

## **Kebiasaan Makan dan Fungsi Sosial Makanan bagi Masyarakat Wilayah Adat Mee Pagoo (Studi Pada Mahasiswa Kesehatan di Wilayah Adat Mee Pagoo)**

**Nur Susan Iriyanti Ibrahim**

Program Studi Gizi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire (STIKPEN)

Korespondensi email: Susangm47@gmail.com

### **ABSTRAK**

Secara garis besar masyarakat Papua digolongkan menjadi dua kelompok masyarakat, yaitu masyarakat pedalaman (pegunungan) dan masyarakat pesisir. Kedua kelompok masyarakat ini hidup pada kondisi ekologi dan iklim yang berbeda. Kondisi ekologi yang berbeda membuat kebiasaan makan masyarakat menjadi berbeda. Maka hal ini berdampak pada terjadinya perbedaan kebiasaan makan dan definisi fungsi sosial makanan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari studi ini adalah menganalisis kebiasaan makan dan fungsi sosial makanan bagi masyarakat wilayah adat Mee Pagoo. Penelitian ini dilakukan pada perwakilan mahasiswa STIKes Persada Nabire yang berasal dari wilayah pegunungan dan pesisir Wilayah adat Mee Pago. Waktu penelitian dilaksanakan Pada bulan Oktober 2020. Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar pertanyaan yang disusun dalam kuesioner. Hasil studi menemukan bahwa kebiasaan konsumsi pangan dipengaruhi oleh variabel lingkungan, dimana pemilihan bahan makanan, proses pengolahan makanan, pola konsumsi pangan antara masyarakat yang tinggal di wilayah pedalaman dan pesisir berbeda. Kebiasaan makan terbentuk dan tertanam sesuai dengan budaya yang ada di masing-masing keluarga. Suatu kelompok masyarakat dapat merubah kebiasaan makan mengikuti kebiasaan masyarakat tempat tinggalnya sekarang karena adanya variasi pemilihan bahan pangan dan proses pengolahannya yang beragam.

**Kata Kunci:** Budaya, Kebiasaan Makan, Masyarakat Pedalaman, dan Masyarakat Pesisir

### **PENDAHULUAN**

Indonesia terdiri dari lima pulau besar, yaitu Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan Papua. Setiap wilayah memiliki karakteristik suku dan budaya yang beragam. Perbedaan tersebut melahirkan keberagaman dalam interaksi sosial dan kebiasaan kehidupan sehari-hari yang beragam pula. Salah satunya adalah kebiasaan makan keluarga. Perbedaan ini tidak hanya terjadi antar pulau namun dalam pulau yang sama juga memiliki perbedaan yang bervariasi. Hal ini disebabkan oleh beragamnya suku yang mendiami suatu wilayah tertentu (Mahsun, 2015).

Papua adalah salah satu wilayah yang memiliki keunikan dan kemajemukan dari segi kondisi geografis, suku, masyarakat, dan budaya yang ada. Purwanto tahun 2012 menyatakan bahwa Papua adalah spektrum dari harmoni di tengah keragaman, terletak pada gugusan kepulauan Melanesia dengan tingkat keanekaragaman sosial budaya yang sangat majemuk. Bahasa yang ada di Papua teridentifikasi ada 250 lebih bahasa yang tersebar dalam 7 wilayah adat, yaitu Mamanta/Tabi, Saireri, Doberai, Bomberai, Anim Ha, Lapa Go, dan Me Pago.

Adanya perbedaan lingkungan ekologi yang menjadi tempat tinggal masyarakat

Papua membuat terbentuknya pola adaptasi yang berbeda antar satu atau beberapa golongan etnik lainnya. Salah satu perbedaan yang muncul adalah kebiasaan makan, yang merupakan sebuah bentuk perilaku berpola yang sangat berkaitan dengan kebudayaan dan faktor lingkungan sebagai sumber perolehan bahan pangan yang utama. Perbedaan kebiasaan makan ini dapat menjadi ciri khas dari kelompok masyarakat tertentu (Kadir, A. 2017).

