Nama : Aulia putri maharani

Nim : 70200121050

Mata kuliah : Sosiologi antropologi

Judul : Pengaruh budaya terhadap makanan dan gizi

Latar belakang : Makanan dalam pandangan sosial budaya, memiliki makna yang lebih luas dari sekedar sumber nutrisi. Terkait dengan kepercayaan, status, prestise, kesetiakawanan dan ketentraman. Makanan memiliki banyak peranan dalam kehidupan sehari-hari di dalam suatu komunitas manusia. Makna ini selaras dengan nilai hidup, nilai karya, nilai ruang atau waktu, nilai serasi dengan alam sekitar, dan nilai serasi dengan sesama. Para ahli antropologi memandang kebiasaan makan sebagai suatu kompleks kegiatan masak-memasak, masalah kesukaran dan ketidaksukaran, kearifan rakyat, kepercayaan-kepercayaan, pantangan-pantangan, dan takhayultakhayul yang berkaitan dengan produksi, persiapan, dan konsumsi makanan. Pendeknya, sebagai suatu kategori budaya yang penting, ahli-ahli antropologi melihat makanan mempengaruhi dan berkaitan dengan banyak kategori budaya lainnya

A. Pola budaya terhadap makanan gizi

Ragam budaya makan di Indonesia ditinjau dari unsur kebudayaan dan budaya. Dari sekian banyak unsur-unsur yang hidup dalam masyarakat, salah satu kebutuhan yang wajib terpenuhi untuk melakukan kehidupan merupakan makan serta minum. Makanan ialah bentuk dari kebudayaan manusia oleh sebab dalam proses pengolahan bahan-bahan mentah sehingga jadi makanan, begitu pula dalam perwujudannya, metode penyajiannya serta pengkonsumsiannya hingga jadi tradisi, cuma bisa jadi terjalinkan sebab terdapatnya sokongan serta terdapatnya ikatan kait-mengkait dengan bermacam aspek yang terdapat dalam kehidupan sosial serta dengan bermacam faktor kebudayaan yang terdapat dalam warga tersebut. Hingga demikian pula dengan santapan selaku konsep kebudayaan serta selaku barang material dan kelakuan kebudayaan serta sosial, hendak dilihat serta dimengerti dalam kaitannya dengan kebudayaan serta sistem sosial yang berlaku dalam warga yang bersangkutan. Riset ini mengupas permasalahan pola makan warga Dusun Sumber Petung, Desa Pagak, Kecamatan Pagak yang terletak di Kabupaten Malang. Riset ini memfokuskan kasus pada pola makan yang mempunyai

pengaruh terhadap segi- segi sosial budaya warga Sumber Petung. Untuk warga makan bukan hanya penuh rasa kenyang, tetapi makan pula ialah wujud dari interaksi sosial yang terjalin di warga lewat bermacam berbagai tipe serta penyajian santapan. Riset ini ialah riset kualitatif. Informasi yang diperlukan dalam riset ini diperoleh lewat observasi serta indepth interview. Buat menunjang data- data yang terkumpul berbentuk diskripsi ini pula dilampirkan data- data pendukung informasi primer. Ialah dengan data- data gambar selaku dokumnetasi riset. Informasi pendukung ini pula berbentuk foto peta desa Pagak. Dari informasi yang diperoleh menciptakan kalau pola makan warga Sumber Petung masih banyak warga yang santapan pokoknya nisi jagung ataupun nos/ thiwul. Santapan ini ialah diluar Kerutinan pola makan warga pada biasanya. Tetapi dihalik itu bahan- bahan santapan yang dimakan warga Sumber Petung dapat berperan selaku perekat tali sosial antar warga. Dalam riset ini pula ditemui kalau bahan santapan warga banyak berasal dari alam serta hadapi proses pemasakan serta fermentasi adapula yang dimakan secara mentah. Santapan pula mempunyai guna secara religius ialah selaku penghubung antara manusia dengan alam yang dianggap sakral oleh warga ialah dengan membagikan santapan sandingan buat hat gaib yang dianggap hidup di dekat warga. Dari bermacam fenomena yang ditemui pada riset ini, terdapat bermacam berbagai santapan dengan guna sosial. Guna sosial santapan di warga membagikan simbol- simbol dalam penyeimbang pada siklus hidup serta aktivitas interaksi dalam aktivitas kemasyarakatan. Dalam unit warga terkecil ialah keluarga pula ditemui kalau pola makan ataupun pola hidup dalam warga dipengaruhi oleh pola makan serta pola hidup dalam keluarga yang hidup dalam warga tersebut. Sehingga terdapat ikatan yang silih terpaut antara Kerutinan orang, Kerutinan keluarga dengan Kerutinan warga.

