

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kondisi Sosial Ekonomi

Indonesia dikenal sebagai negara agraris karena sebagian besar rakyatnya hidup dari pertanian. Pada awalnya kondisi alam, cuaca dan budaya masyarakat di Indonesia sangat mendukung sektor pertanian ini dimana tanah Indonesia merupakan tanah yang sangat subur dan produktif sehingga pertanian memang cocok untuk terus dikembangkan di Indonesia (Rasyad, 2008).

Namun dalam perkembangannya secara umum semakin lama kondisi tanah pertanian di Indonesia semakin rendah tingkat kesuburannya yang berdampak kepada semakin menurunnya tingkat produksi pertanian. Dalam upaya mengembalikan tingkat produksi pertaniannya akhirnya para petani mengupayakannya dengan meningkatkan biaya produksi diantaranya berupa peningkatan penggunaan kuantitas dan kualitas benih, pupuk dan pestisida/insektisida. Pada awalnya penambahan biaya produksi ini bisa memberikan peningkatan kepada hasil pertanian, namun untuk selanjutnya tingkat produksi kembali menurun. Hal ini langsung berdampak kepada kehidupan sosial-ekonomi para petani yaitu makin menurunnya tingkat kesejahteraan hidupnya karena hasil pertaniannya yang sangat minim bahkan minus (Rasyad, 2008).

Keadaan seperti ini menjadikan para petani yang merupakan bagian terbesar dari rakyat Indonesia berada pada posisi di bawah garis kemiskinan. Untuk keluar dari permasalahan kehidupan sosial-ekonominya banyak petani akhirnya beralih profesi atau mencari penghidupan di kota besar sehingga lahan pertaniannya terbengkalai atau bahkan dijual sehingga berpotensi terjadinya perubahan fungsi lahan pertanian tersebut dan sebagian dari masyarakat petani ini bahkan menganggur. Kemiskinan dan pengangguran yang terjadi merupakan masalah sosial baik di tempat asal maupun di kota-kota besar tujuan urbanisasi dan berpotensi menimbulkan kerawanan sosial seperti kriminalitas dan penyakit masyarakat lainnya (Rasyad, 2008).

Istilah dalam kondisi sosial di masyarakat yang biasa digunakan adalah sebagai berikut:

1. Ekonomi

Istilah ekonomi mula-mula berasal dari perkataan Yunani. *Oikos* berarti rumah tangga, dan *nomos* berarti aturan. Perubahan kata ekonomis menjadi ekonomi mengandung arti aturan yang berlaku untuk memenuhi kebutuhan hidup dalam suatu rumah tangga. Tingkat ekonomi seseorang dapat dinilai dari beberapa aspek, diantaranya adalah penghasilan suami dan atau istri, jumlah jiwa yang bertanggung dalam keluarga, biaya pendidikan yang bertanggung dalam keluarga (Organisasi, 2008).

Kondisi ekonomi masyarakat (BKKBN, 2009) dibedakan dalam klasifikasi:

- a. Keluarga pra sejahtera, yaitu keluarga yang belum dapat memenuhi kebutuhan dasar minimum.
- b. Keluarga sejahtera I, yaitu keluarga yang sudah dapat memenuhi kebutuhan minimum keluarga meliputi sandang, pangan, papan dan pelayanan kesehatan dasar. Hal tersebut ditunjukkan dengan anggota keluarga makan minimal 2X/hari, memiliki pakaian yang berbeda untuk di rumah, bekerja, sekolah/ bekerja dan berpergian. Bagian terluas lantai rumah bukan terbuat dari tanah dan jika anak sakit dibawa ke sarana/petugas kesehatan atau pengobatan modern.
- c. Keluarga sejahtera II, yaitu keluarga selain telah dapat memenuhi minimum, juga dapat memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis namun belum dapat memenuhi kebutuhan pengembangan. Hal tersebut ditunjukkan dengan minimal seminggu sekali keluarga mampu menyediakan daging/ikan/telur sebagai lauk, seluruh anggota keluarga memperoleh minimal satu stel pakaian baru dalam 1 tahun terakhir, luas lantai minimal 8 m²/penghuni rumah. Selain itu juga seluruh anggota keluarga dengan usia <60 tahun bisa membaca tulisan latin, seluruh anggota keluarga dengan usia 6-12 tahun masih bersekolah, minimal 1 orang anggota keluarga dengan usia >15 tahun mempunyai pekerjaan tetap. Seluruh anggota keluarga 1 bulan

terakhir dalam keadaan sehat dan dapat melaksanakan fungsi, seluruh anggota keluarga melaksanakan ibadah secara teratur.

