

PERILAKU PANTANG MAKANAN PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAYAT KLATEN TAHUN 2014

Oleh :

Intan Nugraheni¹, Putri Dyah²

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

E-mail:jkaffah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pantangan makanan ialah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap yang melanggarnya. Beberapa mitos pantang makanan sering dilakukan oleh ibu nifas dan ibu menyusui dipercaya berpengaruh merugikan pada ibu dan bayi ternyata sebenarnya tidak ada hubungan dan pengaruhnya bahkan malah salah.

Tujuan Penelitian : Mengungkap fenomena perilaku pantang makanan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten.

Metode Penelitian : Penelitian dilakukan dengan deskriptif kualitatif, teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Subyek penelitian adalah ibu nifas. Teknik pengumpulan data menggunakan Diskusi Kelompok Terarah (DKT) dan wawancara mendalam. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teori, dan triangulasi metode.

Hasil Penelitian : Sebagian besar ibu nifas mengetahui tentang pengertian, kebutuhan, gizi, dan pantang makanan pada masa nifas. Sebagian besar ibu nifas menunjukkan sikap yang setuju dengan perilaku pantang makanan selama masa nifas dan ada yang tidak setuju. Sebagian ibu nifas melakukan tindakan pantang makanan selama masa nifasnya dan ada ibu nifas yang tidak melakukan, sebagian besar ibu nifas telah memenuhi kebutuhan tambahan nutrisi dan gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna selama masa nifasnya, tetapi ada pula yang belum memenuhinya.

Kesimpulan : Pengetahuan ibu nifas mencapai tingkat pengetahuan aplikasi. Sikap Ibu nifas mencapai tingkat sikap bertanggungjawab. Tindakan sebagian besar ibu nifas sudah mencapai tingkat tindakan adopsi.

Kata kunci : Perilaku, Pantang Makanan, Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Pada masa nifas, dibutuhkan 300-500 kalori tambahan setiap hari untuk dapat menyusui bayinya dengan sukses. Makanan yang dikonsumsi pada masa nifas haruslah bermutu, bergizi dan cukup kalori yang mengandung sumber tenaga (energi), sumber pembangun (protein), sumber pengatur dan pelindung (mineral, vitamin, dan air) (Waryana, 2010).

Namun, pendapat masyarakat Indonesia tentang konsepsi kesehatan dan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Salah satu pengaruh yang sangat dominan terhadap polakonsumsi ialah pantangan dan tabu. Pantangan (tabu) makanan ialah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Dalam ancaman bahaya ini terdapat kesan magis yaitu adanya kekuatan superpower yang berbau mistik, yang akan menghukum orang-orang yang melanggar pantangan atau tabu tersebut (Sediaoetama, 2006).

Beberapa mitos seputar pantang makanan yang sering dilakukan oleh ibu nifas dan ibu menyusui yang dipercaya berpengaruh merugikan pada ibu dan bayi ternyata sebenarnya tidak ada hubungan dan pengaruhnya bahkan malah salah. Adat menantang tersebut diajarkan secara turun temurun dan cenderung ditaati walaupun individu yang menjalankan tidak terlalu paham atau yakin dari alasan menantang makanan. Ibu nifas yang melakukan pantang makanan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain tradisi/budaya, pendidikan, kondisi ekonomi, dan akses pada pelayanan kesehatan (Larasati, 2009).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada ibu nifas tentang perilaku pantang makanan yang dilakukannya. Hasil yang didapatkan, mereka mengatakan tidak boleh makan telur, ikan, dan ayam atau yang berbau amis-amis karena dapat menyebabkan gatal pada luka perineum dan ASI yang dikeluarkan berbau amis, tidak boleh makan yang berkuah karena lukanya tidak akan cepat kering, tidak boleh makan yang pedas karena menyebabkan bayinya mencret, tidak boleh minum es karena bayinya bisa pilek, dan tidak boleh makan gorengan karena bayinya bisa gumoh saat disusui. Peneliti juga menemukan fenomena bahwa 1 ibu nifas post SC yang mengalami pembusukan jahitan di bagian perutnya karena melakukan pantang makanan terhadap sumber protein seperti telur, ikan, daging, susu yang dianjurkan oleh orang tuanya.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku pantang makanan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten.

LANDASAN TEORI

Masa nifas dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu (Prawirohardjo, 2010). Periode pascapartum ialah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan semula (Bobak, 2004).

