Gizi Indon 2023, 46(1):11-22
GIZI INDONESIA
Journal of The Indonesian Nutrition Association
p-ISSN: 0436-0265 e-ISSN: 2528-5874

HUBUNGAN POLA MAKAN, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SOSIAL BUDAYA DENGAN STATUS GIZI CALON PENGANTIN

Relationship Between Diet, Nutritional Knowledge and Social-Culture With Prospective Married Couple Nutritional Status

Dwi Dini Krisdayani, Agustina, Laily Hanifah
Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: dwidinikrisdayani@upnvj.ac.id

Diterima: 18-07-2022 Direvisi: 23-01-2023 Disetujui terbit: 27-01-2023

ABSTRACT

Malnutrition in a prospective married couple is the risk of problems during pregnancy and labor. To prevent the problems of malnutrition, they need to apply balanced nutrition guidelines. The application of balanced nutrition guidelines can be influenced by knowledge and social-culture beliefs. This study aimed to determine the relationship between diet, nutritional knowledge, and socio-culture with prospective married couples' nutritional status by using a cross-sectional design. The population is 208 prospective married couples. Subjects were 136 respondents, selected by consecutive sampling technique. The study was conducted in March–June 2022. Data analysis was carried out univariate and bivariate with a chi-square test. The majority of respondents have normal nutritional status (63.2%) and the chi-square test showed that there is a relationship between food diversity (p=0.047) and nutrition knowledge (p=0.020) with nutritional status, however, there is no relationship between meal frequency (p=0.834), dietary restrictions (p=0.178) and myths (=-0.470) with nutritional status. The conclusion is food diversity and nutrition knowledge are associated with prospective married couples' nutritional status, while meal frequency, dietary restrictions, and myths are not associated. A prospective married couple should seek information about nutrition from trusted sources and apply balanced nutrition guidelines.

Keywords: diet, nutritional knowledge, nutritional status, prospective married couple, socio-culture

ABSTRAK

Status gizi kurang dan berlebih pada calon pengantin menjadi risiko permasalahan pada saat kehamilan dan kelahiran. Agar tidak terjadi permasalahan gizi, maka calon pengantin perlu menerapkan pedoman gizi seimbang termasuk pola makan sehat yang penerapannya dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sosial budaya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pola makan, pengetahuan gizi seimbang dan sosial budaya dengan status gizi calon pengantin di KUA Kecamatan Pancoran Mas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 208 calon pengantin yang mendaftarkan pernikahannya pada bulan Juni. Sampel yang diambil sebesar 136 calon pengantin dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling.* Penelitian dilakukan pada bulan Maret–Juni 2022. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square.* Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar calon pengantin memiliki status gizi normal (63,2%) Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara jenis makanan (p=0,047) dan pengetahuan gizi seimbang (p=0,020) dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan (p=0,834), pantangan makan (p=0,178) dan mitos (p=0,470) dengan status gizi. Kesimpulan penelitian ini adalah jenis makanan dan pengetahuan gizi seimbang berhubungan dengan status gizi calon pengantin, sedangkan frekuensi makan, pantangan makan dan mitos tidak berhubungan dengan status gizi calon pengantin. Calon pengantin diharapkan untuk menambah pengetahuannya mengenai gizi dengan mencari informasi dari sumber terpercaya serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang agar siap dalam menghadapi kehamilan dan melahirkan generasi sehat.

Kata kunci: calon pengantin, pengetahuan gizi seimbang, pola makan, sosial budaya, status gizi

Doi: 10.36457/gizindo.v46i1.721
www.persagi.org/ejournal/index.php/Gizi_Indon

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan dari *Global Nutrition Report* tahun 2021, sekitar 2,2 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan dan *World Health Organization* melaporkan 462 juta orang memiliki berat badan yang kurang. Selain itu, setiap negara anggota ASEAN memiliki permasalahan kekurangan gizi dan prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa juga meningkat sejak tahun 2000. Indonesia juga masih memiliki permasalahan gizi pada usia dewasa, kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan mengalami peningkatan sejak tahun 2013.[1–3]

Kementerian Kesehatan RI menjabarkan status gizi sebagai keseimbangan jumlah zat gizi yang masuk dengan jumlah yang diperlukan oleh tubuh guna menjalankan fungsi biologis tubuh, seperti pertumbuhan dan perkembangan, beraktivitas dan memelihara kesehatan. Indonesia memiliki permasalahan terkait status gizi, yaitu meningkatnya gizi kurang dan gizi lebih yang disebut dengan beban gizi ganda. Beban gizi ganda dapat menjadi masalah di semua kelompok usia, termasuk dewasa.[4]

Kecukupan gizi pada calon pengantin yang nantinya menjadi calon ibu akan memengaruhi kondisi kesehatan pada masa konsepsi dan kehamilan.[5] Keadaan gizi calon pengantin memiliki peranan yang penting untuk proses pembuahan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2015) menemukan bahwa wanita yang mengalami obesitas akan berdampak pada terganggunya proses pembuahan.[6] Selain itu, status gizi calon pengantin juga memengaruhi kondisi bayi yang akan dilahirkannya. Penelitian Irawati dan Salimar (2014) membuktikan bahwa status gizi ibu yang kurang (<18,5 kg/m2) sebelum hamil menjadi faktor risiko kelahiran berat bayi lahir rendah (BBLR).[7] Permasalahan gizi sebelum menikah juga merupakan akar dari permasalahan stunting. Angka stunting di Indonesia masih berada pada angka 24,4 persen berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia tahun 2021. Angka ini masih belum sesuai dengan standar WHO yang menargetkan angka stunting di bawah 20 persen.[8]

