

## MAKANAN TABU DI BANJAR JAWA BARAT

(*Taboo Foods In Banjar West Java*)

Dadang Sukandar<sup>1</sup>

### ABSTRACT

*Food taboo in Indonesia is still a problem because there are many taboo foods. As consequences, pregnant mother, lactating mother and children do not eat the taboo foods so that it can reduce their food intake and finally it can decrease their nutritional status. Objectives of this study are 1) to identify taboo foods and 2) to identify reasons of taboo foods and 3) to improve basic nutrition knowledge through training on food and nutrition. Study was conducted in Banjar West Java from December 2005 to November 2006. A sample size 92 households was drawn randomly from household population of size 482. The household of population is farmer household who are beneficiary of Special Program for Food Security, Food and Agriculture Organization. Data were analyzed quantitatively and qualitatively and presented in one way table. Results show that groups which had a large number of food taboo were pregnant women group and lactating mother group. There are 35 taboo foods for pregnant women and 24 taboo foods for lactating mother. Some taboo foods for pregnant women are ambon banana, bee, bee egg, cat fish, coconut plus red sugar, eel, coffee, bogo fish, fishing fish, gabus fish, gnetum gnemon and its leaf, ice, jack fruit, kind of jack fruit (kukur), kind of leaf (leaf of so), etc. Some taboo foods for lactating mother are banana, bean sprout, beverage made with such droplets, cucumber, eel, egg, fat food, fish, hot food, ice, innards of gurami, jack fruit, kind of cake (serabi), kind of fruit (kukur), kind of jack fruit (sukun), etc. After attending training, the knowledge on nutrition and food of the farmers increase significantly, therefore it is hoped that their knowledge can reduce their believe of the food taboo.*

**Keywords :** *Food taboo, Special Program for Food Security*

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Tabu makanan adalah suatu larangan dalam mengonsumsi makanan tertentu karena ada beberapa ancaman atau hukuman kepada orang yang mengonsumsinya. Dalam ancaman ini, ada kekuatan supranatural dan mistik yang akan menghukum mereka yang melanggar aturan ini atau tabu (Susanto, 1997).

Dasar dari kebiasaan pangan dicirikan dalam suatu sistem nilai seseorang dalam memilih makanan yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi. Sistem nilai tersebut pada dasarnya berasal dari tiga sumber kebenaran yang dipercayai yaitu (1) agama dan kepercayaan kepada Tuhan, (2) adat-adat yang berasal dari nenek moyang, dan (3) pengetahuan yang diperoleh dari proses pendidikan formal, dari sosialisasi dalam keluarga dan dari pendidikan informal melalui media masa (Nikmawati, 1999).

Tabu makanan di Indonesia masih menjadi masalah karena masih banyak makanan yang seharusnya dikonsumsi tapi masih ditabu-

kan. Akibat tabu makanan tersebut ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak tidak berani memakan makanan tertentu sehingga dapat mengurangi intake makanan (Suhardjo, 1989) dan pada akhirnya akan menurunkan status gizi mereka.

#### Tujuan

- Penelitian ini bertujuan untuk:
1. Mengidentifikasi makanan yang ditabukan bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi, balita laki-laki, balita perempuan, laki-laki dewasa, perempuan dewasa dan orang sakit.
  2. Mengidentifikasi alasan-alasan tabu makanan.
  3. Memperbaiki pengetahuan gizi dasar para petani melalui pelatihan.

### METODE PENELITIAN

#### Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan cara survai. Penelitian dilakukan di Banjar, provinsi Jawa Barat. Penelitian dilakukan dari Desember 2005 sampai November 2006.