- d. Keluarga sejahtera III, yaitu keluarga yang telah mampu memenuhi kebutuhan dasar minimum, kebutuhan sosial dan psikologis, serta mampu memenuhi kebutuhan pengembangan namun belum aktif menyumbangkan dan giat dalam usaha kemasyarakatan di lingkungan. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya 2 anak hidup maksimal 2 orang dan jika keluarga masih merupakan pasangan usia subur maka pasangan masih menggunakan kontrasepsi. Sebagian penghasilan keluarga disisihkan untuk tabungan keluarga, kebiasaan makan bersama keluarga minimal 1 kali sehari. Keluarga biasa ikut serta dalam kegiatan masyarakat di wilayahnya, keluarga meluangkan waktu untuk rekreasi di luar rumah minimal 1 kali dalam 3 bulan. Keluarga dapat menerima berita dari koran/surat kabar/majalah/radio dan anggota keluarga mampu memanfaatkan sarana transportasi yang sesuai untuk daerahnya.
- e. Keluarga sejahtera III plus, yaitu keluarga mampu memenuhi kebutuhan minimum, kebutuhan sosial dan psikologis, kebutuhan pengembangan dan sekaligus secara teratur menyumbangkan dana kegiatan sosial dan aktif mengikuti gerakan semacam itu. Hal tersebut ditunjukkan dengan pemberian sumbangan secara teratur dalam kegiatan sosial masyarakat dalam bentuk materi oleh keluarga, kepala

keluarga aktif sebagai pengurus perkumpulan, yayasan atau institusi masyarakat lain.

2. Status sosial

Sekumpulan hak dan kewajiban yang dimiliki seseorang dalam masyarakatnya. Orang yang memiliki status sosial yang tinggi akan ditempatkan lebih tinggi dalam struktur masyarakat dibandingkan dengan orang yang status sosialnya rendah (Organisasi, 2008).

3. Kelas sosial

Stratifikasi sosial menurut ekonomi. Ekonomi dalam hal ini cukup luas yaitu meliputi juga sisi pendidikan dan pekerjaan karena pendidikan dan pekerjaan seseorang pada zaman sekarang sangat mempengaruhi kekayaan / perekonomian individu (Organisasi, 2008).

4. Stratifikasi sosial

Pengkelasan / penggolongan / pembagian masyarakat secara vertikal atau atas bawah. Contohnya seperti struktur organisasi perusahaan di mana direktur berada pada strata/tingkatan yang jauh lebih tinggi daripada struktur mandor atau supervisor di perusahaan tersebut (Organisasi, 2008).

5. Diferensiasi sosial

Pengkelasan/penggolongan/pembagian masyarakat secara horisontal atau sejajar. Contohnya seperti perbedaan agama di mana orang yang beragama Islam tingkatannya sama dengan pemeluk agama lain seperti

agama konghucu, budha, hindu, katolik dan kristen protestan (Organisasi, 2008).

6. Kesejahteraan sosial

Kesejahteraan sosial adalah kondisi sejahtera dari suatu masyarakat. Kesejahteraan sosial meliputi kesehatan, keadaan ekonomi, kebahagiaan, dan kualitas hidup rakyat (Organisasi, 2008).

B. Budaya

1. Definisi

Budaya atau kebudayaan berasal dari bahasa Sanskerta yaitu buddhayah, yang merupakan bentuk jamak dari buddhi (budi atau akal) diartikan sebagai hal-hal yang berkaitan dengan budi dan akal manusia. Dalam bahasa Inggris, kebudayaan disebut culture, yang berasal dari kata Latin Colere, yaitu mengolah atau mengerjakan. Bisa diartikan juga sebagai mengolah tanah atau bertani. Kata culture juga kadang diterjemahkan sebagai "kultur" dalam bahasa Indonesia (Wikipedia, 2009).

Kebudayaan adalah sesuatu yang akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dan meliputi sistem ide atau gagasan yang terdapat dalam pikiran manusia, sehingga dalam kehidupan sehari-hari, kebudayaan itu bersifat abstrak. Sedangkan perwujudan kebudayaan adalah benda-benda yang diciptakan oleh manusia sebagai makhluk yang berbudaya, berupa perilaku dan benda-benda yang bersifat nyata, misalnya pola-pola perilaku, bahasa, peralatan hidup, organisasi sosial, religi, seni, dan lain-

lain, yang kesemuanya ditujukan untuk membantu manusia dalam melangsungkan kehidupan bermasyarakat (Wikipedia, 2009).

2. Unsur-unsur kebudayaan (Wikipedia, 2009).

- a. Sistem norma sosial yang memungkinkan kerja sama antara para anggota masyarakat untuk menyesuaikan diri dengan alam sekelilingnya.
- b. Organisasi ekonomi.
- c. Alat-alat dan lembaga-lembaga atau petugas-petugas untuk pendidikan (keluarga adalah lembaga pendidikan utama).
- d. Organisasi kekuatan (politik).