Usia dewasa (>19 tahun) merupakan usia yang dianggap sudah ideal untuk melangsungkan pernikahan. Berdasarkan data yang dihimpun dari Riskesdas 2013, prevalensi status gizi pada dewasa >18 tahun di Indonesia meliputi 8,7 persen kurus, 13,3 persen gemuk dan 15,4 persen obesitas. Angka ini meningkat pada Riskesdas 2018 yang menunjukkan status gizi kurus meningkat 0,6 persen menjadi 9,3 persen, gemuk meningkat 0,3 persen menjadi 13,6 persen dan obesitas meningkat 6,4 persen menjadi 21,8 persen. Provinsi Jawa Barat menjadi provinsi ke-10 yang memiliki status gizi normal terendah dengan angka 54,1 persen pada 2018, angka ini menurun 7,9 persen dari sebelumnya 62 persen pada tahun 2013.[9] Sedangkan pada 2018, Kota Depok menjadi kota yang memiliki status gizi normal paling rendah di Provinsi Jawa Barat dengan angka 45,58 persen, angka ini juga menurun 9,92 persen dari sebelumnya 55,5 persen pada tahun 2013.[10] Sementara itu, orang dewasa dengan status gizi kurus, gemuk dan obesitas justru mengalami peningkatan baik di Provinsi Jawa Barat maupun di Kota Depok. Kecamatan Pancoran Mas sendiri menjadi urutan ke-4 dalam jumlah ibu hamil terbanyak yang mengalami Kurang Energi Kronik (KEK). KEK juga merupakan permasalahan gizi yang terjadi apabila tubuh kekurangan asupan zat gizi yang dibutuhkan dan akan menyebabkan berbagai dampak kesehatan.[11]

Status gizi pada calon pengantin dapat dipengaruhi dari pengetahuan. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang, termasuk pengetahuan gizi. Dari pengetahuan gizi, terbentuk kebiasaan makan individu.[12] Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai konsep yang berkaitan dengan gizi, termasuk pengetahuan tentang pengaturan makan, makanan bergizi dan pedoman gizi seimbang.[13] Permasalahan mengenai rendahnya pengetahuan gizi seimbang masih banyak ditemukan khususnya pada calon pengantin. Hal ini dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh Melani et al., 2019 bahwa sebagian besar calon pengantin (96,32%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang.[14]

Selain pengetahuan, perilaku seseorang dapat terbentuk karena pengaruh dari sosial budaya. Sosial budaya merupakan segala hal yang tercipta dari pemikiran dan budi nurani manusia dalam kehidupan bermasyarakat.[15] Nilai dan pandangan masyarakat mendorong masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan

tuntutan budaya, misalnya larangan untuk memakan makanan tertentu. Adanya kepercayaan pantangan terhadap makanan yang tidak lepas dari faktor budaya tentu akan menimbulkan permasalahan gizi.[16] Pantangan terhadap makanan dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan. Padahal, calon pengantin harus menjaga keseimbangan asupan zat gizinya menjelang pernikahan guna menciptakan kehamilan yang sehat. Jika asupan gizi sebelum menikah tidak terpenuhi akan meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi, khususnya ketika terjadi kehamilan.[17]

Dari pengetahuan gizi seimbang dan kepercayaan sosial budaya, dapat terbentuk pola makan. Status gizi dapat dipengaruhi dari pola makan seseorang. Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh[18]. Jumlah makanan yang cukup, jenis makanan yang beragam dan frekuensi makan yang teratur berperan penting dalam penentuan status gizi.[19,20] Namun, masih terdapat permasalahan terkait pola makan di masyarakat Indonesia. Pola makan tidak sehat dihubungkan dengan status gizi dalam penelitian yang dilakukan oleh Sudikno *et al*., (2015) dimana kebiasaan makan tidak sehat berpengaruh pada kejadian obesitas sentral pada orang dewasa.[21]

Berbagai permasalahan terkait pola makan tidak sehat, pengetahuan gizi seimbang yang kurang pada calon pengantin, serta pengaruh budaya terhadap makanan membuat peneliti ingin mempelajari apakah masalah tersebut menjadi penyebab permasalahan dalam status gizi, mengingat pentingnya kondisi status gizi bagi calon pengantin untuk melangsungkan kehamilan serta upaya pemerintah yang memfokuskan calon pengantin sebagai ujung tombak perbaikan gizi di Indonesia, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan, pengetahuan gizi seimbang dan sosial budaya dengan status gizi calon pengantin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memiliki variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dari penelitian ini meliputi pola makan yang terbagi menjadi jenis makanan dan frekuensi makan, pengetahuan gizi seimbang mengenai pedoman gizi seimbang, serta sosial budaya yang dilihat dari pantangan makan dan kepercayaan mitos. Jenis makanan merupakan ragam makanan yang dikonsumsi oleh calon pengantin, frekuensi makan adalah tingkat keseringan calon pengantin mengonsumsi makanan dalam satu hari, pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan calon pengantin mengenai pedoman gizi seimbang, pantangan makan berkaitan dengan makanan yang dihindari oleh calon pengantin, dan mitos berkaitan dengan kepercayaan calon pengantin terhadap makanan. Sedangkan variabel terikat dari penelitian ini adalah status gizi calon pengantin. Status gizi calon pengantin merupakan keadaan dimana asupan zat gizi seimbang dengan keperluan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Data pola makan diambil menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ),* jenis makanan dikategorikan tidak beragam apabila konsumsi makan tidak ada dari salah satu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan, dan beragam apabila konsumsi makan lengkap dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan. Frekuensi makan dikategorikan tidak sesuai apabila frekuensi makan <3x atau >3x sehari sehari dan sesuai apabila frekuensi makan 3x sehari.