Makanan yang dikonsumsi pada masa nifas harus bermutu, bergizi dan cukup kalori. Untuk mengembalikan alat-alat kandungan ke keadaan sebelum hamil, kandungan gizi yang diperlukan ibu dalam sehari adalah 2800 kalori dan protein 64 gr. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%. Karena berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Semua itu akan meningkat 3 kali dari kebutuhan biasa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah fenomenologi dengan pengambilan data secara kualitatif yaitu suatu penelitian untuk memahami fenomena perilaku yang dialami subyek penelitian (Moleong, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku ibu nifas dalam melakukan pantang makanan di wilayah kerja Puskesmas Bayat, Klaten dengan sub fenomenanya adalah pengetahuan ibu nifas dalam melakukan pantang makanan, sikap ibu nifas dalam melakukan pantang makanan, dan tindakan ibu nifas dalam melakukan pantang makanan.

Penelitian telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten. Subyek dalam penelitian ini adalah ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Bayat,

Klaten. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan purposive sampel (Bungin, 2012).

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan panduan Focus Group Discussion (FGD) atau Diskusi Kelompok Terarah (DKT) dan panduan wawancara mendalam (In depth Interview). Alat penelitian yang digunakan adalah Tape Recorder atau Sound recorder.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan Focus Group Discussion (FGD) atau Diskusi Kelompok Terarah (DKT) yang terdiri dari 6 orang ibu nifas dan teknik wawancara mendalam (Indepth interview) yang dilakukan dengan 7 orang ibu nifas.

Untuk menetapkan keabsahan data, pada penelitian ini menggunakan triangulasi yakni, triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu(Sugiyono, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bayat, Klaten. Informan penelitian berjumlah 13 orang yaitu ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bayat, Klaten. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik Diskusi Kelompok Terarah (DKT) yang dilakukan satu kali, wawancara mendalam yang dilakukan tujuh kali, dimana jumlah ibu nifas yang mengikuti DKT sebanyak 6 orang, wawancara mendalam sebanyak 7 orang.

Perilaku Pantang Makanan pada Ibu Nifas

1. Pengetahuan ibu nifas dalam melakukan pantang makanan

Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan ibu nifas berada dalam tingkatan aplikasi, yakni sebagian besar informan telah memahami apa yang dimaksud dengan masa nifas sendiri, kebutuhan masa nifas dan pantang makanan yang kemudian pengetahuan tersebut digunakan oleh ibu nifas selama masa nifasnya ini. Sebagian informan mampu menjelaskan pengertian masa nifas dengan ciri-cirinya, kebutuhan masa nifas yang di butuhnya, gizi ibu nifas, dan pantang makanan selama masa nifas berdasarkan tindakan, pengalaman dan kebiasaan yang telah dilakukannya saat masa nifasnya ini (Notoatmodjo, 2012).

a. Pengetahuan ibu nifas mengenai pengertian masa nifas.

Dalam penelitian pengetahuan ibu nifas mengenai pengertian perawatan masa nifas didapatkan hasil sebagai berikut : pengertian masa nifas adalah masa setelah melahirkan bayi dan mengecilnya kembali rahim ke keadaan semula. Sedangkan lamanya masa nifas ada tiga jawaban berbeda yaitu setelah melahirkan sampai 40 hari, 30 hari dan sampai selapanan (35 hari). Adapun ciri-ciri masa nifas adalah keluarnya darah dari jalan lahir, perut mulas, seperti menstruasi, dan perdarahan setelah melahirkan. Sedangkan pengeluaran dari alat kelamin yang terjadi selama masa nifas adalah mengeluarkan darah kotor yang awalnya keluar banyak lalu menjadi sedikit dan tidak keluar sama sekali serta dari yang berwarna merah ke coklat sampai putih yang didalamnya juga terdapat rambut halus dan sisa-sisa yang ada didalam rahim. Pengetahuan ibu nifas tersebut didasarkan pada apa yang telah mereka alami, ketahui dan terjadi selama masa nifas ini sehingga ibu nifas dapat menjelaskan sesuai dengan pengalaman pribadinya dengan mengingat kembali dari awal.

