



Kajian Pantangan Konsumsi Sayuran Hijau, Pola Makan dan Status Gizi Masyarakat Adat di Desa Detuara Kabupaten Ende

Febronia Pricilia Woi¹, Anna Henny Talahatu^{2*}, Marselinus Laga Nur³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Kota Kupang, Indonesia

Email: ¹faniwoi78@gmail.com, ²annatalahatu@staf.undana.ac.id,

³marselinuslaganur@staf.undana.ac.id

Abstract

Food taboos in Indonesia are still a problem because there are still many foods that should be consumed but are still taboo. As a result, pregnant women, nursing mothers, infants and children dare not consume certain foods, reducing their food intake, which can reduce their nutritional status. The indigenous people in Detuara Village have a taboo of not consuming green vegetables during a traditional ritual called Pire Kema One in the process of building a house. This study aims to examine the practice of abstinence from green vegetable consumption, diet, and nutritional status of indigenous people in Detuara Village. This type of research is qualitative research using phenomenological methods with in-depth interviews and SQ-FFQ to assess food consumption habits with data obtained in the form of adequate levels of energy, protein, fat and carbohydrates. The informants consisted of four main informants and four key informants. The informants were selected using purposeful sampling. The results showed that all informants complied with the abstinence from consuming green vegetables until the house construction process was completed. Four informants (100%) had a poor diet during the abstinence from green vegetable consumption, while only one informant (25%) had a good diet during the normal diet. There were two informants (50%) who had normal nutritional status. There was one informant (25%) with overweigh nutritional status and one informant (25%) with obese nutritional status. Conclusion Food taboos still apply in Detuara Village until now and there will be bad risks if you violate these taboos.

Keywords: Food Taboos, Diet, Nutritional Status.

Abstrak

Pantangan makanan di Indonesia masih menjadi masalah karena masih banyak makanan yang seharusnya dikonsumsi tapi masih ditabukan. Akibatnya, ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak tidak berani mengonsumsi makanan tertentu sehingga mengurangi asupan makanan yang dapat menurunkan status gizi mereka. Masyarakat adat di Desa Detuara memiliki pantangan yaitu tidak boleh mengonsumsi sayuran hijau saat melaksanakan ritual adat yang disebut *Pire Kema One* dalam proses pembangunan

rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji praktik pantangan konsumsi sayuran hijau, pola makan, dan status gizi masyarakat adat di Desa Detuara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif menggunakan metode fenomenologi dengan wawancara mendalam dan kuesioner *semi quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ)* untuk menilai kebiasaan konsumsi makanan dengan data yang diperoleh berupa tingkat kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Informan terdiri dari empat informan utama dan empat informan kunci. Informan dipilih dengan cara *purposeful sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan patuh menjalankan pantangan konsumsi sayuran hijau hingga proses pembangunan rumah selesai. Informan memiliki pola makan dengan kategori kurang sebanyak empat orang (100%) selama pantangan konsumsi sayuran hijau, sedangkan selama pola makan normal hanya satu informan (25%) yang memiliki pola makan baik. Terdapat dua informan (50%) yang mempunyai status gizi normal. Sedangkan informan dengan status gizi *overweight* sebanyak satu orang (25%) dan status gizi obesitas sebanyak satu orang (25%). Kesimpulan pantangan makanan masih berlaku di Desa Detuara hingga sekarang dan akan ada risiko buruk jika melanggar pantangan tersebut.

Kata Kunci: *Pantangan Makanan, Pola Makan, Status Gizi.*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran makanan yang dikonsumsi serta penggunaan zat gizi (Fauzia *et al.*, 2016). Kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktivitas, kreativitas sumber daya manusia, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kesakitan dan kematian (Abdullah & Norfai, 2019).

Laporan *Global Nutrition Report* tahun 2021 menyebutkan bahwa 2,2 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan (Krisdayani *et al.*, 2023). Prevalensi masalah gizi di dunia menurut WHO (2021) bahwa pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar atau 39% orang dewasa (usia >18 tahun) mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta atau sekitar 13% populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) dengan status gizi obesitas dan menurut WHO (2019) bahwa 462 juta orang dewasa dengan status gizi kurang.

Status gizi orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah pola makan. Pola makan suatu masyarakat pada dasarnya dipengaruhi oleh unsur sosial budaya. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, kapan seseorang boleh dan tidak boleh mengonsumsi suatu makanan (dikenal dengan istilah tabu) (Susilowati & Kuspriyanto, 2020). Tabu atau pantangan makanan berkaitan dengan jenis makanan tertentu yang harus dihindari. Beberapa alasan makanan menjadi tabu yaitu khawatir akan menyebabkan keracunan, takut mandul, khawatir akan menimbulkan penyakit, kebiasaan yang bersifat pribadi, alasan kesehatan, larangan agama, dan pembatasan hewani (Kurniawan *et al.*, 2021). Larangan mengonsumsi makanan tertentu dipercaya membawa beberapa ancaman atau hukuman bagi yang mengonsumsinya (Intan Tania, 2018).