Kebiasaan makan terbentuk sejak anak lahir dan berada dalam sebuah keluarga yang dipengaruhi erat oleh budaya yang ada. Namun kebiasaan makan dapat berubah karena adanya perubahan fungsi dan peran sosial yang menjadi ekspresi diri dari seseorang. Beberapa faktor yang dapat mengubah kebiasaan makan adalah munculnya jenis pangan baru atau berpeindahannya lokasi tempat tinggal (Solehah, Q. 2010)

Makanan sebagai identitas etnis dapat dikenali dari jenis masakannya yang memiliki karakteristik rasa yang khusus atau berdasarkan warisan nenek moyang sejak dahulu kala. Pola konsumsi dari berbagai jenis makanan ini menjadi pembeda bagi suatu etnis atau kelompok masyarakat yang ada di Indonesia khususnya Papua (Solehah, Q. 2010).

Secara garis besar masyarakat Papua di golongkan menjadi 2 kelompok, yaitu masyarakat pedalaman (pegunungan) dan masyarakat pesisir. Kedua kelompok masyarakat ini hidup pada kondisi ekologi dan iklim yang berbeda, sehingga dapat mempengaruhi jenis ketersediaan pangan yang tersedia di wilayah tempat tinggalnya dan adanya pengaruh budaya yang berbeda pula. Adanya perkembangan jaman dan perubahan waktu maka tak jarang terjadi

perpindahan penduduk dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tujuan tertentu. Misalnya beberapa masyarakat Pegunungan Papua akan pindah ke kota (wilayah pesisir) untuk melanjutkan pendidikannya. Hal ini dapat membuat terjadinya perubahan pola perilaku dan kebiasaan makan yang ada.

Oleh karena itu perlu dilakukan studi mendalam terkait kebiasaan makan dan fungsi sosial makanan bagi masyarakat wilayah adat Mee Pagoo. dengan tujuan untuk mengetahui gambaran umum kebiasaan makan dan fungsi sosial makanan bagi subjek dalam penelitian ini. Kebaharuan dari studi ini adalah belum ada studi sebelumnya yang membandingkan antara kebiasaan makan dua kelompok masyarakat yang ada di Papua yaitu masyarakat pedalaman dan pesisir. Studi oleh Nurti Y (2017), melakukan penelitian yang membahas secara umum tentang kebiasaan makan dalam bentuk literature review. Studi Arianto, N.T (2013) membahas pola makan untuk satu jenis pangan instan di kalangan mahasiswa.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Pengertian Kebiasaan Makan

Terdapat dua istilah yang berbeda dalam konsep kebiasaan makan, yaitu ada istilah *food habit* dan *eating habit*. *Food habit* terdiri dari 2 kata yaitu *habit* yang artinya kebiasaan dan *food* artinya pangan atau makanan. Sehingga *food habit* diartikan sebagai suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi secara berulang-ulang dan menjadi suatu bentuk yang paten atau tetap. Sedangkan *eating habit* artinya adalah tindakan makan, sehingga *eating habit* berbeda dengan *food*

*habit. Eating habit* berkaitan dengan aktivitas melakukan makan itu sendiri.

Menurut teori Guthe dan Mead, tindakan manusia terhadap makan dan makanan dipengaruhi oleh 2 hal, yaitu pengetahuan dan perasaannya. Cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan yang tersedia pada intinya didasarkan pada faktor-faktor social dan budaya dimana mereka tinggal dan hidup dalam waktu yang lama.

### Fungsi Sosial Makanan

Fungsi sosial makanan terdiri dari enam fungsi. Berikut ini adalah penjelasan dari masing-masing fungsi.

- a. Fungsi Gastronomik  
Artinya bahwa makanan dikonsumsi hanya untuk memenuhi kebutuhan perut dan kesenangan pribadi. Biasanya orang makan karena merasa lapar dan ingin memenuhi hasratnya untuk kesenangan diri.
- b. Makanan sebagai arti budaya  
Artinya bahwa makanan digunakan sebagai identitas dari budaya tertentu. Misalnya gudeg dikenal sebagai makanan khas Yogyakarta, papeda kuah kuning sebagai makanan khas Papua, nasi liwet sebagai makanan khas Sunda, dan lain sebagainya.
- c. Makanan sebagai fungsi religi (magis)  
Yaitu makanan digunakan sebagai simbol keagamaan (magis). Budaya masyarakat Indonesia biasanya menghubungkan jenis makanan tertentu dalam upacara keagamaan tertentu. Misalnya masyarakat budaya Jawa kental akan budaya membuat

tumpeng dalam upacara sakral keagamaannya.

