

**POLA MAKAN IBU HAMIL  
DI KANAGARIAN BALAI GURAH KECAMATAN AMPEK ANGKEK  
KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Antropologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Andalas**



**Oleh :**

**TITEN DONA TRISNI**

**BP : 04 192 030**

**JURUSAN ANTROPOLOGI SOSIAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG**

**2009**

## ABSTRAK

Titen Dona Trisni, 04192030, **Pola Makan Ibu Hamil di Nagari Balai Gurah Kecamatan Ampek Angkek Kabupaten Agam**. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Jurusan Antropologi Universitas Andalas Padang, 2009.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil dalam hal pengaturan pola makan saat hamil, mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan ibu hamil. Pola makan ibu hamil terkait dengan upaya ibu rumah tangga dalam memperoleh, mengolah dan juga menyediakan makanan bagi ibu hamil sendiri.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Data diperoleh melalui pengamatan dan wawancara dan juga data-data sekunder yang terdapat di nagari sebagai data pendukung. Sedangkan pemilihan informan dilakukan secara purposif sampling, dimana penulis menetapkan siapa saja yang menjadi informan dengan kriteria tertentu. Analisa data dimulai sejak awal saat dirumuskannya tujuan penelitian hingga diperolehnya data dari lapangan. Dari data yang diperoleh terlebih dahulu diidentifikasi dan dikelompok-kelompokkan dan diberikan interpretasi terhadap data yang diperoleh.

Hasil temuan data menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil di nagari Balai Gurah terbagi atas dua yaitu pola makan pokok dan pola makan tambahan. Makanan pokok ibu hamil nagari Balai Gurah adalah nasi, lauk pauk dan juga dilengkapi dengan jenis sayuran ataupun jenis kerupuk sebagai tambahan. Makanan pokok ini di dikonsumsi tiga kali sehari, yaitu pagi, siang dan malam oleh seluruh informan. Makanan pokok yang dikonsumsi oleh ibu hamil ini tidak terlepas dari bahan-bahan yang terdapat di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka. Pengolahan bahan makanan pokok ini meliputi makanan jenis gorengan, gulai, tumis, bakar, sangrai dan juga jenis rendang. Dalam pengolahan bahan makanan, seringkali setiap makanan terdiri dari beberapa jenis bahan makanan yang dipadukan dalam satu masakan sehingga menimbulkan rasa yang lebih nikmat. Makanan tambahan yang dikonsumsi oleh ibu hamil terdiri dari makanan yang dimasak sendiri maupun yang makanan jadi hasil olahan pabrik. Makanan tambahan ini, dikonsumsi sepanjang hari, tidak terbatas pada waktu, tempat dan jumlah yang dimakan. Konsumsi bahan makanan pokok dan tambahan ini terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi dan mempertimbangkan asupan makanan yang terdiri dari empat sehat lima sempurna.

Dalam memenuhi kebutuhan makan terutama makanan pokok yang pertama sekali mempengaruhinya adalah kebudayaan. Dimana ibu hamil sangat memperhatikan nilai rasa makanan yang dimakan dan jenis makanannya. Nilai rasa yang diperhatikan adalah rasa pedas, dan berkuah. Faktor lain yang mempengaruhinya adalah media masa, namun pola makan yang dipengaruhinya adalah pola makan tambahan sedangkan pola makanan pokok kurang begitu terpengaruh oleh media masa. Faktor ekonomi sangat mempengaruhi pola makan ibu hamil baik pola makanan pokok maupun pola makanan tambahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan ini saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Artinya faktor kebudayaan terkait dengan ekonomi atau media masa sebaliknya faktor media masa juga terkait dengan kebudayaan dan ekonomi.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Sumardi dan Evers manusia selalu berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya baik moril maupun materil. Kebutuhan pokok atau *basic needs* merupakan kebutuhan yang sangat penting guna kelangsungan hidup manusia. Dalam memenuhi kebutuhan pokok suatu keluarga, keluarga tersebut akan mengkonsumsi sejumlah barang yang diperlukan. Konsumsi merupakan salah satu kegiatan ekonomi dalam keluarga untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan dan bahan bukan makanan. Konsumsi untuk bahan bukan makanan, meliputi pakaian, perumahan, biaya pendidikan, dan biaya transportasi. Sedangkan bahan makanan ditujukan untuk membeli barang-barang hasil pertanian dan makanan produk industri<sup>1</sup>.

