

Food Taboo Influence On Kek Among Pregnant Women

Isnaini Rizki Sabilla¹, Dewi Koro Astuti², Achmad Djamil³

Correspondensi e-mail: isnainirizki@gmail.com

^{1 2 3} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

ABSTRACT

Food taboo behavior in pregnant women is influenced by knowledge and education, which play a crucial role in reducing these beliefs. A major consequence of food taboos is Chronic Energy Deficiency (CED/KEK). This study aimed to determine the effect of food taboos on the incidence of KEK among pregnant women in Totokarto Village, Adiluwih District, Pringsewu Regency in 2025. This quantitative research employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population and sample comprised all 46 pregnant women in Totokarto Village during the January–March 2025 period, selected using accidental sampling. Data were analyzed using the chi-square test. Univariate analysis revealed that most respondents had good food taboo practices (52.2%, 24 respondents) and did not experience KEK (56.5%, 26 respondents). Statistical testing yielded a p-value of 0.003 or p-value < α value (0.05), indicating a significant influence of food taboos on the incidence of KEK among pregnant women in Totokarto Village, Adiluwih District, Pringsewu Regency in 2025. These findings are expected to provide essential health information regarding the impact of food taboos on KEK. Pregnant women are advised to maintain a proper, nutritious diet to ensure optimal fetal growth and development. Additionally, pregnant women should actively participate in health education programs to improve their knowledge of maintaining nutritional status during pregnancy.

ARTICLE INFO

Submitted: 11-7-2026

Revised: 28-7-2026

Accepted: 1-8-2026

Keywords:

Food Taboo; KEK Incident; Pregnant Women

PENGARUH FOOD TABOO DENGAN KEK IBU HAMIL

ABSTRAK

*Food Taboo pada ibu hamil dipengaruhi oleh pengetahuan dan pendidikan, yang berperan penting dalam mengurangi kepercayaan tersebut. Dampak utama dari tabu makanan adalah kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tabu makanan terhadap kejadian KEK pada ibu hamil di Desa Totokarto, Kecamatan Adiluwih, Kabupaten Pringsewu tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pra-eksperimental menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Totokarto selama periode Januari–Maret 2025 yang berjumlah 46 orang, dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku tabu makanan yang baik yaitu sebanyak 24 responden (52,2%) dan sebagian besar responden tidak mengalami KEK yaitu sebanyak 26 responden (56,5%). Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 atau *p-value* < α value (0.05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tabu makanan terhadap kejadian KEK pada ibu hamil di Desa Totokarto, Kecamatan Adiluwih, Kabupaten Pringsewu tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu informasi kesehatan mengenai dampak tabu makanan terhadap kejadian KEK. Ibu hamil disarankan untuk menjaga pola makan yang bergizi secara baik dan benar demi memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Selain itu, ibu hamil diharapkan selalu aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan dalam menjaga status gizi selama masa kehamilan.*

DOI:

<https://doi.org/10.70920/jkkmedi.ka.v1i2.436>

Kata kunci:

Food Taboo; KEK; Ibu Hamil

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi KEK pada tahun 2022 terjadi sebanyak 30,1% dan mengalami peningkatan hingga 35% pada tahun 2023. Selain itu, WHO juga melaporkan sebanyak 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan kejadian kurang energi kronis. Prevalensi kejadian KEK di negara berkembang berkisar sekitar 15-47%. Bangladesh menempati urutan pertama kejadian KEK dengan persentase sebanyak 47%, sedangkan Indonesia berada di urutan ke-4 setelah India dengan prevalensi KEK sebanyak 35,5%. Kejadian KEK paling rendah terjadi di Thailand dengan prevalensi 15% (WHO, 2023).

Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, prevalensi KEK pada kehamilan secara global berkisar antara 32- 73%, dengan angka kejadian tertinggi terjadi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua. Sementara itu, prevalensi Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Indonesia saat ini juga cukup tinggi. Hasil Riskesdas 2023 juga mencatat prevalensi KEK pada ibu hamil dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5cm sebesar 17,3%, dengan tingkat prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15-19 tahun (33,5%). Sedangkan Prevalensi ibu hamil dengan KEK tertinggi di Indonesia pada tahun 2023 tercatat di Provinsi Papua Barat sebesar 40,7% selanjutnya ada provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 25,1%, dan Provinsi Papua dengan 24,7%. Sementara Provinsi DKI Jakarta memiliki prevalensi terendah yaitu 3,1%. Provinsi Lampung juga mencatat tingkat KEK sebesar 7,6% (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan persentase ibu hamil KEK di Provinsi Lampung berada pada peringkat 24 dengan prevalensi sebesar 21,3% pada ibu hamil dan 17,6% pada Wanita Usia Subur (WUS). Berdasarkan data tahun 2023, angka kejadian KEK pada ibu hamil paling tinggi ada di Kabupaten Tulang Bawang Barat sebanyak 26,7%, sedangkan Kabupaten Pringsewu sendiri mempunyai urutan ke 5 dengan persentase 19,4% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Menurut Data Kabupaten Pringsewu Tahun 2022 yang terkumpul dari 8 Kecamatan, Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Kabupaten Pringsewu mencapai 904 ibu hamil. Kejadian ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai bagi kondisi tubuh ibu hamil. Dan rendahnya pendidikan sehingga terjadi tingginya prevalensi ibu hamil dengan masalah gizi dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi, serta kualitas bayi yang dilahirkan (Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu 2022).

Berdasarkan data di Puskesmas Totokarto pada bulan Januari-Maret 2025 menunjukkan bahwa ada sekitar 46 orang ibu hamil yang mengalami risiko kurang energi kronis (KEK) dan 18 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Masalah kesehatan yang disebutkan di atas disebabkan oleh asupan makanan yang kurang, kualitas makanan yang kurang seperti tidak mempunyai nilai gizi yang baik sedangkan kuantitas makanan yang kurang tidak makan 3 kali sehari, hal ini menunjukkan bahwa makanan adalah kebutuhan dasar yang penting bagi manusia untuk mempertahankan hidup. Ibu hamil di Desa Totokarto merupakan objek yang paling sering terkena taboo, terdapat berbagai macam pantangan yang harus dihindari oleh ibu hamil jika ingin ibu dan bayinya selamat dan tidak mengalami kesulitan saat melahirkan atau anaknya akan cacat. Diantara taboo-taboo yang harus dihindari oleh ibu hamil di Totokarto adalah perempuan hamil tidak boleh makan menggunakan piring besar, takut nanti susah melahirkan, selain itu tidak dianjurkan mengonsumsi ikan lele karena akan mengalami pendarahan (Profil Kesehatan Puskesmas Totokarto Pringsewu, 2025).

Perilaku *food taboo* dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya pengetahuan makanan dan pendidikan karena pengetahuan dan pendidikan berperan penting dalam penurunan kepercayaan terhadap *food taboo* pada ibu hamil. Pendidikan yang tinggi tentunya mempunyai pengetahuan yang lebih banyak. Selain itu, lingkungan sosial budaya juga memiliki pengaruh terhadap *food taboo* karena masyarakat yang saling berinteraksi satu sama lain, saling mempengaruhi dalam membentuk perilaku, kebiasaan, sikap, kepercayaan dan nilai-nilai yang dianggap penting. Kepercayaan ini menjadi turun temurun sehingga menyebabkan taboo (Gea, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *food taboo* adalah lingkungan

sosial dan riwayat gangguan kesehatan yang memiliki pengaruh terhadap perilaku *food taboo* karena ibu hamil yang berperilaku *food taboo* umumnya tidak memakan makanan yang sebenarnya bergizi sehingga membuat status gizinya turun dan mempengaruhi kesehatannya (Sholihah, 2022).

Kehamilan sendiri, membuat ibu hamil rentan terhadap kekurangan gizi karena kenaikan fisiologis permintaan zat gizi, yang mungkin tidak cukup dipenuhi oleh asupan makanan, dengan demikian, membatasi makan karena tabu yang berkaitan dengan kehamilan dan mitos serius dapat mempengaruhi kesehatan ibu serta janin. Masalah yang sering terjadi ketika ibu hamil yaitu membatasi macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Salah satunya dikarenakan *food taboo* (Astuti, 2021).

Makanan yang paling banyak dihindari ketika ibu hamil adalah daging-dagingan (ayam, babi, dan daging merah), ikan, kentang, buah, (jeruk, perisik, nanas dan jambu biji), kacang-kacangan, telur, *butternut* dan labu. Sebagian besar makanan tabu merupakan sumber kaya zat gizi mikro (kacang-kacangan, telur, jeroan, buah-buahan, labu dan *butternut*), protein (ikan, telur, ayam, jeroan dan kacang-kacangan) dan karbohidrat (kentang) yang diperlukan untuk kesehatan ibu dan perkembangan bayinya (Zerfu, 2022).