- d. Fungsi komunikasi  
Artinya makanan biasanya digunakan untuk tujuan tertentu seperti menjalin keakraban dengan tetangga, sahabat, atau keluarga. Makanan digunakan sebagai alat untuk mempererat hubungan kekerabatan mereka.
- e. Menggambarkan status ekonomi  
Artinya pada beberapa masyarakat tertentu, ada jenis makanan yang hanya boleh dimakan oleh kaum sosialita atau orang kaya saja. Sehingga dari jenis makanan yang dimakan maka kita dapat mengidentifikasi status ekonomi dari seseorang.
- f. Simbol kekuasaan dan kekuatan  
Artinya adanya pangan atau makanan tertentu dapat membuat kita melihat kekuatan atau kekuasaan dari suatu keluarga atau bangsa tertentu. Misalnya Indonesia mayoritas penduduknya konsumsi beras. Sehingga ketersediaan beras di negaranya mampu mengindikasikan bahwa Indonesia memiliki kekuatan dalam memenuhi kebutuhan pangan penduduknya.

### Konsep Terbentuknya Kebiasaan Makan

Teori yang terkenal adalah Teori Sanjur yaitu teori *learned* dan *unlearned food habit*. Dalam teorinya sanjur menjelaskan bahwa kebiasaan makan sebagai peubah tak terbatas yang terbentuk pada diri seseorang karena ia pelajari (*learned*). Selanjutnya teori *unlearned* diartikan sebagai kebiasaan makan pada diri seseorang bukan karena proses pendidikan atau sengaja dipelajari. Hal ini khusus terjadi pada kaum *inherited* yaitu

pada masyarakat terbelakang, terisolir, pendidikan rendah, dan tidak mampu.

Selain teori Sanjur, terdapat Model Wenkam yang menjelaskan konsep terbentuknya kebiasaan makan. Menurutnya ada 3 faktor yang mempengaruhi yaitu fisik, budaya, dan lingkungan ekonomi.

- a. Fisik; Beberapa hal yang mempengaruhi faktor fisik yaitu produksi pangan, pengawetan pangan, distribusi pangan, persiapan proses pengolahan pangan, dan budaya material.
- b. Budaya; Faktor budaya berkaitan dengan status social, status fisik, peranan upacara, etika, makanan, dan pembagian kerja.
- c. Lingkungan ekonomi; Kondisi lingkungan ekonomi juga berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan, karena faktor ekonomi berkaitan dengan kemudahan akses pangan dalam rumah tangga.

#### METODE PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap subjek penelitian. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui data demografi daerah dalam situs pemerintah. Ketepatan dalam memilih informan sangat penting dalam penelitian kualitatif, dimana pemilihan informan atau subjek penelitian menggunakan teknik *snow ball*. Teknik ini bermula dari pengambilan informasi pada seseorang atau beberapa informan yang dijadikan sebagai sumber informasi. Setelah peneliti merasa informasi yang diperoleh sudah cukup maka pencarian informasi

dihentikan (Kasnodihardjo & Angkasawati T. J, 2014).

Informan yang terpilih dalam penelitian ini adalah perwakilan mahasiswa STIKes Persada Nabire yang berasal dari wilayah pegunungan dan pesisir Wilayah adat Mee Pago. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Nabire Papua. Waktu penelitian dilaksanakan Pada bulan Oktober 2020. Sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer yang meliputi data kebiasaan makan dan fungsi sosial makanan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya data sekunder meliputi data gambaran umum demografis kampung halaman subjek dan data gambaran umum Kabupaten Nabire.

Karakteristik Informan yang terlibat dalam studi ini adalah perwakilan mahasiswa Stikes Persada Nabire yang lahir, besar, dan tinggal di daerah pegunungan dan pesisir wilayah Mee Pago. Daerah Pegunungan diwakili oleh mahasiswa yang berasal dari suku Mee dan suku Dani yang merupakan suku terbanyak yang mendiami wilayah Papua. Sedangkan daerah pesisir diwakili oleh suku Napan yang berasal dari Pulau Napan, merupakan salah satu gugus pulau yang ada di Kabupaten Nabire dengan jumlah masyarakat yang lebih banyak dibandingkan pulau lainnya.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah daftar pertanyaan yang disusun dalam kuesioner, sehingga peneliti langsung berfokus pada informasi utama yang ingin diketahui dari subjek. Hasil wawancara selanjutnya diolah dengan cara dibuat transkrip yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui 3 tahapan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rahardjo, 2010).

