



**KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG DIANJURKAN UNTUK IBU  
HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN BALITA MASYARAKAT  
PULAU BAWEAN SERTA PEMANFAATANNYA  
SEBAGAI BUKU ILMIAH POPULER**

**SKRIPSI**

Oleh

**Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM. 160210103030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
JURUSAN PENDIDIKAN MIPA  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2020**



**KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG DIANJURKAN UNTUK IBU  
HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN BALITA MASYARAKAT  
PULAU BAWEAN SERTA PEMANFAATANNYA  
SEBAGAI BUKU ILMIAH POPULER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Biologi (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan

oleh

**Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM. 160210103030**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
JURUSAN PENDIDIKAN MIPA  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2020**

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, saya persembahkan skripsi saya ini dengan segala cinta dan kasih kepada :

1. Orang tua saya Ayahanda Sarnu A.ma.Pd dan Ibunda Rasi'a, orang terhebat yang selalu mendukung, mendoakan, memberi saran disetiap pilihan dan perjalanan hidup dalam menuntut ilmu;
2. Kakak saya tercinta Umi Nur Rasi'atin Nikmah S.Pd dan kakak ipar Deni Adam Malik S.S yang selalu memberi semangat dan doa kepada saya;
3. Guru-guru TK PGRI Seboro, SD Seboro, SMPN 1 Kraksaan, SMAN 1 Kraksaan dan seluruh Dosen Pendidikan Biologi FKIP Universitas Jember yang telah membimbing dengan tulus, mengarahkan dengan sabar, dan memberikan ilmu dengan penuh keikhlasan;
4. Almamater Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember yang tercinta dan selalu saya banggakan.

## MOTO

Hai orang-orang beriman, makanlah diantara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah.  
(Terjemahan QS. Al-Baqarah: 172) \*)

Apabila pekerjaanmu sekarang membuatmu jauh dari ibadah kepada Allah, tinggalkan pekerjaan itu karena Allah, maka Allah akan ganti pekerjaan yang lebih baik dan lebih mulia dari sebelumnya.  
-Taqy Malik-



---

\*) Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: CV. Pustaka Al-Kautsar



**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Israul Fresia Nur Imaniyah

NIM : 160210103030

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer*” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun dan bersedia mendapat sanksi akademik jika terjadi di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 24 Maret 2020

Yang menyatakan,

Israul Fresia Nur Imaniyah

NIM 160210103030

**SKRIPSI**

**KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG DIANJURKAN  
UNTUK IBU HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN  
BALITA MASYARAKAT PULAU BAWEAN  
SERTA PEMANFAATANNYA  
SEBAGAI BUKU ILMIAH  
POPULER**

Oleh  
Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM 160210103030

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Dr. Iis Nur Asyiah, S.P., M.P.  
Dosen Pembimbing Anggota : Dra. Pujiastuti, M.Si.

**PERSETUJUAN**

**KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG DIANJURKAN  
UNTUK IBU HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN  
BALITA MASYARAKAT PULAU BAWEAN  
SERTA PEMANFAATANNYA  
SEBAGAI BUKU ILMIAH  
POPULER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Biologi (S1) dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Nama Mahasiswa : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan : Pendidikan MIPA  
Program Studi : Pendidikan Biologi  
Angkatan Tahun : 2016  
Daerah Asal : Probolinggo  
Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 12 November 1998

Disetujui oleh

Ketua,



Dr. Iis Nur Asyiah, S.P., M.P  
NIP. 19730614 200801 2 008

Sekretaris,



Dra. Pujiastuti, M.Si  
NIP. 19610222 198702 2 001

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul “Kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean serta pemanfaatannya sebagai buku ilmiah populer” telah diuji dan disahkan pada:

hari, tanggal : Selasa, 24 Maret 2020

tempat : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.

Tim Penguji:

Ketua,



Dr. Iis Nur Asyiah, S.P., M.P  
NIP. 19730614 200801 2 008

Sekretaris,



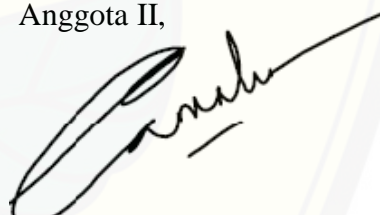
Dra. Pujiastuti, M.Si  
NIP. 19610222 198702 2 001

Anggota I,



Dr. Slamet Hariyadi, M.Si  
NIP. 19680101 199203 1 007

Anggota II,



Kamalia Fikri, S.Pd, M. Pd  
NIP. 19840223 201012 2 004

Mengesahkan:

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Jember

Prof. Drs. Dafik, M.Sc., Ph.D  
NIP. 19680802 199303 1 004

## RINGKASAN

**Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer;** Israul Fresia Nur Imaniyah, 160210103030; 2020; 85 halaman; Program Studi Pendidikan Biologi; Jurusan Pendidikan MIPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember.

Asupan yang dianjurkan merupakan masukan atau juga disebut dengan tambahan dapat berupa gizi, makanan dan minuman yang dipercaya seseorang memiliki kandungan yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi. Objek asupan yang dianjurkan salah satunya untuk golongan ibu kehamilan, pasca melahirkan dan balita. Salah satu daerah yang masih memiliki kepercayaan dan melakukan praktik tersebut adalah Pulau Bawean. Kepercayaan mengenai asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita yang di yakini masyarakat Pulau Bawean tersebut muncul karena pengaruh pengetahuan secara turun-temurun dari nenek moyang dan orang tua terdahulu dan deskripsi pengetahuan yang dimiliki masyarakat Pulau Bawean dapat di kaji dalam kajian etnobiologi.

Tujuan penelitian ini adalah 1) mengetahui jenis asupan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan balita di Pulau Bawean, 2) mengetahui alasan asupan tersebut dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan balita di Pulau Bawean, 3) mengetahui masa kandungan, pasca melahirkan balita berapa asupan tersebut dikonsumsi di Pulau Bawean, 4) mengetahui pengaruh dari asupan yang dianjurkan ditinjau dari sudut pandang kesehatan yang dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean, 5) mengetahui kelayakan uji validasi buku ilmiah populer mengenai kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini dilakukan di 2 kecamatan yaitu Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak. Teknik pengambilan sampel

yang digunakan dalam penelitian yaitu teknik *Snowball Sampling* metode *Purposive Sampling*. Teknik observasi yang digunakan adalah observasi parsitifatif yaitu melakukan observasi langsung dan terjun dengan keseharian masyarakat. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat 6 jenis kategori asupan yang dianjurkan yaitu kategori buah dan sayur termasuk yang memiliki bentuk tak lazim, kategori hewani (lauk pauk), kategori makanan minuman olahan, kategori produk hewani, kategori produk nabati kategori tersebut. Berbagai alasan penganjuran oleh masyarakat Pulau Bawean salah satunya yaitu karena faktor simbolis dan faktor kesehatan. Asupan yang termasuk kategori buah dan sayur antara lain pisang, nanas, kurma, *kostela* (dalam Bahasa Bawean) atau pepaya, dll; Kategori hewani (lauk pauk) antara lain air rendaman ari-ari kucing yang dikeringkan, ayam bakar, kerang, hati ayam, kuning telur mentah atau setengah matang, dan belut dll; Kategori makanan minuman olahan antara lain minuman bersoda, minyak kelapa, *jemo temo labek* (Bahasa Bawean) atau jamu temu lawak, dan *jamu temu ereng* (Madura dan Bawean) atau temu giring; Kategori produk hewani yaitu madu dan kategori produk nabati yaitu air kelapa muda dan la'ang. Terdapat jenis asupan yang tidak termasuk ke dalam lima kategori tersebut yaitu air embun dan ASI.

Hasil penelitian disusun menjadi buku ilmiah populer yang divalidasi oleh 4 validator, terdiri dari 1 validator ahli media (dosen Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember), 1 validator ahli materi (dosen Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember), 2 validator target(masyarakat setempat dan masyarakat diluar kawasan penelitian). Berdasarkan hasil validasi buku ilmiah populer diperoleh skor validasi dari ahli materi sebesar 78,1%, skor validasi ahli media sebesar 83,9%, skor dari masyarakat pertama (daerah penelitian) sebesar 83,3%, dan masyarakat kedua (luar kawasan penelitian) sebesar 79,76%. Berdasarkan hasil validasi diperoleh kesimpulan bahwa buku ilmiah populer yang berjudul “Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean” sangat layak untuk digunakan.



## PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT, karena rahmat, nikmat, kasih sayang dan ridha-Nya dan sholat serta salam kepada Rosulullah Muhammad SAW sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita pada Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer” skripsi diajukan guna memenuhi tugas akhir sebagai syarat menyelesaikan Program Studi Pendidikan Biologi (S1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember. Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Dafik, M.Sc., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember;
2. Dr. Dwi Wahyuni, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan MIPA FKIP Universitas Jember;
3. Dr. Iis Nur Asyiah, S.P., M.P. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Biologi, sekaligus dosen pembimbing utama dan Dra. Pujiastuti, M.Si. selaku dosen pembimbing anggota yang telah meluangkan waktu, ilmu, perhatian, dan bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Dr. Slamet Hariyadi, M.Si. selaku dosen penguji utama dan Kamalia Fikri, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji anggota yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini;
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Jember yang telah memberikan ilmu, serta membimbing selama perkuliahan;
6. Ayahanda Sarnu A.ma.Pd dan Ibunda Rasi'a, orang terhebat yang selalu mendukung, mendoakan, memberi saran disetiap pilihan dan perjalanan hidup penulis dalam menuntut ilmu. Suamiku tersayang Jamaluddin, kakakku tercinta Umi Nur Rasi'atin Nikmah S.Pd dan kakak ipar Deni Adam Malik S.S yang telah memberikan semangat dan doa untuk penulis dalam menyelesaikan pendidikan S1 ini;



7. Tim Etno Bawean, Ida Faridah, Nafsul Mutmainnah, Faizah Nur Faridah dan keluarga besar di Pulau Bawean yang telah membantu, memberi semangat dan motivasi;
8. Sahabat seperjuangan Amalia Wahyu Ning Istiqomah, Camelia Ida Fitriani, Dian Nur Aisah, dan Husnul Hotimah Nul Hakim.
9. Sahabat dan kawan-kawan angkatan 2016 Pendidikan Biologi Universitas Jember;
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan doa yang tidak dapat secara lengkap penulis menyebutkan.

Penulis alhamdulillah telah menyelesaikan tanggung jawab dalam penulisan Karya Ilmiah Tertulis ini dengan baik. Jika terdapat kesalahan dalam penulisan, penulis mohon maaf sebesar-sebesarannya. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik dan saran untuk menjadikan karya ini lebih baik. Semoga bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Jember, 24 Maret 2020

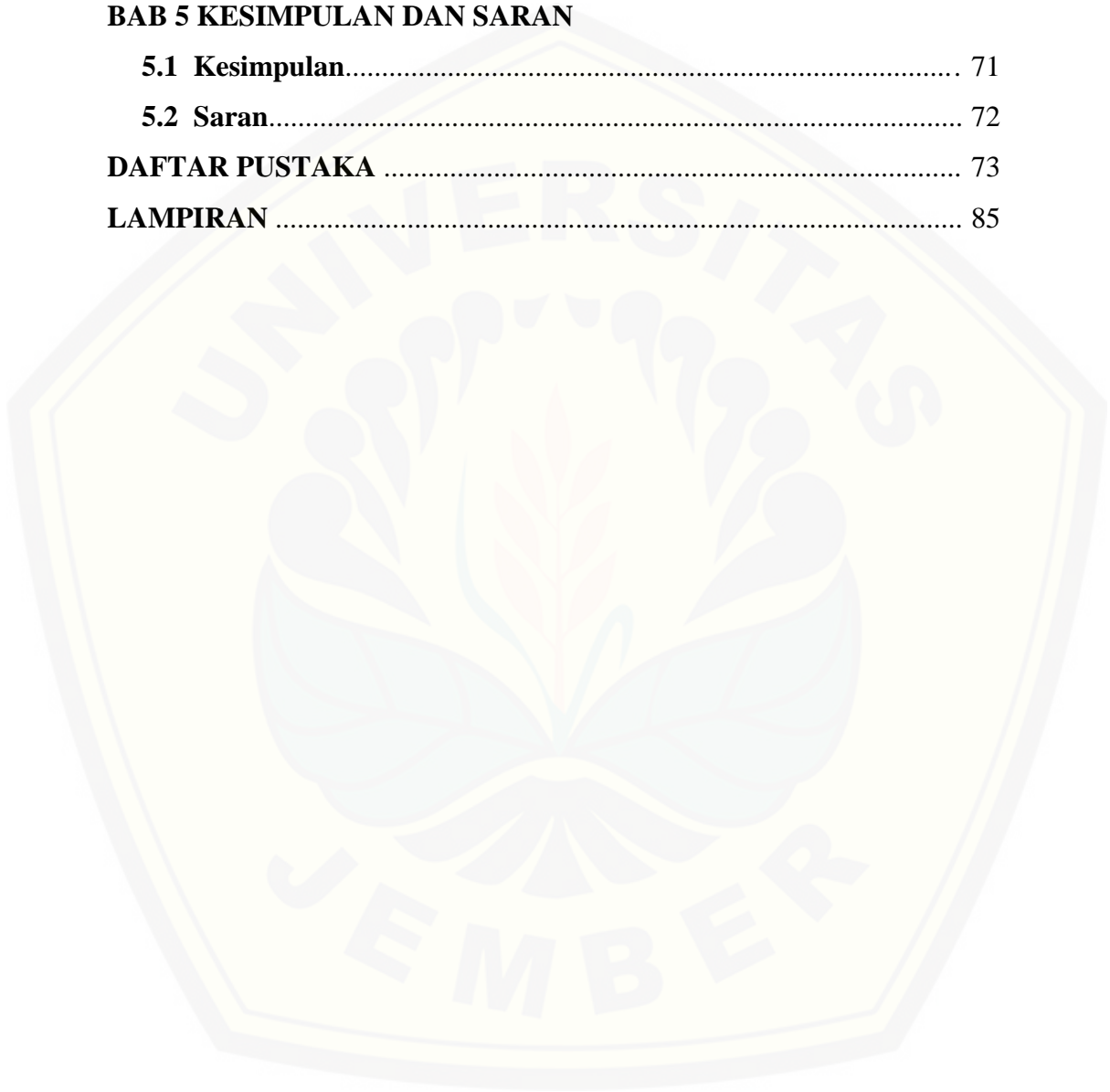
Penulis,

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>RINGKASAN</b> .....	viii
<b>PRAKATA</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Manfaat Masalah .....	6
<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
<b>2.1 Etnobiologi</b> .....	7
<b>2.2 Asupan Yang Dianjurkan</b> .....	7
2.2.1 Definisi Asupan yang Dinjuran.....	7
2.2.2 Jenis Asupan yang Dinjuran.....	8
2.2.3 Asupan yang Dianjurkan di Indonesia .....	9
<b>2.3 Pulau Bawean</b> .....	11
2.3.1 Letak Geografi .....	11
2.3.2 Jumlah Penduduk .....	13
<b>2.4 Masyarakat Pulau Bawean</b> .....	13

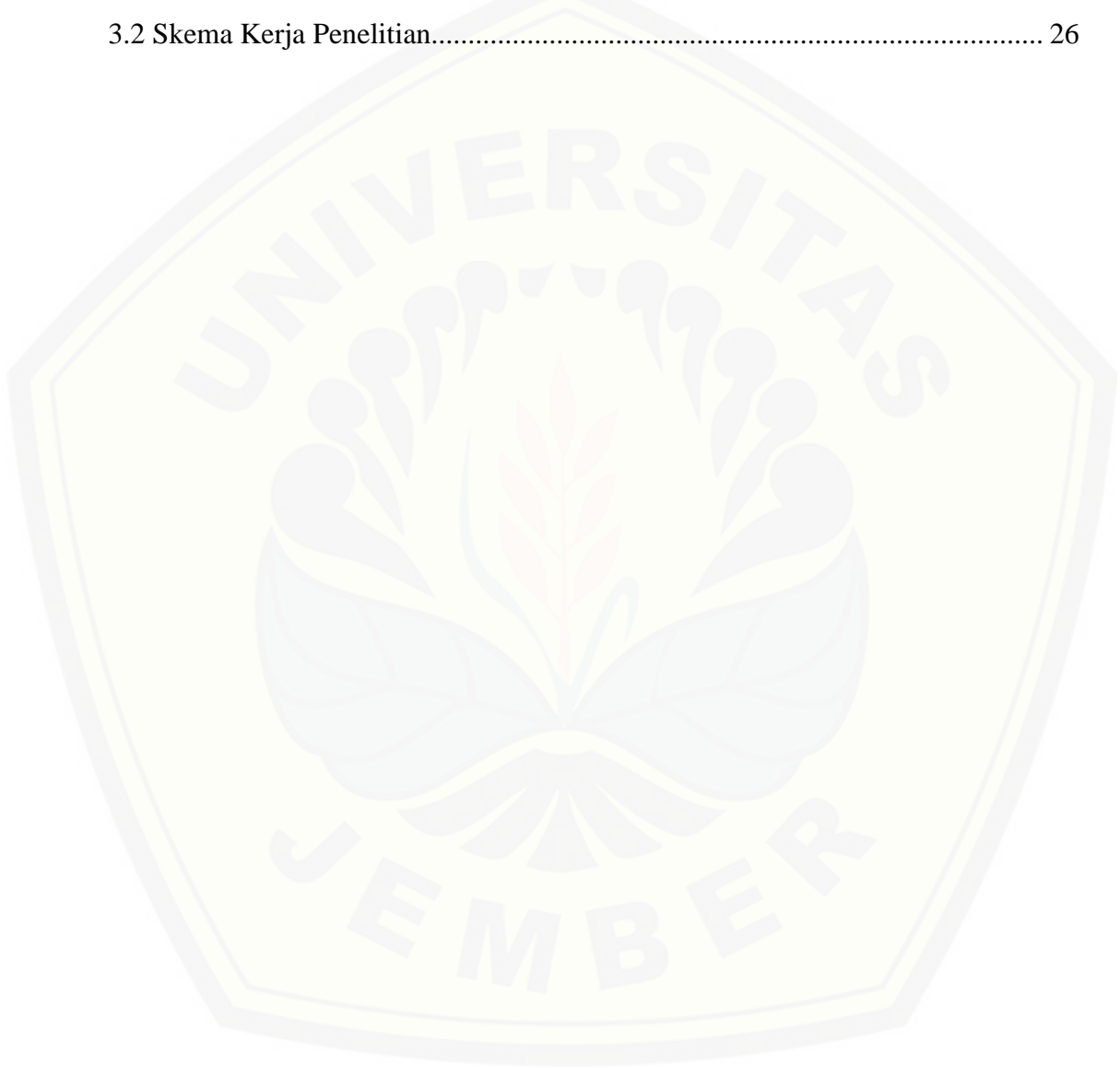
2.5 Buku Ilmiah Populer .....	14
2.6 Kerangka Berfikir.....	16
<b>BAB 3. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	17
3.2 Waktu dan Tempat .....	17
3.2.1 Tempat Penelitian .....	17
3.2.2 Waktu Penelitian.....	17
3.3 Alat .....	17
3.4 Definisi Operasional .....	18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
3.5.1 Populasi .....	18
3.5.2 Sampel .....	18
3.6 Instrumen dan Alat Penelitian .....	19
3.7 Rancangan Penelitian .....	19
3.8 Prosedur Penelitian .....	19
3.8.1 Persiapan Penelitian dan Observasi .....	20
3.8.2 Penentuan Sampel.....	20
3.8.3 Pengumpulan Data.....	21
3.8.4 Tabulasi Data.....	22
3.9 Uji Buku Ilmiah Populer .....	22
3.10 Analisis Hasil Penelitian .....	23
3.10.1 Analisis data Penelitian .....	23
3.10.2 Analisis Validasi Buku Ilmiah Populer .....	23
3.11 Skema Kerja Penelitian .....	25
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Asupan yang Dianjurkan untuk di Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean.....	27
4.1.2 Hasil Validasi Buku Ilmiah Populer .....	32
4.2 Pembahasan .....	36
4.2.1 Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan,	

dan Balita Masyarakat Pulau Bawean.....	38
4.2.2 Hasil Uji Validasi Buku Ilmiah Populer Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean.....	68
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	71
<b>5.2 Saran.....</b>	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	73
<b>LAMPIRAN .....</b>	85



**DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
2.1 Peta Pulau Bawean .....	12
2.2 Kerangka Berfikir .....	16
3.1 Rancangan Penelitian untuk Pengambilan Data.....	19
3.2 Skema Kerja Penelitian.....	26



**DAFTAR TABEL**

	Halaman
3.1 Karakteristik Informan.....	22
3.2 Tabulasi Jenis Asupan dan Masa Penganjuran Asupan pada Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Fungsional.....	22
3.3 Tabulasi Jenis Asupan dan Masa Penganjuran Asupan pada Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Simbolis.....	22
3.4 Kriteria Validasi Buku Ilmiah Populer.....	24
4.1 Jenis Asupan dan masa penganjuran asupan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Fungsional.....	27
4.2 Jenis Asupan dan masa penganjuran asupan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Simbolis.....	31
4.3 Nilai Uji Validasi Buku Ilmiah Populer oleh Validator Ahli Materi, Ahli Media, dan Masyarakat.....	33
4.4 Komentar dan saran Uji Validasi Buku Ilmiah Populer oleh Validator Ahli Materi, Ahli Media, dan Masyarakat.....	33
4.5 Revisi dari Komentar dan Saran Uji Validasi Buku Ilmiah Populer oleh Validator Ahli Materi, Ahli Media, dan Masyarakat.....	34

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
LAMPIRAN A. Lembar Hasil Observasi Awal.....	86
LAMPIRAN B. Lembar Hasil Wawancara.....	88
LAMPIRAN C. Daftar Informan.....	92
LAMPIRAN D. Karakteristik Informan.....	95
LAMPIRAN E. Rancangan Desain Sampul Buku Ilmiah Populer.....	96
LAMPIRAN F. Outline Buku Ilmiah Populer.....	97
LAMPIRAN G. Hasil Validasi Buku Ilmiah Populer Oleh Ahli Materi.....	98
LAMPIRAN H. Hasil Validasi Buku Ilmiah Populer Oleh Ahli Media.....	102
LAMPIRAN I. Hasil Validasi Buku Ilmiah Populer Oleh Ahli Masyarakat 1..	114
LAMPIRAN J. Hasil Validasi Buku Ilmiah Populer Oleh Ahli Masyarakat 2..	120
LAMPIRAN K. Dokumentasi Penelitian.....	126
LAMPIRAN L. Deskripsi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu hamil, Pasca Melahirkan dan Balita di Pulau Bawean.....	128
LAMPIRAN M. Lembar Konsultasi Penyusunan Skripsi.....	161
LAMPIRAN N. Surat Izin Penelitian.....	163
LAMPIRAN O. Surat Izin Identifikasi.....	165
LAMPIRAN P. Surat Rekomendasi Penelitian Badan Pencanaan, Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan (BAPPEDA)...	166
LAMPIRAN Q. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	168
LAMPIRAN R. Surat Hasil Identifikasi .....	171



## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Asupan adalah masukan (biasanya tentang makanan, gizi). Asupan juga dapat dikatakan tambahan, dapat berupa makanan dan minuman. Asupan makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk pertumbuhan. Asupan makanan merupakan banyaknya atau jumlah pangan secara tunggal maupun beragam jenis yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis (Hidayah dan Sab'ngatun, 2016). Asupan makanan yang adekuat terdiri dari enam zat nutrisi esensial (kelompok nutrien) yang seimbang. Keenam nutrien esensial tersebut meliputi air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Mubarak, 2008).

Biasanya asupan dianjurkan untuk dikonsumsi pada golongan tertentu salah satunya yaitu ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita. Ibu hamil harus cermat dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi, karena selain untuk nutrisi bagi tubuhnya, juga untuk mencukupi kebutuhan gizi janin di dalam kandungan jika asupan gizi ibu hamil tidak tercukupi, dapat berakibat buruk bagi janin. Misalnya, bayi lahir cacat atau memiliki berat badan rendah (Tim Demedia, 2010). Pasca melahirkan merupakan fase yang cukup kritis karena pasien harus berjuang untuk pemulihan tubuhnya. Mengonsumsi makanan yang kaya protein, vitamin dan mineral adalah salah satu solusi untuk mempercepat proses penyembuhan. Proporsi kebutuhan energi pada ibu pasca melahirkan lebih besar dibandingkan saat hamil karena itu membutuhkan banyak asupan makanan dan zat gizi saat menyusui untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Ramadhani dkk., 2015).

Masa yang rentan terhadap pemenuhan gizi dan asupan salah satunya juga pada balita. Masa balita merupakan masa yang tergolong rawan dalam pertumbuhan dan perkembangan karena pada masa ini balita mudah sakit dan mudah terjadi kekurangan gizi. Masa balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi disebabkan kondisi balita yang menjadi

periode transisi dari makan bayi ke makanan orang dewasa, jadi pada masa ini metabolisme tubuh perlu beradaptasi dengan asupan pada periode transisi ini. Masalah gizi yang terjadi pada masa periode emas bersifat permanen dan sulit untuk dipulihkan walaupun kebutuhan gizi pada masa selanjutnya terpenuhi (Loya dan Nuryanto, 2017).

Indonesia memiliki berbagai macam kekayaan suku, budaya, dan adat istiadat yang berbeda-beda. Maka dari itu ada berbagai daerah yang ada di Indonesia masih memegang teguh keyakinan yang berasal dari leluhurnya. Kekayaan dari berbagai suku bangsa yang tersebar diseluruh Indonesia telah mewarnai berbagai bidang ilmu hal tersebut salah satunya karena faktor konsepsi-konsepsi budaya. Salah satu keyakinan di Indonesia yaitu di Yogyakarta terdapat anjuran kepada ibu hamil bahwa ibu hamil harus minum air kelapa gading. Ada dua pendapat untuk anjuran ini, pertama terdapat keyakinan bila ibu hamil sering minum air kelapa, bayinya akan berkulit putih bersih. Pandangan lain, ibu hamil yang sudah menginjak masa kehamilan 8-9 bulan, diharapkan makan belut. Memakan belut diharapkan ibu hamil dapat melahirkan dengan lancar dan licin seperti belut. Ibu hamil juga dianjurkan banyak makan makanan (daging, ikan, buah-buahan selain nanas dan sayur-sayuran. Agar janin dalam kandungan mendapatkan asupan gizi atau nutrisi yang cukup (Kasnodihardjo dan Lusi, 2012).

Tubuh perlu adanya asupan gizi dan nutrisi yang berimbang yang terkandung di dalam makanan dan minuman. Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh harus dalam keadaan yang seimbang antara karbohidrat, vitamin, serat, lemak, mineral, glukosa dan protein. Jika terdapat salah satu yang lebih dominan banyak dikonsumsi maka dapat mengakibatkan hal negatif pula terhadap tubuh, salah satunya untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita. Terpenuhinya asupan makanan dapat disesuaikan dengan ketersediaan dilingkungan sekitar.

Ketersediaan asupan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor lingkungan dan ekonomi. Dilihat dari faktor lingkungan Pulau Bawean adalah Pulau kecil yang dikelilingi oleh lautan jawa yang luas sehingga dekat dengan laut membuat mata pencaharian masyarakat Pulau Bawean terutama sebagai nelayan dan petani. Faktor geografis tersebut mengakibatkan harga ikan

di daerah itu sangat murah dibanding dengan harga ikan di daerah lainnya dan memberikan keuntungan karena ikan mempunyai nilai gizi antara lain lemak, protein, mineral, dan vitamin yang baik untuk kesehatan maupun pertumbuhan (Fahmi dan Nasution, 2018). Upaya masyarakat Pulau Bawean yang hidup di daerah yang jauh dari laut atau pantai untuk memenuhi gizi dan nutrisi yaitu dengan mengonsumsi makanan yang memanfaatkan sayuran. Faktor ekonomi di Pulau Bawean dapat dikatakan sudah baik dalam upaya pemenuhan kebutuhan makanan.

Pulau Bawean sejak dahulu dihuni oleh beberapa kelompok penduduk yang beragam etnis, antara lain Madura, Jawa, Kemas (Palembang), Bugis, dan lain-lain sehingga berbagai macam etnis pendatang di Pulau Bawean tersebut mengalami kristalisasi membentuk sub suku jawa yang disebut Suku Boyan atau Suku Bawean dengan keunikan suku-suku ini yang dulunya memiliki budaya tersendiri akhirnya meninggalkan identitas suku sebelumnya. Hal tersebut mempengaruhi percampuran pengetahuan mengenai pola konsumsi makanan, salah satunya asupan makanan yang dianjurkan. Pengetahuan ini ternyata masih berkembang di kalangan masyarakat Pulau Bawean. Pulau Bawean dikenal masih memegang kuat pengetahuan yang berasal dari leluhurnya. Mitos, tabu dan penganjuran yang berkaitan dengan kehamilan, haid dan kelahiran masih dipengaruhi oleh nilai dan praktik budaya sehingga masyarakat Pulau Bawean dikenal dengan masyarakat yang menganut sebuah sistem, yaitu sistem medis naturalistik. Sistem medis naturalistik yaitu sebuah sistem yang lebih mengutamakan keseimbangan yang ada di alam serta dipengaruhi oleh kepercayaan dan budaya mengenai kesehatan, salah satunya kesehatan perempuan (Saptandari, 2016).

