

# Pengaruh Faktor Sosial Budaya Masyarakat Etnis Betawi Dalam Pemilihan Makanan Bagi Ibu Menyusui Dipuskesmas Kecamatan Cilincing Jakarta Utara

## *The Influence of Betawi Cultural and Social Factors on Food Choices Among Breastfeeding Mothers at the Cilincing Subdistrict Public Health Center, North Jakarta*

Rismawati Hutapea<sup>1\*</sup>, Harris Rambey<sup>2</sup>, Ika Nursaputri<sup>3</sup>, Reni Aprinawaty<sup>4</sup>, Desi Deria Ginting<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jln Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia  
Email : risma3112020@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang :** Pemilihan makanan ibu menyusui dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk latar belakang sosial budaya yang berkembang dalam Masyarakat. **Tujuan :** untuk mengetahui faktor sosial budaya etnis Betawi yang berhubungan dengan pemilihan makanan pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. **Metodologi Penelitian :** Desain penelitian ini adalah mixed method. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan analitik observasional dengan desain cross sectional, melibatkan 66 responden ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji chi-square dan regresi logistik. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan utama dan dua informan kunci, serta dianalisis secara tematik dan disajikan dalam bentuk narasi. **Hasil :** penelitian kuantitatif menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan keluarga ( $p=0,002$ ), pengetahuan ( $p=0,018$ ), pendidikan ( $p=0,039$ ), dan status sosial ekonomi ( $p=0,001$ ) terhadap pemilihan makanan. Variabel status sosial ekonomi menjadi faktor paling dominan berdasarkan hasil uji multivariat ( $p<0,05$ ). Hasil kualitatif menemukan tema utama yaitu pantangan makanan dari keluarga, ketergantungan pada informasi tradisional, kepercayaan terhadap mitos, serta keterbatasan ekonomi yang memengaruhi pemilihan makanan dan minuman selama menyusui. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah menggali lebih dalam faktor budaya lokal lainnya yang memengaruhi perilaku konsumsi ibu menyusui serta mengembangkan strategi edukasi gizi berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: Ibu menyusui, Pemilihan Makanan, Etnis Betawi, Sosial Budaya, Mixed Method

### Abstract

**Background :** Food choices among breastfeeding mothers are influenced by various factors, including the socio-cultural background of the surrounding community. **Objective :** This study aims to examine the socio-cultural factors of the Betawi ethnic group related to food selection among breastfeeding mothers in the working area of the Cilincing Subdistrict Public Health Center, North Jakarta. **Research Methode :** This research employed a mixed method design. The quantitative component used an observational analytic approach with a cross-sectional design, involving 66 breastfeeding mothers selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using chi-square and logistic regression tests. The qualitative data were obtained through in-depth interviews with three main informants and two key informants, then analyzed thematically and presented in narrative form. **Result :** The quantitative findings revealed significant associations between food choices and family support ( $p=0.002$ ), knowledge ( $p=0.018$ ), education ( $p=0.039$ ), and socioeconomic status ( $p=0.001$ ). Socioeconomic status emerged as the most dominant factor based on multivariate analysis ( $p<0.05$ ). The qualitative findings identified several major themes: dietary restrictions imposed by family members, dependence on traditional information, belief in myths, and economic limitations affecting food and beverage choices during the breastfeeding period. It is recommended that future research further explore other local cultural factors influencing breastfeeding mothers' dietary behaviors and develop nutrition education strategies rooted in local wisdom.

**Keywords:** Breastfeeding Mothers, Food Selection, Betawi Ethnic Group, Socio-Cultural, Mixed Method

\*Corresponding author: Rismawati Hutapea, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : risma3112020@gmail.com

Doi : 10.35451/e3eg7t64

Received : September 26, 2025. Accepted: October 29, 2025. Published: October 30, 2025

Copyright (c) 2025 Rismawati Hutapea Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gizi ibu dan anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi stunting pada balita sebesar 21,6%. Salah satu faktor yang berkaitan dengan stunting adalah tidak optimalnya pemberian air susu ibu (ASI) [1] ASI mengandung zat kekebalan, makronutrien, mikronutrien, enzim, dan hormon yang tidak dapat digantikan oleh susu formula, serta berperan penting dalam melindungi anak dari penyakit infeksi maupun kronis (WHO, 2014). WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal, sebagaimana juga diatur dalam Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012.

