



Pemilihan Jenis Makanan Selama Hamil Di Desa Pulau Godang Kari

Food Choices During Pregnancy Periods In Pulau Godang Kari

Vella Yovinna Tobing¹, Yati Afyanti², Imami Nur Rachmawati³

¹ Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru

^{2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

ABSTRACT

Cultural practice of food consumption during pregnancy can affect the quality of maternal and fetal health. Mothers need sufficient nutrients to be able to adapt of pregnancy changes. The growth and development of the fetus depend on the mother. Some cultural practices believe that some types of food have a bad impact on both the mother and the fetus, so that the food is prohibited to be consumed during the pregnancy period. The purpose of the study was to explore the types of prohibited foods during pregnancy in Pulau Godang Kari, Kuantan Singingi. This was an ethnographic research, conducted on 16 informants consisting of pregnant women, families, midwife and traditional birth attendance. Data collection used direct observation, focus group discussions, and interviews that were analyzed by using content analysis. Prohibition of certain types of food based on the type of food that was believed that the properties are not good, so it was believed to have a bad effect on the mother and fetus. The implementation of cultural practices related to dietary restrictions is still being carried out, because of the belief that something unwanted will happen if you choose to consume these foods. Therefore, health workers must be able to provide culturally sensitive health services, so they can provide alternative food choices to fulfill nutritional needs during pregnancy period.

ABSTRAK

Pelaksanaan budaya konsumsi makanan selama masa kehamilan dapat memengaruhi kualitas kesehatan ibu dan janin. Ibu membutuhkan nutrisi yang cukup agar mampu beradaptasi terhadap kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin juga sangat bergantung dari kecukupan gizi pada ibu. Beberapa praktik budaya meyakini beberapa jenis makanan akan memberikan dampak yang jelek baik pada ibu maupun janin, sehingga makanan tersebut dilarang untuk dikonsumsi selama masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi jenis makanan yang dilarang selama masa kehamilan di desa Pulau Godang Kari, Kuantan Singingi. Penelitian merupakan studi etnografi yang dilakukan pada 16 informan yang terdiri dari ibu hamil, keluarga, bidan desa dan dukun kampung. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi langsung, diskusi kelompok terpimpin dan wawancara yang dianalisis secara berkelanjutan menggunakan konten analisis. Larangan terhadap beberapa jenis makanan berdasarkan golongan jenis makanan yang diyakini memiliki sifat yang tidak baik, sehingga dipercaya akan memberikan pengaruh yang tidak baik juga terhadap ibu dan janin. Pelaksanaan praktik budaya terkait pantangan mengkonsumsi makanan masih dijalankan, karena adanya kepercayaan akan terjadi hal yang tidak diinginkan jika memilih untuk mengkonsumsi makanan tersebut. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus mampu memberikan pelayanan kesehatan yang peka budaya, sehingga dapat memberikan alternatif pengganti agar kebutuhan gizi selama masa kehamilan tetap terpenuhi.

Keywords : Cultural, nutritional consumption, pregnancy period

Kata Kunci : budaya, konsumsi gizi, masa kehamilan

Correspondence : Vella Yovinna Tobing, Jl. Payung Sekaki, Rt 003, RW 013, Kelurahan Labuhbaru Barat, Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru .
Email : vellayovinnatobing@gmail.com, 085265284704

• Received 11 Maret 2019 • Accepted 29 April 2019 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol5.Iss2.361>

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan, terjadi perubahan baik fisik maupun psikis yang bertujuan untuk melindungi fungsi fisiologis normal perempuan, memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh, dan mempersiapkan lingkungan intrauterin untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Adaptasi fisiologis terjadi pada sistem tubuh yang general, dan nutrisi memengaruhi luaran kehamilan (Perry, et al. 2014). Faktor-faktor yang memengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh yaitu faktor fisiologis (asupan gizi, kemampuan menyerap gizi, kebutuhan metabolik), gaya hidup dan kebiasaan, budaya dan keyakinan, sumber ekonomi, interaksi nutrisi dan obat, jenis kelamin, adanya tindakan operasi, penyakit kanker dan pengobatan kanker, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, status psikologis (Craven, Hirnle & Jensen, 2013).