Hasil observasi awal yang dilakukan di Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak sampai saat ini menganjurkan beberapa jenis asupan yang hampir sama seperti mengonsumsi daun cabai, *marning* (Bahasa Bawean) atau jagung sangrai, *la'ang* (Bahasa Bawean) atau air nira, insang ikan dan tebu. Berbagai alasan yang digunakan yaitu karena dapat mempermudah proses melahirkan, memperbanyak ASI, menambah energi saat melahirkan, agar anaknya

cantik dan tampan serta anak yang dilahirkan menjadi anak yang cerdas. Keyakinan tersebut dipengaruhi salah satunya karena letak geografi Pulau Bawean yang merupakan pulau kecil yang sangat dipengaruhi oleh keadaan cuaca dan gelombang serta jauh dari fasilitas kota yang mendukung persalinan. Mereka cenderung lebih percaya dan minta pertolongan dukun bayi (*balian*) baik proses perawatan pasca melahirkan, pemeriksaan dan kelahiran. Peran *Balian* dirasakan penting terutama pasca melahirkan, merawat ibu dan bayi dengan pemijatan maupun pembuatan jamu atau ramuan tradisional. Selain itu, masyarakat Makanan berkaitan dengan masalah kebiasaan, kepercayaan, keyakinan, bahkan status sosial dalam masyarakat atau merupakan inti kebudayaan yang merupakan sesuatu yang sulit dirubah (Nurdin dan Yeni, 2017).

Berdasarkan pernyataan diatas perlu digali kembali informasi terkait etnobiologi khususnya asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita. Asupan yang dikonsumsi memiliki kecenderungan berpengaruh terhadap kesehatan atau status gizi individu maupun masyarakat. Selama ini informasi tentang asupan yang dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masih belum ada yang menjelaskan secara detail dan belum pernah dilakukan dokumentasi. Dokumentasi dan pengkajian informasi melalui etnobiologi yang dilakukan merupakan upaya untuk menyebarluaskan pengetahuan dan menjaga agar informasi yang ada tetap terjaga. Studi etnobiologi ini dikenal sebagai studi tentang multidisiplin ilmu yang mengacu pada pendekatan dan metode dari sosial dan biologi (Cotton dalam Pieroni, et al. 2005). Studi etnobiologi dikatakan multidisiplin karena dapat ditinjau dari beberapa disiplin dalam memecahkan suatu masalah. Berdasarkan penjelasan tersebut maka akan dilakukan penelitian dengan judul “Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer”.



## 1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian antara lain sebagai berikut:

- a. Apa jenis asupan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean?
- b. Apa alasan asupan tersebut dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean?
- c. Pada masa kandungan, pasca melahirkan dan balita berapa asupan tersebut dikonsumsi di Pulau Bawean?
- d. Bagaimana pengaruh asupan yang dianjurkan ditinjau dari sudut pandang kesehatan yang dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan di Pulau Bawean?
- e. Bagaimana hasil uji validasi buku ilmiah populer mengenai kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean?

## 1.3.Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan agar penelitian dapat terarah maka peneliti memberi batasan masalah sebagai berikut:

- a. Narasumber yang diwawancarai merupakan masyarakat asli Pulau Bawean yang mengetahui asupan yang dianjurkan dan memperoleh pengetahuan tersebut secara turun temurun. Termasuk masyarakat tinggal di Pulau Bawean yang menetap di Bawean kurang lebih 20 tahun.
- b. Buku ilmiah populer di validasi oleh validator ahli materi (dosen), validator ahli media (dosen) dan validator target pembaca.

## 1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari uraian rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian antara lain sebagai berikut:

- a. Mengetahui jenis asupan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean.

- b. Mengetahui alasan asupan tersebut dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean.
- c. Mengetahui masa kandungan, pasca melahirkan dan balita berapa asupan tersebut dikonsumsi di Pulau Bawean.
- d. Mengetahui pengaruh asupan yang dianjurkan ditinjau dari sudut pandang kesehatan yang dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan di Pulau Bawean.
- e. Mengetahui hasil uji validasi buku ilmiah populer mengenai kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti diharapkan mampu memberikan informasi tambahan mengenai asupan yang dianjurkan di konsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan balita.
- b. Bagi penelitian lain, dapat digunakan untuk acuan penelitian lebih lanjut mengenai kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean.
- c. Bagi masyarakat, dapat menambah wawasan pengetahuan tentang asupan yang dianjurkan di konsumsi untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean serta dapat mengetahui pengaruh dari asupan yang dianjurkan terhadap kesehatan melalui buku ilmiah populer.
- d. Bagi pemerintah Kabupaten Gresik dapat memberikan data secara tertulis tentang etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita sebagai sarana untuk mempublikasikan asupan yang dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita masyarakat Pulau Bawean di Kabupaten Gresik yang terakait dengan kesehatan.

## **BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Entobiologi**

Etnobiologi adalah studi tentang pengetahuan biologis suatu kelompok etnis tertentu mengenai pengetahuan budaya tentang tumbuhan dan hewan dan hubungan timbal baliknya. Etnobiologi dalam arti sempit dan terspesialisasi semakin berkembang dari sebelumnya yaitu etnobotani dan etnozooologi. Namun, dalam arti luas dapat berupa pendekatan dari studi budaya dan linguistik. Etnobiologi biasanya berkaitan dengan skala kecil, lokal dan pribumi yaitu orang-orang asli dari termpat tersebut. Etnobiologi sering mempelajari simbolisme agama dengan memanfaatkan tumbuhan dan hewan. Bunga, daun, tanaman obat dan tumbuhan lainnya merupakan salah satu simbolis agama yang digunakan (Aderson dkk.,2011).

Ditinjau dari dari perkembangannya, etnobiologi merupakan disiplin ilmu yang relatif baru. Meski demikian etnobiologi berkembang dengan sangat pesat. Kajian etnobiologi telah menjadi suatu kajian lintas disiplin yang khas dan luas, baik secara teori maupun praktik. Ditinjau dari berbagai kajian etnobiologi secara lintas budaya dari berbagai belahan dunia, umumnya masyarakat tradisional dengan berbekal modal pengetahuan lokal, seperti pengetahuan biologi lokal telah mampu dan berhasil melindungi proses-proses ekologi potensial, melindungi aneka ragam spesies atau varietas tumbuhan dan hewan, beserta ekosistemnya untuk kepentingan ekonomi lokal secara berkelanjutan (Iskandar,2016).

### **2.2 Asupan Yang Dianjurkan**

#### **2.2.1 Definisi Asupan yang Dianjurkan**

Menurut KBBI asupan berasal dari kata “asup”. Asupan berarti masukan, pemberian atau tambahan (biasanya tentang makanan, gizi) (Departemen Pendidikan Indonesia, 2011). Asupan dapat berupa karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin. Maka asupan yang dianjurkan merupakan asupan yang disarankan untuk dikonsumsi karena dianggap memiliki nilai gizi yang tinggi untuk meningkatkan status gizi seseorang salah satunya yaitu ibu hamil dan balita.



Selain terdapat pantangan juga terdapat anjuran-anjuran dalam hal makanan, minuman maupun perilaku dalam perawatan kehamilan dan pertolongan persalinan yang dipercaya dapat memperlancar proses persalinan. Beberapa daerah di Indonesia sampai saat ini masih kental kaitannya dengan tradisi dan masih memegang teguh anjuran-anjuran yang diberikan oleh leluhurnya (Mahmud dan Ramli, 2018).

### 2.2.2 Jenis Asupan yang Dianjurkan

Jenis asupan adalah ragam baik dalam bentuk makanan maupun minuman yang diberikan kepada ibu hamil, pasca melahirkan maupun balita. Asupan beragam adalah salah satu prinsip gizi seimbang untuk menunjang pemenuhan kebutuhan zat gizi dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan balita yang optimal. Jenis makanan yang dimaksud adalah nasi, lauk pauk, sayur, buah dan susu yang diberikan kepada balita. Jenis makanan yang diberikan kepada bayi juga disesuaikan kebutuhan dan anjuran pemberian MP-ASI yang telah disepakati DEPKES RI. Jenis makanan tersebut meliputi makanan lunak yaitu makanan yang hancurkan atau disaring. Makanan lunak yaitu makanan yang dimasak dengan air cukup banyak. Makanan padat adalah makanan lunak yang tidak tampak berair yang disebut juga makanan keluarga (Loya dan Nuryanto, 2017).

Menurut Darmina dkk, (2017) Makanan yang dikonsumsi ibu hamil dipergunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% sedangkan 60% untuk ibu. Apabila memenuhi nutrisi pada ibu hamil tidak sesuai dengan kebutuhan, maka akan terjadi gangguan dalam kehamilan baik kepada ibu dan janin yang dikandungnya. Makanan yang dianjurkan dimakan oleh ibu hamil dan balita berasal dari golongan hewani juga nabati dan hasil olahannya. Makanan yang dianjurkan dari golongan hewani dan dari golongan nabati serta hasil olahannya adalah sayuran hijau, buah-buahan, air kelapa muda dan jambu putih. Makanan yang dianjurkan dari golongan hewani adalah ikan.

Sebagian besar protein dianjurkan berasal dari sumber hewani, misalnya daging sapi, susu, telur, keju, produk ayam dan ikan, karena makanan-makanan ini mengandung kombinasi asam amino yang optimal. Susu dan beberapa produk telah lama dianggap sebagai sumber nutrisi, terutama protein dan kalsium yang

ideal bagi wanita hamil (Chunningham, 2005). Pemasukan makanan yang adekuat terdiri dari suatu keseimbangan zat-zat gizi esensial yakni: air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan begitu berbeda dalam nilai-nilai gizinya, dan tidak satupun makan menyediakan semua zat gizi esensial (Khoiri, 2010).

### 2.2.3 Asupan yang Dianjurkan di Indonesia

#### 2.2.3.1 Masyarakat Madura

Masyarakat Madura pada umumnya masih percaya pada mitos, yang berkaitan dengan ibu hamil dan perawatan pada masa kehamilan. Bagi masyarakat Madura mitos sudah diyakini kebenarannya karena beberapa bukti yang terjadi. Masyarakat akan melakukan apa saja dengan harapan keselamatan pada ibu dan bayinya. Kadang kala kepercayaan tersebut bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan medis modern, sehingga mengakibatkan permasalahan kesehatan pada ibu hamil pada masa kehamilan (Devy dkk, 2013).

Pola konsumsi suku Madura memiliki perbedaan dengan suku Jawa, meskipun sebagai pendatang sudah mendiami pulau Jawa dalam jangka waktu lama. Misalnya suku Jawa mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok, sedangkan suku Madura lebih erat dikenal dengan konsumsi jagung. Dalam kaitannya dengan asupan serat, masyarakat Madura jarang mengkonsumsi sayur dan cenderung memenuhi serat melalui konsumsi buah (Shanti dkk, 2017).

Tradisi ibu-ibu di Madura yang menganggap anak yang sehat adalah anak yang gemuk, sudah melekat pada keyakinan, sehingga budaya memberi makanan yang belum waktunya sudah menjadi hal yang biasa, seperti diberi nasi pisang saat masih usia bayi, atau juga budaya ter-ater saat bayi lahir, yakni kerabat dekat selalu memberikan makanan untuk bayinya. Terdapat juga budaya pemberian makan dini dengan istilah pemberian makan dini dengan istilah pemberian lontong, gedheng sabeh atau gedheng sapeh dan gedheng sabeh atau gedheng sapeh dan gedheng gaji selama bayi agar anaknya cepat besar dan kuat, selain itu pula tradisi pemberian makanan/minum kelapa muda atau ro'moro' dan madu yang dijadikan sebagai makanan bayi, dan lain-lain (Hidayat dkk, 2013).

### 2.2.3.2 Masyarakat Jawa

Sama seperti suku lainnya yang ada di Indonesia, Suku Jawa dan wanita Jawa menganut beberapa kepercayaan tertentu dalam budaya kesehariannya. Salah satu perbedaan kepercayaan budaya yang dimiliki atau dianut wanita Jawa yaitu pada masa kehamilan, pasca persalinan dan saat merawat balita. Salah satu perilaku atau kebiasaan yang dianjurkan selama kehamilan yaitu berdoa, makan dicobek yang besar, ngepel saat hamil tua, minum jamu yang diberi daun lumbu, diberi minyak kelapa, posisi nungging, acara mitoni anak pertama, dan suami dan si ibu berdoa. Dampak apabila melakukan perilaku atau kebiasaan yang dianjurkan selama masa kehamilan adalah sehat dan selamat, melahirkan jadi mudah, menghindari sungsang, melahirkan gampang (Rofi'i, 2013).

Selain hal tersebut terdapat beberapa anjuran lain ketika hamil diantaranya minum jamu sehat dan ketika nifas antra lain memakai pilis, duduk kaki lurus dan rapat serta minum jamu. Kebanyakan keluarga menganjurkan anggota keluarganya yang nifas untuk minum jamu dan makan daun katuk, hal ini untuk memperlancar ASI dan menambah kesehatan ibu (Pratiwi dan Arifah, 2011). Makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil lainnya yaitu makanan yang bergizi, makan ikan yang tidak bersisik serta anjuran banyak minum air. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang mampu memenuhi kebutuhan ibu hamil setiap harinya. Makanan balita yang sangat dianjurkan untuk balita yaitu pemberian ASI hingga berusia 2 tahun dan pada usia 5 bulan telah diberi MPASI (Novitasari, 2016).

Kebiasaan di masyarakat yang sampai saat ini dianjurkan oleh masyarakat Jawa untuk dilakukan salah satunya yaitu mengkonsumsi jamu. Alasan penerapan kebiasaan tersebut yaitu untuk menghilangkan gangguan yang pernah dialami saat hamil berupa mual, muntah, pegal pinggang, keju-kemeng, varices dan wasir. Gangguan yang pernah dialami setelah melahirkan berupa mules-mules, nyeri perut, nyeri jalan lahir, takut, cemas dan perut berkerut dan pada saat menyusui berupa produksi asi berkurang, nyeri payudara, asi keluar tidak lancar dan payudara bengkak (Paryono dan Kurniarum, 2014).

## 2.3 Pulau Bawean

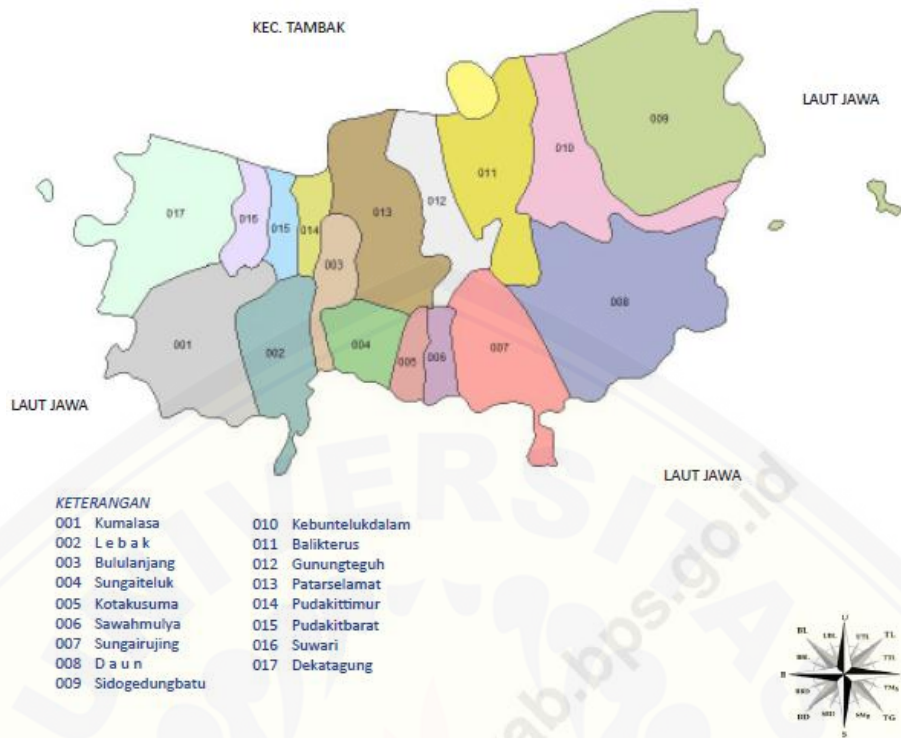
### 2.3.1 Letak Geografis

Melihat kondisi Pulau Bawean secara administratif kependudukan semenjak tahun 1974, pulau ini termasuk dalam wilayah Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur (Budianto, 2017). Pulau Bawean merupakan bagian dari Kabupaten Gresik yang berada di pulau jawa. Secara geografis Pulau Bawean terletak di 11245' Bujur Timur dan 545' Lintang selatan. Pulau Bawean memiliki luas 196, 27 Km. Kecamatan Sangkapura memiliki luas 118.72 Km terdiri atas 17 desa dan Kecamatan Tambak memiliki luas 77.55 Km terdiri atas 13 desa (Rizal dan Hariyanto, 2016). Pulau Bawean yang terletak di Laut Jawa, 120 km atau 90 mil Laut Utara Gresik (Kisnarti, 2012). Bawean terdiri dari dua kecamatan yaitu Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak (Prasetyo dan Setyadi, 2017).

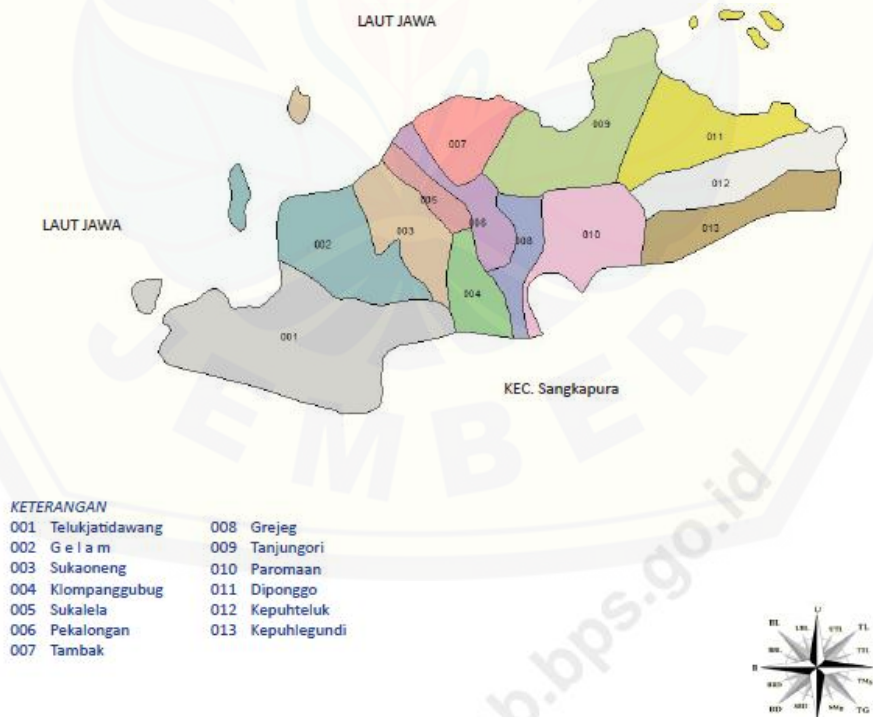
Kecamatan Tambak terdiri dari 13 desa, yaitu desa Sukaoneng, Kepuh Legundi, Tanjungori, Kepuk Teluk, Diponggo, Tambak, Pekalongan, Sukalela, Teluk Jatidawang, Gelam, Paromaan, Grejag, dan Kelompanggubug. Sedangkan Kecamatan Sangkapura terdiri dari 17 desa, yaitu Desa Kebontelukdalam, Balikterus, Kotakusuma, Sungai teluk, Sawahmulya, Sungairujing, Kumalasa, Lebak, Bululanjang, Daun, Dekatagung, Sidogedung atau Pudakit Timur, Suwari, Pudakit Barat, Gunung Tengah, dan Patar Selamat. Pulau Bawean mempunyai peran penting dalam Alur Laut Kepulauan Indonesia (ALKI), dari timur sampai barat yang sejak dahulu sudah merupakan alur laut internasional. Sedangkan dari sudut wilayah udara, Pulau Bawean juga merupakan jalur lalu lintas udara yang banyak dilalui berbagai penerbangan, baik domestik atau internasional (Wijayanti,2016).

Pulau Bawean memiliki topografi berbukit, yang terdiri dari 99 bukit. Bukit di Pulau Bawean memiliki tekstur tanah berpasir dengan kondisi tanah yang subur dan menguntungkan untuk melakukan kegiatan pertanian. Curah hujan di Pulau Bawean cukup tinggi sehingga semua jenis tumbuhan dapat tumbuh.





Gambar 2.1 Peta Kecamatan Sangkapura  
(Sumber: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2017)



Gambar 2.2 Peta Kecamatan Tambak  
(Sumber: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik, 2017)

### 2.3.2 Jumlah Penduduk

Jumlah penduduk di Pulau Bawean pertengahan tahun 2002 mencapai 86.869. Jumlah penduduk laki-laki yaitu 52.131 jiwa dan jumlah penduduk perempuan yaitu 34.738. Kepadatan penduduk rata-rata di Pulau Bawean yaitu 432,54 jiwa per km<sup>2</sup>. Desa yang memiliki urutan kepadatan penduduk tinggi antara lain Desa Tambak dengan jumlah penduduk 3.584,09 jiwa per km<sup>2</sup>, Desa Sawah Mulya berjumlah 3.555,56 jiwa per km<sup>2</sup> dan Desa Kota Kusuma berjumlah 2.672,22 jiwa per km<sup>2</sup>. Dua kecamatan yang ada di kawasan Pulau Bawean, yaitu Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak menunjukkan kecenderungan perkembangan penduduk yang bertolakbelakang. Di kecamatan Sangkapura pertumbuhan penduduk sebesar 2,26% per tahun. Adapun desa tertinggi pertumbuhannya adalah Desa Bululanjang 44,57%. Pada Kecamatan Sangkapura terdapat 4 desa yang menunjukkan pertumbuhan negatif (penurunan jumlah penduduk) yaitu Desa Sawahmulya (-0,51%), Desa Patarselamat (-0,87), Desa Balikterus (-0,19%), dan Desa Sidogedungbatu (Kastolani, 2016). Data penghitungan jumlah penduduk Pulau Bawean terbaru yaitu 112. 532 jiwa. Penduduk Pulau Bawean sejak dulu hingga sekarang bertumpu pada sektor nelayan dan pertanian. Berdasarkan hal tersebut sebanyak 80% dari jumlah penduduk Pulau Bawean yang tidak merantau dan nelayan yaitu sebagai petani.

## 2.4 Masyarakat Pulau Bawean

Pulau Bawean merupakan pulau kecil yang terletak dilaut Jawa, kira-kira 2 mill laut dari Pulau Jawa. Kebanyakan masyarakat Pulau bawean memiliki mata pencaharian sebagai nelayan atau petani selain juga menjadi TKI di Malaysia dan Singapura. Etnis mayoritas penduduk Bawean adalah Suku Bawean, diikuti oleh Suku Jawa, Madura dan suku-suku lainnya seperti Bugis dan Madailing (Aestetika, 2017). Masyarakat bawean dimasukkan pada sub Suku Jawa menurut sensus BPS tahun 2010. Pada mulanya pulau ini dihuni oleh penduduk yang berasal dari madura, namun sekarang penduduk pulau ini tidak mau disebut sebagi keturunan Madura sebab mereka ini memandang bahwa mereka merupakan hasil

pembauran dengan para pendatang dari Jawa, Sulawesi, Kalimantan, dan Sumatra sehingga lahirnya masyarakat yang menamai dirinya Bawean (Sholik dkk, 2016).

Penduduk Pulau Bawean merupakan pembauran beberapa suku yang berasal dari Jawa, Madura, Kalimantan, Sulawesi, dan Sumatera termasuk budaya dan bahasanya. Bahasa ditengarai sebagai perubahan atau perkembangan bahasa Madura, karena kata dasarnya yang berasal dari bahasa Madura, namun bercampur kata dasarnya yang berasal dari bahasa Madura dan bercampur aduk dengan bahasa Jawa, Melayu, dan Inggris, karena banyaknya orang Bawean yang bekerja atau bermigrasi ke Malaysia. Bahasa asli Bawean seperti bahasa Jawa, tetapi bukan bahasa Jawa sebagian yang dipakai masyarakat Jawa secara luas, tetapi telah mengalami perubahan genom, dialek, dan ujaran (Rosidin, 2015). Suku Bawean menggunakan bahasa Bawean dalam komunikasinya.

Bahasa Bawean memiliki kemiripan dengan bahasa Madura. Meskipun mirip adat budaya mereka berbeda. Orang Bawean juga tidak mau disebut sebagai orang Madura karena perbedaan tersebut disebabkan terbentuknya proses kebudayaan baru yang terpisah dari Madura. Kegiatan utama di Pulau Bawean ialah menanam padi dan juga pertukangan kraftangan. Penangkapan laut juga dijalankan di Pulau Bawean. Namun begitu, nelayan yang berhasil dan sukses di Pulau Bawean salah satunya yaitu nelayan-nelayan etnik Madura. Selain sebagai nelayan masyarakat Pulau Bawean juga banyak yang bekerja sebagai petani. Kegiatan pertanian yang ada di Pulau Bawean selain penanaman padi yaitu menanam kacang tanah yang dilakukan sewaktu musim kemarau atau setelah berakhirnya musim penanaman padi. Masyarakat Pulau Bawean juga terkenal dengan kegiatan merantau yang dilakukan oleh kaum laki-lakinya sehingga Pulau Bawean dikenali sebagai Pulau Wanita. Merantau dikalangan orang Bawean adalah sangat berkaitan dengan budaya serta faktor alam (Sarifin, 2016).

## **2.5 Buku Ilmiah Populer**

Buku ilmiah populer merupakan karya ilmiah yang memiliki tujuan untuk diterima oleh berbagai kalangan masyarakat dan mudah dimengerti oleh orang awam. Karya ilmiah populer menggunakan bahasa yang tidak formal sehingga



mudah dimengerti oleh pembaca (Brotowidjoyo, 1993). Keilmiahannya buku dilihat dari karakteristik buku meliputi isi, penyajian, dan bahasa yang digunakan. Karakter isi buku yaitu bersifat keilmuan, rasional, obyektif, dan berbicara apa adanya. Kedalaman pembahasan isi buku mengikuti kemampuan dari ilmuwan (Iskandar, 2012).

Karya ilmiah merupakan hasil dari karya seorang ilmuwan yang ingin mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, seni yang diperoleh menggunakan kepustakaan, penelitian, ataupun pengetahuan dan pengalaman orang lain (Dwiloka dan Rati, 2005). Berdasarkan cara penulisannya dibagi menjadi 2 yaitu karangan ilmiah murni dan karangan ilmiah populer. Hal tersebut dibedakan berdasarkan tujuannya, karya ilmiah murni ditujukan kepada kalangan profesi dan cendekiawan atau ilmuwan sedangkan karya ilmiah populer ditujukan kepada kalangan masyarakat yang bertujuan untuk memotivasi masyarakat untuk memecahkan suatu masalah (Haryanto, 2000).

## 2.6 Kerangka Berpikir

Etnobiologi merupakan studi pengetahuan biologi tentang kelompok tanaman dan hewan tertentu dan hubungan timbal baliknya. Perpaduan dari berbagai ilmu dimanfaatkan untuk memberikan nilai terhadap pengetahuan masyarakat tradisional yang berasal dari latar belakang historis, budaya dan adat istiadat dengan memanfaatkan sumberdaya disekitar dan dapat mempengaruhi kebiasaan keseharian.



Masyarakat Bawean menganut sistem medis naturalistik, yang mengutamakan keseimbangan atau harmoni dengan alam dan juga diwarnai kepercayaan dan praktik budaya tentang kesehatan perempuan. beberapa jenis asupan yang dianjurkan seperti daun cabai, marning, *la'ang*, insang ikan, tebu dan air rendaman ari-ari kucing yang dikeringkan. Mereka cenderung lebih percaya dan minta pertolongan dukun bayi (*balian*) baik proses perawatan pasca melahirkan, pemeriksaan dan kelahiran (Nurdin dan Yeni, 2017).



Masyarakat Pulau Bawean memiliki keyakinan salah satunya asupan yang dianjurkan dikonsumsi oleh ibu hamil, pasca melahirkan dan balita. Kepercayaan tersebut terbukti menyebabkan terpenuhinya gizi dan berkurangnya angka kematian ibu hamil saat proses melahirkan. Informasi yang ada hanya diberikan secara turun turun temurun sehingga khawatir untuk hilang informasi tersebut.



Informasi makanan yang dianjurkan untuk di konsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan Balita kebanyakan disampaikan secara lisan. Informasi tersebut belum dibuktikan secara detail khasiatnya.