<sup>1</sup> Staf Pengajar Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA) IPB

**Prosedur Penarikan Contoh**

Pada tahun 2000, FAO dan Departemen Pertanian memilih Banjar sebagai tempat untuk melakukan kegiatan pemberdayaan petani melalui proyek yang bernama *Special Program for Food Security (SPFS)*. Banjar dipilih karena merupakan daerah sawah dengan pengairan irigasi. Petani yang diberdayakan melalui proyek SPFS tersebut adalah petani yang sudah ada sejak tahun 1970. Para petani tersebut memiliki aset pertanian seperti sawah, kolam ikan, ladang dan pekarangan. Ada 10 kelompok tani di Banjar yang mendapat bantuan lewat proyek *SPFS* tersebut.

Selanjutnya keseluruhan petani tersebut didefinisikan sebagai populasi yang jumlahnya sebanyak 482 keluarga. Dari populasi tersebut ditarik sampel melalui teknik penarikan contoh acak berlapis, dalam hal ini kelompok tani berdiri sebagai lapis. Penentuan ukuran contoh dilakukan sebagai berikut:

Penentuan ukuran sampel didasarkan kepada penarikan contoh acak sederhana dengan formula (Cochran, 1982) sebagai berikut:

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o - 1}{N}}$$

keterangan:

$$n_o = \frac{p(1-p)t_{\alpha/2}^2(v)}{d^2}$$

- n = ukuran sampel rumah tangga
- p = penduga proporsi keluarga yang intake energi dan proteinnya di bawah 70% (rendah).
- d = keakurasian mutlak perbedaan antara parameter p dan p.
- $t_{\alpha/2}(v)$  = suatu nilai sehingga  $P(-t_{\alpha/2}(v) < t < t_{\alpha/2}(v)) = 1 - \alpha$ , t adalah peubah acak fungsi kepekatan t-student dengan derajat bebas v
- N = ukuran populasi

Dasar untuk menentukan ukuran contoh adalah penduga proporsi keluarga yang konsumsi energi dan proteinnya rendah. Agar contoh serupa dengan populasinya,  $\alpha$  dan d yang dipilih harus rendah. Untuk menentukan n,  $\alpha=0.05$  dan  $d=0.053958$  dipilih karena cukup baik.

Khomsan *et al.* (2005) menunjukkan bahwa proporsi keluarga yang konsumsi energi dan proteinnya di bawah 70 % adalah  $p>0.4$  oleh karena itu  $p=0.5$  dipilih untuk menduga ragam  $p(1-p)$ . Substitusi  $\alpha=0.05$ ,  $d=0.053958$ ,  $p=0.4$

dan  $N=482$  ke dalam formula menghasilkan ukuran contoh  $n=92$

Penarikan contoh acak berlapis dengan alokasi proporsional digunakan untuk menentukan ukuran contoh dari tiap kelompok tani. Ukuran contoh dari kelompok tani ditentukan sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} n$$

keterangan:

- $n_i$  = ukuran contoh kelompok tani ke-i
- $N_i$  = ukuran kelompok tani ke-i
- N = ukuran populasi
- n = ukuran contoh

Dengan menggunakan formula di atas, ukuran contoh untuk semua kelompok tani didaftarkan di Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Ukuran Contoh Kelompok Tani ( $n_i$ )

Kelompok Tani	$N_i$	$n_i$
1. Tunas Harapan	52	10
2. Karya Nyata	70	14
3. Tunggaksemi	24	5
4. Karangsari	43	9
5. Tunas Mekar	45	9
6. Bagusantri	49	10
7. Muji Lestari	42	4
8. Karya Sadar	52	10
9. Sri Rahayu	80	16
10. Sri Murni	25	5
<b>Jumlah</b>	<b>482</b>	<b>92</b>

**Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan mencakup nama-nama anggota keluarga, jenis kelamin; umur; fisiologi; nama-nama makanan yang ditabukan; nama-nama makanan yang ditabukan bagi : bayi, laki-laki dewasa, perempuan dewasa, balita laki-laki, balita perempuan, perempuan hamil, perempuan menyusui, dan orang sakit; dan alasan tabu.