Menurut Kemenkes (2023), gizi yang cukup sangat penting bagi ibu hamil untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin. Pemenuhan gizi yang baik selama kehamilan dapat mencegah komplikasi kehamilan, memastikan pertumbuhan janin yang optimal, dan membantu persiapan ibu untuk persalinan dan menyusui. Dalam makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus mengandung beberapa komponen zat gizi diantaranya 13% asam folat, penting untuk mencegah cacat tabung saraf pada janin, 20% zat besi untuk mencegah anemia pada ibu dan mendukung perkembangan janin, 15% kalsium untuk mendukung pembentukan tulang dan gigi janin, 20% protein penting untuk pertumbuhan sel dan jaringan janin, 10% vitamin D untuk mendukung penyerapan kalsium dan kesehatan tulang dan 20% omega-3 penting untuk perkembangan otak dan mata janin (Kemenkes RI, 2023).

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak negatif baik bagi ibu maupun janin. Bagi ibu, dapat menyebabkan anemia, pendarahan, preeklampsia, bahkan bisa mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Sementara itu, bagi janin, gizi kurang dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, gangguan perkembangan otak, cacat tabung saraf, hingga kematian janin dalam kandungan. Ibu hamil yang mengalami KEK berisiko tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan meningkatkan risiko kematian ibu dan ana. Untuk mencegah dampak negatif kekurangan gizi pada ibu dan janin, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi seimbang. Hal ini meliputi konsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang, serta pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral yang cukup, seperti yang disarankan oleh Prodia. Selain itu, konsultasi dengan dokter atau ahli gizi juga disarankan untuk mendapatkan panduan yang tepat mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan (Bustan et al., 2021).

Hasil studi awal yang peneliti lakukan pada bulan Maret 2025, dari 20 wanita hamil ditemukan bahwa sebanyak 10 wanita hamil atau 50% wanita hamil di Puskesmas Totokarto mengalami KEK dan masih mempercayai *food taboo* pada ibu hamil dan melakukan praktik *taboo*. Berdasarkan data wawancara juga dari 10 wanita hamil yang melakukan praktik *taboo* diketahui 6 wanita hamil mempunyai pendidikan rendah yaitu SD dan SMP, dan 4 wanita hamil melakukan praktik *taboo* dikarenakan pengaruh dari lingkungan keluarga dan masyarakat.

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Food Taboo Dengan Kejadian KEK Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu pada bulan Mei 2025. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 46 responden, teknik pengumpulan sampel menggunakan *accidental sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji Chi Square. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar kuesioner

yang terdiri dari 15 pernyataan yang terbagi menjadi 10 pernyataan pengetahuan dan 5 pernyataan budaya. Sedangkan untuk mengetahui kejadian KEK pada ibu hamil, peneliti melakukan observasi dengan mengukur LILA ibu hamil.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Food Taboo Berdasarkan Pengetahuan Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu

Food Taboo Berdasarkan Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	31	67,4
Baik	15	32,6
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan food taboo yang kurang baik berjumlah 31 responden (67,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Food Taboo Berdasarkan Budaya Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu

Food Taboo Berdasarkan Budaya	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	33	71,7
Baik	13	28,3
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden mempunyai budaya food taboo yang kurang baik berjumlah 33 responden (71,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian KEK Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu

Kejadian KEK	Frekuensi	Persentase (%)
KEK	20	43,5
Tidak KEK	26	56,5
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden tidak mengalami KEK yang berjumlah 26 responden (56,5%).

Tabel 4. Pengaruh Food Taboo Berdasarkan Pengetahuan Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil

Food Taboo Berdasarkan Pengetahuan	KEK Ibu Hamil						P-Value	OR 95% CI
	KEK		Tidak KEK		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	18	58,1	13	41,9	31	100,0	0,011	9,000 (1,727 –46,900)
Baik	2	13,3	13	86,7	15	100,0		

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu, dari 31 responden yang mempunyai pengetahuan food taboo kurang baik terdapat 18 ibu hamil (58,1%) mengalami KEK, sedangkan dari 15 responden yang mempunyai pengetahuan food taboo baik terdapat 13 ibu hamil (86,7%) tidak mengalami KEK.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Pengaruh Food Taboo Berdasarkan Pengetahuan Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 9,000 yang artinya responden yang mempunyai pengetahuan food

taboo baik berpeluang 8 kali lebih besar untuk tidak mengalami KEK dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan food taboo kurang baik