## **PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Kabupaten Nabire**

Kabupaten Nabire adalah salah satu kabupaten di Provinsi Papua yang terletak tepat di seputar leher burung pulau Papua (Gambar 1). Nabire termasuk dalam salah satu wilayah adat Mee Pago, yang terdiri dari kabupaten Dogiyai, Deiyai, Nabire, Intan Jaya, Paniai, Mimika, dan kabupaten Nabire. Adapun masyarakat yang tinggal di wilayah suku Mee Pagoo hamper sama disetiap wilayah yaitu Suku Mee yang mendiami kawasan pegunungan tengah di bagian barat. Selanjutnya di daerah pegunungan tengah Papua terdiri dari suku Damai, Dani, Moni, dan Nduga yang mendiami kabupaten Puncak Jaya, Jayawijaya, dan Paniai.

Kabupaten Nabire pertama kali dibentuk berdasarkan UU No. 12 Tahun 1969, dengan luas wilayah 12.075 Km<sup>2</sup> atau sebesar 16,70 persen dari total luas Provinsi Papua. Secara geografis Kabupaten Nabire berada di antara Bujur Barat 134<sup>0</sup> 33" – 136<sup>0</sup> 15" BT dan Lintang Utara 2<sup>0</sup> 28" – 30 56" LS. Batas wilayah kabupaten Nabire yaitu sebelah barat berbatasan dengan kabupaten Teluk Wondama dan Kaimana, sebelah Timur berbatasan dengan kabupaten Waropen dan Paniai, sebelah selatan berbatasan dengan kabupaten Dogiyai, dan sebelah Utara berbatasan dengan Kepulauan Yapen.

Secara umum terdapat 2 jenis masyarakat yang tinggal di Kabupaten Nabire, yaitu Orang Asli Papua (OAP) dan non OAP. Masyarakat non OAP adalah masyarakat dari suku luar Papua, seperti dari Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, Nusa Tenggara Barat (NTB), Nusa Tenggara Timur (NTT), dan Maluku. Adanya program transmigrasi pada tahun 1982 di Papua,

sehingga membuat masyarakat non OAP bisa masuk tinggal dan menetap di Papua.

Topografi dari wilayah kabupaten Nabire dibedakan menjadi 2 jenis yaitu daerah pegunungan dan daerah pesisir. Sehingga suhu udaranya berada diantara 20-32<sup>0</sup>C dengan suhu maksimum adalah 34<sup>0</sup>C. Curah hujan di Kabupaten Nabire hampir terjadi sepanjang tahun karena berraisinya kondisi topografi yang ada.

### **Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan merupakan suatu bentuk berpola yang sangat berkaitan erat dengan kebudayaan, selain itu juga berkaitan dengan kepercayaan dan pantangan makan yang berkembang dalam kelompok masyarakat tertentu. Beberapa keunikan yang beragam tersebut membuat kebiasaan makan yang berbeda dari suatu masyarakat dan menjadi ciri khas dari masing-masing kelompok masyarakat. Kebiasaan makan juga sebagai kompleks kegiatan masak memasak yang berhubungan dengan bahan makanan, proses pengolahan, dan teknologi yang dipilih. Meskipun kebudayaan menentukan apa yang bisa dimakan ataupun tidak, ketersediaan bahan makanan dan makanan dipengaruhi juga oleh komponen ekologis dan fisiologis manusia. (Nurti. Y, 2017).

Studi kebiasaan makan masyarakat pesisir dan pedalaman dalam penelitian ini akan membahas tentang pemilihan pangan, pendistribusian makanan, dan tabu makanan.

#### **a. Pemilihan pangan**

Adanya perbedaan kondisi ekologi yang ada membuat pemilihan pangan pada masyarakat pedalaman dan pesisir berbeda. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar kebutuhan pangan masyarakat pedalaman dipenuhi dari hasil bertani dan

beternak. Hasil pertanian terbanyak yaitu nota (ubi jalar) sebagai makanan pokok dan sayuran seperti daun bingga (daun ubi), daun dingkong, daun labu, kol, wortel, dan buncis. Selanjutnya hasil peternakan terbanyak adalah ayam dan ekina (babi).