**Pelatihan**

Pelatihan dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilakukan terhadap para pelatih yang berasal dari Dinas Kesehatan Kota Banjar. Pelatihan tahap pertama dilakukan pada bulan Maret 2006 selama 7 hari. Materi yang dilatihkan mencakup pengetahuan gizi dasar, keamanan pangan, cara mengolah makanan, sanitasi dan higiene. Tahap kedua adalah pelatihan terhadap para petani yang dilakukan oleh para pelatih yang

telah dilatih. Pelatihan tahap kedua dilakukan dari Juni sampai Agustus 2006. Pelatihan diawali dengan *pretest* lalu diakhiri *posttest* untuk tiap materi.

**Pengolahan dan Analisis Data**

Pengolahan data mencakup *editing*, penyusunan struktur *file*, *data entry*, *editing data* pada file komputer dan *sorting*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *Mirosoft Excel for Windows*.

Analisis data mencakup tabulasi data menurut kelompok orang, nama makanan yang ditabukan dan alasan tabu. Komputasi dilakukan untuk menduga *mean*, simpangan baku, nilai minimum dan maksimum untuk pengetahuan gizi awal dan akhir, hasilnya disajikan dalam tabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Analysis System (SAS) (1985)*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Jumlah Anggota Keluarga**

Rata-rata jumlah anggota keluarga tergolong sedang yaitu sebesar 4.3 orang per keluarga seperti dapat dilihat pada Tabel 2. Keragaman jumlah anggota keluarga tergolong sedang, yaitu ditunjukkan dengan simpangan baku sebesar 1.4 orang. Jumlah anggota keluarga minimum 2 orang dan maksimum 8 orang.

Tabel 2. Statistik Jumlah Anggota Keluarga

Statistik	Jumlah Anggota Keluarga
Mean	4.3
Std	1.4
Min	2.0
Max	8.0

**Pendidikan dan Umur Suami-Istri**

Rata-rata umur suami istri tergolong pertengahan. Rata-rata umur istri adalah 43 tahun, sedangkan suami adalah 50 tahun. Umur istri berkisar antara 20 sampai 74 tahun, sedangkan umur suami berkisar antara 23 sampai 78 tahun seperti dapat dilihat pada Tabel 3.

Rata-rata pendidikan suami istri tergolong rendah. Rata-rata pendidikan istri adalah 5.6 tahun atau setara SD, sedangkan suami adalah 5.7 tahun atau juga setara SD. Pendidikan suami dan istri berkisar dari 0 sampai 16 tahun seperti dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Umur (Tahun) dan Pendidikan (Tahun) Suami-Istri

Statistik	Istri		Suami	
	Umur	Pddk	Umur	Pddk
Mean	43	5.6	50	5.7
Std	11	2.5	12	2.7
Min	20	0	23	0
Max	74	16	78	16

Catatan: Pddk = Pendidikan

**Makanan Tabu Bagi Ibu Hamil**

Makanan yang ditabukan bagi ibu hamil sangat banyak yaitu ada 35 makanan. Daun melinjo, nangka, lele, udang, tebu dan es adalah makanan yang paling sering disebutkan oleh responden sebagai makanan yang ditabukan. Alasan yang diberikan oleh responden tidak ada yang logis. Sebagai contoh daun melinjo ditabukan karena akan menyebabkan darah bau, sulit melahirkan, gatal dan dapat ketiduran saat akan melahirkan. Makanan lainnya yang ditabukan beserta alasannya dapat dilihat pada Tabel 4. Lele dan udang sangat baik bagi ibu hamil karena merupakan sumber protein namun sayangnya ditabukan. Hal ini jelas akan mempengaruhi intik protein karena ibu hamil tersebut tidak berani mengonsumsi makanan tersebut.