B. Masalah budaya terhadap makanan dan gizi

Gizi berperan penting dalam kehidupan berbangsa serta bermasyarakat, spesialnya dalam membenarkan lahirnya orang yang bermutu. Selaku permasalahan kesehatan warga, menanggulangi permasalahan gizi tidak bisa cuma dicoba dengan pendekatan kedokteran serta pelayanan kesehatan saja. Pemicu munculnya permasalahan gizi dipengaruhi oleh bermacam aspek semacam, kemiskinan, minimnya persediaan pangan, sanitasi yang kurang baik, sedikitnya pengetahuan gizi serta pola asuh anak, dan sikap kurang baik dalam konsumsi santapan di golongan warga. Pola mengkonsumsi

santapan sendiri sangat dipengaruhi oleh budaya setempat. Berbeda posisi berbeda pula metode warga mendefinisikan santapan serta kecukupan gizi dan memastikan pola makan. Orang Jawa belum merasa makan saat sebelum makan nasi, orang Papua terbiasa makan berat dengan makan sagu. Tidak tidak sering warga kita menyangka jika belum konsumsi nasi belum dikira makan.

Pola pikir warga masih berpikiran kalau kebutuhan makan merupakan dengan memakan santapan yang besar ataupun kaya karbohidrat tanpa memikirkan kecukupan gizi yang balance ini menampilkan kalau aspek sosial budaya masih mendominasi sikap serta Kerutinan makan yang warga Indonesia. Sedangkan permasalahan gizi terjalin di banyak tempat di bermacam wilayah di Indonesia, cuma sebagian pihak yang memandangnya selaku fenomena sosial. Sebagian lain masih menyangka perihal ini selaku fenomena kesehatan semata. Tidak banyak yang menyadari luasnya ukuran permasalahan gizi bisa meliputi permasalahan area serta ketersediaan pangan, pola asuh serta pembelajaran, keadaan ekonomi serta budaya.

Aspek budaya mempengaruhi siapa yang menemukan konsumsi santapan, tipe santapan yang didapat serta banyaknya. Sangat bisa jadi sebab keadaan budaya serta Kerutinan ini seorang memperoleh konsumsi santapan lebih sedikit dari yang sesungguhnya dia butuhkan.

Di Indonesia, sebagian besar warga menganut sistem patriarki. Dalam sistem patriarki, garis generasi diambil dari seseorang Bapak(laki– laki), status sosial laki– laki lebih besar daripada wanita. Konsekuensinya, bapak lebih kerap diutamakan memakan santapan yang sudah disajikan oleh Bunda. Sesederhana bapak lah yang sangat kerap memperoleh jatah santapan lebih dahulu di meja makan. Apalagi, sebagian wilayah di Indonesia mewajibkan pembelahan antara santapan yang wajib disajikan buat Bapak serta anggota keluarga yang lain. Keadaan budaya semacam ini ikut berkontribusi pada keadaan gizi anak serta bunda berbadan dua di dalam keluarga sebab seluruh sistem keluarga patriarki berhubungan erat dengan ketidaksetaraan gender.

Dari cerminan di atas, nampak betapa Kerutinan makan tidak bisa dilepaskan dari nilai– nilai sosial budaya warga. Sedangkan Kerutinan makan sangat erat kaitannya dengan upaya pemeliharaan kesehatan serta penangkalan penyakit. Minimnya konsumsi gizi

hendak tingkatkan resiko terserang penyakit peradangan serta bermacam penyakit kronis yang pada gilirannya hendak kurangi produktivitas dalam bekerja serta berkontribusi kepada warga.