Kondisi alam yang jauh dari laut membuat masyarakat pegunungan jarang sekali mengonsumsi ikan laut. Khusus masyarakat pegunungan yang tinggal berdekatan dengan danau saja yang biasa mengonsumsi ikan air tawar yang diambil dari danau setempat atau terkadang membeli di pasar. Pangan yang tersedia kemudian diolah sesuai kondisi peralatan masak yang ada. Proses pengolahan pangan masyarakat pedalaman yang paling sering dilakukan adalah dengan metode merebus. Kemudian makanan akan dimakan bersama dengan sambal yang selalu tersedia di setiap waktu makan. Frekuensi makan dalam sehari adalah 3 kali yaitu pagi, siang, dan malam. Adapun jenis kudapan yang biasa dikonsumsi adalah bakwan dan pisang goreng pada pagi atau siang hari.

Berbeda dengan masyarakat pedalaman kebutuhan pangan masyarakat pesisir sebagian besar diperoleh dari pasar. Hanya ada beberapa pangan saja yang diperoleh dari kebun sendiri seperti sayuran kangkung, bayam, dan sawi. Kemudian ikan dapat diperoleh dari hasil tangkapan sendiri di laut atau terkadang diberikan oleh keluarga atau kerabat. Pangan yang diperoleh dari hasil tangkapan sendiri atau belanja di pasar paling banyak diolah dengan cara digoreng dan di tumis. Penggunaan sambal pada setiap waktu makan jarang terjadi pada masyarakat pesisir. Frekuensi makan dalam sehari adalah 2-3 kali yaitu pagi, siang, dan malam. Adapun jenis

kudapan yang biasa dikonsumsi adalah bakwan dan pisang goreng yang dikonsumsi setiap sore hari.

#### b. Pendistribusian makanan

Proses pembagian makanan atau pendistribusian makanan adalah serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan (Bahar, G.S.S., 2018). Pada masyarakat pedalaman budaya yang ada adalah mengonsumsi makanan secara bersama-sama untuk semua anggota keluarga. Berbeda dengan masyarakat pesisir yang terkadang mengonsumsi makanan secara terpisah karena adanya kesibukan dari salah satu anggota keluarga tersebut. Dari kedua masyarakat pedalaman maupun pesisir tidak ada keistimewaan salah satu anggota keluarga yang diprioritaskan dalam pembagian makanan. Semuanya memiliki hak dan kesempatan yang sama untuk mengakses makanan yang tersedia di dalam rumah.

#### c. Tabu makanan

Suatu budaya dalam masyarakat dapat melahirkan suatu kepercayaan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu hal yang dianut oleh kelompok masyarakat tertentu (Margareta D, 2014). Pada masyarakat pedalaman, anjing adalah hewan yang tidak boleh dikonsumsi oleh masyarakat setempat, sebab anjing dipercaya sebagai leluhur nenek moyang dan kepercayaan lain adalah jika mengonsumsi anjing maka dapat mendatangkan bala atau malapetaka bagi seorang peternak. Misalnya hewan ternaknya akan mati atau tidak berkembang dengan baik.

Pada masyarakat pesisir, dipercaya bahwa masyarakat tidak boleh makan ikan

gorano dan penyu. Jika konsumsi ikan gorano maka dapat mendatangkan penyakit kulit seperti kudis atau bisul. Kemudian ibu hamil dilarang makan penyu karena saat lahir anaknya akan memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang lamban seperti penyu. Masyarakat lain juga berpendapat jika konsumsi penyu dapat membuat gigi menjadi ompong dan muncul bisul dibagian kepala.

### **Fungsi Sosial Pangan**

Pangan memiliki fungsi sosial diantaranya gastronomik, alat identitas budaya, agama dan kepercayaan, alat komunikasi, dan ekspresi status sosial ekonomi. Berikut adalah pemaparannya.

#### **a. Gastronomik**

Menurut keduanya kelompok masyarakat makanan memberikan rasa kenyang setelah dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dan memberikan rasa puas. Makanan yang dipilih juga disesuaikan dengan kandungan energinya misalnya pada masyarakat pedalaman ubi jalar dipilih sebagai makanan pokok karena lebih mengenyangkan dibandingkan yang lainnya. Sedangkan pada masyarakat pesisir nasi dijadikan pengganti papeda karena makan nasi lebih mengenyangkan. Papeda bisa mengenyangkan asalkan dimakan dengan ikan dan sayur dalam jumlah yang lebih banyak.

#### **b. Alat Identitas Budaya**

Pangan sebagai alat identitas budaya menjadi ciri khas dari masyarakat tertentu yang menjelaskan bahwa pangan tersebut merupakan pangan lokal asli dan telah ada dari jaman nenek moyangnya. Pada masyarakat pedalaman ubi jalar atau Nota adalah makanan pokok yang menjadi ciri khas masyarakat pegunungan Papua.