Data pengetahuan gizi seimbang dan sosial budaya diambil menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang dikategorikan kurang apabila responden menjawab benar sebesar ≤55 persen dari total soal, kategori cukup apabila responden menjawab 56-75 persen soal benar dan kategori baik apabila responden menjawab >76 persen soal benar. Pantangan makan dikategorikan ada dan tidak ada. Serta kepercayaan mitos dikategorikan percaya apabila ada salah satu pertanyaan tentang mitos yang responden menjawab percaya, dan tidak percaya apabila tidak ada pertanyaan tentang mitos yang responden percaya.

Data status gizi diambil dengan melakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran berat badan responden menggunakan timbangan berat badan digital bermerk Fleco dengan tingkat ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan dengan *microtoise* tingkat ketelitian 0,1 cm. Status gizi dikategorikan sangat kurus apabila nilai IMT <17 kg/m2, kurus apabila nilai IMT 17,1-18,4 kg/m2, normal apabila nilai IMT 18,5-24,9

kg/m2, gemuk apabila nilai IMT >25,0-27,0 kg/m2, dan obesitas apabila nilai IMT >27,0 kg/m2.

Penelitian dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian bertempat di KUA Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok dan dilaksanakan pada bulan Maret-Juni tahun 2022. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Populasi penelitian adalah seluruh calon pengantin yang mendaftarkan pernikahannya di KUA Kecamatan Pancoran Mas pada bulan Juni, rata-rata calon pengantin yang mendaftar adalah 104 pasangan atau 208 calon pengantin. Sampel yang diambil adalah calon pengantin yang memenuhi kriteria inklusi sebesar 136 calon pengantin. Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah calon pengantin yang mendaftarkan pernikahannya di KUA Kecamatan Pancoran Mas pada bulan Mei-Juni 2022, bersedia menjadi responden penelitian, serta bisa membaca dan menulis. Adapun kriteria eksklusinya adalah calon pengantin yang tidak bersedia menjadi responden penelitian serta tidak bisa membaca dan menulis.

Pengambilan data dilakukan dengan persetujuan etik No.289/V/2022/KEPK yang dikeluarkan oleh KEPK Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square* derajat kemaknaan *α* <0,05 dan derajat kepercayaan 95 persen. Data yang telah diolah kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

HASIL

Dari data responden yang berhasil dihimpun dalam penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar calon pengantin yang menjadi responden berusia >19 tahun (98,5%) dan terdapat 1,5 persen responden berusia ≤19 tahun. Jenis kelamin perempuan menjadi mayoritas responden penelitian (70,6%) daripada jenis kelamin laki-laki yang hanya sebesar 29,4 persen. Hal ini dikarenakan calon pengantin yang datang tidak selalu berpasangan sehingga distribusi jenis kelamin tidak merata. Mayoritas Pendidikan terakhir yang ditempuh calon pengantin sebagian besar adalah perguruan tinggi (62,5%), sedangkan 37,5 persen lainnya menempuh SMA/SMK sebagai pendidikan terakhir.

Tabel 1
Karateristik Responden Calon Pengantin-di KUA Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok

Variabel	n=136	%
Status Gizi		
Sangat Kurus	10	7,4
Kurus	14	10,3
Normal	86	63,2
Gemuk	9	6,6
Obesitas	17	12,5
Jenis Makan		
Beragam	104	76,5
Tidak beragam	32	23,5
Frekuensi Makan		
Sesuai	98	72,1
Tidak sesuai	38	27,9
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Kurang	22	16,2
Cukup	78	57,4
Baik	36	26,5
Pantangan Makan		
Ada	55	40,4
Tidak ada	81	59,6
Mitos		
Percaya	64	47,1
Tidak Percaya	72	52,9

Tabel 2
Hubungan Variabel Independen dengan Status Gizi Calon Pengantin di KUA Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok

Variabel	Status Gizi				*p*	OR (95% CI)
	Malnutrisi		Normal			
	n	%	n	%		
Jenis Makan						
Tidak Beragam	17	53,1	15	46,9	0,047	2,4 (1,0-5,4)
Beragam	33	31,7	71	68,3		
Frekuensi Makan						
Tidak Sesuai	15	39,5	23	60,5	0,834	1,1 (0,5-2,5)
Sesuai	35	35,7	63	64,3		
Pengetahuan Gizi Seimbang						
Kurang	4	18,2	18	81,8	0,059	-
Cukup	28	35,9	50	64,1	0,020	4,5 (1,2-15,9)
Baik	18	50,0	18	50,0	0,156	1,7 (0,8-3,9)
Pantangan Makan						
Ada	16	29,1	39	70,9	0,178	0,5 (0,2-1,1)
Tidak Ada	34	42,0	47	58,0		
Mitos						
Percaya	21	32,8	43	67,2	0,470	0,7 (0,3-1,4)
Tidak Percaya	29	40,3	43	59,7		

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas calon pengantin memiliki status gizi normal (63,6%). Kemudian, lebih dari setengah calon pengantin mengonsumsi jenis makanan yang beragam (76,5%) serta memiliki frekuensi makan sesuai pedoman gizi seimbang (72,1%). Sebagian besar calon pengantin memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang cukup (57,4%). Mayoritas calon pengantin tidak memiliki pantangan makan (59,6%) dan sebagian besar calon pengantin juga memiliki kepercayaan terhadap mitos (66,9%). Untuk selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis jenis makanan, data dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 calon pengantin yang mengonsumsi jenis makanan tidak beragam di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 17 (53,1%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 15 (46,9%). Sedangkan dari 104 calon pengantin yang mengonsumsi jenis makan beragam di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 33 (31,7%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 71 (68,3%). Hasil uji statistik pada variabel jenis makanan diperoleh *p value* = 0,047 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi calon pengantin. Nilai OR menunjukkan angka 2,4 ini berarti calon pengantin yang mengonsumsi jenis makanan yang beragam berpeluang sebesar 2,4 kali lebih besar untuk memiliki status gizi normal dibandingkan dengan calon pengantin yang mengonsumsi jenis makanan yang tidak beragam.