Pantangan atau tabu mengonsumsi makanan tertentu terdapat secara universal di seluruh dunia. Beberapa tabu dan kepercayaan makanan yang ada di seluruh dunia diantaranya di kota Mekelle, Tigray, Ethiopia Utara ibu hamil dilarang mengonsumsi kacang-kacangan karena diyakini dapat menyebabkan kram perut pada ibu dan janin, memperpanjang persalinan, memperparah nyeri persalinan, dan menyebabkan aborsi (Tela *et al.*, 2020). Tabu atau pantangan makanan masih menjadi masalah karena masih banyak makanan yang seharusnya dikonsumsi tapi masih ditabukan. Akibat tabu

makanan tersebut ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak tidak berani mengonsumsi makanan tertentu sehingga dapat mengurangi asupan makanan yang pada akhirnya akan menurunkan status gizi mereka (Auditna *et al.*, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Susanti (2014), tentang hubungan budaya pantang makan, status ekonomi dan pengetahuan zat gizi ibu hamil dengan status gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Welahan Kabupaten Jepara, diketahui bahwa ada hubungan pendapatan, budaya pantang makanan dan pengetahuan gizi dengan status gizi. Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pantangan makanan dari budaya dan pendapatan terhadap status gizi ibu hamil di wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021, diketahui bahwa ada pengaruh pantangan makanan dari budaya dan pendapatan terhadap status gizi ibu hamil.

Temuan Mohamad dan Yee Ling (2016) menunjukkan sejumlah besar ibu hamil di Malaysia tidak mendapatkan referensi kenaikan berat badan mingguan yang direkomendasikan dan ada hubungan yang signifikan antara pantangan makanan dan tingkat kenaikan berat badan mingguan di antara ibu hamil ($p < 0,05$). Rupanya persentase tidak didapatkannya berat badan mingguan yang ideal di antara ibu hamil yang mempraktikkan pantangan makanan sedikit lebih tinggi (71,2%) dibandingkan ibu hamil yang tidak mengikuti praktik tersebut (51,6%).

Fenomena pantangan makanan juga terjadi pada masyarakat di Desa Detuara, Kecamatan Lepembusu Kelisoke, Kabupaten Ende. Masyarakat tidak boleh mengonsumsi sayuran hijau saat melaksanakan ritual adat yang disebut *Pire Kema One* dalam proses pembangunan rumah. Pantangan ini dilakukan oleh seluruh anggota keluarga dalam rumah tersebut khususnya para orang tua.

Sayuran merupakan salah satu komponen pedoman gizi seimbang yang sangat banyak manfaatnya. Sayur berdaun hijau kaya akan kalsium, magnesium, kalium, zat besi, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin A dan vitamin K (Siregar, 2023). Sayuran yang berwarna hijau merupakan sumber pigmen terbaik dan penting yang berfungsi sebagai pembersih alamiah (mendorong terjadinya detoksifikasi); antioksidan yang akan menetralkan radikal bebas sebelum menimbulkan kerusakan pada sel-sel tubuh; antipenuaan, dan antikanker (Iriyani & Nugrahani, 2017). Kandungan serat dalam sayuran berfungsi untuk mengendalikan berat badan (obesitas), kanker kolon, mencegah gangguan gastrointestinal, mengendalikan diabetes, serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan penyakit kardiovaskuler (Mujiyanto *et al.*, 2023).

Kurangnya konsumsi sayur dapat menyebabkan kanker gastrointestinal sebesar 19%, penyakit jantung iskemik 31% dan stroke sebesar 11% (Wahyuni & Nugroho, 2021). Asupan serat yang rendah dalam kurun waktu yang lama juga mempengaruhi beberapa masalah kesehatan lainnya seperti kegemukan, kekurangan gizi seperti anemia, kekurangan vitamin A, dan konstipasi.

Budaya pantangan makanan mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat adat Desa Detuara terhadap makanan yang dikonsumsi. Adanya kepercayaan terhadap pantangan makanan akan berdampak negatif pada kesehatan karena terhalangnya asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan ingin memahami, serta memberikan gambaran yang akurat tentang fenomena dan pengalaman atau kenyataan yang dialami oleh perilaku individu tertentu atau kelompok individu serta aspek-aspek yang mendasari suatu perasaan, pendapat, kejadian, hubungan, dan lain-lain. Penelitian ini dilakukan di Desa Detuara,

Kecamatan Lepembusu Kelisoke, Kabupaten Ende dan dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2024.

Informan dalam penelitian ini terdiri dari: kepala desa (satu orang), Mosalaki (tiga orang), pihak yang bertanggung jawab dalam mengatur pola asuh makan keluarga saat melaksanakan pantangan konsumsi sayuran hijau (empat orang). Informan dipilih dengan cara *purposeful sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Adiputra *et al.*, 2021). Pengumpulan data tentang gambaran praktik konsumsi sayuran hijau melalui teknik wawancara mendalam, data frekuensi dan porsi makan informan diperoleh dari SQ-FFQ, dan data status gizi diukur menggunakan antropometri dengan indikator IMT. Metode analisis yang digunakan adalah metode analisis tematik. Analisis tematik merupakan metode menganalisis, mengidentifikasi pola atau melaporkan tema yang terdapat dalam data (Braun & Clark, 2006 dalam Heriyanto, 2018). Data dianalisis melalui tahapan editing dan pembuatan transkrip wawancara, penyajian dalam bentuk kuotasi (kutipan responden dalam bentuk aslinya).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Informan Utama Berdasarkan Data Demografi

No.	Data Demografi		Informan	Frekuensi	Presentase
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	–	0	0%
		Perempuan	U1, U2, U3, U4	4	100%
2	Usia	34-50	U1, U2,	2	50%
		51-65	U3, U4	2	50%
3	Pendidikan	SD	U1, U2	2	50%
		D3	U3	1	25%
		S1	U4	1	25%
4	Pekerjaan	Petani	U1, U2	2	50%
		Bidan	U3	1	25%
		Guru	I4	1	25%

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian menjelaskan data demografi dari informan utama terdiri dari jenis kelamin, usia, tingkat n, dan pekerjaan. Berdasarkan tingkat tersebut semua informan utama berjenis kelamin tingkat n. Rentang usia informan utama rata-rata yaitu 34-50 tahun sebanyak dua orang dan 51-65 tahun sebanyak dua orang. Pendidikan informan utama terbanyak adalah tingkat SD yaitu 50 % atau sebanyak dua orang. Pekerjaan informan utama terbanyak ialah petani sebanyak 50%, satu informan utama berprofesi sebagai bidan dengan presentase 25 % dan satu lagi sebagai guru dengan presentase 25%.