Budaya memiliki pengaruh yang besar dalam perilaku kehidupan dan dapat berdampak pada kondisi kesehatan (Napier et al, 2014). Salah satu praktik budaya yang dapat memengaruhi kesehatan selama masa perinatal adalah praktik budaya pantang larang makanan. Praktik restriksi selama masa perinatal memengaruhi gizi maternal karena dalam keyakinan budaya dipercaya adanya makanan yang baik dengan makanan yang buruk (Raman et al., 2016). Kondisi hamil dipercaya sebagai keadaan yang bersifat panas, sehingga makanan yang baik untuk dikonsumsi dalam kondisi ini merupakan makanan yang bersifat dingin untuk menyeimbangkannya. Sayuran dan buah-buahan dipercaya bersifat dingin, sehingga makanan tersebut bisa membantu menyembuhkan beberapa masalah yang terjadi saat hamil (Chen et al. 2017).

Pelaksanaan praktik budaya pantang larang makanan selama masa kehamilan masih dijalankan di Indonesia, salah satunya di Provinsi Riau. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kuantan Singingi karena masih ditemukan kasus Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia pada kehamilan yang cukup tinggi. Praktik budaya pantang larang makanan juga masih kerap dilakukan oleh perempuan hamil di daerah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi jenis makanan yang dilarang untuk dikonsumsi selama masa kehamilan menurut keyakinan budaya di Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau.

METODE

Metode kualitatif dengan pendekatan studi etnografi digunakan dalam penelitian ini. Hal ini untuk menggali jenis makanan yang dianggap tabu untuk dikonsumsi selama masa kehamilan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi, diskusi grup terpimpin dan wawancara. Data primer dikumpulkan sendiri oleh peneliti. Data yang diperoleh dari hasil observasi, diskusi grup terpimpin dan wawancara dianalisis secara berkelanjutan menggunakan teknik

konten analisis.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Afiyanti & Rachmawati, 2014). Jumlah informan yang terlibat dalam penelitian ini adalah 16 informan yang berasal dari kelompok ibu hamil, keluarga, dukun kampung dan bidan desa. Kriteria informan yang berasal dari kelompok ibu hamil yaitu ibu primigravida dan multigravida masing-masing dengan kehamilan trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga, berasal dari tipe keluarga inti dan extended family, mewakili tingkat pendidikan dasar dan menengah, tingkat ekonomi yang beragam, penduduk asli yang menetap di lokasi penelitian dan bersedia untuk terlibat dalam proses penelitian. Keluarga yang menjadi informan dalam penelitian adalah suami dan juga ibu kandung serta ibu mertua dari ibu hamil yang menjadi informan penelitian. Tokoh masyarakat, dukun kampung, dan bidan yang menjadi informan penelitian adalah individu yang mengetahui budaya konsumsi makanan selama masa perinatal dan bersedia ikut serta dalam proses penelitian. Keberagaman informan sekaligus bertujuan untuk triangulasi data, sehingga bisa dinilai kesesuaian pernyataan dengan berbagai latar belakang informan. Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dengan nomor 127/UN2.F12.D/HKP.02.04/2017

METODE

Informan dalam penelitian ini berjumlah sembilan ibu hamil, lima keluarga, seorang dukun kampung dan bidan desa. Keberagaman latar belakang sudah diusahakan dalam pemilihan informan, namun keterbatasan dikarenakan jumlah ibu hamil di Desa Pulau Godang Kari dan juga kesediaan untuk ikut serta dalam proses penelitian. Latar belakang informan dijabarkan dalam tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1 Latar Belakang Informan FGD dan Observasi

Inisial	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Usia saat menikah	Status obstetri	Status Ekonomi	Tipe Keluarga
I-1	35	IRT*	SMP	22	G3P2A0H2	Sedang	Inti
I-2	37	IRT	SMA	20	G3P2A0H2	Sedang	Inti
I-3	33	IRT	SMP	19	G3P2A0H2	Sedang	Inti
I-4	39	IRT	SMA	19	G3P2A0H2	Tinggi	Inti
I-5	35	IRT	SMP	20	G3P2A0H2	Rendah	Inti
I-6	24	IRT	SMA	22	G1P0A0H0	Sedang	Extended
I-7	28	IRT	SD	19	G3P1A1H1	Rendah	Inti
I-8	37	Penjahit	SMA	22	G1P0A0H0	Sedang	Inti
I-9	34	IRT	SD	17	G7P5A2H4	Rendah	Inti

*IRT = Ibu Rumah Tangga

Tabel 1 Latar Belakang Informan FGD dan Observasi

Inisial	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Hubungan dengan Informan	Lama bekerja (tahun)
I-20	38	Pedagang	SMP	Suami	
I-21	42	Petani	SMP	Suami	
I-22	56	IRT	SMA	Ibu	
I-23	68	IRT	SD	Ibu	
I-24	74	IRT	SMA	Mertua	
I-25	56	IRT	SMP	Dukun Kampung	30
I-26	32	Bidan	DIII	Bidan Desa	8