3. Wujud kebudayaan (Wikipedia, 2009).

a. Gagasan (Wujud ideal)

Wujud ideal kebudayaan adalah kebudayaan yang berbentuk kumpulan ide-ide, gagasan, nilai-nilai, norma-norma, peraturan, dan sebagainya yang sifatnya abstrak; tidak dapat diraba atau disentuh. Wujud kebudayaan ini terletak dalam kepala-kepala atau di alam pemikiran warga masyarakat. Jika masyarakat tersebut menyatakan gagasan mereka itu dalam bentuk tulisan, maka lokasi dari kebudayaan ideal itu berada dalam karangan dan buku-buku hasil karya para penulis warga masyarakat tersebut.

b. Aktivitas (tindakan)

Aktivitas adalah wujud kebudayaan sebagai suatu tindakan berpola dari manusia dalam masyarakat itu. Wujud ini sering pula disebut

dengan sistem sosial. Sistem sosial ini terdiri dari aktivitas-aktivitas manusia yang saling berinteraksi, mengadakan kontak, serta bergaul dengan manusia lainnya menurut pola-pola tertentu yang berdasarkan adat tata kelakuan. Sifatnya konkret, terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat diamati dan didokumentasikan.

c. Artefak (karya)

Artefak adalah wujud kebudayaan fisik yang berupa hasil dari aktivitas, perbuatan, dan karya semua manusia dalam masyarakat berupa benda-benda atau hal-hal yang dapat diraba, dilihat, dan didokumentasikan. Sifatnya paling konkret diantara ketiga wujud kebudayaan.

4. Pola budaya terhadap makanan (Beny, 2008).

Indonesia adalah bangsa yang memiliki keanekaragaman budaya yang terbentang dari Sabang sampai Merauke dengan latar belakang etnis, suku dan tata kehidupan sosial yang berbeda satu dengan yang lain. Hal ini telah memberikan suatu formulasi struktur sosial masyarakat yang turut mempengaruhi menu makanan maupun pola makan. Banyak sekali penemuan para ahli sosialog dan ahli gizi menyatakan bahwa faktor budaya sangat berperan terhadap proses terjadinya kebiasaan makan dan bentuk makanan itu sendiri, sehingga tidak jarang menimbulkan berbagai masalah gizi apabila faktor makanan itu tidak diperhatikan secara baik oleh kita yang mengkonsumsinya.

Beberapa pengaruh budaya terhadap pangan/makanan adalah:

- a. Adanya bermacam jenis menu makanan dari setiap komunitas – etnis masyarakat dalam mengolah suatu jenis hidangan makanan karena perbedaan bahan dasar/adonan dalam proses pembuatan; contoh : orang Jawa ada jenis menu makanan berasal dari kedele, orang Timor jenis menu makanan lebih banyak berasal dari jagung dan orang Ambon jenis menu makanan berasal dari sagu.
- b. Adanya perbedaan pola makan/konsumsi/makanan pokok dari setiap suku-etnis ; Contoh : orang Timor pola makan lebih kepada jagung, orang Jawa pola makan lebih kepada beras.
- c. Adanya perbedaan cita - rasa, aroma, warna dan bentuk fisik makanan dari setiap suku-etnis; Contoh : makanan orang Padang cita - rasanya pedis, orang Jawa makanannya manis dan orang Timor makanannya selalu yang asin.
- d. Adanya bermacam jenis nama dari makanan tersebut atau makanan khas berbeda untuk setiap daerah; Contoh : Soto Makasar berasal dari daerah Makasar- Sulawesi Selatan, Jagung "Bose" dari daerah Timor-Nusa Tenggara Timur.

5. Sistim budaya terhadap makanan (Beny, 2008)

Berbagai sistim budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda-beda terhadap makanan, misalnya bahan-bahan makanan tertentu oleh suatu budaya masyarakat dapat dianggap tabu atau bersifat pantangan untuk dikonsumsi karena alasan sakral tertentu atau sistim budaya yang terkait

di dalamnya. Disamping itu ada jenis makanan tertentu yang di nilai dari segi ekonomi maupun sosial sangat tinggi eksistensinya tetapi karena mempunyai peranan yang penting dalam hidangan makanan pada sesuatu perayaan yang berkaitan dengan kepercayaan masyarakat tertentu maka hidangan makanan itu tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi bagi golongan masyarakat tersebut.

