

# PENGALAMAN MELAKUKAN PANTANG MAKAN PADA IBU MENYUSUI PASKA BEDAH SESAR

( *The experience of food restriction on breastfeeding mother after caesarean section* )

Eni Haryati

Dosen Akademi Keperawatan Dharma Husada Cirebon

## *Abstract*

**Background:** *One of the needs in physical recovery of mother after caesarean section is the adequate amount of nutrients, but there are so many mothers who do food restriction after caesarean.*

**Purpose:** *The aim of this research is to describe the experience of food restriction on breastfeeding mother after caesarean section in Cirebon.*

**Method:** *This phenomenology research involved eight participants through in-depth interview.*

**Result:** *This study identified seven themes, the major of food restriction; limitation of carbohydrate, salt and liquid consumption; the increasing of vegetables protein, vegetables, and fruits consumption; parents' advice, tradition/beliefs that make the mother and the baby healthy are the reasons to do food restriction; lack of breastmilk production, physical and phsycological problems faced by mother; increases the consumption of 'katuk' leaves, yum bean, milk and supplement for increasing breastmilk production and the expectations to the health care.*

**Conclusion:** *The study recommends that the importance of giving information to the mother and family with cultural aspect approach .*

**Keywords:** *breastfeeding, food restriction post-caesarean section*

---

## Pendahuluan

Pencapaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah dibandingkan target yang ingin dicapai secara nasional pada tahun 2015 yaitu sekitar 80% (Risksedas, 2010). Pencapaian pemberian ASI eksklusif hanya sekitar 45% pada bayi usia 0-1 bulan 38,3% pada bayi usia 2-3 bulan dan 31% pada bayi usia 4-5 bulan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif tersebut salah satunya terjadi pada persalinan dengan tindakan seperti seksio sesarea (Chen et al, 2010). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kohlhuber et al (2009) tentang pemberian ASI pada ibu dengan persalinan seksio sesarea dibandingkan dengan ibu bersalin normal, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam pemberian ASI kurang dari 4 bulan pada ibu

dengan persalinan seksio sesarea mempunyai peluang 7,56 kali dibanding dengan persalinan normal.

Pada ibu paska bedah sesar masih ditemukan pembatasan makanan selama periode nifas dan menyusui yang dipengaruhi oleh budaya dalam keluarga (Liu, Mao, Sun, Liegang, Chen & Ding, 2009). Berdasarkan penelitian Baumali (2009) menyatakan bahwa banyak masyarakat dari berbagai budaya percaya adanya hubungan antara makanan dengan kesehatan ibu nifas yang sebenarnya salah, mereka memberikan perlindungan yang bersifat sangat protektif pada ibu nifas sehingga keputusan untuk mengkonsumsi makanan ditentukan oleh pihak yang dianggap punya kewenangan, dalam hal ini suami atau orang tua.

Di Indonesia tradisi pembatasan makan pada ibu setelah melahirkan di kenal dengan pantang makan, yang juga berlaku pada ibu

paska bedah sesar. Berpantang makan adalah tidak mengkonsumsi makanan tertentu karena dianggap dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Budaya berpantang makanan ini diajarkan secara turun temurun dan cenderung ditaati walaupun individu yang menjalankannya tidak terlalu faham atau yakin akan rasional dari alasan memantang makanan tersebut (Swasono, 1998).

Di Indonesia budaya pantang makan pada ibu nifas masih diterapkan di beberapa daerah. Penelitian Budiarti (2010) menunjukkan bahwa sebagian besar (88,0%) ibu di wilayah Banjarmasin melakukan pantang makan selama masa nifas. Di daerah Bogor dan Indramayu, ibu nifas dilarang mengkonsumsi ikan karena dianggap membuat ASI menjadi amis (Khomsan, 2006).

Dampak pembatasan makanan yang dilakukan oleh ibu adalah kurang tercukupinya nutrisi penting pada ibu selama masa nifas dan menyusui. Kurangnya nutrisi pada ibu dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu seperti kurang tercukupinya gizi dan masalah ibu dalam menyusui (Chen et al, 2013). Pengalaman pantang makan ibu menyusui paska bedah sesar merupakan hal penting yang perlu diteliti.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan jumlah partisipan delapan ibu menyusui paska bedah sesar yang berada di daerah Cirebon.

