



Analisis Budaya Pantangan Makanan terhadap Asupan Gizi Ibu Hamil: *Literature Review*

**Amelia Salsabila Fitriani^{1*}, Aprilia Kusumaningtyas², Fahrani Nur Aulia³, Fryda Agustin⁴, Nurafni⁵,
Syahda Rofila Kismayarti⁶, Ronal Surya Aditya⁷**

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: amelia.salsabila.2206126@students.um.ac.id

Abstract

Cultural and social norms surrounding food consumption during pregnancy can have a significant impact on pregnant women's intake. This literature review aims to analyze the cultural taboo on food consumption among pregnant women and its influence on nutritional intake. This review highlights various cultural beliefs and practices that influence food choices during pregnancy, including avoidance of certain foods due to cultural norms. This research also examines the impact of these restrictions on the nutritional status of pregnant women, including the potential risk of malnutrition on the health of the mother and fetus. These findings suggest that cultural taboos against food consumption can have a significant impact on the nutritional intake of pregnant women, in order to provide effective prenatal care and nutrition education. with research topics published in the last 10 years starting from 2014 to the latest. Use library sources from websites or national and international journal articles. The culture that lives in society has messages that it wants to convey, such as food restrictions for pregnant women which are believed to have been passed down from generation to generation and cause feelings of doubt and fear when consuming food because there is a fear that something will happen.

Keywords: Food restriction; Nutritional intake; Maternal health; Culture; Pregnant women

Abstrak

Norma budaya dan sosial seputar konsumsi makanan selama kehamilan dapat berdampak signifikan terhadap asupan gizi ibu hamil, dengan adanya tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis budaya tabu pada konsumsi makanan di kalangan ibu hamil dan pengaruhnya terhadap asupan gizi. Tinjauan literatur review menyoroti berbagai keyakinan dan praktik budaya yang mempengaruhi pilihan makanan selama kehamilan, termasuk penghindaran makanan tertentu karena takhayul atau norma budaya. Studi ini juga mengkaji dampak pantangan tersebut terhadap status gizi ibu hamil, termasuk potensi risiko malnutrisi dan implikasinya terhadap kesehatan ibu dan janin. Dengan topik penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir dari tahun 2014 hingga yang terbaru. Menggunakan sumber pustaka yang berasal dari website jurnal atau artikel nasional dan internasional seperti google scholar, PubMed, dan Scopus. Temuan ini menunjukkan bahwa tabu budaya terhadap konsumsi makanan dapat berdampak signifikan pada asupan nutrisi ibu hamil, sehingga menekankan perlunya penyedia layanan kesehatan untuk menyadari keyakinan dan praktik budaya ini agar dapat memberikan perawatan prenatal dan pendidikan nutrisi yang efektif. Budaya yang hidup dalam masyarakat memiliki pesan yang hendak disampaikan, seperti pantangan makanan bagi ibu hamil yang dipercaya secara turun-menurun dan menimbulkan keraguan dan rasa takut ketika hendak mengonsumsi makanan karena dikhawatirkan terjadi hal buruk bagi ibu hamil dan bayinya.

Kata kunci: Pantangan makanan; Asupan gizi; Kesehatan ibu; Budaya; Ibu Hamil

1. Pendahuluan

Selama masa kehamilan, kebutuhan gizi wanita meningkat untuk mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin yang optimal (Sudirman et al., 2020). Asupan makanan yang berkualitas selama kehamilan tidak hanya penting dalam hal jumlahnya, tetapi juga dalam hal kualitas zat gizi yang diserap oleh janin melalui plasenta. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memastikan asupan gizi yang cukup, baik untuk dirinya maupun janinnya dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang setiap hari. Kualitas gizi yang baik dari asupan makanan ibu akan memengaruhi proses pertumbuhan janin di dalam rahim (Zulfiani et al., 2022). Sebaliknya, ibu hamil yang kekurangan gizi dapat mengalami komplikasi persalinan serius seperti, anemia, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan yang rendah, dan risiko penyakit lainnya (Mulyani et al., 2019).