Berdasarkan hasil eksplorasi terkait makanan yang tidak boleh dikonsumsi selama masa kehamilan terdapat berbagai alasan untuk tidak mengkonsumsi makanan tersebut dikaitkan dengan sifat, bentuk, warna, dan rasa makanan. Tabel 3 menampilkan jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi selama kehamilan. Menurut keterangan dari informan, pilihan jenis makanan yang boleh dan tidak boleh untuk dikonsumsi ini didapatkan secara turun temurun dan juga informasi dari kenalan atau tetangga yang memiliki pengalaman terkait kehamilan.

Tabel 3

Makanan yang Tidak Boleh Dikonsumsi pada Masa Perinatal

Jenis Makanan	Alasan
- Jangek (Kulit sapi/kerbau)	Bisa menyebabkan "ketuban jangek"
- Cipiuk (Siput)	Bisa menyebabkan nyeri ulu hati
- Jengkol	Bau saat melahirkan
- Makanan yang pedas	Takut mencret
- Cubadak (Nangka)	Kembung
- Tapai/tape	Sifatnya panas
- Isi perut ayam	Bibir atau kemaluan anak hitam
- Tebu	Ketuban baunya anyir
- Es batu	Bayi besar
- Minuman bergas (air kelapa, minuman soda)	Perut kembung
- Pisang	Rahim lembek
- Durian, nanas	Keguguran
- Rebung	Anak berbulu banyak saat lahir

Keyakinan untuk tidak mengkonsumsi jenis makanan tertentu selama masa kehamilan juga didasari adanya pengalaman, baik pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain yang diceritakan dari mulut ke mulut. Salah seorang informan mengatakan, saat hamil pernah diam-diam memakan kerupuk jangek (kulit sapi) dan saat melahirkan mengalami yang dinamakan ketuban jangek. Ketuban jangek adalah kondisi dimana ketuban sulit untuk dipecahkan sehingga membuat persalinan berlangsung lebih lama dan merasakan sakit yang juga lebih lama. Sulitnya ketuban untuk dipecahkan diyakini karena memakan kulit sapi, sehingga selaput ketuban memiliki sifat seperti kulit sapi yang tebal dan sulit untuk dipecahkan.

Adanya pengalaman-pengalaman negatif terkait pelanggaran terhadap tradisi pantang larang menyebabkan kecenderungan untuk mengikuti budaya kepercayaan. Pertimbangannya adalah lebih baik mencoba menghindari daripada harus mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Sementara, pertimbangan dari pihak keluarga, khususnya suami menyerahkan keputusan untuk memilih jenis makanan pada istri dan ibu, dengan anggapan pemahaman terkait hal tersebut merupakan urusan perempuan. Lelaki memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.

Tenaga kesehatan, khususnya bidan desa memiliki anggapan yang berbeda. Tidak seluruh jenis makanan tidak boleh dikonsumsi selama masa kehamilan. Makanan tersebut tetap boleh dikonsumsi asalkan tidak berlebihan. Namun, dukun kampung mengatakan pantangan harus dijalankan karena sudah ada maksud dibalik pantangan yang telah diyakini sejak beberapa generasi sebelumnya.

HASIL

Jangek atau kikir menjadi salah satu makanan yang tidak boleh dikonsumsi selama masa kehamilan karena dapat menyebabkan ketuban jangek. Ketuban jangek adalah kondisi dimana ketuban tidak pecah dan mempersulit kelahiran bayi sehingga ibu merasakan sakit lebih lama. Pada 100 gram kikir mengandung 100 kkal, 40% diantaranya merupakan lemak dan 43% adalah protein (Fatsecret Indonesia, 2017). Protein yang terkandung dalam kikir sapi berbentuk kolagen, kolagen memiliki manfaat untuk mempertahankan kekuatan dan elastisitas kulit. terdapat kemungkinan kandungan kolagen memberikan pengaruh pada selaput ketuban, oleh karena itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut terkait konsumsi kikir dengan elastisitas selaput ketuban. Kikir sapi juga mengandung purin dan kolesterol, sehingga dikhawatirkan dapat memperberat kerja jantung, termasuk pada kondisi hamil.