Selama masa menyusui, peningkatan kebutuhan gizi menjadikan pola makan ibu sebagai faktor yang berpengaruh terhadap jumlah dan kualitas ASI, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi bayi [2]. Namun, dalam praktiknya masih banyak ibu menyusui yang belum menerapkan pola makan sesuai gizi seimbang. Asupan gizi yang kurang akan berpengaruh pada kualitas maupun jumlah ASI, sehingga berisiko menimbulkan kekurangan gizi pada bayi [3]. Selain faktor gizi, kualitas ASI juga dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, seperti dukungan keluarga, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, hingga kepercayaan dan tradisi yang dianut [4] Menurut teori Leininger (2002), aspek sosial budaya termasuk kepercayaan budaya, norma, agama, dan lingkungan keluarga dapat membentuk perilaku pemilihan makanan pada ibu menyusui.

Pada masyarakat Betawi, terdapat berbagai pantangan makanan yang diyakini memengaruhi ASI. Misalnya, ikan laut, kepiting, dan udang sering dihindari karena dianggap membuat ASI terasa asin [5]. Padahal, sebagian makanan yang dipantangkan merupakan sumber zat gizi penting. Kondisi ini, ditambah keterbatasan ekonomi keluarga yang memengaruhi ketersediaan pangan, dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi bagi ibu menyusui. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh faktor sosial budaya terhadap pemilihan makanan ibu menyusui di masyarakat Betawi, serta implikasinya bagi kesehatan ibu dan bayinya.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (mixed methods) untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai hubungan faktor sosial budaya dalam pemilihan makanan bagi ibu menyusui. Tahap kuantitatif menggunakan desain cross-sectional (potong lintang). Populasi adalah ibu menyusui di Kecamatan Cilincing tahun 2024, dengan total sampel 66 orang yang dipilih menggunakan purposive sampling dengan rumus lemeshow. Instrumen kuantitatif berupa kuesioner terstruktur yang meliputi data demografi, dukungan keluarga, pengetahuan, Pendidikan, status sosial ekonomi, serta food recall 24 jam. Penilaian dukungan keluarga menggunakan skala likert, pengetahuan dinilai dari 12 soal dan status ekonomi berdasarkan UMR Jakarta. Sedangkan tahap kualitatif menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) atau diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*), dengan informan yang dipilih berdasarkan hasil kuantitatif yang menunjukkan hubungan signifikan. Pendekatan kuantitatif penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Kuesioner pemilihan makanan berkaitan dengan pantang makanan ibu menyusui menggunakan kuesioner wawancara terstruktur dan wawancara mendalam untuk mendapatkan informasi. Analisis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif terdiri dari analisis univariat, analisis bivariat dan analisis multivariat. Sedangkan untuk data kualitatif menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan, selanjutnya keabsahan data menggunakan metode triangulasi.

## 3. HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
<b>Usia</b>		
19–29 tahun	36	54,5%
30–42 tahun	30	45,5%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Pendidikan</b>		
Rendah (SMP)	9	13,6%

Tinggi (SMA ke atas)	57	86,4%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	53	80,3%
Wiraswasta	2	3,0%
Karyawan	7	10,6%
Wirausaha	2	3,0%
Guru	2	3,0%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 19–29 tahun (54,5%), sedangkan sisanya berusia 30–42 tahun (45,5%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi (SMA ke atas) sebesar 86,4%, sementara responden berpendidikan rendah (SMP ke bawah) hanya 13,6%. Dari sisi pekerjaan, mayoritas merupakan ibu rumah tangga sebanyak 80,3%, diikuti oleh karyawan (10,6%), serta masing-masing 3,0% bekerja sebagai wiraswasta, wirausaha, dan guru.

### Hasil Kuantitatif

#### Analisis Univariat

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
<b>Dukungan Keluarga</b>		
Mendukung	38	57,6%
Tidak Mendukung	28	42,4%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	47	71,2%
Kurang	19	28,8%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Pendidikan</b>		
Rendah (SMP)	9	13,6%
Tinggi (SMA ke atas)	57	86,4%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Status Sosial Ekonomi</b>		
UMR	22	33,3%
Tidak UMR	44	66,7%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>
<b>Asupan</b>		
Kurang	48	72,7%
Cukup	18	27,3%
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 38 responden (57,6%) memperoleh dukungan keluarga, sementara 28 responden (42,4%) tidak mendapatkan dukungan. Dari sisi pengetahuan, mayoritas ibu menyusui memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 47 orang (71,2%), dan sisanya 19 orang (28,8%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dalam hal pendidikan, sebagian besar responden (86,4%) berpendidikan tinggi (SMA ke atas), sedangkan 13,6% lainnya berpendidikan rendah (SMP ke bawah). Sementara itu, status sosial ekonomi menunjukkan bahwa 66,7% responden berada di atas UMR, dan 33,3% berada pada tingkat UMR atau di bawahnya.