Tabel 5. Pengaruh Food Taboo Berdasarkan Budaya Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil

Food Taboo Berdasarkan Budaya	KEK Ibu Hamil				Total		P-Value	OR 95% CI
	KEK		Tidak KEK					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang Baik	19	57,6	14	42,4	33	100,0	0,006	16,286 (1,890 140,320)
Baik	1	7,7	12	92,3	13	100,0		

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu, dari 33 responden yang mempunyai budata food taboo kurang baik terdapat 19 ibu hamil (57,6%) mengalami KEK, sedangkan dari 13 responden yang mempunyai budaya food taboo baik terdapat 12 ibu hamil (92,3%) tidak mengalami KEK. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,006 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Pengaruh *Food Taboo* Berdasarkan Budata Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 16,286 yang artinya responden yang mempunyai budaya food taboo baik berpeluang 16 kali lebih besar untuk tidak mengalami KEK dibandingkan dengan responden yang mempunyai budaya food taboo kurang baik.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden mempunyai pengetahuan food taboo yang kurang baik berjumlah 31 responden (67,4%). Perilaku *food taboo* dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya pengetahuan makanan dan pendidikan karena pengetahuan dan pendidikan berperan penting dalam penurunan kepercayaan terhadap *food taboo* pada ibu hamil. Pendidikan yang tinggi tentunya mempunyai pengetahuan yang lebih banyak. Selain itu, lingkungan sosial budaya juga memiliki pengaruh terhadap *food taboo* karena masyarakat yang saling berinteraksi satu sama lain, saling mempengaruhi dalam membentuk perilaku, kebiasaan, sikap, kepercayaan dan nilai-nilai yang dianggap penting. Kepercayaan ini menjadi turun temurun sehingga menyebabkan taboo (Gea, 2021). Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *food taboo* adalah lingkungan sosial dan riwayat gangguan kesehatan yang memiliki pengaruh terhadap perilaku *food taboo* karena ibu hamil yang berperilaku *food taboo* umumnya tidak memakan makanan yang sebenarnya bergizi sehingga membuat status gizinya turun dan mempengaruhi kesehatannya (Sholihah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut analisis peneliti sebagian besar responden mempunyai food taboo yang baik, hal ini dikarenakan responden sudah mengetahui informasi tentang taboo seperti larangan mengkonsumsi makanan dan minuman saat masa kehamilan, serta jenis dan banyaknya makanan yang baik dan harus di konsumsi masa kehamilan dan juga responden mendapatkan dukungan keluarga yang baik dalam memberikan dan menyediakan asupan makanan yang bergizi saat masa kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden mempunyai budaya food taboo yang kurang baik berjumlah 33 responden (71,7%). Food taboo merupakan kejadian pantangan makanan yang berarti meyakini bahwa terdapat beberapa makanan yang dilarang untuk dikonsumsi pada saat-saat tertentu dengan suatu alasan tertentu. Apabila dilanggar, dipercaya akan mendapat ancaman buruk (Herliana et al., 2019). Kejadian food taboo yang paling banyak dipraktikkan yaitu pada ibu hamil di banyak budaya di seluruh masyarakat dunia. Hal itu dikarenakan, beberapa jenis makanan diyakini dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan bayi. Di Indonesia, food taboo masih menjadi salah satu masalah bagi ibu hamil karena masih banyaknya makanan yang seharusnya dikonsumsi namun justru ditabukan oleh sebagian masyarakat (Herliana et al., 2019).