Tabel 2. Karakteristik Informan Kunci Berdasarkan Data Demografi

No.	Data Demografi		Informan	Frekuensi	Presentase
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	K1, K2, K3, K3	4	100%
		Perempuan	–	–	0%
2	Usia	34-50	K4	1	25%
		51-65	K1, K2, K3	3	75%
3	Pendidikan	SD	K1	1	25%
		D3	K3, K4	2	50%

4	Pekerjaan	S1	K2	1	25%
		Petani	K1, K2	2	50%
		PNS	K3	1	25%
		Kepala Desa	K4	1	25%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut semua informan utama berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia informan utama rata-rata yaitu 51-65 tahun sebanyak tiga orang. Informan kunci yang memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak satu orang dengan presentase sebesar 25%, tingkat D3 sebanyak dua orang dengan presentase 50%, dan tingkat S1 sebanyak satu orang dengan presentase sebesar 25%. Pekerjaan masing-masing informan kunci ialah sebagai petani, PNS, dan kepala desa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diperoleh 3 tema yaitu gambaran praktik pantangan dan alasan sayuran hijau dijadikan sebagai hal yang tabu saat ritual adat *Pire Kema One* di Desa Detuara; gambaran pola makan informan saat normal dan selama pantangan konsumsi sayuran hijau; serta status gizi informan dan gangguan kesehatan lainnya.

Praktik Pantangan Konsumsi Sayuran Hijau

Ritual adat *Pire Kema One* di Desa Detuara, Kecamatan Lepembusu Kelisoke, Kabupaten Ende dilaksanakan pada saat masyarakat adat Desa Detuara akan melakukan proses pembangunan rumah. Selama proses pembangunan rumah, masyarakat adat Desa Detuara memiliki pantang mengonsumsi sayuran hijau. Pantangan mengonsumsi sayuran hijau ini dilakukan oleh seluruh anggota keluarga dalam rumah tersebut khususnya orang dewasa. Waktu yang diperlukan untuk melaksanakan pantangan ini biasanya tergantung dari lamanya proses pembangunan rumah. Proses ritual adat *Pire Kema One* ini dipimpin oleh mosalaki yang sudah mendapatkan amanah dari para leluhur zaman dulu dan mosalaki ditunjuk berdasarkan garis keturunan yang dimiliki.

Tujuan ritual adat *Pire Kema One* dilakukan sebelum proses pembangunan rumah adalah untuk menghormati para leluhur dan menjauhkan keluarga dari hal-hal buruk, sebagaimana yang diungkapkan Mosalaki HF:

“Tujuannya untuk menghormati para leluhur dan supaya menjauhkan keluarga yang akan melakukan pembangunan rumah itu dari hal-hal buruk, karena itu kan juga sudah menjadi tradisi sejak zaman nenek moyang dahulu”. (Informan kunci HF)

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ritual adat *Pire Kema One* dilakukan dengan tujuan untuk menghormati para leluhur agar keluarga yang akan melakukan proses pembangunan rumah terhindar dari hal-hal buruk.

Makna dari ritual adat *Pire Kema One* adalah agar kehidupan yang dijalankan aman, rejeki lancar, dan nenek moyang selalu menjaga serta mendukung. Mengenai makna dari ritual adat *Pire Kema One* ini dapat dilihat melalui pernyataan Mosalaki ST:

“Maknanya jika kita melakukan ritual dengan baik, maka dalam kehidupan kita akan selalu aman, rejeki selalu lancar, para leluhur/nenek moyang selalu menjaga dan mendukung. Kalaupun nanti sakit hanya sakit ringan seperti batuk pilek. (Informan kunci ST)

Dari pernyataan di atas memberikan penjelasan bahwa jika proses ritual adat *Pire Kema One* dilakukan dengan baik maka dipercayai kehidupan yang dijalani akan aman, rejeki selalu lancar dan tidak ada halangan, dijauhkan dari penyakit berbahaya dan para leluhur dipercayai juga sebagai penunjuk jalan yang akan selalu menjaga dan mendukung masyarakat adat Desa Detuara.

Ritual adat *Pire Kema One* diikuti oleh seluruh anggota keluarga yang akan membangun rumah serta masyarakat yang turut hadir membantu keluarga tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan kunci, peneliti memperoleh informasi mengenai proses ritual adat *Pire Kema One* sebelum melakukan pantangan konsumsi sayuran hijau. Berikut ini pernyataan Mosalaki PB mengenai proses ritual adat:

“Jadi pada saat seremonial, ada batu yang telah disediakan oleh tuan rumah. Terus..emm, diserahkan kepada kami babi untuk darahnya, beras untuk seremonial... Pada saat pelaksanaan itu mulai kita ambil beras dari tempat yang disiapkan itu karena untuk taro di atas batu, setelah taro tuang moke, lalu mulai kita panggil ajak nenek moyang pejuang tanah untuk menikmati seremonial itu bahwa ini adalah perjuangan kami. Kami mulai menyampaikan kepada leluhur bahwa rumah ini, keluarga yang tinggal dalam rumah ini sehat tidak boleh ada apa-apanya”. (Informan kunci PB)

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa untuk memulai ritual adat *Pire Kema One* dibutuhkan beberapa barang yang disiapkan oleh tuan rumah yang akan memulai proses pembangunan rumah. Ritual adat dipimpin oleh Mosalaki untuk meminta ijin dan restu kepada para leluhur agar turut mendukung keluarga yang akan membangun rumah.

