

# PENGARUH SOSIAL BUDAYA TERHADAP GIZI MASYARAKAT

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG



UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG  
TANGGAL TEL : 28 Juni 2002  
JUDUL/ALAMAT : Hodi ah  
KELAS : KI  
Oleh: : 177/k/2002-p1/2j  
ZALFENDI : 641.1 Zal-p0

Makalah disampaikan pada Seminar dan Diskusi di Jurusan Pendidikan Olahraga  
pada tanggal 30 Agustus Oktober 1999

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNP-PADANG  
1999

# **PENGARUH SOSIAL-BUDAYA TERHADAP GIZI MASYARAKAT**

**Oleh:Drs.Zalfendi**

## **A.Pendahuluan**

Pada era globalisasi sekarang ini Sumber Daya Manusia merupakan suatu aset yang paling mutlak untuk dibangun dan dikembangkan agar kelangsungan pembangunan bangsa dalam mengusahakan kesejahteraan rakyat dapat dipastikan secara nyata. Untuk menciptakan dan membangun suatu bangsa ini diperlukan Sumber Daya Manusia Indonesia yang dapat menghadapi tantangan masa depan. Agar tantangan masa depan yang semakin mengglobal ini dapat dihadapi, sangat diperlukan Sumber Daya Manusia yang berkualitas, cerdas, dan produktivitas kerja

**Benny A. Kodyat dkk (1993)**, menyampaikan dalam mekalahnya bahwa Tema sentral pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia kearah peningkatan kecerdasan dan produktivitas kerja.

Berangkat dari persoalan yang dikemukakan **Benny A (1993)**, maka salah satu upaya yang mempunyai dampak yang cukup penting terhadap peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia adalah upaya peningkatan status gizi masyarakat. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas kerja. Angka kematian yang tinggi pada bayi, anak balita dan ibu melahirkan, menurunnya daya kerja fisik serta terganggunya perkembangan

mental dan kecerdasan, jika ditelusuri adalah akibat langsung maupun tidak langsung dari kekurangan gizi.

Status gizi masyarakat biasanya digambarkan oleh masalah gizi yang dialami oleh golongan penduduk yang rawan gizi. Hingga saat ini masalah gizi di Indonesia menurut Hertok Nursanyoto, dkk (1992), ada 4 yaitu: 1. KEP (Kurang Energi Protein) atau KKP (Kurang Kalori Protein) atau PEM (Protein Energy Malnutrition) atau PCM (Protein Calori Malnutrition) 2. Anemia gizi 3. Defisiensi Vitamin A atau kekurangan Vitamin A (KVA) 4. Gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) atau Endemic Goitre.

Apa yang menyebabkan timbulnya masalah malnutrisi di Indonesia? Masalah timbulnya malnutrisi di Indonesia bukan saja disebabkan oleh karena kita bangsa Indonesia tidak dapat memproduksi makanan yang cukup untuk masyarakat, akan tetapi lebih banyak disebabkan oleh karena adanya kebiasaan, kepercayaan, tabu, yang mencegah masyarakat untuk menggunakan makanan yang terbaik di daerahnya. Kebiasaan makan suatu masyarakat sangat dipengaruhi oleh masalah sosial dan budaya masyarakat tersebut. Dengan menyadari pentingnya masalah sosial dan budaya dalam mempengaruhi gizi masyarakat, maka usaha untuk memperbaiki pola makan harus disesuaikan dengan pola-pola sosio-budaya dari masyarakat sasaran.

## B. SOSIAL DAN BUDAYA

Banyak orang berpendapat bahwa kebudayaan merupakan hasil cipta manusia, tetapi dalam hal ini yang dimaksud konsep kebudayaan adalah nilai, sikap, kebiasaan yang dipelajari dan diperoleh sejak anak masih kecil. Kebudayaan adalah suatu rangkaian peraturan-peraturan yang mengatur tingkah laku anggota masyarakat. Di dalam usaha mempelajari kebiasaan makan, maka kita harus memahami karakteristik kebudayaan dan hubungannya dari karakteristik-karakteristik tersebut yang berguna untuk melakukan suatu perubahan.

