

Literature Review: Pengaruh Pantangan Makanan Karena Faktor Sosial Budaya Terhadap Kondisi Gizi Ibu Hamil

Bekti Nirmala Dewi*, **Dhiaulhaq***, **Erni Dwi Rahayu***, **Khansa Salsabila Putri Ariyanto***, **Rizki Tri Rahmadani***, **Windi Chusniah Rachmawati***

*¹ Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Kode Pos 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: bekti.nirmala.2206126@students.um.ac.id

Abstract

Every pregnant woman needs a balanced and complete nutritional intake for the health of the mother and fetus. However, a culture of dietary restrictions can limit the intake of important nutrients. This study aims to analyze the influence of cultural dietary restrictions on the nutritional status of pregnant women. This research uses a literature review method by analyzing various scientific sources, such as research journals, scientific articles and official reports. Based on literature analysis, it was found that the culture of food taboos has a significant influence on the nutritional status of pregnant women in Indonesia. Several types of food that are often taboo for pregnant women in Indonesia include fish, meat, eggs, pineapple and coffee. This taboo is based on various beliefs and myths that have no scientific basis. This belief can cause pregnant women to lack important nutrients, which can have fatal consequences for the health of the mother and fetus. Cultural dietary restrictions are one of the factors that can influence the nutritional status of pregnant women in Indonesia. Certain food restrictions can limit the intake of important nutrients for pregnant women, thereby increasing the risk of Chronic Energy Deficiency (CED), anemia, and various other pregnancy complications. Health workers can make several efforts, such as increasing knowledge through counseling and providing the public with the best possible understanding of the importance of consuming sufficient amounts of nutritious food, especially protein consumption, so that optimal nutritional status for pregnant women can be realized.

Keywords: Nutritional Status; Pregnant Women; Culture; Food Taboos

Abstrak

Asupan gizi yang seimbang dan lengkap dibutuhkan oleh setiap ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin. Namun, budaya pantangan makanan dapat membatasi asupan nutrisi penting. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pantangan makanan dari budaya terhadap status gizi ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah, seperti jurnal penelitian dan artikel ilmiah. Berdasarkan analisis literatur, ditemukan bahwa budaya pantangan makanan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap status gizi ibu hamil di Indonesia. Beberapa jenis makanan yang sering menjadi pantangan bagi ibu hamil di Indonesia antara lain ikan, daging, telur, nanas, dan kopi. Pantangan ini didasarkan pada berbagai kepercayaan dan mitos yang tidak memiliki dasar ilmiah. Kepercayaan ini dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi penting, sehingga berakibat fatal bagi kesehatan ibu dan janin. Budaya pantangan makanan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil di Indonesia. Pantangan makanan tertentu dapat membatasi asupan nutrisi penting bagi ibu hamil, sehingga meningkatkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, dan berbagai komplikasi kehamilan lainnya. Tenaga kesehatan dapat melakukan beberapa upaya seperti peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan dan pengertian dengan sebaik-baiknya kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah cukup terutama konsumsi protein supaya status gizi ibu hamil yang optimal dapat terwujud.

Kata kunci: Status Gizi; Budaya; Ibu Hamil; Pantangan Makanan

1. Pendahuluan

Kandungan janin yang sehat adalah keinginan dari setiap ibu hamil, oleh karenanya, menjalani pola makan yang seimbang dan bergizi merupakan sebuah keharusan untuk mencapai janin yang sehat. Asupan gizi yang komprehensif (mencakup berbagai *micronutrients* dan asupan protein seimbang) pada ibu hamil telah dikaitkan dengan peningkatan kualitas kelahiran, termasuk penurunan angka berat badan lahir rendah (BBLR). Disebutkan bahwa wanita yang mempunyai kesadaran akan pola makannya sebelum dan/atau pada saat hamil memiliki risiko yang lebih kecil terhadap komplikasi kehamilan dan berbagai penyakit pada anak (Marshall et al., 2022).

Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan asupan nutrisi selama kehamilan. Suplemen *micronutrient*, asupan energi yang adekuat, pola makan beragam: buah, sayuran, dan produk hewani dapat membantu ibu hamil mencegah defisiensi energi selama masa kehamilannya (Amare et al., 2022). Status gizi ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan mengenai nutrisi, pendapatan keluarga, keteraturan serta keseimbangan pola makan, usia kehamilan, dan aktivitas ibu (Husnah et al., 2022). Selain itu, faktor sosial budaya seperti pantangan makanan (*food taboos*) pada ibu hamil juga dapat membatasi asupan nutrisi penting yang sebenarnya dibutuhkan oleh ibu hamil (Amare et al., 2022). Oleh karena itu, artikel ini akan mengulas pengaruh pantangan makanan yang dipengaruhi oleh faktor sosial budaya terhadap kondisi gizi ibu yang sedang hamil.

Ibu hamil yang mengalami gizi buruk maupun gizi kurang berisiko terhadap dampak kesehatan, baik bagi janin yang dikandungnya maupun bagi ibu hamil itu sendiri. Pada ibu hamil, dapat terjadi perdarahan, anemia, berat badan tidak naik secara normal dan penyakit infeksi. Sedangkan pada janin, terdapat kemungkinan pertumbuhan dan perkembangan janin yang terhambat, lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), *Intelligence Quotient* (IQ) dibawah rata-rata pasca kelahiran, serta anemia dan mudah infeksi pada bayi yang baru lahir (Zulfiani et al., 2022).

Ibu hamil rentan terhadap kekurangan gizi karena kebutuhan gizi yang semakin meningkat guna menunjang kesehatan ibu dan janin. Hal ini mengakibatkan banyaknya kasus ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Ibu hamil memerlukan asupan nutrisi lebih banyak dibandingkan dengan Wanita yang tidak sedang hamil. Dari total asupan nutrisi, sebanyak 60% digunakan untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan 40% sisanya digunakan untuk pertumbuhan janin (Syuhfal Ningsih et al., 2022). Menurut WHO tahun 2012, prevalensi KEK di negeri-negeri berembang seperti Indonesia, Thailand, Myanmar, India, dll yaitu sebesar 15-47%. Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020, dari 34 provinsi menunjukkan bahwa sebesar 9,7% dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur LILA-nya, memiliki LILA kurang dari 23,5 cm yang menandakan risiko KEK. Angka ini lebih rendah dari target nasional di tahun 2020 yaitu sebesar 16% (Kemenkes RI, 2022).

Kurangnya asupan energi serta protein pada ibu hamil dapat menimbulkan risiko terjadinya KEK (Anggrina, 2024). Berdasarkan Data Survei Pemantauan Status Gizi (PSG) TAHUN 2016 menunjukkan bahwa, sebanyak 53,9% ibu hamil mengalami defisit energi (<70% AKE), sebanyak 13,1% ibu hamil mengalami defisit ringan (70-90% AKE), sebanyak 51,9% ibu hamil mengalami defisit protein (<80% AKP), dan sebanyak 18,8% ibu hamil mengalami defisit ringan (80-90% AKP) (Kemenkes RI, 2021).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya KEK pada ibu hamil, salah satunya adalah persepsi budaya. Salah satu masalah yang diakibatkan oleh persepsi budaya adalah pola makan pada ibu hamil. Larangan mengonsumsi makanan tertentu pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh budaya dan kepercayaan (Stallaza Alifka, 2020). Masalah kesehatan dan juga kematian pada ibu hamil memiliki kaitan yang erat dengan faktor sosial budaya dan lingkungan sekitarnya. Pengaruh budaya terhadap kesehatan ibu dan bayi tidak dapat diabaikan. Kesehatan merupakan bagian integral dari kebudayaan. Berbagai data menunjukkan bahwa masalah kesehatan ibu hamil terkait budaya kesehatan di Indonesia masih memprihatinkan (Nisa, 2021). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh budaya pantangan makanan karena faktor sosial budaya terhadap gizi ibu hamil agar dapat diketahui budaya-budaya yang berpengaruh negatif terhadap gizi ibu hamil dan dirumuskan solusi untuk mengatasi masalah budaya tersebut.