Alasan Sayur Hijau dipantangkan saat Proses Pembangunan Rumah

Hasil wawancara menyatakan bahwa terdapat alasan khusus sayuran hijau dijadikan hal yang tabu saat proses pembangunan rumah. Alasan ini diungkapkan oleh informan kunci dan informan utama. Berikut ini pernyataan informan kunci Mosalaki PB tentang alasan sayuran hijau ditabukan:

“...menurut mereka para leluhur bahwa daun hijau selama bangun rumah tidak boleh dimakan karena daun itu kan mudah layu, rusak...Dipercayai jika dalam proses pembangunan rumah, anggota keluarga dalam rumah tersebut mengonsumsi sayuran hijau tersebut maka akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, segala sesuatu yang terjadi dalam rumah tersebut bisa seperti sayuran hijau tersebut yang mudah rusak atau layu”. (Informan kunci PB)

Dari pernyataan di atas diketahui bahwa alasan sayuran hijau dijadikan hal yang tabu ialah karena menurut para leluhur daun hijau mudah layu dan rusak, jika anggota keluarga yang sedang membangun rumah mengonsumsi sayuran hijau maka dipercayai segala sesuatu yang terjadi dalam rumah tersebut bisa seperti sayuran hijau yang mudah rusak dan layu.

Tiga dari empat informan utama mengungkapkan bahwa alasan sayuran hijau dipantangkan saat proses pembangunan rumah ialah karena takut ada risiko buruk yang terjadi, takut terkena tulah, dan agar dijauhkan dari hal-hal yang tidak diinginkan. Berikut ini adalah ungkapan informan utama tersebut:

“...Kalau makan sayur itu awas nanti ada risiko buruk yang bisa terjadi dalam rumah itu”. (U2)

“...karena saya tidak mau kena tulah”. (U3)

“Jadi alasannya yang pertama takut rumah itu nanti tidak apa ee hmm ada gangguan seperti itu...alasan yang kedua itu misalnya ada risiko ee. Terus biar kita yang tinggal di dalam rumah aman dijauhkan dari hal-hal yang tidak diinginkan”.
(U4)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa alasan informan utama melakukan pantangan konsumsi sayuran hijau ialah karena informan memiliki kepercayaan bahwa jika informan melanggar pantangan konsumsi sayuran hijau maka akan ada risiko buruk yang terjadi di dalam rumah informan.

Gambaran Pola Makan Informan

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Informan Selama Pantang

Pola Makan		Jumlah	Presentase
Tingkat Konsumsi Energi	Baik	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Protein	Baik	2	50
	Kurang	2	50
Total		4	100
Lemak	Baik	1	25
	Kurang	3	75
Total		4	100
Karbohidrat	Baik	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Jenis	Baik	0	0
	Kurang	4	100
Total		4	100
Frekuensi	Cukup	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Pola Makan	Baik	0	0
	Kurang	4	100
Total		4	100

Sumber: Data primer

Tabel 3. menunjukkan bahwa pola makan informan selama pantangan konsumsi sayuran hijau memiliki tingkat konsumsi energi dan karbohidrat dengan kategori baik sebanyak empat orang (100%), sedangkan tingkat konsumsi protein dengan kategori baik sebanyak dua orang (50%) dan kurang sebanyak dua orang (50%). Tingkat konsumsi lemak dengan kategori baik sebanyak satu orang (25%) dan kurang sebanyak tiga orang (75%). Kategori jenis informan paling banyak ialah kurang beragam. Semua informan memiliki frekuensi makan dengan kategori cukup. Informan memiliki pola makan dengan kategori kurang sebanyak empat orang (100%).

Gambaran Pola Makan Normal

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Normal

Pola Makan		Jumlah	Presentase
Jumlah Energi	Baik	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Protein	Baik	3	75
	Kurang	1	25
Total		4	100
Lemak	Baik	1	25
	Kurang	3	75
Total		4	100
Karbohidrat	Baik	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Jenis	Baik	1	25
	Kurang	3	75
Total		4	100
Frekuensi	Cukup	4	100
	Kurang	0	0
Total		4	100
Pola Makan	Cukup	1	25
	Kurang	3	75
Total		4	100

Sumber: Data primer

Tabel 4. menunjukkan bahwa pola makan normal semua informan memiliki tingkat konsumsi energi dan karbohidrat dengan kategori baik sebanyak empat orang (100%), sedangkan tingkat konsumsi protein dengan kategori baik sebanyak tiga orang (75%) dan kurang sebanyak satu orang (25%). Tingkat konsumsi lemak dengan kategori baik sebanyak satu orang (25%) dan kurang sebanyak tiga orang (75%). Kategori jenis makan informan paling banyak ialah kategori kurang beragam sebanyak tiga orang (75 %) dan baik sebanyak satu orang (25%). Semua informan memiliki frekuensi makan dengan kategori cukup. Pola makan informan dengan kategori kurang sebanyak tiga orang (75%) dan baik sebanyak satu orang (25%).

Status Gizi dan Gangguan Kesehatan Lainnya

Status gizi berdasarkan IMT menurut Kemenkes (2018) digolongkan menjadi tiga yaitu *underweight*, normal, *overweight*, obesitas, dan obesitas II. Penjelasan status gizi informan utama secara rinci dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Informan berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	Presentase
Underweight	0	0%
Normal	2	50%
Overweight	1	25%

Obesitas	1	25%
Obesitas II	0	0%
Total	4	100%

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa tidak ada informan yang mempunyai status gizi *underweight* dan obesitas II. Informan yang mempunyai status gizi normal sebanyak dua orang (25%). Sedangkan informan dengan status gizi *overweight* sebanyak satu orang (25%) dan status gizi obesitas sebanyak satu orang (25%).