Berdasarkan hasil analisis frekuensi makan, data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 38 calon pengantin dengan frekuensi makan yang tidak sesuai pedoman gizi seimbang di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 15 (39,5%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 23 (60,5%). Sedangkan, dari 98 calon pengantin dengan frekuensi makan yang sesuai pedoman gizi seimbang di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 35 (35,7%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 63 (64,3%). Hasil uji statistik pada variabel pola makan didapatkan *p value* = 0,834 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi calon pengantin.

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan gizi seimbang, data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 22 calon pengantin yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 4 (18,2%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 18 (81,8%). Sedangkan, dari 78 calon pengantin

yang memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 28 (35,9%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 50 (64,1%). Selanjutnya, dari 36 calon pengantin yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 18 (50,0%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 18 (50,0%). Hasil uji statistik pada variabel pengetahuan gizi seimbang didapatkan *p value* = 0,020 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi calon pengantin. Nilai OR menunjukkan angka 4,5 yang berarti, calon pengantin dengan pengetahuan gizi seimbang yang cukup dan pengetahuan gizi seimbang yang baik berpeluang sebesar 4,5 kali untuk memiliki status gizi normal dibandingkan dengan calon pengantin dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang.

Berdasarkan hasil analisis pantangan makan, data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 55 calon pengantin yang memiliki pantangan makan di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 16 (29,1%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 39 (70,9%). Sedangkan, dari 81 calon pengantin yang tidak memiliki pantangan makan di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 34 (42,0%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 47 (58,0%). Hasil uji statistik pada variabel pantangan makan didapatkan *p*=0,567 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pantangan makan dengan status gizi calon pengantin.

Berdasarkan hasil analisis kepercayaan mitos, data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 64 calon pengantin yang memiliki kepercayaan terhadap mitos di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 21 (32,8%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 43 (67,2%). Sedangkan, dari 72 calon pengantin yang tidak memiliki kepercayaan terhadap mitos di antaranya mengalami malnutrisi sebanyak 29 (40,3%) dan memiliki status gizi normal sebanyak 43 (59,7%). Hasil uji statistik juga menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan mitos dengan status gizi calon pengantin (p>0,05).

BAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 36,5 persen calon pengantin di KUA Kecamatan Pancoran Mas mengalami malnutrisi dan 63,2 persen memiliki status gizi normal. Pada penelitian ini ditemukan mayoritas calon pengantin berusia >19 tahun (98,5%), dimana usia ini merupakan usia yang ideal untuk menikah karena kondisi fisik dan kognitif individu dianggap telah matang dan mampu untuk mengambil keputusan serta melakukan tindakan yang diyakininya, termasuk dalam mencari pasangan dan menikah. Usia calon pengantin sudah sesuai dengan UU No. 16 tahun 2019 dimana batas minimal usia menikah adalah 19 tahun.[22]

Dari penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir calon pengantin adalah perguruan tinggi (62,5%). Pendidikan yang tinggi dianggap memiliki akses informasi yang cukup mengenai sesuatu, termasuk informasi gizi. Pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang akan merubah cara pandang calon pengantin dalam menjaga status gizinya serta mempertimbangkan makanan yang akan dikonsumsinya. Sesuai dengan teori perilaku Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposing dimana menjadi awal dari terbentuknya sebuah perilaku kesehatan, dalam hal ini perilaku dalam menerapkan pola makan yang sehat.[23]

Dalam penelitian ini, mayoritas calon pengantin telah memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup (57,3%) serta lebih dari setengah calon pengantin mengonsumsi jenis makanan yang beragam (76,5%) dan memiliki frekuensi makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (72,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Soraya et al. (2017) yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai gizi dapat memengaruhi perilaku individu dalam pemilihan makanan yang akan dimakan sehingga dapat memengaruhi status gizinya.[24]

PMK No. 41 tahun 2014 yang mengatur tentang pedoman gizi seimbang menyebutkan bahwa tak ada satupun jenis pangan yang didalamnya terkandung semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sehingga, agar asupan gizi yang diperlukan dapat terpenuhi, maka perlu mengonsumsi anekaragam pangan. Mengonsumsi makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yang digunakan untuk energi bagi tubuh, lauk-pauk menjadi sumber protein serta sayuran dan buah menjadi sumber vitamin, mineral dan serat yang memiliki peran sebagai antioksidan.[25] Selain itu, pengaturan frekuensi

makan juga perlu dilakukan agar tercipta status gizi yang optimal. Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa frekuensi makan yang tidak teratur merupakan penyebab terjadinya obesitas.[26] Frekuensi makan yang teratur terdiri dari tiga kali makan utama dalam sehari, meliputi sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Apabila seseorang melewatkan sarapan maka akan menyebabkan jumlah makanan yang dimakan pada saat makan siang dan/atau makan malam akan bertambah. Ini akan menyebabkan berlebihnya asupan energi yang masuk ke dalam tubuh. Kelebihan asupan makanan tetapi kekurangan asupan makanan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan akan mengakibatkan terjadinya kelebihan gizi.[26]

Indonesia yang kaya akan suku dan budaya menjadikan banyak pandangan berbeda terhadap makanan. Masyarakat percaya tentang adanya pantangan makan dan mitos mengenai makanan merupakan hasil dari budaya yang berkembang dalam kehidupan masyarakat. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 40,4 persen calon pengantin memiliki pantangan terhadap makanan dan 47,1 persen percaya terhadap mitos-mitos mengenai makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan (2018) yang menunjukkan bahwa fenomena mengenai mitos makanan masih berkembang di masyarakat.[27] Sebagian besar calon pengantin percaya bahwa adanya larangan mengonsumsi makanan tertentu di dalam agama dan budaya mengandung nasihat baik. Menurut pandangan masyarakat, hal-hal mengenai pantangan makan dan mitos mengenai makan merupakan sebuah budaya yang menyebar luas dalam kehidupan mereka. Masyarakat Indonesia umumnya memiliki kepercayaan pada pemahaman dan cerita-cerita dalam wujud mitos yang diturunkan dari leluhur atau dari ucapan seseorang ke orang lain. Mereka memiliki anggapan bahwa jika menuruti anjuran pantangan makan maka mereka akan mendapatkan suatu rasa aman dan kebaikan bagi diri mereka. Mereka juga percaya hal-hal yang buruk dan tidak diinginkan akan menghindar saat melakukan pantangan makan. Selain itu, mereka melakukan pantangan makan karena kepercayaan agak tidak kualat dengan orang tua.[28]

