ASPEK SOSIO-BUDAYA GIZI DAN SISTEM PANGAN

Cultural aspects of nutrition

TSANIA AULIA INSANI
(70200121047)

ARTICLE INFO

Keyword :

Nutrition and culture

**) corresponding author*

Mahasiswa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Jurusan Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar, 2021

PEMBAHASAN

Konsumsi makanan pokok merupakan proporsi terbesar pada susunan hidangan di Indonesia, karena dianggap terpenting di antara jenis makanan lain. Suatu hidangan jika tidak mengandung bahan makanan pokok diklaim tidak lengkap oleh masyarakat. Disisi lain makanan dalam pandangan sosial budaya, mempunyai makna lebih luas dari sekedar sumber gizi. Hal ini terkait dengan kepercayaan status, prestis, kesetiakawanan dan ketentraman pada kehidupan manusia (Wahida, Y.M. 2006).

Budaya pangan rakyat tercipta sebab adanya aneka macam dampak yang saling bersangkutan, baik itu dampak yang berasal sosial budaya, agama, dan kepercayaan karakteristik alam serta lingkungan yg meliputi penyediaan pangan ilmiah, dan pengetahuan gizi serta kesehatan yg terdapat pada masyarakat tersebut.

Budaya sangat mempengaruhi setiap titik kehidupan tanpa terkecuali kesehatan, contohnya budaya pada suku kajang. Masyarakat Suku Amma Toa Kajang memiliki kebiasaan turun temurun yakni mandi di waktu subuh dan juga kebiasaan tidak memakai sandal saat melakukan ritual adat. Menurut pandangan islam, mandi di waktu subuh termasuk salah satu sunnah rasulullah, karena rasulullah selalu melakukan hal tersebut sebelum waktu

subuh. Adapun dari segi kesehatan, mandi subuh memiliki begitu banyak manfaat, antara lain melancarkan peredaran darah, meningkatkan sel darah putih, mengurangi resiko hipertensi, meningkatkan kreativitas dan masih banyak manfaat lainnya.

Begitupun dengan tradisi tidak menggunakan alas kaki. Kebiasaan tersebut memiliki manfaat yakni meningkatkan keseimbangan tubuh, menguatkan otot kaki.

Itulah korelasi antara budaya dan kesehatan.

1) POLA BUDAYA TERHADAP MAKANAN DAN GIZI

Budaya merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan juga hasil karya manusia dalam kehidupan masyarakat yang diperoleh melalui proses pembelajaran.

Adapun gizi dan kesehatan merupakan kebutuhan setiap individu dari berbagai kalangan, mulai dari orang miskin-kaya, muda-tua, didesa-dikota, janin-manula.

Ragam budaya makanan di Indonesia berasal dari hasil panen masyarakat, hasil panen merupakan salah satu produk budaya.

2) PENGARUH BUDAYA TERHADAP PANGAN

Adanya pengaruh budaya pada pangan seperti beragam jenis makanan dari setiap daerah maupun komunitas masyarakat.

Contohnya : Sagu

Pengaruh budaya terhadap pangan juga mempengaruhi cita rasa makanan tiap daerah mulai dari rasa dan cara pengolahannya.

Contohnya :

- Makanan orang padang memiliki cita rasa pedas
- Makanan orang jawa memiliki cita rasa manis
- Makanan orang bagian timur memiliki citarasa asin
- Orang Makassar mengolah daging sapi menjadi coto makassar
- Orang Jawa mengolah daging sapi menjadi rawon.

3) SISTEM BUDAYA TERHADAP MAKANAN

Sistem sosial kemasyarakatan merupakan pengaruh budaya.

Adanya sistem budaya memberikan nilai yang berbeda-beda.