Anggapan lain yang muncul dari sistim budaya seperti dalam mengkonsumsi hidangan makanan di dalam keluarga, biasanya sang ayah sebagai kepala keluarga akan diprioritaskan mengkonsumsi lebih banyak dan pada bagian-bagian makanan yang mengandung nilai cita rasa tinggi. Sedangkan anggota keluarga lainnya seperti sang ibu dan anak-anak mengkonsumsi pada bagian-bagian hidangan makanan yang secara cita-rasa maupun fisiknya rendah. Sebagai contoh pada sistim budaya masyarakat di Timor yaitu : apabila dihidangkan makanan daging ayam, maka sang ayah akan mendapat bagian paha atau dada sedangkan sang ibu dan anak-anak akan mendapat bagian sayap atau lainnya. Hal ini dapat menimbulkan distribusi konsumsi pangan yang tidak baik atau maldistribution diantara keluarga apalagi pengetahuan gizi belum dipahami oleh keluarga.

Kasus lain yang berhubungan dengan sistim budaya adalah sering terjadi juga pada masyarakat di perkotaan yang mempunyai gaya hidup budaya dengan tingkat kesibukan yang tinggi karena alasan pekerjaan. Contohnya; pada ibu-ibu di daerah perkotaan yang kurang dan tidak

sering menyusui bayinya dengan Air Susu Ibu (ASI) setelah melahirkan tetapi hanya diberikan formula susu bayi instant. Padahal kita tahu bahwa ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi. Selanjutnya gaya hidup mereka yang berasal dari golongan ekonomi atas (masyarakat elite kota) ,dalam hal makanan sering mengkonsumsi makanan yang berasal dari produk luar negeri atau makanan instant lainnya karena soal “gengsi” . Sedangkan makanan lokal kita hanya dikonsumsi oleh mereka yang berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah karena ada anggapan bahwa makanan dari luar negeri kaya akan nilai gizi protein dan makanan instant lebih praktis untuk dikonsumsi sedangkan makanan lokal kita nilai gizinya lebih kepada karbohidrat. Sehubungan dengan soal gengsi maka ada kebiasaan masyarakat di Timor jika ada kunjungan tamu ke rumahnya maka tamu tersebut selalu di hidangkan dengan makanan yang berasal dari beras walaupun kesehariannya mereka selalu mengkonsumsi jagung, ubi kayu/singkong dan makanan lokal lainnya sehingga beras atau nasi telah dianggap sebagai suatu citra bahan makanan yang mempunyai nilai “prestise” yang tinggi. Citra beras/nasi dibangun sebegitu kuatnya oleh masyarakat di Timor sehingga kondisi ini telah mempengaruhi sendi-sendi sosial budaya sedangkan pandangan mereka terhadap pangan di luar beras di tempatkan sebagai simbol lapisan masyarakat paling rendah.

6. Masalah budaya dan makanan terhadap gizi (Beny, 2008)

Mencermati akan adanya budaya, kebiasaan dan sistim sosial masyarakat terhadap makanan seperti pola makan, tabu atau pantangan, gaya hidup, gengsi dalam mengkonsumsi 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 mengkonsumsi makanan maka tidak mungkin dapat berakibat timbulnya masalah gizi atau gizi salah (*Malnutrition*). Kalangan masyarakat yang terkena dampak dari sistim 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.
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 dll.
7. Alternatif mengatasi masalah budaya dan makanan (Beny, 2008).
Masalah budaya dan makanan kita ketahui dapat menyebabkan masalah gizi yang berdampak pada kesehatan tubuh manusia, sehingga perlu secara cermat untuk memberdayakan masyarakat lokal dengan kearifan dan kecerdasan lokal (*local wisdom and local genius*) disamping terus melaksanakan penyuluhan gizi sebagai alternative mengatasi masalah budaya dan makanan.
- Pendekatan yang paling utama adalah melalui perbaikan struktur sosial masyarakat tentang pandangan mereka terhadap bahan makanan walaupun lokal tetapi kaya akan nilai gizi. Langkah-langkah yang ditempuh seperti antara lain ; (1).Perbaikan gizi keluarga dengan

melakukan lomba menyiapkan hidangan makanan non beras (kasus budaya Timor),(2). Perbaikan budaya masyarakat dengan pengaruh sutamaan gender (PUG) terutama di tingkat keluarga, (3). Memperluas areal pertanian dengan menanam berbagai komoditi yang mempunyai nilai gizi tinggi sebagai bahan pangan/makanan seperti kedelai (kasus budaya Jawa), (4). Pemberian makanan tambahan yang bernilai gizi bagi anak-anak balita dan orang lanjut usia, (5). Penyuluhan gizi terpadu dan konsultasi gizi bagi masyarakat disamping (6). Melakukan pengkajian/penelitian dan riset untuk melihat pengaruh budaya terhadap makanan itu sendiri dengan berbagai implikasi yang terkait di dalamnya.

C. Post Partum (Nifas)

1. Definisi

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan selama 6 minggu atau 40 hari atau beberapa jam setelah lahirnya plasenta dan mencakup 6 minggu berikutnya. Masa nifas merupakan masa pembersihan rahim, sama seperti halnya masa haid. Selama masa nifas, tubuh mengeluarkan darah nifas yang mengandung trombosit, sel-sel generatif, sel-sel nekrosis atau sel mati dan sel endometrium sisa (Wiknjosastro, 2002).