Zaman dahulu, manusia memenuhi kebutuhan hidupnya terutama kebutuhan makanan dengan cara subsistensi. Artinya manusia mengusahakan atau memproduksi sendiri bahan makanan yang dikonsumsinya. Jika manusia butuh beras, maka manusia akan menanam padi. Apabila mereka butuh ikan, maka mereka akan menangkapnya di sungai atau memeliharanya di kolam, begitu juga apabila mereka membutuhkan daging hewan maka mereka akan menangkap hewan-hewan tersebut di hutan atau menangkap hewan peliharaan mereka sendiri. Demikian juga apabila mereka membutuhkan sayur seperti bayam, kangkung, singkong, dan lain-lain, mereka akan menanamnya di halaman sekitar rumahnya.

---

<sup>1</sup> Erlinda, *Pola Makan Masyarakat Kota Padang Kelurahan Ulak Karang Timur Kec. Padang Utara*. FISIP Universitas Andalas Padang, 1997 : hlm 1

Manusia akan mengolah atau memasak makanannya sendiri, disamping memproduksi bahan makanan sendiri. Tugas memasak dalam rumah tangga dibebankan kepada wanita terutama yang hanya berperan sebagai ibu rumah tangga. Seorang wanita diharapkan bekerja secara fungsional dengan kewajiban utamanya mengurus kepentingan suami dan anak-anak. Sehingga ia dibebaskan dari keharusan terhadap pemenuhan kebutuhan ekonomi rumah tangga<sup>2</sup>. Makanan sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan hidup manusia, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk kelangsungan hidup. Faktor gizi dalam makanan tidak boleh diabaikan. Di samping itu juga harus diperhatikan dari mana makanan itu diperoleh atau bagaimana cara makanan itu diolah.

Makanan dalam pandangan sosial-budaya, memiliki makna yang lebih luas dari sekedar sumber nutrisi. Terkait dengan kepercayaan, status, prestise, kesetiakawanan dan ketentraman. Di dalam kehidupan komuniti manusia yang bersahaja, makna ini berlaku dan dienkulturasi. Makna tersebut menyebabkan makanan memiliki banyak peranan dalam kehidupan sehari-hari dalam suatu komunitas manusia. Makna ini selaras dengan nilai hidup, nilai karya, nilai ruang atau waktu, nilai relasi dengan alam sekitar; dan nilai relasi dengan sesama. Yang disoroti disini adalah makanan alamiah, *natural food* pada komunitas manusia bersahaja. Beberapa ilmuwan dan konsumen mengakui bahwa makanan alamiah adalah makanan yang pada dasarnya tidak banyak proses dan tidak mengandung bahan atau ramuan tambahan. Para antropolog menggambarkan bahwa, kelompok-kelompok kultur dalam hubungannya dengan praktek-praktek dan kepercayaan-kepercayaan tentang diet sangat berbeda-beda. Misalnya, terdapat

---

<sup>2</sup> *Ibid*; hlm 2

variasi-variasi yang luas di seluruh dunia tentang apa yang dianggap sebagai bahan makanan, dan apa yang bukan makanan. Bahan makanan tertentu dapat dimakan dalam satu masyarakat atau satu kelompok, tetapi dilarang secara keras oleh masyarakat atau kelompok lain. Marston Bates menyatakan bahwa paling aman kalau kita katakan bahwa tidak ada satupun masyarakat manusia yang berhubungan dengan makanan yang ada di lingkungannya secara rasional, yaitu yang memakan makanan sesuai dengan apa yang tersedia, yang bisa dimakan, dan nilai nutrisinya dapat dijangkau<sup>3</sup>.

Kesehatan dalam masyarakat di mulai dari lingkungan terkecil, yakni keluarga. Keluarga mensosialisasikan segala aturan dan nilai-nilai kesehatan yang berlaku kepada seluruh anggotanya. Proses sosialisasi dalam keluarga ini bersifat primer dan pasif, biasanya si penerima mengikuti aturan dan nilai yang disosialisasikan tanpa mempertanyakan maknanya. Pada umumnya hasil dari proses sosialisasi primer ini akan melekat seumur hidup dan sulit untuk dirubah oleh individu. Demikian juga dalam sosialisasi yang berkaitan dengan kesehatan<sup>4</sup>. Berbicara mengenai kesehatan, maka akan menyangkut berbagai faktor, salah satu faktor penting yang menentukan kesehatan adalah gizi. Bila seseorang kehilangan gizi, maka kesehatannya akan terganggu, karena apa yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Masalah gizi bukan hanya menyangkut masalah kekurangan *nutrient* kalori dan protein dalam konsumsi makanan (*undernutrition*) tetapi juga kelebihan gizi (*overnutrition*)<sup>5</sup>. Untuk menjamin berfungsinya organ-organ dalam tubuh, tercapainya kesehatan yang

<sup>3</sup> Parsudi Suparlan, *Manusia, Kebudayaan dan Lingkungannya*, 1985: 27

<sup>4</sup> Sri Meiyenti, *Gizi Dalam Perspektif Sosial Budaya*, FISIP Andalas University Press, 2006: 1. Berkaitan dengan kesehatan dan kebutuhan gizi masyarakat.