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi nutrisi pada ibu hamil yaitu, minimnya pengetahuan gizi, faktor ekonomi, dan faktor budaya (Diana & Ginting, 2023). Kurangnya pemahaman tentang gizi dapat membuat ibu hamil tidak mengerti kebutuhan gizi mereka dan cara untuk memenuhinya, yang bisa berujung pada defisiensi nutrisi pada ibu dan janin. Selain itu, kendala ekonomi bisa menjadi penghalang bagi ibu hamil untuk mencukupi kebutuhan nutrisi mereka secara optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh harga bahan makanan yang mahal atau akses yang terbatas terhadap makanan bergizi. Faktor lain yang ditemukan adalah faktor budaya yakni pemilihan makanan yang dipengaruhi oleh kepercayaan, mitos, larangan, maupun anjuran dari lingkungan sekitar terutama dari suami dan keluarga ibu hamil (Rofi'ah et al., 2017).

Hingga saat ini, praktik budaya pantangan makanan masih umum di berbagai wilayah (Hardika & Ertiana, 2018). Menurut Nugraheni dan Dyah (2014), pantangan makanan didefinisikan sebagai makanan atau masakan yang dilarang dimakan berdasarkan mitos, keyakinan bahwa konsumsinya berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan bayi, serta bertujuan untuk menjaga kesehatan keduanya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2017) menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti budaya pantang makanan cenderung memiliki tingkat pendidikan yang rendah dan kurang memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan. Oleh karena itu, mereka lebih cenderung mengikuti pantangan makanan yang ditetapkan oleh masyarakat setempat.

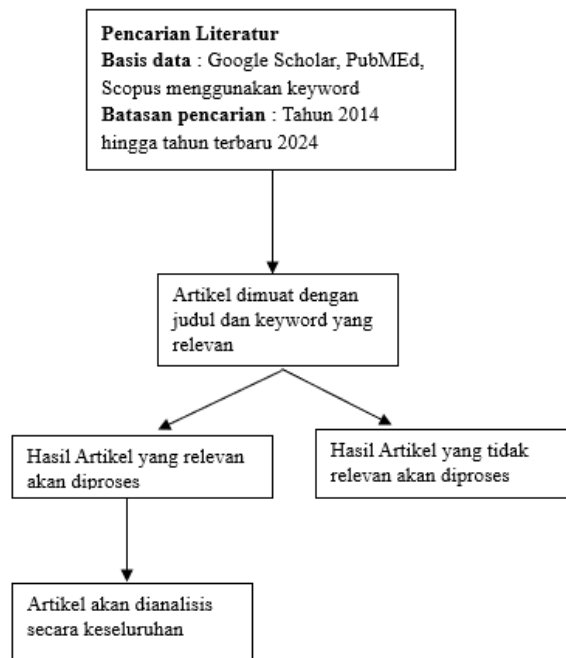
Pada ibu hamil, pantangan makanan dapat memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya, budaya ini dapat menghindarkan ibu hamil dari konsumsi makanan yang berpotensi membahayakan ibu hamil dan janin, sesuai dengan anjuran medis untuk menghindari konsumsi makanan yang beresiko selama kehamilan. Di sisi lain, budaya pantangan makanan membatasi pilihan makanan dan berpotensi menyebabkan kekurangan gizi. Pantangan makanan yang mayoritas berupa sumber protein hewani dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan protein dan zat besi (Ashriady et al., 2022; Oktafirmanda et al., 2023).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi budaya pantangan makanan yang ada di Indonesia dan menganalisis dampak dari budaya pantangan makanan terhadap asupan gizi ibu hamil. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat

memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana budaya pantangan makanan mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan janin.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*. Peneliti menyelidiki dan menganalisis penelitian terdahulu yang relevan dengan topik budaya pantangan makanan dan dampaknya terhadap asupan gizi ibu hamil. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang bersumber dari artikel ilmiah, buku dan sumber-sumber terpercaya yang relevan dengan topik penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir dari tahun 2014 hingga yang terbaru. Penelitian ini menggunakan sumber pustaka yang berasal dari website jurnal atau artikel nasional dan internasional seperti *Google Scholar*, *Scopus* dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti “budaya pantangan makanan”, “ibu hamil” dan “asupan gizi”. Pencarian artikel memunculkan beberapa artikel yang diseleksi artikel yang relevan dan akan ditelaah sebagai referensi untuk pengumpulan data.