Beberapa prinsip etik penelitian diterapkan pada penelitian ini. Prinsip *beneficence* yang dilakukan dengan memberikan penjelasan secara mendetail mengenai tujuan dan memberikan kebebasan kepada partisipan untuk memilih tempat dan waktu pelaksanaan wawancara. Prinsip *confidentiality* diterapkan dengan mencantumkan kode partisipan tanpa mencantumkan nama. Partisipan diberikan *informed consent* dan ditandatangani sebagai

bentuk persetujuan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian yang merupakan penerapan dari prinsip *respect of human dignity*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan pertanyaan terbuka yang direkam dengan menggunakan perekam suara berupa IC *recorder*. Wawancara pada penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi struktur dengan pertanyaan terbuka. Selanjutnya data yang terkumpul dilakukan analisa dengan *Thematic Content Analysis*.

Keabsahan data terhadap hasil temuan dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh akreditasi dengan melakukan konfirmasi dan klarifikasi terhadap berbagai hal yang telah diceritakan oleh partisipan. Pengecekan kembali hasil transkrip untuk melihat kesesuaian dengan hasil rekaman dan catatan lapangan kemudian mengkonfirmasi dan mengklarifikasi hasil transkrip wawancara kepada partisipan.

Hasil penelitian yang berupa transkrip verbatim dimunculkan dalam laporan penelitian dapat menilai ketepatan peneliti menransfer hasil penelitian. Pada proses melakukan *dependability*, hasil wawancara yang telah dibuat transkrip verbatim kemudian dianalisa dalam kata-kata kunci, kategori, dan tema dilakukan bersama dengan pembimbing.

## Hasil

Karakteristik partisipan didapatkan data usia ibu adalah 22 sampai 37 tahun. Tingkat pendidikan satu orang lulusan SD, dua orang lulusan SMP, tiga orang lulusan SMU dan dua orang lulusan Diploma. Enam orang bekerja sebagai ibu rumah tangga, satu orang karyawan swasta dan satu wiraswasta.

Sebanyak tujuh partisipan merupakan suku Jawa dan satu partisipan suku Sunda. Usia bayi 1–4 minggu, empat bayi yang disusui merupakan anak pertama, tiga bayi anak kedua dan satu bayi anak ketiga. Sebagian besar partisipan tinggal dengan orang tua, hanya satu orang partisipan yang tinggal dengan suami.

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dapat teridentifikasi tujuh tema yang menggambarkan pengalaman partisipan dalam pantang makan setelah operasi sesar. Berikut adalah tema-tema yang teridentifikasi yaitu:

#### **1. Asupan protein hewani, bumbu-bumbu yang merangsang dan makanan bersantan merupakan pantangan utama pada ibu paska bedah sesar.**

Delapan partisipan pada penelitian ini menyatakan bahwa Ikan, telur, makanan pedas, asam dan bersantan merupakan makanan pantangan utama setelah operasi sesar. Berikut contoh pernyataan partisipan: *“kalau lahiran normal kan apa saja dimakan tapi kalau habis dioperasi saya tidak boleh makan ini dan itu, ya contohnya seperti telur, ikan gitu kan itu bikin gatel jahitanya..”*(P1)

#### **2. Membatasi asupan karbohidrat, garam dan cairan merupakan anjuran yang diikuti oleh ibu menyusui paska bedah sesar**

Tujuh partisipan membatasi asupan karbohidrat, garam dan cairan. Berikut contoh kutipan partisipan. *“..makannya ya gitu mba...sedikit sedikit saja, kata orangtua kalau kebanyakan ga bagus ke lukanya, jadi lama keringnya”* (P3); *“minum air putih satu botol sehari, minumannya ya dikit-dikit kalau kebanyakan nanti perutnya bekah, jahitanya jadi basah mba”* (P4)

#### **3. Meningkatkan asupan protein nabati, sayur, dan buah merupakan anjuran yang diikuti ibu menyusui paska bedah sesar**

Berdasarkan hasil penelitian semua partisipan menyatakan bahwa ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran seperti sayur bayam, sop, dan sayur daun katuk. Berikut contoh kutipan partisipan: *“..paling yang dimakan nasi, nasi juga tim katanya ga boleh yang keras-keras, terus banyakin makan sayuran seperti sayur sup, bayam”* (P2)

#### **4. Pantang makan dilakukan oleh ibu menyusui paska bedah sesar karena anjuran orangtua, pengaruh budaya dan agar ibu dan bayi sehat**