Sampai saat ini masih belum ada dokumentasi tertulis mengenai pengetahuan lokal masyarakat Pulau Bawean terkait asupan yang dianjurkan di konsumsi oleh ibu hamil, pasca melahirkan dan balita yang berlaku di daerahnya, sehingga perlu dilakukan inventarisasi dalam bentuk tulisan agar informasi yang ada tidak hilang. Maka perlu dilakukan penelitian melalui kajian etnobiologi. Hasil penelitian dikembangkan menjadi buku ilmiah populer

Gambar 2.2. Kerangka Berfikir

## BAB 3. METODE PENELITIAN

### 3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian yaitu teknik *Snowball Sampling* metode *Purposive Sampling*. Penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk menyelidiki suatu kejadian atau keadaan, kondisi (situasi, keadaan, peristiwa, kejadian dan kegiatan) hasil data yang diperoleh berupa suatu laporan penelitian. Saat melakukan penelitian, peneliti hanya mengambil dokumentasi dari objek yang diamati, kemudian menyajikan keadaan yang terjadi dalam bentuk laporan penelitian yang sesuai dengan fakta yang terjadi (Arikunto, 2010). Metode kualitatif memiliki tujuan untuk memahami adanya suatu kondisi yang dialami contohnya motivasi dan perilaku (Moleong, 2011). Posisi narasumber pada metode penelitian kualitatif memiliki fungsi yang sangat penting sebagai pusat informasi. Teknik pengumpulan data dapat berupa observasi, wawancara dan menelaah dokumen (Wahyuni dan Amboningtyas, 2017).

### 3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

#### 3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pulau Bawean Kabupaten Gresik Provinsi Jawa Timur, menggunakan 2 sampel Kecamatan yaitu Sangkapura dan Kecamatan Tambak.

#### 3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2019-Januari 2020.

### 3.3 Alat

Alat yang digunakan untuk mendukung penelitian yaitu

- a. Alat tulis
- b. Camera
- c. Alat perekam suara.

### 3.4 Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan penafsiran dalam penelitian, maka peneliti memberikan definisi operasional. Adapun istilah yang perlu di definisikan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Asupan yang dianjurkan adalah asupan yang sangat disarankan untuk dikonsumsi pada masa kehamilan, pasca melahirkan dan masa tumbuh kembang anak. Karena dipercaya jika mengkonsumsi asupan tersebut dapat memberikan pengaruh memperlancar proses kelahiran pada ibu hamil, memulihkan kesehatan setelah melahirkan dan dapat mencerdaskan otak balita.
- b. Pasca melahirkan adalah keadaan setelah seorang wanita melahirkan dimulai dari bayi keluar dari rahim (0) hingga bayi berusia 2 tahun. Masa pasca melahirkan inilah seorang ibu melakukan berbagai upaya untuk memulihkan kondisi tubuhnya setelah melahirkan.
- c. Rentang usia balita dimulai dari keluar dari kandungan sampai dengan lima tahun atau disebut dengan masa prasekolah.
- d. Buku ilmiah populer merupakan karya tulis yang diatur oleh standart ilmiah, berisi informasi dan menyajikan data dengan menggunakan bahasa yang menarik dan mudah dipahami oleh semua kalangan masyarakat yang terdiri dari sampul buku, pendahuluan, isi dan penutup.

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.5.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh masyarakat Pulau Bawean Kabupaten Gresik.

#### 3.5.2 Sampel

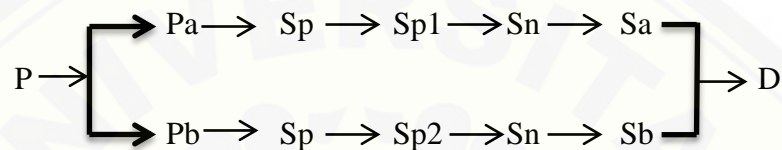
Sampel pada penelitian adalah masyarakat Pulau Bawean Kecamatan Sangkapura dan Kecamatan Tambak yang memiliki pengetahuan luas mengenai jenis asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita, alasan mengapa dianjurkan yang diwariskan secara turun-temurun dan merupakan penduduk asli setempat.

### 3.6 Instrumen dan Alat Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian yaitu berupa pedoman wawancara, tabulasi dan instrumen validasi buku ilmiah populer. Alat yang digunakan meliputi perekam suara, pedoman wawancara dan kamera.

### 3.7 Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dan teknik Snowball Sampling sebagai berikut.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian untuk Pengambilan Data dengan *Purposive Sampling* dan *Snowball Sampling*.

Keterangan:

- P = Populasi
- Pa = Populasi Kecamatan Sangkapura
- Pb = Populasi Kecamatan Tambak
- Sp = Pengambilan *Purposive*
- Sp1 = Sampel Purposive 1
- Sp2 = Sampel Purposive 2
- Sn = Pengambilan Snowball
- Sa = Populasi Kecamatan Sangkapura
- Sb = Populasi Kecamatan Tambak
- D = Data

### 3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan yakni persiapan penelitian dan observasi, penentuan sampel, pengumpulan data dan tabel tabulasi.



### 3.8.1 Persiapan Penelitian dan Observasi

Persiapan penelitian dan observasi parsitatif meliputi instrumen penelitian yang telah dikoreksi oleh dosen, antara lain pedoman wawancara, alat dokumentasi untuk menunjang perolehan data wawancara dan observasi di lapangan, antara lain: kamera, perekam suara, tabulasi data, serta instrumen validasi buku ilmiah populer.

### 3.8.2 Penentuan Sampel

Dalam penelitian ini, wawancara narasumber yang dilakukan yaitu bersifat *Semi-Structured* menggunakan tipe pertanyaan *Open-Ended* (Simbo, 2010). Wawancara narasumber yang dilakukan berpedoman pada pedoman wawancara. Pedoman wawancara adalah acuan yang digunakan dalam mengajukan pertanyaan kepada narasumber dan disertai dengan dokumentasi. Pedoman wawancara berisi pengetahuan mengenai jenis makanan yang dianjurkan, penyebab asupan tersebut dianjurkan dan pengetahuan pengaruh dari asupan yang dianjurkan.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian yaitu menggunakan *Purposive Sampling* dan *Snowball Sampling*. *Purposive Sampling* adalah suatu teknik wawancara dengan cara memilih subjek dari populasi. *Purposive Sampling* digunakan untuk menentukan narasumber pertama dari penelitian. Teknik *Purposive Sampling* dengan menentukan karakteristik tertentu pada sampel narasumber yang diinginkan (Etikan, 2016). Sampel pertama adalah seseorang yang memiliki peran penting dan memiliki banyak pengetahuan, informasi, pengalaman, dan paham budaya yang dimiliki di suatu daerah.

Teknik sampel narasumber selanjutnya adalah *Snowball Sampling*. *Snowball Sampling* merupakan teknik menentukan narasumber selanjutnya yang memiliki kriteria yang sama berdasarkan informasi dari narasumber pertama. (Suharyanto, 2007). *Snowball Sampling* bermanfaat dalam mengidentifikasi dan mengambil sampel dari suatu jaringan dengan keunggulan dapat mempermudah menemukan narasumber lainnya sehingga dapat mengungkapkan hal yang bersifat spesifik (Nurdiani, 2014). Data dan informasi diperoleh dari masyarakat Bawean yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) Penduduk asli, 2) Memiliki

pengetahuan terkait jenis makanan yang dianjurkan dan alasan mengapa dianjurkan 3) Mendapatkan pengetahuan secara turun – temurun.

### 3.8.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan beberapa teknik, antara lain teknik wawancara, teknik observasi, dan teknik dokumentasi.

#### a. Teknik Wawancara

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara *Semi-Structured* dengan *Open-Ended*. Wawancara *Semi-Structured* akan memperoleh data primer yang digunakan untuk panduan wawancara. Proses wawancara dan jawaban akan bergantung dengan narasumber dapat berupa pendapat dan pengalaman dari narasumber. Teknik wawancara dengan prosedur wawancara yang dibuat dengan harapan wawancara yang dilakukan berjalan dengan lancar dengan menyesuaikan keadaan dilapangan. Informasi data yang diambil adalah pengetahuan turun temurun masyarakat mengenai jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita, alasan dianjurkan untuk dikonsumsi.

#### b. Teknik Observasi

Penelitian ini menggunakan teknik observasi partisipatif melalui keikutsertaan dengan kegiatan keseharian masyarakat Pulau Bawean. Sehingga peneliti dalam teknik ini dapat mengamati objek secara langsung (Bungin, 2005). Objek yang akan diobservasi yaitu masyarakat Pulau Bawean. Teknik observasi merupakan teknik untuk memudahkan dalam melengkapi data serta menambah informasi yang dibutuhkan. Adanya teknik observasi secara langsung menyebabkan adanya interaksi langsung dengan kegiatan keseharian masyarakat sehingga diharapkan menambah informasi mengenai pengetahuan turun temurun masyarakat mengenai jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita, alasan dianjurkan untuk dikonsumsi.

#### c. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi dilakukan guna mempelajari suatu karakter dari masyarakat setempat dan daerah lokasi penelitian. Teknik dokumentasi dilakukan saat melakukan pengambilan gambar asupan baik makanan maupun minuman



yang dianjurkan dikonsumsi. Dokumen yang dipelajari dapat berupa data hasil observasi awal yang diperoleh dari key informan. Alat dokumentasi yang digunakan yaitu kamera yang digunakan untuk mengambil gambar berupa foto, perekam suara yang digunakan untuk merekam informasi yang disampaikan oleh informan. Penggunaan alat dokumentasi bertujuan untuk menjaga kevalidan dan keakuratan informasi sehingga dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

#### 3.8.4 Tabulasi Data

Data hasil wawancara akan disusun seperti pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Karakteristik Informan

No	Nama	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Agama	Alamat

Tabel 3.2 Tabulasi Jenis Asupan dan Masa Penganjuran Asupan pada Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Fungsional

No	Jenis Asupan yang Dianjurkan	Alasan	Masa Penganjuran
<b>1. Ibu Hamil</b>			
1			
2			
Dst			
<b>1. Pasca Melahirkan</b>			
1			
2			
Dst			
<b>2. Balita</b>			
1			
2			
Dst			

Tabel 3.3 Tabulasi Jenis Asupan dan Masa Penganjuran Asupan pada Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Berdasarkan Alasan Simbolis

No	Jenis Asupan yang Dianjurkan	Alasan	Masa Penganjuran
<b>1. Ibu Hamil</b>			
1			

No	Jenis Asupan yang Dianjurkan	Alasan	Masa Penganjuran
<b>1. Ibu Hamil</b>			
2			
Dst			
<b>2. Pasca Melahirkan</b>			
1			
2			
Dst			
<b>3. Balita</b>			
1			
2			
Dst			

### 3.9 Uji Buku Ilmiah Populer

Hasil akhir penelitian di dokumentasikan dalam bentuk buku ilmiah populer yang kemudian akan dilakukan uji validasi. Uji validasi akan dilakukan oleh empat validator, diantaranya 1 validator ahli materi, 1 validator ahli media dan 2 validator target pembaca. Validator ahli materi dan validator ahli media oleh dosen Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Jember, sedangkan validator target pembaca oleh 1 masyarakat setempat dan 1 masyarakat diluar kawasan penelitian.

Uji validasi buku ilmiah populer ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan dari penelitian tentang pola asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita berdasarkan pengetahuan dari nenek moyangnya pada masyarakat Bawean Kabupaten Gresik. Kelayakan buku tersebut diharapkan mampu menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat luas. Adapun pemilihan validator yang menilai karya ilmiah populer disesuaikan dengan kualifikasi dan berpengalaman dalam menilai buku.

### 3.10 Analisis Hasil Penelitian

#### 3.10.1 Analisis data Penelitian

Data hasil penelitian terdiri dari 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil wawancara dengan masyarakat Pulau Bawean Kabupaten Gresik yang akan disajikan dalam bentuk tabel. Data sekunder diperoleh dari referensi-referensi yang terkait.

### 3.10.2 Analisis Validasi Buku Ilmiah Populer

Analisis validasi buku ilmiah populer diperoleh dari data validator yang berupa data kuantitatif dengan menggunakan 4 tingkatan penilaian. Adapun kriteria dalam penilaian buku ilmiah populer yaitu sebagai berikut.

- Skor 4 : apabila validator memberikan penilaian sangat baik
- Skor 3 : apabila validator memberikan penilaian baik
- Skor 2 : apabila validator memberikan penilaian cukup baik
- Skor 1 : apabila validator memberikan penilaian kurang baik

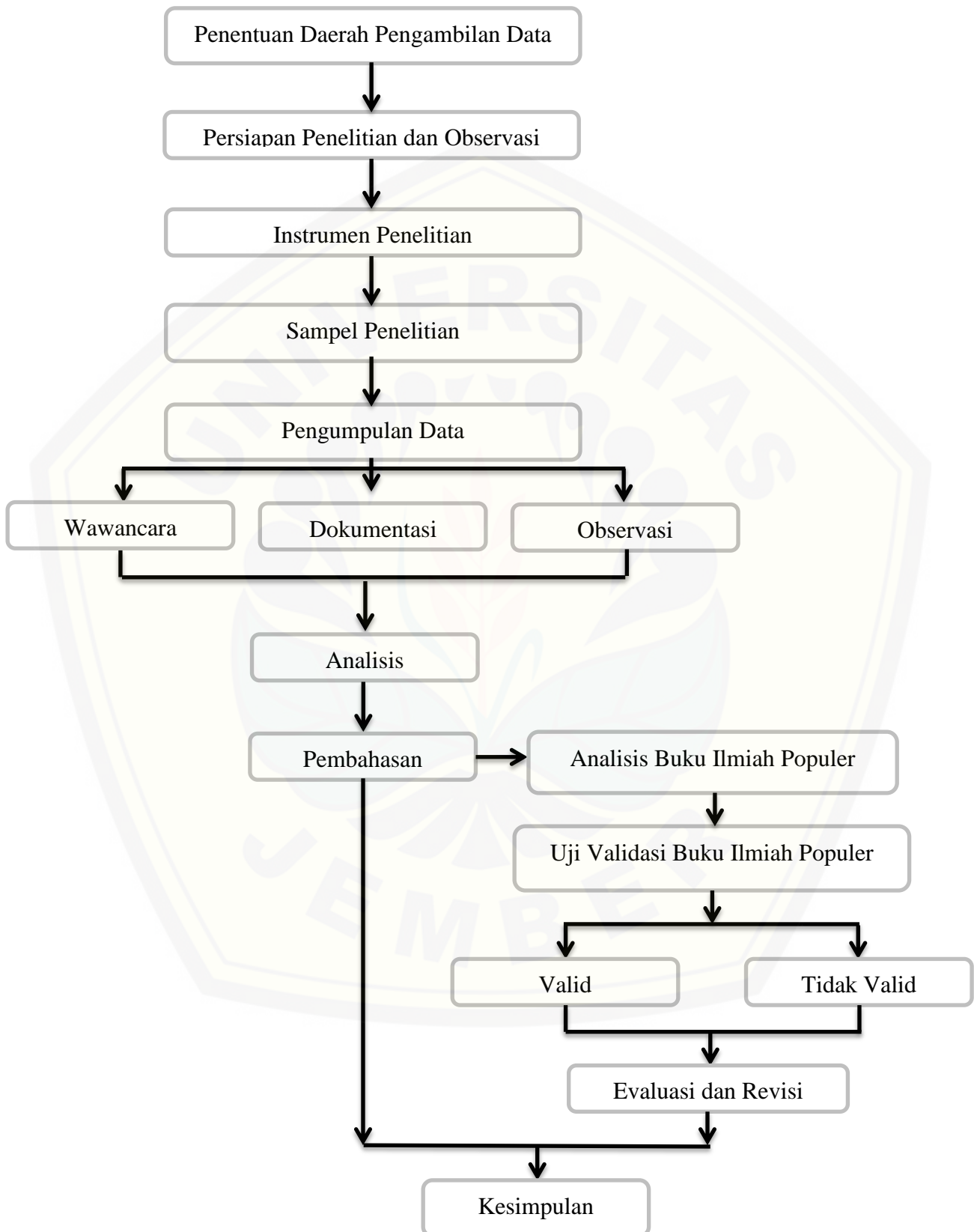
Analisis data dapat dilakukan ketika data penilaian dari validator terkumpul. Teknik analisis yang digunakan yaitu dengan menggunakan persentase (%). Untuk mengetahui kelayakan buku ilmiah populer sebagai bahan bacaan masyarakat, maka skor yang diperoleh harus memiliki rentang terbaik. Skor atau nilai untuk kelayakan buku ilmiah populer, sebagai berikut.

Tabel 3.4 Kriteria Validasi Buku Ilmiah Populer

No	Skor	Kriteria	Keterangan
1	81,25% - 100%	Sangat layak	Produk baru siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di lapangan sebenarnya untuk masyarakat umum
2	62,50% - 81,24%	Layak	Produk dapat dilanjutkan dengan menambahkan sesuatu yang kurang dengan melakukan pertimbangan – pertimbangan tertentu. Penambahan yang dilakukan tidak terlalu besar dan tidak terlalu mendasar.
3	43,75% - 62,49%	Kurang layak	Merevisi dengan meneliti kembali secara seksama dan mencari kelemahan – kelemahan produk untuk disempulkan
4	25,00% - 43,74%	Tidak layak	Merevisi secara besar – besaran dan mendasar tentang isi produk.

(Sumber: diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas (2013))

### 3.11 Skema Kerja Penelitian



Singkong banyak dimanfaatkan sebagai sumber pati. Pati singkong yang biasa disebut tapioka mengandung karbohidrat tinggi dan rendah serat, sehingga pemanfaatan tapioka sebagai bahan pembuatan makanan bayi diharapkan dapat menjadi alternatif sumber kalori bagi bayi. Karbohidrat yang terkandung dalam singkong merupakan sumber pemenuhan kalori yang dibutuhkan balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Ketela pohon atau singkong merupakan salah satu makanan pokok masyarakat Indonesia selain padi dan sagu (Muntoha, 2015). Masyarakat Pulau Bawean merupakan salah satu masyarakat di Indonesia yang memanfaatkan *Manggela/obi* (Bahasa Bawean) atau singkong dan memanfaatkannya untuk makanan pendamping ASI untuk balita. Penganjuran tersebut selaras dengan kandungan dan sudut pandang kesehatan.

Kentang dianggap dapat dijadikan sebagai pendamping ASI, pengganti nasi dan dapat membuat anak menjadi gemuk. Gemuk yang dimaksud adalah keadaan gemuk yang sehat atau ideal. Penganjuran kentang untuk balita selaras dengan kandungan yang dimiliki kentang. Kandungan protein dan karbohidrat yang terdapat di dalam umbi kentang lebih tinggi dari pada biji sereal dan umbi lainnya. Kandungan asam amino umbi kentang juga seimbang artinya kentang mengandung asam amino sehingga sangat baik bagi kesehatan seperti fenilalanin, lisin, valin, arginin, triptopan, treonin, histidin, sistin dan metionin. Asam-asam amino yang esensial adalah leusin, fenilalanin, lisin, valin dan arginin. Umbi kentang mengandung sedikit lemak dan kolesterol, namun mengandung karbohidrat jauh lebih tinggi, sodium, serat diet, protein, vitamin C, kalsium, zat besi dan vitamin B6 yang cukup tinggi. Sebagai sumber karbohidrat, kentang mempunyai potensi yang besar sebagai pendamping beras (Asgar, 2013). Hal ini dapat membantu pemenuhan gizi tambahan pada balita sebagai pendamping ASI terutama pada usia 6 bulan keatas. Penganjuran mengkonsumsi kentang sebagai pendamping ASI untuk balita merupakan hal yang selaras dengan kandungan sudut pandang dan kesehatan.

Kelapa dimakan bulan merupakan salah satu kategori buah dan sayuran namun dapat dikatakan tidak lazim. Kelapa dimakan bulan dikenal dengan sebutan kelapa kopyor oleh masyarakat di Indonesia. Kelapa kopyor adalah mutan



kelapa atau kelapa abnormal yang ditemukan diantara populasi kelapa normal. Daging buah atau yang disebut dengan endosperm pada kelapa kopyor mengalami defisiensi enzim  $\alpha$ -D galaktoside yang menyebabkan pembentukan endosperm menjadi abnormal dan tidak dapat mendukung perkecambahan embrio. Sebagian besar endosperma pada kelapa kopyor tidak melekat pada tempurung tetapi embrio yang dimiliki normal. Buah yang ada pada kelapa kopyor tidak dapat berkecambah karena gen letal yang ada menyebabkan endospermnya mudah terlepas dari tempurung dan menyebabkan hubungan jaringan endosperm dengan embrio menjadi terputus (Mashud, 2013).

Buah kelapa kopyor memiliki potensi sebagai minuman segar yang memiliki kandungan gizi yang penting untuk tubuh. Kelapa kopyor memiliki berbagai kandungan salah satunya asam aurat yang cukup tinggi sebesar 46,9% dengan komposisi kimia yang setara dengan kandungan asam laurat yang ada dalam produk minyak kelapa murni sebesar 48,24%. Jika dikeluarkan dari tempurungnya, daging buah kelapa kopyor cepat sekali mengalami perubahan secara fisik dan kimia. Perubahan fisik dan kimia yang terjadi pada buah kelapa disebabkan karena komponen kimia yang kompleks yang terkandung pada buah kelapa kopyor seperti lemak sebesar 30,71%, karbohidrat 62,3%, protein 4,93%, kalium 1,2% dan natrium 0,02%<sup>2</sup> dan asam lemak (Antu dkk, 2016). Kandungan lemak pada kelapa kopyor lebih tinggi dibanding kelapa muda sedangkan kadar protein yang terkandung pada buah kopyor relatif lebih rendah yaitu 1,2% dibandingkan dengan kelapa yang sudah tua yang memiliki kandungan protein kisaran 3-4%. Kandungan lemak yang ada pada buah kelapa kopyor menyebabkan daging buah menjadi lebih gurih dan memiliki tekstur daging yang lembut. Kelapa kopyor terkadang juga bertekstur keras layaknya kelapa yang sudah matang atau tua (Winarno, 2014).

Jika dilihat dari sudut pandang kesehatan dan kandungan yang terkandung pada kelapa kopyor dapat dikatakan selaras dengan penganjuran yang dilakukan masyarakat Pulau Bawean untuk dikonsumsi ibu hamil. Alasan penganjuran dan kepercayaan yang ada pada masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan merupakan alasan yang bersifat simbolis. Secara alami kelapa dimakan bulan dapat dikatakan



jarang dijumpai, sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang semakin menambah kepercayaan bahwa jika mengkonsumsinya dapat menjadikan anak yang dilahirkan cantik dan tampan.

b) Jenis Asupan yang Dianjurkan Berdasarkan Kategori Hewani atau Lauk Pauk.

Asupan yang dianjurkan yang termasuk kategori hewani yaitu ari-ari kucing, ikan kukus, ayam bakar, kerang, hati ayam, telur ayam (setengah matang atau mentah), belut, ikan tidak berkumis serta , ikan laut termasuk ikan tongkol, ikan binggul, dan ikan reneck. Semua jenis ikan air laut termasuk ikan reneck dan terutama yang dikonsumsi bersamaan dengan tulangnya, kaya kandungan kalsium dan fosfor sehingga dapat membantu pertumbuhan pada anak-anak. Mengonsumsi ikan dapat meningkatkan kekebalan tubuh balita karena ikan mengandung asam lemak omega 3, vitamin, mineral, dan protein yang dapat menunjang perkembangan otak dan kecerdasan anak, jika anak makan ikan tidak akan menyebabkan kecacingan, ibu hamil yang mengonsumsi ikan tidak akan mengakibatkan bayi berbau amis. Selain itu ikan juga mengandung zat gizi protein yang penting bagi pertumbuhan balita, konsumsi ikan bagi ibu hamil bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung. Kepercayaan bahwa mengonsumsi ikan saat hamil menyebabkan bayi berbau amis hanyalah sebuah mitos (Prameswari dkk., 2019). Menurut Nurasm, dkk (2018) asam lemak omega-3, omega-6 dan omega-9 merupakan asam lemak esensial yang diperlukan oleh janin dan bayi untuk perkembangan otak dan daya tahan tubuh terhadap penyakit serta perkembangan indra penglihatan dan sistem kekebalan tubuh bayi dan balita. Baik ikan laut maupun ikan air tawar sangat baik untuk perkembangan otak anak balita dan aman dikonsumsi.

Ikan tongkol merupakan ikan laut yang memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi dan baik untuk dikonsumsi. Kandungan protein ikan relatif besar yaitu antara 15-25% setiap 100 gr daging ikan. Kandungan protein yang tinggi pada ikan tongkol baik untuk anak-anak yang masih dalam proses pertumbuhan. Salah satu kandungan gizi yang sangat penting pada ikan laut adalah omega 3 (EPA dan DHA). Peran omega 3 untuk kecerdasan dan pencegahan beberapa

penyakit degeneratif (penyakit yang mengiringi proses penuaan) dimulai pada saat seseorang berada dalam kandungan (Astuti dkk., 2014). Jika ditinjau dari kandungan yang dimiliki, pengajuan pemberian asupan ikan kepada balita oleh masyarakat Pulau Bawean selaras dengan sudut pandang kesehatan.

Kandungan yang ada pada ikan salah satunya ikan layang merupakan salah satu sumber terbaik penghasil zat besi. Kepercayaan masyarakat Pulau Bawean mengenai pengajuan mengkonsumsi *jhukok* (Bahasa Bawean) atau ikan yang tidak berkumis tidak ada kaitannya dengan kandungan yang ada pada ikan. Kepercayaan tersebut dapat dikatakan merupakan kepercayaan simbolis atau kepercayaan yang timbul karena kebiasaan masyarakat yang dominan kesehariannya mengkonsumsi ikan air laut yang faktanya memang jarang ditemui ikan air laut yang memiliki kumis. Masyarakat Pulau Bawean menganjurkan ibu pasca melahirkan untuk mengkonsumsi ikan yang diolah dengan cara di bakar, hal tersebut juga diterapkan oleh ibu pasca hamil Suku Muna Kabupaten Muna.

Kandungan ikan baik ikan laut maupun ikan air tawar mengandung gizi yang sangat baik untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita. Ikan diolah dalam berbagai bentuk antara lain, dikukus, di goreng, dipindang, dibakar dll. Menurut Sulistyoningsih, dkk (2019) kandungan makanan seperti karbohidrat akan terjaga dan tidak mudah rusak saat dikukus, sebab melibatkan uap panas yang tidak menarik senyawa yang terdapat pada bahan makanan, mengukus bahan makanan dapat mempertahankan zat gizi hingga 82%.

Pengelolaan bahan pangan mempengaruhi kerusakan protein bahkan bisa menurunkan nilai gizi protein yang ada pada makanan. Semakin tinggi suhu dan semakin lama waktu pengolahan semakin tinggi kerusakan yang terjadi pada bahan pangan tersebut. Bahan pangan yang digoreng juga mengalami peningkatan kandungan lemak lebih banyak, dibandingkan dengan pengolahan direbus yang mengalami penurunan kadar lemaknya karena bahan makanan menyerap minyak lebih banyak (Sari dkk., 2019). Pengajuan untuk mengkonsumsi asupan yang dikukus, dipanggang dan di sangrai merupakan pengajuan yang memberi dampak positif bagi kesehatan ibu hamil dan pasca melahirkan. Namun perlu juga mengkonsumsi makanan yang di goreng dengan memperhatikan batas konsumsi.

*Ca'ang* (Bahasa Bawean) atau insang ikan merupakan bagian dari tubuh ikan yang memiliki berbagai gizi yang baik. Menurut Maqfirah dkk, (2015) insang merupakan organ respirasi utama yang bekerja dengan mekanisme difusi permukaan dari gas-gas respirasi (oksigen dan karbondioksida). Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan penganjuran ibu hamil mengkonsumsi insang ikan agar meningkatkan produksi ASI. Dilihat dari fungsi insang sebagai organ respirasi dapat dikatakan merupakan organ yang berkontak langsung dengan keadaan lingkungan eksternal. Sehat tidaknya insang ikan dipengaruhi oleh kualitas lingkungan perairan. Insang dapat dijadikan indikator sehat tidaknya kondisi ikan. Ikan yang segar menunjukkan insang berwarna merah. Lingkungan perairan tercemar limbah baik detergen atau limbah lainnya dalam konsentrasi tinggi dapat membahayakan kehidupan biota airnya, sedangkan dalam konsentrasi rendah kemungkinan besar menyebabkan kematian organisme secara tidak langsung yaitu terakumulasinya surfaktan dan ciguatoksin di dalam tubuh ikan (Maqfirah dkk., 2015). Ibu pasca melahirkan sebaiknya tidak mengkonsumsi insang ikan karena dikhawatirkan insang ikan tersebut dalam keadaan tidak sehat akibat pengaruh lingkungan yang tercemar. Mengkonsumsi seluruh bagian ikan yang kaya akan gizi, vitamin, omega 3, omega 6 dan omega 9 juga dapat menjadi salah satu cara ibu hamil untuk memenuhi gizi sehingga dapat melancarkan ASI, menghasilkan lebih banyak ASI dan memproduksi ASI dengan kandungan gizi yang baik untuk balita. Tidak ada salahnya mengkonsumsi kelapa ikan dan insang ikan, namun perlu diperhatikan batas konsumsi terlebih jika ikan yang dikonsumsi merupakan ikan yang memiliki habitat di karang. Anjuran mengkonsumsi insang ikan pada masyarakat Pulau Bawean tidak ada pelarangan dari sudut pandang kesehatan namun dalam batas tertentu.