- b. Pengetahuan ibu nifas mengenai kebutuhan masa nifas.
Dalam penelitian pengetahuan ibu nifas mengenai kebutuhan masa nifas didapatkan hasil sebagai berikut: Kebutuhan ibu nifas meliputi kebutuhan kebutuhan gizi, kebutuhan kebersihan, kebutuhan istirahat dan kebutuhan perawatan tubuh. Kebutuhan gizi yang harus terpenuhi selama masa nifas adalah memperbanyak makanan yang bergizi seperti nasi, lauk, sayur, buah, tambahan vitamin dan makan tidak ada pantangan yang berguna untuk memperlancar ASI, mempercepat pemulihan, dan kebutuhan gizi tercukupi kemudian kebutuhan kebersihan diri dengan menjaga kebersihan organewanitaan seperti mengganti pembalut 3 kali sehari, sering ganti celana dalam, cebok yang bersih, dan mandi sehari 2 kali yang berguna untuk menjaga kesehatan, organewanitaan tidak berbau dan kebersihan tubuh. Lalu kebutuhan istirahat dan tidur adalah 8 jam pada malam hari, 2 jam pada siang hari dan setiap bayi tidur untuk pemulihan tubuh pasca salin, pikiran ibu menjadi tenang dan ibu tidak kelelahan serta kebutuhan perawatan tubuh seperti perawatan payudara dan pijat setelah melahirkan untuk pemulihan tubuh ibu, perut tidak kendor dan memperlancar ASI.
Ibu nifas dapat menjelaskan dengan baik kebutuhan apa saja yang dibutuhkan selama masa nifas berdasarkan pengalaman pribadinya dan tindakan yang telah dilakukannya dalam memenuhi kebutuhannya selama masa nifas ini.
- c. Pengetahuan ibu nifas mengenai gizi ibu nifas.
Dalam penelitian pengetahuan ibu nifas mengenai gizi ibu nifas didapatkan hasil sebagai berikut : pengertian gizi ibu nifas adalah semua makanan bergizi yang sangat dibutuhkan selama masa nifas untuk pemulihan tubuh, memperlancar ASI, dan untuk kesehatan ibu dan bayi. Makanan yang bergizi adalah yang mengandung 4 sehat 5 sempurna, karbohidrat (seperti nasi, roti, mie), protein yang berasal dari sumber nabati (seperti tahu, tempe, kacang-kacangan) maupun yang berasal dari sumber hewani (seperti telur, daging, ikan), lemak, mineral dan vitamin (seperti sayuran dan buah-buahan). Kemudian terdapat dua jawaban tentang tambahan kalori selama masa nifas yaitu biasa saja sama saja seperti saat hamil dan perlu tambahan kalori dengan porsi makan lebih banyak, makan kenyang dan yang penting untuk anak. Sedangkan jenis makanan yang bermanfaat selama masa nifas adalah makanan pelancar ASI seperti sayuran hijau (daun singkong, daun katuk, lembayung, bayam, lobak dan kangkung), jamu uyup-uyup, dan marneng atau jagung yang digoreng, makanan berprotein yang berasal dari hewani (telur, daging, susu, ikan) maupun yang berasal dari nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), dan makanan pelancar BAB seperti buah pepaya dan pisang. Kemudian apabila ibu nifas tidak memenuhi nutrisinya akan berpengaruh terhadap bayinya seperti berat bayi tidak naik, bayi kurang gizi, perkembangan bayi terlambat, pertumbuhan bayi terpengaruh, dan kesehatan bayi terganggu serta berpengaruh terhadap ASI seperti gizi dalam ASI sedikit, ASI keluar tidak banyak, dan ASI kurang lancar.
- d. Pengetahuan ibu nifas mengenai pantang makanan.
Dalam penelitian pengetahuan ibu nifas mengenai pantang makanan didapatkan hasil sebagai berikut : pengertian dari pantang makanan adalah

menghindari jenis makanan tertentu karena tidak boleh untuk dimakan yang disebabkan karena kepercayaan terhadap mitos, dipercaya tidak baik untuk ibu dan bayinya, bahaya apabila dimakan, dan untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Sedangkan macam-macam pantang makanan yang sering di dengar oleh ibu antara lain pantang makanan amis-amisan (ikan laut, telur, rempele ati, kepiting) karena dapat menyebabkan jahitan tidak cepat kering, jahitan gatal, ASI berbau amis, mulut bayi menjadi hitam, bayi berbau amis, pantang sayuran tertentu (timun, sayuran mentah, tauge, kacang) karena dapat menyebabkan cepat menstruasi kembali, kandungan cepat subur, cepat hamil kembali, tali pusat lama keringnya, pantang buah tertentu (nangka, durian) karena dapat menyebabkan perut ibu mulas, bayi mencret, pantang makanan tertentu (pedas, asam, minum es, gorengan, bersantan) karena dapat menyebabkan bayi pilek, bayi mencret, bayi belekan, perut ibu mulas.