<sup>5</sup> *Ibid*, hal 2

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan aspek sosiasal budaya makanan sangat penting mengingat persoalan kecukupan dan ketidakecukupan kebutuhan akan makanan dan gizi masyarakat yang bukan hanya menyangkut persoalan tersedianya pangan, kemiskinan dan kesehatan saja, melainkan juga termasuk aspek sosial budaya yang disadari atau tidak sangat berpengaruh dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi. Secara biologis, manusia butuh makanan untuk kelangsungan hidupnya serta gizi diperlukan tubuh untuk pertumbuhan (*growth*) dan juga proses pengembangan (*development*)<sup>80</sup>. Meskipun makanan dan apa yang dimakan secara universal dilihat dalam pengertian dan kepentingan yang sama yaitu untuk kelangsungan hidup manusia, namun pada hakekatnya dalam setiap kelompok masyarakat, betapapun sederhananya memiliki sistim klasifikasi<sup>81</sup> makanan yang didefinisikan secara budaya.

Konsep makan pada masing-masing informan memang terdapat adanya perbedaan di dalam pengungkapan makna makanan tersebut. Namun pada hakekatnya terkandung makna yang sama. Konsep makan pada ibu hamil ini lebih

<sup>80</sup> Yvita Nurti dan Sri Meiyenti *Makanan dan Gizi Dalam Konteks Sosial Budaya*, Jurnal Antropologi tahun V nomor 7, Januari-Juni 2004, Jurusan Antropologi FISIP Unand, hlm. 3.

<sup>81</sup> *Ibid.* hlm : 34. Menurut Helman setiap masyarakat pada umumnya mengklasifikasikan makanan ke bahan makanan sebagai makanan dan bukan makanan, makanan yang sakral dan profane, makanan pokok dan makanan tambahan, jenis makanan yang digunakan sebagai obat atau jenis lain yang digunakan sebagai makanan, serta makannan-makanan sosial yang berkaitan dengan kedudukan social, status, pekerjaan, gender atau identitas kelompok.

terkait pada rasa lapar yaitu adanya kebiasaan makan lengkap termasuk waktu makan dan jenis makanan yang dimakan.

Berdasarkan makanannya, maka makan dapat digolongkan atas dua yaitu makanan pokok dan makanan tambahan. Makanan pokok yaitu jenis makanan yang harus dimakan setiap hari dengan tujuan untuk mencukupi kebutuhan badan dalam segala hal. Jenis makanan pokok yang biasa dikonsumsi oleh ibu hamil di nagari Balai Gurah adalah nasi dan berbagai jenis lauk pauk, selain itu juga ditambahkan dengan berbagai aneka jenis sayur sebagai pelengkap makan nasi.

Untuk dapat hidup sehat, manusia perlu makan. Tetapi tidak setiap jenis makanan yang tersediakan, tidak dengan sendirinya dipilih atau diperbolehkan untuk dimakan. Hal ini karena masalah aktivitas makan tidak semata-mata sebagai aktivitas fisik manusia untuk pemenuhan naluriannya seperti lapar, tetapi juga di dalamnya dilekati oleh pengetahuan budaya. Lewat pengetahuan budaya itu, masyarakat manusia mengkategorikan makanan ke dalam dua istilah yaitu nutriment (nutriment) dan makanan (food). Nutriment adalah suatu konsep biokimia, suatu zat yang mampu untuk memelihara dan menjaga kesehatan organisme yang menelannya, terlepas dari apakah makanan itu diperbolehkan atau dilarang dalam kaitannya dengan budaya. Sedang food, adalah suatu konsep budaya. Sebagai konsep budaya, maka di dalamnya terdapat penjelasan budaya mengenai kategori (bahan) makanan anjuran lawan makanan tabu (larangan); makanan prestise lawan makanan rendah; makanan dingin lawan makanan panas, dan sebagainya. Sebagai suatu konsep budaya, makanan (food) bukanlah semata-mata suatu produk organik dengan kualitas-kualitas biokimia yang dapat dipakai

oleh organisme termasuk manusia untuk mempertahankan hidupnya. Akan tetapi makanan sebagai sesuatu yang akan dimakan, diperlukan pengesahan budaya. Lewat konsep-konsep budaya itulah sejumlah makanan yang menurut ilmu gizi sangat bermanfaat untuk dikonsumsi, tetapi dalam prakteknya bisa jadi justru dihindari. Informan makan tiga kali sehari, yaitu makan pagi, makan siang, dan juga makan malam. Makan pagi adalah makan untuk pertama kalinya pada pagi hari sebelum memulai aktivitas seharian. Jenis makanan yang biasa dimakan pada makan pagi oleh informan ini adalah nasi dengan berbagai lauk pauk. Namun ada juga informan yang lebih suka memakan lontong, roti, pecal bubur dan aneka makanan lainnya.

