

POLA BUDAYA TERHADAP MAKANAN, MASALAH BUDAYA DAN MAKANAN TERHADAP GIZI DAN CARA MENGATASINYA

Dian Makrurah¹, Ambia Nurdin², Ullly Fitria³, Kiki Asrifa Dinen⁴, Reza Kurnia⁵

¹ Mahasiswa pada program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar
Email: dian@gmail.com

² Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵ Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id

* Corresponding Author : dian@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Pola Budaya, Makanan, Preferensi Makanan, Gizi, Ketidakseimbangan Gizi, Budaya Makanan, Kesehatan Jiwa, Indonesia, Ketidaksetaraan Global, Tantangan Kesehatan Jiwa, Upaya Kesehatan Jiwa, Solusi Kesetaraan Kesehatan Jiwa,

Keywords:

Cultural Patterns, Food, Food Preferences, Nutrition, Nutritional Imbalances, Food Culture, Mental Health, Indonesia, Global Inequalities, Mental Health Challenges, Mental Health Efforts, Solutions Mental Health Equity,

ABSTRAK

Pola budaya memiliki dampak yang signifikan terhadap pilihan makanan individu dan keseimbangan gizi mereka. Artikel ini menggali pengaruh pola budaya terhadap preferensi makanan, masalah budaya yang memengaruhi gizi, dan metode yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidakseimbangan gizi dalam konteks budaya. Selain itu, artikel ini juga membahas situasi kesehatan jiwa di Indonesia dalam konteks ketidaksetaraan global, menyoroti tantangan kesehatan jiwa yang dihadapi negara ini, upaya-upaya untuk meningkatkan pemahaman dan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan jiwa, serta solusi yang dapat diimplementasikan untuk mengurangi kesenjangan kesehatan jiwa.

ABSTRACT

Abstract: Cultural patterns have a significant impact on individual food choices and nutritional balance. This article explores the influence of cultural patterns on food preferences, cultural issues that influence nutrition, and methods that can be used to address nutritional imbalances in cultural contexts. In addition, this article also discusses the mental health situation in Indonesia in the context of global inequality, highlighting the mental health challenges facing this country, efforts to increase public understanding and access to mental health services, and solutions that can be implemented. to overcome these problems. reduce mental disorders. health disparities

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.



Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa

Getsempena

PENDAHULUAN

Pola budaya memiliki dampak besar pada pilihan makanan individu dan keseimbangan gizi mereka. Artikel ini akan mengeksplorasi pengaruh pola budaya terhadap preferensi makanan, masalah budaya yang memengaruhi gizi, dan solusi untuk mengatasi ketidakseimbangan gizi dalam konteks budaya. Pola budaya tidak hanya memengaruhi apa yang kita makan, tetapi juga bagaimana kita makan, kepercayaan tradisional, dan pengaruh media. Ketidakseimbangan gizi dapat muncul akibat perubahan pola makan yang tidak sehat. Untuk mengatasi ini, perlu adanya pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek budaya. Solusi dapat melibatkan pendidikan gizi yang disesuaikan dengan konteks budaya, promosi pola makan seimbang yang sesuai dengan nilai-nilai budaya, dan pengembangan kebijakan makanan yang memperhitungkan keanekaragaman budaya.

Referensi yang digunakan dalam artikel ini melibatkan karya-karya seperti "Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology" oleh Goody, "The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals" oleh Pollan, dan "Food, Self, and Identity" oleh Fischler. Semua merangkum pandangan mendalam tentang interaksi antara budaya, makanan, dan gizi.

METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan dalam penelitian Ini menggunakan desain penelitian quasi Experiment with Jenis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian Sampel dalam. Penelitian ini yaitu keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan penyakit hipertensi dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi, Diantaranya: bersedia menjadi responden, Keluarga dengan tipe keluarga inti (Nuclear Family) dan tipe keluarga besar (Extended Family), serta ada masalah kesehatan di Keluarga. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling dengan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah

kuesioner yang sebelumnya diuji terlebih dahulu validitas dan reliabilitas. Kuesioner berisi karakteristik responden dan Pertanyaan-pertanyaan tentang masalah penelitian yang berjumlah 15 pertanyaan. Analisis data dalam penelitian ini bersifat univariat dan bivariat untuk menguji T dependen. Analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi (%), sedangkan analisis bivariat untuk melihat pengetahuan keluarga terhadap masalah hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan pada keluarga ($p < 0,004$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis pola budaya terhadap makanan mengungkapkan bahwa norma sosial, kepercayaan tradisional, dan pengaruh media memiliki peran signifikan dalam membentuk preferensi makanan individu. Masalah budaya yang memengaruhi gizi mencakup perubahan pola makan yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Solusi untuk mengatasi ketidakseimbangan gizi dalam konteks budaya melibatkan pendekatan holistik. Pendidikan gizi yang disesuaikan dengan budaya, promosi pola makan seimbang sesuai dengan nilai-nilai budaya, dan pengembangan kebijakan makanan yang memperhitungkan keanekaragaman budaya menjadi langkah-langkah kunci.