Semua partisipan mengatakan alasan melakukan pantang makan atas anjuran dari orangtua dan pengaruh budaya. Berikut contoh kutipan partisipan: *“ Saya pantang makan ya karena orang tua yang menganjurkan, kalau enggak nurut nanti dimarahin”*(P6)

#### **5. Produksi ASI kurang, masalah masalah fisik dan psikologis dialami ibu menyusui paska bedah sesar**

Empat partisipan mengalami keluhan fisik seperti badan teras lemas, kepala pusing, sakit pada luka jahitan dan produksi ASI kurang. Berikut contoh kutipan partisipan: *“ ASI belum keluar kenceng- kenceng aja sih tapi ga keluar, baru keluar sedikit aja sudah saya coba ke dede tapi ya gitu dedemya rewel saja tetep enggak mau nyusu ”*. [P3]

#### **6. Meningkatkan asupan sayur daun katuk, bengkoang, susu dan minum pelancar ASI dilakukan ibu menyusui paska bedah sesar untuk memperlancar ASI**

Enam partisipan melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara memperbanyak asupan sayuran khususnya sayur daun katuk, minum susu dan pelancar ASI. Berikut contoh kutipan partisipan: *“...kalau saya makan daun katuk biar susunya bertahan lama biar ASI nya bagus lancar, bisa bertahan sampe 2 tahun”*(P4)

## **7. Ibu menyusui paska bedah sesar mengharapkan adanya pendidikan kesehatan tentang nutrisi dan peningkatan sikap serta perhatian dari petugas kesehatan.**

Empat partisipan dalam penelitian ini menyatakan keinginan untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan nutrisi setelah operasi sesar dari petugas kesehatan. Berikut contoh kutipan partisipan; *'...jadi pengennya saya sih bidan disini lebih sering ngasih tau dan jelas biar lebih membuka pengetahuan apa yang disampaikan agar bisa diterima masyarakat (P1)*

## **Pembahasan**

Pantang makan merupakan suatu perilaku individu dalam masyarakat untuk tidak mengonsumsi atau menghindari bahan makanan tertentu karena terdapat larangan yang bersifat budaya dan diperoleh secara turun-temurun pada kondisi tertentu (Foster & Anderson, 2006).

Hasil penelitian pada penelitian ini didukung oleh penelitian kualitatif yang dilakukan Bandyopadhyay (2009) teridentifikasi salah satu tema mengenai jenis makanan yang dihindari pada ibu nifas selama menyusui yaitu jenis sayuran hijau, sayuran tinggi serat, pisang, telur, ikan laut, lemon, jeruk, anggur, makanan pedas, merica, yoghurt, dan makanan berminyak.

Makanan yang dianggap baik dan dikonsumsi tiap hari oleh ibu berdasarkan hasil penelitian ini adalah sayuran, buah dan jenis protein nabati seperti tahu tempe. Meskipun ibu menghindari asupan protein hewani seperti telur dan ikan, akan tetapi menggantinya dengan asupan tahu dan tempe. Sesuai dengan hasil penelitian Khomson (2006) yang membandingkan kebiasaan makan masyarakat di daerah Bogor dan Indramayu

diketahui bahwa sebagian besar masyarakat Bogor memiliki kebiasaan makan dua kali sehari, dengan lauk pauk yang sering dikonsumsi adalah tahu, tempe yaitu 4 kali dalam seminggu, ikan telur kadang-kadang sedangkan daging jarang dikonsumsi.

Pada penelitian ini ibu membatasi asupan karbohidrat dan cairan yang dipahami berdampak tidak baik untuk penyembuhan luka. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Khomson (2006) yang membandingkan kebiasaan makan ibu nifas di daerah Bogor dan Indramayu diketahui bahwa sebagian besar masyarakat Bogor memiliki kebiasaan makan dua kali sehari.

Berbeda dengan hasil penelitian Raven, Chen, Tolhurst and Garner (2007) tentang tradisi ibu dalam perawatan postpartum di China, hasil penelitian teridentifikasi beberapa tema salah satunya adalah tentang makanan pada ibu setelah melahirkan, dimana ibu lebih banyak makan dengan frekuensi sekitar 5 sampai 8 kali sehari dari jam 5 pagi sampai malam hari sebelum ibu tidur dengan alasan untuk mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu dan proses menyusui.

