

ASPEK BUDAYA (TABU MAKANAN) DAN PENANGANAN ANEMIA PADA KEHAMILAN: TINJAUAN SISTEMATIS

CULTURAL ASPECTS (FOOD TABOOS) AND MANAGEMENT OF ANAEMIA IN PREGNANCY: A SYSTEMATIC REVIEW

Dewi Hestiani K^{1*}, Andi Suriyani²

^{1,2} Akper Mappa Oudang, Makassar, Indonesia

^{1*} deeheztyani@gmail.com

Abstrak

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan serius yang sering terjadi di negara berkembang, terutama di kawasan dengan kepercayaan budaya yang kuat terhadap tabu makanan. Tabu makanan selama kehamilan dapat membatasi asupan nutrisi penting seperti zat besi, yang menyebabkan meningkatnya risiko anemia. Studi ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis hubungan antara tabu makanan dan prevalensi anemia pada ibu hamil di berbagai komunitas budaya. Penelitian ini menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) dalam meninjau artikel terkait tabu makanan dan anemia pada kehamilan. Pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data, seperti PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Scopus, dan Sage. Artikel yang relevan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga 7 artikel dianalisis untuk mengidentifikasi dampak tabu makanan terhadap anemia pada kehamilan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tabu makanan, terutama terkait dengan konsumsi daging, ikan, dan sayuran hijau, berkontribusi signifikan terhadap prevalensi anemia pada ibu hamil. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis budaya dapat secara efektif meningkatkan asupan nutrisi dan mengurangi risiko anemia. Praktik tabu makanan selama kehamilan memiliki dampak signifikan terhadap anemia, dan intervensi yang mempertimbangkan budaya lokal sangat penting dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: Anemia, Tabu Makanan, Kehamilan

Abstract

Anemia in pregnancy is a significant health issue, especially in developing countries where strong cultural beliefs, including food taboos, are prevalent. Food taboos during pregnancy can restrict the intake of essential nutrients such as iron, leading to a higher risk of anemia. This study aims to systematically review the relationship between food taboos and anemia prevalence in pregnant women across various cultural communities. This systematic review followed the PRISMA guidelines (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Literature searches were conducted on several databases, including PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Scopus, and Sage. Articles were screened based on inclusion and exclusion criteria, resulting in the analysis of 7 relevant articles to identify the impact of food taboos on anemia during pregnancy. The analysis revealed that food taboos, particularly concerning the consumption of meat, fish, and green vegetables, significantly contribute to the prevalence of anemia in pregnant women. Several studies also showed that culturally-based interventions effectively improved nutritional intake and reduced the risk of anemia. Food taboos during pregnancy have a significant impact on anemia, and culturally sensitive interventions are crucial for preventing anemia in pregnant women.

Keywords: Anemia, Food Taboos, Pregnancy

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Kondisi ini meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu serta janin, menyebabkan komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu. Prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia sangat tinggi, terutama di kawasan Afrika dan Asia, dengan

prevalensi mencapai lebih dari 50% di beberapa negara. Berdasarkan laporan WHO, anemia menjadi penyebab 20% kematian ibu di seluruh dunia (Teshome et al., 2020).

Salah satu penyebab utama anemia adalah defisiensi zat besi, yang diperburuk oleh praktik budaya seperti tabu makanan. Di berbagai komunitas, makanan tertentu dianggap tabu untuk dikonsumsi selama kehamilan. Misalnya, di beberapa wilayah Indonesia, makanan seperti telur dan ikan dianggap dapat menyebabkan bayi besar sehingga menyulitkan proses persalinan (Suwarni et al., 2023). Tabu makanan ini menyebabkan ibu hamil menghindari makanan yang kaya nutrisi, sehingga berisiko mengalami kekurangan zat besi dan anemia.

Tabu makanan selama kehamilan juga diamati di berbagai belahan dunia. Di Etiopia, misalnya, tabu terhadap sayuran hijau, daging organ, dan telur dilaporkan sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap anemia ibu hamil (Mohammed et al., 2019). Di Kenya, tabu makanan berhubungan langsung dengan prevalensi anemia pada 68% ibu hamil di komunitas pastoral yang mempraktikkan adat istiadat kuat terhadap pantangan makanan selama kehamilan (Agustino et al., 2020).