#### Analisis Bivariat

**1. Pengaruh Dukungan Keluarga**

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Dukungan Keluarga dalam Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Dukungan Keluarga	Pemilihan Makanan		Frekuensi (f)	Persen (%)	p-value
	Kurang (%)	Cukup (%)			
Mendukung	20 (30,3%)	18 (27,3%)	38	57,6%	0,000
Tidak Mendukung	28 (42,4%)	0 (0%)	28	42,4%	
<b>Total</b>	<b>48 (72,7%)</b>	<b>18 (27,3%)</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel tersebut, kelompok yang mendapat dukungan keluarga sebanyak 38 responden (57,5%) dalam pemilihan makanan dengan kategori kurang sebanyak 20 (30,3%) dan kategori pemilihan makanan cukup sebanyak 18 responden (27,3%). Hal ini dapat diartikan bahwa secara deskriptif antara dukungan keluarga mendukung dan keluarga yang tidak mendukung dalam menyusui terdapat perbedaan, khususnya dalam pemilihan makanan yang kurang lebih dominan pada responden yang tidak mendapat dukungan keluarga, walaupun dalam pemilihan makanan dari semua responden lebih dominan adalah dengan kategori kurang (72,7%).

**2. Pengaruh pendidikan**

Tabel 4.4 Tabulasi Silang pendidikan dalam Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Pendidikan	Pemilihan Makanan		Frekuensi (f)	Persen (%)	p-value
	Kurang (%)	Cukup (%)			
Rendah	9 (100%)	0 (0%)	9	13,6%	0,048
Tinggi	39 (68,4%)	18 (31,6%)	57	86,4%	
<b>Total</b>	<b>48 (72,7%)</b>	<b>18 (27,3%)</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel tersebut, responden dengan tingkat pendidikan tinggi sebanyak 57 orang (86,4%) menunjukkan bahwa sebanyak 39 orang (68,4%) berada dalam kategori pemilihan makanan kurang dan 18 orang (31,6%) dalam kategori cukup. Sementara itu, seluruh responden dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 9 orang (13,6%) seluruhnya berada dalam kategori pemilihan makanan kurang (100%).

**3. Pengaruh Pengetahuan**

Tabel 4.5 Tabulasi Silang pengetahuan terakhir dalam Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Pengetahuan	Pemilihan Makanan		Frekuensi (f)	Persen (%)	p-value
	Kurang (%)	Cukup (%)			
Baik	29 (43,9%)	18 (27,3%)	47	71,2%	

<b>Kurang</b>	19 (28,8%)	0 (0%)	19	28,8%	<b>0,002</b>
<b>Total</b>	48 (72,7%)	18 (27,3%)	66	100%	

Berdasarkan tabel, seluruh responden dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 9 orang (13,6%) berada dalam kategori pemilihan makanan kurang (100%). Sementara itu, dari 57 responden (86,4%) yang memiliki pendidikan tinggi, sebanyak 39 orang (68,4%) tergolong dalam kategori pemilihan makanan kurang, dan 18 orang (31,6%) dalam kategori cukup.

#### 4. Pengaruh Status Sosial Ekonomi

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Status Sosial Ekonomi dalam Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Status Sosial Ekonomi	Pemilihan Makanan		Frekuesni (f)	Persen (%)	p-value
	Kurang (%)	Cukup (%)			
UMR	8 (12,1%)	14 (21,2%)	22	33,3%	
Tidak UMR	40 (60,6%)	4 (6,1%)	44	66,7%	<b>0,000</b>
<b>Total</b>	48 (72,7%)	18 (27,3%)	66	100%	

Dari tabel tersebut, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok status sosial ekonomi di bawah UMR, yaitu sebanyak 44 orang (66,7%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 40 orang (60,6%) berada dalam kategori pemilihan makanan kurang dan hanya 4 orang (6,1%) dalam kategori cukup. Sementara itu, responden dengan status sosial ekonomi setara UMR berjumlah 22 orang (33,3%), terdiri dari 8 orang (12,1%) dalam kategori pemilihan makanan kurang dan 14 orang (21,2%) dalam kategori cukup.

