

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

Alul Asriadi<sup>1</sup>, Ambia Nurdin<sup>2</sup>, Ulyy Fitria<sup>3</sup>, Kiki Asrifa Dinen<sup>4</sup>, Reza Kurnia<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Alul Asriadi, Mahasiswa pada program studi kesehatan masyarakat, fakultas ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Abulyatama. Jl. Blang Bintang Lama KM. 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar.

Email : [alulasriadi21@gmail.com](mailto:alulasriadi21@gmail.com)

---

<sup>2</sup> Ambia Nurdin, 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](mailto:ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id)

<sup>3</sup>Ulyy Fitria, 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](mailto:ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id)

<sup>4</sup> Kiki Asrifa Dinen, 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](mailto:kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id)

<sup>5</sup> Reza Kurnia, 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](mailto:rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id)

\* Corresponding Author: [alulasriadi21@gmail.com](mailto:alulasriadi21@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received  
Revised  
Accepted  
Available online

#### Kata Kunci:

**Makanan, Pola, Budaya.**

#### Keywords:

*Food, Pattern, Culture*

---

### ABSTRAK

Makanan ialah sesuatu yang dapat dimakan atau bahan yang kita makan lalu masuk ke dalam tubuh sehingga membentuk dan mengganti jaringan tubuh, memberi tenaga, dan mengatur semua proses dalam tubuh. Makanan juga dapat diartikan sebagai sumber nutrisi, salah satu zat yang mampu untuk memelihara dan menjaga kesehatan organisme yang menelannya. Inilah pengertian makanan sebagai konsep biokimia., konsep yang biasa yang di pakai dalam ilmu medis. Segala bahan makanan yang mampu memberikan zat nutrisi dan mencukupi kebutuhan gizi manusia, bisa dijadikan sebagai sumber makanan. Namun, tidak demikian halnya dengan pengertian makanan dalam konteks

budaya, makanan bukan hanya dilihat sebagai suatu produk organik dengan kualitas-kualitas biokimia yang dapat dipakai oleh manusia untuk mempertahankan hidup semata, makanan erat kaitannya dengan pemilihan zat yang sesuai dan tidak sesuai bagi tubuh, bahan yang dianggap makanan dan bukan makanan berkaitan erat dengan kerangka pengetahuan sosial budaya.

## ABSTRACT

---

*Food is something that can be eaten or a material that we eat and then enters the body so that it forms and replaces body tissues, provides energy, and regulates all processes in the body. Food can also be interpreted as a source of nutrition, a substance that is able to maintain and maintain the health of the organism that ingests it. This is the understanding of food as a biochemical concept, a concept commonly used in medical science. All food ingredients that are able to provide nutrients and meet human nutritional needs can be used as a food source. However, this is not the case with the understanding of food in a cultural context, food is not only seen as an organic product with biochemical qualities that can be used by humans to sustain life alone, food is closely related to the selection of substances that are suitable and not suitable for the body, ingredients What is considered food and non-food is closely related to the socio-cultural knowledge framework.*

---

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.  
Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa  
Getsempena*



## PENDAHULUAN

Makanan khas merupakan salah satu karya budaya masyarakat. Semua manusia memerlukan makanan untuk bertahan hidup, siapa pun dia, dan dari mana asalnya, berapa umurnya, dan dalam keadaan sehat ataupun sakit. Oleh karena itu, makanan merupakan pokok yang harus dipenuhi.

Pada dasarnya makanan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan mentah dari alam sekitar, sehingga daerah memiliki ciri khas makanannya masing-masing. Misalnya makanan pegunungan dengan di daerah pesisir pantai. Daerah pegunungan memiliki ketersediaan bahan makanan berupa variasi jenis tumbuhan yang dominan, sebaliknya di daerah pantai ketersediaan bahan makanan lebih dominan dengan variasi ikan (Haryono, 2013).

Makanan tradisional mewakili rasa kesenangan yang menjadi budaya, kepercayaan, identitas serta merupakan simbol warisan kekayaan budaya daerah

tertentu (Yulia et. al. 2018). Warisan kekayaan budaya tersebut menjadi salah satu potensi di Indonesia yang menjadi pembeda antara negara lain. Studi menunjukkan bahwa makanan tradisional memiliki kontribusi positif bagi kesehatan karena segi komposisinya memiliki beragam nutrisi yang berbeda (Du Plooy et al. 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