Kurang konsumsi sayuran hijau dalam jangka pendek dapat menimbulkan gangguan pencernaan seperti sembelit, diare, dan wasir. Informan utama dalam penelitian ini memaparkan adanya gangguan kesehatan lain yang dialami oleh informan akibat pantangan konsumsi sayuran hijau selama proses pembangunan rumah. Adapun dampak yang dialami meliputi pencernaan kurang lancar, mudah merasa lelah, sulit buang air besar, rasa lemas dan lapar terus, seperti yang diungkapkan informan sebagai berikut:

“...lebih ke pencernaan kurang lancar waktu itu”. (U1)

“...saya mudah merasa lelah, sudah kurang makan sayur ditambah lagi kerja pekerjaan yang berat...”. (U2)

“...lemas. Iya to kan makanya juga kalau tidak makan sayur kita pasti lapar terus, pencernaan tidak bagus”. (U3)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa informan utama mengalami gangguan pencernaan. Informan merasa sulit buang air besar dengan frekuensi dua atau tiga kali dalam seminggu dan mudah merasa lelah karena kurang mengonsumsi sayuran serta memiliki beban kerja yang berat. Informan juga merasa lemas, lapar terus, dan pencernaan tidak bagus selama melakukan pantangan.

PEMBAHASAN

Gambaran Praktik Pantangan dan Alasan Sayuran Hijau Dipantangkan

Pire Kema One adalah proses ritual adat yang dilakukan di Desa Detuara, Kecamatan Lepembusu Kelisoke, Kabupaten Ende. Ritual adat *Pire Kema One* dilakukan pada saat masyarakat adat Desa Detuara akan melakukan proses pembangunan rumah dengan tujuan untuk menghormati para leluhur agar proses pembangunan rumah berjalan dengan lancar dan penghuni dalam rumah tersebut dijauhkan dari hal-hal yang tidak diinginkan. Selama proses pembangunan rumah, masyarakat adat Desa Detuara memiliki pantang mengonsumsi sayuran hijau. Pantangan mengonsumsi sayuran hijau ini dilakukan oleh seluruh anggota keluarga dalam rumah tersebut khususnya orang dewasa. Waktu yang diperlukan untuk melaksanakan pantangan ini biasanya tergantung dari lamanya proses pembangunan rumah.

Ritual adat *Pire Kema One* memiliki makna tersendiri bagi masyarakat Desa Detuara, yakni jika melakukan ritual adat *Pire Kema One* dengan baik maka masyarakat akan selalu mengingat para leluhur yang sudah menjaga dan mendukung masyarakat. Masyarakat percaya bahwa kehidupan yang dijalankan akan aman dan rejeki selalu lancar.

Salah satu Mosalaki Desa Detuara menjelaskan alasan sayuran hijau dipantangkan ialah karena masyarakat memiliki filosofi bahwa sayuran hijau mudah rusak dan layu sehingga apabila masyarakat mengonsumsi sayuran hijau selama proses pembangunan rumah maka dianggap segala sesuatu yang terjadi dalam rumah tersebut akan mudah rusak dan layu seperti sayuran hijau. Hasil yang telah ditemukan ini sesuai dengan

penelitian yang telah dilakukan oleh Gobang *et al* (2022) menyatakan bahwa dalam ritual adat *Loka Po'o* masyarakat Koro Bhera wajib menjalankan pantangan yakni tidak boleh melaksanakan aktivitas atau pekerjaan-pekerjaan seperti berkebun, memberi makan ternak, membuka musik, menggunakan kendaraan sehingga bisa menciptakan suasana hening. Tujuan ini dilakukan supaya dalam beberapa hari pantangan berlaku semua masyarakat Koro Bera merenungi kesalahan dan dosa yang diperbuatnya.

Alasan sayuran hijau dipantang juga diungkapkan oleh informan utama dalam penelitian ini. Informan memiliki kepercayaan bahwa jika informan melanggar pantangan tersebut maka akan ada risiko buruk yang terjadi di dalam rumah informan. Risiko buruk yang terjadi bisa berupa gangguan hal mistis dan penyakit yang sulit disembuhkan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasim (2018) yang menjelaskan bahwa adat pantang larang merupakan segala sesuatu yang dilarang karena jika ada yang melanggar maka akan mendapat keburukan bagi si pelaku.

Gambaran Pola Makan Informan Selama Pantangan Konsumsi Sayuran Hijau

Pola makan merupakan susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang secara umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu (Sirajuddin, 2018). Pola pemberian makan harus berpedoman pada gizi seimbang yang mencakup asupan gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal (Kemenkes, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan karbohidrat semua informan selama pantangan konsumsi sayuran hijau berada pada kategori baik. Tingkat konsumsi protein dengan kategori baik sebanyak dua informan (50%) dan kategori kurang sebanyak dua orang (50%). Sedangkan mayoritas informan memiliki tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak tiga orang (75%) selama pantangan konsumsi sayuran hijau. Menurut informan, mengonsumsi lebih banyak nasi yang mengandung karbohidrat jauh lebih bertenaga dibandingkan lauk pauk yang mengandung lemak. Selain faktor kemudahan mendapatkan makanan, faktor ekonomi juga menjadi alasan tingkat konsumsi lemak informan kurang. Informan jarang mengonsumsi makanan yang mengandung lemak seperti daging dan olahan susu karena kedua makanan tersebut dianggap mewah oleh sebagian besar informan. Kondisi seseorang dengan asupan lemak rendah, tinggi karbohidrat, tinggi protein menyebabkan energi yang masuk dalam tubuh seseorang lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang keluar (Siwi & Paskarini, 2018).