#### Analisis Multivariat

Tabel 4.7 Variabel dalam Persamaan Faktor Dominan yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan pada Ibu Menyusui

No	Variabel	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	CI 95% (L)	CI 95% (U)	R Square
1	Dukungan Keluarga	- 20.349	6592.183	0.000	1	0.998	0.000	0.000	.	
2	Pengetahuan	- 20.149	7381.667	0.000	1	0.998	0.000	0.000	.	
3	Pendidikan	17.784	10283.936	0.000	1	0.999	52,879,645.525	0.000	.	
4	Status Sosial Ekonomi	-2.234	0.883	6.398	1	0.011	0.107	0.019	0.605	0.700
	Constant	8.705	22825.057	0.000	1	1.000	6,034.574			

Berdasarkan hasil analisis multivariat, diketahui bahwa dari keempat variabel independen yang diuji, hanya status sosial ekonomi yang memiliki pengaruh signifikan terhadap pemilihan makanan pada ibu menyusui. Hal ini ditunjukkan oleh nilai  $p = 0,011 (< 0,05)$ . Nilai  $\text{Exp}(B) = 0,107$  menunjukkan bahwa ibu dengan status sosial ekonomi di bawah UMR memiliki kemungkinan yang jauh lebih rendah dalam melakukan pemilihan makanan yang baik dibandingkan dengan ibu yang berada pada tingkat ekonomi lebih tinggi.

Sementara itu, variabel dukungan keluarga ( $p = 0,998$ ), pengetahuan ( $p = 0,998$ ), dan pendidikan ( $p = 0,999$ ) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan keluarga, pengetahuan, dan pendidikan merupakan faktor penting menurut teori, ketiganya tidak berperan dominan dalam pemilihan makanan jika dikontrol bersama faktor sosial ekonomi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status sosial ekonomi merupakan faktor dominan yang memengaruhi perilaku pemilihan makanan pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Kecamatan Cilincing.

## Hasil Kualitatif

### Karakteristik Informan

Data hasil penelitian diperoleh dari wawancara mendalam kepada informan utama dan informan kunci. Wawancara dilakukan kepada 3 orang ibu menyusui dan 2 orang keluarga dari ibu menyusui tersebut. Berikut data karakteristik dariinforman dalam penelitian ini:

No	Kode Informan	Jenis Informan	Usia (Tahun)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Pendapatan Keluarga
1	P1	Informan Utama	32	SMP	Ibu Rumah Tangga	Menengah ke bawah
2	P2	Informan Utama	30	SMA	Ibu Rumah Tangga	Menengah ke bawah
3	P3	Informan Utama	38	SMP	Ibu Rumah Tangga	Menengah ke bawah
4	P4	Informan Kunci	58	SMP	Ibu Rumah Tangga	Menengah Kebawah
5	P5	Informan Kunci	61	SMP	Ibu Rumah Tangga	Menengah Kebawah

### Konsumsi Makanan dan Minuman Selama Masa Menyusui

Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa pemilihan makanan dan minuman pada ibu menyusui sangat dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, kepercayaan budaya, serta keterbatasan waktu dan ekonomi. Mayoritas informan menyatakan tidak memiliki pantangan terhadap makanan pokok. Seperti disampaikan oleh salah satu informan, *“Kalau makanan pokok ya gak ada yang dipantangkan, apa aja boleh dimakan”* (Informan 1).

Namun, pantangan terhadap makanan laut seperti udang dan ikan masih ditemukan. Hal ini umumnya berasal dari kepercayaan orang tua bahwa makanan tersebut bisa menyebabkan gatal pasca melahirkan. *“Ibu saya bilang gak boleh makan udang, bikin gatal katanya, apalagi yang abis operasi lahiran”* (Informan 3). Sayur-sayuran seperti bayam dan daun katuk banyak dikonsumsi karena diyakini dapat melancarkan ASI. *“Yang dianjurkan itu banyakin makan sayur biar ASI lancar”* (Informan 1).

Untuk buah, tidak semua ibu mengonsumsinya secara rutin. Beberapa hanya sesekali makan buah seperti pisang dan pepaya, sementara yang lain menghindari buah tertentu seperti nangka karena alasan yang tidak diketahui secara pasti.

Minuman utama yang dikonsumsi adalah air putih. Beberapa ibu menghindari minuman dingin seperti es karena dipercaya bisa menyebabkan bayi pilek. *“Mertua saya bilang gak boleh minum es... nanti anaknya pilek kalau minum ASI”* (Informan 1).

Selain faktor kepercayaan, pemilihan makanan juga dipengaruhi oleh keterbatasan waktu dan tenaga. *“Yang gampang aja buat dimasak, gak perlu ribet”* (Informan 2).

