SOSIO ANTROPOLOGI
HUBUNGAN SOSIO ANTROPOLOGI BUDAYA, GIZI,
DAN KESEHATAN

Farah Jilan Nasywa (70200121018)

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

jilanfarah167@gmail.com

1. POLA BUDAYA TERHADAP MAKANAN DAN GIZI

Pandangan sosial budaya menganggap makanan mempunyai arti yang lebih luas daripada hanya sebagai sumber gizi. Hal ini terkait dengan adanya kepercayaan, posisi, prestis, pertemanan serta kedamaian dalam kehidupan manusia. Pola makanan adalah suatu cara seseorang maupun kelompok memanfaatkan bahan makanan yang tersedia sebagai respon terhadap kondisi ekonomi serta sosial-budaya yang sedang terjadi. 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 dalam suatu masyarakat. Pola makan masyarakat memiliki perbedaan di setiap daerah. Kepercayaan masyarakat terhadap suatu makanan tertentu dapat menjadi faktor dalam memilih pola konsumsi kalangan tertentu. Biasanya pola makan dipengaruhi oleh budaya masyarakat di tempat mereka tinggal. Biasanya budaya ini memiliki suatu aturan bahwa makanan tertentu pantang untuk dimakan atau tabu untuk dimakan.

2. SISTEM BUDAYA TERHADAP MAKANAN DAN GIZI

Sistem budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap makanan, seperti contohnya pada sistem budaya masyarakat di Timor yaitu apabila dihidangkan makanan daging ayam, maka sang ayah akan mendapat bagian paha atau dada sedangkan sang ibu dan anak-anak akan mendapat bagian sayap atau lainnya. Padahal sebenarnya yang harus diprioritaskan untuk mengonsumsi lebih banyak makanan dan gizi adalah anak, karena anak masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan, namun hal itu tidak diterapkan dikarenakan oleh sistem budaya terhadap makanan di daerah tersebut. Sehingga dapat menimbulkan distribusi konsumsi pangan yang tidak baik atau maldistribution diantara keluarga apalagi pengetahuan gizi

belum dipahami oleh keluarga. Sedangkan contoh lainnya yang berhubungan dengan sistem budaya adalah sering terjadi juga pada masyarakat di perkotaan yang mempunyai gaya hidup budaya dengan tingkat kesibukan yang tinggi karena alasan pekerjaan. Contohnya; pada ibu-ibu di daerah perkotaan yang kurang dan tidak sering menyusui bayinya dengan Air Susu Ibu (ASI) setelah melahirkan tetapi hanya diberikan formula susu bayi instant. Padahal kita tahu bahwa ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi. Dan juga terdapat beberapa jenis makanan yang paling banyak di pantangkan kepada anak adalah daging dan sayur, dimana diketahui bahwa daging memiliki kandungan gizi protein yang tinggi. Pertumbuhan yang terjadi pada anak membutuhkan peningkatan jumlah total protein dalam tubuh sehingga membutuhkan asupan protein yang lebih besar dibanding orang dewasa yang telah terhenti masa pertumbuhannya (Sundari & Nuryanto, 2016). Sayur memiliki kandungan zat besi yang tinggi.

3. MASALAH BUDAYA TERHADAP MAKANAN DAN GIZI

Kebiasaan dan sistem sosial masyarakat terhadap makanan seperti pola makan, tabu atau pantangan, gaya hidup, gengsi dalam mengonsumsi jenis bahan makanan tertentu, yang sering terjadi di kalangan masyarakat, apabila keadaan tersebut berlangsung lama dan mereka juga belum memahami secara baik tentang pentingnya faktor gizi dalam mengonsumsi makanan maka tidak mungkin dapat berakibat timbulnya masalah gizi atau gizi salah (Malnutrition).

Gizi salah (Malnutrition) dapat didefinisikan sebagai keadaan sakit atau penyakit yang disebabkan oleh kekurangan relative atau mutlak dan kelebihan satu atau lebih zat-zat makanan esensial yang berguna dalam tubuh manusia.