Ada yang darah nifasnya cepat berhenti, ada pula yang darah nifasnya masih keluar melewati masa 40 hari. Cepat atau lambat, darah nifas harus lancar mengalir keluar. Bila tidak, misal, karena tertutupnya mulut rahim sehingga bisa terjadi infeksi.

Meskipun perdarahan nifas berlangsung singkat, sebaiknya tetap menganggap masa nifas belum selesai. Masa nifas tetap saja sebaiknya berlangsung selama 40 hari, baik ibu yang melahirkan normal atau sesar. Sebab, meskipun gejala nifasnya sudah berlalu, belum tentu rahimnya sudah kembali ke posisi semula.

2. Kebutuhan dasar ibu nifas (Saifudin, 2002).

a. Kebersihan diri

Jaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit.

1) Pakaian

Sebaiknya pakaian terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat karena produksi keringat menjadi banyak. Produksi keringat yang tinggi berguna untuk menghilangkan ekstra volume saat hamil. Sebaiknya, pakaian agak longgar di daerah dada sehingga payudara tidak tertekan dan kering. Demikian juga dengan pakaian dalam, agar tidak terjadi iritasi (lecet) pada daerah sekitarnya akibat lochea.

2) Kebersihan rambut

Setelah bayi lahir, ibu mungkin akan mengalami kerontokan rambut akibat gangguan perubahan hormon sehingga keadaannya menjadi lebih tipis dibandingkan keadaan normal. Jumlah dan lamanya kerontokan berbeda-beda antara satu wanita dengan wanita yang lain. Meskipun demikian, kebanyakan akan pulih

setelah beberapa bulan. Cuci rambut dengan conditioner yang cukup, lalu menggunakan sisir yang lembut. Hindari penggunaan pengering rambut.

3) Kebersihan kulit

Setelah persalinan, ekstra cairan tubuh yang dibutuhkan saat hamil akan dikeluarkan kembali melalui air seni dan keringat untuk menghilangkan pembengkakan pada wajah, kaki, betis, dan tangan ibu. Oleh karena itu, dalam minggu-minggu pertama setelah melahirkan, ibu akan merasakan jumlah keringat yang lebih banyak dari biasanya. Usahakan mandi lebih sering dan jaga agar kulit tetap kering.

4) Kebersihan vulva dan daerah sekitarnya

Mengajarkan ibu membersihkan daerah kelamin dengan cara membersihkan daerah di sekitar vulva terlebih dahulu, dari depan ke belakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus.

Bersihkan vulva setiap kali buang air kecil atau besar.

Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah dicuci dengan baik dan dikeringkan di bawah matahari atau disetrika.

Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya. Jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi, sarankan kepada ibu

untuk menghindari menyentuh luka, cebok dengan air dingin atau cuci menggunakan sabun.

b. Istirahat

Setelah menghadapi ketegangan dan kelelahan saat melahirkan, usahakan untuk rileks dan istirahat yang cukup, terutama saat bayi sedang tidur. Kebutuhan istirahat dan tidur harus lebih diutamakan daripada tugas-tugas rumah tangga yang kurang penting. Jangan sungkan untuk meminta bantuan suami dan keluarga jika ibu merasa lelah. Istirahat juga memberi ibu energi untuk memenuhi kebutuhan makan dan perawatan bayi sering dapat tidak terduga. Pasang dan dengarkan lagu-lagu klasik pada saat ibu dan bayi beristirahat untuk menghilangkan rasa tegang dan lelah. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal, antara lain:

- 1) Mengurangi jumlah ASI yang diproduksi
- 2) Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan menyebabkan depresi postpartum dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

c. Mobilisasi

Mobilisasi sangat bervariasi tergantung pada komplikasi persalinan, nifas atau sembuhnya luka. Jika tidak ada kelainan, lakukan mobilisasi sedini mungkin, yaitu dua jam setelah persalinan normal. ini berguna untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengeluarkan cairan vagina (lochea).

d. Eliminasi

Pengeluaran air seni akan meningkat 24-48 jam pertama sampai sekitar hari ke-5 setelah melahirkan. Hal ini terjadi karena volume darah meningkat pada saat hamil tidak diperlukan lagi setelah persalinan. Oleh karena itu, ibu perlu belajar berkemih secara spontan dan tidak menahan buang air kecil ketika ada rasa sakit pada jahitan. Menahan buang air kecil akan menyebabkan terjadinya bendungan air seni dan gangguan kontraksi rahim sehingga pengeluaran cairan vagina tidak lancar. Sedangkan buang air besar akan sulit karena ketakutan akan rasa sakit, takut jahitan terbuka atau karena adanya haemorroid (wasir). Kesulitan ini dapat dibantu dengan mobilisasi dini, mengonsumsi makanan tinggi serat dan cukup minum.