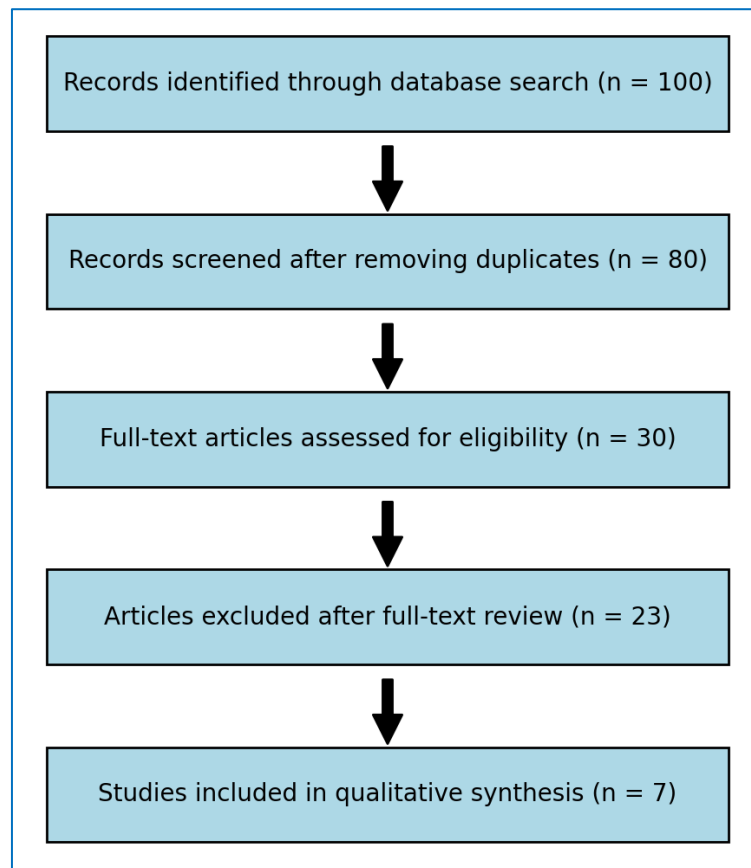
Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa anemia pada kehamilan yang dipengaruhi oleh aspek budaya dan tabu makanan memiliki dampak yang serius pada kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, tinjauan sistematis mengenai peran tabu makanan dalam anemia pada ibu hamil sangat penting. Dengan adanya tinjauan ini, intervensi berbasis budaya dapat dikembangkan untuk mengurangi angka anemia pada ibu hamil di berbagai komunitas (Aden et al., 2023).

Urgensi tinjauan sistematis ini juga ditambah dengan semakin meningkatnya kebutuhan untuk memberikan pendekatan intervensi yang berbasis budaya dan pengetahuan lokal. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan konvensional yang sering kali tidak memperhitungkan konteks budaya setempat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan sistematis mengenai tabu makanan dan dampaknya terhadap anemia pada kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk menyusun tinjauan sistematis mengenai tabu makanan dan anemia pada kehamilan. Pencarian literatur dilakukan pada beberapa basis data ilmiah, yaitu PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Scopus, dan Sage. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "food taboo," "pregnancy," "anemia," dan "cultural beliefs."

Proses seleksi artikel mengikuti beberapa tahapan. Pertama, literatur yang relevan diidentifikasi melalui pencarian di basis data, kemudian artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel yang mempelajari hubungan antara tabu makanan dan anemia pada kehamilan, artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, dan artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki fokus pada kehamilan atau anemia. Dari total 100 artikel yang ditemukan, 20 artikel memenuhi kriteria inklusi dan diikutsertakan dalam analisis lebih lanjut, dan setelah dieklusi dipilih 7 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis dalam tahapan sintesis.



Gambar 1. Bagan Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sintesis Artikel

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, tujuh artikel utama yang dianalisis mengenai hubungan antara tabu makanan dan anemia pada kehamilan dirangkum dalam tabel berikut. Tabel ini mencakup detail terkait metode penelitian, sampel, dan temuan utama dari setiap studi :

Tabel 1. Sintesis Artikel.