2. Metode

Metode dari penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Dalam metode ini, peneliti mengumpulkan dan menganalisis data untuk memahami pengaruh budaya pantangan makanan terhadap status gizi ibu hamil. Literatur diperoleh dari pangkalan data ilmiah *Google Scholar* dengan Bahasa Indonesia. Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci “budaya pantangan makan ibu hamil dan gizi ibu hamil” yang menghasilkan 8.520 artikel. Kemudian dilakukan kriteria inklusi dan diperoleh 5.340 artikel dan dipilih sebanyak 8 artikel yang relevan dengan topik yang akan dibahas pada penelitian ini. Peneliti mulai dengan menentukan fokus kajian, yaitu dampak budaya pantangan makanan pada ibu hamil dan konsekuensinya, seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia. Selanjutnya, peneliti mencari literatur yang relevan melalui basis data ilmiah dan menyaring sumber untuk memastikan kualitas dan relevansi. Setelah itu, analisis data dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan yang mungkin ada. Dalam artikel ini, analisis dari delapan studi menunjukkan bahwa budaya pantangan makanan bisa berakibat buruk pada status gizi ibu hamil dan menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Kemudian peneliti menyusun diskusi yang merangkum temuan-temuan utama dan memberikan solusi untuk mengatasi masalah yang ditemukan, seperti edukasi dan penyuluhan bagi ibu hamil dan masyarakat. Dengan metode ini, peneliti dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang topik yang diteliti dan memberikan rekomendasi berbasis bukti.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Analisis *Literature Review*

No.	Judul	Peneliti	Sampel	Metode	Hasil
1.	“Pengaruh Pantangan Makanan Dari Budaya Dan Pendapatannya Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021”	Maya Zulfiani, Syarifah Masthura, Cut Oktaviyana	62 ibu hamil	Deskriptif Korelatif (<i>cross sectional study</i>)	Status gizi pada ibu hamil dipengaruhi budaya pantangan makanan ($p=0,008$). Status gizi ibu hamil dipengaruhi pendapatan ($p=0,005$).

2.	“Hubungan Aktifitas Fisik, Pantang Makan dan Sumber Informasi terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Aren Jaya Kota Bekasi Tahun 2021”	Nadya Putri Rangkuti	75 ibu hamil	Kuantitatif (<i>cross sectional</i>)	KEK pada ibu hamil tidak berhubungan dengan sumber informasi (p=0,860) dan aktivitas fisik (p=1,00). KEK pada ibu hamil berhubungan dengan pantangan makanan (p=0,003)
3.	“Hubungan Pengetahuan dan Pantangan Makanan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Desa Alam Panjang Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Rumbio Tahun 2022”	Nurhasanah, Besti verawati, Elvira harmia	85 ibu hamil	Kuantitatif (<i>cross sectional</i>)	KEK pada ibu hamil berhubungan dengan pengetahuan makanan (p=0,016) dan pantangan makanan (p=0,005).
4.	“Perilaku <i>Food Taboo</i> Pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhinya di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten”	Ashifa Meyta Kristya, Laras Sitoayu, Rachmanida Nuzrina, Putri Ronitawati, Mertien Sa'pang	136 ibu hamil	<i>Cross sectional</i> (wawancara)	Perilaku tabu makanan berhubungan dengan pengetahuan makanan (OR=2,840), tingkat pendidikan (OR=2,614), lingkungan sosial dan budaya (OR=3,402) serta riwayat gangguan kesehatan yang dialami ibu hamil (OR=2,428).
5.	“Hubungan Sosial Budaya, Pola Makan, Pendapatan, dan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil”	Marini, Kuswati, Jesy Fatimah	87 orang ibu hamil	<i>Cross sectional</i> (survei)	Sosial dan budaya berhubungan dengan anemia yang dialami ibu hamil (p=0,004).
6.	“Hubungan Budaya dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar Tahun 2020”	Martina, Cut Rahmi Muharrina	60 ibu hamil trimester I-III	Survei analitik (<i>Cross sectional</i>)	KEK pada ibu hamil berhubungan dengan budaya (p=0,002).
7.	“Identifikasi Faktor-faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah”	Rifatolistia Tampubolon, Bagus Panuntun, Jeanita Fernanda	31 ibu hamil trimester II dan III yang mengala	Kuantitatif deskriptif (<i>cross sectional survey</i>)	Sosial dan budaya mempengaruhi anemia yang dialami ibu hamil sebesar 68%.