Pembatasan asupan karbohidrat dan cairan tidak baik bagi kesehatan ibu menyusui. Ibu beresiko mengalami kekurangan gizi tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2010) mengatakan bahwa perilaku berpantang makanan pada masa postpartum berpengaruh terhadap status gizi ibu.

Asupan cairan yang cukup sangat diperlukan oleh ibu pada saat menyusui. Hasil penelitian Nurliawati (2010) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan cairan dan produksi ASI. Apabila ditinjau dari sisi kesehatan pola makan yang tidak beragam dan tidak seimbang adalah kurang baik karena dalam satu porsi makan terdiri dari berbagai macam kebutuhan gizi. Seperti yang telah ditetapkan oleh pemerintah tentang pedoman

gizi seimbang (PGS) sebagai salah satu program perbaikan gizi. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan empat prinsip, yaitu variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak (2014).

Perilaku pantang makan ibu pada penelitian ini dipengaruhi oleh orangtua, budaya serta anggapan untuk kesehatan ibu dan bayi. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Lee & Brann (2014) yang menghasilkan salah satu tema yang teridentifikasi tentang alasan ibu dalam melakukan praktik perawatan postpartum berdasarkan tradisi adalah atas anjuran orangtua.

Masalah yang timbul pada ibu setelah operasi sesar berdasarkan penelitian ini meliputi kurangnya produksi ASI, nyeri pada luka operasi, badan lemas dan ketakutan akan luka operasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nian, et al. (2009) menyatakan bahwa perilaku pantang makan pada ibu postpartum berdampak tidak baik bagi kesehatan ibu. Berdasarkan hasil penelitian Hannon (2000) dan Tucker (2011) menyatakan bahwa nyeri merupakan masalah yang dialami ibu paska bedah sesar.

Masalah lain yang dikeluhkan ibu berdasarkan hasil penelitian ini adalah lemas. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2010) menunjukkan bahwa perilaku berpantang makan akan berdampak pada status gizi ibu. Salah satu gejala yang timbul akibat kurangnya gizi pada ibu adalah lemas. Hal tersebut seperti yang dikeluhkan oleh salah satu partisipan dalam penelitian ini. Kondisi ini terjadi akibat kurang tercukupinya asupan nutrisi yang seimbang pada ibu. Menurut (Eberhard et al, 2010) pemulihan kondisi fisik selama masa post partum menyebabkan ibu membutuhkan nutrisi yang cukup.

Pada penelitian ini ibu paska bedah sesar melakukan berbagai upaya dalam mengatasi produksi ASI dengan tujuan agar ibu tetap dapat memberikan ASI pada bayinya meskipun telah diberikan PASI. Upaya yang dilakukan oleh ibu dalam meningkatkan produksi ASI dengan memperbanyak konsumsi sayuran daun katuk, makan buah bengkoang, minum susu ibu menyusui dan minum pelancar ASI. Hal tersebut didukung oleh penelitian Nurliawati (2010) menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu berpengaruh secara signifikan terhadap produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu berpendapat dengan memperbanyak sayur daun katuk dan minum pelancar ASI seperti ASI Vit yang mengandung ekstrak daun katuk akan meningkatkan produksi ASI. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sa'roni, Tonny, Mochamad, dan Zulaela (2004) menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun katuk pada ibu melahirkan dan menyusui dapat meningkatkan produksi ASI.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang di makan ibu, apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan dapat mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup (Kristiyansari, 2009). Hal ini sesuai hasil penelitian Bandyopadhyay (2009) yang menyatakan bahwa ibu mengkonsumsi makanan tertentu seperti susu, mentega yang dipercaya dapat meningkatkan kesehatan ibu.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa ibu mempunyai harapan besar terhadap petugas kesehatan. Harapan tersebut berkaitan dengan adanya pemberian informasi tentang nutrisi pada ibu setelah operasi sesar agar informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan jelas oleh ibu. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Budiarti (2010) menyatakan



bahwa pengetahuan ibu merupakan faktor yang paling mempengaruhi perilaku asupan makanan, maka perlu adanya pendidikan kesehatan untuk merubah perilaku ibu dalam berpantang makan pada masa postpartum.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak dideskripsikannya aspek budaya secara mendalam tentang pantang makan yang dilakukan pada masyarakat tempat tinggal ibu. Keterbatasan selanjutnya yaitu dalam variasi latar belakang pemilihan partisipan kurang heterogen.