Makan siang merupakan makan yang dilakukan setelah selesai shalat Zhuhur dan biasanya dilakukan oleh informan setelah selesai memasak makanan untuk siang hari dan malam hari. Pada waktu makan siang, informan mengkonsumsi nasi dengan *sambal*, namun makanan yang dimakan lebih bervariasi dibandingkan dengan makan pada pagi hari. Hal ini dikarenakan informan tersebut telah memasak lebih dahulu pada waktu menjelang siang hari. Biasanya makanan yang dimakan pada siang hari ini terdiri nasi, *sambal* jenis gulai ataupun gorengan dan ditambah dengan sayuran.

Makan malam merupakan makan yang dilakukan setelah shalat Magrib dengan jenis makanan yang dimakan lebih bervariasi dibandingkan dengan siang hari. Biasanya makanan yang dikonsumsi terdiri dari nasi, masakan jenis goreng atau gulai, sayuran, dan terkadang juga ditambahkan dengan kerupuk atau jenis makanan kecil lainnya. Selain itu pada waktu makan malam jumlah anggota keluarga yang hadir lebih lengkap dikarenakan anggota keluarga tidak memiliki



aktivitas di luar rumah lagi. Sehingga makan malam dengan anggota keluarga lengkap ini pada malam ini disebut juga dengan "makan yang sebenar makan".

Makanan tambahan adalah jenis makanan yang berfungsi sebagai selingan makanan pokok. Makanan tambahan ini dalam pengadaannya tidak harus selalu ada setiap harinya karena makanan tambahan ini tidak termasuk makanan pokok. Makanan tambahan ini hanya disediakan pada waktu ingin saja dan bukan diharuskan ketersediaannya. Jenis makanan tambahan bagi ibu hamil ini adalah teh manis, susu, buah-buahan, makanan ringan lainnya seperti kue kering dan kue basah hasil olahan pabrik atau olahan tangan, selain itu kue-kue tradisional juga menjadi pilihan makanan tambahan bagi ibu-ibu hamil ini.

Pola makan ibu hamil yang lebih mementingkan nilai rasa dan kesukaan atas jenis makanan tertentu serta variasi yang dilakukan dalam pengolahan dan konsumsi makanan dalam kesehariannya secara tidak langsung telah memenuhi kebutuhan akan asupan gizi bagi kehamilan informan. Berbagai jenis makanan yang dikonsumsi mengandung berbagai zat yang diperlukan oleh tubuh dan perkembangan janinnya. Meskipun tidak selalu mengonsumsi makanan sehat yang dianjurkan selama kehamilan, tidak membuat informan kekurangan asupan gizi selama kehamilannya, hal ini dikarenakan sikap mereka yang memadukan berbagai jenis bahan makanan dengan berbagai kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sikap informan dalam pengolahan dan konsumsi makanan selama kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kesehariannya. Faktor pertama yang mempengaruhi makanan pokok merupakan salah satu unsur yang tidak mudah atau sulit untuk digantikan dengan makanan lainnya yang berasal dari luar.

## DAFTAR PUSTAKA

### *Buku*

- Adi, Rianto. 2004. *Metodologi Sosial dan Hukum*. Jakarta: Granit
- Dananjaja, James. 1994. *Foklor Indonesia Ilmu Gosip, Dongeng dan lain-lain*.  
Jakarta : Pustaka Grafitti.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Indonesia. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :  
Pt Raja Grafindo Persada.
- Effendi, Ridwan, dkk. 2008. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Jakarta : Kencana
- Faisal, Sanapiah. 2007. *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Raja  
Grafindo Persada
- Foster dan Anderson. 2006. *Antropologi Kesehatan*. Jakarta : UI Press
- Hagul, Peter. 1992. *Pembangunan Desa dan Lembaga Swadaya Masyarakat*.  
Jakarta: Rajawali Pers
- Ihomi, T.O. 1999. *Pokok-Pokok Antropologi Budaya*. Jakarta: Yayasan Obor  
Indonesia
- Kaplan, David. 2002. *Teori Budaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Keesing, Roger. 1989. *Antropologi Budaya Suatu Perspektif Kontemporer Jilid 1*.  
Jakarta : Erlangga.
- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Pt Raja  
Grafindo Persada
- , 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : PT Penebar Swadaya