Terdapat potensi bahaya biologis, kimia dan fisik pada kikir karena adanya pencemaran oleh bakteri *Clostridium perfringens*, *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, *Yersinia enterocolitica*, *Staphylococcus aureus* menjadi alasan adanya potensi bahaya biologis. Potensi bahaya kimia yaitu kemungkinan adanya kandungan formalin pada kikir yang digunakan sebagai bahan pengawet. Potensi bahaya fisik seperti masih adanya rambut dan tanah yang masih menempel pada kikir (Herjunadi, 2015). Adanya potensi bahaya pada kikir menjadi alasan kuat untuk tidak mengkonsumsi kikir, terutama saat hamil.

Siput (*Pila ampullacea*) merupakan hewan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat di lokasi penelitian. Tidak semua masyarakat yang menyatakan bahwa siput tidak boleh dimakan selama masa kehamilan, namun terdapat kepercayaan bahwa konsumsi siput dapat menyebabkan nyeri ulu hati, karena siput itu asam. Menurut tinjauan teori, siput kaya akan kandungan mikronutrien dan makronutrien (Debnath, et al. 2016). Tingginya kandungan gizi pada siput sebenarnya akan sangat berguna bagi ibu dan perkembangan janin selama masa kehamilan.

Hati ayam, salah satu bagian dari isi perut ayam, merupakan makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil di Desa Pulau Godang Kari. Konsumsi hati ayam diyakini dapat menyebabkan bibir dan kemaluan anak menjadi hitam. Hati ayam, memiliki risiko tinggi terinfeksi oleh bakteri *Campylobacter*, terutama jika tidak dimasak dengan matang (Inns, Foster, & Gorton, 2010). Sebanyak 120 gram hati ayam mengandung 36.000 IU vitamin A (Mahoney, et al. 1980). Kebutuhan terhadap vitamin A pada saat hamil adalah 10.000 IU, sehingga kelebihan konsumsi vitamin A dapat menyebabkan kecacatan pada bayi saat lahir. Praktik restriksi konsumsi hati ayam merupakan hal yang perlu didukung, namun alasan restriksi sebaiknya diinformasikan secara bertahap agar bisa diterima dengan baik.

Makanan pedas, durian dan tapai dianggap sebagai makanan yang panas, dan pantang untuk dikonsumsi ibu hamil karena dikhawatirkan dapat menyebabkan keguguran saat kehamilan. Kondisi yang sama juga ditemukan pada suku Tengger, makanan tersebut dianggap sebagai makanan yang tabu pada ibu hamil (Sholihah & Sartika, 2014). Alasan pelarangan konsumsi makanan tersebut juga sama, yaitu dikhawatirkan dapat menyebabkan terjadinya keguguran ataupun sakit perut. Menghindari makanan yang pedas selama masa kehamilan merupakan salah satu manajemen untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang disebabkan karena kehamilan (Nazik & Eryilmaz, 2013). Makanan yang pedas tidak menyebabkan keguguran, namun bisa menyebabkan sakit perut. Oleh karena itu, baik untuk mengurangi konsumsi makanan yang pedas untuk meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

Nanas (*Ananas comosus*) merupakan makanan yang dihindari selama masa hamil karena diyakini dapat menyebabkan perdarahan bahkan keguguran. Berdasarkan hasil uji coba pada tikus hamil, konsumsi jus nanas tidak menunjukkan adanya kejadian perdarahan ataupun keguguran. Ditemukan kenaikan berat badan pada tikus, sehingga dapat disimpulkan konsumsi nanas tidak berbahaya bagi kehamilan (Yakubu, Olawepo, & Fazoranti, 2011). Nanas merupakan salah satu buah yang tinggi kandungan vitamin C yaitu komponen yang sangat dibutuhkan selama masa kehamilan. Vitamin C sebagai antioksidan dan akan sangat dibutuhkan dalam proses metabolisme karbohidrat, protein dan lemak (Ugwa, 2015). Vitamin C juga merupakan komponen gizi yang akan membantu penyerapan zat besi, sehingga dapat membantu masalah anemia yang dialami selama masa kehamilan.

Nangka (*Artocarpus heterophyllus* Lam) dianggap makanan yang bersifat panas dan dapat menyebabkan terjadinya kembung pada ibu. Anggapan yang sama juga ditemukan Karnataka dan Tamil Nadu yang mengklasifikasikan buah nangka ke dalam golongan makanan yang bersifat panas selama masa kehamilan (Nag, 1994). Namun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Baliga, et al. (2011) buah nangka memiliki kandungan antioksidan, anti-inflamasi, antibakteri, antikarsinogen, anti jamur, antineoplastik, efek hipoglikemi dan menyembuhkan luka. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang efek nangka selama masa kehamilan perlu dikembangkan mengingat zat-zat yang terkandung didalamnya akan sangat berguna selama masa kehamilan.