Nilai terhadap makanan juga merupakan hasil dari kebudayaan yang berkembang di masyarakat. Mayoritas calon pengantin percaya bahwa makanan memiliki simbol-simbol tertentu dan memiliki sifat penanda kasih sayang. Dalam banyak kebudayaan, makanan merupakan suatu simbolik, termasuk dalam tradisi pernikahan. Menghidangkan makanan tertentu dianggap sebagai simbol persaudaraan dan kekeluargaan. Memberikan suatu makanan kepada calon yang akan dipersunting misalnya dianggap sebagai sebuah harapan agar lamarannya dapat diterima.[29]

Berdasarkan hasil penelitian, sebesar 54,8 persen calon pengantin yang mengonsumsi jenis makanan tidak beragam mengalami malnutrisi. Menurut PMK No. 41 Tahun 2014 mengenai pedoman gizi seimbang, dalam sehari dianjurkan mengonsumsi beraneka ragam pangan mulai dari makanan pokok sebagai sumber karbohidrat, lauk-pauk sebagai sumber protein, serta sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral. Status gizi yang baik didapatkan apabila seseorang mengonsumsi beragam jenis makanan. Jika salah satu zat gizi tidak terpenuhi, maka akan timbul masalah gizi.[25] Terlebih calon pengantin memerlukan kecukupan gizi yang ideal guna mempersiapkan kehamilan dan kelahiran yang sehat. Sistem organ di dalam tubuh akan mampu berfungsi secara fisiologi apabila asupan zat gizi cukup yang berasal dari zat energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Konsumsi makanan yang tidak beragam akan berisiko kekurangan vitamin dan mineral yang akan berhubungan dengan kegagalan fungsi reproduksi.[30] Calon pengantin perlu mengonsumsi makanan beragam guna mencegah ketidaksuburan akibat asupan gizi yang kurang.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan status gizi calon pengantin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan et al (2020) yang menemukan bahwa jenis makanan berhubungan dengan status gizi (*p value* = 0,000). Penelitian Hasibuan menunjukkan jika seseorang kekurangan salah satu zat gizi, maka akan berdampak pada masalah gizi, oleh karena itu, individu harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral guna memenuhi asupan gizi dalam tubuh sehingga tercapai status gizi yang normal.[31] Penelitian Nasution & Ayu (2022) juga menemukan bahwa

keberagaman jenis makanan berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (*p value* = 0,015). Mengonsumsi jenis makanan yang lengkap dapat meningkatkan peluang untuk terbentuknya Indeks Massa Tubuh yang normal. Kelengkapan gizi yang masuk ke dalam tubuh ditentukan oleh keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi. Apabila seseorang mengonsumsi beragam jenis makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, maka asupan gizinya akan terpenuhi yang kemudian berpengaruh terhadap status gizinya.[32] Namun, mengonsumsi jenis makanan yang beragam juga perlu dibarengi dengan pengaturan jumlah makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Apabila jenis makanan lengkap namun jumlah makanan yang dimakan berlebihan, maka akan meningkatkan risiko terjadinya kegemukan. Sebaliknya, apabila jumlah makanan yang dimakan lebih sedikit dari kebutuhan tubuh, maka akan meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang. Menerapkan konsumsi makan dengan jenis makanan yang lengkap dan jumlah yang cukup dapat dilakukan dengan menggunakan pengaturan makan "Isi Piringku". "Isi Piringku" merupakan panduan makan yang didalamnya terdapat beragam jenis makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran serta buah buahan dan diatur dalam jumlah yang tepat.[25]

Berdasarkan hasil penelitian, sebesar 39,5 persen calon pengantin dengan frekuensi makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang mengalami malnutrisi. Frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari terdiri dari tiga makanan utama, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam, sedangkan frekuensi makan yang kurang baik adalah kurang dari 3x sehari[33]. Frekuensi makan teratur perlu dibarengi oleh konsumsi jenis dan jumlah makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh setiap orang, sehingga status gizi yang optimal dapat terbentuk.[25]

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi calon pengantin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2018) yang menemukan bahwa frekuensi makan tidak berhubungan dengan status gizi WUS pranikah (*p value*= 0,365) dan Ayuningsih & Nugroho (2021) yang juga menemukan bahwa frekuensi makan tidak berhubungan dengan status gizi kurang (*p value* = 0,634). Frekuensi makan yang kurang dari 3x sehari atau lebih tidak memengaruhi keadaan status gizi. Mereka berpendapat bahwa apabila frekuensi makan sudah sesuai pedoman gizi seimbang namun kandungan nutrisi, jenis makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi tidak diperhatikan, maka akan berdampak pada status gizi.[33,34] Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas calon pengantin telah memiliki frekuensi makan yang sesuai tetapi mengalami malnutrisi. Hal ini dapat disebabkan oleh jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi calon pengantin tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan calon pengantin mengalami malnutrisi. Demikian pula dengan calon pengantin yang frekuensi makannya tidak sesuai namun memiliki status gizi normal, ini dapat disebabkan karena calon pengantin telah mendapatkan nutrisi yang diperlukan bagi tubuhnya dengan mengonsumsi makanan yang beragam.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebesar 18,2 persen calon pengantin yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang baik mengalami malnutrisi. Notoatmodjo menyatakan bahwa pengetahuan merupakan dasar dari perilaku kesehatan yang akan dilakukan individu, semakin baik pengetahuan yang dimilikinya maka akan semakin baik pula perilaku yang dijalankan sehingga dapat meningkatkan status dan derajat kesehatan.[35] Hal ini berarti bahwa pengetahuan memiliki peranan yang penting dalam menentukan status gizi calon pengantin yang dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi calon pengantin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al (2020) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi sikap dan perilaku individu dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizinya.[36]