Pengetahuan baik dari ibu nifas tentang macam-macam pantang makanan tersebut terjadi setelah ibu nifas melakukan pengindraan terhadap pendapat atau saran yang berasal dari orang tua maupun masyarakat sekitar sehingga ibu memperoleh banyak informasi.

- e. Pengetahuan ibu nifas mengenai faktor penyebab melakukan pantang makanan.

Dalam penelitian pengetahuan ibu nifas mengenai faktor penyebab melakukan pantang makanan didapatkan hasil sebagai berikut : yang menyebabkan ibu nifas melakukan pantang makanan adalah karena faktor tradisi/budaya, faktor pendidikan, faktor sosial ekonomi, dan faktor peran tenaga kesehatan. Dari faktor tradisi/budaya disebabkan karena anjuran orang tua, menuruti kemauan orang tua, turun temurun, budaya dan mitos, takut orang tua marah, takut kwalat sedangkan faktor pendidikan disebabkan karena kurangnya pengetahuan, dan tidak mengikuti perkembangan jaman, lalu dari faktor sosial ekonomi disebabkan karena perkataan masyarakat dan tetangga sekitar, kemudian dari faktor peran tenaga kesehatan disebabkan karena bidan menjelaskan tidak jelas dan tempat pelayanan kesehatan yang jauh.

2. Sikap ibu nifas dalam melakukan pantang makanan.

Berdasarkan hasil penelitian, sikap ibu nifas dalam melakukan pantang makanan berada pada tingkatan tanggung jawab yakni informan menyatakan pendapat setuju atau tidak setuju berdasarkan tindakan yang dilakukan, pengalaman selama masa nifasnya dan apa yang diyakininya benar atau salah, sehingga mereka bertanggung jawab penuh atas sikap yang dipilihnya.

- a. Sikap ibu apabila seorang ibu nifas tidak memenuhi kebutuhan tambahan nutrisinya.

Sikap ibu nifas terhadap ibu nifas yang tidak memenuhi kebutuhan tambahan nutrisinya, penelitian sikap ini dinyatakan dengan pernyataan tidak setuju seluruh informan dengan alasan kekurangan gizi pada ibu dan bayi, harusnya ibu makan yang banyak, hal itu berpengaruh terhadap ASI yang dikeluarkan sedikit, tidak lancar dan tidak berkualitas, bayi menjadi gampang sakit, berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Tidak didapatkan jawaban informan yang setuju.

Sikap tidak setuju tersebut merupakan keyakinan ibu untuk membenarkan dan menyalahkan suatu objek berdasarkan pengetahuan dan pemikirannya setelah proses menerima stimulus (objek) yang diberikan dan merespons dengan bersedia memberikan jawaban.

- b. Sikap ibu apabila seorang ibu nifas melakukan pantangan makanan.

Sikap ibu terhadap ibu nifas yang melakukan pantangan makanan, dalam penelitian sikap ini didapatkan hasil bahwa terdapat informan setuju dengan alasan ibu takut jika melanggar dan khawatir terhadap bayinya. Selain itu ada informan yang menyatakan bahwa sudah turun-temurun dan merupakan pengalaman dari orang tuanya. Ada pula informan yang menyatakan bahwa pantang makanan boleh dilakukan selama tidak merugikan. Namun sebagian informan menyatakan sikap tidak setuju dengan alasan bahwa gizi bayinya akan kurang karena kadang yang dipantang adalah makanan yang bergizi. Ada pula informan yang menyatakan bahwa akan berdampak pada gizi ASI akan kurang dan tidak mempercayai mitos-mitos tersebut.
- c. Sikap ibu tentang mitos ibu nifas yang sebaiknya tidak minum es karena membuat bayinya pilek.

Dalam penelitian sikap ibu tentang mitos ibu nifas yang sebaiknya tidak minum es karena membuat bayinya pilek didapatkan hasil bahwa sebagian besar informan menyatakan setuju dengan alasan berdasarkan pengalaman yang pernah dialaminya, merasa kasihan kepada bayinya apabila bayinya sakit dan selalu rewel. Selain itu ada juga informan yang menyatakan tidak setuju dengan alasan belum pernah mengalaminya dan tidak percaya dengan mitos tersebut.
- d. Sikap ibu tentang mitos ibu nifas tidak boleh makan ikan, telur dan daging supaya jahitan cepat sembuh dan ASI tidak amis.