**Makanan Tabu bagi Ibu Menyusui**

Makanan yang ditabukan bagi ibu menyusui sangat banyak yaitu ada 23 makanan. Keluwih, nangka, labu kuning, makanan panas, makanan pedas, dan labu adalah makanan yang paling sering disebutkan oleh responden sebagai makanan yang ditabukan. Alasan yang diberikan oleh responden tidak ada yang logis. Sebagai contoh daun keluwih ditabukan dengan banyak alasan misalnya menyebabkan cepat punya anak lagi, air susu kurang, perut kembung, bicara tidak lancar dan sebagainya seperti dapat dilihat pada Tabel 5. Telur dan ikan sangat baik bagi ibu menyusui karena merupakan sumber protein namun sayangnya ditabukan. Hal ini jelas akan mempengaruhi intike protein karena ibu menyusui tersebut tidak berani mengonsumsi makanan tersebut.

**Makanan Tabu bagi bayi**

Makanan yang ditabukan untuk bayi hanya satu macam yaitu pisang ambon. Alasannya adalah pisang ambon dapat dikatakan sebagai makanan yang menyebabkan mules dan diare bayi. Untuk bayi nampaknya tidak menjadi masalah karena hanya ada satu makanan saja yang ditabukan.

Tabel 4. Sebaran Keluarga menurut Makanan Tabu Ibu Hamil

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Daun melinjo	16	Sulit melahirkan, darah bau, Gatal, ketiduran
2	Nangka	12	Tidak tahu
3	Lele	10	Darah bau
4	Udang	10	Darah bau dan sulit melahirkan
5	Tebu	9	Sakit perutnya, pendarahan, sulit melahirkan, Tidak tahu.
6	Es	6	Kandungan besar
7	Nanas	5	Takut keguguran
8	Gula merah	4	Pendarahan
9	Hasil pancingan	4	Tidak tahu
10	Jengkol	4	Darah bau
11	Bakso	3	Kandungan besar
12	Belut	3	Darah bau
13	Daun so	3	-
14	Keluwih	3	Bisa meninggal
15	Labu	3	Dari sananya
16	Petai	3	Darah bau
17	Sukun/keluwih	3	Sakit perut
18	Keong	2	-
19	Ikan lele	2	-
20	Melinjo	2	Tidak tahu
21	Pisang ambon	2	Melahirkan susah, Lahir besar, nanti kecil.
22	Batang talas	1	-
23	Bogo	1	Darah bau
24	Ikan belut	1	Perut ibu sakit
25	Ikan gabus	1	Anak suka menangis
26	Kerak	1	Darah bau
27	Kopi	1	-
28	Kulur	1	Anak sakit
29	Mentimun	1	Muntaber
30	Nasi	1	-
31	Nenas	1	-
32	Tawon	1	Takut anak galak
33	Telur lebah	1	Tidak tahu
34	Ulat	1	Takut anak galak
35	Belut	1	-

#### Makanan Tabu bagi Balita

Makanan yang ditabukan bagi balita relatif sedikit, yaitu hanya 6 macam makanan seperti dapat dilihat pada Tabel 6. Responden yang menyebutkan sebagai tabu juga relatif sedikit di bawah 2 %. Namun demikian upaya untuk memberikan pengetahuan tentang kandungan gizi makanan tersebut perlu dilaku-

kan agar mereka paham bahwa makanan tersebut dapat dikonsumsi.