Pengetahuan gizi seimbang yang cukup akan mendorong calon pengantin untuk menerapkan perilaku yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, mulai dari memerhatikan makanan yang akan dikonsumsi, melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta selalu memantau berat badannya dan akhirnya berpengaruh pada

status gizinya. Ini menunjukkan bahwa pentingnya melakukan sosialisasi mengenai gizi seimbang kepada calon pengantin guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran calon pengantin untuk menerapkan perilaku yang sesuai gizi seimbang sehingga tercipta status gizi yang optimal. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rutdamayanti dkk (2022) yang menemukan bahwa pemberian konseling gizi prakonsepsi kepada calon pengantin memiliki pengaruh terhadap peningkatan perilaku calon pengantin dalam pemenuhan gizi prakonsepsi. Konseling gizi prakonsepsi selama tiga kali dalam seminggu mampu meningkatkan perilaku calon pengantin dalam perilaku pemilihan makanan.[37]

Berdasarkan hasil penelitian, sebesar 29,1 persen calon pengantin yang memiliki pantangan makan mengalami malnutrisi. Hasil uji statistik pada variabel pantangan makan menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pantangan makan dengan status gizi calon pengantin. Pantangan makan dapat dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu agama, kepercayaan budaya yang beredar dimasyarakat, serta pantangan yang tidak jelas akibatnya terhadap kesehatan dan kondisi gizi. Namun, pantangan makan juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan individu sehingga menghindari makanan tertentu.[28] Jika asupan gizi terutama pada wanita sebelum menikah tidak terpenuhi akan meningkatkan risiko terjadinya anemia gizi besi dan kurang energi kronis.[17] Penelitian yang dilakukan oleh Intan (2018) menemukan bahwa masih ada masyarakat yang percaya bahwa pasangan yang ingin memiliki keturunan dilarang makan kedelai dan olahannya seperti tahu dan tempe karena kedelai dianggap dapat mengganggu kesuburan. Padahal kedelai merupakan pangan yang kaya akan protein nabati yang baik untuk kesuburan apabila dikonsumsi seimbang dengan pangan lainnya.[27]

Dalam penelitian ini, terdapat 40,4 persen calon pengantin memiliki pantangan makan. Calon pengantin memiliki pantangan makan karena alasan larangan agama dan kondisi kesehatan, salah satunya karena timbul reaksi alergi. Alergi makanan merupakan reaksi imun tubuh terhadap salah satu zat yang terkandung dalam sebuah makanan.[38] Namun, calon pengantin yang memiliki pantangan terhadap makanan tertentu perlu mencari alternatif makanan lainnya yang setara agar kebutuhan gizinya tetap terpenuhi. Misalnya, apabila calon pengantin alergi dengan telur maka calon pengantin dapat menggantinya dengan pangan mengandung protein lainnya seperti daging, ikan jika ada atau kacang-kacangan seperti tahu dan tempe agar kebutuhan protein calon pengantin tetap dapat terpenuhi.[39]

Pantangan makan akan membatasi jenis makanan yang dikonsumsi calon pengantin dan akhirnya akan memengaruhi asupan gizi apabila calon pengantin mengurangi konsumsi makanannya dan tidak mengonsumsi makanan pengganti. Pantangan makan tidak menjadi faktor langsung status gizi karena berdasarkan penelitian ini, mayoritas calon pengantin yang memiliki pantangan makan memiliki status gizi yang normal. Hal ini dapat disebabkan karena walaupun calon pengantin memantang makanan tertentu, mereka mendapatkan nutrisi dari makanan lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfiani dkk (2022) yang menemukan bahwa ibu hamil yang memiliki pantangan makan namun status gizinya tetap normal karena mereka mengganti makanan yang mereka pantang dengan makanan pengganti yang setara.[40] Namun, perlu diadakan sosialisasi kepada calon pengantin untuk meluruskan kepercayaan yang salah mengenai makanan tertentu karena calon pengantin harus tetap mengonsumsi makanan yang bervariasi.

Apabila calon pengantin memantang makanan tertentu karena diharuskan untuk berdiet untuk tujuan kesehatan tertentu, hendaknya calon pengantin melakukan konsultasi kepada petugas kesehatan guna mendapatkan pengaturan makanan dan formula diet yang sesuai dengan kebutuhannya, sehingga tidak memperburuk keadaan gizi dalam tubuh.[41]

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas calon pengantin tidak percaya terhadap mitos makanan dan sebesar 40,3 persen di antaranya mengalami malnutrisi. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mitos dengan status gizi calon pengantin**.**