Masyarakat Pulau Bawean menganggap *belluk* (Bahasa Bawean) atau belut dapat mencerdaskan otak anak. Selain dikonsumsi dalam keadaan matang, beberapa masyarakat Pulau Bawean mengkonsumsi bagian ekor belut dalam keadaan mentah. Menurut Suryani, (2007) belut atau ekor belut kandungan asam lemak jenuh dan tidak jenuh pada daging belut sawah. Asam lemak jenuh meliputi asam miristat, asam palmitat, arakhidat dan stearat. Asam lemak tidak jenuh

meliputi palmitoleat, asam oleat, linoleat, linolenat, eikosadinoat, eikosatrinoat, arakhidonat, eikosapentanoat, dukosatrinoat, klupanodonat dan duosaheksanoat. Daging belut sawah mengandung bermacam-macam zat yaitu: protein, lemak, asam lemak jenuh dan tidak jenuh, kolesterol, vitamin A, fosfor, vitamin C dan Kalsium. Keberadaan vitamin A dalam daging belut sawah sebagai lauk makan nasi menjadi sangat bermanfaat karena vitamin A berfungsi pada deferensiasi sel epitel dan produksi lendir, fertilitas dan pertumbuhan tulang. Salah satu kandungan yang dimiliki belut juga memberi dampak terhadap kecerdasan otak anak. Penganjuran mengkonsumsi belut yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean sesuai dengan manfaat dan sudut pandang kesehatan, namun alasan penganjuran yang dipercaya oleh masyarakat dapat melancarkan proses persalinan yang diasosiasikan seperti kulit belut yang licin dapat dikatakan bersifat simbolis. Penganjuran yang selaras dengan sudut pandang kesehatan yaitu jika belut dikonsumsi dalam keadaan matang.

Menurut Arnanda dkk, (2005) Kerang mempunyai nilai gizi yang tinggi. Terdapat kandungan proksimat yang terdapat dalam kerang seperti karbohidrat, protein serta lemak. Variasi kandungan lemak dalam hewan laut berhubungan dengan umur reproduksi, ukuran tubuh, dan tempat siklus reproduksi. Kerang merupakan salah satu makanan yang mengandung sumber zat besi terbaik selain hati, tiram, daging tanpa lemak, ayam atau itik, telur dan ikan. Sehingga alasan penganjuran untuk di konsumsi ibu hamil dan pasca melahirkan selaras dengan kandungan yang terdapat dalam kerang yaitu sebagai penambah darah. Tubuh ibu hamil, balita dan pasca melahirkan merupakan tubuh yang memerlukan kebutuhan zat besi yang lebih.

Masyarakat Pulau Bawean mempercayai dan menganjurkan air rendaman ari-ari kucing untuk dikonsumsi ibu hamil yang mengalami kesulitan dan terlilitnya tali pusar saat persalinan. Filosofi dari penganjuran mengkonsumsi air rendaman ari-ari kucing untuk ibu hamil yang kesulitan dalam proses persalinan yaitu karena diasosiasikan seperti kucing yang sangat mudah dalam proses melahirkan sehingga dengan mengkonsumsi air rendaman ari-ari kucing diharapkan dapat melancarkan proses persalinan yang mengalami kelainan seperti



terlilitnya tali pusar. Bagian yang dikonsumsi yaitu air hasil rendaman ari-ari kucing dan bagian ari-ari kucing akan disimpan kembali. Penyimpanan kembali ari-ari kucing yang telah digunakan sebagai rendaman tersebut dilakukan untuk melestarikan keberadaannya. Kebanyakan kucing akan memakan ari-ari anaknya setelah melahirkan. Hal tersebut yang menjadikan ari-ari kucing sangat sulit untuk diperoleh. Namun berdasarkan sudut pandang kesehatan penganjuran tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan ibu. Kucing merupakan jenis hewan yang rentan terhadap parasit dan bakteri. Berdasarkan alasan tersebut sebaiknya ibu hamil tidak mengonsumsi air rendaman ari-ari kucing yang telah dikeringkan dikhawatirkan ari-ari yang dikonsumsi dalam keadaan kotor dan berasal dari kucing yang terinfeksi parasit atau bakteri. Anjuran tersebut dikhawatirkan dapat memberikan efek negatif dan kecacatan pada janin. Sampai saat ini juga belum ada penelitian yang menjelaskan mengenai kandungan dan manfaat dari ari-ari kucing. Kepercayaan ini juga berkembang di masyarakat Kalimantan Barat. Masyarakat Kalimantan Barat memanfaatkan satwa yang memiliki khasiat sebagai obat di taman nasional betung salah satunya yaitu ari-ari dan feses kucing (Putra dkk., 2008).

Protein yang terkandung dalam hati mudah diserap tubuh. Selain kaya protein, hati juga sebagai mineral dan vitamin A sedangkan sebaliknya kandungan lemak pada hati relatif rendah (Hardiman dkk., 2002). Menurut Waryana, (2010) Sumber terbaik zat besi yang berasal dari makanan adalah hati, tiram, kerang, daging tanpa lemak, ayam atau itik, telur dan ikan. Kehadiran protein hewani, vitamin C, vitamin A, zink (Zn), asam folat, dan zat gizi mikro lainnya dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Manfaat lain dari mengonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A, karena makanan sumber besi biasanya juga merupakan sumber vitamin A. Ibu hamil dan pasca melahirkan dianjurkan untuk mengonsumsi hati karena merupakan sumber zat besi.

Telur adalah salah satu sumber protein dengan kualitas prima, selain ASI. Telur merupakan sumber lemak, mineral dan vitamin, kecuali vitamin C. Telur juga merupakan salah satu dari hanya sedikit makanan yang mengandung vitamin



D alami. Kuning telur adalah sumber terbaik dari zat besi yang mudah diserap oleh bayi (Hardiman, dkk., 2002). Ibu hamil dilarang untuk mengonsumsi makanan setengah matang, agar tidak terjadi penyakit-penyakit dari makanan tersebut, contohnya adalah literiosis. Bakteri *Listeria monocytogenes* ini dipindahkan dari ibu ke janin. Jika sudah terinfeksi maka dapat mengakibatkan keguguran atau meningitis pada kelahiran. Ibu hamil juga dilarang mengonsumsi daging ayam dan telur yang dimasak kurang matang atau mentah karena dapat mengandung toksoplasmosis (parasit yang dapat menyebabkan infeksi serius pada janin) dan juga *E. coli* yang berbahaya bagi ibu hamil dan janin (Ramayulis, 2009). Sebaiknya lebih diperhatikan lagi mengenai penganjuran untuk mengonsumsi telur, kuning telur setengah matang atau telur mentah untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita untuk mencegah adanya bakteri dan parasit yang dapat mengganggu kesehatan. Penganjuran mengonsumsi telur akan selaras dengan sudut pandang kesehatan jika dikonsumsi dalam keadaan matang.

Protein daging sapi seperti halnya protein hewani lain adalah protein lengkap dan mudah dicerna. Daging sapi mengandung 18,8 gram protein per 100 gram. Daging merah dan daging unggas merupakan sumber vitamin B kompleks yang sangat baik, terutama tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, B12 yang berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi syaraf ini tidak ditemui pada protein nabati. Daging merah merupakan sumber yang baik untuk mineral, kecuali kalsium (Hardiman dkk, 2002). Anjuran balita untuk mengonsumsi daging dianggap selaras dengan kandungan vitamin yang ada di dalam daging. Mengonsumsi daging tidak hanya dianjurkan untuk balita hal tersebut juga harusnya berlaku juga untuk ibu hamil dan pasca melahirkan.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan bahwa ayam bakar dipercaya dapat menambah gizi pada ibu hamil dan pasca melahirkan. Hal tersebut dapat dikatakan benar karena menurut Tim Demedia, (2010) daging ayam merupakan sumber protein yang baik bagi ibu hamil. Bagian daging ayam yang mengandung sedikit lemak adalah bagian dada. Dalam 100 gram daging ayam terkandung 18,2 gram protein, lemak 25 gram, kalsium 14 mg dan fosfor 200 mg. Sehingga dari kandungan yang ada pada daging ayam dapat menambah gizi yang

diperlukan seorang ibu untuk memenuhi kebutuhan janin dan produksi ASI saat pasca melahirkan. Penganjuran yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean merupakan penganjuran yang selaras dengan sudut pandang kesehatan.

c) Jenis Asupan yang Dianjurkan Berdasarkan Kategori Makanan Miminum Olahan.

Mengonsumsi minuman bersoda dapat meningkatkan kadar gula dan menyebabkan kelebihan fosfat di dalam tubuh. Hal yang jelas adalah bahwa jika mengonsumsi minuman terlalu banyak gula dan pemanis buatan yang berakibat buruk bagi tubuh. Untuk mengatasi kelebihan fosfat ini, tubuh akan mengeluarkan kalsium untuk mengikat fosfat. Sebagai sumber kalsium, tulanglah yang diambil sehingga hal itu dapat menyebabkan osteoporosis. Mineral lain yang juga mengikat fosfat adalah magnesium dan zat besi. Ikatan-ikatan kalsium, magnesium, dan zat besi dengan fosfat akan dibuang melalui urin. Hal tersebut dapat berdampak kekurangan mineral penting di mana kalsium, magnesium, dan zat besi berperan di dalam sistem imunitas tubuh. Bagi ibu hamil pun sebaiknya tidak mengonsumsi minum bersoda karena dapat berakibat buruk bagi janin yang dikandungnya, demikian pula ibu hamil tersebut karena ibu hamil akan mudah menderita diabetes gestesional (Suwardi, 2009). Menurut Tino, (2009) minuman yang mengandung soda juga tidak baik untuk ibu hamil yang memiliki penyakit maag.

Masyarakat Pulau Bawean menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi *minyak kalettek* (Bahasa Bawean) atau minyak kelapa. Namun menurut Rahmatullah dan Kurniawan, (2016) Persalinan yang lancar ditentukan oleh 3 P, *passage* (luas sempitnya jalan lahir), *passenger* (besar kecilnya bayi), dan *power* (tenaga waktu mengejan). Alasan tersebut dapat dikatakan merupakan alasan simbolis dari sifat minyak yaitu licin. Menurut Sutarmi dan Rozaline, (2005) pemberian asupan makanan yang mengandung MCFA (Medium-Chain Fatty Acid) pada ibu menyusui akan menghasilkan air susu yang kaya MCFA. Selain itu, minyak kelapa murni membantu dalam proses persalinan dan mampu memberi energi sehingga ibu mempunyai tenaga lebih besar. Minyak kelapa juga mampu mengembalikan kebugaran ibu secara cepat setelah persalinan. Minyak

kelapa memiliki kandungan asam laurat yang tinggi yang dapat memberikan efek antiviral, antibakterial, dan antifungal sehingga dapat mendukung sistem imun tubuh. Minyak kelapa murni sangat dianjurkan untuk ibu yang sedang hamil, menyusui dan balita terutama jika kekurangan gizi. Bagi ibu hamil, konsumsi minyak kelapa dapat dianggap sebagai “tabungan” asam-asam lemak rantai pendek dan menengah serta asam laurat dalam jaringan adiposa sehingga ASI yang akan dihasilkan nanti lebih baik secara kualitas dan kuantitas. Minyak kelapa memiliki kandungan asam rantai sedang atau MCFA dan terdapat hormon steroid serta prostaglidin ini diubah menjadi energi secara cepat untuk kontraksi rahim, otot uterus dan kekuatan mengejan (Salamah, dkk., 2016). Penganjuran dan alasan penganjuran tersebut juga berlaku di masyarakat Suku Jawa. Penganjuran mengkonsumsi minyak kelapa yang berlaku di masyarakat Pulau Bawean sesuai dengan sudut pandang kesehatan dan manfaat yang terkandung dalam minyak kelapa.

*Jemo temo labek* (Bahasa Bawean) atau jamu temu lawak bagi ibu hamil dipercaya dapat menambah energi untuk ibu, sedangkan pada pasca melahirkan dapat mendinginkan ASI, menambah energi, dan menambah ASI. *Jemo temo labek* (Bahasa Bawean) atau jamu temu lawak merupakan jamu yang terbuat dari rimpang-rimpangan yaitu temulawak. Rimpang temulawak mengandung zat kuning kurkumin, minyak atsiri, pati, protein, lemak (*fixed oil*), selulosa, dan mineral. Temulawak dapat dimanfaatkan sebagai obat, sumber karbohidrat, bahan penyedap masakan dan minuman, serta pewarna alami untuk makanan dan kosmetika (Afifah dan Tim Lentera, 2003). Temulawak ternyata telah lama di gunakan untuk mengatasi berbagai gangguan kesehatan, seperti menambah nafsu makan, menyembuhkan sakit maag, batuk, asma, sariawan, panas, dan diare. Selain itu, temulawak juga dapat memperbanyak air susu ibu (ASI), mengobati gangguan saat nifas dan menstruasi. Pemakaian temulawak untuk pengobatan umumnya di lakukan dalam bentuk ramuan, baik tunggal maupun campuran (Said, 2007). Penganjuran mengkonsumsi temulawak yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan selaras dengan manfaat dan sudut

pandang kesehatan. Namun, belum ada penelitian mengenai kandungan temulawak yang dapat mendinginkan ASI.

Temu hitam (*Curcuma aeruginosa* Roxb) memiliki nama daerah bermacam-macam, misalnya *temu erang* (Melayu), *koneng hideung* (Sunda), *temu ireng* (Jawa), *Jamu temu ereng* (Madura dan Bawean). Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan *temu ereng* dianjurkan untuk pasca melahirkan karena memiliki kandungan yang dapat menyingsetkan perut, memperbanyak ASI, mendinginkan ASI, dan menambah energi pada ibu hamil dan pasca melahirkan. Menurut Muhlisah, (1999) di Indonesia, temu hitam banyak digunakan untuk mengobati penyakit dalam dengan meminum air seduhannya. Ibu yang baru melahirkan disarankan minum jamu temu hitam sebagai obat penambah darah. Temu hitam juga dapat memberantas cacing di dalam perut, merangsang keluarnya gas perut, meredakan kolik atau mulas, obat batuk, asma, dan sariawan. Selain itu menurut Permadi, (2008) rimpang temu ireng berkhasiat menyembuhkan demam, nifas, rematik (encok), dan batuk asma. Terdapat kemungkinan beberapa kandungan temu ireng yang secara tidak langsung berkhasiat menyingsetkan tubuh. Namun, khasiat yang paling terkenal dari penggunaan *temu ereng* untuk pasca melahirkan yaitu sebagai penambah darah dan memulihkan keadaan tubuh pasca melahirkan. Penganjuran mengkonsumsi rimpang temuireng yang berlaku di masyarakat Pulau Bawean sesuai dengan manfaat dan sudut pandang kesehatan. Jenis asupan ini juga dianjurkan untuk di konsumsi ibu hamil dan pasca melahirkan di Suku Jawa.

Menurut Muhlisah, (1999) rimpang temu kunci dapat digunakan untuk memperbaiki gangguan pencernaan, penurun panas, perangsang nafsu makan, mengurangi rasa sakit pada perut yang mulas. Kunci pepet yang dikonsumsi sebagai obat dalam dapat mencegah penggumpalan darah dan mencairkan nanah dalam luka-luka pada organ bagian dalam. Temu kunci juga memiliki manfaat sebagai detoks untuk wanita pasca melahirkan. Rimpang kunci mengandung minyak asiri, alkaloida, saponin, flavonoida, dan polifenol. Rimpang tanaman ini berkhasiat untuk menyembuhkan disentri, mendinginkan perut, melancarkan ASI, dan melangsingkan tubuh (Rukmana, 2004). Berdasarkan kandungan dan manfaat



yang dimiliki pada temu kunci dapat dikatakan selaras dengan alasan penganjuran dan keyakinan yang dipegang oleh masyarakat Pulau Bawean. Temu kunci merupakan salah satu rimpang-rimpangan yang juga sering dimanfaatkan oleh masyarakat Suku Jawa sebagai asupan yang dianjurkan untuk ibu pasca melahirkan.

Kandungan gizi buah kelapa ialah kalori, tannin, asam askorbat, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, potassium, zat besi, fosfor, gula, dan elektrolit (Widyawati, 2019). Santan juga merupakan sumber zat besi non-heme yang berfungsi untuk memproduksi hemoglobin. Beberapa manfaat santan yaitu dapat menyembuhkan luka pada rongga mulut dan luka borok lambung, sebagai pendamping ASI untuk bayi, untuk kecantikan serta obat alami mengobati sakit perut (Lingga, 2012). Penganjuran mengkonsumsi santan kelapa pada masyarakat Pulau Bawean selaras dengan sudut pandang kesehatan dan kandungan yang dimiliki. Santan dianjurkan untuk dikonsumsi dengan alasan mengandung vitamin yang dibutuhkan ibu hamil dan janin yang dikandung. Santan kelapa adalah cairan putih kental yang dihasilkan dari daging kelapa yang diparut dan kemudian diperas setelah ditambahkan air. Santan mempunyai rasa lemak dan digunakan sebagai perasa yang menyedapkan masakan menjadi gurih. Santan kelapa mengandung tiga nutrisi utama, yaitu lemak sebesar 88,3%, protein sebesar 6,1% dan karbohidrat sebesar 5,6% (Srihari, 2010).

Kandungan protein tahu sangat berkualitas karena bahan dasar tahu adalah kedelai. Tahu mengandung protein sejumlah 7,8%. Jumlah kalsium dalam tahu cukup tinggi 124 mg. Jumlah kalsium dalam tahu hampir setara dengan kandungan kalsium dalam susu. Kalsium tersebut sangat dibutuhkan tubuh, terutama pada masa kanak-kanak hingga menjelang dewasa (Riyadi, 2008). Hakikatnya apapun yang dikonsumsi oleh ibu akan mempengaruhi gizi yang terkandung di dalam ASI, sehingga ibu hamil dan pasca melahirkan sebaiknya memperhatikan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh ibu dan anak. Kandungan yang ada pada kedelai yang diolah menjadi tahu dapat dikatakan selaras dengan penganjuran tahu untuk dikonsumsi ibu pasca melahirkan.



Berdasarkan informasi yang diperoleh dari informan *marning* (Bahasa Bawean) atau jagung sangrai dianjurkan untuk dikonsumsi saat pasca melahirkan karena dipercaya dapat melancarkan ASI. Menurut Setyawan dan Sari, (2016) jagung termasuk salah satu bahan makanan pokok yang memiliki kandungan gizi lebih tinggi dan lengkap daripada beras. Kandungan zat yang banyak terdapat pada jagung seperti karbohidrat, serat, vitamin, kalium, asam linoleat, asam folat, beta karoten, mineral, dan protein membuat jagung dikenal sebagai bahan pangan yang memiliki khasiat untuk mencegah beberapa penyakit. Beberapa manfaat jagung bagi kesehatan yaitu dapat melawan kanker, mencegah anemia, sebagai sistem imun, sumber asam linoleat, sumber kalium, sumber vitamin C, sumber asam pentotenat (vitamin B5), sumber asam folat, sumber beta karoten, sumber serat, sumber mineral, sumber protein, dan sumber pigmen fenolik flavonoid. Berdasarkan kandungan yang dimiliki maka dapat memenuhi gizi yang dibutuhkan ibu. Kandungan tersebut juga dapat memperbanyak produksi ASI dapat melancarkan ASI. Penganjuran tersebut sama seperti penganjuran yang dilakukan oleh masyarakat Suku Madura.

Nasi tim merupakan makanan pendamping ASI yang cocok diberikan untuk bayi pada umur 9-12 bulan. Menjelang usia 9-10 bulan, balita mulai dapat diperkenalkan dengan salah satu jenis MPASI lanjutan yaitu nasi tim saring. Nasi tim merupakan campuran dari berbagai sayuran segar dengan bubur nasi halus. Pemberian nasi tim merupakan penganjuran yang sangat positif yang harus dilakukan namun perlu diperhatikan usia pemberiannya, tidak kurang dari 6 bulan karena dikhawatirkan tubuh bayi belum siap untuk menerima makanan selain ASI. Pemberian makanan pendamping ASI termasuk nasi tim dilakukan secara bertahap sehingga membiasakan bayi untuk dapat menerima asupan selain dari ASI. Selain masyarakat Pulau Bawean, salah satu suku yang mempraktikkan anjuran mengonsumsi nasi tim pada balita dengan beberapa campuran salah satunya yaitu pisang yaitu masyarakat Suku Jawa dan Suku Madura. Namun praktik penganjuran untuk memberikan asupan pendamping ASI merupakan hal yang umum oleh masyarakat di Indonesia, yang membedakan hanya usia penganjuran untuk memberikan asupan tersebut kepada balita. Penganjuran yang

dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan selaras dengan memperhatikan usia balita dalam pemberian asupan.

Minyak zaitun memiliki banyak manfaat antara lain berkhasiat seperti ASI, mempermudah proses buang air besar dan menyingkirkan cacing di dalam tubuh, mengurangi kolesterol berbahaya, mengandung omega 3, omega 6 dan omega 9 yang dapat menurunkan jumlah LDL dan menaikkan kadar HDL dalam tubuh, mencegah penyakit jantung, mencegah kanker payudara, dan menurunkan angka kematian dan memnuhi nutrisi pada ibu hamil (Khasanah, 2011). Alasan yang dipercaya masyarakat merupakan alasan yang bersifat simbolis yaitu karena sifat minyak zaitun yang diasosiasikan licin. Masyarakat percaya saluran pengeluaran bayi dapat licin seperti minyak sehingga dapat memudahkan proses persalinan. Penganjuran yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean selaras dengan sudut pandang kesehatan dan manfaat yang terkandung pada minyak zaitun.

Menurut Dewantara, (2017) minyak kemiri terbukti berkhasiat sebagai obat penumbuh rambut. Selain itu minyak rambut kemiri juga aman digunakan untuk rambut bayi. Minyak kemiri murni yang dihasilkan dengan cara dibakar memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah dapat menumbuhkan rambut dan menyuburkan akar rambut yang telah mati. Manfaat dari minyak kemiri lainnya yaitu menutrisi agar uban berkurang, menghitamkan rambut, untuk rambut kering dan rontok, mengatasi sakit kepala, obat asma serta obat sembelit. Alasan masyarakat Pulau Bawean menganjurkan mengkonsumsi minyak kemiri karena mengasosiasikan minyak kemiri yang bersifat licin sehingga saluran keluarnya bayi menjadi licin. Penganjuran yang dilakukan masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan selaras dengan sudut pandang kesehatan dan kandungan yang ada pada minyak kemiri.

Air cucian beras atau sering disebut sebagai *leri* (bahasa Jawa) berwarna putih susu, hal itu berarti bahwa protein dan vitamin B1 yang banyak terdapat dalam beras juga ikut terkikis. Secara tidak langsung protein dan vitamin B1 banyak terkandung di dalam air leri atau cucian beras (Wulandari, dkk., 2012). Alasan penganjuran oleh masyarakat Pulau Bawean yaitu untuk melancarkan persalinan pada ibu hamil. Berdasarkan kandungan yang dimiliki kemungkinan

secara tidak langsung dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil sehingga ibu hamil menjadi sehat dan dapat melakukan persalinan dengan lancar. Penganjuran tersebut selaras dengan sudut pandang kesehatan.

Air abu tungku yang diberi garam dianjurkan untuk dikonsumsi dengan alasan untuk memulihkan keadaan perut setelah persalinan. Menurut Suranny, (2017) abu dapur juga digunakan sebagai pasta gigi alami yang berfungsi untuk memutihkan gigi. Abu gosok juga dimanfaatkan untuk membersihkan noda membandel pada perkakas dapur. Tidak ada kaitannya dengan alasan penganjuran untuk mengkonsumsi air abu tungku yang diberi garam. Penganjuran juga dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh karena dikhawatirkan zat-zat pembakaran mengendap di dalam tubuh. Selain itu dikhawatirkan air tersebut mengandung dan tercemar zat-zat pembakaran serta sebagai sumber kuman bagi tubuh. Penganjuran mengkonsumsi air abu tungku yaitu tidak selaras dengan sudut pandang kesehatan.

Alasan penganjuran mengkonsumsi makanan putihan pada masyarakat Pulau Bawean yaitu dipercaya dapat menjaga kesehatan perut setelah melahirkan. Makanan putih yang dimaksud yaitu pengolahan makanan dengan cara dikukus dan tidak diberi bumbu tradisional. Penganjuran tersebut tidak selaras dengan sudut pandang kesehatan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa pasca melahirkan adalah masa untuk memulihkan keadaan tubuh setelah persalinan dan masa untuk memproduksi ASI untuk bayi. Untuk memproduksi ASI dibutuhkan kalori sebesar 600 kal/hari. Oleh sebab itu, ibu yang sedang menyusui harus makan lebih banyak daripada biasanya dan lebih bergizi. Selama enam bulan pertama menyusui, WHO dan FAO menganjurkan untuk menambah kalori sebesar 550 kal/hari dan protein 17 gram per hari dengan jumlah vitamin A, thiamin, dan riblovin cukup tinggi (Handayani, 2003). Perlu makanan seimbang dengan prinsip yang sama dengan makanan ibu hamil, tetapi jumlahnya lebih banyak dan lebih baik. Mengkonsumsi makanan putihan juga dapat dikatakan anjuran yang memberi dampak negatif, karena ibu juga perlu mengkonsumsi kandungan gizi dari makanan yang diolah dengan cara digoreng, dibakar, dipanggang atau dengan penambahan berbagai bumbu masakan. Beberapa

masyarakat Suku Jawa juga melakukan praktik menganjurkan untuk mengkonsumsi asupan tanpa garam atau makanan putihan.

Anggur beranak yang sering dikenal oleh masyarakat Pulau Bawean adalah “cap orang tua” dan dipercaya dapat menyingsetkan tubuh setelah melahirkan serta dapat memulihkan keadaan perut setelah melahirkan. Minuman seperti “anggur cap orang tua” atau dikenal dengan anggur beranak merupakan jenis minuman yang memiliki campuran alkohol walaupun kadarnya lebih kecil dibandingkan minuman keras (Muslimin, 2015). Tak bisa dipungkiri, anggur kolesom sebenarnya mengandung beberapa bahan tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, seperti vitamin, enzim, atau mineral serta berkadar alkohol 17%. Asupan yang dikonsumsi oleh ibu sedikit banyak akan mempengaruhi gizi ASI. Sangatlah mungkin alkohol mengubah rasa ASI sehingga terasa kurang lezat bagi bayi. Selain itu bayi memiliki kemampuan terbatas untuk menetralisasi racun alkohol dari sistem tubuhnya. Terdapat studi yang menyatakan bayi dari ibu menyusui yang mengonsumsi 2 atau lebih minuman beralkohol setiap harinya memiliki nilai tes perkembangan motorik yang agak rendah pada usia satu tahun. Berdasarkan alasan tersebut maka ibu-ibu sebaiknya bersikap lebih bijak untuk mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol terutama pada masa menyusui (Sears dan Sears, 1992).

Penganjuran untuk mengkonsumsi air garam bagi pasca melahirkan memiliki alasan agar organ dalam tubuh dapat bekerja dengan baik. Namun lebih tepatnya alasan penganjuran berdasarkan kandungannya menurut Badri, (2011) garam beriodium sangat diperlukan dalam rangka pencegahan terhadap penyakit gondok. Sumber iodium disamping berasal dari garam yang beriodium juga berasal dari makanan terutama yang berasal dari laut misalnya ikan, udang kerang dan ganggang laut. Garam beriodium bermanfaat antara lain untuk pertumbuhan otak dan saraf janin dalam kandungan, mencegah gondok, penyakit kretin, dan mengatur penggunaan energi. Garam mengandung natrium, jika mengkonsumsi natrium secara berlebihan dapat memicu penyakit tekanan darah tinggi. Dianjurkan mengkonsumsi garam tidak lebih dari 6 gram atau 1 sendok teh setiap harinya (Sari, 2008). Penganjuran mengkonsumsi air garam dapat dikatakan



memberi dampak positif jika dirasa asupan garam untuk tubuh belum terpenuhi, namun perlu diperhatikan kembali batas maksimal untuk mengkonsumsinya karena makanan yang dikonsumsi pada faktanya sudah mengandung garam terutama makanan yang berasal dari laut. Hal tersebut dikhawatirkan dapat melebihi kebutuhan natrium di dalam tubuh. Penganjuran yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean sesuai dengan sudut pandang kesehatan namun dalam batas konsumsi yang tidak berlebihan.

Asam jawa juga mengandung protein yang tinggi dengan berbagai jenis asam amino esensial, serta mengandung karbohidrat sebagai sumber energi dan kaya dengan mineral seperti kalium, fosfor, kalsium, dan magnesium. Juga mengandung sejumlah kecil vitamin A. Asam jawa mempunyai aktivitas antibakteri, antikapang, efek hipoglikemik, efek hipokolesterolemik, anti-peradangan, hipolidemik, dan aktivitas antioksidan (Khanzada, dkk., 2011) dalam (Suryana, dkk., 2018). Kandungan anti-peradangan dan antioksidan yang ada di dalam asam jawa tersebut dapat membantu dalam proses pemulihan keadaan tubuh saat pasca melahirkan.