Tabel 5. Sebaran Keluarga menurut Makanan Tabu Ibu Menyusui

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Keluwih	28	Cepet punya anak lagi Air susu kurang Perut kembung Kelebihan penyakit Bicara tidak lancar Menjarangkan kelahiran Umur jadi pendek Nanti ibunya sakit Takut bayi sakit-sakitan Takut anak diare Anaknya muntaber
2	Nangka	12	Anak muncet Mengandung alkohol Perut kembung
3	Labu kuning	10	Cepet punya anak lagi Takut anak diare Takut anaknya kurus Dari dulunya Anaknya muntaber
4	Makanan panas	7	Bayi lidahnya putih karena susunya panas
5	Makanan pedas	7	Mencret Bayinya mulas Mencret Bayinya muncet Sakit panas
6	Labu	5	Tradisi Perut sakit atau melorot Dari sananya
7	Labu besar	3	Muntaber Cepat beranak lagi
8	Dawet	2	Dari sananya Cepat sakit Cepat punya anak lagi
9	Kulur	2	Anak sakit Gatal-gatal pada bayi
10	Makanan berminyak	2	Cepat beranak lagi
11	Mentimun	2	Takut bayi diare Takut anak mentaber
12	Pisang	2	Cepat beranak lagi
13	Telur	2	ASI bau
14	Cendol	1	Takut anak muntaber
15	Es	1	Mencret
16	Ikan	1	ASI jadi bau
17	Jeroan ikan gurame	1	Perut bengkak
18	Leupeut	1	-
19	Nanas	1	Anaknya muncet
20	Nasi bergabah	1	-
21	Serabi	1	Takut bayi sakit-sakitan
22	Sukun	1	Muntaber
23	Tauge	1	Takut cepat hamil lagi
24	Toge	1	Dari dulunya

Tabel 6. Sebaran Keluarga menurut Tabu Makanan bagi Balita

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Makanan pedas	2	Pilek, mencret
2	Kerupuk	1	Cacingan
3	Makanan berminyak	1	Beraknya mencret, berlendir
4	Pisang bagja	1	Tidak tau
5	Sirup	1	Pilek
6	Tungir ayam	1	Susah jodoh

**Makanan Tabu bagi Perempuan Dewasa**

Makanan tabu bagi perempuan dewasa masih cukup banyak, yaitu ada 16 macam makanan. Nanas, pisang ambon dan daun singkong adalah makanan yang paling sering disebutkan oleh responden sebagai makanan tabu bagi perempuan dewasa.

Tabel 7. Sebaran Keluarga menurut Makanan Tabu Bagi Perempuan Dewasa

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Nanas	7	Alergi, ratu asam/perut sakit
2	Pisang ambon	6	Takut keputihan
3	Daging kambing	3	Lemah jantung
4	Daun singkong	3	
5	Mentimum	2	Keputihan
6	Ikan	1	Lumpuh (stroke)
7	Ikan asin	1	Darah tinggi
8	Ikan bebeong	1	Gatal
9	Jengkol	1	Maag
10	Jeroan	1	-
11	Ketan	1	-
12	Kopi	1	-
13	Nangka	1	-
14	Pisang emas	1	untuk sesajen nenek moyang
15	Sayap ayam	1	Jodohnya orang jauh
16	Telur	1	Darah tinggi

**Makanan Tabu bagi Laki-laki Dewasa**

Tabel 8 menunjukkan bahwa masih banyak makanan yang ditabukan. Ada 15 makanan yang ditabukan bagi laki-laki dewasa, dua diantaranya yang terbanyak disebutkan responden adalah jengkol dan pete

**Makanan Tabu bagi Orang Sakit**

Makanan yang ditabukan bagi orang sakit relatif sedikit. Makanan tersebut adalah makanan asam, makanan pedas, nangka dan gula. Hanya 2% atau kurang keluarga yang meny-

takan empat makanan tersebut tabu bagi orang sakit.

Tabel 8. Sebaran Keluarga menurut Makanan Tabu Bagi Laki-laki Dewasa

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Jengkol	5	Sakit perut
		5	Reumatik
		5	Rematik, sakit pinggang
		5	Pegal
2	Pete	3	Reumatik
3	Ayam	1	Asma basah
4	Bayam	1	Asam urat/flu tulang
5	Daun melinjo	1	-
6	Daun so	1	Rematik
7	Jeroan	1	-
8	Kangkung	1	-
9	Ketan, kopi	1	Ginjal
10	Leunca	1	Rematik
11	Manggis	1	-
12	Nanas	1	Trauma nenek moyang
13	Pisang	1	Kata paranormal
14	Pisang emas	1	-
15	Tutup kelapa muda	1	Takut menutupi aib orang