- 1.** Pola budaya terhadap makanan
- 2.** Kebudayaan adalah seluruh sistim gagasan dan ras, tindakan serta karya yang dihasilkan manusia dalam kehidupan bermasyarakat yang dijadikan miliknya dengan belajar. Wujud dari budaya atau fisik, sistim tingkah laku dan tindakan yang terpola/sistim sosial, sistim gagasan atau adat-istiadat serta kepribadian atau nilai-nilai budaya. Berdasarkan atas batasan demikian maka dapat dikatakan bahwa makanan atau kebiasaan makan merupakan suatu produk budaya yang berhubungan dengan sistim tingkah laku dan tindakan yang terpola (sistim sosial) dari suatu komunitas masyarakat tertentu. Sedangkan makanan yang merupakan produk pangan sangat tergantung dari faktor pertanian di daerah tersebut dan merupakan produk dari budaya juga.
- 3.** Dengan demikian pengaruh budaya terhadap pangan atau makanan sangat tergantung kepada sistim sosial kemasyarakatan dan merupakan hak asasi yang paling dasar , maka pangan/makanan harus berada di dalam kendali kebudayaan itu sendiri. Beberapa pengaruh budaya terhadap pangan/makanan adalah:
  - 4.** -Adanya bermacam jenis menu makanan dari setiap komunitas etnis masyarakat dalam mengolah suatu jenis hidangan makanan karena perbedaan bahan dasar/adonan dalam proses pembuatan.
  - 5.** contoh: orang Aceh menu makanan berasal dari gulai salah satunya adalah Kuah Pliék U atau gulai pataran yang rasanya asam damn pedas. Orang Simeulue jenis makanan berasal dari sagu.
  - 6.** -Adanya perbedaan pola makan/konsumsi/makanan pokok dari setiap suku/etnis.
  - 7.** Contoh: orang Aceh pola makanan lebih kepada Mie Instan, orang Simeulue

lebih kepada sagu.

**8.** -Adanya perbedaan cita-rasa, aroma, warna dan bentuk fisik makanan dari setiap suku- etnis.

**9.** Contoh: makanan orang Padang cita rasanya pedis, orang Aceh yang memiliki cita rasa asam pedas.

**10.** -Adanya bermacam jenis nama dari makanan tersebut atau makanan khas berbeda untuk setiap daerah.

**11.** Contoh: "Mie Aceh" berasal dari daerah Aceh, "Tabaha" berasal dari kepulauan Simeulue.

**12.** Memberikan peranan dan nilai terhadap makanan. Contohnya: makanan yang dilarang bagi orang tertentu Dilihat dari segi sosial ekonomi.

Contohnya : pada hidangan tertentu yang tidak boleh dikonsumsi dan hanya bisa dipamerkan saja.

- Mengonsumsi makanan dalam keluarga

Contohnya : tidak boleh makan saat bapak/orang tua belum makan

-Menimbulkan distribusi konsumsi pangan yang tidak baik atau tidak rata

Contohnya : anak (dimana anak dalam fase pertumbuhan yang membutuhkan gizi yang cukup).

-Semuanya harus tercukupi sesuai dengan apa yang dibutuhkan

-Masyarakat perkotaan, contohnya gaya hidupnya karena gengsi maka orang kota sering makan, makanan instan.

**13.** Masalah Budaya Dan Makanan Terhadap Gizi

Mencermati akan adanya budaya, kebiasaan dan sistim sosial masyarakat terhadap makanan seperti pola makan, tabu atau pantangan, gaya hidup, gengsi dalam Mengonsumsi jenis bahan makanan tertentu, ataupun prestise dari bahan makanan tersebut yang sering terjadi di kalangan masyarakat apabila keadaan tersebut berlangsung lama dan mereka juga belum memahami secara baik tentang pentingnya faktor gizi dalam mengonsumsi

makanan maka tidak mungkin dapat berakibat timbulnya masalah gizi atau gizi salah.

Di kalangan masyarakat yang terkena dampak dari sistem sosial atau budaya makan itu berasal dari golongan individu-individu yang termasuk rawan gizi seperti ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak-anak balita serta orang lanjut usia maka kondisi ini akan lebih rentan terhadap timbulnya masalah gizi kurang.

Gizi salah (Malnutrition) dapat didefinisikan sebagai keadaan sakit atau penyakit yang disebabkan oleh kekurangan relative atau mutlak dan kelebihan satu atau lebih zat-zat makanan esensial yang berguna dalam tubuh manusia. Menurut bentuknya, gizi salah diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Gizi kurang (undernutrition), kondisi ini sebagai akibat dari konsumsi makanan yang tidak memadai jumlahnya pada kurun waktu cukup lama.

