: 10.11591/ijphs.v13i1.23576.
- Food Agricultural Organization, F. (2024) *Gender, food security and nutrition, Gender*. Available at: <https://www.fao.org/gender/learning-center/thematic-areas/gender-and-food-security-and-nutrition/1/en>.
- Gitungwa, H. *et al.* (2021) 'Female and male-controlled livestock holdings impact pastoralist food security and women's dietary diversity', *One Health Outlook*, 3(3), pp. 1–13.
- Hever, J. and Cronise, R. J. (2017) 'Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease', *Journal of Geriatric Cardiology*, 14(5), pp. 355–368. doi: 10.11909/j.issn.1671-5411.2017.05.012.
- IFPRI, (International Food Policy Research Institute) (2021) 'COVID-19 impact on rural men and women (multiple rounds of data from Ghana, Kenya, Nepal, Niger, Nigeria, Rwanda, Senegal, Uganda).' International Food Policy Research Institute.

- Kapoor, N., Arora, S. and Kalra, S. (2021) 'Gender Disparities in People Living with Obesity - An Uncharted Territory', *Journal of Mid-Life Health*, 12(2), pp. 103–107. doi: 10.4103/jmh.jmh.
- Kementerian Pertanian, R. (2023) *Statistik Penunjang Data Ekonomi Pertanian Tahun 2023*. Jakarta.
- Khomsan, A. (2012) *Ekologi Masalah Gizi, Pangan dan Kemiskinan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Koo, J. *et al.* (2021) *Assessing the risk of COVID-19 in feed the future countries. Gender, climate change, and nutrition integration initiative (GCAN) Policy Note 13*.
- Maulidia, H. (2021) 'Perempuan dalam Kajian Sosiologi Gender : Kontruksi Peran Sosial, Ruang Publik, dan Teori Feminis', *Polikrasi: Journal of Politics and Democracy*, 1(1), pp. 71–79.
- Megantara, F. S. and Prasodjo, N. W. (2021) 'Analisis Gender pada Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petani Agroforestri (kasus : Desa Sukaluyu, Kecamatan Nanggung, Kabupaten Bogor, Jawa Barat)', *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat*, 5(4), pp. 577–596.
- Morrison, J. *et al.* (2018) 'Formative qualitative research to develop community-based interventions addressing low birth weight in the plains of Nepal', *Public Health Nutrition*, 21(2), pp. 377–384. doi: 10.1017/S1368980017002646.
- Nwaka, I. D., Akadiri, S. Saint and Uma, K. E. (2020) 'Gender of the family head and food insecurity in urban and rural Nigeria', *African Journal of Economic and Management Studies*, 11(3), pp. 381–402. doi: 10.1108/AJEMS-03-2019-0117.
- Oktavianto, E. *et al.* (2023) 'Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study', *International Journal of Public Health Science*, 12(2), pp. 647–653. doi: 10.11591/ijphs.v12i2.22854.
- Prasad, D. S. *et al.* (2020) 'Gender differences in central obesity: Implications for cardiometabolic health in South Asians', *Indian Heart Journal*, 72(3), pp. 202–204. doi: 10.1016/j.ihj.2020.04.008.
- Ritzer, G. (2005) *Encyclopedia of Social Theory Volume II*. California: Sage Publications.

- Sikweyiya, Y. *et al.* (2020) 'Patriarchy and gender-inequitable attitudes as drivers of intimate partner violence against women in the central region of Ghana', *BMC Public Health*, 20(682), pp. 1–11. doi: 10.1186/s12889-020-08825-z.
- Styawan, W. E. (2022) 'Diskursus Pangan, Ekofeminisme dan Food Sovereignty di Era COVID-19', *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(1), pp. 23–40. doi: 10.19184/jfgs.v2i1.29184.
- Suryadi, A. and Idris, E. (2010) *Kesetaraan Gender dalam Bidang Pendidikan*. Edited by Genesindo. Bandung.
- The Economist Group (2022) *Global Food Security Index (GFSI) 2022*, *The Economist Intelligence Unit*. Available at: <https://impact.economist.com/sustainability/project/food-security-index/#global-overview>.
- Uher, R. *et al.* (2006) 'Cerebral processing of food-related stimuli : Effects of fasting and gender', *Behavioural Brain Research*, 169(1), pp. 111–119. doi: 10.1016/j.bbr.2005.12.008.
- World Economic Forum, W. (2021) *Global gender gap report 2021*.

BAB 6

GLOBALISASI PANGAN DAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT

Oleh Dandi Sanjaya

6.1 Globalisasi Pangan

6.1.1 Pengertian Globalisasi Pangan

Globalisasi pangan merupakan suatu proses yang merujuk pada produksi, distribusi, dan konsumsi makanan yang semakin terintegrasi secara global. Fenomena ini melibatkan berbagai aspek, termasuk perdagangan internasional, investasi asing, teknologi pertanian, perubahan iklim, serta kebijakan pemerintah yang mempengaruhi produksi dan aksesibilitas pangan di berbagai belahan dunia. Sebenarnya, globalisasi pangan sudah terjadi sejak jaman dulu seiring dengan pergerakan manusia dari suatu wilayah ke wilayah lainnya.

Dalam konteks globalisasi pangan, makanan tidak lagi hanya diproduksi dan dikonsumsi secara lokal, tetapi juga bergerak melintasi batas negara dan benua. Hal ini dapat menghasilkan berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Dampak positif yang timbul diantaranya adalah peningkatan akses terhadap beragam jenis makanan, transfer teknologi pertanian, dan penciptaan lapangan kerja di sektor pertanian. Namun, ada juga dampak negatif seperti ketidaksetaraan akses terhadap pangan, hilangnya keanekaragaman genetik tanaman, serta risiko ketergantungan terhadap impor pangan dari negara lain. Sebagai contoh, di Indonesia saat ini sudah banyak bahan pangan impor sebagai salah satu dampak globalisasi pangan. Beberapa jenis buah dan sayuran yang tidak bisa ditemukan di Indonesia kini sudah bisa ditemukan di supermarket bahkan di pasar tradisional (Rochaeni, 2023).

Selain itu, globalisasi pangan juga menimbulkan perdebatan tentang keberlanjutan lingkungan, keadilan sosial, dan kesehatan masyarakat. Misalnya, industri pangan global dapat menyebabkan

kerusakan lingkungan seperti deforestasi dan degradasi tanah, serta meningkatkan risiko penyebaran penyakit yang terkait dengan makanan yang diimpor. Saat ini bahkan globalisasi pangan sudah menyentuh kalangan petani yang notabene sebagai produsen pangan. Sebagai contoh, kini mi instan menjadi salah satu makanan yang disukai anak-anak petani (Sasongko, 2006). Aspek konsumsi dan kebijakan yang ada masih bersifat relatif dan belum banyak menyentuh ke arah pembangunan berkelanjutan. Dengan demikian, globalisasi pangan merupakan fenomena kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai faktor yang terlibat, serta perencanaan kebijakan yang bijaksana untuk memastikan bahwa dampaknya dapat dikelola dengan baik demi kesejahteraan global yang berkelanjutan.