Tabel 9. Sebaran Keluarga menurut Makanan Tabu Bagi Orang Sakit

No	Makanan Tabu	%	Alasan
1	Makanan asam	2	Menambah demam
			Mencret
2	Makanan pedas	2	Mencret
3	Nangka	2	Rematik
			Maag
4	Gula	1	Batuk

**Hasil Pelatihan**

Materi pengetahuan gizi dasar yang dilatihkan mencakup jenis-jenis pangan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat pengatur. Fungsi, akibat kekurangan, akibat kelebihan dari karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebesar 7.5 dalam skala 0-10 dengan simpangan baku sebesar 2.4 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 10. Setelah pelatihan, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan dengan rata-rata 8.9 atau meningkat sebesar 1.3. Peningkatan ini diharapkan akan meningkatkan kesadaran ibu rumah tangga dan anggota keluarga akan penting-

nya zat gizi yang terkandung dalam makanan untuk memperbaiki status gizi mereka. Diharapkan pengetahuan gizi tersebut dapat mengurangi kepercayaan akan tabu makanan yang merugikan gizi dan kesehatan mereka.

Tabel 10. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan Pengetahuan Gizi Dasar

Test	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Delta
Mean	7.5	8.9	1.4
Std	2.4	1.5	2.1
Min	1	1	-2
Max	10	10	8

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Masih banyak sekali makanan yang ditabukan bagi ibu hamil dan ibu menyusui. Jumlah makanan yang ditabukan bagi ibu hamil sebanyak 35 jenis dan bagi ibu menyusui sebanyak 24 jenis. Makanan tersebut mencakup pangan sumber zat tenaga, pembangun dan pengatur.
2. Hanya ditemukan satu jenis makanan yang ditabukan bagi bayi yaitu pisang ambon.
3. Makanan yang ditabukan untuk balita baik laki-laki ataupun perempuan ditemukan sebanyak enam jenis yaitu makanan pedas, makanan berminyak, kerupuk, tunggir ayam dan sirup,
4. Masih didapatkan banyak makanan yang ditabukan baik untuk laki-laki dewasa maupun perempuan dewasa. Makanan yang ditabukan untuk laki-laki dewasa ditemukan sebanyak 15 jenis dan untuk perempuan dewasa sebanyak 16 jenis.
5. Makanan yang ditabukan untuk orang sakit relatif sedikit yaitu sebanyak empat jenis

yang terdiri atas makanan asam, makanan pedas, nangka dan gula.

6. Pelatihan telah dapat meningkatkan pengetahuan gizi dasar sebesar 1.4 yaitu dari 7.5 menjadi 8.9.

### Saran

Upaya penurunan kepercayaan akan tabu makanan masih sangat perlu dilakukan khususnya makanan tabu bagi hamil dan ibu menyusui. Upaya ini dapat dilakukan oleh para petugas dinas kesehatan dan kader-kader posyandu secara terus-menerus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cochran WG. 1982. *Sampling Technique*. John Wiley & Sons.
- Nikmawati EE. 1999. *Pola Konsumsi Pangan, Kecukupan dan Status Gizi yang Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Singkong di Masyarakat Cireundeu, Cimahi, Jawa Barat*. Tesis Magister Sains Program Studi Ilmu Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Program Pascasarjana, IPB, Bogor.
- SAS Institute. 1985. *Procedure Guide for Personal Computer (version 6th edition)*. Cary, North Carolina.
- Suhardjo. 1989. *Sosio-budaya Gizi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, dan PAU Pangan dan Gizi IPB, Bogor.
- Susanto D. 1991. Fungsi-fungsi sosio-budaya makanan. *Majalah Pangan*, 9, 51-56.