Informan pada penelitian ini memiliki jenis makan kurang beragam karena dipengaruhi oleh pantangan makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramulondi *et al* (2021) menjelaskan bahwa sayuran berdaun hijau juga dilaporkan sebagai makanan dominan yang dilarang selama kehamilan di pedesaan Afrika Selatan. Maslova *et al* (2014) menjelaskan pola makan seperti ini dapat menyebabkan rendahnya nutrisi mikro seperti vitamin dan mineral yang sebagian besar berasal dari sayuran dan buah-buahan (Angkasa *et al.*, 2024).

Berdasarkan indikator frekuensi makan selama pantangan konsumsi sayuran hijau, semua informan memiliki frekuensi makan 3 kali/hari dan digolongkan pada kategori cukup. Hasil ini sejalan dengan studi Amaliyah *et al* (2021) yang menunjukkan lebih dari separuh jumlah responden (59%) memiliki frekuensi makan 3 kali/hari dengan pembagian waktu makan pagi, siang dan malam. Dalam kondisi normal setiap individu dianjurkan mengonsumsi makanan utama 3 kali/hari dan keseimbangan zat gizi dapat diperoleh jika hidangan sehari-hari telah mencakup 3 kelompok bahan pangan. Frekuensi makan yang teratur harus dibarengi dengan jenis dan jumlah makanan yang memenuhi

kebutuhan organisme setiap orang, sehingga tercapai nilai gizi yang optimal (Krisdayani *et al.*, 2023).

Pola makan semua informan selama pantangan konsumsi sayuran hijau berada pada kategori kurang. Pola makan yang baik mengandung pula jenis makanan pokok, lauk-pauk diantaranya protein hewani dan protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang (Almatsier, 2019). Informan memiliki pola makan dengan kategori kurang karena informan kurang mengonsumsi protein nabati, buah dan jenis sayuran lain untuk menggantikan sayuran hijau yang dipantangkan.

Gambaran Pola Makan Normal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan memiliki tingkat konsumsi energi dan karbohidrat dengan kategori baik dan jumlahnya lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat konsumsi energi dan karbohidrat selama pantangan konsumsi sayuran hijau. Hal ini disebabkan karena informan mengonsumsi jenis makanan yang lebih bervariasi khususnya jenis sayur-sayuran dibandingkan selama pantangan konsumsi sayuran hijau. Sedangkan tingkat konsumsi protein dengan kategori baik sebanyak tiga informan (75%), tingkat konsumsi protein dengan kategori kurang sebanyak satu informan (25%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siwi dan Pasakarini (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden (84,8%) memiliki asupan protein yang baik. Informan dengan tingkat konsumsi protein baik disebabkan karena selama pola makan normal, porsi makan informan terhadap makanan yang mengandung protein dapat dikatakan cukup.

Salah satu informan memiliki tingkat konsumsi protein kurang. Hal ini disebabkan karena informan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung sumber protein. Berdasarkan hasil wawancara, informan memiliki pantangan makanan yaitu tidak boleh mengonsumsi telur dan semua jenis olahan makanan yang mengandung telur karena akan membuat badan terasa gatal. Pada dasarnya, sumber telur dapat diganti dengan makanan lain, namun ditinjau dari pekerjaan dan penghasilan informan yang petani dengan penghasilan tidak menetap maka sumber pangan tidak bisa dipastikan setiap hari dapat mengonsumsi makanan dengan gizi yang sesuai. Asupan protein yang kurang dapat memengaruhi pertumbuhan yang buruk, menurunnya sistem kekebalan tubuh, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, penurunan kretivitas dan daya kerja merosot (Tobelo *et al.*, 2021).

Tingkat konsumsi lemak berada pada kategori kurang sebanyak tiga orang (75%) dan kategori baik sebanyak satu orang (25%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere *et al* (2021) yang menunjukkan sebagian responden memiliki asupan lemak dengan kategori kurang sekitar 62 orang (66,0%). Hal ini disebabkan karena sumber lemak yang dikonsumsi oleh informan dalam jumlah sedikit dan tidak bervariasi hanya berasal dari minyak makanan yang digoreng dan ditumis saja. Selain itu, informan juga jarang mengonsumsi sumber lemak yang berasal dari bahan makanan lain seperti kacang-kacangan dan biji-bijian sehingga asupan lemak informan belum mencukupi kebutuhan lemak yang dianjurkan. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (Diniyyah & Nindya, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan jenis makan informan pada pola makan normal dan pola makan selama pantangan konsumsi sayuran hijau berada pada kategori yang sama yaitu jenis makan dengan kategori kurang beragam. Jenis makan kurang beragam sebanyak tiga orang (75%) dan jenis makan baik sebanyak satu orang (25%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzia *et al* (2016) menunjukkan bahwa ibu menyusui mempunyai jenis makan beragam sebanyak 13 (24,5%) responden. Kelompok pangan yang kurang dikonsumsi adalah sayur dan buah-buahan. Salah satu informan dalam penelitian memiliki jenis makan beragam disebabkan karena mengonsumsi jenis makanan lebih banyak dan bervariasi daripada tiga informan lainnya. Daya beli pangan yang tinggi membuat informan membeli makanan dengan nilai gizi baik sehingga dapat memenuhi kecukupan zat gizinya.