6.1.2 Jenis Pangan Global

Pangan global mencakup berbagai jenis makanan yang diproduksi, didistribusikan, dan dikonsumsi secara luas di seluruh dunia. Berikut adalah beberapa contoh jenis pangan global yang umum ditemukan (Prabowo, 2014):

1. **Beras:** Beras adalah salah satu sumber karbohidrat utama bagi sebagian besar populasi di Asia dan juga banyak dikonsumsi di berbagai belahan dunia.
2. **Gandum:** Gandum adalah bahan dasar untuk berbagai produk roti, sereal, pasta, dan makanan olahan lainnya. Gandum juga diekspor dan diimpor secara luas di seluruh dunia.
3. **Jagung:** Jagung adalah sumber karbohidrat penting dan digunakan dalam berbagai produk pangan seperti tepung jagung, minyak jagung, dan makanan olahan lainnya.
4. **Kedelai:** Kedelai adalah sumber protein nabati yang penting dan digunakan dalam berbagai produk pangan seperti tahu, tempe, susu kedelai, dan juga sebagai bahan baku dalam industri makanan dan minuman.
5. **Minyak Kelapa Sawit:** Minyak kelapa sawit adalah salah satu minyak nabati yang paling banyak diproduksi dan dikonsumsi di dunia, digunakan dalam berbagai produk makanan olahan, kosmetik, dan produk konsumen lainnya.

6. **Daging:** Daging sapi, daging ayam, daging babi, dan daging lainnya adalah produk pangan yang dikonsumsi secara luas di seluruh dunia, baik segar maupun dalam bentuk makanan olahan.
7. **Ikan dan Produk Perikanan:** Ikan dan produk perikanan merupakan sumber protein hewani yang penting bagi banyak masyarakat di seluruh dunia, baik yang diperoleh dari perikanan tangkap maupun budidaya.
8. **Buah-buahan:** Buah-buahan seperti apel, pisang, jeruk, stroberi, dan berbagai jenis buah tropis lainnya diekspor dan diimpor secara luas di seluruh dunia.
9. **Sayuran:** Sayuran seperti wortel, brokoli, bayam, tomat, dan bawang adalah bagian penting dari pola makan global dan diperdagangkan di pasar internasional.
10. **Produk Susu:** Susu sapi, keju, *yogurt*, dan produk susu lainnya juga merupakan komponen penting dalam pola makan global dan diperdagangkan secara internasional.

Jenis pangan global ini mencerminkan keragaman budaya, kebiasaan makan, dan ketersediaan sumber daya di berbagai belahan dunia.

6.1.3 Dampak Globalisasi Terhadap Ketahanan Pangan

Globalisasi memiliki dampak yang kompleks terhadap ketahanan pangan di berbagai negara dan komunitas. Beberapa dampak utama termasuk:

1. **Ketergantungan pada Pasar Global:** Salah satu dampak utama globalisasi adalah ketergantungan yang semakin besar terhadap pasar global untuk memenuhi kebutuhan pangan. Negara-negara mungkin menjadi terlalu tergantung pada impor makanan tertentu, meningkatkan risiko ketidakstabilan pasokan pangan jika terjadi gangguan dalam rantai pasokan global. Selain itu, ketergantungan Indonesia terhadap pasar global juga dipengaruhi oleh kebijakan keunggulan komparatif negara lain seperti Vietnam dan Malaysia serta ketidakmampuan Indonesia dalam

memaksimalkan kemampuan nasional dibandingkan dengan Amerika Serikat (Udayani *et al.*, 2020).

2. **Persaingan dan Harga:** Globalisasi juga meningkatkan persaingan di pasar global, yang dapat memengaruhi harga pangan. Sementara konsumen di negara-negara maju mungkin mendapat manfaat dari harga yang lebih rendah untuk produk-produk impor, petani di negara-negara berkembang mungkin menghadapi tekanan harga yang lebih besar. Kedaulatan pangan menjadi salah satu strategi pokok dalam mencapai tujuan pembangunan nasional. Kedepannya, perwujudan ketahanan pangan mungkin akan semakin sulit karena adanya kecenderungan pergerakan ke arah yang berlawanan dari penawaran dan permintaan pangan saat ini (Fauzin, 2021).
3. **Kerentanan terhadap Krisis dan Perubahan Iklim:** Globalisasi meningkatkan kerentanan terhadap krisis pangan dan perubahan iklim. Gangguan dalam rantai pasokan global, seperti konflik, bencana alam, atau gangguan politik, dapat mempengaruhi ketersediaan dan aksesibilitas pangan di tingkat global. Perubahan iklim juga dapat menyebabkan penurunan produksi pertanian, memperburuk masalah ketahanan pangan. Organisasi Pangan dan Pertanian PBB (FAO) telah membuat perhitungan bahwa pada tahun 2025 kebutuhan beras dunia akan mengalami peningkatan menjadi 800 juta ton, padahal produksi beras dunia saat ini baru mencapai sekitar 600 juta ton. Kekurangan akan ketersediaan pasokan beras ini yang mencapai 200 juta ton akan menjadi masalah baru krisis pangan apabila tidak ditangani dengan serius (Sadjan, 2011).
4. **Kehilangan Keanekaragaman Pangan:** Globalisasi dapat menyebabkan hilangnya keanekaragaman pangan karena fokus pada produksi dan konsumsi makanan yang sama di seluruh dunia (Khoury *et al.*, 2014). Hal ini dapat mengurangi ketahanan pangan jangka panjang dengan meningkatkan risiko kerentanan terhadap penyakit tanaman, hama, atau perubahan iklim yang dapat mengancam tanaman tunggal yang dominan (Dwivedi *et al.*, 2017).

5. **Ketidaksetaraan Akses Pangan:** Meskipun globalisasi dapat meningkatkan akses terhadap pangan di beberapa daerah, ada risiko ketidaksetaraan akses pangan yang lebih besar. Negara-negara yang kurang mampu atau terpinggirkan mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses pasokan pangan global, terutama jika harga pangan naik atau terjadi kelangkaan (D'Odorico *et al.*, 2019).
6. **Peningkatan Gaya Hidup yang Tidak Sehat:** Globalisasi juga dapat berkontribusi pada peningkatan konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan produk makanan yang tidak sehat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan masyarakat dan meningkatkan risiko penyakit terkait makanan (Hanus, 2018).

Untuk mengatasi dampak-dampak negatif tersebut, diperlukan langkah-langkah kebijakan yang bijaksana, termasuk diversifikasi produksi pangan, investasi dalam infrastruktur dan teknologi pertanian, promosi perdagangan yang adil, peningkatan kapasitas adaptasi terhadap perubahan iklim, serta upaya untuk memperkuat ketahanan pangan lokal dan regional.

6.1.4 Inovasi Produk Pangan di Era Globalisasi

Di era globalisasi, inovasi produk pangan menjadi kunci penting dalam menjawab tuntutan pasar yang terus berubah dan meningkatkan daya saing industri pangan (Candra *et al.*, 2023). Berikut adalah beberapa contoh inovasi produk pangan yang muncul dalam konteks globalisasi :

1. **Pangan Fungsional:** Produk pangan fungsional menggabungkan zat gizi tambahan atau bahan-bahan tertentu yang memberikan manfaat kesehatan tambahan selain zat gizi dasar. Contoh produk ini termasuk makanan tinggi serat, makanan rendah gula, makanan bebas gluten, dan makanan yang diperkaya dengan probiotik atau antioksidan.
2. **Alternatif Protein:** Seiring dengan peningkatan kesadaran akan dampak lingkungan dari industri peternakan dan kebutuhan akan sumber protein alternatif, inovasi produk

pangan yang menggunakan protein nabati seperti kedelai, kacang-kacangan, dan rumput laut semakin populer. Produk seperti *burger* tanaman, susu nabati, dan produk olahan nabati lainnya menjadi lebih umum di pasar global.