Menguasai keterkaitan antara Kerutinan makan, pola makan, sistem keluarga serta pengolahan santapan bisa menolong tenaga kesehatan, penyusun kebijakan serta program kesehatan dalam menguasai keadaan gizi serta kesehatan warga Indonesia secara lebih merata. Dengan demikian penataan strategi kebijakan serta program-program upaya kenaikan status gizi warga bisa lebih pas guna serta sasaran. Apabila ini tercapai, secara bertahap transformasi kesehatan lebih dari 250 juta mengarah arah yang positif hendak tercapai. Masalah budaya dan makanan terhadap gizi:

1. Masalah gizi bagi orang yang rentan (ibu hamil, menyusui dan bayi)
2. Keadaan sakit karena adanya kekurangan atau kelebihan gizi/ malnutrisi atau nutrisi salah
3. Kebiasaan dan pola yang berdampak pada masalah gizi

C. Pengaruh budaya terhadap makanan

Budaya mempunyai pengaruh yang besar dalam memastikan pola makan masyarakat tertentu. Masih banyak pantangan dan mitos yang masih dipercayai masyarakat menimpa pola makan. Perihal ini menimbulkan rendahnya mengkonsumsi santapan di dalam suatu masyarakat. Rendahnya mengkonsumsi makanan pula diakibatkan oleh munculnya penyakit, paling utama penyakit yang berkaitan dengan pencernaan. Penciptaan makanan pula bisa pengaruhi tingkatan mengkonsumsi makanan yang rendah. Perihal ini diakibatkan sebab masih banyaknya petani yang memakai teknologi tradisional.

Di Indonesia, keberagaman suku yang dipunyai menimbulkan terdapatnya perbandingan dalam pemilihan makanan pokok. Untuk warga Sunda serta Jawa, santapan pokok yang disantap merupakan nasi. Sedangkan itu, warga Madura kebanyakan konsumsi Jagung selaku santapan pokoknya. Terdapatnya perbandingan pemilihan santapan pokok ini menampilkan terdapatnya anggapan serta evaluasi terhadap santapan selaku suatu budaya pokok di dalam sesuatu warga. Perihal ini bisa jadi bawah kenapa untuk warga Sunda, bila belum memakan nasi dikira mereka belum makan walaupun mereka sudah tipe santapan berat tidak hanya nasi.

Sebab banyaknya rasa keraguan yang timbul akibat melimpahnya santapan olahan dan santapan kilat saji membuat banyak warga kota berpindah jadi seseorang vegetarian yang berlawanan dengan tradisi pangan di Indonesia. Permasalahan ini ialah contoh kalau santapan bisa menghasilkan anggapan budaya tandingan terhadap budaya dominan yang berlaku di Indonesia.

Santapan juga bisa jadi bagian dari budaya terkenal. Contoh santapan yang jadi bagian dari budaya terkenal di Indonesia merupakan bakso. Tidak hanya itu, santapan pula dapat jadi suatu sub kultural kalangan tertentu yang menggambarkan suatu dan mengenali sesuatu kalangan. Makanan- makanan ini meliputi daging babi buat warga Kristen, ketupat untuk orang- orang Muslim pada dikala hari raya Lebaran, warga Tionghoa pada dikala hari raya Imlek.

Santapan merupakan sesuatu faktor budaya yang menandai budaya komunitas tertentu. Perihal ini bisa kita kala seorang berdialog menimpa gudeg, kebanyakan orang hendak beranggapan menimpa kota Yogyakarta selaku daerah di mana gudeg jadi santapan khas daerah tersebut. Di dalam suatu santapan, warga tidak cuma memakan santapan secara material, namun pula konsumsi keagungan dan kreativitas budaya yang ada dalam sesuatu santapan. Tidak heran bila seorang membeli suatu santapan hendak terasa hampa bila membelinya di luar wilayah santapan khas wilayah tersebut.

Santapan bisa dijadikan ikon keunggulan dan karakteristik khas sesuatu wilayah. Terus menjadi berbagai macam santapan ini dikenal publik terus menjadi banyak apresiasi tertuju kepada santapan sesuatu wilayah. Perihal ini pula menimbulkan meluasnya jangkauan distribusi santapan itu yang bisa menampilkan mutu santapan tersebut sudah dikenal oleh warga luas.