Contoh : Kekurangan Energi Protein (KEP) dapat menyebabkan penyakit marasmus dan kwashiorkor.

b. Gizi lebih (Overnutrition), keadaan ini diakibatkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan untuk jangka waktu yang cukup lama sebagai contoh kegemukan

c. Kurang Gizi spesifik (Specific Deficiency): keadaan ini disebabkan oleh kekurangan relative atau mutlak pada zat-zat makanan tertentu.

Contohnya : kekurangan vitamin A yang dapat menyebabkan penyakit xerophthalmia dan Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) yang dapat menyebabkan penyakit gondok;

d. Gizi tak seimbang (inbalance): Kondisi yang merupakan akibat dari tidak seimbangnya jumlah antara zat-zat makanan esensial, dengan atau tanpa kekurangan zat makanan tertentu.

Contoh; gangguan keseimbangan tubuh, sering loyo

#### 1. Cara Mengatasinya

- Memperbaiki gizi keluarga,
- Memperbaiki budaya masyarakat karena adanya pengaruh gender,
- Memberikan makanan dari tumbuhan misalnya sayur-sayuran,
- Melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang gizi dan,

- Melakukan penelitian atau kajian tentang pengaruh makanan terhadap budaya.

-

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Makanan ialah sesuatu yang dapat dimakan atau bahan yang kita makan lalu masuk ke dalam tubuh sehingga membentuk dan mengganti jaringan tubuh, memberi tenaga, dan mengatur semua proses dalam tubuh. Makanan juga dapat diartikan sebagai sumber nutrisi, salah satu zat yang mampu untuk memelihara dan menjaga kesehatan organisme yang menelannya. Inilah pengertian makanan sebagai konsep biokimia., konsep yang biasa yang di pakai dalam ilmu medis.

Makanan khas merupakan salah satu karya budaya masyarakat. Semua manusia memerlukan makanan untuk bertahan hidup, siapa pun dia, dan dari mana asalnya, berapa umurnya, dan dalam keadaan sehat ataupun sakit. Oleh karena itu, makanan merupakan pokok yang harus dipenuhi.

Kebudayaan adalah seluruh sistem gagasan dan ras, tindakan serta karya yang dihasilkan manusia dalam kehidupan bermasyarakat yang dijadikan miliknya dengan belajar. Wujud dari budaya atau fisik, sistem tingkah laku dan tindakan yang terpolo/sistem sosial, sistem gagasan atau adat-istiadat serta kepribadian atau nilai-nilai budaya.

Dengan mengetahui tentang konsep "Pola Budaya Terhadap Makanan, Masalah Budaya Dan Makanan Terhadap Gizi Dan Cara Mengatasinya" diharapkan mahasiswa dapat menerapkan konsep dalam kehidupan sehari-hari. Penulisan artikel ini pun tidak sempurna dan masih banyak kekurangan didalamnya. Maka dari itu penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menghasilkan makalah yang lebih baik kedepannya serta menambah pengetahuan bagi yang pembaca khususnya mahasiswa prodi kesehatan masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ningsih, Riyan. "Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman, Serta Kualitas Makanan yang Dijajakan Pedagang di Lingkungan SDN Kota Samarinda." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10.1 (2014): 64-72.

Sudargo, Toto, et al. *Pola makan dan obesitas*. UGM press, 2018.

- Yoeantafara, Alodiea, and Santi Martini. "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 8.2 (2004): 65-70.
- Budianto, V. "Dimensi etis terhadap budaya makan dan dampaknya pada masyarakat." (2004).
- Maas, Linda T. "Kesehatan Ibu dan Anak: Persepsi Budaya dan Dampak Kesehatannya." (2004).
- Alhuda, Tan Robin, Swito Prastiwi, and Novita Dewi. "Hubungan Antara Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Tingkatan Hipertensi Pada Middle Age 45-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 3.1 (2018).
- Arianto, Nurcahyo Tri. "Pola makan mie instan: studi antropologi gizi pada mahasiswa antropologi Fisip Unair." *Tersedia secara online di: [http://web.unair.ac.id/admin/file/f\\_34835\\_31mie.pdf](http://web.unair.ac.id/admin/file/f_34835_31mie.pdf) [diakses di Bandung, Indonesia: 1 November 2016]* (2011).
- Nabuasa, Christin Debora, M. Juffrie, and Emy Huriyati. "Riwayat pola asuh, pola makan, asupan zat gizi berhubungan dengan stunting pada anak 24-59 bulan di Biboki Utara, Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur." *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 1.3 (2016): 151-163.
- Budianto, V. "Dimensi etis terhadap budaya makan dan dampaknya pada masyarakat." *Makara Human Behavior Studies in Asia* 8.2 (2004):