Foster (1962), menjelaskan bahwa ada lima karakteristik kebudayaan yaitu:

1. Kebudayaan diperoleh dengan cara belajar. Kebudayaan dipelajari dan tidak diwariskan. Tidak semua individu sebagai anggota masyarakat mengambil alih semua nilai kebudayaan secara sama.
2. Semua aspek kebudayaan saling berhubungan sehingga merubah suatu aspek kebudayaan akan mempengaruhi yang lain.

Perubahan kebiasaan makan dapat membantu kelompok untuk memenuhi kebutuhan gizinya, tetapi disamping itu dapat pula merusak lembaga sosial yang sangat perlu untuk solidaritas kelompok. Misalnya pada sebagian besar masyarakat terutama di pedesaan biasanya nenek memegang peranan penting didalam memutuskan makanan untuk bayi yang sakit.

3. Semua kebudayaan berubah secara tetap dan tidak ada kebudayaan yang statis. Karena kebudayaan selalu dinamis bahkan kebudayaan selalu menyesuaikan dengan perubahan.
4. Setiap kebudayaan mempunyai sistim nilai. Semua orang dalam batas tertentu, memberikan reaksi pada nilai-nilai kebudayaan. Reaksi tersebut dapat positif atau negatif bergantung pada pengalaman pribadi. Sistim nilai adalah serangkai hal yang disenangi.
5. Kebudayaan memungkinkan adanya suatu interaksi yang otomatis diantara individu-individu. Melalui bahasa dan komunikasi yang sifatnya non verbal maka kehidupan atau aktifitas sehari-hari dilakukan. Individu belajar mengenai makanan yang baik atau tidak baik sejak kecil melalui ucapan-ucapan, tingkah laku dan pengawasan dari orang tuanya.  
Anggota-anggota masyarakat saling mempengaruhi dengan cara yang berbeda dan menggunakan bermacam-macam saluran yang ada di masyarakat.  
Saluran-saluran ini dapat digunakan "Change Agent" untuk mencoba mengintruduksikan perubahan. Kelompok-kelompok agama, politik, jaringan-jaringan komunikasi didalam masyarakat merupakan saluran penting dalam perbikan gizi masyarakat. Di samping itu pengetahuan mengenai strata sosial, kelas-kelas sosial, hubungan antara anggota masyarakat perlu dimiliki oleh "Change Agent" untuk keberhasilan pengorganisasian masyarakat.

### **C. MAKANAN SEBAGAI PHENOMENA SOSIAL BUDAYA.**

Sebagai phenomena sosial dan budaya, makanan tidaklah hanya sebagai produk organik dengan kualitas bio-kimia yang dapat digunakan untuk manusia tetapi makanan diartikan juga dalam hubungannya dengan kebudayaan karena sebagai bahan makanan yang akan dikonsumsi memerlukan pengesahan dari kebudayaan untuk dapat diterima. Banyak manusia yang meskipun dalam keadaan lapar, tidak menggunakan semua bahan makanan yang bergizi sebagai makanan karena alasan agama, tabu, kepercayaan. Oleh karena itu perlu dibedakan antara pengertian nutrisi dan makanan. Foster (1978), menyatakan bahwa nutrisi adalah konsep bio-kimia suatu bahan makanan yang mengandung gizi dan berguna untuk memelihara kesehatan bagi organisme yang mengkonsumsinya. Sedangkan makanan dalam konsep kebudayaan adalah pernyataan yang menjelaskan bahwa bahan ini adalah cocok untuk gizi kita.