Ada beberapa jenis makanan yang dilarang untuk dikonsumsi saat hamil yaitu seperti tidak boleh makan nanas agar tidak keguguran serta dilarang mengonsumsi cumi-cumi karena akan membuat bayi yang dilahirkan menjadi susah berjalan. Ibu hamil tidak boleh makan telur agar sang bayi tidak gatal-gatal, dan lain-lain. Ibu hamil yang terlalu percaya dan menerapkan food taboo di setiap perilaku makannya, akan sangat merugikan dirinya dan bayinya karena membuang kesempatan untuk mendapatkan zat-zat gizi yang dibutuhkan. Pada masa kehamilan, pemenuhan gizi yang kurang akan mempengaruhi status gizi ibu serta berdampak buruk pada bayi yang akan dilahirkan (Herliana et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut analisis peneliti sebagian besar responden mempunyai budaya food taboo yang kurang baik, hal ini dikarenakan faktor lingkungan serta rendahnya informasi kesehatan terkait tentang larangan makanan yang dikonsumsi pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025, sebagian besar responden tidak mengalami KEK yang berjumlah 26 responden (56,5%).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Ibu KEK menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (Sipahutar, 2020).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi atau keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah kekurangan energi yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan perkembangan janin. Ibu hamil dikategorikan KEK jika Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm (Supariasa, 2020).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Kristya (2021) tentang perilaku *food taboo* pada ibu hamil dan faktor yang mempengaruhinya Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten, menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami KEK mencapai 52,2%, hal ini dikarenakan faktor gangguan kehamilan, kurangnya asupan gizi serta usia ibu hamil yang kurang produktif.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut analisis peneliti Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah kekurangan energi yang memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan perkembangan janin hal ini dikarenakan beberapa faktor penyebab, yaitu genetik, usia, pendidikan dan kurangnya asupan makan saat masa kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu, dari 31 responden yang mempunyai pengetahuan food taboo kurang baik terdapat 18 ibu hamil (58,1%) mengalami KEK, sedangkan dari 15 responden yang mempunyai pengetahuan food taboo baik terdapat 13 ibu hamil (86,7%) tidak mengalami KEK.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Pengaruh *Food Taboo* Berdasarkan Pengetahuan Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 9,000 yang artinya responden yang mempunyai pengetahuan food taboo baik berpeluang 8 kali lebih besar untuk tidak mengalami KEK dibandingkan dengan responden yang mempunyai pengetahuan food taboo kurang baik.

Kehamilan sendiri, membuat ibu hamil rentan terhadap kekurangan gizi karena kenaikan fisiologis permintaan zat gizi, yang mungkin tidak cukup dipenuhi oleh asupan makanan, dengan demikian, membatasi makan karena tabu yang berkaitan dengan kehamilan dan mitos serius dapat mempengaruhi kesehatan ibu serta janin. Masalah yang sering terjadi ketika ibu hamil yaitu membatasi macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Salah satunya dikarenakan *food taboo* (Astuti, 2021).

Makanan yang paling banyak dihindari ketika ibu hamil adalah daging-dagingan (ayam, babi, dan daging merah), ikan, kentang, buah, (jeruk, perisik, nanas dan jambu biji), kacang-kacangan, telur, *butternut* dan labu. Sebagian besar makanan tabu merupakan sumber kaya zat gizi mikro (kacang-kacangan, telur, jeroan, buah-buahan, labu dan *butternut*), protein

(ikan, telur, ayam, jeroan dan kacang-kacangan) dan karbohidrat (kentang) yang diperlukan untuk kesehatan ibu dan perkembangan bayinya (Zerfu, 2022).

Masalah KEK merupakan pekerjaan ibu hamil, tuntutan pekerjaan tersebut adalah pekerjaan ibu yang berat sehingga waktu sehari-hari yang seharusnya digunakan ibu untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehamilannya. Hal ini berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil menghabiskan lebih sedikit waktu dalam menyiapkan makanan sehingga mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga mempengaruhi status gizi ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, menurut analisis peneliti ada sebagian responden yang mempunyai pengetahuan food taboo baik namun responden mengalami KEK, hal ini dikarenakan faktor lain seperti usia kehamilan responden, jumlah anak, pendidikan dan pekerjaan yang kurang mendukung sehingga ibu hamil mengalami kekurangan asupan nilai gizi pada makanan, sedangkan ada sebagian responden mempunyai food taboo kurang baik namun justru tidak mengalami KEK, hal ini dikarenakan faktor dukungan keluarga yang baik yang selalu memberikan informasi dan kebutuhan ibu hamil pada masa kehamilan dengan maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu, dari 33 responden yang mempunyai budaya food taboo kurang baik terdapat 19 ibu hamil (57,6%) mengalami KEK, sedangkan dari 13 responden yang mempunyai budaya food taboo baik terdapat 12 ibu hamil (92,3%) tidak mengalami KEK.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,006 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Pengaruh *Food Taboo* Berdasarkan Budaya Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan nilai OR sebesar 16,286 yang artinya responden yang mempunyai budaya food taboo baik berpeluang 16 kali lebih besar untuk tidak mengalami KEK dibandingkan dengan responden yang mempunyai budaya food taboo kurang baik.

