Nama:Mardiatunnisa

Nim:70200121043

Mata Kuliah:Sosio Antropologi Kesehatan

Sosiologi Dan Antropologi

Pola budaya terhadap makanan dan gizi

Budaya memiliki pengaruh yang besar dalam menentukan pola makan masyarakat tertentu. Masih banyak pantangan serta mitos yang masih dipercayai masyarakat mengenai pola makan. Hal ini menyebabkan rendahnya konsumsi makanan di suatu masyarakat. Rendahnya konsumsi makanan juga disebabkan oleh timbulnya penyakit, terutama penyakit yang berkaitan dengan pencernaan. Produksi makanan juga dapat mempengaruhi tingkat konsumsi makanan yang rendah. Hal ini meliputi kondisi lingkungan, kepercayaan, adat istiadat, kebiasaan, serta tingkat pendidikan masyarakat yang dicapai. Di Indonesia, keragaman suku yang dimiliki menyebabkan adanya perbedaan dalam pemilihan makanan pokok. Adanya perbedaan makanan pilihan ini menunjukkan adanya hal-hal pokok pada makanan sebagai sebuah budaya di suatu masyarakat. Makanan dapat dijadikan ikon keunggulan serta ciri khas suatu daerah. Semakin banyak ragam makanan yang diketahui publik, semakin banyak ketertarikan terhadap makanan suatu daerah. Pola makan masyarakat memiliki perbedaan di setiap daerah. Kepercayaan masyarakat terhadap suatu makanan tertentu dapat menjadi faktor dalam memilih pola konsumsi kalangan tertentu. Pada golongan anak-anak dan remaja, pola makan dipengaruhi oleh budaya masyarakat di tempat tinggal mereka. biasanya budaya ini memiliki suatu aturan bahwa makanan tertentu untuk dimakan atau tabu untuk dimakan.

Masalah-masalah budaya terhadap makanan dan gizi

Mencermati akan adanya budaya, kebiasaan dan sistim sosial masyarakat terhadap makanan seperti pola makan, tabu atau pantangan, gaya hidup, gengsi dalam mengkonsumsi jenis bahan makanan tertentu, ataupun prestise dari bahan makanan tersebut yang sering terjadi di kalangan masyarakat apabila keadaan tersebut berlangsung lama dan mereka juga belum memahami secara baik tentang pentingnya faktor gizi dalam mengkonsumsi makanan maka tidak mungkin dapat berakibat timbulnya masalah gizi atau gizi salah

Penyebab timbulnya masalah gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, sanitasi yang buruk, minimnya pengetahuan gizi dan pola asuh anak, serta perilaku buruk dalam mengonsumsi makanan di kalangan masyarakat.

Pola konsumsi makanan sendiri sangat dipengaruhi oleh budaya setempat. Berbeda lokasi berbeda pula cara masyarakat mendefinisikan makanan dan kecukupan gizi serta menentukan pola makan. Orang Jawa belum merasa makan sebelum makan nasi, orang Papua terbiasa makan berat dengan makan sagu. Tidak jarang masyarakat kita menganggap kalau belum mengonsumsi nasi belum dianggap makan. Pola pikir masyarakat masih beranggapan bahwa kebutuhan makan adalah dengan memakan makanan yang tinggi atau kaya karbohidrat tanpa mempertimbangkan kecukupan gizi yang seimbang ini menunjukkan bahwa aspek sosial budaya masih mendominasi perilaku dan kebiasaan makan yang masyarakat Indonesia.

Pengaruh budaya terhadap makanan

Kebudayaan adalah seluruh sistim gagasan dan ras, tindakan serta karya yang dihasilkan manusia dalam kehidupan bermasyarakat yang dijadikan miliknya dengan belajar (Koentjaraningrat, 1990). Selanjutnya dikatakan juga bahwa wujud dari budaya atau kebudayaan dapat berupa benda-benda fisik, sistim tingkah laku dan tindakan yang terpola/sistim sosial, sistim gagasan atau adat-istiadat serta kepribadian atau nilai-nilai budaya. Berdasarkan atas batasan demikian maka dapat dikatakan bahwa makanan atau kebiasaan makan merupakan suatu produk budaya yang berhubungan dengan sistim tingkah laku dan tindakan yang terpola (sistim sosial) dari suatu komunitas masyarakat tertentu.

Beberapa pengaruh budaya terhadap pangan/makanan adalah adanya bermacam jenis menu makanan dari setiap komunitas etnis masyarakat dalam mengolah suatu jenis hidangan makanan karena perbedaan bahan dasar/adonan dalam proses pembuatan, contoh: orang Jawa ada jenis menu makanan berasal dari kedele, orang Timor jenis menu makanan lebih banyak berasal dari jagung dan orang Ambon jenis menu makanan berasal dari sagu.

Adanya perbedaan pola makan/konsumsi/makanan pokok dari setiap suku/etnis, Contoh: orang Timor pola makan lebih kepada jagung, orang Jawa pola makan lebih kepada beras. Adanya perbedaan cita rasa, aroma, warna dan bentuk fisik makanan dari setiap suku-etnis; Contoh: makanan orang Padang cita rasanya pedis, orang Jawa makanannya manis dan orang Timor makanannya selalu yang asin. Adanya bermacam jenis nama dari makanan tersebut atau makanan khas berbeda untuk setiap daerah, Contoh: Soto Makasar berasal dari daerah Makassar Sulawesi Selatan, Jagung "Bose" dari daerah Timor-Nusa Tenggara Timur.

Solusi terhadap masalah budaya terhadap makanan dan gizi

Masalah budaya dan makanan kita ketahui dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada kesehatan tubuh manusia, sehingga perlu secara cermat untuk memberdayakan masyarakat lokal dengan kearifan dan kecerdasan lokal (local wisdom and local genius) disamping terus melaksanakan penyuluhan gizi sebagai alternative mengatasi masalah budaya dan makanan. Pendekatan yang paling utama adalah melalui perbaikan struktur sosial masyarakat tentang pandangan mereka terhadap bahan makanan walaupun lokal tetapi kaya akan nilai gizi. Langkah-langkah yang ditempuh seperti:

1. Perbaikan gizi keluarga dengan melakukan lomba menyiapkan hidangan makanan non beras (kasus budaya Timor),
2. Perbaikan budaya masyarakat dengan pengaruh utama gender terutama di tingkat keluarga.
3. Memperluas areal pertanian dengan menanam berbagai komoditi yang mempunyai nilai gizi tinggi sebagai bahan pangan/makanan seperti kedelai (kasus budaya Jawa).
4. Pemberian makanan tambahan yang bernilai gizi bagi anak-anak balita dan orang lanjut usia.
5. Penyuluhan gizi terpadu dan konsultasi gizi bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Banudi & Imanuddin. (2017). SOSIOLOGI DAN ANTROPOLOGI GIZI. Ponorogo : Forum Imiah Kesehatan (FORIKES)
- Ibrahim dkk. (2020). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. Public Health Nutrition Journal. Vol. 1, No. 1
- Satrianegara dkk. (2021). Cultural traditional and special rituals related to the health in Bugis Ethnics Indonesia. Gaceta Sanitaria