	Lasamahu	mi anemia			
8.	“Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2019”	Serlinawati, Tri Ribut Sulistyawati, Prasida Yunita	63 ibu hamil trimester III	Deskriptif analitik (<i>cross sectional</i>)	Sosial budaya pantangan makan berhubungan dengan anemia yang dialami ibu hamil (p=0,004).

3.1. Pengaruh Budaya Pantangan Makanan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil

Berdasarkan delapan *literature* yang telah dianalisis, terdapat satu *literature* yang menunjukkan bahwa budaya pantangan makanan memiliki pengaruh terhadap status gizi ibu hamil. Selanjutnya tiga *literature* mendapatkan hasil bahwa Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang dialami ibu hamil berhubungan dan dipengaruhi oleh budaya pantangan makan. Dan satu *literature* menyatakan bahwa perilaku tabu makanan pada ibu hamil berhubungan dengan pengetahuan makanan, tingkat pendidikan, lingkungan sosial dan budaya, serta riwayat gangguan kesehatan pada ibu hamil. Kemudian terdapat tiga *literature* yang menunjukkan bahwa budaya pantangan makanan berhubungan dengan anemia yang dialami oleh ibu hamil. Semua *literature* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh budaya pantangan makan dengan status gizi pada ibu hamil.

Menurut Farhaeni (2023), kebudayaan merupakan suatu sistem nilai, cara berpikir, dan keyakinan yang mengatur bagaimana para pengikutnya memandang, memahami, dan mengatur fenomena yang mereka amati, serta bagaimana mereka merencanakan dan memutuskan sikap atau tindakan selanjutnya. Budaya pada masyarakat dapat berdampak positif maupun negatif dalam mengatasi masalah kesehatan. Salah satu budaya yang mempengaruhi kesehatan yaitu budaya pantangan makanan atau budaya makanan tabu untuk ibu hamil (Gustanela & Pratomo, 2022). Pantangan makanan merupakan bagian dari praktik budaya dimana seseorang harus menghindari beberapa jenis makanan tertentu (Laksono & Wulandari, 2021). Pada suku tertentu, jika pantangan makanan dilanggar maka akan menyebabkan suatu konsekuensi yang berbahaya. Keyakinan terhadap larangan ibu hamil untuk mengkonsumsi beberapa jenis makanan akan mengurangi variasi nutrisi yang diterima ibu (Ardianti, 2023). Selain itu, apabila pantangan makanan bertentangan dengan tinjauan medis juga dapat merugikan kesehatan ibu hamil beserta janinnya (Alifka, 2020).

Pada penelitian Zulfiani et al., (2022), beberapa makanan seperti ikan dianggap sebagai pantangan bagi ibu hamil karena dipercaya menyebabkan bayinya akan berbau amis dan cacangan. Sebenarnya ikan mengandung protein tinggi, rendah lemak, serta sumber omega 3 dan omega 6 yang dapat mendukung tumbuh kembang bayi. Penelitian yang dilakukan oleh Rangkuti (2023) juga menyatakan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan mengkonsumsi telur dan daging, padahal telur dan daging mengandung protein hewani yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dan bayinya. Selain itu, pada penelitian (Nurhasanah et al., 2024) menyebutkan bahwa sayur mentah juga dipercaya dapat mengganggu perkembangan janin, buah nenas dan buah durian dipercaya dapat menyebabkan kandungan terasa panas, serta minuman kopi juga dilarang dikonsumsi oleh ibu hamil karena mengandung kafein.

Penelitian Martina & Muharrina (2020) menyebutkan bahwa ibu hamil yang kekurangan gizi disebabkan oleh adanya ibu hamil yang masih menganut budaya pantangan makanan yang berasal dari orang tua dan lingkungan sekitar. Budaya pantangan makanan akan meningkatkan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) ibu hamil sebanyak delapan kali. Dampaknya yaitu janin akan mengalami gangguan, peningkatan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), peningkatan risiko stunting, dan peningkatan risiko kematian pada bayi (Rangkuti, 2023). Selain itu, kurangnya zat gizi tertentu juga akan terjadi pada ibu hamil sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia bahkan keguguran (Martina & Muharrina, 2020).

