



PANTANGAN MAKANAN MENJADI PEMICU PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL DI DESA WINI KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA TAHUN 2026

**Isabel De Fatima Gudino^{1*}, Tiolina Klara Panjaitan², Ramatian Simanihuruk³,
Tiarmawati Sembiring⁴, Maria Nofriyanti Ketmoen⁵, Novia Gempita Bere Koi⁶**

¹²³⁴⁵⁶Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia

¹Email: isabelgudino06@gmail.com

²Email: klarapanjaitan@gmail.com

³Email: ramatiansimanihuruk@gmail.com

⁴Email: tiarmawatisembiring@gmail.com

ABSTRAK

Pantangan makanan pada ibu hamil merupakan salah satu faktor budaya yang masih berkembang di masyarakat dan berpotensi mempengaruhi pemenuhan gizi selama kehamilan, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT). Praktik ini dapat membatasi konsumsi makanan bergizi sehingga meningkatkan risiko masalah gizi pada ibu dan janin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil terkait pantangan makanan serta pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan dan diskusi interaktif. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga sebagai pendukung. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang rendah dan mempercayai berbagai pantangan makanan yang tidak berbasis ilmiah. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana peserta mampu membedakan antara mitos dan fakta serta memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Kesimpulannya, edukasi berbasis budaya dengan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait gizi serta mengurangi kepercayaan terhadap pantangan makanan yang tidak tepat.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Pantangan Makanan, Gizi Seimbang, NTT

ABSTRACT

Food taboos among pregnant women represent a cultural factor that continues to persist in society and has the potential to affect nutritional intake during pregnancy, particularly in the East Nusa Tenggara (NTT) region. These practices may limit the consumption of nutritious foods, thereby increasing the risk of nutritional problems for both the mother and the fetus. This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of pregnant women regarding food taboos and the importance of balanced nutrition during pregnancy. The method used was an educational and participatory approach through health education sessions and interactive discussions. The target participants were pregnant women, with the involvement of health cadres and family members as supporting factors. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure the improvement in participants' knowledge. The results showed that prior to the intervention, most pregnant women had low levels of knowledge and believed in various food taboos that were not scientifically based. After the educational intervention, there was a significant improvement in knowledge, with participants becoming able to distinguish between myths and facts and to understand the importance of consuming nutritious foods during pregnancy. In conclusion, culturally based education using a participatory approach is effective in improving the knowledge and skills of pregnant women related to nutrition and in reducing misconceptions regarding inappropriate food taboos.

Keywords: Pregnant Women, Food Taboos, Balanced Nutrition, East Nusa Tenggara (NTT)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang memerlukan pemenuhan kebutuhan gizi optimal untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan serta perkembangan janin (Dwi Fara et al., 2022). Kecukupan gizi selama kehamilan berperan dalam mencegah berbagai risiko seperti anemia, kekurangan energi kronis (KEK), berat badan lahir rendah, hingga stunting pada anak. Namun demikian, pemenuhan gizi ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan ketersediaan pangan, tetapi juga oleh faktor sosial budaya yang berkembang di masyarakat (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020).

Salah satu faktor budaya yang masih kuat di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT), adalah adanya pantangan makanan bagi ibu hamil. Pantangan ini biasanya diwariskan secara turun-temurun dan diyakini dapat menjaga keselamatan ibu dan janin, meskipun sebagian besar tidak memiliki dasar ilmiah. Beberapa jenis makanan yang sering dipantang antara lain ikan, daging, telur, buah tertentu seperti nanas, serta minuman tertentu. Padahal, makanan tersebut merupakan sumber protein, vitamin, dan mineral yang sangat dibutuhkan selama kehamilan (Hafiza et al., 2025).

Budaya pantangan makanan ini dapat berdampak langsung terhadap asupan gizi ibu hamil. Pembatasan konsumsi makanan bergizi berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dan meningkatkan risiko malnutrisi. Studi menunjukkan bahwa praktik pantangan makanan memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi ibu hamil, karena membatasi variasi dan kecukupan zat gizi yang dikonsumsi. Kondisi ini menjadi semakin penting diperhatikan di daerah seperti NTT yang masih menghadapi permasalahan gizi, termasuk tingginya angka stunting (Mutaqqin et al., 2021).

Nusa Tenggara Timur memiliki permasalahan gizi ibu dan anak yang masih menjadi tantangan utama. Salah satu upaya yang dilakukan adalah pemanfaatan pangan lokal bergizi seperti kelor untuk meningkatkan status gizi ibu hamil dan menurunkan angka stunting. Namun, keberhasilan upaya tersebut dapat terhambat apabila praktik pantangan makanan masih terus dilakukan tanpa pemahaman yang benar (Kolo et al., 2021).

Faktor budaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku kesehatan ibu, termasuk dalam pemilihan makanan selama kehamilan. Kebiasaan dan kepercayaan yang berkembang di masyarakat dapat membentuk pola makan yang kurang tepat, sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Jika tidak ditangani,

kondisi ini dapat berlanjut hingga masa menyusui dan berdampak pada pertumbuhan anak, termasuk risiko stunting (Ginting & Ella Nurlaella Hadi, 2023).