e. Latihan

Latihan setelah melahirkan dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengembalikan otot-otot yang kendur, terutama rahim dan perut yang memuai saat hamil. Latihan tertentu beberapa menit setiap hari sangat membantu, seperti:

- 1) Dengan tidur terlentang dengan lengan di samping, menarik otot perut selagi menarik nafas ke dalam dan angkat dagu ke dada: tahan satu hitungan sampai 5. Rileks dan ulangi sebanyak 10 kali.
- 2) Untuk memperkuat tonus otot jalan lahir dan dasar panggul (latihan Kegel).

- 3) Berdiri dengan tungkai dirapatkan. Kencangkan otot-otot, pantat dan pinggul dan tahan sampai 5 hitungan. Kendurkan dan ulangi latihan sebanyak 5 kali.
- 4) Mulai dengan mengerjakan 5 kali latihan untuk setiap gerakan. Setiap minggu naikkan jumlah latihan 5 kali lebih banyak. Pada minggu ke-6 setelah persalinan ibu harus mengerjakan setiap gerakan sebanyak 30 kali.

f. Dukungan

Ibu pada masa nifas membutuhkan dukungan emosional dan psikologis dari pasangan dan keluarga mereka, yang bisa memberikan dukungan dengan jalan membantu dalam menyelesaikan tugas-tugas di rumah agar ibu mempunyai lebih banyak waktu untuk mengasuh bayinya. Cegah timbulnya pertentangan dalam hubungan keluarga yang menimbulkan perasaan kurang menyenangkan dan kurang bahagia. Ibu dalam masa nifas bisa merasa takut, oleh karena itu ia akan memerlukan dukungan dan dorongan dengan perasaan ketidakmampuan serta rasa kehilangan hubungan yang erat dengan suaminya, dan juga tanggung jawab yang terus menerus untuk mengasuh bayi dan lain-lainnya.

g. Nutrisi

Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak

500 kkal tiap hari. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan yang dikonsumsi juga perlu memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsinya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet dan pewarna. Menu makanan yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung sebagai berikut:

1) Sumber tenaga (energi)

Sumber tenaga yang diperlukan untuk pembakaran tubuh dan pembentukan jaringan baru. Zat nutrisi yang termasuk sumber energi adalah karbohidrat dan lemak. Karbohidrat berasal dari padi-padian, kentang, umbi, jagung, sagu, tepung roti, mie, dan lain-lain. Lemak bisa diambil dari hewani dan nabati. Lemak hewani yaitu mentega dan keju. Lemak nabati berasal dari minyak kelapa sawit, minyak sayur dan margarin.

2) Sumber pembangun (protein)

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang kerang, susu dan keju. Sedangkan protein

nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain.

3) Sumber pengatur dan pelindung (mineral, air dan vitamin)

Mineral, air dan vitamin digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme di dalam tubuh. sumber zat pengatur bisa diperoleh dari semua jenis sayur dan buah-buahan segar. Beberapa mineral yang penting, antara lain:

- a) Zat kapur untuk pembentukan tulang. Sumbernya berasal dari susu, keju, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran berdaun hijau.
- b) Fosfor untuk pembentukan tulang dan gigi. Sumbernya berasal dari susu, keju, dan daging.
- c) Zat besi untuk menambah sel darah merah. Sumbernya berasal dari kuning telur, hati, daging, kerang, kacang-kacangan dan sayuran.
- d) Yodium untuk mencegah timbulnya kelemahan mental. Sumbernya berasal dari ikan, ikan laut, dan garam beryodium.
- e) Kalsium merupakan salah satu bahan mineral ASI dan juga untuk pertumbuhan gigi anak. Sumbernya berasal dari susu, keju dan lain-lain.

Kebutuhan akan vitamin pada masa menyusui meningkat untuk memenuhi kebutuhan bayinya. beberapa vitamin yang penting, antara lain:

- f) Vitamin A untuk penglihatan berasal dari kuning telur, hati, mentega, sayuran berwarna hijau, wortel, tomat dan nangka.
- g) Vitamin B1 agar napsu makan baik yang berasal dari hati, kuning telur, tomat, jeruk, nanas.
- h) Vitamin B2 untuk pertumbuhan dan pencernaan berasal dari hati, kuning telur, susu, keju, sayuran hijau.
- i) Vitamin B3 untuk proses pencernaan, kesehatan kulit, jaringan saraf dan pertumbuhan. Sumbernya antara lain susu, kuning telur, daging, hati, beras merah, jamur dan tomat.
- j) Vitamin B6 untuk pembentukan sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi. Sumbernya antara lain gandum, jagung, hati dan daging.
- k) Vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah dan kesehatan jaringan saraf. Sumbernya antara lain telur, daging, hati, keju, ikan laut dan kerang laut.
- l) Vitamin C untuk pembentukan jaringan ikat dan bahan semua jaringan ikat (untuk penyembuhan luka), pertumbuhan tulang, gigi dan gusi, daya tahan terhadap infeksi dan memberikan kekuatan pada pembuluh darah. Sumbernya

berasal dari jeruk, tomat, melon, mangga, pepaya dan sayuran.