3. **Makanan Berbasis Teknologi:** Kemajuan teknologi memungkinkan pengembangan makanan yang lebih maju dan inovatif. Contoh-contoh termasuk makanan cetak 3D, makanan berbasis sel, atau makanan yang dibuat menggunakan proses fermentasi mikroba yang disesuaikan untuk meningkatkan kualitas dan keamanan pangan.
4. **Makanan Organik dan Berkelanjutan:** Dalam merespons kekhawatiran konsumen tentang keselamatan pangan dan dampak lingkungan, produk pangan organik dan berkelanjutan semakin diminati. Inovasi termasuk pengembangan teknik pertanian organik yang lebih efisien, penggunaan bahan kemasan ramah lingkungan, dan penggunaan energi terbarukan dalam rantai pasokan pangan.
5. **Makanan Instant dan Siap Saji:** Gaya hidup yang sibuk dan mobilitas yang meningkat memicu permintaan akan makanan instan dan siap saji. Inovasi dalam produk ini termasuk pengembangan proses produksi yang mempertahankan kualitas dan rasa, serta pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi.
6. **Makanan Lokal yang Dikemas Global:** Beberapa produsen makanan memanfaatkan kekayaan sumber daya lokal untuk menghasilkan produk yang unik dan menarik bagi pasar global. Ini termasuk produk seperti kopi khas dari daerah tertentu, madu lokal, atau rempah-rempah eksotis yang disajikan dalam kemasan modern dan dipasarkan ke pasar internasional.

Inovasi produk pangan di era globalisasi sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, perubahan pola konsumsi, tuntutan pasar, dan kebijakan regulasi. Perusahaan makanan yang sukses akan terus berinovasi dan beradaptasi dengan perubahan ini untuk

tetap relevan dan berdaya saing di pasar global yang dinamis (Hanus, 2018).

6.1.5 Pengaruh Globalisasi Terhadap Kandungan Gizi Produk Pangan

Pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk jenis produk, rantai pasokan, dan kebijakan pangan yang berlaku. Berikut adalah beberapa pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan:

1. **Akses terhadap Bahan Baku Beragam:** Globalisasi memungkinkan akses yang lebih luas terhadap bahan baku pangan dari berbagai negara dan wilayah (Pujayanti, 2011). Hal ini dapat menyebabkan produk pangan yang lebih beragam dengan kandungan zat gizi yang berbeda-beda, tergantung pada sumber bahan bakunya. Misalnya, impor buah-buahan eksotis dapat meningkatkan ketersediaan vitamin dan antioksidan dalam produk pangan.
2. **Perubahan dalam Teknologi Produksi:** Globalisasi sering kali diikuti oleh kemajuan dalam teknologi produksi pangan (Efendi and Sagita, 2022). Meskipun teknologi ini dapat meningkatkan efisiensi produksi dan keamanan pangan, namun dapat juga mempengaruhi kandungan gizi produk. Misalnya, teknik pengawetan makanan yang baru mungkin mempengaruhi kandungan gizi, seperti vitamin dan mineral, dalam produk pangan.
3. **Pengaruh Gaya Hidup Global:** Perubahan dalam gaya hidup global, termasuk meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan makanan olahan, dapat berdampak negatif pada kandungan gizi produk pangan. Makanan siap saji dan olahan sering kali mengandung tinggi gula, lemak jenuh, dan sodium, sementara rendah serat, vitamin, dan mineral (Hanus, 2018).
4. **Ketergantungan pada Pasar Global:** Ketergantungan pada pasar global dapat mempengaruhi kandungan gizi produk pangan. Produsen mungkin cenderung mengoptimalkan produk untuk memenuhi standar dan preferensi konsumen

global, yang dapat mengabaikan kebutuhan gizi lokal atau tradisional (Udayani *et al.*, 2020).

5. **Perubahan dalam Kebijakan Pangan:** Kebijakan perdagangan internasional dan regulasi pangan juga dapat mempengaruhi kandungan gizi produk pangan (Kementan, 2019). Misalnya, regulasi tentang fortifikasi makanan atau batasan penggunaan bahan-bahan tertentu dalam produksi pangan dapat memengaruhi kandungan gizi produk.
6. **Peningkatan Kesadaran Konsumen:** Globalisasi juga dapat meningkatkan kesadaran konsumen tentang pentingnya gizi dalam makanan. Ini dapat mendorong produsen untuk meningkatkan kandungan gizi produk pangan mereka atau menawarkan opsi yang lebih sehat dan bergizi (Kutresnaningdian and Albari, 2012).

Dengan demikian, pengaruh globalisasi terhadap kandungan gizi produk pangan dapat sangat kompleks dan bervariasi. Penting untuk memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhi kandungan gizi dan memastikan bahwa kebijakan pangan dan praktik produksi mendukung peningkatan gizi pangan secara keseluruhan.

6.2 Kebiasaan Hidup Sehat

6.2.1 Pengertian Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat merujuk pada pola perilaku dan keputusan sehari-hari yang mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang (Suharjana, 2012). Ini mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari pola makan dan aktivitas fisik hingga manajemen stres dan kualitas tidur. Kebiasaan hidup sehat mencakup berbagai hal, antara lain (Sumarwati *et al.*, 2022):

1. **Pola Makan Sehat:** Kebiasaan makan sehat mencakup konsumsi makanan bergizi yang seimbang, termasuk berbagai macam buah dan sayuran, biji-bijian utuh, sumber protein sehat, dan lemak sehat. Ini juga melibatkan menghindari konsumsi makanan olahan, makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.

2. **Aktivitas Fisik Teratur:** Aktivitas fisik adalah bagian penting dari gaya hidup sehat. Rutinitas latihan aerobik, latihan kekuatan, dan fleksibilitas membantu mempertahankan berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung, menguatkan otot dan tulang, serta meningkatkan kesejahteraan mental.
3. **Manajemen Stres:** Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Manajemen stres melibatkan penggunaan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau pernapasan dalam, serta menemukan cara-cara untuk mengurangi tekanan dan ketegangan sehari-hari.
4. **Tidur Berkualitas:** Tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk kesehatan fisik dan mental. Kebiasaan tidur sehat mencakup memiliki jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, dan menghindari stimulasi seperti *gadget* elektronik sebelum tidur.
5. **Penghindaran Kebiasaan Berbahaya:** Kebiasaan seperti merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau penggunaan obat-obatan terlarang dapat merusak kesehatan secara serius. Kebiasaan hidup sehat mencakup menghindari atau mengurangi konsumsi bahan-bahan tersebut.
6. **Perawatan Kesehatan Preventif:** Kebiasaan hidup sehat juga mencakup mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan. Ini termasuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, vaksinasi, dan pemeriksaan kesehatan yang direkomendasikan oleh profesional medis.
7. **Interaksi Sosial dan Dukungan Emosional:** Hubungan sosial yang sehat dan dukungan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas juga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional.

Kebiasaan hidup sehat tidak hanya merupakan investasi dalam kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko penyakit kronis jangka panjang seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker.