Pada penelitian Marini et al. (2024), menyatakan bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Tondasi ibu hamil yang mengalami anemia berhubungan dengan adanya sosial dan budaya karena sebagian masyarakat masih kental dengan budaya makanan tabu. Pada penelitian tersebut ditemukan ibu hamil memiliki pantangan makanan sayuran sumber vitamin C. Hal tersebut menyebabkan kurangnya asupan vitamin C pada ibu hamil sehingga penyerapan zat besi kurang maksimal dan berpengaruh pada penurunan kadar hemoglobin dalam darah dan timbul kejadian anemia. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Tampubolon et al. (2021), bahwa anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh sosial dan budaya berupa mitos dan pantangan makan. Sebagian besar ibu hamil dilarang mengkonsumsi sumber protein seperti ikan karena dipercaya dapat menyebabkan bau tidak sedap pada air ketuban dan bau badan.

Adanya perilaku tabu makanan pada ibu hamil dipengaruhi oleh lingkungannya. Lingkungan keluarga menjadi lingkungan yang paling berpengaruh terhadap adanya perilaku tabu makanan pada ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan keluarga merupakan yang paling dekat sehingga paling banyak interaksi dengan ibu hamil (Kristya, et al., 2021). Ibu hamil yang tidak menjalankan budaya pantangan makan, kebanyakan tidak tinggal bersama orang tua sehingga tidak ada ikut campur dalam pengambilan keputusan pada masa kehamilan (Serlinawati et al., 2020). Ibu hamil yang tinggal dengan orang tua (ibu kandung maupun mertua) akan lebih patuh terhadap pantangan makan meskipun para ibu hamil telah menjelaskan fakta yang ada. Ibu hamil terpaksa mengikuti budaya pantangan makan karena untuk menghormati orang tua, takut dianggap tidak berbakti kepada orang tua, serta takut menyinggung perasaan orang tua. Selain itu, budaya pantangan makanan tetap dilakukan oleh ibu hamil karena takut akan terjadi hal buruk pada kehamilan sehingga lebih memilih untuk menaati budaya pantangan makan tersebut (Serlinawati et al., 2020).

3.2. Solusi

Sebagian besar budaya pantangan makan berdampak negatif pada status gizi ibu hamil. Sehingga diperlukan upaya atau solusi agar budaya yang negatif tidak memperburuk status kesehatan masyarakat terutama ibu hamil. Dari pihak tenaga kesehatan upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan dan pengertian dengan sebaik-baiknya kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah cukup terutama konsumsi protein supaya status gizi ibu hamil yang optimal dapat terwujud (Alifka, 2020). Penyuluhan kepada masyarakat dapat dilakukan dengan pendekatan pada kehidupan budaya dan sosial masyarakat agar masyarakat mau dan mudah menerima pengetahuan yang disampaikan.

4. Simpulan

Dari studi yang ditinjau, ditemukan bahwa budaya pantangan makanan bisa berakibat buruk pada status gizi ibu hamil. Pantangan ini seringkali didasarkan pada kepercayaan dan mitos bisa menyebabkan Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, dan risiko keguguran. Peneliti menemukan bahwa pantangan makanan seperti ikan bisa mengurangi asupan nutrisi yang diperlukan oleh ibu hamil. Peneliti juga berpendapat bahwa larangan konsumsi daging dan telur dapat mengurangi sumber protein yang esensial. Selain itu, disebutkan bahwa pantangan pada buah nanas dan kopi dapat membatasi variasi nutrisi.