Indonesia lekat dengan mitos-mitos kebudayaan mengenai makanan yang diturunkan dari leluhur. Salah satu mitos yang masih dipercaya oleh calon pengantin adalah puasa mutih. Puasa mutih merupakan salah

satu tradisi sebelum pernikahan yang diyakini oleh suku Jawa, dimana calon pengantin hanya diperbolehkan mengonsumsi makanan yang berwarna putih menjelang pernikahannya dan dipercaya dapat menambah aura pengantin.[42] Kepercayaan ini masih dilestarikan oleh masyarakat Indonesia, bahkan oleh masyarakat yang bukan berasal dari suku Jawa, seperti suku Betawi yang juga menerapkan puasa mutih. Penelitian Ayuningtias (2020) menjelaskan bahwa calon pengantin yang menjalani puasa mutih hanya diperbolehkan mengonsumsi nasi putih, tahu putih dan tempe kukus, kentang rebus dan telur ayam kampung rebus. Bahkan terdapat kepercayaan lain bahwa puasa mutih dilakukan dengan menahan nafsu makan seperti puasa, namun saat sahur dan berbuka hanya diperbolehkan memakan nasi putih dan air putih. Puasa mutih dilakukan oleh pengantin laki-laki dan perempuan selama tiga, lima, tujuh bahkan sepuluh hari sebelum dilangsungkannya pernikahan.[43,44] Bagi calon pengantin yang menjalani puasa mutih dikhawatirkan dapat mengalami kurangnya asupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh karena makanan yang dikonsumsi menjadi tidak beragam.

Mitos lain yang dipercaya oleh calon pengantin adalah memakan makanan pedas yang mengganggu kesuburan. Disamping itu, rasa pedas telah menjadi bagian dari budaya kuliner. Cita rasa pedas memiliki sejarah yang panjang dalam penggunaannya sebagai bumbu, pewarna dan pengawet makanan serta untuk pengobatan. Salah satu bahan makanan yang dikaitkan dengan rasa pedas ialah cabai. Zat *capsaisin* yang terkandung dalam cabai dapat menimbulkan efek terbakar di dalam mulut saat memakannya. Namun dibalik rasa pedasnya, cabai terkandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Dengan memakan makanan pedas, asupan vitamin dan mineral dapat terisi.[45,46] Anggapan makanan pedas yang dapat mengganggu kesuburan perlu diluruskan dengan memberikan sosialisasi kepada calon pengantin karena belum ada penelitian klinis yang membuktikan hal tersebut.

Namun, kepercayaan terhadap mitos tersebut tidak berpengaruh langsung dengan status gizi calon pengantin. Hal ini disebabkan karena penelitian ini hanya mengukur tingkat kepercayaan calon pengantin terhadap mitos yang berkembang di dalam budaya, mitos yang dipercaya tersebut belum tentu dilakukan oleh calon pengantin. Jika mitos tersebut dilakukan oleh calon pengantin, maka diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut mengenai masalah tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi calon pengantin.

Saran

Calon pengantin diharapkan menambah pengetahuan mengenai gizi dengan mencari informasi dari sumber terpercaya serta mengonsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang agar siap dalam menghadapi kehamilan dan melahirkan generasi sehat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada KUA Kecamatan Pancoran Mas yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memfasilitasi untuk melakukan penelitian.

RUJUKAN

1. WHO. Fact Sheets: Malnutrition [Internet]. Fact Sheets: Malnutrition. 2021. p. 1. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition
2. WHO. Global Nutrition Report [Internet]. Global Nutrition Report. 2021. 118 p. Available from: https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/
3. The ASEAN Secretariat. ASEAN Food and Nutrition Security Report 2021. Vol. 1. 2022.
4. Fatharanni MO, Angraini DI, Oktaria D. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Relationship between Knowledge , Attitudes and Behavior Related to Balanced Nutrition with Nut. Medula. 2019;9(50):26–37.
5. Doloksaribu LG, Simatupang AM. Pengaruh

Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah di Kecamatan Batang Kuis. Wahana Inov. 2019;8(2089–8592):63–73.
6. Anggraini S, Hasan Z, Afrida A. Pengaruh Obesitas Terhadap Infertilitas Pada Wanita Pasangan Usia Subur di Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. J Prot Kesehat. 2015;4(1):49–58. DOI: 10.36929/jpk.v4i1.31
7. Irawati A, Salimar. Status Gizi Ibu Sebelum Hamil Sebagai Prediksi Berat dan Panjang Bayi Lahir di Kecamatan Bogor Tengah, Kota Bogor: Studi Kohor Prospektif Tumbuh Kembang Anak Tahun 2012 – 2013. Penel Gizi Makan. 2014;37(2):119–28.
8. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 [Internet]. 2021. Available from: https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/
9. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018. J Chem Inf Model [Internet]. 2018;53(9):181–222. Available from: http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf
10. Dinas Kesehatan Jawa barat. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat [Internet]. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. 2019. 140–151 p.
11. Ulya I, Sari A, Putri SA, Widyaningrum F. Kekurangan Energi Kronik Di Uptd Puskesmas Pancoran Mas Depok 2021. 2021;10(2):1–8.
12. Parapat RGDV, Melani V, Wahyuni Y, Nuzrina R, Sitoayu L. Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Perilaku Tentang Visual Gizi Seimbang Antara Dua Generasi Di Gereja Gski Rehobot Kebon Jeruk Jakarta. J Nutr Coll. 2021;10(2):120–9. DOI: 10.14710/jnc.v10i2.29140.
13. Miller LMS, Cassady DL. The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. Appetite [Internet]. 2015;92:207–16. DOI: 10.1016/j.appet.2015.05.029.
14. Melani V, Kuswari M, Urusan K, Barat J. Pengetahuan Gizi Seimbang Calon Pengantin di Beberapa Kantor Urusan Agama Jakarta Barat. 2019;3(1):1–6. DOI: 10.21111/dnj.v3i1.3030.
15. Anggraini D, Syahputra WD, Syaddad HF, Kasturi DA, Marselina A. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kultur Indonesia. J Ilm Indones [Internet]. 2022;7(5). Available from: https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7180/4513.
16. Rafsanjani TM. Pengaruh individu, dukungan keluarga dan sosial budaya terhadap konsumsi makanan ibu muda menyusui (Studi kasus di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). AcTion Aceh Nutr J. 2018;3(2):124. DOI: 10.30867/action.v3i2.112.
17. Kemenkes RI. Buku Saku Bagi Calon Pengantin. Int Migr Rev [Internet]. 2018;47(2):330-373. Available from: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract
18. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Univ Res Colloq. 2017;421–6.
19. Dewi NP. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah SDN 03 Junjung [Internet]. 2021. Available from: http://repository.um-surabaya.ac.id/5980/
20. Ramadani A. Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. Skripsi Univ Airlangga [Internet]. 2017;1–110. Available from: http://repository.unair.ac.id
21. Sudikno, Syarief H, Meti Dwiriani C, Riyadi H. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun Di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013). Penelitian Gizi dan Makanan. 2015;38(2):111–20. DOI: 10.22435/pgm.v38i2.5540.111-120.
22. Republik Indonesia. UU No. 16 Tahun 2019 Tentang Perubahan UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan [Internet]. 2019:2–6. https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/122740/uu-no-16-tahun-2019
23. Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. Sport Nutr J. 2020;2(2):73–80. DOI: 10.15294/spnj.v2i2.39761.
24. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. J Gizi Indones (The Indones J Nutr. 2017;6(1):29–36. DOI: 10.14710/jgi.6.1.29-36 .
25. Kementerian Kesehatan RI. PMK No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
26. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pola Makan yang Dapat Menyebabkan Obesitas [Internet]. P2Ptm.Kemkes.Go.Id. 2018. http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/pola-makan-yang-dapat-menyebabkan-obesitas
27. Intan T. Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. PALASTREN : J Stud Gend. 2018;11(2):233. DOI: 10.21043/palastren.v11i2.3757.
28. Noor MS, Panghiyangani R, Husaini,