Berbagai cara pengolahan ikan yang dilakukan salah satunya dikukus, di pindang, di goreng, dll. Ikan pindang adalah ikan awetan dengan kadar garam rendah. Pengolahannya secara tradisional yang merupakan gabungan dari penggaraman dan perebusan (Idrati dan Gardjito, 2013). Kandungan yang ada di ikan dipercaya dapat menambah gizi sehingga mencerdaskan otak anak. Alasan penganjuran yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean selaras dengan kandungan dan manfaat yang ada di dalam ikan antara lain kandungan omega 3 dan protein. Masyarakat Suku Jawa juga sering memanfaatkan asam jawa sebagai campuran berbagai jamu yang dianjurkan untuk ibu pasca melahirkan.

Gula merah merupakan hasil dari proses pengolahan yang berasal dari air nira. Gula merah baik dikonsumsi ibu hamil karena memiliki kandungan untuk menambah energi, selain itu gula merah memiliki manfaat meredakan sakit perut, mencegah anemia, merawat kesehatan kulit, dan menambah energi ibu hamil dan janin (Ermiati dan Kartika, 2017). Berdasarkan manfaat dari kandungan air aren tersebut tidak ada kaitannya dengan alasan penganjuran yang dipegang



masyarakat bahwa air aren dianjurkan dikonsumsi agar anak yang lahirkan telahir manis. Berdasarkan kandungan dan manfaat gula merah yang dapat menambah energi untuk ibu hamil dan janin maka dapat dikatakan penganjuran yang dilakukan selaras dengan sudut pandang kesehatan.

d) Jenis Asupan yang Dianjurkan Berdasarkan Kategori Produk Hewani.

Madu mempunyai kandungan antibiotik alami, antioksidan, dan kombinasi zat-zat lain. Madu dapat merangsang dan meningkatkan produksi antibodi selama proses pembentukan imunitas primer dan sekunder. Madu dapat merangsang pengeluaran hormon melatonin yang berfungsi memicu pelepasan hormon pertumbuhan yang mengatur pemulihan fungsi fisiologis tubuh, memelihara dan membangun kembali tulang, serta otot dan jaringan tubuh lainnya (Rokhaidah, dkk., 2015). Masyarakat Pulau Bawean meyakini jika ibu hamil mengkonsumsi madu dapat menjadikan anaknya terlahir manis dan jika dikonsumsi pasca melahirkan dapat melancarkan ASI dan melancarkan peredaran darah pada payudara. Secara umum madu berkhasiat untuk menghasilkan energi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan stamina. Madu memiliki kandungan zat asetil kolin yang dapat melancarkan metabolisme seperti melancarkan peredaran darah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan eritrosit kadar hemoglobin dalam darah dan meningkatkan. Berdasarkan kandungan dan manfaat yang dimiliki oleh madu, kepercayaan yang dimiliki oleh masyarakat Pulau Bawean mengenai penganjuran mengkonsumsi madu untuk ibu pasca melahirkan dan balita dapat dikatakan selaras dengan sudut pandang kesehatan (Suranto, 2004).

e) Jenis Asupan yang Dianjurkan Berdasarkan Kategori Produk Nabati.

Informasi yang diperoleh dari informan bahwa *dhubekghen* (Bahasa Bawean) atau air kelapa dipercaya dapat menyebabkan warna kulit anak yang dilahirkan menjadi bersih dan menyebabkan janin sehat. Air kelapa muda mempunyai komposisi mineral dan gula yang sempurna sehingga mempunyai kesetimbangan elektrolit yang sempurna, sama dengan cairan tubuh manusia.

Menurut Widyawati, (2019) sebaiknya, air kelapa diminum pada fase akhir kehamilan. Pada masa hamil, terjadi penguapan cairan tubuh lebih banyak yang berupa keringat juga air seni, karena itu semakin banyak meminumnya maka semakin baik karena cairan yang tergantikan. Mengonsumsi air kelapa tidak mempengaruhi air ketuban. Bersih tidaknya air ketuban ditentukan usia kehamilan saat persalinan. Bayi yang lahir melebihi hari perkiraan lahir cenderung akan keruh air ketubannya (Rahmatullah dan Kurniawan, 2016). Alasan pengajaran mengonsumsi air kelapa pada masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan tidak sesuai dengan kandungan dan manfaat yang dimiliki air kelapa namun, jika dilihat dari manfaat yang dimiliki dapat dikatakan pengajaran untuk mengonsumsi air kelapa muda selaras dengan sudut pandang kesehatan. Kepercayaan ini juga berkembang di Suku Muna dengan alasan pengajaran yang sama pula karena air kelapa muda diasosiasikan anak akan cantik dan mempunyai kulit yang bersih setelah lahir (Darmina dkk, 2017).

Menurut Arrazzaq, (2019) air aren atau tuak manis merupakan minuman isotonik, minuman yang ditujukan untuk menggantikan cairan karbohidrat, elektrolit dan mineral tubuh dengan cepat dengan demikian minuman ini dapat diserap tubuh setelah diminum. Minuman ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Kandungan yang terdapat dari ramuan ini meliputi kandungan vitamin antara lain vitamin A, asam amino, serat, dan masih banyak lagi. Kandungan tersebut dapat dipercayai memiliki banyak manfaat dan khasiat bagi tubuh antara lain untuk mengatasi sembelit, menurunkan demam, menjaga kesehatan tulang, melancarkan ASI, menyegarkan tubuh, untuk haid yang tidak teratur, radang paru-paru, memperkuat sel-sel dalam tubuh dan mencegah osteoporosis. Pengajaran yang sesuai dengan sudut pandang kesehatan yaitu jika mengonsumsi air nira dalam keadaan segar tanpa melalui proses fermentasi. Proses fermentasi dikhawatirkan dapat menyebabkan adanya kadar alkohol yang kurang baik jika dikonsumsi ibu menyusui atau pasca melahirkan. Praktik pengajaran dan penerapan asupan yang dianjurkan yang berupa air nira juga dilakukan di Nagori Raya Huluan. Namun pada daerah Nagori Raya Huluan air nira dilakukan fermentasi yang disebut tuak sedangkan yang dianjurkan oleh

masyarakat Pulau Bawean adalah air nira dalam keadaan segar tanpa dilakukan fermentasi.

Alasan pengajaran untuk mengonsumsi sari tebu oleh masyarakat Pulau Bawean karena dengan mengonsumsi sari tebu dipercaya dapat menghilangkan darah putih (keputihan) saat pasca melahirkan. Setelah menggali informasi dari informan, kebanyakan informan tidak mengetahui secara jelas mengenai filosofi yang mendasari kepercayaan pengajaran tebu untuk dikonsumsi ibu pasca melahirkan pada masyarakat Pulau Bawean. Hal tersebut menandakan mulai menurunnya pengetahuan leluhur yang dimiliki masyarakat Pulau Bawean saat ini. Menurut Ermiaati dan Kartika, (2017) manfaat kandungan nutrisi air tebu untuk kehamilan yaitu takaran tebu sebanyak 100 gram, dengan jumlah air tebu layak konsumsi sebanyak 20% yang mengandung kalori total sebanyak 25 kkal. Kalori tersebut dibutuhkan ibu hamil dan pasca melahirkan sesuai usia kandungannya. Tidak ada kaitannya mengonsumsi tebu untuk menghilangkan darah putih setelah melahirkan. Namun dalam mengonsumsi tebu diperlukan batasan dengan jumlah dan frekuensi tertentu terutama yang memiliki riwayat penyakit diabetes. Belum ada penelitian yang membenarkan alasan pengajaran yang dipercaya oleh masyarakat Pulau Bawean mengenai manfaat tebu yang dapat menghilangkan darah putih (keputihan). Jika dilihat dari kandungan manfaat yang baik pada tebu, pengajaran mengonsumsi tebu untuk ibu hamil oleh masyarakat Pulau Bawean dapat dikatakan selaras dengan sudut pandang kesehatan. Alasan pengajaran yang dipercaya oleh masyarakat Pulau Bawean belum bisa dibuktikan dalam sudut pandang kesehatan.

f) Jenis Asupan yang Dianjurkan Tidak Termasuk Kategori Sayuran, Buah, Hewani, Produk Hewani, dan Produk Nabati.

Menurut Suwardi, (2009) air embun dibuat pada saat malam hari sampai menjelang pagi, khususnya dini hari dimana kondisi udara sangat bersih, bebas dari polusi, dan kadar oksigen sangat optimal sehingga oksigen dapat diserap lebih banyak ke dalam air embun. Air embun tersebut berkhasiat boleh jadi karena air embun itu kaya dengan kandungan oksigen, terlebih air embun yang diminum pada pagi hari. Oksigen alami yang terkandung di dalam air embun adalah

oksigen yang sangat dibutuhkan oleh sel-sel untuk metabolismenya. Mengonsumsi air embun dapat menjadikan darah yang kental menjadi cair dan asupan oksigen dapat terpenuhi. Inilah yang menyebabkan tubuh terasa lebih segar saat minum air embun dibanding dengan air biasa. Penganjuran air embun untuk dikonsumsi balita kemungkinan sedikit banyak dapat memberi pengaruh sehingga menjadikan balita dapat segera berjalan sesuai usia perkembangannya. Kandungan oksigen tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kinerja sel yang mengatur kinerja motorik dan dapat melancarkan peredaran darah balita sehingga diharapkan segera dapat berjalan. Penganjuran balita untuk mengonsumsi air embun jika mengalami keterlambatan perkembangan berjalan dapat dikatakan selaras dengan sudut pandang kesehatan dan manfaat yang dimiliki.

Hampir seluruh informan mengatakan bahwa ASI merupakan asupan terbaik untuk balita terutama usia 0-2 tahun. ASI adalah sumber nutrisi yang primer bagi anak sejak dilahirkan sampai ia mampu mencernakan asupan lain setelah usia enam bulan. Lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, dan hormon yang terdapat dalam ASI tidak dapat digantikan oleh susu buatan industri. ASI mengandung zat-zat kekebalan yang melindungi anak dari infeksi dan penyakit kronis, serta mengurangi kemungkinan menderita gangguan kesehatan di kemudian hari seperti obesitas, diabetes, dan asma. Jumlah produksi ASI bergantung pada besarnya diet ibu selama menyusui, ibu menyusui harus mendapatkan tambahan zat sebesar 800 kkal yang digunakan untuk memproduksi ASI dan untuk aktivitas ibu sendiri (Rafsanjani, 2018).

#### 4.2.2 Hasil Uji Validasi Buku Ilmiah Populer Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean.

Hasil penelitian kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean, dimanfaatkan menjadi buku ilmiah populer yang berjudul “Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita (Suatu Kajian Etnobiologi pada Masyarakat Pulau Bawean)” agar informasi mengenai asupan yang selama ini hanya diperoleh



secara lisan dapat dimanfaatkan menjadi bacaan. Buku disusun dengan menarik dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas dengan harapan menambah minat baca masyarakat dan memudahkan pembaca untuk memahami isi buku. Buku ilmiah populer ini di susun dengan tujuan agar menambah wawasan masyarakat mengenai asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita yang diperoleh secara turun-temurun. Isi buku ilmiah populer tersebut membahas mengenai kategori jenis asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita masyarakat Pulau Bawean.

Penyusunan buku dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama yang dilakukan setelah melakukan penelitian yaitu menulis hasil penelitian dalam bentuk pembahasan dan hasil penelitian. Tahap kedua menentukan judul buku dan mendesain sampul semenarik mungkin. Selanjutnya menyusun kerangka buku yang terdiri dari identitas buku, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel, petunjuk pemakaian buku, isi, penutup daftar pustaka, indeks, glosarium, dan tentang penulis. Isi buku terdiri dari 5 pokok pembahasan yaitu 1) pendahuluan, 2) asupan yang dianjurkan di indonesia, 3) Pulau Bawean, 4) kategori asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita dan 5) penutup. Setelah semua proses selesai maka dilanjutkan tahap ketiga dengan melakukan uji kelayakan buku melalui uji validasi. Uji validasi buku dilakukan oleh 4 validator, terdiri dari 1 validator ahli media yaitu dosen Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 1 validator ahli materi yaitu dosen Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 2 validator masyarakat. Penilaian validasi buku dilakukan berdasarkan komponen kelayakan isi, materi, dan penyajian.

Berdasarkan hasil uji validasi buku ilmiah populer yang berjudul “Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita (Suatu Kajian Etnobiologi pada Masyarakat Pulau Bawean)”, dapat diketahui bahwa skor validasi yang diperoleh dari validator ahli materi yaitu 50 dengan skor maksimum 64 dan persentase penilaian validasi yaitu 78,1% dengan kriteria buku tergolong layak. Skor validasi yang diperoleh dari validator ahli media yaitu 47 dengan skor maksimum 56 dan persentase penilaian validasi yaitu 83,9% dengan kriteria buku



tergolong sangat layak. Hasil uji validasi oleh masyarakat 1 yakni masyarakat kawasan penelitian diperoleh skor validasi sebesar 70 dari skor maksimum sebesar 84 dengan persentase penilaian sebesar 83,3% dan kriteria buku tergolong sangat layak. Hasil uji validasi oleh masyarakat 2 yakni masyarakat luar kawasan penelitian diperoleh skor validasi sebesar 67 dari skor maksimum sebesar 84 dengan persentase penilaian sebesar 79,7% dan kriteria buku tergolong layak. Tahapan keempat yaitu melakukan review dan melakukan revisi dari hasil uji validasi buku oleh validator berdasarkan komentar dan saran yang diberikan oleh validator.

Perbaikan buku dilakukan berdasarkan komentar dan saran yang telah diberikan oleh validator. Komentar dari ahli materi yaitu gambar di hal 13 ukuran perlu dikurangi, kata “ Harus kamu tahu” kurang tepat silahkan pilih kata yang lain ex: tahukah kamu, materi yang ada dalam kotak info, tidak selalu kandungan, bisa berkaitan dengan informasi lainnya yang banyak orang tidak tau. ex: kunyit di negara ..... dijadikan sebagai ..... , dan sub judul sebaiknya diletakkan di tepi (konsisten). Saran yang diberikan oleh ahli materi yaitu perbaiki sesuai catatan. Ahli media memberikan komentar Buku sudah baik, pada cover cantumkan semua nama penulis. Gunakan nama ilmiah untuk membantu pembaca pada penggunaan bahan tumbuhan atau hewan. Sumber pustaka tidak boleh pakai blog atau wikipedia. Komentar dari masyarakat kawasan penelitian yakni buku sudah bagus dan layak di publikasikan khususnya kepada ibu hamil, dan ibu menyusui dengan harapan agar mengetahui lebih dalam lagi pengetahuan mengenai makanan dan minuman orang dulu agar saat melahirkan dan menyusui anak tidak ada kendala dan gangguan dan saran yang diberikan sekiranya di dalam buku ini memiliki kata-kata yang bersifat mudah dimengerti oleh masyarakat awam dengan cara menulis kata keseharian dengan diikuti kata baku. Komentar dari masyarakat luar kawasan penelitian yakni secara keseluruhan sudah cukup baik dan saran yang diberikan yaitu kualitas gambar yang digunakan sebaiknya menggunakan gambar yang berkualitas baik agar tidak berkesan pecah pada buku.

## BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan bahasan dari penelitian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita masyarakat Pulau Bawean yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut.

- a. Jenis asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita di Pulau Bawean terdiri dari 6 kategori yakni (1) kategori buah dan sayur termasuk buah yang tidak lazim seperti kelapa yang dimakan bulan, pisang, daun katuk, *kostela* muda (pepaya); (2) kategori hewani yang dijadikan lauk seperti ikan laut terdiri dari ikan reneck, ikan tongkol, ikan binggul, belut, kerang, hati, ari-ari kucing, telur dll.; (3) kategori makanan dan minuman olahan seperti minuman bersoda, minyak kelapa murni, jamu, makanan putihan, anggur beranak, *ca'ang* (insang ikan), *marning* (jagung sangrai) dll; (4) kategori produk hewani yaitu madu; (5) produk nabati yaitu air kelapa dan air aren; (6) kategori yang tidak termasuk buah dan sayur buah dan sayur termasuk buah yang tidak lazim, hewani yang dijadikan lauk, makanan dan minuman olahan, produk hewani, dan produk nabati yaitu ASI dan air embun.
- b. Alasan asupan tersebut dianjurkan dikonsumsi ibu hamil, pasca melahirkan dan balita pada masyarakat Pulau Bawean adalah faktor kultur yang sangat diyakini dan bersifat simbolis berdasarkan bentuknya serta alasan kesehatan yang bersifat fungsional berdasarkan dari manfaat yang dimiliki. Berdasarkan informasi yang disampaikan secara turun temurun dari nenek moyangnya dominan alasan yang dipercaya adalah faktor fungsional.
- c. Penganjuran untuk mengkonsumsi asupan pada ibu hamil yaitu dari awal kehamilan hingga melahirkan dan ada pada masa kandungan tertentu. Asupan untuk pasca melahirkan biasanya dari awal melahirkan hingga 2 tahun setelah melahirkan atau setelah selesai masa menyusui dan penganjuran asupan untuk balita yaitu dari awal terlahir hingga usia 5 tahun.
- d. Persentase asupan yang selaras dengan sudut pandang kesehatan pada golongan ibu hamil yaitu 86,9%, golongan pasca melahirkan 91,3% dan

golongan balita 94,7% sedangkan persentase asupan yang tidak selaras dengan sudut pandang kesehatan yaitu 13,1% pada golongan ibu hamil, 8,7% pada golongan pasca melahirkan dan 5,3% pada golongan balita. Terdapat persentase asupan yang belum diketahui manfaat dalam sudut pandang kesehatan untuk golongan ibu hamil sebesar 3,4%.

- e. Hasil validasi akhir produk buku ilmiah populer menyatakan bahwa buku ilmiah yang disusun termasuk kategori sangat layak dengan mendapat rata-rata persentasi sebesar 81,25%. Berdasarkan rata-rata yang diperoleh tersebut berarti buku siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan untuk masyarakat umum.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dituliskan yakni sebagai berikut.

- a. Perlu adanya program pendidikan kesehatan gizi seperti penyuluhan maupun sosialisasi kesehatan gizi baik oleh masyarakat ilmiah atau pemerintah kepada seluruh strata populasi masyarakat di Pulau Bawean kabupaten Gresik sebagai bentuk pemaksimalan konsumsi makanan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita yang mengandung gizi baik bagi tubuh.
- b. Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai kajian etnobiologi asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean Kabupaten Gresik, agar pengetahuan lokal tentang asupan yang dianjurkan di Pulau Bawean Kabupaten Gresik lebih lengkap dan tidak hilang seiring waktu.
- c. Perlu adanya penelitian mengenai kajian etnobiologi salah satunya asupan yang ditabukan untuk ibu hamil, pasca melahirkan, dan balita di Pulau Bawean Kabupaten Gresik, agar mendapat informasi sekaligus pengetahuan lokal baru tentang makanan tabu yang diperacaya oleh Masyarakat Pulau Bawean Kabupaten Gresik sehingga selanjutnya dapat dikaji lebih mendalam secara ilmiah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aderson, D. Pearsall., E. Hunn, dan N. Turner. 2011. *Ethnobiology*. Canada : Wiley-Blackwell.
- Adisewojo, R. S. 1971. *Bercocok Tanam Tebu*. Bandung: Sumur Bandung.
- Aestetika, N. M. 2017. Integrated Maerketing Communication Wisata Pulau Bawean. *Prosiding Seminar dan Call For Paper*. ISSN : 2598-1064.
- Afifah, E dan Tim Lentera. 2003. *Khasiat & Manfaat Temulawak Rimpang Penyembuh Aneka Penyakit*. Jakarta : AgroMedia.
- Antu, M. Y., R. Hasbullah dan U. Ahmad. 2016. Dosis Blansir untuk Memperpanajng Umur Simpan Daging Buah Kelapa Kopyor. *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian*. 13(2) : 91-92.
- Apriadji, W. H. 2007. *Makanan Enak untuk Hidup Sehat, Bahagia, & Awet Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriani, A., Wijayanti, dan D. Widyastutik. 2018. Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan *Breast Care* Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. *Material*. 2(4) : 239.
- Apriyanti, R. N. 2015. *Kurma dari Gurun ke Tropis*. Jakarta: Trubus Swadaya.
- Apsari, D. D., D. A. Purwantiningrum, dan S. Soeharto. 2016. Perbandingan Efek Pemberian Ekstrak Buah Nanas Muda dan Ekstrak Buah Nanas Tua terhadap Kontraksi Uterus Terpisah Marmut (*Cavia Porcellus*). *Majalah Kesehatan FKUB*. 1(2) : 118-123.
- Arifin, Z. 2015. Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon – Sidoarjo. *Midwiferia*. 1(1) : 18.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnanda, A. D., Ambariayanto, dan A. Ridlo. 2005. Fluktuasi Kandungan Proksimat Kerang Bulu (*Anadara inflata* Reeve) di Perairan Pantai Semarang. *Ilmu Kelautan*. 10(2) : 79.
- Arrazzaq, M. 2019. Efektifitas Tuak Manis Sebagai Minuman Sumber Energi Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Sepak Bola Sewo Putra FC Kab.Soppeng. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Asgar, A2013. Kualitas Umbi Beberapa Klon Kentang (*Solanum Tuberosum* L.) Dataran Medium untuk Keripik. *Berita Biologi*. 12(1) : 29.



- Asih, W. R., K. R. Kuswanto, dan Y. A. Widanti. 2018. Penambahan Puree Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) dan Puree Pisang Ambon untuk Formula Mipasi (Makanan Pendamping ASI). *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. 5(3) : 11.
- Astuti, P., S. Anita, dan T. A. Hanifa. 2014. Potensi Abu Dari Tulang Ikan Tongkol ebagai Adsorben Ion Mangan dalam Larutan. *Jom Fmipa*. 1(2) : 2.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik. 2017. *Kecamatan Sangkapura Dalam Angka 2017*. Gresik: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik. 2017. *Kecamatan Tambak Dalam Angka 2017*. Gresik: Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik.
- Badri, M. 2011. Penggunaan Garam Beriodium pada ibu Rumah Tangga di Desa Bungu Kecamatan Bungkal Ponorogo. *Jurnal Sain Med*. 3(2) : 37.
- Beliveau, R dan D. Gingras. 2009. *11 Makanan Ampuh Pencegah Kanker Hidup Sehat Melalui Pola Makan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Budianto. 2017. Kapal. *Jurnal Ilmu Pengetahuan & Teknologi Kelautan*. 14(1) : 1.
- Bungin, B. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu – Ilmu Sosial Lainnya Eisi Kedua*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Burhan, A., Citrakesumasari dan U. Najamuddin. Budaya Makanan Ibu Hamil dan menyusui pada Masyarakat Adat To Lotang, Kelurahan Amparita, Kecamatan Tellu Limpoe, Kabupaten Sidenreng Rappang. [ Diakses pada 2 Februari 2020].
- Cahyono, B. 2001. *Kubis Bunga dan Broccoli*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cahyono, B. 2002. *Wortel*. Yogyakarta: Kanisius.
- Cahyono, B. 2009. *Pisang Revisi dua Usaha Tani dan Penanganan Pasca Panen*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chunningham, F. G. 2005. *Obstetry Williams*. Jakarta : EGC. 252-6,24-111.
- Dalimartha, S. 2001. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Darmina, H. B. dan S. Munandar. 2017. Pola Makanan dan Pola Pencarian Pengobatan Ibu Hamil dalam Persepsi Budaya Suku Muna Kabupaten Muna. *Jurnal imlich Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* : 1(3).



- Departemen Pendidikan Nasional. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Devy, S., S. Haryanto, M. Hakimi, Yayi Suryo Prabadari, dan Totok Mardikanto. 2013. Perawatan Kehamilan Dalam Prespektif Budaya Madura di Desa Tambak dan Desa Rapalaok Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 1(1) : 37.
- Devy, S.R dan S. Hariyanto. 2013. Perawatan Kehamilan Dalam Perspektif Budaya Madura di Desa Tambak dan Desa Rapalaok Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 1(1) : 37.
- Dewantara, S. S. 2017. Penentuan Bilangan Iodin Dari Minyak Kemiri Hasil Ekstraksi Dengan Pelarut N-Heksan. Skripsi. Medan: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan.
- Dwiloka dan Rati. 2005. *Teknik Menulis Karya Ilmiah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Eka, R. 2013. *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*. Jakarta : Titik Media Publisher.
- Elvandari, M., D. Briawan., dan I. Tanziha. 2016. Suplementasi Vitamin A dan Asupan Zat Gizi dengan Serum Retinol dan Morbiditas Anak 1-3 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 13(4) : 180.
- Ermiami dan I. Kartika. 2017. Perilaku Makan Berdasarkan Praktik Budaya Sunda pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Griya Antapani Bandung Tahun 2017. Stikes Dharma Bandung.
- Etiken, I., S. A. Musa, dan R. S. Alkassim. 2016. Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1) : 1.
- Fahmi, Z dan J. D. H. Nasution. 2018. Perbandingan Tingkat Status Gizi Antara Siswa Sekolah Berstatus Negeri Dengan Swasta Menurut Imt/U Di Pulau Bawean. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2) : 450-451.
- Handayani, L. 2003. *Tanaman Obat untuk Masa Kehamilan & Pasca-Melahirkan*. Jakarta : PT AgroMedia Pustaka
- Hardiansyah., H. Riyadi dan V. Napitupulu. 2011. Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. *Jurnal Departemen Gizi Masyarakat, Universitas Indonesia*, Jakarta.
- Hardiman, I., D. Takarina., A. B. Prayitno., P. Wulandari., dan A. Roswaty. 2002. *210 Resep Makanan Sehat untuk Bayi & Balita*. Jakarta : PT Gramedia.
- Hariana, A. 2009. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya seri 3*. Jakarta: Penebar Swadaya.

- Haryanto, dkk. 2000. *Metode Penulisan dan Penyajian Karya Ilmiah Buku Ajar untuk Mahasiswa*. Jakarta : EGC.
- Hidayah, T.N dan Sab'ngatun. Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri kelas XI di madrasah aliyah Al-Mukmin Gruki Surakarta tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Indonesia* : 7(1).
- Hidayat, A. A., Dede Narsullah, dan Pipit Festy. 2013. Pengembangan Model Keperawatan Berbasis Budaya (Etnonursing) Pada Keluarga Etnis Madura dengan Masalah Balita Gizi Kurang di Kabupaten Sumenep. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*. ISSN : 233-239.
- Hidayat, R. S dan R. M. Napitupulu. 2015. *Kitab Tumbuhan Obat*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- Idrati, R dan M. Gardjito. 2013. *Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengelolaan dan Keamanan Edisi Pertama*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Ipa, M., D. A. Prasetyo dan K. Kasnodihardjo. 2016. Praktik Budaya Perawatan dalam Kehamilan Persalinan dan Nifas pada Etnik Baduy Dalam. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 7(1): 32.
- Irmawati. 2015. *Bayi dan Baita Sehat & Cerdas*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Iskandar, D. 2012. Karya Tulis Ilmiah. [http://file.upi.edu/Direktori/Jur.\\_Pend.\\_Bhs.\\_Sastra\\_Indonesia/196606291991031.Deny\\_Iskandar/Karya\\_Tulis\\_Ilmi-ah.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/Jur._Pend._Bhs._Sastra_Indonesia/196606291991031.Deny_Iskandar/Karya_Tulis_Ilmi-ah.pdf). (Diakses pada tanggal 17 Desember 2018).
- Iskandar, J. 2016. Etnobiologi dan Keragaman Budaya di Indonesia. *Indonesian Journal of Anthropology*, 1(1) : 27-28.
- Istiqomah, S. B. T., D. T. Wulandari, dan N. Azizah. 2015. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. 5(2) : 105.
- Kalie, M. B. 2008. *Bertanam Pepaya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kasnodihardjo, dan L. Kristiana. 2012. Praktek Budaya Perawatan Kehamilan di Desa Gadingsari Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3) : 117.
- Kastolani, W. 2016. Ada Apa Dengan Tenaga Kerja Pulau Bawean. *Jurnal Geografi*, 8(1).
- Kencanawati, D. A. P. M. 2018. Persalinan dalam Pandangan Budaya Timor. *Jurnal Info Kesehatan*. 16(1) : 147.

- Khaidir, R. I. 2015. Kontribusi FAO dalam Mengatasi Masalah Ketahanan Pangan di Indonesia. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.
- Khasanah, N. 2011. Kandungan Buah-Buahan dalam Alqur'an: Buah Tin (*Ficus Carica L*), Zaitun (*Olea Europea L*), Delima (*Punica Granatum L*), Anggur (*Vitis Vinivera L*), Dan Kurma (*Phoenix Dactylifera L*) untuk Kesehatan. *Jurnal Phenomenon*. 1(1) : 9-11.
- Khoiri, I. F. 2010. Status Gizi Di Posyandu kelurahan Padan Bulan Kecamatan Medan Baru. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera utara. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Kisnarti , E. A. 2012. Kajian Meteo-Oseonografi Untuk Operasional Pelayaran Gresik-Bawean. Seminar Nasional Kedaulatan Pangan dan Energi.
- Kurniawati , S. 2014. Identifikasi dan Prevalensi Endoparasit pada Saluran Pencernaan Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) di Pelabuhan Perikanan Nusantara Brondong, Lamongan Jawa Timur. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Perikanan dan Kelautan Universitas Airlangga.
- Kurniawati, Nia. 2010. *Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung : Qanita.
- Lestari, M. 2010. Pengaruh Minuman Bersoda Terhadap Ketelitian dan Kewaspadaan pada Wanita Dewasa. *Thesis*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- Lianah. 2019. *Biodiversitas Zingiberaceae Mijen Kota Semarang*. Yogyakarta: Deepublish (Group Penerbitan CV Budi Utama).
- Lidiyawati, R., F. Dwijayanti, N. Yuwita, dan S. F. Pradigdo. 2013. Mentel (Permen Wortel) Sebagai Solusi Penambah Vitamin A. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 3(1) : 12.
- Lingga, L. 2012. *Terapi Kelapa untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Jakarta : PT Gramedia.
- Liswati, E.M. 2016. Hubungan Karakteristik Ibu dengan Status Gizi Anak Balita yang Memiliki Jamkesmas di Desa Tegal Giri Kecamatan Nogosari Kabupaten Boyolali. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Loya, R. R. P dan Nuryanto. 2017. Pola Asuh Pemberian Makan Pada Bayi Syunting Usia 6 – 12 tahun di Kabupaten Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur. *Journal Of Nutrition College*, 6(1) : 87-89.