Dalam penelitian sikap ibu tentang mitos ibu nifas tidak boleh makan ikan, telur dan daging supaya jahitan cepat sembuh dan ASI tidak amis didapatkan hasil bahwa seluruh informan menyatakan tidak setuju dengan alasan bahwa ibu malah mengonsumsi telur dan dianjurkan untuk makan banyak telur dan daging, dapat membuat jahitan cepat kering dan rapat, tidak dianjurkan untuk berpantang makanan yang seperti itu dan tidak mempercayai mitos tersebut.
- e. Sikap ibu tentang mitos-mitos seputar pantang makanan yang harus dilakukan oleh ibu nifas.

Dalam penelitian sikap ibu tentang mitos-mitos seputar pantang makanan yang harus dilakukan oleh ibu nifas didapatkan hasil bahwa beberapa informan menyatakan setuju dengan alasan dengan mengambil sisi baiknya, ada mitos yang perlu dilakukan, dan juga karena ibu memiliki riwayat penyakit dan khawatir akan sakit/kambuh kembali, ibu khawatir dengan bayinya, takut untuk menentang dan kualitas serta terdapat pengaruh terhadap ibu. Ada juga informan yang menyatakan tidak setuju dengan alasan bahwa ilmu pengetahuan sekarang sudah berkembang. Selain itu juga ada informan yang menyatakan tidak setuju dengan alasan sudah tidak percaya mitos, mengikuti perkembangan jaman yang ada dan hanya cukup tahu saja.

- f. Sikap ibu tentang faktor-faktor yang menyebabkan ibu nifas melakukan pantang makanan.

Dalam penelitian sikap ini, didapatkan hasil bahwa seluruh informan menyatakan setuju dengan alasan hanya mengikuti saran orang tua, jaman dahulu banyak pantangan supaya tidak kwalat. Ada pula informan yang setuju dengan alasan kebanyakan memang dari faktor tradisi dan pengalaman masyarakat. Selain itu juga ada informan yang menyatakan bahwa pantang makanan dilakukan oleh ibu nifas karena kurangnya pengetahuan dan peran bidan yang kurang.

3. Tindakan ibu nifas dalam melakukan pantang makanan.

Berdasarkan hasil penelitian, tindakan ibu nifas berada pada tingkatan Adopsi yakni informan dapat memilah-milah tindakan yang perlu dilakukan dan yang sangat tidak perlu dilakukan dalam melakukan pantang makanan dan mencukupi kebutuhan nutrisi/gizi selama masa nifasnya.

- a. Tindakan ibu dalam mencukupi kebutuhan tambahan nutrisi/gizi selama masa nifas ini.

Dalam penelitian pemenuhan kebutuhan tambahan nutrisi/gizi selama masa nifas ini, didapatkan hasil sebagai berikut : peneliti mengelompokkan jawaban informan untuk mempermudah pemahaman menjadikan 3 kategori yang meliputi penambahan porsi makan, makanan yang setiap hari dikonsumsi, dan frekuensi makan dalam sehari. Penambahan porsi makan selama masa nifas ini ada informan yang menyatakan sama saja seperti saat hamil dan ada yang menyatakan terdapat penambahan porsi dengan makan yang kenyang dan banyak karena yang penting untuk anak. Sedangkan untuk makanan yang setiap hari dikonsumsi ibu sebagian informan sudah mencukupi kebutuhan gizi 4 sehat 5 sempurna. Adapun untuk frekuensi makan dalam sehari juga beragam, ada yang menyatakan sama seperti biasa 3 kali, 4 kali sehari maupun setiap kali lapar.

Tindakan ibu nifas dalam mencukupi kebutuhan tambahan nutrisi/gizi selama masa nifas ini didasarkan pada pengalaman dan faktor-faktor luar (lingkungan) baik fisik maupun nonfisik yang telah diketahui, dipersepsikan, dan diyakini, sehingga menimbulkan motivasi atau niat untuk bertindak dan terjadilah perwujudan niat tersebut yang berupa perilaku dan tindakan untuk memenuhi tambahan nutrisi selama masa nifasnya.