Jadi bahwa di dalam konsep kebudayaan, memasukkan unsur nilai, kepercayaan sehingga timbulah penggolongan apa yang dimaksud dengan makanan dan yang bukan makanan. Hal ini yang menyebabkan sulitnya meyakinkan masyarakat untuk merubah kebiasaan makan.

#### **D. KLASIFIKASI MAKANAN.**

Kelompok masyarakat mengklasifikasi makanan dengan bermacam ragam. Makanan apa yang cocok bagi seseorang sangat erat hubungan dengan status umur, keadaan sehat, sakit, dan lain-lainnya.

Makanan yang disediakan untuk seseorang sangat bergantung kepada statusnya. Biasanya ibu-ibu memberikan makanan yang istimewa kepada orang-orang berstatus tinggi dan status yang rendah biasanya memperoleh makanan yang rendah proteinnya. Misalnya pada masyarakat Alor terdapat kebiasaan untuk membagikan daging kepada setiap rumah tangga. Pembagiannya bergantung pada jumlah laki-laki yang tinggal di rumah tersebut, karena daging merupakan makanan khusus untuk laki-laki. Pada masyarakat Sudan dan juga pada beberapa masyarakat di Indonesia, laki-laki dan wanita makan secara terpisah, dan laki-laki dilayani terlebih dahulu, baru kemudian wanita dan anak-anak. Pada masyarakat India, mertua laki-laki mempunyai kedudukan yang tinggi dan memperoleh makanan pertama kali kemudian ayah sebagai kepala keluarga mendapat giliran yang kedua. Masyarakat Tati di Afrika menganggap susu adalah minuman untuk orang berstatus tinggi. Sifat ini memotivasi orang-orang kaya untuk memelihara ternak sebagai simbol dari kekayaan, kekuasaan, prestise dan sumber utama makanan (Alan Berg, 1986).

## **E. PERANAN MAKANAN.**

Makanan bermanfaat untuk kelangsungan hidup dan sebagai alat untuk mengadakan interaksi sosial. Peranan dari makanan adalah sebagai berikut:

1. Makanan sebagai pernyataan adanya hubungan sosial.

Pada semua masyarakat, kebiasaan memberi makanan dan kadang-kadang minuman adalah sebagai pernyataan cinta kasih, rasa persahabatan. Menerima makanan dari seseorang sama halnya dengan menerima perasaan yang dinyatakan seseorang dan membalas perasaan orang tersebut.

2. Makanan sebagai pernyataan solidaritas kelompok.

Kita mengenal peranan makan sebagai alat untuk memelihara hubungan keluarga, misalnya pada masyarakat Indonesia sering dilakukan acara makan bersama pada waktu arisan atau pertemuan keluarga. Hal ini menunjukkan persatuan atau adanya ikatan yang erat didalam kelompok, keluarga.

3. Makanan sebagai pernyataan rasa stress. Pada beberapa masyarakat, adanya tendensi untuk lebih banyak makan dari pada ukuran normal pada waktu seseorang merasa susah atau pada saat mengalami stress. Sehubungan dengan ini, Burgess dan Dean menyatakan bahwa sikap terhadap makanan selalu sebagai refleksi rasa marah juga perasaan



tertekan atau stress. Selain itu tindakan menghindari makanan tertentu merupakan cara untuk menghindari pengaruh buruk misalnya gunaguna dan bukan menghindari nilai gizi.

4. Makanan sebagai simbol bahasa.

Makanan sebagai simbol bahasa dapat dijumpai pada ungkapan-ungkapan yang ada masyarakat Indonesia. Misalnya ungkapan muka masam menunjukkan orang sedang marah. Ungkapan cabe rawit menunjukkan simbol orang yang pandai. Ungkapan banyak makan asam garam menunjukkan orang yang banyak berpengalaman (Bart Smet, 1982).