Implikasi dari hasil penelitian bagi perawat diharapkan dapat memberikan informasi terkait nutrisi sesuai dengan kebutuhan ibu dan sebaiknya dapat mengakomodir budaya yang dianut ibu sebagai salah satu faktor yang mendukung perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi paska bedah sesar. Peran perawat maternitas sangatlah penting dalam memberikan komunikasi, informasi dan edukasi terkait nutrisi dan pelaksanaan pemberian ASI kepada ibu, keluarga dan masyarakat.

## Simpulan

Secara keseluruhan fenomena yang didapatkan pada penelitian memberikan suatu gambaran pengalaman melakukan pantang makan pada ibu menyusui paska bedah sesar. Saran untuk petugas kesehatan agar dapat memberikan informasi kepada ibu, keluarga dan masyarakat tentang pentingnya nutrisi bagi ibu menyusui paska bedah sesar. Penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti berikutnya menggunakan metode kualitatif dengan mengambil topik perbedaan pengalaman pantang makan yang dilakukan antara ibu dengan persalinan normal dan paska bedah sesar.

## Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih pihak RSUD Gunung Jati Cirebon dan semua partisipan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

## Referensi

- Bandyopadhyay, M. 2009. Impact of ritual pollution on lactation and breastfeeding practices in rural West Bengal, India. *International Breastfeeding Journal*,4,2. doi:10.1186/1746-4358-4-2
- Baumali, A. 2009. Pemenuhan zat gizi ibu nifas dan budaya pada masyarakat suku Timor Dawan di Kecamatan Molo Selatan Kabupaten Timor Tengah Selatan. Tesis. Universitas Gajah Mada. *Tidak dipublikasikan*
- Budiyarti, Y. 2010. *Hubungan perilaku berpantang makanan selama masa nifas dengan status gizi ibu di Banjarmasin*. (Tesis magister, tidak dipublikasikan). FIK-Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, Indonesia
- Chen, et al . 2014. Dietary changes during pregnancy and the postpartum period in Singaporean Chinese, Malay and Indian women: the GUSTO birth cohort study. *Public Health Nutrition*,1-9. Doi: 10.1017/S136898001300173
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2013. *Pedoman gizi seimbang 2014*. Kementerian Kesehatan RI. Diperoleh pada tanggal 24 Desember 2014 dari <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>.
- Foster, A. M., dan Anderson, B. G. (2009). *Antropologi Kesehatan*. In Suryadarma P.K. dan Swasono M.F.H. *Medical Anthropology*. UI-Press : Jakarta. H:311-330.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta. Diperoleh pada tanggal 14 Oktober 2014 dari [www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf)

- Khomsan, A., Anwar, F., Sukandar, D., Riyadi, H., & Mudjajanto, E.,S. 2006. Studi tentang pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan makan pada rumah tangga di daerah dataran tinggi dan pantai.*Jurnal Gizi dan Pangan*. 1(1): 23-28. Diperoleh pada tanggal 12 Oktober 2014 dari <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/52472>
- Kristiyansari, W. 2009. *ASI, menyusui & sadari*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Lee, A., & Brann, L. 2014. Influence of cultural beliefs on infant feeding, postpartum and childcare practices among Chinese-American Mothers in new york city. *Community Health Journal*. Doi 10.1007/s10900-014.9959.y
- Mundayat, A.A. 2010. *Target MDG's menurunkan angka kematian ibu tahun 2015 sulit dicapai*. Jakarta: Women research Institute
- Nurliawati, E. 2010. Faktor faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu paska seksio di wilayah Jakarta Timur. Tesis, FIK-UI. Tidak dipublikasikan
- Riskesdas. 2010. Laporan Perkembangan Status Kesehatan Masyarakat Indonesia. Diperoleh pada tanggal 28 Oktober 2014 dari <http://litbang.depkes.go.id>
- Sa'roni, Tonny, S., Mochamad, S., dan Zulaela. 2004. Effectiveness of the *Saoropus Androgynus* (L.)merr leaf extract in increasing mother's breast milk production. *Media Litbang Kesehatan*. (14),3. Diperoleh pada tanggal 15 Januari 2015 dari <http://bpk.litbang.depkes.go.id/index.php/MPK/article/viewFile/903/817>