- b. Tindakan ibu dalam memenuhi nutrisi sesuai dengan gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna

Dalam penelitian pemenuhan nutrisi sesuai dengan gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna, didapatkan hasil sebagai berikut : peneliti mengelompokkan jawaban informan untuk mempermudah pemahaman menjadikan 2 kategori yaitu sudah memenuhi gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna dan yang belum memenuhi gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna. Pemenuhan nutrisi yang telah dilakukan oleh para informan sebagian besar telah mencukupi dan memenuhi gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna. Mengenai jenis nutrisi yang telah dikonsumsi, informan menyatakan telah mengonsumsi sumber karohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Adapun hasil yang telah memenuhi gizi seimbang

adalah bayi kenyang, menetek kuat, dan berat badan bayi bertambah naik. Sedangkan informan yang belum memenuhi gizi seimbang atau gizi 4 sehat 5 sempurna menyatakan belum bisa memenuhi jenis makanan buah-buahan dan susu. Adapun alasan tidak memenuhi gizi seimbang, para informan menyatakan bahwa untuk mencari buah itu susah dan mahal, menu makan seadanya, dan dikarenakan jarak dengan pasar yang jauh dan bukannya yang tidak menentu.

Tindakan ibu nifas dalam memenuhi nutrisi sesuai dengan gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna ini didasarkan pada pengetahuan, sikap, pengalaman dan faktor-faktor luar (lingkungan) baik fisik maupun nonfisik yang kemudian diketahui, dipersepsikan, dan diyakini, sehingga menimbulkan motivasi atau niat untuk bertindak untuk memenuhi nutrisi sesuai gizi seimbang atau 4 sehat 5 sempurna.

c. Tindakan ibu dalam melakukan pantang makanan selama masa nifas.

Dalam penelitian tindakan ibu dalam melakukan pantang makanan selama masa nifas, peneliti mengelompokkan jawaban informan untuk mempermudah pemahaman menjadikan 2 kategori yang meliputi : yang melakukan pantang makanan dan yang tidak melakukan pantang makanan.

Tindakan ibu nifas dalam melakukan pantang makanan ini didasarkan pada pengetahuan, sikap, pengalaman dan faktor-faktor penyebab ibu nifas melakukan pantang makanan baik fisik maupun nonfisik yang kemudian diketahui, dipersepsikan, dan diyakini, sehingga menimbulkan motivasi atau niat untuk bertindak untuk melakukan ataupun tidak melakukan pantang makanan tersebut.

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu nifas berada dalam tingkatan aplikasi. Sikap ibu nifas dalam melakukan pantang makanan berada pada tingkatan tanggung jawab. Tindakan ibu nifas berada pada tingkatan adopsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC
- Bobak, 2004. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Bungin, B. 2012. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Politik dan Ilmu Sosial lainnya*. Ed 2. Jakarta: Kencana Prenata Media Group
- Cunningham FG, dkk. 2005. *Obstetric Williams Alih Bahasa Huriawati Hartanto*. Ed 21. Jakarta: EGC
- Larasati, S. 2009. *Menjawab Mitos-Mitos Seputar Masalah Kehamilan dan Bayi Anda*. Yogyakarta: Luna Publisher
- Moleong, LJ. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nurhikmah. 2009. *Hubungan Perilaku Ibu Berpantang Makanan Selama Nifas Dengan Status Gizi Ibu Dan Bayinya Di Kecamatan Banjarmasin Utara Di Kota Banjarmasin*. Universitas Gajah Mada. Tesis.
- Paath ER, dkk. 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Prastiwi, L. 2010. *Menu Sehat dan Lezat Hamil dan Menyusui*. Klaten: Caple Book
- Prawirohardjo, S. 1999. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Rahmawati, A. 2013. *Perilaku Ibu Nifas menurut Budaya Jawa di BPS Lestari Desa Ketitang Nogosari, Boyolali*. KTI. D III Kebidanan Poltekkes Surakarta
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sediaoetama, Achmad. 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suherni, dkk. 2009. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitrimaya
- Suririnah. 2007. *Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Utami, R. 2012. *Perilaku Bidan dalam Pelayanan Persalinan dan Nifas Pasien Jaminan Persalinan di Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten*. KTI. D III Kebidanan Poltekkes Surakarta
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Widiastuti, N. 2012. *Budaya Jawa pada Ibu Post Partum di Desa Candirejo, Kecamatan Ngawen*. KTI. D III Kebidanan Poltekkes Surakarta