Noviatiningsih A, Torizellia C, Zubaidah AW. Buku Ajar: Aspek Sosial Pangan dan Gizi. 2020. 224 p.
29. Banudi L, Imanuddin. Sosiologi dan Antropologi Gizi. Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES). Kendari: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2017.
30. Chabibah N. Efektifitas Konseling Gizi Dalam Peningkatan Asupan Zat Gizi Wanita yang Merencanakan Kehamilan. 4th Univesity Res Coloquium 2016. 2016;1(1):199–206.
31. Hasibuan THP, Siagian M, Sibagariang EE. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sering Lingkungan Vii Kelurahan Sidorejo Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019. J Kebidanan Kestra. 2020;2(2):116–25. DOI: 10.35451/jkk.v2i2.229.
32. Nasution LA, A DA. (The Indonesian Journal of Public Health) Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Santri / Santriwati. 2022;17:52–7.
33. Sari LW, Sariyati S, Hardianti A. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS) Pranikah di Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata. 2018.
34. Ayuningsih S, Setiyo Nugroho P. Korelasi Frekuensi Makan dan Jumlah Uang Saku Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. Borneo Student Res [Internet]. 2021;2(2):1123–30. https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1790
35. Fajriani F, Aritonang EY, Nasution Z. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. J Ilmu Kesehat Masy. 2020;9(01):1–11. doi: 10.33221/jikm.v9i01.470.
36. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2020;2(2):29–38. DOI: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.
37. Rutdamayanti, Maretta MY, Andhikatias YR, Putriningrum R. Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Sikap Dan Perilaku Pemilihan Makanan Calon Pengantin Dikecamatan Balongpanggang [Internet]. Universitas Kusuma Husada Surakarta. 2022;1-15. Available from: https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2742/1/Jurnal Rutdamayanti AB201011.pdf..dilengkapi sesuai panduan
38. Juffrie M. Alergi Makanan [Internet]. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas Press; 2018. Available from: https://play.google.com/store/books/details/Alergi_Makanan?id=OfZaDwAAQBAJ&hl=en_US&gl=US
39. Rumpiati. Faktor Budaya (Adat Jawa) Dengan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Ibu Dalam Perawatan pada Masa Nifas. J Matern Aisyah. 2022;1(1):61–9.
40. Zulfiani M, Masthura S, Oktaviyana C. Pengaruh Pantangan Makanan Dari Budaya Dan Pendapatan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021. J Heal Med Sci. 2022;1(3):69–76.
41. Ramayulis R. Diet Untuk Penyakit Komplikasi. Jakarta: PenebarPlus; 2016.
42. Heru A. Studi Kasus Tentang Tradisi Puasa Mutih Bagi Calon Pengantin Dalam Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus di Desa Tawangrejo Kecamatan Winong Kabupaten Pati) [Internet]. IAIN Kudus. 2018;50-79. Available from: http://repository.iainkudus.ac.id/2204/7/7.BAB IV.pdf
43. Ayuningtias F. Interaksionisme Simbolik dalam Tradisi Malam Mangkat Pada Pernikahan Betawi: Studi Kasus Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan. [Internet]. Jmm. 2020. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50259/1/FITRIA AYUNINGTIAS.FISIP.pdf
44. Khusna L. Tinjauan Hukum Islam Terhadap Puasa Mutih Bagi Calon Pengantin Sebelum Menikah Dalam Tradisi Perkawinan Adat Jawa (Studi Kasus Di Desa Bumharjo Kecamatan Winong Kabupaten Pati) [Internet]. IAIN Kudus. 2021;51–84. http://repository.iainkudus.ac.id/6599/
45. Dinkes Sumatera Utara. 8 Manfaat Cabe Bagi Kesehatan [Internet]. 2018. Available from: http://dinkes.sumutprov.go.id/artikel/8-manfaat-makan-cabe-bagi-kesehatan
46. Suseno AN, Suseno RSP, Panca BM. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Pedas dengan Indeks Massa Tubuh pada Wanita Dewasa di Kota Tasikmalaya pada Tahun 2021. Bandung Conf Ser Med Sci. 2022;2(1):145–52. doi 10.29313/bcsms.v2i1.540.