- Mahmud, M dan Ramli. 2018. Perilaku Ibu Dalam Perawatan Kehamilan dan Pertolongan Persalinan di Balantak Selatan kabupaten Banggai Tahun 2013. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*. 9(1).
- Mamuaja, C. F dan Y. Aida. 2014. Karakteristik Gizi Abon Jantung pisang (*Musa p*) dengan Penambahan Ikan Layang (*Decapterus* sp). *Jurnal Ilmu Teknologi Pangan*. 2(2): 3.
- Maqfirah., S. Adhar, dan R. Ezraneti. 2015. Efek Surfaktan Terhadap Pertumbuhan, Kelangsungan Hidup dan Struktur Jaringan Insang Benih Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*). *Acta Aquatica*. 2(2) : 94.
- Mashud, N. 2013. Efek Zat Pengatur Tumbuhan BAP terhadap Pertumbuhan Plantet Kalapa Genjah Kopyor dari Kecambah yang dibelah. *B.Palma*. 14(2) : 82-83.
- Moleong, L. J. 2011. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muaris, H dan G. Ulung. 2013. *Jurus Jitu Jajan Sehat di Luar Rumah Agar Tetap Langsing & Fit*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mubarak, W. I dan Chayatin. N. 2008. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Mufida, L., T. D. Widyaningsih, dan J. M. Maligan. 2015. Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) untuk Bayi 6-24 Bulan: Kajian Pustaka. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 3(4) : 1648.
- Muhlisah, F. 1999. *Temu-temuan dan Empon-empon Budi Daya dan Manfaatnya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mujahir, A. 2009. Studi Kandungan Logam Berat Kadmium (Cd) pada Kerang Darah (*Anadara granosa*) dari Beberapa Pasar Kota Malang. *Skripsi*. Malang: Jurusan Biologi Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Muktiani. 2011. *Bertanam Varietas Unggul Pepaya California*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Muntoha, M. 2015. Pelatihan Pemanfaatan dan Pengolahan Singkong Menjadi Makanan Ringan Tela Rasa. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*. 4(3) : 188.
- Murdijati dan Gardjito. 2013. *Bumbu, Penyedap, dan Penyerta Masakan Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.



- Muslimin. 2015. *Perilaku Antropologi Sosial Budaya dan Kesehatan*. Yogyakarta : Deepublish.
- Nafisah, D. 2015. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon untuk Mengurangi Mual-Muntah pada Ibu Hamil Trisemeter I di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. *Skripsi*. Semarang : Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA.
- Novitasari, Y. 2016. Keperawatan Transkultural pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurasmi., A. P. Sari, dan Rusmiati. 2018. Analisis Kandungan Asam Lemak Omega 3, Omega 6 Dan Omega 9 Dari Ikan Lele (*Clarias Sp*) pada Peningkatan Nutrisi Balita. *Journal of Borneo Holistic Health*. 1(1) : 96.
- Nurdiani, N. 2014. Teknik Sampling Snowball Dalam Penelitian Lapangan. *ComTech*. 5(2) : 1110.
- Nurdin. B. V dan Y. Kartini. 2017. Belum Makan Kalau Belum Makan Nasi”: Perspektif Sosial Budaya Dalam Pembangunan Ketahanan Pangan. *Jurnal Sosiologi*. 19(1) : 17.
- Paryono dan A. Kurniarum. 2014. Kebiasaan Konsumsi Jamu untuk Menjaga Kesehatan Tubuh pada Saat Hamil dan Setelah Melahirkan di Desa Kajoran Klaten Selatan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Permadi, A. 2008. *Membuat Kebun Tanaman Obat*. Jakarta : Pustaka Bunda(Grup Puspa Swara).
- Pieroni, A., L. L. Price, dan I. Vandenbroek. 2005. Welcom to Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2(2) : 1-9.
- Pitojo, S. 2005. *Benih Kacang Tanah*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Prameswari, G. N., A. R. Krurnia, dan M. T. Susilo. 2019. Peningkatan Pengetahuan Ibu Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Higeia*. 3(2) : 472-473.
- Prasadi, O., I. Setyobudiandi., N. A. Butet dan S. Nuryati. 2016. Karakteristik Morfologi Famili Arcidae di Perairan yang berbeda (Karangantu dan Labuhan, Banten). *Jurnal Teknologi Lingkungaln. Jurnal Teknologi Lingkungan*. 17(1) : 30.
- Prasetyo. D, dan Setyadi, D. I. 2017. Perancangan Fil Pendek Bertema Wisata dengan Pendekatan Storytelling sebagai Media Promosi Pulau Bawean. *Jurnal Sains dan Seni ITS*. 6(6) : 55.



- Pratiwi, A dan S. Arifah . 2011. Perilaku Kehamilan, Persalinan dan Nifas Terkait dengan Budaya Kesehatan Pada Masyarakat Jawa Di Wilayah Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 2) P3m Akbid Purworejo*, 2(1).
- Pujiastuti, N. 2010. Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kecukupan Asi di Posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*. 1(2) : 127.
- Pusat kurikulum dan pembukuan. 2013. *Instrumen Penyaringan Buku Nonteks Pelajaran*. Jakarta: Badan Peneliti dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Pusat Studi Biofarmaka LPPM Ipb & G. Ulung. 2014. *Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Berkasiat Obat + 60 Resep Menu Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Putra, Y. E., B. Masy'ud dan M. Ulfah. 2008. Kenaekaragaman Satwa Berkhasiat Obat di Taman Nasioanl Betung Kerihun, Kalimantan Barat Indonesia. *Media Konservasi*. 13(1) : 12.
- Rafsanjani, T.M. 2018. Pengaruh Individu, Dukungan Keluarga dan Sosial Budaya Terhadap Konsumsi Makanan Ibu Muda Menyusui (Studi Kasusdi Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition*. 3(2) : 125.
- Rahmad, A. H. A., A. Miko, dan A. Hadi. 2013. Kajian Stunting pada Anak Balita Ditinjau dari Pemberian ASI Eksklusif, MP-ASI, Status Imunisasi dan Karakteristik Keluarga di Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes*. 6(2) : 170.
- Rahmatullah, I dan N. U. Kurniawan. 2016. *9 Bulan Dibuat Penuh Cinta Dibuai Penuh Harap Menjalani Kehamilan & Persalinan yang Sehat Edisi Revisi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Rahmawati, A dan Y. Silviana. 2019. Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kebidanan*. 9(1) : 101.
- Ramadhani, A.S., M. Astawan, dan W.P. Rahayu. 2015. Pola Konsumsi Pangan Ibu Pasca Melahirkan di RSIA Thaha Bakrie Samarinda. *Jurnal Mutu Pangan* 2(2) : 140.
- Ramadhani, W. D. 2017. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Tentang Peranan Vitamin C Bagi Kesehatan Kulit. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin Fakultas Kedokteran.

- Ramayulis, R. 2009. *Menu dan Resep untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Plus.
- Riyadi, Hadi. 2008. *Sehat Itu Mudah, Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat*. Jakarta Selatan: PT Mizan Publika.
- Riyanti. 2007. *Muslimah Cerdas & Kreatif*. Jakarta Selatan: QultumMedia.
- Rizal, A dan W. Hariyanto. 2016. Pengelolaan Pemasaran Wisata Pulau Kecil dalam Rangka Peningkatan Wisatawan Domesti dan Internasional di Pulau Bawean Gresik. *Prosiding Seminar Nasional Riset Majemen & Bisnis 2016*. ISSN: 978-602-361-041-9.
- Rofi'i, M. 2013. Kepercayaan Wanita Jawa Tentang Perilaku atau Kebiasaan yang Dianjurkan dan Dilarang Selama Masa Kehamilan. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*. 118-119.
- Rokhaidah., N. Nurhaeni., dan N. Agustini. 2015. Madu Menurunkan Frekuensi Batuk Pada Malam Hari dan Meningkatkan Kualitas Tidur Balita Pneumonia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 18(3) : 169.
- Rosidin. 2015. Nilai-nilai Kerukunan Dalam Kearifan Lokal Masyarakat Bawean Gresik. *Jurnal Al Qalam*, 21(1) : 134.
- Rukmana, R dan I. M. Harahap. 2003. *Katuk: Potensi dan Pemanfaatannya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana, R. 1995. *Pepaya, Budidaya & Pasca Panen*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana, R. 1995. *Temu Lawak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana, R. 2002. *Usaha Tani Cabai Rawit*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rukmana, R. 2004. *Temu-temuan Apotik Hidup di Pekarangan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Saanin, H. 1984. *Taksonomi dan Kunci Determinasi Ikan I dan II*. Bandung: Penerbit Pusaka.
- Said, A. 2007. *Khasiat dan Manfaat Temulawak*. Jakarta : Sinar Wadja Lestari.
- Salamah., Wagiyo, dan Elisa. 2016. Efek Pemberian Satu sendok Makan Minyak Kelapa Terhadap Peningkatan Frekuensi Kontraksi Uterus Fase Aktif Ibu Multipara di BPM Serangan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Santoso, H dan T. Sudaryani. 2015. *Panduan Praktis Pembesaran Ayam Pedaging*. Jakarta: Swadaya.
- Saptandari, P. 2016. Nilai-nilai dan Praktek Budaya Tentang Pemenuhan Kesehatan Perempuan Bawean. *BioKultur*. 5(1) : 36-37.

- Sardjono, B. 2011. *7 Meditasi Penyegar Hidup*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sari, H. M., B. Y. Simanjuntak dan M. Haya. 2019. Variasi Penolahan Daya Terima dan Kandungan Zat Gizi Keripik Tempe Rasa Bawang. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 4(1) : 5.
- Sari, P. D., W. A. Puri., D. Hanum. 2019. *Delignifikasi Bahan Lignoselulosa: Pemanfaatan Limbah Pertanian*. Pasuruan: Qiara Media.
- Sari, R. W. 2008. *Dangerous Junk Food*. Yogyakarta: O<sup>2</sup> Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Sarifin, M. R dan M. F. Sukimi. 2016. Serupa tapi berbeda: Kajian Kes Komuniti Bawean Kampung Sungai Tirom, Johor Malaysia. 12(5) : 6.
- Savitri, E. 2018. *Buku Pintar 365 Hari MPASI Terlengkap*. Yogyakarta : Ideseger.
- Sears, W dan M. Sears. 1992. *The Baby Book Segala Hal yang Perlu Anda Ketahui Tentang Bayi Anda Sejak ahir Hingga Usia Dua Tahun*. Jakarta : PT Serambi Ilmu Semesta.
- Setyawan, F dan P. N. Sari. 2016. *Labelling Kemasan Sebagai Upaya Pengembangan Pemasaran Agroindustri Emping Jagung di Desa Tirtomulyo, Kretek, Bantul*. *Indonesian Journal Of Community Engagement*. 1(2) : 232.
- Shanti, K. M., Sri Andarini, Mira Mutiyani, Nia Novita Wirawan, dan Widya Rahmawati. 2017. Asupan serat dan IMT Wanita Usia Subur Suku Madura di Kota Malang. *Indonesia Journal of Human Nutrition*, 4(1) : 3.
- Sholik, M. I., F. Rosyid, K. Mufa'idah, T. Agustina, dan U. R. Ashari. 2016. Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean). *Jurnal Cakrawala*, 10(2) : 145.
- Silaban, I dan S. Rahmanisa. 2016. Pengaruh Enzim Bromelin Buah Nanas (*Ananas comosus* L.) terhadap Awal Kehamilan. *Majority*. 5(4) : 81.
- Simbo, D. J. 2010. An Etnobotanical Survey Of Medicinal Plant in Babungo, NorthwestRegion, Cameroon. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 4(8) : 1-12.
- Sipahutar, H. F., E. Y. Aritonang., dan A. Siregar. Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Trimester Pertama dan Pola Makan Dalam Pemenuhan Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir Tahun 2013. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 1(1) : 2.

- Suranto, A. 2004. *Khasiat & Manfaat Madu Herbal*. Jakarta : PT AgroMedia Pustaka
- Sormin, R. E. M dan M. V. Nuhan. 2018. Hubungan Konsumsi Daun kelor dengan Pemberian ASI Eksklusif Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang. 2(2): 60-62.
- Srihari, E., F. S. Lingganingrum., R. Hervita., dan H. Wijaya. S. 2010. Pengaruh Penambahan Maltodekstrin Pada Pembuatan Santan Kelapa Bubuk. *Seminar Rekayasa Kimia dan Proses*. ISSN: 1411-4216.
- Sulistyoningsih, M., R. Rakhmawati., dan A. Setyaningrum. 2019. Kandungan Karbohidrat dan Kadar Abu Pada Berbagai Olahan Lele Mutiara (*Clarias gariepinus* B). 5(1) : 43.
- Sunajono, H. 2007. *Petunjuk Praktis Budi Daya Kentang*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Sunarjo .1990 . Analisa Parameter Pertumbuhan Ikan Layang Deles (*Decapterus macrosoma Blkr*) di Perairan Laut Jawa Bagian Timur. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Peternakan Universitas Diponegoro.
- Sunarjono, H dan F. A. Nurrohmah. 2018. *Bertanam Sayuran Daun & Umbi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Suprapti, L. 2005. *Pembuatan Tahu*. Yogyakarta : Kanisius.
- Suprapti, L. 2005. *Tepung Tapioka*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suranny, L. E. 2017. Peralatan Dapur Tradisional Sebagai Warisan Kekayaan Budaya Bangsa Indonesia (Traditional of Kitchen Equipment as Cultural Heritage Richness of Indonesia Nation). *Jurnal Penelitian Arkeologi Papua dan Papua Barat*. 7(1) : 51.
- Suranto, A. 2007. *Terapi Madu*. Bogor : Penebar Swadaya.
- Suryana, F. P., D. H. Purnomo., A. U. Masulah., W. A. Anggono., dan R. Wahyuni. Pengaruh Penambahan Soda dan Asam Jawa (*Tamarindus Indicia* L.) Pada Minuman Tradisional Kunyit Asem Terhadap Daya Terima Konsumen Berdasarkan Mutu dan Organoleptiknya. 9(1) : 50.
- Suryani Yoni. 2007. Peran Biokimia Sebagai Alat Pengungkap Nilai Tradisi Belut Sawah (*Monopterus albus*). *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA*. ISSN : 978-979-99314-2-9.
- Susanti, Eni. 2018. Pengaruh Konsumsi Temulawak Oleh Ibu Nifas Terhadap Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Imliah Ilmu Kebidanan & Kandungan*. 10(1) : 24.



- Sutarmi dan H. Rozaline. 2005. *Taklukkan Penyakit dengan VCO virgin coconut oil*. Jakarta : Niaga Swadaya.
- Suwardi, Muhammad. 2009. *Sehat dengan Air Ala Rasulullah*. Jakarta Selatan : Penerbit Zahira.
- Suyanti dan Supriyadi. A. 2008. *Pisang, Budidaya dan prospek Pasar*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Taufik, A dan C. Saparinto. 2008. *Usaha Pembesaran Belut*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Tim Demedia. 2010. *Menu Sehat Untuk Ibu Hamil*. Jakarta Selatan : Demedia Pustaka.
- Tim Ide Masak. 2014. *Menu Protein Hewani Bayi & Balita*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Penyusun Kamus PS. 2013. *Kamus Pertanian Umum*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Tino, R. A. 2009. *Menjawab Mitos-mitos Kehamilan & Menyusui*. Yogyakarta: MedPress.
- Trisnawati, Y., S. Purwanti., dan M. Retnowati. 2016. Studi Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan*. 8(2) : 177.
- Wahyuni, S dan D. Amboningtyas. 2017. Studi Kualitatif Perilaku Pengguna Jasa Prob Korsis E-Payment. *Journal of Management*, 3(3) : 3.
- Warisno. 2003. *Budi Daya Pepaya*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihana.
- Widyawati Veni. 2019. *Buah, Daun, Umbi-Umbian, Kacang-Kacangan, dan Biji-Bijian Tokcer Demi Momongan Berkualitas*. Yogyakarta : Laksana.
- Widyawati Veni. 2019. *Buah-Buahan dan Sayur-Sayuran Terlarang Bagi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Laksana.
- Wijayanti, Evi Dwi. 2016. Variasi Dialek Bahasa bawean di Wilayah Pulau Bawean Kabupaten Gresik:Kajian Dialektologi. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Ilmu Budaya Universitas Airlangga.
- Winarno, F.G. 2014. *Kelapa pohon Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.



- Winarti, C. dan N. Nurdjanah. 2005. Peluang Tanaman Rempah dan Obat sebagai Sumber Pangan Fungsional. *Jurnal Litbang Pertanian* 24(2) : 47-55.
- Winarto, W. P. 2003. *Cabe Jawa Si Pedas Berkhasiat Obat*. Jakarta: AgroMedia.
- Wulandari, C. G. M., S. Muhartini., dan S. Trisnowati. 2012. Pengaruh Air Cucian Beras Merah dan Beras Putih Terhadap Pertumbuhan dan Hasil Selada (*Lactuca sativa* L.). 1(2) : 25.
- Wulandari, D. T dan S. R. Jannah. 2015. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi ASI di BPM Yuni Widaryanti, Amd. Keb Sumberumulyo Jogoroto Jombang. *Jurnal Edu Health*. 5(2) : 152.
- Yaman, M. 2013. *Ayam Kampung Agribisnis Pedaging dan Petelur*. Yogyakarta: Agriflo.
- Yuliani, Farida. 2011. Perilaku Pantang Makan pada Ibu Nifas di BPS”A” Balongtani Jabon Sidoarjo. *Hospital Majapahit*. 3(1) : 67.

## LAMPIRAN

## LAMPIRAN A. LEMBAR HASIL OBSERVASI AWAL

**LEMBAR OBSERVASI AWAL**

**A. IDENTITAS INFORMAN**

1.	Nama Informan	Hinma
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Umur	35
4.	Pekerjaan	Ibu rumah tangga
5.	Pendidikan Terakhir	MA / SMA
6.	Alamat Rumah	
	RT	-
	RW	-
	Dusun	Timur rujung
	Desa	Sungai rujung
	Kecamatan	Sangkapura
	Kabupaten/Kota	Bawean, Kabupaten Gresik
	Provinsi	Jawa Timur

**B. PENGETAHUAN INFORMAN**

1	Apakah ibu memiliki informasi/pengetahuan mengenai asupan yang dianjurkan?	Jawaban: Iya
2	Dari mana informasi tersebut diperoleh?	Jawaban: Orang tua
3	Apa saja jenis asupan yang dianjurkan?	Jawaban: 1. belut 2. Minyak kelapa 3. Air rendaman asi-asi kucing yang dikeringkan 4. Madu 5. Pisang 6. Telur setengah matang 7. La'ang (air nira)

4	Mengapa jenis asupan tersebut dianjurkan?	<p>Jawaban:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Belut → melancarkan persalinan</li><li>2. Minyak kelapa → melancarkan persalinan</li><li>3. Air rendaman ari-ari kucing yang dikeringkan → melancarkan persalinan</li><li>4. Madu → melembabkan bibir anak</li><li>5. Pirang → pendamping ASI</li><li>6. Telur setelagah matang → menambah gizi anak</li><li>7. La'ang (air nira) → memperbanyak ASI</li></ol>
---	-------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## LAMPIRAN B. LEMBAR HASIL WAWANCARA

**PEDOMAN WAWANCARA**  
**KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG DIANJURKAN UNTUK IBU**  
**HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN BALITA MASYARAKAT PULAU**  
**BAWEAN**

Lokasi Wawancara Rumah Ibu Hanisah  
 Pukul 10.30

A. KARAKTERISTIK INFORMAN	
1	Nama Informan: Hanisah
2	Informan termasuk ke dalam suku/etnis yang didata: <input checked="" type="radio"/> Ya      2. Tidak
3	Jenis Kelamin: 1 Laki-laki <input checked="" type="radio"/> Perempuan
4	Umur: <u>32</u> Tahun
5	Pendidikan terakhir: 1. Tidak Sekolah    3. SMP/Sederajat    5. Perguruan tinggi <input checked="" type="radio"/> SD/Sederajat    4. SMA/Sederajat Tamat: <input checked="" type="radio"/> Ya      2. Tidak
6	Pekerjaan: <input checked="" type="radio"/> Petani            4. Wiraswasta      7. TNI/Polisi 2. Pedagang      5. Jasa                8. .... 3. Pengobat      6. PNS
7	Alamat: Dusun Sumber Wasu, Desa Patomuan, Kecamatan Tambak, Kabupaten Gresik
B. KARAKTERISTIK PENGETAHUAN INFORMAN	
8	Informan memiliki informasi/ pengetahuan mengenai asupan yang dianjurkan: <input checked="" type="radio"/> Ya      2. Tidak
9	Informasi/pengetahuan yang berasal dari: 1. Nenek Moyang    4. Teman            7. Bacaan <input checked="" type="radio"/> Orang tua      5. Sekolah        8. Internet 3. Saudara          6. Pengalaman    9. ....

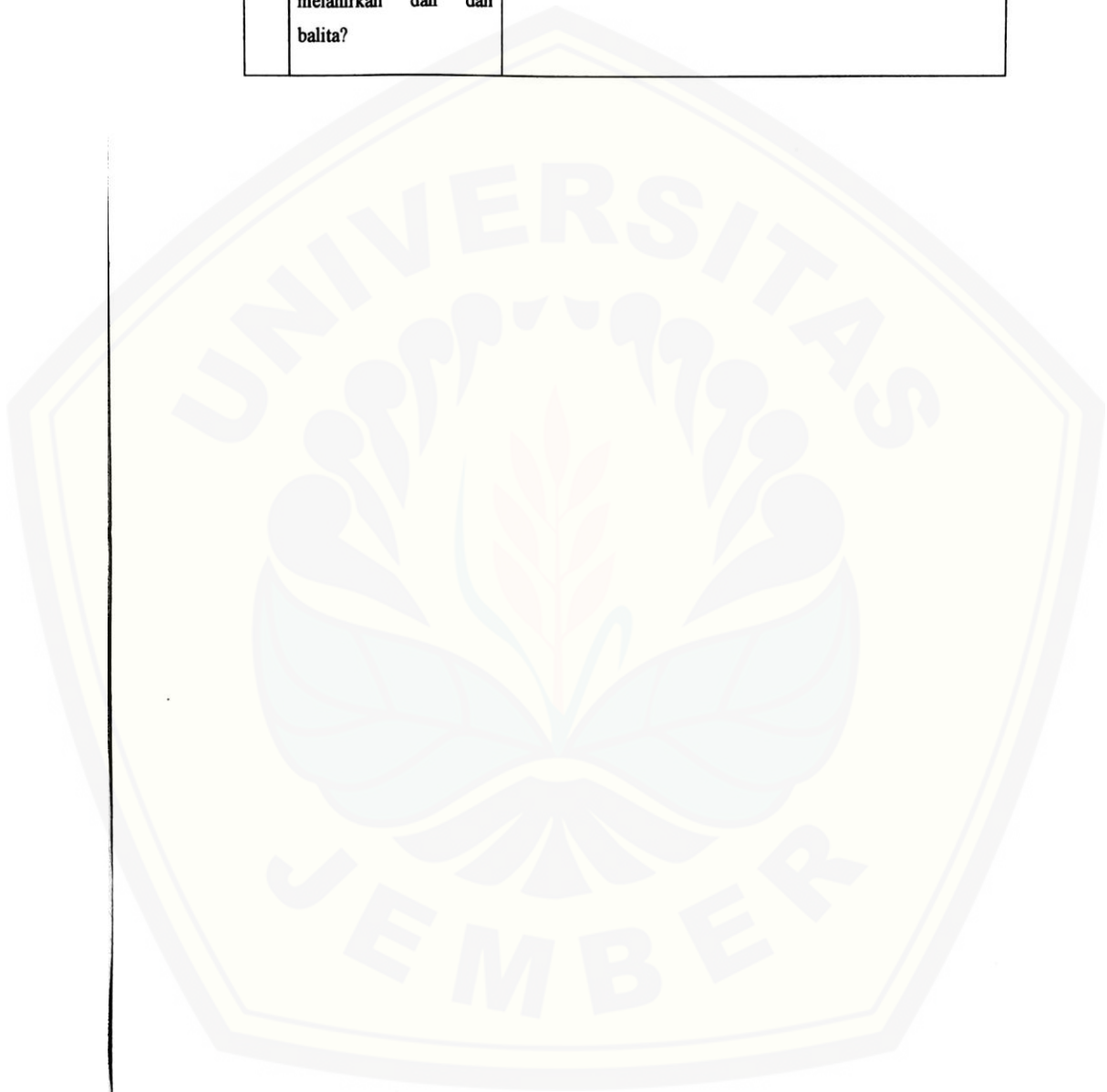


10.	Informasi/pengetahuan yang dimiliki diaplikasikan hingga sekarang	① Ya      2. Tidak
<b>C. GAMBARAN UMUM INFORMASI YANG AKAN DIGALI DARI INFORMAN</b>		
1.	Apa saja jenis asupan yang dianjurkan untuk ibu hamil, pasca melahirkan dan balita oleh masyarakat Pulau Bawean?	<p>Ibu Hamil :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air kelapa Muda</li> <li>2. kuning telur mentah</li> <li>3. Minyak kelapa</li> </ol> <p>Pasca melahirkan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beletah</li> <li>2. Kahu</li> <li>3. Air abu tomang yang diberi garam</li> <li>4. Anggur betanak</li> </ol> <p>Balita</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI</li> <li>2. Singkong</li> <li>3. Kelor</li> <li>4. Belut</li> <li>5. Madu</li> </ol>
2.	Bagian apa yang dimanfaatkan untuk dikonsumsi?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beletah → daun</li> <li>2. Kahu → daun</li> <li>3. Singkong → sumpi</li> <li>4. Kelor → daun</li> <li>5. Belut → ekor dan badan</li> </ol>
3.	Usia kandungan, balita dan pasca melahirkan berapa dianjurkan mengkonsumsi asupan tersebut?	<p>Ibu hamil</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air kelapa muda → selama masa kehamilan</li> <li>2. kuning telur mentah → mendekati usia persalinan, 7-9 bulan kehamilan</li> <li>3. Minyak kelapa → mendekati masa persalinan, 7-9 bulan kehamilan</li> </ol>



		<p>Pasca melahirkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beletah → Setelah persalinan hingga berakur masa menyusui ± 2 tahun</li> <li>2. Katuk → mulai usia kandungan 7 bulan hingga berakur masa menyusui ± 2 tahun</li> <li>3. Air abu tungku (tomang) yang diberi garam → setelah persalinan hingga berakur masa menyusui ± 2 tahun</li> <li>4. Anggur beranak → setelah persalinan yaitu masa nifas dan masa menyusui</li> </ol> <p>Balita</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI → ± 2 tahun</li> <li>2. Singkong → mulai usia balita 6 bulan</li> <li>3. Kelor → mulai usia balita 6 bulan</li> <li>4. Belut → Usia balita 2 tahun</li> <li>5. Madu → Awal kelahiran balita dan selama usia balita</li> </ol>
4.	Mengapa asupan tersebut dianjurkan dikonsumsi?	<p>Ibu Hamil</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air kelapa muda → kulit anak bersih</li> <li>2. kuning telur mentah → memberi energi saat persalinan &amp; melancarkan persalinan.</li> <li>3. Minyak kelapa → melancarkan kelahiran</li> </ol> <p>Pasca melahirkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beletah → Air susu banyak</li> <li>2. Katuk → air susu banyak</li> <li>3. Air abu tungku yang diberi garam → agar organ dalam sehat</li> <li>4. Anggur beranak → agar perut singret</li> </ol> <p>Balita</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI → asupan terbaik balita hingga ± 2 tahun</li> <li>2. Singkong → Anak gemuk dan sehat</li> <li>3. Kelor → agar anak tumbuh tinggi</li> <li>4. Belut → Agar anak cerdas</li> <li>5. Madu → Biat anak memiliki bibir yang manis</li> </ol>
5.	Bagaimana pengolahan atau cara mengkonsumsi asupan tersebut?	<p>Ibu Hamil</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Air kelapa muda → dikonsumsi langsung</li> <li>2. kuning telur mentah → dicampur madu atau dikonsumsi langsung</li> <li>3. Minyak kelapa → dikonsumsi langsung</li> </ol> <p>Pasca melahirkan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beletah → sebagai sayur tumis dll.</li> <li>2. Katuk → sayur bening</li> <li>3. Air abu tungku yang diberi garam → dikonsumsi langsung</li> </ol> <p>Balita</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ASI → konsumsi langsung</li> <li>2. Singkong → dihaluskan, dikukus, direbus, digoreng</li> <li>3. Kelor → sayur bening</li> <li>4. Belut → dikonsumsi langsung (ekor) atau diolah dengan cara digoreng</li> <li>5. Madu → dikonsumsi secara langsung</li> </ol>