Salah satu contohnya yaitu praktik pemberian makan pada Balita sangat erat kaitannya dengan kebiasaan masyarakat secara turun temurun atau budaya yang diterapkan. Faktor budaya pada lingkungan masyarakat tertentu akan memengaruhi bagaimana cara seseorang dalam menyikapi kebutuhan kesehatan sehari-hari, termasuk bagaimana menerapkan pola pemberian makan pada anak balita mereka. Kebiasaan ibu sehari-hari dalam perawatan anak seringkali mengacu pada budaya masyarakat dimana ibu tersebut tinggal. Salah satu contoh kebiasaan yang masih ditemukan adalah memberikan makan “lotek” atau makanan dari nasi yang dilumat dengan pisang pada bayi sebelum waktunya dan anggapan bahwa anak gemuk adalah anak yang sehat.

Tradisi masyarakat dalam pemenuhan gizi yang kurang tepat dapat berakibat fatal bagi bayi dan anak. World Health Organization (WHO) dan United Nations Children’s Fund (UNICEF) menyatakan bahwa lebih dari 50

persen kematian balita disebabkan karena kurang gizi, dan dua pertiga di antaranya terkait dengan praktik pemberian makan yang kurang tepat. Aspek budaya memiliki kontribusi yang besar dalam praktik pemberian makan pada balita. Sehingga, penting untuk menggali faktor-faktor berbasis budaya yang mempengaruhi praktik pemberian makan pada balita.

4. SOLUSI UNTUK MENGATASI MASALAH BUDAYA TERHADAP MAKANAN DAN GIZI

Dalam mengatasi masalah budaya terhadap makanan dan gizi dapat dilakukan dengan perbaikan menu makanan dan gizi masyarakat, kemudian diarahkan untuk lebih menganekaragamkan jenis dan meningkatkan mutu makanan, baik kualitas maupun kuantitas sebagai usaha meningkatkan kesejahteraan keluarga. Keragaman bahan dan jenis makanan dapat dipakai sebagai ukuran kualitatif masalah gizi, dan juga pengetahuan ibu sangat penting tentang cara memperlakukan bahan pangan dalam pengolahan sehingga zat gizi yang terkandung di dalamnya tidak rusak atau hilang.

Ketahanan pangan juga dapat diarahkan pada penggalakan pemanfaatan pekarangan yang sering dikenal dengan tabula pot (tanaman, buah dan sayuran pada pot) dan tabulakar (tanaman, buah dan sayuran pada pekarangan) atau apotik hidup sehingga akses terhadap pangan tambahan juga dapat terpenuhi. Usaha mencari bahan pangan atau tanaman baru yang dapat dimakan guna untuk meningkatkan mutu gizi.

Dapat juga dilakukan pendekatan 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.
- 6) Melakukan pengkajian/penelitian dan riset untuk melihat pengaruh budaya terhadap makanan itu sendiri dengan berbagai implikasi yang terkait didalamnya.

Daftar Pustaka

- Ibrahim, I. A., Alam, S., Adha, A. S., Jayadi, Y. I., & Fadlan, M. (2021). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 1(1), 16-26.
- Syaifudin, Muhammad Dicky. 2020. Pengaruh Budaya Terhadap Pola Makan Masyarakat Indonesia. <https://www.rancah.com/kuliner/91112/pengaruh-budaya-terhadap-pola-makan-masyarakat-indonesia/> . 8 Desember 2021.
- La Banudi, P., & Imanuddin, P. (2017). SOSIOLOGI DAN ANTROPOLOGI GIZI. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- UnairNews. 2019. Faktor Budaya Pengaruhi Nutrisi Pada Balita. <http://news.unair.ac.id/2019/08/07/faktor-budaya-pengaruhi-nutrisi-pada-balita/> . 8 Desember 2021.
- Sains, M. P. F., Coto, I. Z., & Hardjanto, I. (2004). Mengatasi Masalah Gizi dan Pangan di Indonesia dengan Pendekatan Ketahanan Pangan Rumah Tangga.