Gambar 1. Diagram Prisma

3. Hasil dan Pembahasan

Masyarakat Indonesia tidak lepas dari makna yang terkandung didalam suatu budaya yang berkembang dalam masyarakat yang disebut sebagai pantangan. Semua budaya yang hidup dalam masyarakat memiliki pesan yang hendak disampaikan, salah satunya adalah pantangan makanan bagi ibu hamil yang telah dipercaya secara turun-menurun dan menimbulkan keraguan dan rasa takut ketika hendak mengonsumsi makanan karena dikhawatirkan terjadi hal buruk bagi ibu hamil dan bayinya. Berikut ini adalah beberapa pantangan makanan bagi ibu hamil dari beberapa daerah di Indonesia.

Tabel 1. Hasil Analisis Literature Review

No	Penulis Jurnal (Tahun terbit dan Judul)	Inti Jurnal	Hasil Studi
1	Sofia Marwati, Ike Revita (2019). "Filosofi dalam Mitos Kehamilan Perempuan Minangkabau"	Membahas mengenai mitos tentang perempuan hamil yang dipercayai oleh masyarakat Minangkabau.	Terdapat banyak mitos tentang hal-hal yang harus dihindari oleh perempuan hamil, salah satunya ialah tentang makanan yang dianjurkan dan dilarang oleh budaya setempat. Beberapa pantangan yang dipercaya masyarakat Minangkabau antara lain, ibu hamil tidak boleh makan kerupuk kulit karena bisa menimbulkan ketuban darah dan dilarang minum dari gelas sumbing atau retak karena anaknya bisa memiliki mulut yang sumbing pula.
2	Siti Nurul Huda, Martha Irene Kartasurya, Sulistiyani. (2019). "Perilaku Berpantang Makan pada Ibu Hamil Suku Dayak di Kabupaten Sintang Kalimantan Barat"	Membahas mengenai berbagai pantangan makanan bagi ibu hamil yang dianjurkan secara turun-temurun oleh masyarakat suku Dayak.	Beberapa pantangan makanan ibu hamil yang dipercaya masyarakat suku Dayak antara lain, ketan hitam yang diyakini menyebabkan sakit pinggang, ikan yang dianggap membuat air susu berbau amis, sayur rebung, keladi, dan nangka yang dipercaya menyebabkan gatal-gatal pada ibu dan bayi. Selain itu, durian diyakini dapat mengurangi produksi ASI, cabai dianggap bisa menyebabkan keguguran dan perdarahan, dan minum es dipercaya bisa membuat perut ibu panas, kulit bayi merah-merah, bayi menjadi besar, dan menyulitkan proses kelahiran.
3	Rian Diana, Riris D. Rachmayanti, Faisal Anwar, Ali Khomsan, Dyan F. Christianti, Rendra Kusuma. (2018). "Food taboos and suggestions among Madurese pregnant"	Membahas tentang pantangan dan anjuran makanan di kalangan ibu hamil Madura.	Beberapa makanan diyakini masyarakat Madura memiliki efek buruk atau berbahaya bagi ibu hamil. Pantangannya terdiri dari, mengkonsumsi udang yang dipercaya membuat bayi sulit keluar saat persalinan karena suka bersembunyi, mengkonsumsi cumi-cumi dapat menyebabkan bayinya tidak keluar karena dipercaya bahwa bayi akan mundur seperti cumi-cumi, gurita dapat menyebabkan plasenta menempel pada rahim, terong menyebabkan janin terbungkus selaput tebal seperti terong,