Secara tradisional, santapan bisa dibuat lewat zona pertanian. Dengan perkembangnya atensi menimpa agribisnis atas perusahaan- perusahaan multinasional yang memiliki pasokan santapan dengan melaksanakan modifikasi secara genetis pada santapan, sudah jadi suatu tren yang tumbuh dalam aplikasi pertanian.

Penciptaan santapan secara modern ini pula bisa bawa pergantian secara sosial- budaya. Perihal ini dapat terjalin bila dilihat secara perinci. Bila penciptaan santapan dicoba secara tradisional, hingga hendak timbul kerja sama serta silih gotong royong antar warga yang membuat meningkatnya rasa solidaritas antar warga. Kebalikannya, bila penciptaan santapan memakai metode modern mengenakan teknologi yang mutahir, perihal ini bisa meregangkan ikatan antar warga sebab sedikitnya tenaga kerja yang diperlukan.

Pola makan warga mempunyai perbandingan di tiap wilayah. Keyakinan warga terhadap sesuatu santapan tertentu bisa jadi aspek dalam memilah pola mengkonsumsi golongan tertentu. Pada kalangan kanak- kanak serta anak muda, pola makan dipengaruhi oleh budaya warga di tempat mereka tinggal. Umumnya budaya ini mempunyai sesuatu ketentuan kalau santapan tertentu pantang buat dimakan ataupun tabu buat dimakan.

Namun, dengan terdapatnya globalisasi membuat pola makan kanak- kanak dan anak muda berganti ke santapan praktis, santapan ringan, dan santapan yang memiliki gula yang berlebih. Makanan- makanan semacam hendak mengganggu kesehatan orang- orang yang mengkonsumsinya.

Di masa modern dikala ini, perkembangnya industrialisasi dan pengolahan bahan santapan membuat santapan ini bisa dijangkau dan disebarkan ke posisi yang jauh. Dengan terdapatnya idustrialisasi ini pula melahirkan supermarket. Supermarket menawarkan pendekatan self service dan menjual santapan yang mempunyai mutu besar dengan harga yang rendah. Supermarket memakai energi beli buat sediakan bahan santapan dari petani. Namun, petani menerima sedikit dari keuntungan yang diperoleh oleh sesuatu supermarket tertentu. Sistem budaya terhadap makanan:

1. Memberikan peranan dan nilai terhadap makanan
2. Misal makanan yang dilarang bagi orang tertentu
3. Diliat dari sosial ekonomi, hidangan tertentu tidak boleh dikonsumsi atau hanya di pamerkan
4. Mengonsumsi makanan dalam keluarga ,misal tidak boleh mulai makan saat orang tertua belum makan.

D. Solusi terhadap masalah budaya terhadap makanan dan gizi

Pola makan merupakan salah satu hal penting yang bisa menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan. Sebaliknya, pola makan yang tepat juga bisa berdampak baik pada kesehatan seseorang. Menurut staf Instalasi Gizi Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Bandung, Dedeh, kebiasaan menunda makan dengan alasan sibuk maupun pilihan menu sembarang, perlahan tapi pasti bisa memicu beragam gangguan kesehatan. Kondisi ini bisa jadi merupakan gambaran umum kelompok profesional maupun kalangan muda zaman sekarang. Cara mengatasi masalah budaya:

1. Perbaiki gizi keluarga
2. Perbaiki budaya masyarakat dengan pengaruh utama gender
3. Pemberian makanan tambahan
4. Penyuluhan gizi terpadu
5. Penelitian atau kajian tentang pengaruh makanan terhadap budaya

Daftar pustaka

Putri,erlangga shela.2006 *“pola makan masyarakat ditinjau dari segi budaya dan gizi”*
<http://repository.unair.ac.id/id/eprint/18388> , diakses pada 08 desember 2021 pukul 20.04

Nusantara,pencerah. 2017 *“masalah gizi dalam analisis sosial dan budaya”*
<https://pencerahnusantara.org/news/masalah-gizi-dalam-analisis-sosial-budaya> , diakses pada tanggal 08 desember 2021 pulul 19.37

Syaifudin, dicky muhammad. 2020. *“pengaruh makanan terhadap pola makan masyarakat indonesia”* <https://www.rancah.com/kuliner/91112/pengaruh-budaya-terhadap-pola-makan-masyarakat-indonesia/>, diakses pada tanggal 08 desember 2021 pukul 20.09