6.2.2 Faktor-Faktor Pendukung Kebiasaan Hidup Sehat

Ada berbagai faktor yang dapat mendukung pengembangan dan pemeliharaan kebiasaan hidup sehat. Berikut adalah beberapa faktor pendukung utama (Anhusadar and Islamiyah, 2021):

1. **Pendidikan Kesehatan:** Pendidikan kesehatan yang efektif dapat membantu individu memahami pentingnya kebiasaan hidup sehat, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa termasuk pengetahuan tentang gizi yang baik, manfaat aktivitas fisik, manajemen stres, dan perawatan diri yang tepat.
2. **Akses Terhadap Sumber Daya Kesehatan:** Akses yang mudah terhadap layanan kesehatan, termasuk dokter, perawat, ahli gizi, dan konselor, dapat mendukung individu dalam menjaga kesehatan mereka. Ini termasuk akses terhadap pemeriksaan kesehatan rutin, konseling gizi, dan layanan kesehatan mental.
3. **Lingkungan Fisik yang Mendukung:** Lingkungan fisik yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti taman, jalur sepeda, trotoar, dan fasilitas olahraga umum, dapat memudahkan individu untuk menjadi aktif secara fisik dan menghabiskan waktu di luar ruangan. Selain itu, akses terhadap makanan sehat yang terjangkau dan lingkungan yang mendukung pilihan makanan sehat juga penting.
4. **Dukungan Sosial dan Keluarga:** Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan motivasi, dorongan, dan dukungan emosional yang diperlukan untuk mempertahankan kebiasaan hidup sehat. Interaksi sosial yang positif dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
5. **Kebijakan Publik yang Mendukung:** Kebijakan publik yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti larangan merokok di tempat umum, pajak atas minuman manis, atau subsidi untuk makanan sehat, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan gaya hidup sehat.
6. **Keterlibatan Komunitas:** Program-program komunitas yang mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti klub

olahraga, kelompok dukungan untuk berhenti merokok, atau kelas memasak sehat, dapat memberikan kesempatan untuk belajar, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan dari sesama.

7. **Kebiasaan dan Norma Sosial:** Norma sosial yang menguntungkan, dimana gaya hidup sehat dipandang sebagai hal yang normal dan dihargai, dapat mempengaruhi perilaku individu. Misalnya, jika olahraga dan makanan sehat dianggap sebagai hal yang penting dan disukai dalam lingkungan sosial seseorang, individu tersebut mungkin lebih cenderung untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat.
8. **Kemudahan Akses Teknologi:** Teknologi dapat menjadi alat yang berguna dalam mendukung kebiasaan hidup sehat, seperti aplikasi ponsel untuk pelacakan aktivitas fisik, program diet online, atau sumber informasi kesehatan yang dapat diakses secara mudah.

Dengan dukungan dari berbagai faktor ini, individu memiliki lebih banyak peluang untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

6.2.3 Implementasi Kebiasaan Hidup Sehat

Implementasi kebiasaan hidup sehat melibatkan langkah-langkah konkret untuk menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah langkah-langkah implementasi yang dapat membantu seseorang memulai dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat (Yusuf *et al.*, 2022):

1. **Atur Tujuan yang Jelas:** Tetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, realistis, dan berjangka waktu untuk mendorong diri sendiri dalam mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Misalnya, tujuan untuk meningkatkan kebugaran dengan melakukan latihan aerobik selama 30 menit setiap hari atau untuk mengurangi konsumsi gula dengan menghilangkan minuman manis dari diet.
2. **Perencanaan dan Persiapan:** Rencanakan aktivitas fisik, menu makanan, waktu tidur, dan manajemen stres dalam

jadwal harian. Persiapkan makanan sehat di rumah dan bawa camilan sehat saat bepergian untuk membantu menghindari makanan yang tidak sehat saat lapar.

3. **Pola Makan Sehat:** Fokus pada pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi berbagai macam buah dan sayuran, biji-bijian utuh, protein sehat, dan lemak sehat. Hindari makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.
4. **Aktivitas Fisik Teratur:** Jadwalkan waktu untuk latihan fisik setiap hari, seperti berjalan kaki, *jogging*, bersepeda, atau berenang. Cari kegiatan yang bisa dinikmati dan disesuaikan dengan preferensi dan kondisi fisik masing-masing.
5. **Manajemen Stres:** Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, yoga, atau seni kreatif untuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Tetapkan batasan dan prioritaskan waktu untuk istirahat dan rekreasi.
6. **Tidur yang Cukup:** Tetapkan jadwal tidur yang teratur dan cukup untuk memastikan tidur yang berkualitas setiap malam. Hindari stimulasi seperti gadget elektronik sebelum tidur dan ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang.
7. **Hindari Kebiasaan Berbahaya:** Hindari merokok, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau penggunaan obat-obatan terlarang. Cari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan jika memerlukan bantuan dalam mengatasi kebiasaan yang merugikan.
8. **Kontrol Kesehatan Rutin:** Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan ikuti anjuran dokter untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Gunakan kesempatan ini untuk mendiskusikan progres dalam mencapai tujuan kesehatan dan memperoleh saran tambahan jika diperlukan.
9. **Dukungan Sosial dan Komunitas:** Temukan dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan lokal yang memiliki minat dan tujuan kesehatan yang sama. Berbagi pengalaman, saran, dan dorongan dengan orang lain dapat

memotivasi dan memperkuat komitmen seseorang terhadap kebiasaan hidup sehat.

10. **Evaluasi dan Penyesuaian:** Evaluasi secara rutin kemajuan dalam mencapai tujuan kesehatan dan siap untuk menyesuaikan rencana sesuai dengan kebutuhan dan perubahan dalam kehidupan.

Dengan konsistensi, komitmen, dan kesabaran, seseorang dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat dan mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang optimal.

6.2.4 Dampak Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat memiliki beragam dampak yang positif terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Berikut adalah beberapa dampak utama dari menerapkan kebiasaan hidup sehat (Kemenkes RI, 2018):

1. **Kesehatan Fisik yang Lebih Baik:** Kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur, dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan kanker, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh.
2. **Energi dan Kekuatan yang Lebih Besar:** Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan energi dan kekuatan fisik, serta meningkatkan stamina untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
3. **Peningkatan Kesehatan Mental:** Kebiasaan hidup sehat juga berdampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.
4. **Tidur yang Lebih Berkualitas:** Pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan memastikan tidur yang nyenyak dan memulihkan setiap malam.

5. **Peningkatan Fungsi Kognitif:** Kebiasaan hidup sehat dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah.
6. **Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Kesejahteraan Emosional:** Merawat diri sendiri dengan pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan citra tubuh positif.
7. **Meningkatkan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan:** Dengan menjaga kesehatan fisik dan mental yang optimal, kebiasaan hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Individu yang hidup sehat mungkin memiliki lebih banyak energi untuk menikmati kegiatan yang mereka sukai, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan dapat mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.
8. **Meningkatkan Harapan Hidup:** Penelitian telah menunjukkan bahwa menerapkan kebiasaan hidup sehat dapat memperpanjang harapan hidup dan mengurangi risiko kematian dini.

Dengan demikian, kebiasaan hidup sehat bukan hanya tentang menjaga tubuh dalam keadaan fisik yang baik, tetapi juga tentang meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, baik secara fisik, mental, dan emosional. Dengan mengambil langkah-langkah untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat, individu dapat menikmati kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan bahagia.

6.2.5 GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) adalah sebuah program yang digagas oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjalani gaya hidup sehat (Wulan *et al.*, 2022). GERMAS bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat melalui promosi kesehatan, pendidikan, dan advokasi.

Program GERMAS melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, institusi pendidikan, lembaga kesehatan, organisasi masyarakat sipil, dan sektor swasta. Berbagai kegiatan dan kampanye diluncurkan dalam rangka mempromosikan perilaku

hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari konsumsi rokok dan minuman beralkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

Beberapa komponen utama dari GERMAS meliputi (Utama *et al.*, 2020):

1. **Pendidikan Kesehatan:** Melalui program ini, masyarakat diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan, termasuk informasi tentang pola makan sehat, manfaat aktivitas fisik, risiko merokok dan konsumsi alkohol, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.
2. **Promosi Kesehatan:** GERMAS melakukan promosi kesehatan melalui berbagai media, termasuk media massa, media sosial, kampanye publik, dan kegiatan-kegiatan komunitas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan mendorong perubahan perilaku.
3. **Pemberdayaan Masyarakat:** Program ini juga bertujuan untuk memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan mereka. Ini termasuk memberikan sumber daya, dukungan, dan akses ke informasi tentang kesehatan.
4. **Kolaborasi Antar-Sektor:** GERMAS melibatkan kerja sama antara pemerintah, sektor swasta, organisasi masyarakat sipil, dan sektor lainnya dalam rangka menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Kolaborasi ini mencakup pengembangan kebijakan, program-program kesehatan, dan proyek-proyek bersama.
5. **Monitoring dan Evaluasi:** Untuk memastikan efektivitas program, GERMAS dilengkapi dengan sistem *monitoring* dan evaluasi yang memantau kemajuan, pencapaian, dan dampak dari berbagai kegiatan yang dilakukan.