- m) Vitamin D untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang dan gigi serta penyerapan kalsium dan fosfor. Sumbernya berasal dari minyak ikan, ikan, susu, margarine, dan penyinaran kulit dengan matahari pagi sebelum jam 9.
- n) Vitamin K untuk mencegah perdarahan. Sumbernya berasal dari hati, brokoli, bayam dan kuning telur.
- o) Untuk kebutuhan cairannya, ibu menyusui harus minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui).

3. Pantang makan ibu nifas (Wilko, 2005).

Selain pada masa hamil, pantangan-pantangan atau anjuran masih diberlakukan juga pada masa pasca persalinan. Pantangan ataupun anjuran ini biasanya berkaitan dengan proses pemulihan kondisi fisik misalnya, ada makanan tertentu yang sebaiknya dikonsumsi untuk memperbanyak produksi ASI; ada pula makanan tertentu yang dilarang karena dianggap dapat mempengaruhi kesehatan bayi. Secara tradisional, ada praktek-praktek yang dilakukan oleh dukun beranak untuk mengembalikan kondisi fisik dan kesehatan si ibu. Misalnya mengurut perut yang bertujuan untuk mengembalikan rahim ke posisi semula; memasukkan ramuan-ramuan seperti daun-daunan kedalam vagina

dengan maksud untuk membersihkan darah dan cairan yang keluar karena proses persalinan; atau memberi jamu tertentu untuk memperkuat tubuh. perilaku-perilaku kesehatan di masyarakat baik yang menguntungkan atau merugikan kesehatan banyak sekali dipengaruhi oleh faktor sosial budaya. Pada dasarnya, peran kebudayaan terhadap kesehatan masyarakat adalah dalam membentuk, mengatur dan mempengaruhi tindakan atau kegiatan individu-individu suatu kelompok sosial untuk memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan. Memang tidak semua praktek/perilaku masyarakat yang pada awalnya bertujuan untuk menjaga kesehatan dirinya adalah merupakan praktek yang sesuai dengan ketentuan medis/kesehatan. Apalagi kalau persepsi tentang kesehatan ataupun penyebab sakit sudah berbeda sekali dengan konsep medis, tentunya upaya mengatasinya juga berbeda disesuaikan dengan keyakinan ataupun kepercayaan-kepercayaan yang sudah dianut secara turun-temurun sehingga lebih banyak menimbulkan dampak-dampak yang merugikan bagi kesehatan. Dan untuk merubah perilaku ini sangat membutuhkan waktu dan cara yang strategis.

D. Anemia

1. Definisi

Anemia ialah penyakit yang melemahkan tubuh atau badan, disebabkan kekurangan dalam bilangan sel darah merah atau hemoglobin yaitu pigmen pembawa oksigen. Ferum menyebabkan sel darah merah berwarna merah. Kekurangan ini boleh disebabkan pengeluaran sel merah

yang tidak mencukupi oleh sum-sum tulang, kekurangan ferum dan bahan pembentuk darah yang lain melalui penyakit seperti leukemia dan talasemia, kehilangan darah yang berlebihan atau jangkitan (Suririnah, 2004).