6.	Berapa banyak asupan tersebut dikonsumsi oleh ibu hamil, pasca melahirkan dan dan balita?	Secukupnya dan secara rutin.
----	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

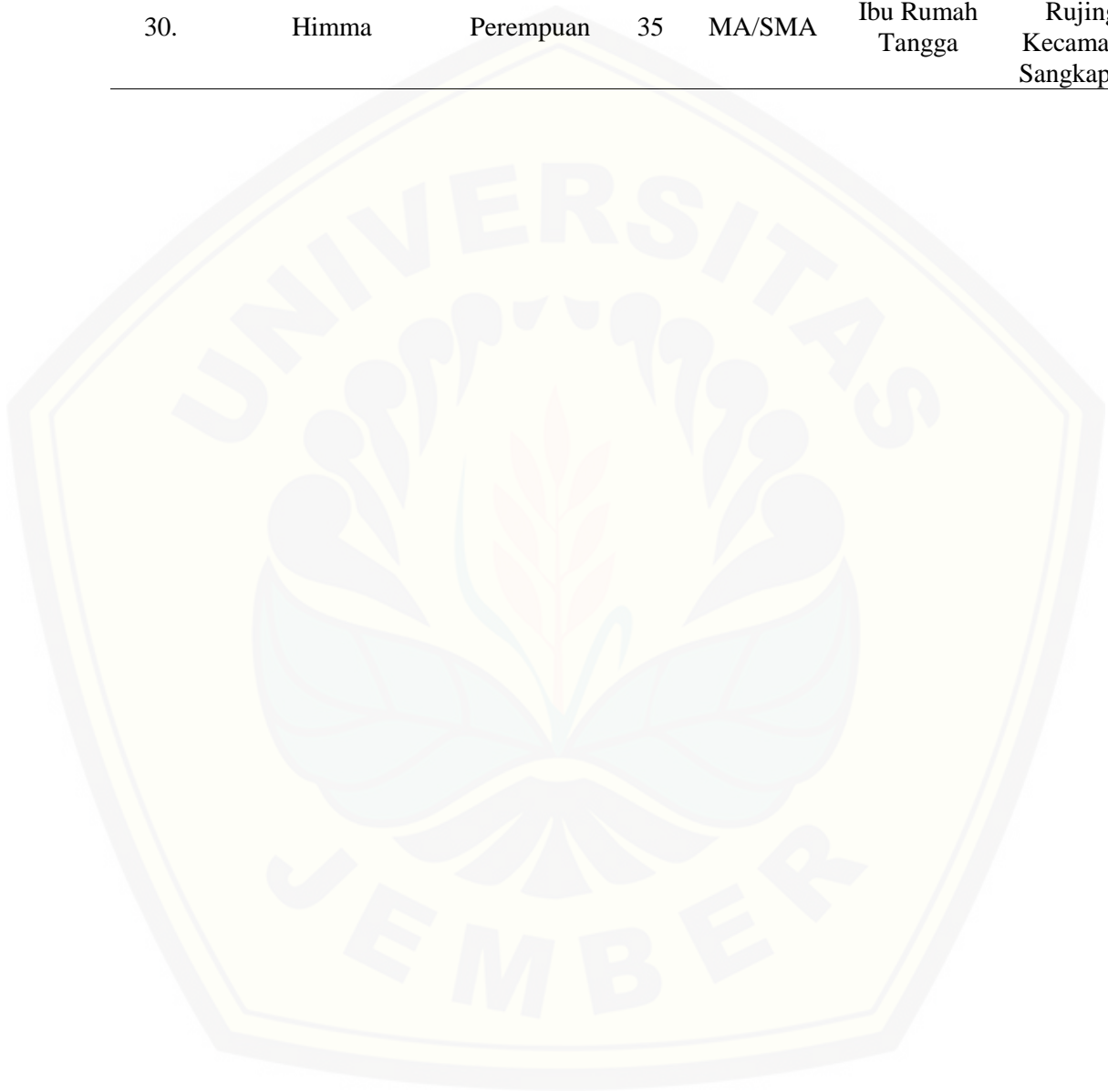


## LAMPIRAN C. DAFTAR INFORMAN

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pend. Terakhir	Pekerjaan	Alamat
1	Mega	Perempuan	22	MA	Ibu Rumah Tangga	Gunung Teguh Kecamatan Sangkapura
2	Imala	Perempuan	27	SMP	Ibu Rumah Tangga	Gunung Teguh Kecamatan Sangkapura
3	Mawiyah	Perempuan	27	MA	Ibu Rumah Tangga	Gunung Teguh Kecamatan Sangkapura
4	Alimatun	Perempuan	20	SMA	Ibu Rumah Tangga	Patar Selamat Kecamatan Sangkapura
5	Khoirunni'mah	Perempuan	32	SMA	Ibu Rumah Tangga	Kepuh Teluk Kecamatan Tambak
6	Musdalifah	Perempuan	23	SMP	Ibu Rumah Tangga	Paromaan Kecamatan Tambak
7	Isra	Perempuan	35	MI	Ibu Rumah Tangga	Paromaan Kecamatan Tambak
8	Asrina	Perempuan	28	MA	Ibu Rumah Tangga	Paromaan Kecamatan Tambak
9	Musyarofah	Perempuan	20	MA	Ibu Rumah Tangga	Paromaan Kecamatan Tambak
10	Maimunah	Perempuan	35	MI	Ibu Rumah Tangga	Lebak Kecamatan Sangkapura
11	Siti azizah	Perempuan	25	MA	Ibu Rumah Tangga	Lebak Kecamatan Sangkapura
12	Soleha	Perempuan	27	SMP	Wiraswasta	Pamasaran Kecamatan Sangkapura
13	Maria Ulfa	Perempuan	36	MTS	Wiraswasta	Teluk Kelumpang Kecamatan Tambak

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pend. Terakhir	Pekerjaan	Alamat
14	Sahima	Perempuan	25	MTS	Ibu Rumah Tangga	Teluk Kelumpang Kecamatan Tambak
15	Leli	Perempuan	41	SD	Wiraswasta	Daun Kecamatan Sangkapura
16	Marnisa	Perempuan	50	SD	Ibu Rumah Tangga	Daun Kecamatan Sangkapura
17	Miaami	Perempuan	45	SD	Ibu Rumah Tangga	Daun Kecamatan Sangkapura
18	Rusna	Perempuan	44	SD	Wiraswasta	Daun Kecamatan Sangkapura
19	Alimiyah	Perempuan	55	SD	Ibu Rumah Tangga	Daun Kecamatan Sangkapura
20	Nur	Perempuan	27	SMA	Ibu Rumah Tangga	Daun Kecamatan Sangkapura
21	Fila	Perempuan	20	SMP	Ibu Rumah Tangga	Daun Kecamatan Sangkapura
22	Saima	Perempuan	35	MTS/SMP	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
23	Hanisah	Perempuan	39	MI/SD	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
24	Asnafia	Perempuan	72	MI/SD	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
25	Sofia	Perempuan	39	MI/SD	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
26	Anima	Perempuan	60	MI/SD	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
27	Nasiyah	Perempuan	50	MI/SD	Petani	Paromaan Kecamatan Tambak
28	Iin	Perempuan	30	S1	Guru	Paromaan Kecamatan Tambak

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pend. Terakhir	Pekerjaan	Alamat
29.	Mislama	Perempuan	53	MI/SD	Ibu Rumah Tangga	Paromaan Kecamatan Tambak
30.	Himma	Perempuan	35	MA/SMA	Ibu Rumah Tangga	Sungai Rujing Kecamatan Sangkapura





**LAMPIRAN D. KARAKTERISTIK INFORMAN**

Tabel D.1 Usia Informan

Rata-rata Usia Informan				
20-29	30-49	50-59	60-69	70-79
40%	40%	13.3%	3.3%	3.3%

Tabel D.2 Klasifikasi Pekerjaan Informan

Klasifikasi Pekerjaan Informan			
Ibu Rumah Tangga	Wiraswasta	Petani	Guru
63.3%	13.3%	20%	3.3%

Tabel D.3 Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir				
Tidak Tamat SD/MI	Tamat SD/MI	Tamat SMP/MTS	Tamat SMA/MA	Sarjana
23.3%	20%	23.3%	30%	3.3%

LAMPIRAN E. RANCANGAN DESAIN SAMPUL BUKU ILMIAH POPULER



**LAMPIRAN F. OUTLINE BUKU ILMIAH POPULER**

1. Bagian pembuka
  - a. Sampul buku
  - b. Prakata
  - c. Daftar isi
  - d. Daftar gambar
  - e. Daftar tabel
  - f. Petunjuk penggunaan buku
2. Materi
  - a. Bab 1 Kajian etnobiologi
  - b. Bab 2 Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita di Indonesia
  - c. Bab 3 Pulau Bawean
  - d. Bab 4 Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca melahirkan dan Balita di Pulau Bawean
  - e. Bab 5 Penutup
3. Fitur buku
4. Penutup
  - a. Daftar Pustaka
  - b. Glosarium
  - c. Indeks
  - d. Tentang Penulis

**LAMPIRAN G. HASIL VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER OLEH AHLI MATERI.**

**LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
OLEH AHLI MATERI**

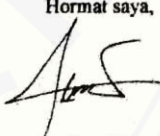
**I. Identitas Peneliti**

Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan / Program Studi : Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam/  
Pendidikan Biologi

**II. Pengantar**

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di jenjang strata satu (S1) di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian sebagai kewajiban untuk memenuhi persyaratan tugas akhir, yang berjudul "Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer."

Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti dengan hormat meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu dalam penilaian buku ilmiah populer sebagai produk akhir dari penelitian ini, dengan mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan identitas maupun hasil penilaian yang telah diberikan akan dijamin sesuai kode etik penelitian. Peneliti menyampaikan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu dalam memberikan penilaian untuk mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer. Penilaian, termasuk kritik dan saran, sangat peneliti harapkan demi menciptakan produk pendidikan yang layak untuk dipublikasikan.

Hormat saya,  
  
Peneliti



**III. Identitas Validator**

Nama : Ika Liza N  
 Alamat rumah : Perum Bumi Bangsa Harwana 2 Blok Jemberon  
BIG  
 Jenis Kelamin : .....  
 Pekerjaan : .....  
 No. Telp. / HP : .....

**IV. Petunjuk Penilaian:**

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian pada setiap aspek dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang disediakan.
2. Apabila ada tambahan penilaian yang tidak bisa dideskripsikan di dalam kolom penilaian, revisi atas perbaikan dapat ditulis dibagian Komentar Umum dan Saran yang terdapat di bagian akhir lembar penilaian.

**V. Keterangan Skor Penilaian**

No.	Skor	Kriteria	Rubrik Penilaian
1	4	Sangat Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sangat sesuai dan tidak ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
2	3	Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sesuai, meski ada sedikit kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
3	2	Cukup	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai kurang sesuai dan ada sedikit kekurangan dan/ banyak dengan produk buku ilmiah populer
4	1	Kurang	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai tidak sesuai dan ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)



## VI. Kriteria Validasi

No.	Skor	Kriteria	Keterangan
1	81,25% - 100%	Sangat layak	Produk baru siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di lapangan sebenarnya untuk masyarakat umum.
2	62,50% - 81,24%	Layak	Produk dapat dilanjutkan dengan cara menambahkan sesuatu yang kurang dengan cara melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Penambahan yang dilakukan tidak terlalu besar dan tidak terlalu mendasar.
3	43,75% - 62,49%	Kurang Layak	Merevisi dengan cara meneliti kembali secara seksama, kemudian juga mencari kelemahan dari prosuk untuk dapat disempurnakan.
4	25,00% - 43,74%	Tidak Layak	Merevisi dalam skala besar-besaran dan mendasar tentang isi produk tersebut.

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

## VII. Instrumen Penilaian

## A. KOMPONEN KELAYAKAN ISI

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Cukupan Materi	1. Kejelasan tujuan penyusunan buku			✓	
	2. Keluasan materi sesuai dengan tujuan penyusunan buku				✓
	3. Kedalaman materi sesuai dengan tujuan penyusunan buku			✓	
	4. Kejelasan materi				✓
B. Akurasi Materi	5. Akurasi fakta dan data			✓	
	6. Akurasi konsep/ teori			✓	
	7. Akurasi gambar atau ilustrasi				✓
C. Kemutakhiran	8. Kesesuaian dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan saat ini			✓	
	9. Menyajikan contoh-contoh mutakhir dari lingkungan lokal/nasional/regional/ Internasional				✓
<b>Jumlah Skor Komponen Kelayakan Isi</b>					

## B. KOMPONEN KELAYAKAN PENYAJIAN

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Teknik Penyajian	1. Konsistensi sistematika sajian			✓	
	2. Kelogisan penyajian dan keurutan konsep			✓	
B. Pendukung Penyajian Materi	3. Kesesuaian dengan ketepatan ilustrasi dengan materi				✓
	4. Pembangkit motivasi pembaca				✓
	5. Ketepatan pengetikan dan pemilihan gambar		✓		
Jumlah Skor Komponen Kelayakan Penyajian					
JUMLAH SKOR KESELURUHAN					

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk, 2013)

NILAI KELAYAKAN BUKU (MATERI)	$= \frac{\text{jumlah skor keseluruhan diperoleh}}{\text{Skor maksimal diperoleh}} \times 100\%$
	$= \frac{47}{56} \times 100\%$
	$= 83,9 \dots \%$

## VIII. Komentar Umum

- ① Gambar di hal 13 ukuran perlu diturangi
- ② Kata "Harus kamu baca" kurang tepat - Gantikan pth kata yg lain → ex: Pakulah kamu
- ③ Materi yg ada dlm lecture mfo tidak selalu kandungan, bisa berkaitan dgn informasi unile, informasi lainnya yg blyk org tahu. Ex: Kunyit di negara ... di gunakan sebagai ...
- ④ Sub judul sebaiknya distafakan di tepi (konsisten)

IX. **Saran**

perbaiki sesuai catatan

X. **Simpulan Akhir:**

Jika dilihat dari semua aspek yang telah dinilai, apakah buku ini sudah layak untuk digunakan sebagai bahan bacaan oleh masyarakat umum?

- Sangat Layak
- Layak dengan Revisi
- Kurang Layak
- Tidak Layak

Jember, 05 Februari 2020

Validator Materi

Uu Liz N, M.Pd



**PENJELASAN BUTIR LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
AHLI MATERI**

**I. KOMPONEN KELAYAKAN ISI**

**A. CAKUPAN MATERI**

**Butir 1. Kejelasan tujuan penyusunan buku**

Penjelasan:

Materi yang disajikan sesuai dengan tujuan penyusunan dan memperhatikan keterbacaan sasaran penggunanya.

**Butir 2. Keluasan materi sesuai dengan tujuan penyusunan materi**

Penjelasan:

Materi yang disajikan minimal mencerminkan jабaran substansi materi yang perlu diketahui oleh pembaca.

**Butir 3. Kedalaman materi sesuai dengan tujuan penyusunan buku**

Penjelasan:

Materi mencakup mulai dari pengenalan konsep sampai dengan interaksi antarkonsep dengan memperhatikan tujuan penyusunan buku.

**Butir 4. Kejelasan materi**

Penjelasan:

Materi yang tertulis di dalam buku telah benar dan sesuai dengan literatur yang ada.

**B. AKURASI MATERI**

**Butir 5. Akurasi fakta dan data**

Penjelasan:

Fakta dan data yang disajikan berdasarkan hasil penelitian dan studi literatur yang sudah dilakukan.

**Butir 6. Akurasi konsep/teori**

Penjelasan:

Konsep/teori yang disajikan tidak menimbulkan banyak tafsir dan sesuai dengan definisi yang berlaku.

**Butir 7. Akurasi gambar atau ilustrasi**

Penjelasan:

Gambar dan ilustrasi yang disajikan dapat diterapkan dengan benar.

**C. KEMUTAKHIRAN MATERI****Butir 8. Kesesuaian dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan saat ini**

Penjelasan:

Materi yang disajikan *up to date*, sesuai dengan perkembangan keilmuan biologi terkini.**Butir 9. Menyajikan contoh-contoh mutakhir dari lingkungan lokal/ nasional/ regional/ internasional**

Penjelasan:

Uraian dan contoh yang disajikan dapat berasal dari lingkungan pembaca baik di Indonesia, Asia Tenggara, maupun dunia.

**II. KOMPONEN KELAYAKAN PENYAJIAN****A. TEKNIK PENYAJIAN****Butir 10. Konsistensi sistematika sajian**

Penjelasan:

Materi yang disajikan konsisten.

**Butir 11. Kelogisan penyajian dan keruntutan konsep**

Penjelasan:

Materi yang disajikan logis dan runtut.

**B. PENDUKUNG PENYAJIAN MATERI****Butir 12. Kesesuaian dan ketepatan ilustrasi dengan materi**

Penjelasan:

Materi dan ilustrasi yang disajikan sesuai dan tepat.



**Butir 13. Pembangkit motivasi pembaca**

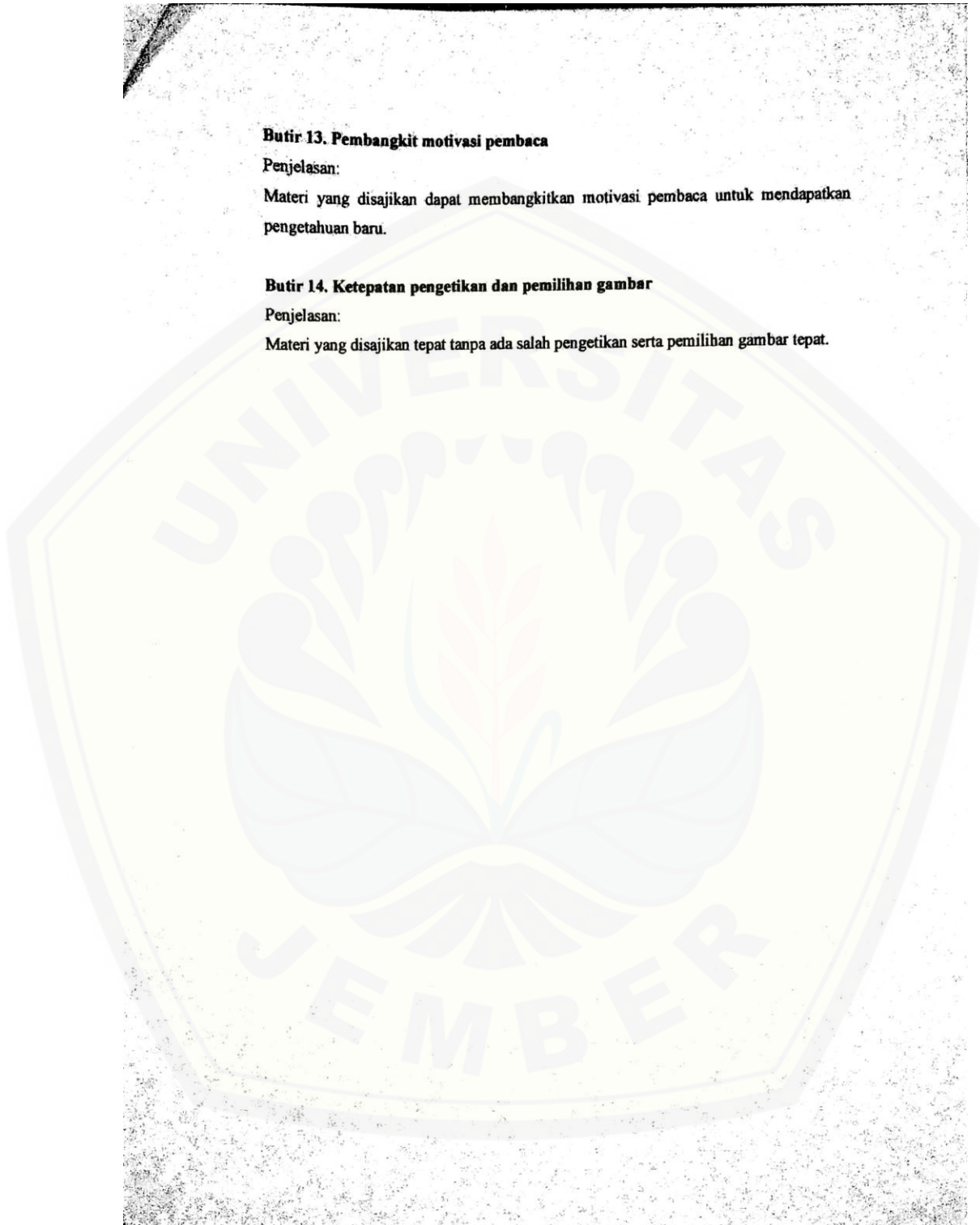
Penjelasan:

Materi yang disajikan dapat membangkitkan motivasi pembaca untuk mendapatkan pengetahuan baru.

**Butir 14. Ketepatan pengetikan dan pemilihan gambar**

Penjelasan:

Materi yang disajikan tepat tanpa ada salah pengetikan serta pemilihan gambar tepat.



**LAMPIRAN H. HASIL VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER OLEH AHLI MEDIA****LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
OLEH AHLI MEDIA****I. Identitas Peneliti**

Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan / Program Studi : Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam/  
Pendidikan Biologi

**II. Pengantar**

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di jenjang strata satu (S1) di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian sebagai kewajiban untuk memenuhi persyaratan tugas akhir, yang berjudul "Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer."

Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti dengan hormat meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu dalam penilaian buku ilmiah populer sebagai produk akhir dari penelitian ini, dengan mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Kerahasiaan identitas maupun hasil penilaian yang telah diberikan akan dijamin sesuai kode etik penelitian. Peneliti menyampaikan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu dalam memberikan penilaian untuk mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer. Penilaian, termasuk kritik dan saran, sangat peneliti harapkan demi menciptakan produk pendidikan yang layak untuk dipublikasikan.

Hormat saya,



Peneliti

**III. Identitas Validator**

Nama : Jendi Eko Sumo  
 Alamat rumah :  
 Jenis Kelamin :  
 Pekerjaan :  
 No. Telp. / HP :

**IV. Petunjuk Penilaian:**

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian pada setiap aspek dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang disediakan.
2. Apabila ada tambahan penilaian yang tidak bisa dideskripsikan di dalam kolom penilaian, revisi atas perbaikan dapat ditulis dibagian Komentar Umum dan Saran yang terdapat di bagian akhir lembar penilaian.

**V. Keterangan Skor Penilaian**

No.	Skor	Kriteria	Rubrik Penilaian
1	4	Sangat Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sangat sesuai dan tidak ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
2	3	Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sesuai, meski ada sedikit kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
3	2	Cukup	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai kurang sesuai dan ada sedikit kekurangan dan/ banyak dengan produk buku ilmiah populer
4	1	Kurang	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai tidak sesuai dan ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)



### VI. Kriteria Validasi

No.	Skor	Kriteria	Keterangan
1	81,25% - 100%	Sangat layak	Produk baru siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di lapangan sebenarnya untuk masyarakat umum.
2	62,50% - 81,24%	Layak	Produk dapat dilanjutkan dengan cara menambahkan sesuatu yang kurang dengan cara melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Penambahan yang dilakukan tidak terlalu besar dan tidak terlalu mendasar.
3	43,75% - 62,49%	Kurang Layak	Merevisi dengan cara meneliti kembali secara seksama, kemudian juga mencari kelemahan dari prosuk untuk dapat disempurnakan.
4	25,00% - 43,74%	Tidak Layak	Merevisi dalam skala besar-besaran dan mendasar tentang isi produk tersebut.

(Sumber: Diadaptasi dari Puskrubuk Depdiknas, 2013)

### VII. Instrumen Penilaian

#### A. KOMPONEN KELAYAKAN KEGRAFIKAN

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Artistik dan Estetika	1. Komposisi buku sesuai dengan tujuan penyusunan buku			✓	
	2. Penggunaan teks dan grafis proporsional			✓	
	3. Kemenarikan <i>lay out</i> dan tata letak				✓
	4. Pemilihan warna menarik			✓	
	5. Kecerahan teks dan grafis			✓	
B. Fungsi Keseluruhan	6. Produk membantu mengembangkan pengetahuan pembaca			✓	
	7. Produk bersifat informative			✓	
	8. Secara keseluruhan produk buku menumbuhkan rasa ingin tahu pembaca			✓	
<b>Jumlah Skor Komponen Kelayakan Kegrampilan</b>					



**B. KOMPONEN KELAYAKAN ISI DAN PENYAJIAN**

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Teknik Penyajian	1. Konsistensi sistematika dan sajian dalam bab				✓
	2. Kelogisan penyajian dan keruntutan konsep			✓	
	3. Koherensi substansi antar bab			✓	
	4. Keseimbangan substansi antar bab			✓	
	5. Kecerahan teks dan grafis			✓	
B. Fungsi Keseluruhan	6. Kesesuaian dan ketepatan ilustrasi dengan materi			✓	
	7. Kesesuaian gambar dan keterangan			✓	
	8. Adanya rujukan/ sumber acuan			✓	
<b>Jumlah Skor Komponen Kelayakan Pengembangan</b>					
<b>JUMLAH SKOR KESELURUHAN</b>					

(Sumber: Diadaptasi dari Puskrubik Depdiknas, 2013)

<b>NILAI KELAYAKAN BUKU (MATERI)</b>	$= \frac{\text{Jumlah skor keseluruhan diperoleh}}{\text{Skor maksimal diperoleh}} \times 100\%$
	$= \frac{50}{64} \times 100\%$
	$= 78.1 \%$

**VIII. Komentar Umum**

- Buku sudah baik, pada cover cantumkan nama nama penulis,
- gunakan nama ilmiah untuk membantu pembaca pada penggunaan Bahasa tumbuhan/hewan.
- buku pustaka sudah baik pakai blog/wikipedia

**IX. Saran**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

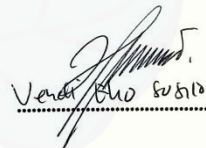
**X. Simpulan Akhir:**

Jika dilihat dari semua aspek yang telah dinilai, apakah buku ini sudah layak untuk digunakan sebagai bahan bacaan oleh masyarakat umum?

- Sangat Layak
- Layak
- Kurang Layak
- Tidak Layak

Jember, 28 Februari 2020

Validator Media

  
Vendi Eko Subito

**PENJELASAN BUTIR LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
AHLI MEDIA**

**I. KOMPONEN KELAYAKAN KEGRAFIKAN**

**A. ARTISTIK DAN ESTETIKA**

**Butir 1. Komposisi buku sesuai dengan tujuan penyusunan buku**

Penjelasan:

Tampilan buku dengan teks dan banyak contoh berupa gambar sesuai dengan materi meningkatkan ketertarikan pembaca untuk mendapatkan pengetahuan baru.

**Butir 2. Penggunaan teks dan grafis proporsional**

Penjelasan:

Rancangan isi dan desain media meliputi penggunaan teks dan grafis yang proporsional.

**Butir 3. Kemenarikan *lay out* dan tata letak**

Penjelasan:

*Lay out* dan tata letak media yang dipilih sudah menarik dan dapat meningkatkan motivasi pembaca.

**Butir 4. Pemilihan warna menarik**

Penjelasan:

Pemilihan dan perpaduan warna yang digunakan sudah bagus dan menarik sehingga meningkatkan motivasi pembaca.

**Butir 5. Keceriasan teks dan grafis**

Penjelasan:

Rancangan isi dan desain media meliputi penggunaan teks dan grafis sudah serasi dan dapat menumbuhkan motivasi pembaca.



## **B. FUNGSI KESELURUHAN**

### **Butir 6. Produk membantu mengembangkan pengetahuan pembaca**

Penjelasan:

Buku yang disusun merupakan buku bacaan bagi masyarakat awam untuk mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya.

### **Butir 7. Produk bersifat informatif**

Penjelasan:

Buku yang disusun bersifat informatif, artinya memberikan informasi baru kepada pembaca untuk mengembangkan pengetahuan yang dimilikinya.

### **Butir 8. Secara keseluruhan produk buku menumbuhkan rasa ingin tahu pembaca**

Penjelasan:

Buku yang disusun dapat memberikan motivasi pembaca untuk terus mendapatkan pengetahuan-pengetahuan yang baru.

## **II. KOMPONEN KELAYAKAN ISI DAN PENYAJIAN**

### **A. TEKNIK PENYAJIAN**

#### **Butir 9. Konsistensi sistematika dan sajian dalam bab**

Penjelasan:

Sistematika penyajian dalam bab konsisten.

#### **Butir 10. Kelogisan penyajian dan keruntutan konsep**

Penjelasan:

Penyajian materi logis dan runtut sesuai dengan konsep dari hal yang mendasar.

#### **Butir 11. Koherensi substansi antar bab**

Penjelasan:

Penyajian materi antarbab dalam satu buku menunjukkan kesatuan pemikiran.