Temuan ini sejalan dengan teori *Health Belief Model* (HBM), di mana keyakinan terhadap manfaat seperti konsumsi sayur untuk kelancaran ASI dan kekhawatiran terhadap efek negatif makanan tertentu menjadi dasar utama dalam pengambilan keputusan ibu terhadap asupan makanannya.

## 2. Dukungan Keluarga

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat memengaruhi pemilihan makanan dan

minuman pada ibu menyusui. Bentuk dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan fisik atau emosional, tetapi juga dalam bentuk larangan atau anjuran berdasarkan kepercayaan turun-temurun.

Sebagian besar informan menyampaikan bahwa keluarga mereka memberikan saran untuk menghindari makanan tertentu seperti udang dan ikan laut karena dianggap bisa menyebabkan gatal pada ibu maupun bayi. *“Itu gak boleh makan ikan apalagi ikan laut, katanya nanti bikin gatal, keluarga saya yang bilang sih, jadi saya ikutin aja”* (Informan 1).

Hal serupa disampaikan Informan 3 yang mengikuti larangan ibunya untuk tidak makan udang dan makanan pedas karena dianggap bisa memengaruhi rasa ASI. *“Ibu saya bilang gak boleh makan udang bikin gatal, sama juga makan pedes itu gak dibolehin... jadi saya dengerin kata orang tua aja.”*

Namun tidak semua responden mengikuti larangan keluarga. Informan 2 mengatakan, *“Katanya gak boleh makan ikan nanti bikin gatal lukanya, saudara saya pernah bilang begitu sih... tapi saya ikutin kata dokter aja ya, tetap makan ikan karena katanya bagus.”*

Untuk minuman, semua informan menyebut adanya larangan dari keluarga untuk tidak minum es. *“Kata mertua saya gak boleh minum es, katanya nanti anaknya bisa pilek kalau minum ASI”* (Informan 1). Informan 3 juga mengatakan, *“Minum es katanya gak boleh tapi kurang tahu alasannya apa, denger dari keluarga sih.”* Beberapa informan juga menyampaikan bahwa suami atau anggota keluarga lain membantu secara emosional dan praktis, misalnya membantu merawat bayi atau pekerjaan rumah tangga, yang membuat ibu merasa lebih nyaman saat menyusui.

Dari wawancara dengan keluarga, diketahui bahwa larangan-larangan tersebut berasal dari tradisi. Ibu dari Informan 3 menyampaikan, *“Saya dengernya dari orang dulu, kalau makan udang atau pedes-pedes nanti bayinya bisa gatal atau ASI-nya jadi pedes.”* Sedangkan mertua Informan 1 mengatakan, *“Es itu gak baik buat ibu menyusui, anaknya bisa pilek. Dulu saya juga dilarang keluarga saya.”*

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Social Cognitive Theory* (SCT) dari Bandura, bahwa lingkungan sosial seperti keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku, termasuk perilaku makan ibu menyusui. Nilai dan kepercayaan yang diturunkan secara sosial kultural memengaruhi keputusan ibu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

### 3. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan ibu menyusui memengaruhi cara mereka menyikapi informasi seputar makanan selama masa menyusui. Informan dengan pendidikan menengah (SMP–SMA) cenderung bergantung pada informasi dari keluarga atau lingkungan sekitar, tanpa menggali lebih lanjut dari sumber medis atau tenaga kesehatan.

Sebagaimana diungkapkan oleh Informan 2, *“Pernah denger katanya gak boleh makan nangka ya, sodara saya yang bilang, alasannya kurang tahu juga kenapa.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa informasi tersebut diterima begitu saja, tanpa penelusuran lebih lanjut. Sementara itu, Informan 1 mengatakan, *“Gak ada pantangan sama sayuran... denger dari bidan sih gitu juga, apalagi daun katuk bagus buat ASI.”* Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sumber informasi datang dari tenaga kesehatan, ibu tetap cenderung mengikuti secara pasif tanpa mempertanyakan atau mencari alternatif pengetahuan.

Kecenderungan ini mencerminkan rendahnya kontrol perilaku yang dirasakan, terutama pada ibu dengan pendidikan yang lebih rendah. Mereka lebih mudah terpengaruh oleh norma subjektif dari lingkungan. Temuan ini sesuai dengan *Theory of Planned Behavior* (TPB), yang menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Dalam konteks ini, ibu dengan pendidikan rendah lebih tunduk pada norma lingkungan ketimbang melakukan pencarian informasi berbasis bukti atau medis.

