SOSIOANTROPOLOGI BUDAYA GIZI DAN KESEHATAN

Putri Ramadani (70200121003)

rmdhny97@gmail.com

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Kesehatan Masyarakat

A. Sistem budaya terhadap makanan

Faktor yang sangat mempengaruhi status gizi adalah makanan yang kita kelola dan konsumsi setiap hari juga tidak terlepas dari budaya daerah tertentu. Contohnya pada suatu daerah yang mengsakralkan suatu makanan dimana pada saat ritual kebudayaan, makanan tersebut harus ada dan tidak diperbolehkan untuk dimakan. Selain itu, ada suatu budaya yang mengatakan bahwa ibu hamil tidak diperbolehkan memakan atau mengonsumsi sayur kelor.

B. Pola budaya terhadap makanan

Makanan adalah hak asasi yang paling mendasar. Makanan adalah kebutuhan individu untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya. Banyak pola yang bisa ditemukan di Indonesia tentang budaya terhadap makanan itu sendiri. Contoh pola budaya terhadap makanan yaitu dari perbedaan cita rasa yang ada di setiap daerah. Contohnya pada pengolahan sagu pada daerah palopo dan bima. Pada daerah tersebut menggunakan sagu sebagai bahan dasar tetapi olahan makanan dan cita rasa yang berbeda.

C. Masalah budaya makanan terhadap gizi

- Menimbulkan masalah gizi
 - ✓ Contohnya budaya yang membiarkan kepala keluarga makan dengan porsi yang lebih banyak dibanding anak-anaknya, merupakan salah satu contoh dari pengaruh budaya makanan terhadap gizi itu sendiri. Dimana

seharusnya anak-anak harus mendapatkan gizi yang lebih dari makanan itu untuk menunjang tumbuh dan berkembang si anak tetapi tidak terlaksana karena adanya pengaruh budaya

- ✓ Kejadian stunting merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum oleh balita didunia. Pengaruh budaya dari suatu daerah disebutkan bahwa beberapa orang tua tidak memberikan atau dipantangkan memakan makanan tertentu kepada anaknya. Jenis makanan yang paling banyak dipantangkan kepada anak adalah daging dan sayur, dimana diketahui daging memiliki kandungan 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. Sayur memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Penelitian yang dilakukan bahwa asupan sayur hijau seperti bayam dapat menurunkan resiko kejadian stunting, karena sayuran hijau banyak mengandung zat besi yang berfungsi untuk mencegah terjadinya stunting.
- Tidak terpenuhinya zat mikro tubuh, walaupun kecil zat mikro juga sangat diperlukan oleh tubuh untuk menjaga keseimbangan. contohnya saja saat anak kekurangan vitamin A maka akan mengalami gangguan pada mata. Selain itu keperluan zat mikro selanjutnya adalah terpenuhinya kadar yodium didalam tubuh, bilamana tidak terpenuhi bisa mengakibatkan penyakit gondok.

D. Alternatif mengatasi pengaruh budaya makanan terhadap gizi

- Perlu secara cermat memberdayakan masyarakat dan pengetahuan lokal tentang budaya terhadap gizi itu sendiri sesuai dengan kecerdasan lokal daerah tersebut
- Perbaiki struktur sosial tentang pandangan terhadap bahan dasar makanan
- Melakukan kajian atau riset tentang pengaruh budaya terhadap makanan
- Memperbaiki gizi keluarga dan penyuluhan gizi terpadu

DAFTAR PUSTAKA

Ibrahim,I.,Syamsul,A.,Andi,S,A.,Yusma,I,J.,Muhammad,F.,(2021).

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 Jurnal.1(1).16-26. (Diakses pada tanggal 8 Desember 2021)