Kepercayaan ibu hamil terhadap food taboo dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adat istiadat yang sudah mendarah daging menjadi pengaruh perilaku food taboo. Banyaknya pembicaraan dari mulut ke mulut mengenai beberapa makanan yang ditabukan di lingkungan sekitar dapat mempengaruhi pemikiran pendengar. Gaya hidup, sikap dan perilaku, perubahan pengetahuan serta pola makan dapat mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang rendah, akan mudah takut dengan ancaman buruk yang akan menimpa kandungannya. Rendahnya pengetahuan gizi mengenai food taboo akan memperpanjang rantai penyebaran perilaku tabu makanan. Mereka akan dengan mudah percaya sehingga berpengaruh pada pola pikir dan perilaku makannya (Bustan et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, pemberian edukasi berupa metode konseling gizi mengenai food taboo pada ibu hamil menjadi hal yang akan diteliti oleh peneliti. Tujuannya, untuk mengetahui apakah pemberian edukasi gizi dengan metode konseling akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan gizi guna merubah persepsi ibu hamil terhadap food taboo untuk menurunkan resiko terjadinya masalah gizi yang diakibatkan oleh tingginya pengaruh kepercayaan terhadap food taboo pada ibu hamil. Konseling gizi merupakan salah satu strategi dalam bentuk usaha untuk meningkatkan status gizi ibu hamil yang sangat banyak digunakan (WHO, 2023). Konseling gizi yang ditujukan pada ibu hamil berperan penting dalam membantu memberikan kesadaran, meningkatkan pengetahuannya sehingga mampu mengatasi dan meningkatkan kesehatan gizinya (Dewi, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti berasumsi bawa Food taboo merupakan kejadian pantangan makanan yang berarti meyakini bahwa terdapat beberapa makanan yang dilarang untuk dikonsumsi pada saat-saat tertentu dengan suatu alasan tertentu. Apabila dilanggar, dipercaya akan mendapat ancaman buruk. Kejadian food taboo yang paling banyak dipraktikkan yaitu pada ibu hamil di banyak budaya di seluruh masyarakat dunia. Hal itu dikarenakan, beberapa jenis makanan diyakini dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan bayi. Di Kecamatan Adiluwih sendiri, food taboo masih menjadi salah satu

masalah bagi ibu hamil karena masih banyaknya makanan yang seharusnya dikonsumsi namun justru ditabukan oleh sebagian.

Kesimpulan

Ada Pengaruh *Food Taboo* Berdasarkan Pengetahuan Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan p-value 0,011 atau p-value < nilai α (0,05). Ada Pengaruh *Food Taboo* Berdasarkan Budata Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Desa Totokarto Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2025 dengan p-value 0,006 atau p-value < nilai α (0,05). Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi dan referensi tambahan untuk penelitian lebih lanjut dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan food taboo dan KEK pada ibu hamil dengan jangkauan yang lebih luas lagi dan menggunakan metode lainnya.

Daftar Pustaka

- WHO. Profil Kesehatan Dunia. 2023.
Kemenkes RI. Profil Kementerian Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2023.
Dinkes Provinsi Lampung. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung; 2023.
Dinkes Kab. Pringsewu. Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu. Lmapung; 2022.
Profil PKM Totokarto. Profil Kesehatan PKM Totokarto Pringsewu. Pringsewu, Lampung; 2025.
Gea. Buku Saku Gizi Ibu Hamil. Aceh; 2021.
Sholihah. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2022.
Astuti. Khasiat Makanan Mentah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2021.
Zerfu. Upaya Peningkatan Kesehatan dan Gizi Ibu Hamil. Bandung: Media Sains I Indonesia; 2022.
Bustan WN, Salam A, Jafar N, Virani D, Mansur MA. Hubungan Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar. J Indones Community Nutr. 2021;10(1):34–51.
Herliana, Wulansari. Makan Simbolis Tabu Makanan dan Risiko KEK Pada Ibu Hamil di Desa Bungku Kecamatan Bajubang Kabupaten Batanghari, Jambi. J Ekol Kesehat. 2019;183–91.
Sipahutar. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Warung Jambu Kota Bogor. 2020;
Supariasa. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. Jakarta: EGC; 2020.
Dewi. Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya Terhadap Bayi Yang Dilahirkan. Progr Pasca Sarj Inst Pertan Bogor. 2023;1–5.