Sedangkan pada masyarakat pesisir sagu (papeda) adalah makanan pokok yang menjadi ciri khas masyarakat pesisir Papua.

#### **c. Alat Komunikasi**

Berdasarkan cara pendistribusian makanan dalam keluarga, baik pada masyarakat pedalaman maupun pesisir keduanya menganut sistem makan bersama yaitu semua keluarga duduk bersama-sama dan makan bersama ketika waktu makan tiba. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar terjalin kebersamaan dan keakraban antar keluarga. Selain dalam keluarga, hal ini juga biasa dilakukan ketika dilakukan pesta suku atau adat. Biasanya akan dilakukan masak besar dan menyantap makannya secara bersama-sama.

Selain budaya makan bersama, ada juga budaya membagiakan makanan untuk sanak keluarga dan tetangga sekitar. Hal ini biasa dilakukan sebagai dasar ungkapan rasa syukur kepada tuhan atas berkah dan rezeki yang telah mereka peroleh sekaligus untuk menjalin hubungan baik dengan keluarga dan tetangga dekat rumahnya. Pada masyarakat pesisir pembagian makanan atau bahan pangan ini biasanya dilakukan secara bergantian. Sedangkan pada masyarakat pedalaman biasanya mereka mengadakan makan bersama atau sesekali membagikan bahan pangan ke rumah keluarga dan kerabat terdekat.

### **KESIMPULAN**

Kebiasaan konsumsi pangan dipengaruhi oleh variabel lingkungan, dimana diperoleh bahwa pemilihan bahan makanan, proses pengolahan makanan, pola konsumsi pangan antara masyarakat yang tinggal di wilayah pedalaman dan pesisir berbeda. Kebiasaan makan terbentuk dan tertanam

sesuai dengan budaya yang ada di masing-masing keluarga. Suatu kelompok masyarakat dapat merubah kebiasaan makan mengikuti kebiasaan masyarakat tempat tinggalnya sekarang karena adanya variasi pemilihan bahan pangan dan proses pengolahannya yang beragam.

Saran untuk studi lebih lanjut adalah sebaiknya lebih dikaji mendalam tentang

hambatan atau kesulitan yang dialami selama masa transisi perubahan kebiasaan makan, faktor-faktor saja yang dapat mempersulit proses perubahan kebiasaan makan, serta kaji lebih dalam untuk perubahan kebiasaan makan untuk satu jenis pangan yang paling sulit untuk diubah pola dan kebiasaan makannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arianto, Nurcahyo Tri. 2013. Pola Makan Mie Instan: Studi Antropologi Gizi Pada Mahasiswa Antropologi Fisip Unair. *Jurnal Bio Kultur*. Vol. II, No. 1: 27-40.
- Bahar, Gita Suci Sakul. 2018. Gambaran Manajemen Pendistribusian Makanan di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. Kendari: Politeknik Kesehatan Kendari.
- Kadir, Akhmad. 2017. Melihat Indonesi dari Jendela Papua: Kebinekaan dalam rajutan Budaya Melanesia. *Jurnal Sosisologi Walisongo*. Vo. 1, No 2: 225-246.
- Kasnodihardjo, Angkasawati, Tri. Juni. 2014. Nilai-nilai Budaya yang Mendasari Pemerataan Makanan yang dapat Menunjang Gizi Keluarga. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vo. 42, No.1,2014: 59-70.
- Mahsun, 2015. Indonesia dalam Perspektif Politik Kebahasaan. Jakarta: Raja Grafindo.
- Margareta, Dwi. 2014. Kajian Tentang Pola Konsumsi Makanan Utama Masyaearakat Desa Gunung Sereng Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bangkalan Madura. *E-journal Boga*. Vol. 3, No.3 : 86-95.
- Nurti, Yevita. 2017. Kajian Makanan Dalam Perspektif Antropologi. *Jurnal Antropologi*. Vol 19 (1): 1-10.
- Purwanto. 2012. Merajut Kebinekaan dan Kearifan Budaya Bagi Kemajuan dan Kesehatan Indonesia. Dies Natalis ke-63. Yogyakarta, 19 desember 2012.
- Rahardjo, M. 2010. Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. Malang: UIM.
- Saleha, Qoriyah. 2010. Paper Pola dan Kebiasaan Pangan masyarakat Cirendeu. Samarinda: Universitas Mulawarman.