Date: 8 Desember 2021

SOSIOANTROPOLOGI, BUDAYA, GIZI DAN KESEHATAN

LEONI AMANDA PUTRI (70200121040)

UIN Alauddin Makassar

A. PENDAHULUAN

Sosioantropologi adalah penggabungan kedua cabang ilmu sosial, yaitu Antropologi dan Sosiologi. Antropologi adalah cabang ilmu sosial yang mempelajari budaya masyarakat suatu etnis tertentu, sedangkan Sosiologi adalah cabang ilmu sosial yang lebih menitik beratkan pada masyarakat dan kehidupan sosialnya seperti kesenian tradisional, kehidupan, dan interaksi sosialnya.

Kebudayaan adalah keseluruhan sistem gagasan, perilaku, dan karya manusia dalam konteks kehidupan masyarakat, menjadi milik manusia dari masyarakat yang terlibat dan diperoleh melalui proses pembelajaran. budaya terkait dengan budaya manusia itu sendiri, dan setiap aspek ini adalah subjek tertentu yang dipelajari atau diselidiki oleh ilmu tertentu.

Kebudayaan memiliki pengaruh besar terhadap makanan karena makanan merupakan hak asasi manusia. Makanan sangat penting untuk kita konsumsi tetapi tidak semua juga makanan bisa dikonsumsi karena ada biasanya makanan yang bertentangan dengan budaya di setiap daerah. Makanan sendiri selalu berhubungan dengan gizi yang terkandung di dalamnya.

Gizi adalah segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ada tiga macam kondisi dalam penilaian status gizi.

Gizi dan kesehatan adalah kebutuhan setiap individu dari berbagai kalangan status kesehatan (sakit-sakitan), ekonomi (kaya-miskin), sosial (elit-wongalit), geografik (desa-kota) dan psikologi perkembangan (bayi, anak, remaja, dewasa, manula.)

B. PEMBAHASAN

1. Pengaruh Budaya Terhadap Makanan

Budaya mempunyai pengaruh yang penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya yaitu pengaruh budaya terhadap makanan. Makanan sendiri adalah hak asasi manusia paling mendasar.

Di Indonesia memiliki banyak ragam budaya pangan. Kebudayaan sendiri merupakan Budaya yang memiliki pengaruh besar terhadap makanan pada masyarakat tertentu.

Adapun pengaruh budaya terhadap makanan yaitu :

- 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 berbagai macam jenis nama dari makanan masing-masing daerah sesuai dengan ciri khasnya masing-masing.

Contoh: Soto Makasar berasal dari daerah Makasar Sulawesi Selatan, Jagung "Bose" dari daerah Timor-Nusa Tenggara Timur.

2. Sistem Budaya Terhadap Makanan

- Memberikan peranan dan nilai terhadap makanan

Seperti contohnya :

- Berdasarkan sifat makanan (Boleh dan tidak boleh dimakan)

Sistem budaya yang berbeda memberikan peran dan nilai yang berbeda pada makanan. Misalnya, bahan makanan tertentu mungkin ditabukan atau dipantang oleh budaya masyarakat untuk dikonsumsi karena alasan sakral tertentu atau sistem budaya terkait. Selain itu, beberapa makanan dinilai tinggi dari sudut pandang ekonomi dan sosial, tetapi tidak diizinkan untuk dikonsumsi karena memiliki peran penting selama perayaan dan hanya bersifat pameran. Seperti contohnya daun kelor, Sebagian orang beranggapan bahwa daun kelor, daun kelor tidak baik untuk ibu hamil dan tidak boleh dimakan, padahal daun kelor mengandung banyak nutrisi yang baik untuk ibu hamil, seperti membantu perkembangan organ janin. Namun, hal ini bertolak belakang dengan anggapan masyarakat bahwa daun kelor tidak baik untuk ibu hamil karena pengaruh kultur genetik.

- Berdasarkan hidangan makanan

Makanan sebagai bagian dari budaya, sangat erat kaitannya dengan bagaimana makanan itu disiapkan untuk lebih "baik" dengan keterbatasan sumber daya alam sekitar. Artian baik disini adalah yang sesuai dengan nilai-nilai agama (kepercayaan), adat, sejarah, dan lingkungan. Misalnya mengonsumsi makanan dalam keluarga, tidak boleh mulai makan saat kepala keluarga sang ayah belum makan terlebih dahulu atau tamu. Sehingga nilai gizi tentunya sudah berkurang bagi orang-orang yang terakhir makan.