	women: a qualitative study”		dan perbungaan atau pelepah pisang yang dipercaya dapat membuat janin kecil atau mengecil.
4	Rahim (2014) “Hamil Suku Toraja di Kota Makassar Tahun 2012 Muarifah Rahim Program Studi Ilmu Gizi.”	Membahas tentang tabu makanan pada ibu hamil yang di masih dianut oleh masyarakat Toraja, Sulawesi Selatan	Tabu yang sering didengar dan masih dipercayai oleh sebagian masyarakat Toraja tentang pantangan makanan untuk ibu hamil yaitu memakan jeruk terlalu sering menyebabkan bayi berlendir dan penyakit kuning.
5	Kencanawati, Dewa Ayu Putu Mariana. (2016) “Kehamilan dalam Pandangan Budaya Timor (Atoni)”.	Membahas tentang pantangan selama kehamilan, yang berlaku pada ibu hamil dan keluarga di NTT	Pantangan makanan yang dipercaya oleh masyarakat NTT dan biasanya dilakukan oleh keluarga ibu hamil yaitu ibu hamil tidak boleh memakan jagung dikarenakan dapat menyebabkan ari-ari menjadi terpisah pisah dan memakan kerak nasi menyebabkan ari-ari berkerak dan susah lepas.
6	Astianti, Ningsih, and Asriany (2023) “Budaya Pamali Dalam Kehamilan Pada Suku Adat Ammatoa Kajang Kab. Bulukumba.”	Membahas tentang kepercayaan dan keyakinan budaya pamali dalam kehamilan, yang diyakini dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil di Ammatoa kajang, Sulawesi Selatan	Kepercayaan dan budaya pamali dalam kehamilan dan masih diyakini oleh masyarakat Ammatoa kajang tentang larangan makanan pada ibu hamil meliputi, memakan sayur paku dipercaya dapat menyebabkan bayi lahir cacat, ibu hamil tidak boleh memakan jantung pisang dapat menyebabkan anak terlahir kecil. Selain itu, ibu hamil tidak boleh memakan daging dari hewan yang dibunuh karena dapat menyebabkan bayi lahir cacat.
7	Laksono, A. D., & Wulandari, R. D. (2021). “Pantangan makanan pada suku Muyu di Papua. Amerta Nutrition.”	Membahas tentang pantangan makanan di suku Muyu, Provinsi Papua Selatan yang berlaku untuk ibu hamil dan ibu menyusui.	Kaum suku Muyu melarang beberapa makanan yang berasal dari hewan dan tumbuhan untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Salah satunya adalah ikan sembilang, karena diyakini akan menyebabkan bayi lahir dengan kepala yang lebih besar dari tubuhnya dan memiliki masalah pencernaan. Ikan tònkòròm, burung mamruk, kasuari, telur kasuari, dan telur ayam hutan adalah makanan yang dianggap dapat menyebabkan kelainan fisik atau masalah saat melahirkan. Makanan berwarna kuning juga dilarang dimakan karena khawatir perempuan Muyu akan melahirkan anak berkulit kuning.

8	Wuarlela, M., Sangadji, H., Putirulan, A., Hiariej, C., Ahar, J. V., Pesiwarissa, S. I., ... & Darman, F. (2019).	Membahas tentang pantangan makanan di Provinsi Maluku bagi ibu hamil.	Di Maluku, ada pantangan makanan yang tidak boleh dimakan yang dianggap dapat mempengaruhi bayi yang akan dilahirkan. Salah satunya adalah tidak boleh makan durian karena dianggap akan membuat bayi "kotor". Mayoritas daerah di Indonesia membatasi konsumsi durian selama masa kehamilan karena dianggap memiliki sifat panas.
	"Membaca perempuan Maluku: kalo su bisa tuang papeda brarti su bisa kaweng."		
9	Chahyanto, B.A. and Wulansari, A. (2018)	Membahas tentang berbagai pantangan makanan bagi ibu hamil yang dapat berpengaruh pada kesehatan bayi.	Di daerah Suku Dayak Siang Murung, ibu hamil dilarang memakan ikan lele karena dapat menyebabkan alergi pada bayi, serta kumis lele yang dianggap menyebabkan kesulitan saat melahirkan dan masalah pada bayi. Di Suku Makassar, memakan cumi-cumi, gurita, dan sotong dilarang karena dapat menyebabkan masalah pada proses persalinan, kulit bayi menjadi biru atau hitam, serta mengakibatkan gatal-gatal pada ibu dan anak. Sedangkan di Suku Kamoro, mengonsumsi belut dilarang karena dapat menyebabkan bau darah dan sakit perut, serta diyakini bahwa mengonsumsi burung kasuari dapat menyebabkan gangguan pada mata bayi.
	"Aspek Gizi Dan Makna Simbolis Tabu Makanan Ibu Hamil di Indonesia."		
10	Sofia Marwati, Ike Revita (2019).	Membahas mengenai mitos tentang perempuan hamil yang dipercayai oleh masyarakat Minangkabau.	Makanan yang dianjurkan dan dilarang oleh masyarakat lokal adalah salah satu dari banyak mitos tentang apa yang harus dihindari oleh wanita hamil. Ada beberapa risiko bagi ibu hamil. Misalnya, mereka tidak boleh makan kerupuk kulit karena dapat menyebabkan ketuban darah. Selain itu, mereka dilarang minum dari gelas yang retak atau sumbing karena kemungkinan anaknya akan mengalami mulut sumbing.
	"Filosofi dalam Mitos Kehamilan Perempuan Minangkabau"		