Budaya dan makanan memang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gizi. Berikut adalah beberapa cara di mana budaya dan makanan dapat mempengaruhi gizi:

1. Pilihan Makanan: Budaya seringkali menentukan jenis makanan yang kita konsumsi. Misalnya, jika budaya kita mendorong konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, ini bisa berdampak negatif pada gizi kita.
2. Porsi Makanan: Budaya juga bisa mempengaruhi berapa banyak kita makan. Di beberapa budaya, makan porsi besar dianggap sebagai tanda kemakmuran atau keramahan, yang bisa berkontribusi pada masalah gizi seperti kelebihan berat badan atau obesitas.
3. Pandangan terhadap Makanan: Budaya kita juga bisa mempengaruhi bagaimana kita memandang makanan. Misalnya, jika makanan sehat dianggap tidak enak atau tidak menarik, kita mungkin kurang termotivasi untuk memilikinya, yang bisa berdampak pada gizi kita.
4. Akses terhadap Makanan: Budaya juga bisa mempengaruhi akses kita terhadap makanan. Misalnya, di beberapa budaya, wanita mungkin tidak diizinkan makan sampai pria dan anak-anak telah makan, yang bisa berdampak pada gizi mereka.
5. Tradisi dan Ritual: Beberapa tradisi dan ritual budaya seputar makanan juga bisa mempengaruhi gizi. Misalnya, puasa untuk alasan agama bisa berdampak pada asupan gizi kita.

Jadi, sangat penting untuk mempertimbangkan budaya saat berbicara tentang gizi dan kesehatan.

Pola Budaya Terhadap Makanan	Masalah Budaya dan Makanan Terhadap Gizi	Cara Mengatasinya
Preferensi makanan tinggi lemak dan gula dalam budaya Barat	Kenaikan obesitas dan penyakit terkait	Edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan aktifitas fisik yang cukup
Tradisi makanan cepat saji dalam budaya urban	Kurangnya asupan nutrisi yang seimbang	Kampanye untuk mempromosikan makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji
Tabu terhadap jenis makanan tertentu dalam budaya tertentu	Risiko defisiensi nutrisi	Pendidikan tentang nutrisi yang tepat dan mengatasi ketidaksesuaian makanan dengan kondisi kesehatan individu
Makanan sebagai bagian integral dari ritual budaya dalam beberapa masyarakat	Potensi konsumsi makanan berlebihan pada acara-acara tertentu	Mengembangkan kesadaran akan porsi makan yang sehat dan mengatur pola makan saat berpartisipasi dalam acara-acara budaya

Jumlah Responden	Pekerjaan	Usia	Tempat Tinggal
500	Pelajar	16-19	Kuta baro
30	Guru	28-50	Blank bintang
300	Masyarakat	18-70	Kuta baro

Hasil penelitian Menunjukkan variasi pola budaya terhadap makanan, dengan dampak tertentu pada gizi. Berdasarkan temuan, perlu adanya upaya edukasi gizi diberbagai kelompok usia dan pekerjaan untuk mengatasi masalah tersebut

SIMPULAN DAN SARAN

Pengaruh Pola Budaya terhadap Makanan*: Pola budaya berperan dalam menentukan preferensi makanan. Norma sosial, kepercayaan tradisional, dan pengaruh media memengaruhi pilihan makanan individu. Masalah Budaya terhadap Gizi*: Ketidakseimbangan gizi terkait dengan perubahan pola makan tidak sehat, sering dipengaruhi oleh faktor budaya.

Penting untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Solusi dalam Konteks Budaya*: Pendekatan holistik diperlukan, termasuk pendidikan gizi sesuai budaya, promosi pola makan seimbang berdasarkan nilai budaya, dan kebijakan makanan beragam. Pentingnya Pendidikan Gizi*: Pendidikan gizi sesuai konteks budaya kunci dalam mendorong pola makan lebih sehat. Program ini harus mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal. Integrasi Disiplin Ilmu*: Keterlibatan sosiologi, antropologi, kesehatan masyarakat, dan gizi penting untuk pendekatan holistik.

Dalam mengatasi ketidakseimbangan gizi akibat pola budaya, kolaborasi lintas disiplin dan perhatian pada konteks budaya lokal menjadi esensial.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta, EGC
- Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon-Sidoarjo. *Jurnal/Kebidanan Midwifery* 1,16-29.
- Banudi, L 2013. Gizi Kesehatan Reproduksi Buku Saku Bidan, Jakarta, EGC. *artikel journal nur akila*.
- Goody, J. (1982). *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge University Press.
- Pollan, M. (2006). *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*. Penguin Press.
- Fischler, C. (1988). Food, Self, and Identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292.
- World Health Organization. (2017). [Title of the relevant publication]. Retrieved from [URL]
- Arifin, Z. 2016. Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2020). [Title of the relevant publication]. Retrieved from [URL]