#### **F. TABU MAKANAN.**

Kita mengenal bermacam-macam tabu makanan di dalamnya. Tabu berasal dari bahasa Polinesia yang berarti suatu larangan yang ditujukan terhadap makhluk tertentu atau benda tertentu yang tidak boleh disentuh atau dimakan. Larangan makan biasanya karena tradisi. Banyak faktor yang mendasari tabu makanan misalnya karena magis, kepercayaan, takut berkomunikasi, kesehatan dan lain-lain. Simonns telah melakukan penelitian mengenai asal dan menyebarnya tabu makanan seperti dibawah ini:

1. Tabu terhadap makanan karena makanan tersebut asing bagi masyarakat tersebut.

2. Beberapa kebudayaan menolak memakan daging binatang yang dipeliharanya kecuali pada waktu perang.
3. Tabu terhadap makan binatang tertentu, untuk mencegah musnahnya binatang yang sangat bermanfaat bagi masyarakat tersebut.
4. Kelompok tertentu menyatakan tabu makan bagi kelompok lain agar supaya dapat memelihara atau menyimpan makan yang paling baik untuk kelompoknya.
5. Tabu terhadap makanan karena alasan tidak hygeinis misalnya orang Yahudi menolak makan daging babi dengan alasan hygeinis. Sebaliknya masyarakat Timur Tengah termasuk bangsa Smith menganggap babi, suci dan diasosiasikan sebagai Tuhan dibidang pertanian.
6. Adanya kepercayaan bahwa makanan makanan tertentu akan menimbulkan ketidak suburan. Misalnya adanya larangan makan telur ayam bagi anak dan wanita untuk menghindari dari kemandulan.
7. Kepercayaan atau religi, merupakan dasar alasan tabu terhadap makanan tertentu.

#### **G. KESIMPULAN.**

Kepercayaan mengenai makanan ditentukan oleh nilai-nilai yang ada didalam suatu masyarakat. Kepercayaan tersebut didasarkan pada logika yang

177/K/2002-p1/2) 641.1  
Zul.  
p@

ada pada masyarakat yang bersangkutan, yang mungkin tidak logis kalau dilihat dari pandangan kebudayaan lain. Kepercayaan yang berhubungan dengan makanan ini sangat berhubungan erat dengan kesehatan, penyakit, religi, persaan masyarakat, nilai, warna yang ada di masyarakat. Oleh karena kuatnya kepercayaan masyarakat ini maka kebiasaan makan akan sulit dirobah, tetapi meskipun demikian modifikasi dapat dilakukan dengan melalui usaha perubahan yang bertahap. Mungkin pendekatan yang paling efektif terhadap masyarakat yang memegang teguh kepercayaan adalah dengan bekerja pada sistim tersebut sedekat mungkin.

Menghargai tradisi masyarakat akan memberi kemudahan didalam usaha mengintroduksi suatu ide yang baru yang tidak bertentangan dengan kepercayaan yang telah ada. Fakta telah menunjukkan bahwa penerimaan ide baru harus didasarkan pada kebutuhan masyarakat sasaran. Disini perlu diperhatikan bahwa masyarakat bukan objek dari suatu perubahan tetapi masyarakat adalah subjek dari perubahan. George Bernard Show didalam bukunya "Man and Superman" menyatakan bahwa para ahli harus sadar bahwa banyak nilai-nilai dan kebiasaan masyarakat yang positif sehingga apabila rencana perubahan didasarkan pada kepercayaan, nilai yang pada masyarakat maka seluruh masyarakat memperoleh manfaatnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alan Berg, 1986. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Bart Smet, 1982. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Benny A. Kodyat, dkk 1993. *Pokok-Pokok Kegiatan Perbaikan Gizi*. Jakarta: LIPI.
- Foster G.M. (1962), *Tradisional Culture and the Impact of Technological change*. New York Harpes & Row.
- Foster. G.M. (1978) *Medical Anthropology*. New York, John Willey & Sons. Inc.
- Hertog Nursanyoto, dkk, 1992. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Golden Terayon Press.