Selain nangka, durian (*Durio zibenthinus* Linn) juga merupakan buah-buahan yang dianggap memiliki sifat panas dan mayoritas daerah di Indonesia juga melakukan restriksi konsumsi durian selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Kumolosasi et al (2015) menunjukkan bahwa konsumsi durian dapat meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi pada individu yang sehat. Sistem kardiovaskular mengalami

adaptasi fisiologis selama masa kehamilan, diantaranya terjadi peningkatan kerja jantung karena adanya kebutuhan suplai darah ke janin (Perry, et al. 2014). Konsumsi durian dikhawatirkan dapat meningkatkan kerja jantung, sehingga diperlukan restriksi konsumsi durian selama masa kehamilan. Namun, berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan oleh Ansari (2016), durian mengandung anti-inflamasi, anti-oksidan, anti-obesitas dan antikolesterol. Durian juga dapat digunakan dalam pengobatan PCOS (Polycystic Ovarian Syndrome).

Jengkol (*Archidendron pauciflorum*) merupakan makanan yang tidak boleh dikonsumsi ketika usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Alasan memantang konsumsi jengkol karena dikhawatirkan akan menimbulkan bau yang tidak enak saat persalinan, sehingga akan menyusahakan penolong persalinan. Keyakinan yang sama juga terdapat di Ogan Ilir, Sumatera Selatan, yaitu jengkol dianggap menyebabkan bau pada urin yang akan sangat mengganggu (Rahmiwati, 2015). Jengkol memiliki bau yang kuat, dan bau ini bisa tercium setelah mengkonsumsi jengkol, baik melalui pernapasan maupun cairan tubuh (urin dan keringat) (Bunawan, et al. 2014). Bau yang kuat ini tentunya akan sangat mengganggu, terutama selama masa persalinan, dimana ibu tidak mampu mengontrol buang air kecil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil eksplorasi terkait jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi, terdapat beberapa jenis makanan yang memang sebaiknya tidak dikonsumsi selama masa kehamilan dikarenakan adanya kandungan zat gizi yang akan memberikan efek negatif pada kehamilan. Akan tetapi, terdapat pantangan makanan yang komposisinya tidak membahayakan bagi kehamilan dan mampu memberikan manfaat positif namun dilarang untuk dikonsumsi selama masa perinatal dengan alasan tertentu. Kondisi ini bisa diubah dengan memberikan edukasi terkait manfaat makanan tersebut selama masa perinatal dan alasan bahwa keyakinan terhadap makanan tersebut tidak bisa dibuktikan secara ilmiah. Akan tetapi, merubah keyakinan budaya bukan hal yang bisa dilakukan dengan cepat dan mudah. Jika tetap memilih untuk tidak mengkonsumsi makanan tersebut, maka harus dicari jenis makanan lain yang bisa dijadikan alternatif untuk memenuhi kebutuhan terhadap zat tersebut.

Saran yang bisa diberikan kepada tenaga kesehatan, khususnya tenaga kesehatan di Puskesmas Kari Kabupaten Kuantan Singingi, yaitu menyediakan pelayanan kesehatan di masa perinatal yang peka budaya. Pelayanan kesehatan yang peka budaya merupakan pelayanan yang tetap mempertimbangkan kesehatan sebagai aspek utama namun juga mempertimbangkan kesesuaiannya dengan aspek budaya. Pengkajian awal terhadap budaya yang dijalankan oleh penerima pelayanan kesehatan sangat dibutuhkan untuk mengetahui apakah budaya tersebut memiliki pengaruh negatif terhadap

kesehatan. Jika budaya tersebut memberi pengaruh positif, maka dukungan bisa diberikan dalam pelaksanaan budaya. Jika budaya memberikan pengaruh yang negatif terhadap kondisi kesehatan, maka pemberi pelayanan kesehatan dapat mencari solusi atau alternatif lain tanpa harus menyebabkan penerima pelayanan kesehatan harus melanggar aturan budaya yang dianutnya.