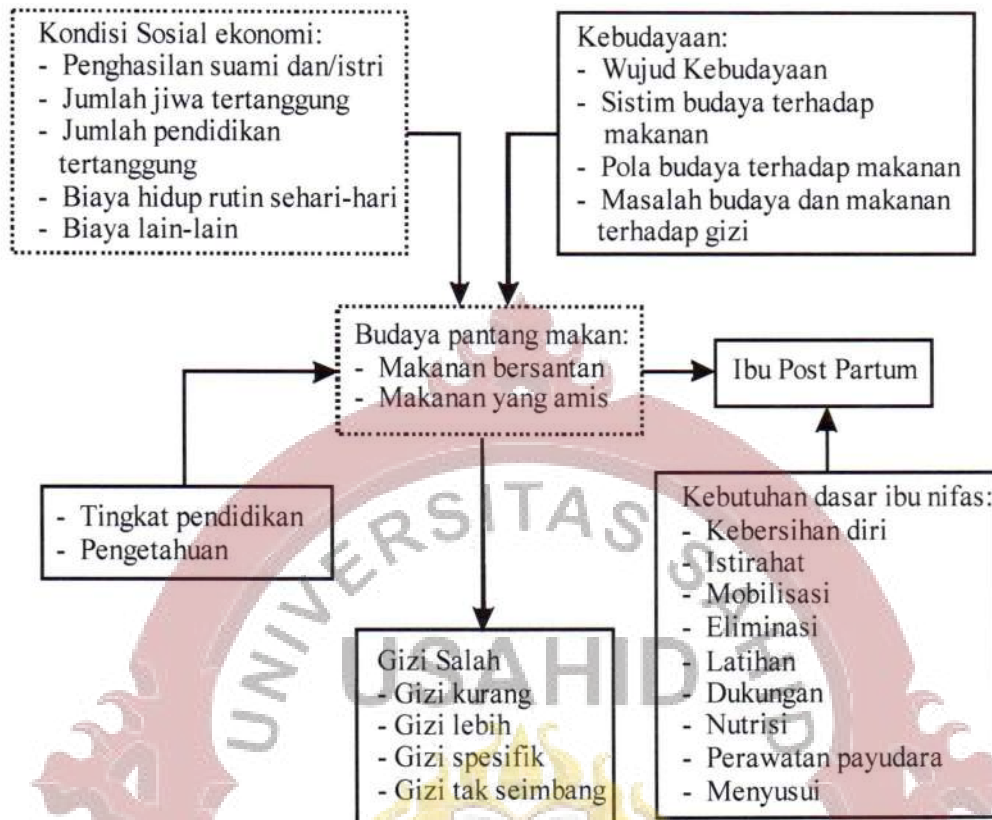
Anemia Gizi adalah kekurangan kadar haemoglobin (Hb) dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan Hb tersebut. Di Indonesia sebagian besar anemia ini disebabkan karena kekurangan zat besi sehingga disebut Anemia Kekurangan Zat Besi atau Anemia Gizi Besi (Suririnah, 2004).

Anemia ialah suatu keadaan yang menggambarkan kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam darah kurang dari nilai standar (normal). (Yudhi, 2008)

2. Ukuran hemoglobin normal (Yudhi, 2008)
 - a. Laki-laki sehat mempunyai Hb: 14 gram – 18 gram
 - b. Wanita sehat mempunyai Hb: 12 gram% – 16 gram%.
3. Tingkat pada anemia (Yudhi, 2008)
 - a. Kadar Hb 10 gram-8 gram disebut anemia ringan.
 - b. Kadar Hb 8 gram-5 gram disebut anemia sedang.
 - c. Kadar Hb kurang dari 5 gram disebut anemia berat.
4. Tanda dan gejala anemia (Yudhi, 2008)
 - a. Kulit pucat, terutama di ujung jari, bibir, sekeliling mata dan lidah.
 - b. Lesu, tidak berdaya dan lemah.
 - c. Sesak nafas selepas melakukan aktivitas

- d. Pening.
 - e. Kadar nadi meningkat.
5. Penyebab anemia (Yudhi, 2008)
- a. Kurang gizi (malnutrisi).
 - b. Kurang zat besi dalam diet.
 - c. Malabsorpsi.
 - d. Kehilangan darah yang banyak: persalinan yang lalu, dan lain-lain.
 - e. Penyakit-penyakit kronik: TBC, Paru-paru, cacing usus, malaria, dan lain-lain.
6. Pengaruh Anemia terhadap ibu nifas (Yudhi, 2008)
- a. Atonia uteri dan menyebabkan pendarahan.
 - b. Syok.
 - c. *Afibrinogemia* dan *hipofrinogenemia*.
 - d. Infeksi Intrapartum dan dalam nifas.
7. Klasifikasi anemia dalam kehamilan (Yudhi, 2008)
- a. Anemia defisiensi besi (62,3%).
 - b. Anemia megaloblastik (29,0%).
 - c. Anemia hipoplastik (8,0%).
 - d. Anemia hemolitik (sel sickle) (0,7%)

E. Kerangka Teori



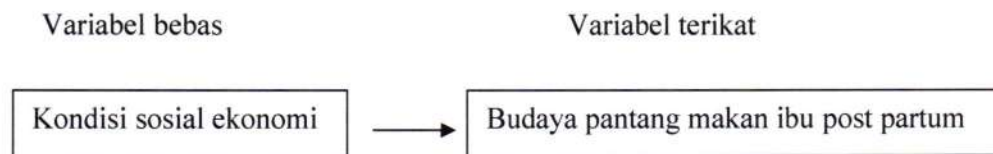
Gambar 1
Kerangka Teori Penelitian

Keterangan :

: Tidak Diteliti

: Diteliti

F. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 2
Kerangka Konsep Penelitian

G. Hipotesis

Terdapat hubungan antara kondisi sosial ekonomi, pengetahuan dengan budaya pantang makan pada ibu post partum.