Jenis makan dikategorikan baik jika mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan setiap hari. Informan jarang mengonsumsi lauk nabati dan buah-buahan saat pola makan normal dan pola makan selama pantangan konsumsi sayuran hijau. Hal ini disebabkan karena lauk nabati dan buah-buahan di Desa Detuara sangat terbatas. Informan biasa mengonsumsi lauk nabati seperti tahu dan tempe. Kurangnya ketersediaan tahu dan tempe di Desa Detuara membuat informan harus membeli tahu dan tempe dari luar Desa Detuara. Ketersediaan pangan di Desa Detuara dipengaruhi oleh keterbatasan mengakses sarana dan prasarana transportasi yang sulit untuk memenuhi kebutuhan makanan yang lebih berkuantitas, berkualitas dan bervariasi untuk dikonsumsi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semua informan memiliki frekuensi makan 3 kali/hari selama pola makan normal dan digolongkan pada kategori cukup. Informan paling sering mengonsumsi makanan pokok 3 kali dalam sehari yaitu nasi. Artinya, dalam satu kali makan utama (pagi, siang, dan malam) informan pasti mengonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tobelo *et al* (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat 80,5% mahasiswa FKM selalu mengonsumsi nasi ketika makan karena nasi sebagai makanan pokok mengandung karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di Indonesia sejak lama. Frekuensi konsumsi lauk hewani harian yang paling banyak dikonsumsi adalah telur dan ikan khususnya ikan asin kering dan ikan tongkol sekitar 1-2 kali dalam sehari. Munthe *et al* (2016) menjelaskan bahwa protein dalam ikan sangat bermanfaat bagi tubuh karena berperan sebagai zat pembangun jaringan sel, pengatur system metabolisme, dan bahan bakar di dalam tubuh (Purnaningsih *et al.*, 2020).

Frekuensi lauk hewani mingguan paling banyak adalah daging ayam dengan frekuensi 1-2 kali seminggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rorintulus *et al* (2022) juga menunjukkan hal yang sama bahwa lauk hewani yang paling sering dikonsumsi setiap 1-2 kali seminggu adalah daging ayam. Jenis sayur-sayuran yang biasa dikonsumsi oleh informan selama pola makan normal lebih beragam dibandingkan selama pantangan konsumsi sayuran hijau karena informan tidak dibatasi oleh pantangan. Jenis sayuran yang biasa dikonsumsi oleh informan selama pola makan normal ialah sawi hijau, kangkung, bayam, daun ubi, daun pepaya, labu kuning, bunga pepaya, pucuk labu, katuk, terung, wortel, dan kentang. Namun jika dilihat dari frekuensi konsumsi sayuran harian yang paling banyak adalah sawi hijau, daun ubi, dan pucuk labu dengan frekuensi 2 kali sehari. Hal ini dikarenakan jenis sayur ini selalu tersedia di pasar sehingga memudahkan informan untuk membelinya.

Informan memiliki pola makan dengan kategori kurang. Hal ini disebabkan karena berdasarkan indikator jenis makanan, informan tidak mengonsumsi jenis lauk nabati dan buah-buahan setiap hari. Pola makan yang baik mengandung pula jenis makanan pokok, lauk-pauk diantaranya protein hewani dan protein nabati, sayuran dan buah-buahan.

Menurut Qomarasari & Mufidaturrosida (2022) pola makan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang dalam memilih jumlah, frekuensi dan jenis makanan sehari-hari.

Status Gizi dan Gangguan Kesehatan Lainnya

Status gizi merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh (Putri *et al.*, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada informan yang mempunyai status gizi *underweight* dan obesitas II. Informan yang mempunyai status gizi normal sebanyak dua orang (25%). Sedangkan informan dengan status gizi *overweight* sebanyak satu orang (25%) dan status gizi obesitas sebanyak satu orang (25%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amiruddin (2023) yang menyatakan bahwa status gizi ibu hamil kategori kurang sebanyak 29 (12%) responden, kategori normal sebanyak 149 (62%), kategori lebih 46 (19%) responden dan kategori obesitas 16 (7%) responden. Hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas konsumsi makanan saja tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhinya walaupun konsumsi makanan merupakan faktor langsung (Wahyuningsih *et al.*, 2020).

Pengamatan para sosiolog dan ahli gizi menunjukkan bahwa faktor budaya memegang peranan penting dalam proses pembentukan kebiasaan makan maupun dalam bentuk makanan, sehingga seringkali menimbulkan berbagai masalah gizi apabila faktor makanan itu tidak diperhatikan secara baik (Purnamasari A, 2020).

Beberapa penelitian menginformasikan bahwa pantangan makanan dapat menyebabkan kekurangan gizi, terutama pada ibu hamil dan menyusui (Laksono & Dwi Wulandari, 2021). Hal ini disebabkan karena budaya membatasi ibu hamil dalam mengonsumsi makanan yang bergizi seperti ikan, daging, susu, dan telur yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilan terutama pada kehamilan trimester pertama untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya dampak yang dialami informan selama melakukan pantangan konsumsi sayuran hijau. Informan mengungkapkan bahwa informan merasa sulit buang air besar dengan frekuensi dua atau tiga kali dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2011) dan Oktaviana (2013) menyatakan bahwa konsumsi makanan dengan serat rendah memiliki pengaruh pada pola defekasi yang akan menyebabkan konstipasi (Amanda *et al.*, 2022). Salah satu upaya untuk mencegah konstipasi adalah dengan mengonsumsi serat sesuai dengan kebutuhan. Serat memiliki kemampuan untuk mengembangkan feses dan membuat konsistensi feses menjadi lunak, sehingga semakin tercukupi kebutuhan serta maka feses menjadi lebih bervolume, lembut dan mudah dikeluarkan (Fahri *et al.*, 2023).