- Gaya hidup budaya perkotaan dengan tingkat kesibukan yang tinggi akibat pekerjaan.
Contohnya; pada ibu-ibu di daerah perkotaan yang tidak menyusui bayinya dengan ASI setelah melahirkan dan hanya memilih memberikan susu formula untuk bayinya. Padahal kita tahu bahwa ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi. Kemudian gaya hidup mereka yang berasal dari golongan ekonomi atas (masyarakat elite kota) ,dalam hal makanan sering mengkonsumsi makanan yang berasal dari produk luar negeri atau makanan instant lainnya karena factor “gengsi”

3. Masalah Budaya dan Makanan Terhadap Gizi

Mencermati akan adanya budaya, kebiasaan dan sistem 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 (Malnutrition).

Adapun masalah budaya dan makanan terhadap gizi yang dapat timbul, yaitu :

- Masalah gizi bagi orang yang rentang, misalnya Ibu hamil/ menyusui/ manula/ bayi. Pada balita masih ada ibu yang memberikan makanan pendamping ASI sebelum umur 6 bulan yang menyebabkan stunting pada bayi akibat kekurangan gizi. ASI eksklusif dapat mempengaruhi kejadian stunting karena jika bayi yang belum cukup umur 6 bulan sudah diberi makanan selain ASI akan menyebabkan usus bayi tidak mampu mencerna makanan dan bayi akan mudah terkena penyakit karena kurangnya asupan. Sehingga balita yang sering menderita penyakit infeksi akan menyebabkan pertumbuhannya terhambat dan tidak dapat mencapai pertumbuhan yang optimal.
- Keadaan sakit karena adanya kekurangan dan kelebihan gizi/nutrisi (malnutrisi).
 - Gizi kurang (undernutrition), kondisi ini sebagai akibat dari konsumsi makanan yang tidak memadai jumlahnya pada kurun waktu cukup lama. Contoh : Kekurangan Energi Protein (KEP) dapat menyebabkan penyakit marasmus dan kwashiorkor.
 - Gizi lebih (Overnutrition), keadaan ini diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan untuk jangka waktu yang cukup lama sebagai contoh kegemukan.
- Kebiasaan dan pola yang berdampak pada masalah gizi. Masih terdapat beberapa orang tua yang tidak memberikan/dipantangkan makanan tertentu kepada anaknya yang diakibatkan dari kebiasaan atau pola perilaku Ibu dari dulu. Jenis makanan yang paling banyak di pantangkan kepada anak adalah

daging dan sayur, dimana diketahui bahwa daging memiliki kandungan gizi protein yang tinggi. Namun beberapa jenis makan yang dipantangkan kepada anak tersebut dikarenakan alasan kesehatan seperti gatal-gatal, sehingga orang tua tidak membrikan makanan tersebut walaupun mempunyai nilai gizi yang tinggi dan dibutuhkan oleh anak dalam proses tumbuh kembangnya. Oleh karena itu orang tua harus mencari opsi atau makanan lain yang memiliki nilai gizi yang setara sehingga mampu mencegah anak mengalami stuntin

4. Solusi Mengatasi Masalah Budaya Terhadap Makanan dan Gizi

Masalah budaya terhadap makanan tentu kita ketahui dapat menyebabkan masalah gizi yang memiliki dampak yang berarti pada kesehatan tubuh manusia, sehingga perlu melakukan penanganan untuk memberdayakan masyarakat lokal melalui perbankan struktur social masyarakat melalui beberapa langkah yaitu :

- Perbaiki gizi keluarga dengan melakukan lomba menyiapkan hidangan makanan non beras (kasus budaya Timor)
- Perbaiki budaya masyarakat dengan pengaruh utama gender, terutama di tingkat keluarga
- Memperluas area pertanian dengan menanam berbagai komoditi yang mempunyai nilai gizi tinggi sebagai bahan pangan/makanan seperti kedelai (kasus budaya Jawa)
- Pemberian makanan tambahan yang bernilai gizi bagi anak-anak balita dan orang lanjut usia.
- Penyuluhan gizi terpadu dan konsultasi gizi bagi masyarakat.
- Melakukan pengkajian/penelitian dan riset untuk melihat pengaruh budaya terhadap makanan itu sendiri dengan berbagai implikasi yang terkait didalamnya

DAFTAR PUSTAKA

Banudi, La, Dan Imanuddin. (2017). “*Sosiologi Dan Antropolodi Gizi*”. Kendari, Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).

Ibrahim, Irviani dkk.(2021).”*Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020*” Vol. 1, No. 1, Januari 2021.

Satrianegara, M, F dkk. (2021). *Cultural traditional and special rituals related to the health in Bugis Ethnics Indonesia*.Volume 35, Supplement 1, 2021