GERMAS merupakan bagian penting dari upaya pemerintah Indonesia dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Melalui program ini, diharapkan bahwa masyarakat dapat memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan dapat mengadopsi gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar L and Islamiyah (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), pp.: 463–475. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.555.
- Candra MA, Enjeladinata V and Widana MR (2023). Eksistensi Makanan Tradisional Di Tengah Gempuran Makanan Korea. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial*, 2(2023), pp.: 352–361. Available at: <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/815>.
- D’Odorico P, Carr JA, Davis KF, Dell’Angelo J and Seekell DA (2019). Food Inequality, Injustice, and Rights. *BioScience*, 69(3), pp.: 180–190. doi: 10.1093/biosci/biz002.
- Dwivedi SL, Bueren ETL van, Ceccarelli S, Grando S, Upadhyaya HD and Ortiz R (2017). Diversifying Food Systems in the Pursuit of Sustainable Food Production and Healthy Diets. *Trends in Plant Science*, 22(10), pp.: 842–856. doi: 10.1016/j.tplants.2017.06.011.
- Efendi R and Sagita D (2022). Teknologi Pertanian Masa Depan Dan Peranannya Dalam Menunjang Ketahanan Pangan. *Sultra Journal of Mechanical Engineering (SJME)*, 1(1), pp.: 1–12. doi: 10.54297/sjme.v1i1.297.
- Fauzin (2021). Pengaturan Impor Pangan Negara Indonesia Yang Berbasis Pada Kedaulatan Pangan. *Journal Pamator*, 14(1), pp.: 1–9. doi: 10.21107/pamator.v14i1.10497.
- Hanus G (2018). The Impact of Globalization on The Food Behaviour of Consumers – Literature and Research Review. *CBU International Conference Proceedings*, 6(2018), pp.: 170–174. doi: 10.12955/cbup.v6.1151.
- Kemenkes RI (2018). *Warta Kesmas*. 4th edn. *Warta Kesmas*. 4th edn. Jakarta: Kemenkes RI. Available at: www.kesmas.kemkes.go.id.
- Kementan (2019). *Kebijakan Strategis Ketahanan Pangan Dan Pati*. 1st edn. *Kementan RI*. 1st edn. Jakarta: Kementerian Pertanian Republik Indonesia. Available at:

https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1QS_EpCBmPn4IxSjLQwx;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1713444164/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fstunting.go.id%2Fwp-content%2Fuploads%2F2021%2F08%2FKSKPG-2020-2024-_BKP2020.pdf/RK=2/RS=cQxPtZiD56GuQKbYV4Y795J2a.

- Khoury CK, Bjorkman AD, Dempewolf H, Villegas JR-, Guarino L, Jarvis A, Rieseberg LH and Struik PC (2014). Increasing Homogeneity in Global Food Supplies and the Implications for Food Security. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(11), pp.: 4001–4006. doi: 10.1073/pnas.1313490111.
- Kutresnaningdian F and Albari (2012). Peran Kesadaran Kesehatan Dan Perhatian Pada Keamanan Makanan Terhadap Sikap Dan Minat Konsumen Dalam Membeli Makanan Organik. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(1), pp.: 44–58. doi: doi.org/10.32502/jimn.v2i1.334.
- Prabowo DW (2014). Pengelompokan Komoditi Bahan Pangan Pokok Dengan Metode Analytical Hierarchy Process. *Buletin Ilmiah Litbang Perdagangan*, 8(2), pp.: 163–182. doi: 10.30908/bilp.v8i2.81.
- Pujayanti A (2011). Politik Pangan Di Era Globalisasi. *Politica*, 2(1), pp.: 147–172. doi: doi.org/10.22212/jp.v2i1.290.
- Rochaeni S (2023). *Pembangunan Pertanian Indonesia*. 1st edn. Edited by S. Rochaeni. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sadjan (2011). *Ketahanan Pangan Dalam Perubahan Iklim Global*. 4th edn. *Kominfo RI*. 4th edn. Edited by L. Hypolitus, K. Endang, and H. Taufik. Yogyakarta: Kominfo RI. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Nurdin_Sp_Msi/contributions.
- Sasongko TH (2006). Jeratan Pangan Global. *Jurnal Analisis Sosial*, 11(1), pp.: 57–82. Available at: <https://www.neliti.com/publications/527/jeratan-pangan-global>.
- Suharjana (2012). Kebiasaan Berprilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 3(2), pp.:

189–201. doi: doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303.

- Sumarwati M, Mulyono WA, Nani D, Swasti KG and Abdilah HA (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp.: 36–48. doi: 10.31294/jabdimas.v5i1.11354.
- Udayani NML, Susiatiningsih H and Dir AA (2020). Ketergantungan Negara Terhadap Pasar Internasional Dalam Mencapai Ketahanan Pangan. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 16(2), pp.: 227–241. doi: 10.26593/jihi.v16i2.3478.227-241.
- Utama TA, Dara H and Rahmawati S (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), pp.: 91–99. doi: doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1204.
- Wulan F, Endang I, Sibuea D, Margarini E, Renata DS and Desita N (2022). *Pedoman Pelaksanaan Sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Bersama Mitra Potensial*. 1st edn. Edited by M. Desnita, D. I. Parmono, and D. A. Maryadi. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-pelaksanaan-sosialisasi-germas-bersama-mitra-potensial>.
- Yusuf S, Jafriati, Zainuddin A and Hikmawati Z (2022). *Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Kota Kendari*. 1st edn. Kediri: CV. Literasi Nusa. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Implementasi_Program_Gerakan_Masyarakat/m-txEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0.

BAB 7

PENILAIAN KEBIASAAN MAKAN DAN REKOMENDASI

Oleh Panca Radono

7.1 Pendahuluan

Kebiasaan makan merupakan aspek krusial dalam kehidupan manusia yang secara langsung memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Dalam masyarakat modern, perubahan gaya hidup telah membawa dampak signifikan pada pola makan, meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penting untuk memahami, menilai, dan memberikan rekomendasi terkait kebiasaan makan yang sehat (Faidah *et al.*, 2024).

Buku ajar ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang penilaian kebiasaan makan serta memberikan rekomendasi yang relevan untuk mendorong pola makan sehat. Dengan fokus pada intervensi preventif, buku ini dapat menjadi panduan praktis bagi tenaga medis, peneliti, dan praktisi kesehatan dalam mengelola masalah gizi masyarakat.

7.1.1 Pentingnya Kebiasaan Makan Dalam Kesehatan Dan Kualitas Hidup Manusia

Kebiasaan makan yang sehat memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup manusia. Makanan yang dikonsumsi setiap hari menentukan tingkat energi yang kita miliki untuk beraktivitas sehari-hari dan secara langsung mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Pola makan sehat yang bergizi dan seimbang sangat penting, terutama dalam kondisi tertentu seperti pandemi COVID-19, di mana sistem imun harus kuat untuk melawan infeksi dan penyakit (Zendrato, 2020).