### 4. Pengetahuan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengetahuan ibu menyusui terkait makanan dan minuman sehat masih terbatas dan didominasi oleh kepercayaan turun-temurun. Seluruh informan mengaku menerima informasi dari keluarga atau lingkungan sekitar tanpa mengonfirmasi kebenarannya secara medis.

Misalnya, Informan 1 mengatakan, *“Kata mertua saya gak boleh minum es... nanti anaknya bisa pilek kalau minum ASI.”* Hal serupa juga disampaikan Informan 2, *“Dengernya pernah katanya gak boleh minum es ya nanti bikin sakit pilek anaknya.”* Sementara Informan 3 menyebut, *“Minum es katanya gak boleh tapi kurang tahu ya alasannya apa... denger dari keluarga sih.”*

Tidak satu pun dari informan menyebutkan mendapatkan informasi gizi secara langsung dari tenaga kesehatan. Bahkan ketika bingung dengan berbagai larangan, mereka tetap menjadikan kepercayaan tradisional sebagai acuan dalam memilih makanan dan minuman.

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan menjadi hambatan dalam mengadopsi perilaku makan sehat selama menyusui. Hal ini sejalan dengan *Health Belief Model* (HBM), khususnya pada aspek *perceived barriers*, yaitu ketika individu tidak mampu mengakses atau memilah informasi yang benar, maka kepercayaan yang salah akan tetap dipertahankan sebagai pedoman.

## 5. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi terbukti berpengaruh besar terhadap pemilihan makanan dan minuman pada ibu menyusui. Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan dari keluarga berpendapatan menengah ke bawah lebih mengutamakan aspek harga dan ketersediaan makanan dibandingkan dengan kebutuhan gizi yang ideal.

Informan 3 menyampaikan, “*Saya palingan ya makan pisang, karena murah juga lagi musimnya, jadi itu seringnya.*” Informan 2 juga mengungkapkan, “*Makan telur biasanya telur rebus, tempe. Tahu juga, ayam jarang ya... apa yang ada aja yang dimakan.*” Sementara Informan 1 mengatakan, “*Gak minum susu soalnya mahal, uangnya buat kebutuhan rumah tangga aja.*”

Ketiga informan lebih memilih makanan yang dapat dikonsumsi seluruh keluarga, mudah diolah, dan tidak membutuhkan biaya besar. Minuman tambahan seperti susu atau makanan tinggi gizi lain tidak menjadi prioritas karena keterbatasan dana.

Fenomena ini sejalan dengan *Social Cognitive Theory* (SCT), yang menjelaskan bahwa lingkungan sosial dan ekonomi memengaruhi perilaku individu. Dalam hal ini, keterbatasan finansial menjadi hambatan utama dalam akses terhadap makanan bergizi, sehingga ibu menyusui cenderung memilih makanan yang terjangkau dan praktis dibanding makanan yang dianjurkan secara gizi.

## 4. PEMBAHASAN

### Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan pemilihan makanan ibu menyusui ( $p = 0,028$ ), meskipun bukan faktor dominan dalam uji multivariat ( $p = 0,998$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan keluarga berpengaruh secara individu, tetapi kalah kuat dibandingkan variabel lain saat diuji secara bersamaan.

Temuan ini sejalan dengan *Social Cognitive Theory* (SCT), yang menyatakan bahwa lingkungan, termasuk keluarga, memengaruhi perilaku melalui proses sosial. Data kualitatif mendukung hasil ini, dengan informan menyebut adanya pantangan makanan yang diwariskan dari keluarga, seperti larangan mengonsumsi ikan laut atau minuman dingin. Meski tidak berdasarkan bukti medis, hal ini tetap diikuti karena nilai budaya dan kepercayaan.

Triangulasi dari informan kunci (anggota keluarga) menguatkan bahwa saran makanan sering diberikan sebagai bentuk perhatian, menunjukkan bahwa dukungan keluarga mencakup aspek emosional dan budaya. Hasil ini konsisten dengan studi Rafsanjani, (2018) dan laporan Kemenkes RI (2018) yang menekankan pentingnya peran keluarga dalam praktik konsumsi makanan ibu menyusui [6]. Dengan demikian, meskipun bukan faktor utama dalam statistik, secara sosial dan budaya dukungan keluarga tetap menjadi elemen penting dalam pembentukan kebiasaan makan ibu menyusui, khususnya dalam konteks masyarakat Betawi.