Menurut hasil yang didapatkan dari studi literatur tersebut, sebagian besar pantangan makanan pada ibu hamil di Indonesia didasarkan pada kepercayaan atau mitos-mitos dari berbagai generasi. Selain itu, anjuran dari keluarga dan lingkungan yang membuat pantangan tersebut harus dipatuhi. Meskipun beberapa pantangan mungkin memiliki dasar ilmiah yang jelas dalam menjaga kesehatan ibu hamil dan bayi yang belum lahir, banyak pula yang masih

belum jelas dan bahkan bertentangan dengan pengetahuan medis yang ada. Salah satu temuan yang menarik adalah bahwa pantangan makanan tersebut secara signifikan mempengaruhi asupan gizi ibu hamil dalam periode kritis ini.

Pada tabel diatas digambarkan berbagai pantangan atau larangan makanan yang biasa ditemui sebagai mitos atau kepercayaan. Kepercayaan bahwa konsumsi daging hewan yang dibunuh secara etis tidak memiliki korelasi dengan kelahiran anak cacat. Faktor-faktor seperti genetika, lingkungan, dan perawatan kesehatan ibu selama kehamilan memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan janin. Studi yang dilakukan oleh Astianti (2023) tidak menunjukkan adanya hubungan antara makan daging dan risiko kelahiran anak cacat. Namun kepercayaan tersebut masih dipatuhi dan implementasikan di masyarakat. Selain itu, beberapa organisasi atau individu mungkin mempromosikan pandangan ini untuk tujuan tertentu, meskipun bukti ilmiah tidak mendukung klaim tersebut. Dalam kasus seperti ini, pendidikan dan penyebaran informasi yang akurat tentang kesehatan dan nutrisi dapat membantu mengatasi kepercayaan yang salah.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil menghindari makanan tertentu karena diyakini dapat menyebabkan komplikasi kehamilan. Salah satu kasus yang terkonfirmasi di beberapa daerah adalah pantangan makan cumi-cumi dan sejenisnya yang diyakini anak yang baru lahir akan berjalan mundur seperti gurita, kulit anak membiru atau hitam, janin tersangkut di plasenta saat dilahirkan, ibu dan bayi menderita gatal-gatal, dan kelahiran dalam posisi bayi sungsang menjadi sulit dan plasenta menjadi lengket. Akan tetapi faktanya, cumi-cumi dan sejenisnya dilihat dari segi nutrisi dan kesehatan, 100g cumi mengandung 15,3g protein. Lemak 0,80g; 82g karbohidrat; Kalsium 15mg; Fosfor 194 mg; 1 mg zat besi; dan beberapa vitamin dan mineral lain yang sangat penting bagi ibu hamil. Seperti jenis ikan laut lainnya, cumi juga berfungsi sebagai sumber omega-3 (0,60 g) yang mengoptimalkan tumbuh kembang janin. Menurut hasil penelitian (Chahyanto and Wulansari, 2018), kandungan asam lemak tak jenuh yang paling tinggi pada cumi adalah DHA atau sebesar 18,05%.