Menjalankan kehidupan sehat dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan pola makan yang sehat dapat meningkatkan daya

tahan tubuh secara signifikan. Selain itu, memenuhi kebutuhan gizi seimbang sesuai dengan anjuran dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) seperti mengkonsumsi jumlah nasi, sayuran, dan buah yang cukup setiap hari adalah kunci untuk mempertahankan kesehatan yang optimal (Blogkod, 2022).

Dengan demikian, mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat tidak hanya memperkuat sistem imun tetapi juga membantu memperbaiki kualitas hidup secara umum.

7.1.2 Tren Kebiasaan Makan Modern Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Kebiasaan makan modern telah mengalami perubahan signifikan akibat kemajuan teknologi, urbanisasi, dan gaya hidup modern. Salah satu tren utama adalah konsumsi makanan cepat saji atau junk food, yang cenderung tinggi lemak jenuh, gula, dan garam. Pola makan ini berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular di kalangan masyarakat (Dewi *et al.*, 2022).

Selain itu, perubahan pola makan masyarakat juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan persepsi terhadap gizi. Banyak orang cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak tanpa kontrol, yang berpotensi menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas. Globalisasi juga memainkan peran penting dalam mengubah preferensi makanan masyarakat, memperkenalkan makanan dan minuman yang tidak sehat namun mudah diakses.



Gambar 7.1. Pola makan yang tidak sehat
(Sumber : (CNN Indonesia, 2017))

Dampak negatif kebiasaan makan modern bukan hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Perubahan pola makan ini telah menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat, mendorong perlunya edukasi gizi dan promosi gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko penyakit akibat kebiasaan makan yang tidak sehat (Donal Nababan *et al.*, 2023a)

7.2 Metode Penilaian Kebiasaan Makan

Metode penilaian kebiasaan makan adalah alat penting untuk menentukan status gizi individu atau kelompok. Proses ini melibatkan pemantauan dan penilaian konsumsi makanan untuk memahami asupan nutrisi. Secara tidak langsung, metode ini memberikan gambaran mengenai jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Dengan menggunakan pendekatan ini, ahli gizi dan peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola makan yang mungkin mempengaruhi kesehatan saat ini atau potensial di masa depan (Aprilia, 2023).

7.2.1 Teknik Survei, Observasi, Dan Analisis Diet Untuk Menilai Kebiasaan Makan

Dalam penelitian nutrisi dan kesehatan, teknik survei, observasi, dan analisis diet adalah alat utama untuk menilai kebiasaan makan (Budiman *et al.*, 2021).

1. **Teknik Survei:** Metode ini melibatkan pengumpulan data primer dari responden menggunakan kuesioner atau angket. Survei dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi makanan, serta menyediakan data statistik yang luas tentang pola makan populasi.
2. **Observasi:** Teknik ini melibatkan pengamatan langsung pada subjek di lokasi penelitian. Observasi digunakan untuk secara cermat memeriksa perilaku makan, seperti pilihan makanan dan metode konsumsi, tanpa intervensi atau interaksi langsung dengan subjek.
3. **Analisis Diet:** Analisis diet memperhitungkan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk menilai pola

konsumsi makan. Metode ini penting untuk memahami bagaimana diet mempengaruhi status gizi dan kesehatan

Kombinasi ketiga teknik ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang kebiasaan makan dan memberi dasar untuk intervensi nutrisi atau kebijakan kesehatan publik.

7.2.2 Instrumen Yang Digunakan Untuk Mengukur Kebiasaan Makan Dan Interpretasi Data

Dalam penelitian tentang kebiasaan makan, penggunaan instrumen yang tepat esensial untuk mendapatkan data yang akurat dan dapat diinterpretasikan dengan benar (Munger *et al.*, 1992).

Beberapa instrumen yang umum digunakan meliputi:

1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ): Instrumen ini mengumpulkan informasi tentang seberapa sering responden mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode tertentu. FFQ bisa sangat efektif untuk mendapatkan gambaran umum tentang pola makan jangka panjang.
2. *24-Hour Dietary Recall*: Metode ini melibatkan wawancara terperinci di mana responden diminta mengingat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Ini memberikan gambaran spesifik tentang asupan makanan sehari-hari.
3. *Dietary Record*: Responden diminta untuk mencatat detail semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama periode tertentu, biasanya beberapa hari atau seminggu. Ini memberikan data rinci tentang pola makan.

Tabel 7.1. Dietary Record

	72-hour recall		Food Frequency Questionnaire	
	% in same quartile	% in extreme quartile	% in same quartile	% in extreme quartile
<i>Energy</i>	29	9	27	9
<i>Carbohydrates (g)</i>	42	4	27	11
<i>Protein (g)</i>	33	9	27	11
<i>Fat (g)</i>	29	9	24	16
<i>Carbohydrates (%)</i>	31	4	31	7
<i>Protein (%)</i>	27	9	29	4
<i>Fat (%)</i>	33	0	40	4
<i>Fibre</i>	38	2	40	2
<i>Niacin</i>	33	4	31	2
<i>Vitamin B6</i>	42	7	33	4
<i>Vitamin C</i>	40	0	56	2
<i>α-Tocopherol</i>	51	4	29	13
<i>β-Carotene</i>	36	7	33	0
<i>Folate</i>	42	9	29	9
<i>Potassium</i>	44	4	38	4
<i>Magnesium</i>	42	4	36	0

Sumber: (Kim *et al.*, 2019)

Interpretasi data dari instrumen-instrumen ini harus dilakukan dengan hati-hati, menggunakan teknik statistik untuk mengidentifikasi pola dan tren. Analisis ini bisa memberikan wawasan tentang hubungan antara pola makan dan kondisi kesehatan, yang sangat penting untuk rekomendasi diet dan kebijakan kesehatan publik.

7.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, termasuk budaya, psikologis, dan lingkungan. Faktor budaya memainkan peran penting dalam menentukan jenis

makanan yang dikonsumsi seseorang, termasuk tradisi keluarga, norma sosial, dan preferensi kuliner yang terbentuk sejak kecil. Selain itu, faktor psikologis seperti emosi, kebiasaan belajar, dan pengalaman masa lalu juga berpengaruh signifikan terhadap pola makan (Kusherdiana, 2020).

7.3.1 Faktor Budaya, Psikologis, Dan Lingkungan Yang Berperan Dalam Membentuk Pola Makan Individu

Pola makan individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk budaya, psikologis, dan lingkungan (Gea, 2011).

1. **Faktor Budaya:** Budaya berperan penting dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi dan cara pengolahannya. Setiap budaya memiliki adat istiadat dan tradisi yang berbeda terkait makanan, yang mencerminkan nilai-nilai, kepercayaan, dan praktek sosial masyarakat tersebut.
2. **Faktor Psikologis:** Psikologi individu juga mempengaruhi kebiasaan makan. Persepsi, sikap, dan emosi terhadap makanan memainkan peran dalam pilihan makanan dan perilaku makan. Gangguan makan, misalnya, sering berakar pada masalah psikologis yang lebih dalam.
3. **Faktor Lingkungan:** Lingkungan tempat individu tumbuh dan berkembang, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas lebih luas, mempengaruhi pola makan. Faktor-faktor seperti ketersediaan makanan, norma sosial, dan dukungan sosial berperan dalam membentuk perilaku makan. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua dan pengetahuan tentang nutrisi memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan anak-anak.

Dengan memahami pengaruh faktor-faktor ini, bisa dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku makan yang sehat di berbagai lingkungan dan budaya.