### Hubungan Pendidikan dengan Pemilihan Makanan Ibu Menyusui

Tingkat pendidikan ibu menyusui berperan penting dalam membentuk cara pandang serta pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan selama masa laktasi. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan literasi gizi yang lebih baik dan cenderung kritis terhadap informasi yang diterima. Mereka juga lebih terbuka terhadap edukasi dari tenaga kesehatan dan mampu membedakan antara informasi berbasis bukti dan mitos yang berkembang di lingkungan sekitar.

Temuan ini sejalan dengan teori *Theory of Planned Behavior* (TPB), yang menyebutkan bahwa pendidikan dapat meningkatkan *perceived behavioral control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku berdasarkan informasi yang valid. Ibu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung mengandalkan norma subjektif dari lingkungan sosial seperti keluarga atau tetangga dalam memilih makanan, tanpa melakukan



verifikasi.

Penelitian ini juga mendukung temuan Kadek, (2017) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan ibu menyusui memengaruhi pengetahuan gizi, sehingga berpengaruh pada cara mereka memilih, mengolah, dan mengatur makanan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang [7]. Meski dalam analisis multivariat variabel ini tidak menjadi faktor dominan, peran pendidikan tetap penting sebagai dasar untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi yang sehat pada ibu menyusui. Dengan demikian, upaya peningkatan pendidikan gizi sebaiknya difokuskan tidak hanya pada ibu dengan pendidikan formal rendah, tetapi juga melalui pendekatan keluarga dan komunitas sebagai penguat dalam proses pengambilan keputusan sehari-hari.

### **Hubungan Pengetahuan dengan Pemilihan Makanan Ibu Menyusui**

Pengetahuan gizi menjadi landasan penting dalam pemilihan makanan yang sehat selama masa menyusui. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung mampu mengenali jenis makanan yang bermanfaat bagi dirinya dan bayinya, serta lebih selektif dalam menyaring informasi dari lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang.

Dalam konteks ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memang berhubungan dengan pemilihan makanan, namun tidak menjadi faktor dominan saat dianalisis bersama variabel lain. Hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Health Belief Model* (HBM), terutama pada aspek *perceived barriers* dan *perceived susceptibility*. Pengetahuan yang kurang memadai, dikombinasikan dengan kuatnya pengaruh tradisi dan mitos, menjadi hambatan utama dalam penerapan pola makan sehat. Banyak ibu menyusui dalam studi ini masih mengandalkan informasi yang diperoleh dari keluarga, tanpa adanya verifikasi ke sumber medis.

Hasil kualitatif memperkuat temuan tersebut, di mana muncul tema kepercayaan terhadap tradisi. Informasi mengenai pantangan makanan, seperti larangan minum es atau makan makanan tertentu, lebih banyak bersumber dari nasihat keluarga daripada tenaga kesehatan. Hal ini mencerminkan rendahnya literasi gizi dan belum optimalnya peran edukasi formal. Penelitian sebelumnya oleh Rahmawati, (2020) bahwa ibu dengan pengetahuan tinggi lebih cenderung menjalani pola makan seimbang, sedangkan yang berpengetahuan rendah mudah terpengaruh mitos [8]. Dengan demikian, peningkatan literasi gizi melalui edukasi berbasis komunitas dan melibatkan keluarga penting untuk memperbaiki perilaku konsumsi ibu menyusui.

### **Hubungan Status Sosial Ekonomi dengan Pemilihan Makanan Ibu Menyusui**

Status sosial ekonomi sangat berpengaruh terhadap kualitas konsumsi makanan ibu menyusui. Ibu dari kelompok ekonomi rendah umumnya memiliki keterbatasan daya beli dan akses terhadap pangan bergizi, sehingga lebih banyak mengonsumsi makanan sederhana yang murah dan mengenyangkan, seperti nasi, tempe, pisang, atau sayuran rebus. Protein hewani, susu, dan buah segar jarang dikonsumsi karena dianggap bukan kebutuhan utama

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status sosial ekonomi merupakan faktor paling dominan dalam menentukan pemilihan makanan, melampaui variabel lain seperti pengetahuan atau pendidikan. Hal ini sejalan dengan Telaumbanua 2022 [9] dan Simamora et al (2022) [10] yang menyatakan bahwa pendapatan rendah membatasi praktik makan sehat meskipun pengetahuan gizi memadai.

Melalui pendekatan *Social Cognitive Theory* (SCT), kondisi ekonomi dipandang sebagai faktor lingkungan yang membatasi peluang ibu menyusui untuk menerapkan pola makan sehat. Oleh karena itu, intervensi perbaikan gizi tidak cukup hanya menekankan edukasi, tetapi juga harus meningkatkan aksesibilitas dan keterjangkauan pangan bergizi melalui dukungan sosial maupun program berbasis komunitas.