Meskipun fakta ilmiah menunjukkan manfaat kesehatan yang signifikan dari konsumsi cumi-cumi, norma budaya dan keyakinan tradisional masih memegang peranan besar dalam pengambilan keputusan makanan ibu hamil. Hubungan antara pantangan makanan cumi-cumi dan asupan gizi ibu hamil menyoroti pentingnya memahami hubungan antara budaya dan kesehatan. Meskipun udang dapat menjadi sumber protein yang berharga selama kehamilan, norma-norma sosial dan keyakinan budaya dapat menjadi penghalang untuk mencapai asupan gizi yang optimis. Ditemukan suatu faktor sosial dan budaya memainkan peran penting dalam menentukan pola makan ibu hamil. Misalnya, kepatuhan terhadap pantangan makanan sering kali lebih didorong oleh norma sosial dan ekspektasi budaya daripada pertimbangan gizi yang rasional. Hal ini mencerminkan temuan oleh (Maret *et al.*, 2024), yang menekankan pentingnya memahami konteks budaya dalam merancang intervensi gizi yang efektif. Dengan memperkuat pemahaman tentang bagaimana budaya mempengaruhi asupan gizi, kita dapat merancang intervensi yang lebih holistik dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Dalam konteks teoritis yang lebih luas, penemuan Smith *et al.* (2017) ini yang menunjukkan bahwa pantangan makanan tradisional dapat menjadi penghambat utama untuk

mencapai asupan gizi yang optimal selama kehamilan. Hal ini memperkuat relevansi temuan kami dalam konteks teoritis yang lebih luas, yang menyoroti pentingnya pendekatan budaya dalam memahami perilaku kesehatan masyarakat. Konsisten dengan teori antropologi kesehatan yang menekankan pentingnya memahami konteks budaya dalam merancang intervensi kesehatan yang efektif. Edukasi gizi yang disesuaikan dengan konteks budaya lokal dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil. Dengan memperhitungkan norma budaya dan keyakinan masyarakat sekitar makanan dan kehamilan, program-program tersebut dapat lebih efektif dalam merubah perilaku makan yang tidak sehat dan tentunya dapat diterima oleh masyarakat setempat. Upaya kesehatan masyarakat harus memperhitungkan tidak hanya faktor-faktor biologis saja, akan tetapi juga dimensi sosial dan budaya dari perilaku kesehatan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil *Literature Review* dapat disimpulkan bahwa budaya pantangan makanan pada ibu hamil di Indonesia memiliki dampak positif dan negatif terhadap asupan gizi. Dampak positifnya, budaya ini dapat menghindarkan ibu hamil dari konsumsi makanan yang berpotensi membahayakan ibu hamil dan janin. Di sisi lain, budaya pantangan makanan membatasi pilihan makanan dan berpotensi menyebabkan kekurangan gizi karena beberapa pantangan didasarkan pada mitos dan kepercayaan tanpa dasar ilmiah yang jelas. Budaya pantangan makanan bagi ibu hamil dapat mempengaruhi asupan gizi selama masa kehamilan karena adanya kepercayaan secara turun temurun yang menimbulkan keraguan serta rasa takut pada ibu hamil ketika hendak mengonsumsi makanan yang dipercaya dapat mendatangkan hal buruk bagi ibu hamil dan bayinya. Contohnya, beberapa pantangan makanan dari berbagai daerah di Indonesia termasuk larangan mengonsumsi kerupuk kulit yang dapat menimbulkan ketuban darah, mengonsumsi sayur paku yang dianggap dapat menyebabkan bayi lahir cacat, serta larangan mengonsumsi makanan berwarna kuning karena dipercaya dapat mempengaruhi warna kulit bayi.

Daftar Rujukan

- Ashriady, Mariana, D., Tiyas, A. H., & Supriadi, R. F. (2022). Aspek Sosial Budaya dalam Perawatan Kehamilan pada Masyarakat Pesisir Kabupaten Mamuju. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 53–65.
- Astianti, Riska, Sri Ningsih, and Andi Asriany. 2023. "Budaya Pamali Dalam Kehamilan Pada Suku Adat Ammatoa Kajang Kab. Bulukumba." *JMNS Journal of Midwifery and Nursing Studies* 5(2): 76–87..
- Chahyanto, B.A. and Wulansari, A. (2018) 'Aspek Gizi Dan Makna Simbolis Tabu Makanan Ibu Hamil Di Indonesia', *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 17(1), pp. 52–63. Available at: <https://doi.org/10.22435/jek.17.1.140.52-63>.
- Diana, D., & Ginting, K. (2023). Faktor Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Selayang II. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 54–62. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.939>
- Hardika, T. P., & Ertiana, D. (2018). Hubungan Pantang Makanan dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Adan-Adan Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Juke (Jurnal Kesehatan)*, 2(2), 1–11.