7.3.2 Pengaruh Media, Kebiasaan Keluarga, Dan Tekanan Sosial Terhadap Pilihan Makanan

Pilihan makanan individu sering dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, termasuk media, kebiasaan keluarga, dan tekanan sosial (Ayumaruti, 2022).

1. Media Sosial: Media sosial memiliki dampak signifikan dalam membentuk persepsi dan perilaku makan seseorang. Platform ini tidak hanya memperluas pergaulan tetapi juga mempengaruhi ekspektasi terhadap jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi, khususnya melalui promosi restoran dan *trend* makanan yang beredar luas.
2. Kebiasaan Keluarga: Kebiasaan makan dalam keluarga berperan penting dalam membentuk pilihan makanan individu. Aktivitas seperti makan malam bersama atau memasak bersama dianggap sebagai cara efektif untuk mempererat ikatan keluarga dan seringkali menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi di rumah.
3. Tekanan Sosial: Tekanan sosial atau tekanan sejawat juga mempengaruhi kebiasaan makan. Dari tekanan untuk mematuhi norma makan tertentu di lingkungan sosial hingga pengaruh teman sebaya, semua ini berkontribusi pada pilihan makanan seseorang, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 7.2. Pengaruh Media terhadap pilihan makanan
(Sumber : (BBC News Indonesia, 2022))

Pemahaman tentang bagaimana faktor-faktor ini saling terkait dan mempengaruhi pilihan makanan dapat membantu dalam mengembangkan strategi nutrisi yang lebih sehat dan inklusif.

7.4 Rekomendasi untuk Kebiasaan Makan Sehat

Kebiasaan makan sehat dapat ditingkatkan melalui beberapa rekomendasi praktis. Pertama, penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi dengan mengonsumsi beragam makanan, termasuk sayuran, buah-buahan, protein berkualitas tinggi, dan sumber karbohidrat yang sehat. Sarapan sehat menjadi kunci dalam memulai pola makan yang baik. Selain itu, menghindari makanan olahan yang tinggi lemak, gula, atau garam juga penting untuk menjaga kesehatan (Litaay *et al.*, 2021)

Pentingnya memilih makanan sehat tidak hanya berkaitan dengan fungsi tubuh, tetapi juga untuk mencegah penyakit jangka panjang. Dalam kehidupan sehari-hari, penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat, termasuk memilih camilan yang sehat dan mengonsumsi makanan bergizi saat makan di luar rumah.

7.4.1 Strategi Pendidikan Gizi Dan Promosi Gaya Hidup Sehat

Strategi pendidikan gizi dan promosi gaya hidup sehat bertujuan meningkatkan kesadaran dan praktik kesehatan individu dan masyarakat. Dalam konteks ini, pendidikan gizi berfokus pada penyampaian informasi dan pemahaman tentang nutrisi yang baik dan pilihan makanan sehat. Metode yang efektif meliputi penggunaan edukasi gizi yang menyenangkan dan interaktif, terutama di kalangan remaja, untuk mempromosikan pilihan makanan yang lebih sehat dan mengurangi prevalensi masalah gizi seperti obesitas atau kekurangan nutrisi (Donal Nababan *et al.*, 2023b).

Promosi gaya hidup sehat meluas lebih jauh dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan pengelolaan stres sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Contoh inisiatif dalam setting sekolah termasuk ajakan untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat seperti ikan, yang kaya akan omega-3 dan nutrisi penting

lainnya, serta mendorong partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik.

Implementasi strategi ini memerlukan kolaborasi antara pendidik, penyedia layanan kesehatan, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan menuju pola hidup yang lebih sehat.

7.4.2 Rancangan Menu Seimbang Dan Praktis Untuk Mendukung Pola Makan Yang Baik

Rancangan menu seimbang dan praktis adalah kunci untuk mendukung pola makan yang baik dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Menu seimbang harus mencakup berbagai kelompok makanan yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat untuk menunjang kesehatan optimal (Aprilia, 2023).

Sebagai contoh praktis, menu harian bisa dimulai dengan sarapan yang terdiri dari oatmeal atau roti gandum, dilengkapi dengan buah-buahan dan sedikit kacang atau biji-bijian untuk menambah protein dan lemak sehat. Untuk makan siang, pilihan yang baik adalah nasi merah dengan lauk pauk berprotein tinggi seperti ikan atau ayam, disertai dengan sajian sayuran seperti brokoli atau bayam.



Gambar 7.3. Isi Piringku
(Sumber : (P2PTM Kemenkes RI, 2018))

Makan malam dapat lebih ringan, fokus pada protein dan sayuran, seperti salad yang berisi campuran sayuran segar, kacang-kacangan, dan potongan daging tanpa lemak atau tofu sebagai sumber protein. Snack sehat antara waktu makan utama dapat berupa yogurt atau buah-buahan segar untuk menjaga energi dan memenuhi kebutuhan serat.

Penting juga untuk memperhatikan asupan cairan, terutama air putih, untuk mendukung metabolisme dan menjaga hidrasi yang baik sepanjang hari (Kurniawati, 2023)

7.5 Implementasi dan Evaluasi

Implementasi dari penilaian kebiasaan makan melibatkan penggunaan metode yang tepat untuk mengumpulkan data terkait kebiasaan makan individu atau kelompok. Evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi atau program kesehatan yang ditujukan untuk memperbaiki kebiasaan makan (Donal Nababan *et al.*, 2023b)

7.5.1 Langkah-Langkah Untuk Mengimplementasikan Rekomendasi Ke Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Implementasi rekomendasi terkait kebiasaan makan dalam kehidupan sehari-hari memerlukan serangkaian langkah yang sistematis dan terukur yang meliputi:

1. Edukasi dan Informasi: Menyediakan informasi yang jelas dan terperinci tentang pentingnya kebiasaan makan sehat serta manfaatnya bagi kesehatan individu.
2. Perencanaan Makanan: Membantu individu untuk merencanakan menu makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian, termasuk variasi makanan dari berbagai kelompok makanan.
3. Promosi Gaya Hidup Sehat: Mendorong perubahan perilaku dengan mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik teratur dan manajemen stres yang efektif.
4. Pemantauan dan Evaluasi: Melakukan pemantauan secara berkala terhadap implementasi rekomendasi kebiasaan makan sehat dan mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan dapat menjadi panduan yang efektif untuk mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat dan berkelanjutan.

7.5.2 Evaluasi Efektivitas Intervensi Terhadap Kebiasaan Makan

Evaluasi efektivitas intervensi terhadap kebiasaan makan adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menilai sejauh mana intervensi gizi atau edukasi makanan mempengaruhi perubahan perilaku makan individu atau kelompok. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan suatu program intervensi dalam meningkatkan pola makan sehat (Donal Nababan *et al.*, 2023b).

Studi-studi seperti yang dilakukan oleh peneliti-peneliti dalam jurnal-jurnal ilmiah menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi gizi, kampanye melalui media sosial, atau panduan

konsumsi makanan sehat dapat memberikan dampak yang baik terhadap kebiasaan makan yang lebih sehat.

Dengan menggunakan pendekatan evaluasi ini, peneliti dapat menilai dampak intervensi gizi secara holistik, mulai dari perubahan pola makan hingga aspek kesehatan yang terkait.

7.6 Kesimpulan

Penilaian dan rekomendasi terkait kebiasaan makan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dengan melakukan penilaian yang komprehensif terhadap kebiasaan makan individu maupun kelompok, kita dapat mengidentifikasi pola makan yang berpotensi memberikan risiko terhadap masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan lainnya (Supu, Florensia and Paramita, 2022).