Informan mengungkapkan dampak lain yang dirasakan seperti rasa lelah dan lemas. Rasa lelah dan lemas membuat informan sulit berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan terutama saat menyelesaikan pekerjaan dengan beban yang berat. Liasih & Rohani (2019) menyatakan bahwa kekurangan sayur dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba *et al* (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Dampak lain yang juga dirasakan oleh informan karena kurang konsumsi sayuran hijau selama melakukan pantangan ialah rasa lapar yang terus menerus. Pusat pengatur rasa lapar terletak di bagian lateral hipotalamus dan menggunakan neuropeptida Y sebagai transmitter (Fathimah & Mulyati, 2015). Salah satu stimulus rasa lapar yaitu hormon ghrelin. Rosifah (2011) menjelaskan bahwa ketika lambung berada dalam

kondisi kosong, maka terjadi peningkatan pelepasan hormon ghrelin yang memicu rasa lapar (Amin & Mercer, 2016). Hal ini dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan berserat. Widuri dan Dedi (2013) menjelaskan bahwa makanan berserat seperti sayur sangat dibutuhkan oleh tubuh karena membuat makanan dapat bertahan lama di lambung yaitu kurang lebih 24 jam dibandingkan dengan makanan tidak berserat yang hanya bertahan selama 4 jam di lambung sehingga dapat menunda lapar (Yanto *et al.*, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti telah menemukan sejumlah fenomena yang digali dari masyarakat adat Desa Detuara khususnya dalam melakukan kewajiban pantangan konsumsi sayuran hijau, dalam hal ini pantangan tersebut memiliki alasan yaitu masyarakat adat memiliki kepercayaan bahwa jika masyarakat adat melanggar pantangan tersebut maka akan ada risiko buruk yang terjadi di dalam rumah masyarakat. Risiko buruk yang terjadi bisa berupa gangguan hal mistis dan penyakit yang sulit disembuhkan. Namun disisi lain juga memiliki aplikasi pada asupan zat gizi. Peneliti berharap pantangan konsumsi sayuran hijau hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, karena anak-anak masih membutuhkan asupan zat gizi seperti vitamin, serat, dan mineral untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang belum diteliti seperti faktor-faktor yang mempengaruhi pantangan makanan, pola makan dan status gizi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan metode kuantitatif agar semakin memperdalam informasi terkait hubungan pantangan makanan dan pola makan dengan status gizi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, & Norfai. (2019). Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurnal Jurkessia*, 9(2), 53–58. <https://journal.stikesb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/162>
- Adiputra, M. S., Ni, W. T., & Ni, P. W. O. (2021a). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. Yayasan Kita Menulis. https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan.html?id=DDYtEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Agustina, Aniek, I., & Nurul, F. (2023). Konseling Pengetahuan Indeks Massa Tubuh dan Gizi Seimbang pada Calon Pengantin dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Media Abdimas*, 2(1), 106–113. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/MediaAbdimas/issue/view/140>
- Almatsier. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–2.
- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian/Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(2), 219–226. <https://doi.org/10.32539/jkk.v9i2.17010>

- Amin, T., & Mercer, J. G. (2016). Hunger and Satiety Mechanisms and Their Potential Exploitation in the Regulation of Food Intake. *Current Obesity Reports*, 5(1), 106–112. <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0184-5>
- Amiruddin, Muhamma Sirih., & Irfandi. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(4), 417-427
- Angkasa, D., Dwi Nastiti, I., & Otte, S. (2024). Food Taboo, Dietary Diversity and Prevalence of Chronic Energy Deficiency in Pregnant Women Living in Rural Area Indonesia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 12(1), 13–22. <https://doi.org/10.24198/jkp>
- Auditna, W., Budiman, & Eka, P. H. B. (2019). Persepsi Ibu Hamil Terhadap Makanan Tabu di Desa Bulubete Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi (The Perception Of Pregnant Women on Taboo Food in Bulubete Village, South Dolo District, Sigi Regency). *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2(1), 460–470. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/jks.v2i1.827>
- Diniyyah, S. R., & Triska, S. N. (2017). Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik (Energy, Protein and Fat Intake with Underweight of Toddlers Age 24-59 Months in Suci Village, Gresik). *Jurnal Amerta Nutrition*, 1(4), 341–350. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.341-350>
- Fahri, R. A., Wungouw, H. P. P. L., Woda, R. R., & Koamesah, S. M. J. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Berserat dengan Pola Defekasi pada Siswa SMA Negeri 1 Taebenu. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(1), 90–100. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i1.10719>
- Fathimah, F. Z., & Mulyati, T. (2015). Pengaruh Pemberian Sarapan Tinggi Protein Terhadap Tingkat Rasa Kenyang Wanita Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 4(1), 10–17. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Fauzia, S., Rahayuning, D., & Widajanti, L. (2016). Hubungan Keberagaman Jenis Makanan dan Kecukupan Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 2356–3346. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gobang, Y. K. G. D., Edmondus Iswenyo, N., Ronaldus, N., & Adrianus, N. (2022). Makna Nilai dan Fungsi Sosial Ritual Adat Loka Po'o (Analisis Makna Simbolik Ritual Adat Loka Po'o Di Desa Koro Bhera, Kecamatan Mego, Kabupaten Sikka, Provinsi Nusa Tenggara Timur). *Jurnal Representamen*, 8(2), 94–111. <https://doi.org/10.30996/representamen.v8i2.7377>
- Hasim, R. (2018). *Nilai-Nilai Kearifan Lokal Pantang Larang dalam Menjaga Anak Dara di Kecamatan Teluk Bintan Kabupaten Bintan*. Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Laksono, A. D., & Dwi Wulandari, R. (2021). Pantangan Makanan pada Suku Muyu di Papua The Food Taboo of the Muyu Tribe in Papua. *Jurnal Amerta Nutrition*, 5(3), 251–259. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>
- Leviana, S., & Yulia, A. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>