No	Author / Judul Penelitian / Tahun	Metode Penelitian / Sampel	Temuan Utama
1	Aden et al., 2023 "Anemia in Pregnant Women as a Cultural Phenomenon"	Literatur review, 20 artikel	Intervensi berbasis budaya melalui buku gambar terbukti efektif dalam meningkatkan asupan zat besi dan mengurangi prevalensi anemia pada ibu hamil.
2	Agustino et al., 2020 "Influence of Food Taboos on Anaemia"	Deskriptif cross-sectional, 374 ibu hamil	Tabu makanan menyebabkan prevalensi anemia sebesar 68% di Isiolo, Kenya. Dukungan program kesehatan diperlukan untuk mengurangi kepercayaan budaya ini.
3	Mohammed et al., 2019 "Food Taboos Among"	Case-control, 592 sampel (187 anemia, 405 non-anemia)	Tabu makanan seperti organ daging dan sayuran hijau signifikan terkait dengan

	Ethiopian Women"		prevalensi anemia (OR=2.12). Pendekatan berbasis kesadaran nutrisi diperlukan.
4	Suwarni et al., 2023 "Exploring Food Taboos Among Ngaju Women"	Deskriptif kualitatif, 12 informan (ibu hamil & menyusui)	Tabu makanan pada wanita Ngaju meliputi ikan, buah-buahan, dan sayuran yang dipercaya dapat membahayakan kehamilan, berisiko anemia.
5	Chakona & Shackleton, 2019 "Food Taboos and Cultural Beliefs in South Africa"	Mixed-methods, 224 sampel	Sebanyak 37% ibu hamil menghindari makanan kaya nutrisi seperti ikan, daging, dan sayuran, yang meningkatkan risiko anemia.
6	Vasilevski & Carolan-Olah, 2016 "Food Taboos and Nutrition Concerns in Ethiopian Migrants"	Literatur review	Banyaknya migran Etiopia menghadapi kekurangan nutrisi akibat tabu makanan, yang menyebabkan tingginya risiko anemia pada ibu hamil.
7	Maggiulli et al., 2022 "Food Taboos During Pregnancy: Meta-analysis"	Meta-analisis, 32 artikel	Tabu makanan pada masyarakat agraris lebih fokus pada makanan olahan dan karbohidrat, yang meningkatkan risiko komplikasi persalinan.

2. Pembahasan

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan kuat antara praktik budaya tabu makanan dengan prevalensi anemia pada ibu hamil. Berikut adalah pembahasan rinci terkait hasil tinjauan:

a. Peran Budaya dalam Pola Makan Ibu Hamil

Budaya memainkan peran penting dalam menentukan pola makan selama kehamilan. Tabu makanan adalah bagian dari kepercayaan budaya yang mengatur konsumsi makanan tertentu, sering kali berhubungan dengan mitos atau keyakinan tentang efek negatif pada kehamilan. Studi oleh Mohammed et al. (2019) menunjukkan bahwa tabu terhadap makanan seperti organ daging dan sayuran hijau dapat berkontribusi terhadap anemia pada ibu hamil di Etiopia, dengan alasan kepercayaan lama yang tidak ilmiah. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman budaya dalam penanganan kesehatan ibu hamil.

b. Tabu Makanan dan Defisiensi Zat Besi

Banyak makanan yang kaya zat besi dan nutrisi penting lainnya dianggap tabu oleh beberapa budaya. Misalnya, penelitian oleh Chakona & Shackleton (2019) di Afrika Selatan menemukan bahwa 37% ibu hamil menghindari konsumsi daging, ikan, dan sayuran yang kaya akan zat besi karena tabu. Ini berakibat pada defisiensi zat besi dan meningkatkan risiko anemia, yang merupakan penyebab utama komplikasi kehamilan.

c. Pengaruh Sosial dan Dukungan Keluarga dalam Praktik Tabu

Sebagian besar tabu makanan diwariskan dari generasi ke generasi melalui orang tua atau tokoh masyarakat. Studi di Indonesia oleh Suwarni et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil di suku Dayak Ngaju mengikuti tabu makanan yang diturunkan dari ibu atau nenek mereka. Dukungan dari keluarga besar dan

tokoh masyarakat berperan penting dalam memperkuat kepercayaan ini, sehingga menyulitkan intervensi kesehatan berbasis nutrisi.

d. **Intervensi Berbasis Budaya dalam Pencegahan Anemia**

Salah satu cara efektif untuk mengatasi anemia pada ibu hamil yang disebabkan oleh tabu makanan adalah dengan menggunakan pendekatan berbasis budaya. Penelitian oleh Aden et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi melalui buku gambar yang menyesuaikan dengan kearifan lokal terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya asupan zat besi. Pendekatan ini berhasil meningkatkan frekuensi konsumsi makanan kaya zat besi serta penyerapan tablet zat besi oleh ibu hamil.

e. **Hubungan Tabu Makanan dengan Komplikasi Kehamilan**

Beberapa penelitian, termasuk oleh Maggiulli et al. (2022), menunjukkan bahwa di komunitas agraris, tabu terhadap makanan berkarbohidrat tinggi dapat menyebabkan bayi besar yang sulit dilahirkan. Ini menggambarkan bagaimana praktik budaya yang seharusnya melindungi ibu hamil justru meningkatkan risiko komplikasi persalinan.