Penting untuk memahami bagaimana pantangan makanan pada ibu hamil mempengaruhi status gizi, khususnya di wilayah NTT. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi edukasi gizi yang berbasis budaya, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizinya secara optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil terkait pantangan makanan serta pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT) (Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, 2022). Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan. Sasaran dalam kegiatan ini meliputi ibu hamil, khususnya yang berada pada trimester I–III yang berjumlah 17 orang. Selain itu, kegiatan juga melibatkan kader kesehatan dan anggota keluarga sebagai pendukung dalam pengambilan keputusan terkait konsumsi makanan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Wini, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Waktu pelaksanaan dilakukan terhitung dari tanggal 25 Januari-15 Februari 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil di Desa Wini dengan tingkat partisipasi yang cukup baik. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, penyuluhan, diskusi, hingga post-test.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang selama kehamilan serta belum mampu membedakan antara pantangan makanan yang bersifat mitos dan yang memiliki dasar ilmiah. Banyak peserta yang masih mempercayai bahwa konsumsi makanan seperti ikan, telur, dan buah tertentu dapat berdampak buruk bagi kehamilan.

Setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi berbasis pangan lokal, terjadi peningkatan pemahaman peserta. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana sebagian besar ibu hamil mampu menjelaskan pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, mengidentifikasi makanan bergizi yang sebelumnya dipantang serta membedakan antara mitos dan fakta terkait pantangan makanan.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa praktik pantangan makanan pada ibu hamil masih cukup kuat dipengaruhi oleh faktor budaya dan kepercayaan yang berkembang di masyarakat. Kepercayaan tersebut cenderung membatasi konsumsi makanan bergizi, terutama yang merupakan sumber protein dan mikronutrien penting bagi ibu hamil (Hafiza et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif efektif dalam mengubah pemahaman ibu hamil. Metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk menyampaikan pengalaman dan kepercayaan yang dimiliki, sehingga proses klarifikasi informasi menjadi lebih efektif (Nurhasanah Harmia, 2024).

Demonstrasi pengolahan makanan juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan praktis peserta. Dengan melihat secara langsung cara pengolahan makanan bergizi dari bahan lokal seperti kelor, ibu hamil menjadi lebih percaya diri untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan upaya pemanfaatan pangan lokal sebagai solusi untuk meningkatkan status gizi masyarakat (Nur Wahyu Qamariyah et al., 2025).

Temuan ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dan kader kesehatan sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku ibu hamil. Dalam konteks budaya yang kuat seperti di NTT, keputusan terkait konsumsi makanan seringkali dipengaruhi oleh anggota keluarga lain, sehingga edukasi yang melibatkan mereka dapat memberikan dampak yang lebih luas.

Perubahan pengetahuan belum tentu langsung diikuti oleh perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan berkelanjutan serta dukungan dari tenaga kesehatan setempat untuk memastikan ibu hamil dapat menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang berbasis budaya dan memanfaatkan potensi lokal dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi masalah pantangan makanan yang berdampak pada gizi ibu hamil di wilayah NTT.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pantangan makanan pada ibu hamil di Desa Wini, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur menunjukkan bahwa praktik pantangan makanan masih cukup kuat dipengaruhi oleh faktor budaya dan kepercayaan lokal, yang berpotensi

menghambat pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan. Pelaksanaan edukasi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif peserta menjadi lebih mampu membedakan antara mitos dan fakta terkait pantangan makanan serta memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Fara, Y., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170–174. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.757>
- Ginting, J. A., & Ella Nurlaella Hadi. (2023). Faktor Sosial Budaya yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i1.2911>
- Hafiza, J., Farisni, T. N., & Muliadi, T. M. (2025). Hubungan Pantangan Makanan Dan Budaya Selama Kehamilan Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 0-59 Bulan Di Desa Koto Menggamat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1168–1175. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.40899>
- Kolo, R., Takaeb, A. E. L., & Bunga, E. Z. H. (2021). Praktik Pemberian Makan dan Budaya Pantangan Makanan pada Balita Stunting di Desa Tunoe Kecamatan Miomaffo Timur Kabupaten Timor Tengah Utara (TTU). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 56–67.
- Mutaqqin, Z., Arts, T. M., & Hadi, L. (2021). Praktik Pemberian Makan Dan Budaya Pantangan Makanan Pada Balita Stunting Di Desa Tunoe Kecamatan Miomaffo Timur Kabupaten Timor Tengah Utara (Ttu). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 56–67.
- Nur Wahyu Qamariyah, Ni Ketut Kariani, & Nurdiana Nurdiana. (2025). Kepercayaan Pantangan Makanan dan Keragaman Pangan dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Talise. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(2), 262–275. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i2.685>
- Nurhasanah Harmia, B. verawati E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Pantangan Makanan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Di Desa Alam Panjang Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Rumbio Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(1), 10–17.
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi dalam Kehamilan. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 20.
- Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, J. (2022). Metode Pengabdian Masyarakat. In *Экономика Региона*.