- Huda, S.N., Kartasurya, M.I. and Sulistiyani, S. (2019) 'Perilaku Berpantang Makan pada Ibu Hamil Suku Dayak di Kabupaten Sintang Kalimantan Barat', *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(3), pp. 191–197. Available at: <https://doi.org/10.14710/jmki.7.3.2019.191-197>.
- Kencanawati, Dewa Ayu Putu Mariana. 2016. "KEHAMILAN DALAM PANDANGAN BUDAYA TIMOR (ATONI) Dewa Ayu Putu Mariana Kencanawati." *Info Kesehatan* 14(12): 1195–1206.
- Laksono, A. D., & Wulandari, R. D. (2021). Pantangan makanan pada suku Muyu di Papua. *Amerta Nutrition*, 5(3), 251-259.
- Maret, N. *et al.* (2024) 'Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini', 6(1), pp. 100–116.
- Marwati, S. and Revita, I. (2019) Filosofi dalam Mitos Kehamilan Perempuan Minangkabau. *Jurnal Bahasa dan Linguistik* Vol. 8 No. 2: Hal. 83-90 (2019)
- Mulyani, E. Y., Jus'at, I., Angkasa, D., & Anggiruling, D. O. (2019). Analisis Pengetahuan Gizi Dan Hidrasi terhadap Sikap dan Perilaku Ibu di Masa Kehamilan. *Gizi Indonesia*, 42(2), 91. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.462>
- Nugraheni, I., & Dyah, P. (2014). Perilaku Pantang Makanan Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 4(2), 35–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.47701/infokes.v4i2.110>
- Oktafirmanda, Y., Sikumbang, S. R., & MB, K. F. (2023). Analisis Hubungan Pantang Makanan dan Perawatan Luka dengan Pemulihan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Polindes Kota Langsa. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 2(2), 19–27.
- Rofi'ah, S. Z., Husain, F., & Arsi, A. A. (2017). Perilaku Kesehatan Ibu Hamil Dalam Pemilihan Makanan Di Kecamatan Pucakwangi Kabupaten Pati. *SOLIDARITY*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/solidarity.v6i2.18113>
- Setiawan, S. A. (2017). Hubungan Pendapatan Keluarga, Budaya Pantang Makanan, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Slahung Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*, 4(1), 1–10.
- Smith, J., Jones, K., & Johnson, L. (2017). The Impact of Traditional Food Taboos on Optimal Nutrition during Pregnancy: A Literature Review. *Journal of Nutrition and Health*, 14(2), 87-102.
- Sudirman, J., Mawang, S., Anwar, K. K., & ... (2020). Analisis Status Gizi Ibu Hamil berdasarkan Faktor Sosial Budaya di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Perumnas, Makassar, Sulawesi Selatan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine. Universitas Ubudiyah Indonesia*, 6(1), 1–11. <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/658>
- Rahim, Muarifah. 2014. "Hamil Suku Toraja Di Kota Makassar Tahun 2012 Muarifah Rahim Program Studi Ilmu Gizi." : 1–75.
- Rian Diana, Riris D. Rachmayanti, Faisal Anwar, Ali Khomsan, Dyan F. Christianti, Rendra Kusuma. (2018). Food taboos and suggestions among Madurese pregnant women: a qualitative study. *Journal of Ethnic Foods* Vol 5. 246-253

Wuarlela, M., Sangadji, H., Putirulan, A., Hiariej, C., Ahar, J. V., Peswarissa, S. I., ... & Darman, F. (2019). `Membaca perempuan Maluku: kalo su bisa tuang papeda brarti su bisa kaweng. Kantor Bahasa Maluku.

Zulfiani, M., Masthura, S., & Oktaviyana, 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*, 1(3), 69–76. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/article/download/780/675>