f. **Kebutuhan Edukasi Gizi yang Berkelanjutan**

Di berbagai wilayah, edukasi gizi selama kehamilan masih sangat kurang. Penelitian oleh Vasilevski & Carolan-Olah (2016) menunjukkan bahwa ibu hamil di kalangan migran Etiopia cenderung menghindari makanan penting akibat kurangnya edukasi. Program intervensi berbasis budaya yang memperhatikan tabu makanan penting untuk diterapkan guna meningkatkan status gizi ibu hamil.

g. **Peran Sistem Kesehatan dalam Mengatasi Anemia**

Kolaborasi antara pemerintah dan komunitas lokal sangat penting dalam mengatasi dampak tabu makanan pada anemia ibu hamil. Di Kenya, misalnya, studi oleh [Agustino et al. (2020)

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa tabu makanan selama kehamilan secara signifikan berkontribusi pada prevalensi anemia pada ibu hamil, terutama di komunitas dengan kepercayaan budaya yang kuat. Pembatasan konsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging dan sayuran hijau, meningkatkan risiko defisiensi nutrisi. Namun, intervensi berbasis budaya yang sensitif terhadap kearifan lokal, seperti edukasi gizi yang sesuai, terbukti efektif dalam meningkatkan asupan nutrisi dan menurunkan angka anemia. Oleh karena itu, pendekatan kesehatan yang mempertimbangkan budaya lokal sangat penting dalam pencegahan anemia pada kehamilan dan harus diprioritaskan oleh sistem kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aden, C., Glorino, M., Pandin, R., Soekarno, D. I. H., & Mulyorejo, K. (2023). Anemia in pregnant women as a cultural phenomenon: A literature review. DOI: 10.1101/2023.12.22.23300423.
- Agustino, S., Kimiywe, J., & Ogutu, J. (2020). Influence of food taboos and beliefs on anaemia among pregnant women in Isiolo County, Kenya. DOI: 10.21203/rs.3.rs-109970/v1.
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food taboos and cultural beliefs influence food choice and dietary preferences among pregnant women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients*, 11(11), 2668. DOI: 10.3390/nu11112668.
- Hestiani, D. K., Sufyaningsi, U., & Suriyani, A. (2024). Anaemia during pregnancy: An integrated review of threats, impacts, and treatment approaches. *Journal of Humanities and Social Studies*, 2(1), 2024. Retrieved from <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/>.

- Hestiani, D. K., Syamsul, T. D., Tenriola, A., & Suriyani, A. (2024). Uncovering the husband's role in breastfeeding support: Insights from a PRISMA systematic review. *Jurnal Life Birth*, 8(2), 95-114. DOI: 10.37362/jlb.v8i2.1397.
- Maggiulli, O., Rufo, F., Johns, S. E., & Wells, J. C. K. (2022). Food taboos during pregnancy: Meta-analysis on cross-cultural differences suggests specific, diet-related pressures on childbirth among agriculturalists. *PeerJ*, 10, e13633. DOI: 10.7717/peerj.13633.
- Mohammed, S. H., Taye, H., Larijani, B., & Esmailzadeh, A. (2019). Food taboo among pregnant Ethiopian women: Magnitude, drivers, and association with anemia. *Nutrition Journal*, 18, 44. DOI: 10.1186/s12937-019-0444-4.
- Suwarni, L., Asmarawati, A., Sadli, M., & Sera, A. (2023). Exploring tabooed food among Dayaknese of Ngaju women in Central Kalimantan Province, Indonesia. *Public Health of Indonesia*, 9(3), 137-143. DOI: 10.36685/phi.v9i3.715.
- Suriyani, A., & Hestiani, D. K. (2024). Cultural influences on pregnancy practices in the Sulawesi region: A literature review. *Journal of Humanities and Social Studies*, 2, Mei 2024. Retrieved from <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/>.
- Vasilevski, V., & Carolan-Olah, M. (2016). Food taboos and nutrition-related pregnancy concerns among Ethiopian women. *Journal of Clinical Nursing*, 25(19-20), 3069-3075. DOI: 10.1111/jocn.13319.
- Zepro, N. B. (2015). Food taboos and misconceptions among pregnant women of Shashemene District, Ethiopia, 2012. *Science Journal of Public Health*, 3(3), 410-416. DOI: 10.11648/J.SJPH.20150303.27.