- Sifat makanan (larangan makanan tertentu)
Contohnya : kelor
- Hidangan makanan
Contohnya : Upacara Adat
- Mengonsumsi makanan pada keluarga
Contohnya : Tidak memulai makan jika tidak ada bapak,kakek,atau orang-orang tertua di keluarga. Sehingga anak-anak mendapatkan sisa-sisa proteinnya.Sedangkan anak-anak lah yang seharusnya diutamakan karena mereka membutuhkan makanan yang bergizi yang kaya akan zat besi untuk pertumbuhannya.Perlu dilakukan maldistribusi (pemerataan).
- Dibagian timur ayam bagian paha dan dada di khususkan untuk ayah,seangkan anak dan ibu mendapatkan bagian sayap dan bagian tubuh ayam lainnya kecuali dada dan paha.
- Gengsi merupakan salah satu faktor terjadinya kasus sistem budaya. Contohnya :
 - Pemberian Asi
Masyarakat perkotaan memiliki gaya hidup budaya dengan tingkat kesibukan yang tinggi,sehingga masyarakat yang hidup diperkotaan mayoritas memberikan anak mereka susu formula dibandingkan ASI ,padahal ASI sangatlah dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.
 - Makanan Instan
Makan di tempat mewah dan terkenal yang belum tentu menjamin kualitas gizi. Lebih baik mengonsumsi makanan lokal namun kaya akan zat gizi.

4) MASALAH BUDAYA TERHADAP GIZI

Malnutrisi merupakan ketidakseimbangan antara nutrisi dan kebutuhan energi tubuh. Malnutrisi terjadi karena adanya kekurangan atau kelebihan gizi. Contohnya seperti kasus stunting pada balita usia 24-59 bulan di desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. Stunting adalah kondisi gagal pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama.Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan resiko kejadian stunting ialah dengan cara memberikan asupan sayuran hijau kepada anak, seperti bayam karena sayuran hijau banyak mengandung zat besi yang berfungsi untuk mencegah terjadinya stunting.

Adapun masalah budaya terhadap gizi,yakni :

- Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan sakit mata
- Kekurangan yodium menyebabkan gondok.

Perlu cara cermat dalam memberdayakan masyarakat lokal melalui perbaikan struktur masyarakat melalui pandangan mereka.

5) SOLUSI MENGATASI MASALAH BUDAYA DAN MAKANAN TERHADAP GIZI

- Melakukan penyuluhan gizi terpadu
- Membudidayakan kearifan lokal seperti kebiasaan, sumber pangan.
- Memperbaiki struktur kehidupan masyarakat
- Membiasakan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi

KESIMPULAN

Antropologi Kesehatan adalah disiplin yang memberi perhatian pada aspek-aspek biologis dan sosio-budaya dari tingkah laku manusia, terutama mengenai cara-cara interaksi antara keduanya disepanjang sejarah kehidupan manusia, yang mempengaruhi kesehatan dan penyakit pada manusia. Antropologi Kesehatan merupakan bagian dari antropologi social dan kebudayaan yang mempelajari bagaimana kebudayaan dan manusia mempengaruhi masalah-masalah kesehatan, pemeliharaan kesehatan dan masalah terkait lainnya.

Kebudayaan memiliki peran dan fungsi yang mendasar dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Begitu pula dengan kesehatan. Budaya dan kesehatan sangat berhubungan erat karena faktor yang mempengaruhi status kesehatan, yaitu : lingkungan (fisik, sosial budaya, ekonomi, perilaku, keturunan) dan pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Kelik Putranto, Ahmad Taofik, (2014), "*Pola Diversifikasi Konsumsi Pangan Masyarakat Adat Kampong Cireundeu Kota Cimahi Jawa Barat*", diakses dari <https://bit.ly/31yDMz8> pada tanggal 08 Desember 2021, pukul 20.12

M.Fais Satrianegara, Syamsul Alam, (2021) "*Cultural Traditional And Special Rituals Related To The Health In Bugis Ethnic Indonesia*", diakses dari <https://bit.ly/3IubO85> pada tanggal 08 Desember 2021, pukul 20.58

Irviani Ibrahim, Syamsul Alam, Andi Syamsiah Adha, Yusma Indah Jayadi, Muhammad Fadlan, "*Hubungan Social Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020*", diakses dari <https://bit.ly/3pEPi3H> pada tanggal 08 Desember 2021 ,pukul 23.49