### **Faktor Dominan dalam Pemilihan Makanan pada Ibu Menyusui**

Analisis multivariat memperlihatkan bahwa status sosial ekonomi merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap pemilihan makanan ibu menyusui ( $p = 0,011$ ). Walaupun dukungan keluarga, pendidikan, dan pengetahuan menunjukkan hubungan signifikan pada analisis bivariat, hanya status sosial ekonomi yang tetap berperan ketika diuji bersama. Hal ini menegaskan pentingnya aspek ekonomi dalam praktik konsumsi makanan.

Ibu dari kelompok ekonomi rendah cenderung mengalami keterbatasan dalam membeli dan mengakses pangan bergizi. Sesuai dengan *Social Cognitive Theory* (SCT), faktor lingkungan seperti pendapatan dan ketersediaan makanan sehat menjadi penentu utama perilaku makan.

Meski demikian, data kualitatif menyoroiti bahwa keputusan konsumsi tidak hanya ditentukan oleh ekonomi. Budaya, kepercayaan tradisional, serta pengaruh keluarga juga memengaruhi pola makan, misalnya adanya pantangan tertentu yang diwariskan secara turun-temurun.

Dengan demikian, meskipun status ekonomi adalah faktor dominan secara statistik, intervensi perbaikan gizi tidak cukup menekankan aspek ekonomi saja. Diperlukan pendekatan edukasi gizi yang lebih menyeluruh, mempertimbangkan konteks sosial dan budaya lokal, agar pola konsumsi ibu menyusui dapat lebih sehat dan berkelanjutan.

## **5. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga, pendidikan, pengetahuan, dan status sosial ekonomi memiliki hubungan terhadap pemilihan makanan ibu menyusui. Namun, hanya status sosial ekonomi yang terbukti sebagai faktor dominan secara statistik. Temuan kualitatif menegaskan bahwa tradisi, keterbatasan informasi, dan kondisi ekonomi masih sangat memengaruhi keputusan konsumsi ibu menyusui di masyarakat Betawi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Puskesmas Kecamatan Cilincing Jakarta Utara atas kesediaannya menjadi lokasi penelitian serta kepada para responden yang dengan sukarela meluangkan waktu dan memberikan informasi yang diperlukan selama proses penelitian. Terima kasih juga ditujukan kepada pihak kampus atas izin dan dukungan yang telah diberikan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Panjaitan, R., Suastiani, W., Sitepu, S. D. E. U., Tarigan, B., Handayani, H., & Sipayung, S. T. (2025). The Relationship Between Breastfeeding Mother Diet and The Frequency of Exclusive Breastfeeding in Infants. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 7(2), 264-269.
- [2] Rachmayanti, R. D., Kevaladandra, Z., Ibnu, F., & Khamidah, N. (2022). Systematic Review: Protective Factors from the Risks of Stunting in Breastfeeding Period. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 72-78.
- [3] Wardani, Y. S., Megawati, G., & Herawati, D. M. D. (2021). Asupan Gizi Dan Pola Makan Ibu Menyusui Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Ibrahim Aji Kota Bandung. *Gizi Indonesia*, 44(1), 65–76.
- [4] Widiastuti, Y. P., & Ramayanti, E. D. (2022). Tingkat pengetahuan ibu menyusui berpengaruh terhadap upaya untuk meningkatkan produksi ASI selama pandemi COVID 19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 97-106.
- [5] Sudargo, T., Wahyuningtyas, R., Prameswari, A. A., Aulia, B., Aristasari, T., & Putri, S. R. (2022). *Budaya makan dalam perspektif kesehatan*. Gadjah Mada University Press. <https://books.google.co.id/books?id=fPx5EAAAQBAJ>
- [6] Rafsanjani, T. M. (2018). Pengaruh Individu, Dukungan Keluarga, dan Sosial Budaya Terhadap Konsumsi Makan Ibu Muda Menyusui (Studi Kasus di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 124–131.
- [7] Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (asi) pada ibu menyusui di puskesmas bahu kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- [8] Rahmawati, A. (2020). Faktor Internal Dan Eksternal Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Ibu Menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 351.
- [9] Telaumbanua, M. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi Di Puskesmas Lahewa Timur Kabupaten Nias Utara* (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia Medan).
- [10] Simamora, L., & Yun, D. C. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pendapatan Dan Makanan Pantangan Dengan Pola Makan Pada Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 121-130.