Melalui penilaian ini, disusunlah rekomendasi dan intervensi yang tepat guna untuk mempromosikan pola makan sehat. Rekomendasi ini tidak hanya berfokus pada aspek nutrisi, tetapi juga mempertimbangkan faktor budaya, psikologis, dan lingkungan yang memengaruhi kebiasaan makan. Dengan memberikan rekomendasi yang terukur dan terarah, masyarakat dapat lebih mudah mengadopsi perubahan menuju pola makan yang lebih baik, mendukung kesehatan, dan mencegah penyakit kronis. Penerapan penilaian dan rekomendasi kebiasaan makan ini tidak hanya penting untuk individu, tetapi juga dalam skala populasi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E.A. (2023) 'TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH PARIWISATA SANUR'.
- Ayumaruti, D. (2022) 'Hubungan Perubahan Sosial Budaya dan Perilaku Foto Selfie Makanan di Media Sosial Sebagai Faktor Risiko Penyakit Diabetes: Literature Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(10), pp. 1206–1212.
- BBC News Indonesia (2022) 'Mengapa kebiasaan makan kita bisa dipengaruhi media sosial?', *BBC News Indonesia* [Preprint]. Available at: <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-59834847>.
- Blogkod, F.R. (2022) 'Analisis Pola Makan, Asupan dan Status Gizi Mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo pada Masa Pandemi: Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), pp. 177–190.
- Budiman, L.A. *et al.* (2021) 'Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan', *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), pp. 6–15.
- CNN Indonesia, E.D.R. (2017) *Perubahan Pola Konsumsi Berdampak pada Kesehatan*, *CNN Indonesia*. Available at: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170315221018-255-200445/perubahan-pola-konsumsi-berdampak-pada-kesehatan> (Accessed: 5 May 2024).
- Dewi, I.C. *et al.* (2022) 'Trend Bisnis Food and Beverages Menuju 2030'. Penerbit Lakeisha.
- Donal Nababan, S.K.M. *et al.* (2023a) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Donal Nababan, S.K.M. *et al.* (2023b) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Faidah, A.N. *et al.* (2024) 'Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas', *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), pp. 55–67.

- Gea, A.A. (2011) 'Enculturation pengaruh lingkungan sosial terhadap pembentukan perilaku budaya individu', *Humaniora*, 2(1), pp. 139–150.
- Kim, J. *et al.* (2019) 'Chronic Physical Activity Does Not Impact Metabolic Responses to Low or High Doses of Resistant Starch: A Crossover Trial', *Open Journal of Preventive Medicine*, 09, pp. 69–79. Available at: <https://doi.org/10.4236/ojpm.2019.97007>.
- Kurniawati, A.D. (2023) *Pengembangan Produk Pangan: Rancangan Penelitian dan Aplikasinya*. Universitas Brawijaya Press.
- Kusherdiana, R. (2020) 'Pengertian Budaya, Lintas Budaya, dan Teori yang Melandasi Lintas Budaya', *Pemahaman Lintas Budaya SPAR4103/MODUL*, 1(1), pp. 1–63.
- Litaay, C. *et al.* (2021) *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Munger, R.G. *et al.* (1992) 'Dietary assessment of older Iowa women with a food frequency questionnaire: nutrient intake, reproducibility, and comparison with 24-hour dietary recall interviews', *American journal of epidemiology*, 136(2), pp. 192–200.
- P2PTM Kemenkes RI (2018) '*Isi Piringku*' perlu diperkenalkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, Kemenkes RI.
- Supu, L., Florensia, W. and Paramita, I.S. (2022) *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Zendrato, W. (2020) 'Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19', *Jurnal Education and development*, 8(2), p. 242.

BIODATA PENULIS



Rini Jusriani, S.K.M., M.Kes.

Dosen Program Studi Gizi

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Penulis lahir di Bulukumba tanggal 30 Mei 1990. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Peminatan Gizi, Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar dan melanjutkan S2 pada Konsentrasi Gizi Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Penulis menekuni bidang menulis, meneliti, dan kegiatan lapangan berbasis akademik.

BIODATA PENULIS

Erina Masri, SKM,M.Biomed

Dosen Program Studi Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

Penulis lahir di Padang tanggal 7 Februari 1982. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia sejak tahun 2005 hingga sekarang. Menyelesaikan Pendidikan S1 pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat dan S2 pada Program Studi Biomedik konsentrasi Gizi Ibu dan Anak.

BIODATA PENULIS



Fitriana Nugraheni, M.Gizi

Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri
Surabaya

Penulis lahir di Madiun tanggal 19 Oktober Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Ilmu Gizi Universitas Brawijaya dan melanjutkan S2 pada Jurusan Ilmu Gizi Komunitas di Universitas Indonesia. Penulis menekuni bidang menulis fiksi dan non fiksi di situs online.

BIODATA PENULIS



Rinten Anjang Sari, S.TP., M.TP.

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan
Gizi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

Penulis lahir di Balikpapan tanggal 13 Juli 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman pada Tahun 2018 dan melanjutkan S2 pada Jurusan Teknologi Hasil Pertanian Universitas Brawijaya lulus pada tahun 2020.

BIODATA PENULIS



Riana Pangestu Utami, S.Gz., M.Si.

Dosen Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Kalimantan Timur

Penulis lahir di Kebumen tanggal 19 Februari 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia pada tahun 2015 dan melanjutkan S2 pada program studi Magister Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor. Penulis sudah pernah menulis buku ajar Ilmu Bahan Pangan, Makanan Khas Suku kaili dan Kandungan Gizinya, Buku Ajar Biokimia Gizi dan publikasi jurnal lainnya.

BIODATA PENULIS



Dandi Sanjaya, S.Tr.Gz., M.Gz.

Dosen Program Studi Sarjana Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman

Penulis lahir di Tasikmalaya tanggal 4 Agustus 1999. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman. Menyelesaikan pendidikan DIII pada Jurusan Gizi tahun 2020 di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dan melanjutkan DIV pada Jurusan Gizi tahun 2020. Penulis menyelesaikan pendidikan DIV Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bandung pada tahun 2021 dan melanjutkan S2 pada Prodi Gizi dengan peminatan *Clinical Nutrition*. Penulis menyelesaikan pendidikan S2 Gizi pada tahun 2023. Saat ini penulis sebagai dosen Sarjana Gizi di Universitas Medika Seherman. menekuni bidang Menulis.

BIODATA PENULIS



Panca Radono, SP., M.Kes.

Dosen Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit
Fakultas Fakar, IIK “STRADA Indonesia”

Penulis terlahir di Kota Kediri tanggal 09 Maret 1979. Penulis menyelesaikan pendidikan di SDN Sukorame 3 Kota Kediri tahun 1991. Selanjutnya di SMP Negeri 4 pada tahun 1994, dan di SMA Negeri 5 kota Kediri pada tahun 1997. Penulis menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) di Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) dengan mengambil jurusan Sosial Ekonomi Pertanian dan mendapatkan gelar Sarjana Pertanian (SP) tahun 2003. Selama mengikuti perkuliahan di Strata 1 penulis aktif mengikuti kegiatan Perhimpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) dan Perhimpunan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM). Penulis melanjutkan pendidikan Strata 2 (S2) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) “Surya Mitra Husada” Kota Kediri dengan peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat dan mendapatkan gelar Magister Kesehatan (M.Kes) di tahun 2019. Pada tahun 2020 penulis memulai memberikan pengajaran di Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) “Surya Mitra Husada” Kota Kediri. Penulis juga aktif di berbagai organisasi seperti Perkumpulan Ahli Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAGIKMI), dan Perkumpulan Perguruan Tinggi Administrasi Rumah Sakit Indonesia (PPT-ARSI). Penulis telah menghasilkan sejumlah artikel yang dipublikasikan di jurnal nasional, termasuk jurnal terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi.