Konflik Kepentingan

Dalam penelitian ini tidak ada konflik kepentingan

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh masyarakat Pulau Godang Kari yang telah membantu penelitian ini dan juga kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Rachmawati, I. N. (2014). Metodologi penelitian kualitatif dalam riset keperawatan. Jakarta: Rajawali Press
- Baliga, M. S., Shivasankara, A. R., Haniadka, R., Dsouza, J., & Bhat, H. P. (2011). Phytochemistry, nutritional and pharmacological properties of artocarpus heterophyllus lam (jackfruit): a review. *Food Research International*, 4, 1800-1811
- Bunawan, N. C., Rastegar, A., White, K. P., & Wang, N. E. (2014). Djenkolism: case report and literature review. *International Medical Case Reports Journal*, 4(7), 79-84
- Chen, L., Low, Y. L., Fok, D., Han, W. M., Chong, Y. S., Gluckman, P., ... Dam, R. M. Van. (2017). Dietary changes during pregnancy and the postpartum period in Singaporean Chinese, Malay and Indian women: the GUSTO birth cohort study, 17(9), 1930-1938. <http://doi.org/10.1017/S1368980013001730>
- Craven, R. F., Hirnle, C. J., & Jensen, S. (2013). *Fundamentals of nursing: Human health and function*, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Debnath, C., Sahoo, L., Halder, A., Datta, M., Yadav, G. S., Singha, A & Bhattacharjee, J. (2016). Proximate and mineral composition of freshwater snails of tripura, north-east india. *Fishery Technology*, 53, 307-312
- Fatsecret Indonesia. (n.d). Kikil. Juli 3, 2017. <https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/umum/kikil?portionid=11000731&portionamount=100,000>
- Herjunadi, T. (2015). Tinjauan haccp gulai kikil di rumah makan Padang murah di pugeran, Yogyakarta. Skripsi Universitas Gadjah Mada tidak dipublikasikan.
- Inns, T., Foster, K, & Gorton, R. (2010). Cohort study of a campylobacteriosis outbreak associated with chicken liver parfait, united kingdom, june 2010. *Eurosurveillance*, 15:44, 2-5.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Penelitian etnografi di Indonesia (versi CD-Room). Jakarta: Kemenkes RI. Maret 12, 2017. Software Toolworks
- Kumolosasi, E., Gyn, T. S., Mansor, A. H., Bakry, M. M., Azmi, N., & Jasamai, M. (2015). Effects of durian intake on blood pressure and heart rate in healthy individuals. *International Journal of Food Properties*. <http://dx.doi.org/10.1080/10942912.2015.1083577>
- Mahoney, C. P., Margolis, M. T., Knauss, T. A., & Labbe, R. F. (1980). Chronic vitamin A intoxication in infants fed chicken liver. *Pediatrics*, 65:5, 893-896.
- Nag, M. (1994). Beliefs and practices about food during pregnancy: implications for maternal nutrition. *Economic and Political Weekly*, 29: 37, 2427-2438.
- Napier, A. D., Ancarno, C., Butler, B., Calabrese, J., Chatter, A., Chatterjee, H., ... & Macdonald, A. (2014). Culture and health. *The Lancet*, 384(9954), 1607-1639.
- Nazik, E., & Eryilmaz, G. (2013). Incidence of pregnancy-related discomforts and management approaches to relieve them among pregnant women. *Journal of Clinical Nursing*, 1-16.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2014). *Maternal child and nursing care*. Missouri: Elsevier Mosby.
- Raman, S., Nicholls, R., Ritchie, J., Razee, H., & Shafiee, S. (2016). Eating soup with nails of pig: thematic synthesis of the qualitative literature on cultural practices and beliefs influencing perinatal nutrition in low and middle income countries. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(192), 1-14. <http://doi.org/10.1186/s12884-016-0991-z>
- Rahmiwati, A. (2015). Contributions knowledge of nutrition and dietary restriction to nutritional status of pregnant women in Ogan Ilir, South Sumatera. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*. 24(1), 342-349.
- Sholihah, L. A., & Sartika, R. A. D. (2014). Makanan tabu pada ibu hamil suku tengger. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(7), 319-324.
- Ugwa, E. A. (2015). Vitamin C supplementation in pregnancy: a review of current literature. *Nigerian Journal of Basic and Clinical Science*, 12(1), 1-5.
- Yakubu, M. T., Olawepo, O. J., & Fasantanti, G. A. (2011). Ananas comosus: is the unripe fruit juice an abortifacient in pregnant wistar rats. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 16(5). <http://dx.doi.org/10.3109/13625187.2011.599454>.