Pantangan makanan juga dapat dipicu oleh tekanan dari keluarga atau lingkungan sosial. Ibu hamil yang tinggal bersama orang tua lebih mungkin mengikuti pantangan ini karena tekanan sosial dan rasa hormat terhadap tradisi. Untuk mengatasi masalah ini, solusi yang direkomendasikan adalah peningkatan pengetahuan dan penyuluhan mengenai pentingnya asupan makanan bergizi untuk ibu hamil. Tenaga kesehatan perlu berperan aktif dalam memberikan edukasi dan informasi yang akurat untuk mengurangi dampak negatif dari budaya pantangan makanan.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Penelitian ini tidak mungkin terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman atas kontribusi mereka yang berharga. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti sebelumnya dan tim penelaah atas masukan dan saran yang konstruktif.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi seimbang bagi ibu hamil dan dampak negatif dari budaya pantangan makanan.

Daftar Rujukan

- Alifka, D. S. (2020). Hubungan Pantangan Makanan Terhadap Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 278–286. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Amare, W., Tura, A. K., Semahegn, A., & Teji Roba, K. (2022). Food taboos among pregnant women and associated factors in eastern Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 10, 20503121221133935.
- Anggrina, L. (2024). *Determinan Yang Mempengaruhi Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Lubuk Begalung Kota Padang Tahun 2023. BAB 1.*
- Ardianti, I. (2023). Budaya Yang Dimiliki Ibu Saat Hamil, Menyusui Dan Merawat Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 13(1), 14-23.
- Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, & Kemenkes RI. (2022). *KINERJA LAPORAN 2021.*
- Farhaeni, M. (2023). *Etika lingkungan, manusia dan kebudayaan.* Deepublish.
- Gustanela, O., & Pratomo, H. (2022). Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>

- Husnah, R., Fitriani, F., & Lestari, A. M. (2022). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Ibu Hamil. *JUBIDA-Jurnal Kebidanan*, 1(1), 21-26.
- Kemendes RI. (2021). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020*.
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa'pang, M. (2021). Perilaku Food taboo Pada Ibu Hamil Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 20(2), 139-151.
- Laksono, A. D., & Wulandari, R. D. (2021). Pantangan Makanan pada Suku Muyu di Papua. *Amerta Nutrition*, 251–259. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021>
- Mardiyati, R. A., Damayanti, K. E., & Hermasari, B. K. (2019). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Persepsi Budaya Pantang Makan. *Smart Medical Journal*, 2(1), 11–17.
- Marini, Kuswati, & Fatimah Jesy. (2024). Hubungan Sosial Budaya, Pola Makan, Pendapatan, dan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(3), 377–387.
- Marshall, N. E., Abrams, B., Barbour, L. A., Catalano, P., Christian, P., Friedman, J. E., ... & Thornburg, K. L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *American journal of obstetrics and gynecology*, 226(5), 607-632.
- Martina, & Muharrina, C. R. (2020). Hubungan Budaya dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Montasik Kabupaten Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Aceh Medika*, 4(2), 209–215. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
- Nisa, U. (2021). *Literatur Review: Budaya Perilaku Ibu Hamil di Indonesia*. <http://sosains.greenvest.co.id>
- Nurhasanah, N., Verawati, B., & Harmia, E. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PANTANGAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA IBU HAMIL DI DESA ALAM PANJANG WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS RUMBIO TAHUN 2022. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(1), 10-17.
- Rangkuti, N. P. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik, Pantang Makan dan Sumber Informasi terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Aren Jaya Kota Bekasi Tahun 2021: The Relationship between Physical Activity, Abstinance from Eating and Sources of Information on the Incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in Pregnant Women in the Working Area of the Aren Jaya Health Center, Bekasi City in 2021. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(6), 754-760.
- Serlinawati, Sulistyawati, T. R., & Yunita, P. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2019. *Zona Kebidanan*, 10(3), 68–77.
- Stallaza Alifka, D. (2020). *HUBUNGAN PANTANGAN MAKANAN TERHADAP RISIKO KEKURANGAN ENERGI KRONIK PADA IBU HAMIL*. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Syuhfal Ningsih, N., Sri Wahyuni, I., & Karya Husada, P. (2022). *BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)* (Vol. 5).
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>
- Zulfiani, M., Masthura, S., & Oktaviana, C. (2022). Pengaruh pantangan makanan dari budaya dan pendapatan terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. *Journal of Health and Medical Science*, 69-76.