**Butir 12. Keseimbangan substansi antar bab**

Penjelasan:

Uraian substansi antarbab dalam satu buku proporsional dengan mempertimbangkan tingkat keterbacaan oleh pembaca.

**B. PENDUKUNG PENYAJIAN MATERI****Butir 13. Kesesuaian dan ketepatan ilustrasi dengan materi**

Penjelasan:

Materi dan ilustrasi yang disajikan sesuai dan tepat.

**Butir 14. Kesesuaian gambar dan keterangan**

Penjelasan:

Gambar dan keterangan yang disajikan dalam buku sudah sesuai.

**Butir 15. Adanya rujukan/sumber acuan**

Penjelasan:

Terdapat daftar rujukan/sumber acuan untuk teks dan gambar yang diambil dari sumber-sumber yang digunakan.

**LAMPIRAN I. HASIL VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER OLEH AHLI MASYARAKAT 1****LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
OLEH AHLI MASYARAKAT****I. Identitas Peneliti**

Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah

NIM : 160210103030

Jurusan / Program Studi : Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam/  
Pendidikan Biologi**II. Pengantar**

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di jenjang strata satu (S1) di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian sebagai kewajiban untuk memenuhi persyaratan tugas akhir, yang berjudul "Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer."

Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti dengan hormat meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu dalam penilaian buku ilmiah populer sebagai produk akhir dari penelitian ini, dengan mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan identitas maupun hasil penilaian yang telah diberikan akan dijamin sesuai kode etik penelitian. Peneliti menyampaikan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu dalam memberikan penilaian untuk mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer. Penilaian, termasuk kritik dan saran, sangat peneliti harapkan demi menciptakan produk pendidikan yang layak untuk dipublikasikan.

Hormat saya,



Peneliti

**III. Identitas Validator**

Nama : Arifatuz Zakiyah  
 Alamat rumah : Dsn. Sumber Waru Desa Paroman Kec. Tambak  
 Kab. Gresik Jawa Timur  
 Jenis Kelamin : perempuan  
 Pekerjaan : Guru  
 No. Telp. / HP : 085 - 231 - 465 - 241

**IV. Petunjuk Penilaian:**

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian pada setiap aspek dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang disediakan.
2. Apabila ada tambahan penilaian yang tidak bisa dideskripsikan di dalam kolom penilaian, revisi atau perbaikan dapat ditulis dibagian Komentar Umum dan Saran yang terdapat di bagian akhir lembar penilaian.

**V. Keterangan Skor Penilaian**

No.	Skor	Kriteria	Rubrik Penilaian
1	4	Sangat Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sangat sesuai dan tidak ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
2	3	Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sesuai, meski ada sedikit kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
3	2	Cukup	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai kurang sesuai dan ada sedikit kekurangan dan/ banyak dengan produk buku ilmiah populer
4	1	Kurang	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai tidak sesuai dan ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

## VI. Kriteria Validasi

No.	Skor	Kriteria	Keterangan
1	81,25% - 100%	Sangat layak	Produk baru siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di lapangan sebenarnya untuk masyarakat umum.
2	62,50% - 81,24%	Layak	Produk dapat dilanjutkan dengan cara menambahkan sesuatu yang kurang dengan cara melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Penambahan yang dilakukan tidak terlalu besar dan tidak terlalu mendasar.
3	43,75% - 62,49%	Kurang Layak	Merevisi dengan cara meneliti kembali secara seksama, kemudian juga mencari kelemahan dari produk untuk dapat disempurnakan.
4	25,00% - 43,74%	Tidak Layak	Merevisi dalam skala besar-besaran dan mendasar tentang isi produk tersebut.

(Sumber: Diadaptasi dari Pusurbuk Depdiknas, 2013)

## VII. Instrumen Penilaian

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Ketentuan Dasar	1. Mencantumkan nama pengarang/ penulis atau editor				✓
	2. Karangan mengandung unsur ilmiah (tidak mementingkan keindahan bahasa)				✓
	3. Berisi informasi akurat, berdasar fakta (tidak menekankan pada opini atau pandangan penulis)				✓
B. Ciri Karya Ilmiah Populer	4. Aktualisasi tidak mengikat			✓	
	5. Bersifat objektif			✓	
	6. Sumber tulisan berasal dari karya ilmiah akademik seperti hasil penelitian, paper, skripsi, ataupun tesis				✓
	7. Menyisipkan unsur kata-kata humor namun tidak terlalu berlebihan agar tidak membuat pembaca bosan			✓	
C. Komponen Buku	8. Ada bagian awal (prakata, pengantar, dan daftar isi)			✓	
	9. Ada bagian isi atau materi				✓



	10. Ada bagian akhir (daftar pustaka, glosarium, lampiran, indeks sesuai keperluan)			✓	
D. Penilaian Karya Ilmiah Populer	11. Materi/ isi mengaitkan dengan kondisi actual dan berhubungan dengan kegiatan sehari-hari				✓
	12. Menyajikan <i>value added</i>		✓		
	13. Isi buku memperkenalkan temuan baru			✓	
	14. Isi buku sesuai dengan perkembangan ilmu yang mutakhir, sah, dan akurat			✓	
	15. Materi/ isi menghindari masalah SARA, Bias Jender, serta pelanggaran HAM			✓	
	16. Penyajian materi/ isi dilakukan secara runtun, bersistem, lugas, dan mudah dipahami			✓	
	17. Penyajian materi/ isi mengembangkan kecakapan akademik, kreativitas, dan kemampuan berinovasi			✓	
	18. Penyajian materi/ isi menumbuhkan motivasi untuk mengetahui lebih jauh				✓
	19. Ilustrasi (gambar, foto, diagram, tabel) yang digunakan sesuai dan proporsional				✓
	20. Istilah yang menggunakan bahasa ilmiah dan buku			✓	
	21. Bahasa(ejaan kata, kalimat, paragraf) yang digunakan tepat, lugas, dan jelas sehingga mudah dipahami masyarakat awam			✓	
<b>Jumlah Skor Komponen Pengembangan</b>					
<b>JUMLAH SKOR KESELURUHAN</b>					70

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

NILAI KELAYAKAN BUKU (MATERI)	$= \frac{\text{Jumlah skor keseturuhan diperoleh}}{\text{Skor maksimal diperoleh}} \times 100\%$
	$= \frac{70}{84} \times 100\%$
	$= 83,3\%$

## VIII. Komentar Umum

Buku sudah bagus dan saya rata-rata sudah lanjut di publikasi. Kepada Pembaca khususnya pada ibu-ibu rumah dan ibu-ibu lainnya untuk mengetahui lebih dalam tentang pengetahuan makanan dan minuman orang dulu agar saat melahirkan dan menyusui anak tidak ada kendala dan gampang.

## IX. Saran

Saya sarankan kepada penulis atau peneliti selanjutnya di dalam buku ini memiliki kategori yang bersifat di mengerti oleh masyarakat awam dengan cara menulis kata-kata kesederhanaan dengan dikub' kata baku dan di harapkan bagi penulis selanjutnya mempunyai wawasan lagi apa ilmu yang sudah di pelajari di bangku pendidikan bisa di terapkan di masyarakat.

X. **Simpulan Akhir:**

Jika dilihat dari semua aspek yang telah dinilai, apakah buku ini sudah layak untuk digunakan sebagai bahan bacaan oleh masyarakat umum?

Sangat Layak

Layak

Kurang Layak

Tidak Layak

Gresik, 25 February 2020

Validator Masyarakat



**LAMPIRAN J. HASIL VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER OLEH AHLI MASYARAKAT 2**

**LEMBAR VALIDASI BUKU ILMIAH POPULER  
OLEH AHLI MASYARAKAT**

**I. Identitas Peneliti**


Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan / Program Studi : Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam/  
Pendidikan Biologi

**II. Pengantar**

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan di jenjang strata satu (S1) di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian sebagai kewajiban untuk memenuhi persyaratan tugas akhir, yang berjudul "Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer."

Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti dengan hormat meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk membantu dalam penilaian buku ilmiah populer sebagai produk akhir dari penelitian ini, dengan mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan identitas maupun hasil penilaian yang telah diberikan akan dijamin sesuai kode etik penelitian. Peneliti menyampaikan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu dalam memberikan penilaian untuk mengisi lembar penilaian buku ilmiah populer. Penilaian, termasuk kritik dan saran, sangat peneliti harapkan demi menciptakan produk pendidikan yang layak untuk dipublikasikan.

Hormat saya,

  
Peneliti



**III. Identitas Validator**

Nama : AMI MISTRIAWATI  
 Alamat rumah : Jl. Brantagan, Lingg. Kumber Langan, RT/kuw  
 001/009, Plawu, Paltang Jember.  
 Jenis Kelamin : PEREMPUAN  
 Pekerjaan : GURU TK  
 No. Telp. / HP : 085 636 998 30

**IV. Petunjuk Penilaian:**

1. Mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian pada setiap aspek dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom skor yang disediakan.
2. Apabila ada tambahan penilaian yang tidak bisa dideskripsikan di dalam kolom penilaian, revisi atas perbaikan dapat ditulis dibagian Komentar Umum dan Saran yang terdapat di bagian akhir lembar penilaian.

**V. Keterangan Skor Penilaian**

No.	Skor	Kriteria	Rubrik Penilaian
1	4	Sangat Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sangat sesuai dan tidak ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
2	3	Baik	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai sesuai, meski ada sedikit kekurangan dengan produk buku ilmiah populer
3	2	Cukup	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai kurang sesuai dan ada sedikit kekurangan dan/ banyak dengan produk buku ilmiah populer
4	1	Kurang	Jika masing-masing item pada unsur yang dinilai tidak sesuai dan ada kekurangan dengan produk buku ilmiah populer

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

## VI. Kriteria Validasi

No.	Skor	Kriteria	Keterangan
1	81,25% - 100%	Sangat layak	Produk baru siap dimanfaatkan sebagai sumber bacaan di lapangan sebenarnya untuk masyarakat umum.
2	62,50% - 81,24%	Layak	Produk dapat dilanjutkan dengan cara menambahkan sesuatu yang kurang dengan cara melakukan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Penambahan yang dilakukan tidak terlalu besar dan tidak terlalu mendasar.
3	43,75% - 62,49%	Kurang Layak	Merevisi dengan cara meneliti kembali secara seksama, kemudian juga mencari kelemahan dari produk untuk dapat disempurnakan.
4	25,00% - 43,74%	Tidak Layak	Merevisi dalam skala besar-besaran dan mendasar tentang isi produk tersebut.

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

## VII. Instrumen Penilaian

Sub Komponen	Butir	Skor			
		1	2	3	4
A. Ketentuan Dasar	1. Mencantumkan nama pengarang/ penulis atau editor				✓
	2. Karangan mengandung unsur ilmiah (tidak mementingkan keindahan bahasa)			✓	
	3. Berisi informasi akurat, berdasar fakta (tidak menekankan pada opini atau pandangan penulis)			✓	
B. Ciri Karya Ilmiah Populer	4. Aktualisasi tidak mengikat			✓	
	5. Bersifat objektif				✓
	6. Sumber tulisan berasal dari karya ilmiah akademik seperti hasil penelitian, paper, skripsi, ataupun tesis			✓	
	7. Menyisipkan unsur kata-kata humor namun tidak terlalu berlebihan agar tidak membuat pembaca bosan			✓	
C. Komponen Buku	8. Ada bagian awal (prakata, pengantar, dan daftar isi)				✓
	9. Ada bagian isi atau materi				✓



	10. Ada bagian akhir (daftar pustaka, glosarium, lampiran, indeks sesuai keperluan)				✓
D. Penilaian Karya Ilmiah Populer	11. Materi/ isi mengaitkan dengan kondisi actual dan berhubungan dengan kegiatan sehari-hari			✓	
	12. Menyajikan <i>value added</i>			✓	
	13. Isi buku memperkenalkan temuan baru			✓	
	14. Isi buku sesuai dengan perkembangan ilmu yang mutakhir, sah, dan akurat			✓	
	15. Materi/ isi menghindari masalah SARA, Bias Jender, serta pelanggaran HAM			✓	
	16. Penyajian materi/ isi dilakukan secara runtun, bersistem, lugas, dan mudah dipahami			✓	
	17. Penyajian materi/ isi mengembangkan kecakapan akademik, kreativitas, dan kemampuan berinovasi			✓	
	18. Penyajian materi/ isi menumbuhkan motivasi untuk mengetahui lebih jauh			✓	
	19. Ilustrasi (gambar, foto, diagram, tabel) yang digunakan sesuai dan proporsional				✓
	20. Istilah yang menggunakan bahasa ilmiah dan buku				✓
	21. Bahasa(ejaan kata, kalimat, paragraf) yang digunakan tepat, lugas, dan jelas sehingga mudah dipahami masyarakat awam				✓
<b>Jumlah Skor Komponen Pengembangan</b>					67
<b>JUMLAH SKOR KESELURUHAN</b>					84

(Sumber: Diadaptasi dari Puskurbuk Depdiknas, 2013)

NILAI KELAYAKAN BUKU (MATERI)	$= \frac{\text{Jumlah skor keseluruhan diperoleh}}{\text{Skor maksimal diperoleh}} \times 100\%$
	$= \frac{67}{84} \times 100\%$
	$= 79,76\%$

**VIII. Komentar Umum**

Secara keseluruhan sudah cukup baik

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**IX. Saran**

Kualitas gambar yang digunakan sebaiknya menggunakan gambar yang berkualitas baik agar tidak terkesan penuh pada buku.

.....

.....

.....

.....



**X. Simpulan Akhir:**

Jika dilihat dari semua aspek yang telah dinilai, apakah buku ini sudah layak untuk digunakan sebagai bahan bacaan oleh masyarakat umum?

Sangat Layak

Layak

Kurang Layak

Tidak Layak

Jember, 29 februari 2020

Validator Masyarakat



..ANI..MISTRIANI..TI.....

## LAMPIRAN K. DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar Q.1 Wawancara Informan Masyarakat Kecamatan Sangkapura. (A) Mega, (B) Imala, (C) Mawiyah, (D) Rusna, (E) Marnisa, (F) Nur, (G) Maimunah, (H) Himma, (I) Fila





Gambar Q.2 Wawancara Informan Masyarakat Kecamatan Tambak.

(A) Musdalifah, (B), (C) Isra, (D), (E) Musyarofah, (F) Hanisah, (G) Maria Ulfa, (H) Aslina, (I) Saima

**LAMPIRAN L. DESKRIPSI ASUPAN YANG DIANJURKAN UNTUK IBU HAMIL, PASCA MELAHIRKAN DAN BALITA DI PULAU BAWEAN**

**A. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN BERDASARKAN KATEGORI BUAH DAN SAYURAN**

1. Pisang Tanduk (*Musa paradisiaca* L.)



Kingdom : Plantae  
 Subkingdom : Viridiplantae  
 Super divisi : Embryophyta  
 Divisi : Tracheophyta  
 Kelas : Magnoliopsida  
 Ordo : Zingiberales  
 Famili : Musaceae  
 Genus : Musa L.  
 Spesies : *Musa paradisiaca* L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Miliki ukuran buah cukup besar dengan panjang  $\pm$  20 cm. Kulitnya tebal berwarna kuning kemerahan, dan berbintik-bintik hitam. Daging buah yang sudah matang berwarna putih kemerahan. Dalam satu tandan umumnya hanya terdapat 3 sisir, dan setiap sisirnya terdiri atas 10-15 buah, dengan berat pertandan 7-10 kg (Cahyono, 2009). Memiliki batang hijau kehitaman, tangkai dan daun keputihan, buah berukuran sangat besar, bentuk buah panjang melengkung seperti tanduk (Tim Penyusun Kamus PS, 2013).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan dari buah pisang tanduk yaitu daging buahnya yang dalam keadaan matang. Pemanfaatan pisang tanduk untuk balita yaitu dengan cara dihaluskan dan bisa juga dicampurkan dengan nasi yang dihaluskan. Jika dikonsumsi oleh ibu hamil maka langsung dimakan tanpa dihaluskan.

2. Nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr.)



Kingdom : Plantae  
 Subkingdom : Viridiplantae  
 Super divisi : Embryophyta  
 Divisi : Tracheophyta  
 Kelas : Magnoliopsida  
 Ordo : Poales  
 Famili : Bromeliaceae  
 Genus : Ananas Mill.  
 Spesies : *Ananas comosus* (L.) Merr.

Sumber : Koleksi Pribadi



**Deskripsi :**

Nanas merupakan tanaman herba berbatang semu dengan tinggi 30-50 cm mempunyai batang dalam bentuk roset dengan memiliki pangkal yang melebar dan menjadi pelepah. Daunnya berkumbul dalam roset akar dengan bagian pangkalnya melebar menjadi pelepah. Daunnya berbentuk seperti pedang, tebal dan liat, dengan panjang 80-120 cm dan lebar 2-6 cm, ujungnya lancip menyerupai duri, berwarna hijau atau hijau kemerahan (Dalimartha, 2001). Buah berbentuk silinder, permukaan seperti sisik atau genting kecil yang tersusun rapi, berwarna hijau kekuningan sampai jingga. Daging buahnya berwarna putih kekuningan yang mengandung banyak cairan yang memiliki rasa manis, asam, harum, dan tidak berbiji (Hidayat dan Napitupulu, 2015).

**Cara Pemanfaatan:**

Bagian yang dimanfaatkan dari nanas adalah daging buahnya yang matang. Cara mengkonsumsinya yaitu ibu hamil yang memiliki usia kandungan diatas 5 bulan dengan langsung mengkonsumsi daging buah nanas tanpa melakukan pengolahan.

3. Kurma (*Phoenix dactylifera* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Arecales
Famili	: Arecaceae
Genus	: Phoenix L.
Spesies	: <i>Phoenix dactylifera</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Pohon kurma berakar serabut meski termasuk tanaman berkeping satu. Batangnya vertikal, tebal, dan berbentuk silinder. Batang bergantung pada kultivar, usia pohon dan kondisi lingkungan. Pohon kurma merupakan tanaman jenis dioecious atau berumah dua. Buah kurma memiliki karakteristik bervariasi, antara lain memiliki berat 2-60 gr, panjang 3-7 cm, konsistensi lunak sampai kering, berbiji dan berwarna kuning kecoklatan, cokelatan gelap, dan kuning kemerahan. Pada tanaman kurma, biasanya diperlukan waktu rata-rata 200 hari untuk mencapai tahap kematangan sempurna. Selama masa pematangan ini, buah mengalami 5 fase pertumbuhan dan perkembangan (Apriyanti, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan yaitu daging kurma. Cara mengkonsumsi pada ibu hamil langsung mengkonsumsi. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi dari awal kehamilan. Jika balita yang mengkonsumsi terutama pada balita yang baru lahir yaitu memberikan sari dari kurma. Langkah pertama yang dilakukan yaitu mengambil sari yang keluar dari proses penghancuran oleh ibu, sari yang keluar

tersebutlah yang diberikan kepada balita yang baru saja lahir. Selain memanfaatkan sarinya, pada balita juga dapat dikonsumsi secara langsung.

4. *Kostela* (dalam Bahasa Bawean) atau Pepaya (*Carica papaya* L.)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Brassicales
Famili	: Caricaceae
Genus	: Carica L.
Spesies	: <i>Carica papaya</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan tanaman yang dapat tumbuh di daerah tropis maupun subtropis. Selain itu, pepaya dapat berbuah kapan saja dan tidak mengenal musim. Daunnya tersusun spiral menutupi ujung pohon. Daunnya termasuk tunggal, buat, ujung meruncing, pangkal bertoreh, tepi bergerigi, berdiameter 25-5 cm. Merupakan berbatang tunggal dan tumbuh tegak (Muktiani, 2011). Bunga pepaya termasuk bunga majemuk yang tersusun pada sebuah tangkai atau poros bunga (*pedunculus*) (Kalie, 2006). Buah pepaya tergolong buah tipe buni dengan bentuk bulat telur memanjang. Berdaging buah tebal dan lunak berwarna merah atau kuning. Pepaya juga termasuk tumbuhan yang memiliki akar tunggang (Rukmana, 2003). Pohon pepaya jantan, yang hanya menghasilkan bunga jantan. Namun jika rangkaian bunga terdapat bunga sempurna elongata dan kondisi lingkungan memungkinkan, pohon pepaya jantan dapat menghasilkan buah yang disebut gandel atau pepaya gantung (Warisno, 2003).

**Cara Pemanfaatan :**

Pepaya yang dimanfaatkan oleh ibu hamil dan pasca melahirkan masyarakat Pulau Bawean yaitu pepaya yang masih muda, setengah matang dan yang sudah matang. Pepaya yang masih muda dimanfaatkan dengan cara diolah yaitu menjadi sayuran, salah satunya diolah menjadi sayur bening dan sayur yang bersantan. Pepaya yang setengah matang dimanfaatkan dengan cara dikonsumsi secara langsung, biasanya juga dimanfaatkan rujak buah. Masyarakat Pulau Bawean biasanya memanfaatkan pepaya matang dengan cara mengkonsumsinya secara langsung. Penganjuran untuk mengkonsumsi dilakukan selama usia kehamilan.

5. Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Malpighiales
Famili	: Euphorbiaceae
Genus	: Sauropus
Spesies	: <i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Tanaman katuk tumbuh menahun (*perennial*), berbentuk semak perdu dengan ketinggian antara 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> m – 5 m, dan merumpun. Sistem perakaran tanaman katuk menyebar ke segala arah dan dapat mencapai kedalaman antara 30cm-50 cm. Batang tumbuhan tumbuh tegak dan berkayu (Rukmana dan Harahap, 2003). Cabang-cabang agak lunak dan terbagi. Daun tersusun selang-seling pada satu tangkai, berbentuk lonjong sampai bundar dengan panjang 2,5 cm dan lebar 1,25-3 cm. Bunga tunggal atau berkelompok tiga. Buah bertangkai panjang 1,25 cm (Hidayat dan Napitupulu, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Cara pemanfaatan daun katuk oleh ibu pasca melahirkan yaitu dengan cara diolah menjadi sayuran salah satunya menjadi sayur bening.

6. Kacang Tanah (*Arachis hypogaea* L.)

Sumber : Koleksi Pribadi

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Fabales
Famili	: Fabaceae
Genus	: Arachis L.
Spesies	: <i>Arachis hypogaea</i> L.

**Deskripsi :**

Helaian anak daun kacang tanah beragam ada yang berbentuk bulat, elips, dan agak lancip, tergantung varietasnya. Permukaan daun ada yang tidak berbulu dan ada yang berbulu. Batang tanaman kacang tanah tidak berkayu dan berbulu halus, ada yang tumbuh menjalar dan ada yang tegak. Kacang tanah berakar tunggang



yang tumbuh lurus ke dalam tanah hingga kedalaman 40 cm. Pada akar tunggang tersebut tumbuh akar cabang dan diikuti ileh akar serabut. Bunga kacang tanah mulai muncul dari ketiak daun pada bagian bawa tanaman yang berumur antara 4-5 minggu dan berlangsung hingga umur sekitar 80 hari setelah tanam. Buah kacang tanah berada di dalam tanah. Biji kacang tanah terdapat di dalam polong. Biji terdiri atas lembaga dan keping biji, diliputi oleh kulit ari tipis (tegmen) yang berbentuk bulat agak lonjong atau bulat dengan ujung agak datar dan warna biji yang bervariasi (Pitojo, 2005).

**Cara Pemanfaatan :**

Kacang tanah biasanya dikonsumsi sebagai camilan diolah dengan cara digoreng, di rebus dan sebagai campuran olahan lauk pauk.

7. *Beletah* (dalam Bahasa Bawean) (*Vincetoxicum grandiflorum* (R. Br))



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Gentianales
Famili	: Apocynaceae
Genus	: Vincetoxicum
Spesies	: <i>Vincetoxicum grandiflorum</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan tanaman liar yang memiliki batang herbaceus. Batang yang paling dekat dengan akar lama kelamaan menjadi berkayu. Tumbuhan ini hidup merambat. Daunnya berhadapat bersilang berbentuk melengkung berwarna hijau. Tumbuhan ini akan membentuk bunga pada usia diatas 2 tahun. Tumbuhan beletah akan membentuk buah seperti buah pada bunga kamboja semacam tanduk panjang berwarna hijau. Bunga berbentuk seperti terompet berwarna kuning.

**Cara Pemanfaatan :**

Daun *beletah* (dalam Bahasa Bawean) dimanfaatkan dengan cara ditumis dan dijadikan sayur bening. Daun yang dimanfaatkan yaitu daun yang tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua.



8. Bayam (*Amaranthus tricolor* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Caryophyllales
Famili	: Amaranthaceae
Genus	: Amaranthus L.
Spesies	: <i>Amaranthus tricolor</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan tanaman yang termasuk tanaman semusim. Batangnya lunak dan berwarna hijau keputih-putihan, putih kemerah-merahan, atau hijau. Batangnya berair. Akarnya termasuk akar tunggang dan berakar samping. Akar sampingnya kuat dan agak dalam. Daun bayam bertangkai, berbentuk bulat telur dengan ujung meruncing, lemas, berwarna hijau, merah, atau hijau keputihan. Daun bayam berdaun tunggal, lunak, dan lebar. Bunga tersusun majemuk. Bijinya banyak, sangat kecil, bulat, dan mudah pecah. Biasanya disebut dengan bayam sekul. Batang bayam ada yang berwarna kemerahan (bayam merah) dan ada yang hijau keputih-putihan (bayam putih) berbunga pada ketiak daun (Sunarjono dan Nurrohmah, 2018).

**Cara Pemanfaatan :**

Bayam biasanya dimanfaatkan pada bagian daun tangkai daun dan batang yang masih muda. Daun bayam dimanfaatkan dengan cara diolah menjadi sayur bening, dikukus dan diberi campuran santan.

9. Wortel (*Daucus carota* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Apiales
Famili	: Apiaceae
Genus	: Daucus L.
Spesies	: <i>Daucus carota</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Daun tanaman wortel termasuk daun majemuk, menyirip ganda dua atau tiga, dan bertangkai. Batang tanaman wortel sangat pendek sehingga hampir tidak tampak, berbentuk bulat, tidak berkayu, agak keras, dan berdiameter kecil (sekitar 1cm-1,5 cm). Pada umumnya, batang berwarna hijau tua dan tidak bercabang. Tanaman wortel memiliki sistem perakar tunggang akan mengalami perubahan bentuk dan fungsi menjadi tempat penyimpanan cadangan makanan. Umbi akar terbentuk dari akar tunggang. Bentuk akar akan berubah menjadi besar dan bulat memanjang, hingga mencapai diameter 6 cm dan memanjang sampai 30 cm tergantung varietasnya. Akar inilah yang dikenal dengan umbi wortel. Bunganya berbentuk payung berganda, dan berwarna putih atau merah jambu agak pucat. Biji wortel merupakan biji tertutup dan berkeping dua berbentuk pipih, berwarna kecoklat-coklatan, serta berukuran sangat kecil (Cahyono, 2002).

**Cara Pemanfaatan :**

Wortel biasanya dimanfaatkan sebagai campuran nasi tim. Berbagai cara pengolahan yang dilakukan untuk memanfaatkan wortel. Salah satu pengolahan yaitu dengan cara dikukus atau direbus kemudian dihancurkan dan dicampur dengan nasi tim. Selain itu biasanya juga diolah menjadi sayur sop.

10. Kubis (*Brassica oleracea* L)

Sumber : Koleksi Pribadi

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Brassicales
Famili	: Brassicaceae
Genus	: Brassica L.
Spesies	: <i>Brassica oleracea</i> L.

**Deskripsi :**

Terkenal dengan istilah kubis putih. Daun berbentuk krop. Daun menutup satu sama lain hingga warna krop menjadi putih. Krop besar dan padat (kompak). Pada umumnya kubis ditanam di dataran tinggi dengan ketinggian antara 1000-3000 mdpl (Sunarjono dan Nurrohmah, 2018). Sistem perakarannya memiliki akar tunggang dan akar serabut. Batangnya tumbuh tegak berwarna hijau, tebal, dan lunak namun cukup kuat dan batang tanaman ini tidak bercabang (Rukmana, 1994).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan yaitu bagian kropnya yang berwarna putih. Berbagai macam pengolahan yang dilakukan untuk memanfaatkan kubis. Biasanya dimanfaatkan dengan cara dikukus, direbus, sebagai campuran sop dan diolah sebagai campuran sayuran lainnya.

11. *Marongghi* (dalam Bahasa Bawean) atau Kelor (*Moringa oleifera* Lam)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Brassicales
Famili	: Moringaceae
Genus	: Moringa
Spesies	: <i>Moringa oleifera</i> Lam

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Pohon dengan tinggi 7-11 m. Batang tegak, berwarna putih kotor, kulit tipis, permukaan kasar, arah cabang tegak atau miring, cenderung tumbuh lurus dan memanjang. Daun majemuk, bertangkai panjang, tersusun berseling, beranak daun ganjil, helai daun saat muda berwarna hijau muda. Bunga berwarna putih kekuning-kuningan dan tudung pelepah bunga berwarna hijau. Buah berbentuk panjang bersegitiga, panjang 20-60 cm, buah muda berwarna hijau, setelah tua menjadi cokelat dengan bentuk biji bulat berwarna cokelat kehitaman (Hidayat dan Napitupulu, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan yaitu daunnya. Daun kelor biasanya dimanfaatkan dengan berbagai macam pengolahan. Biasanya daun kelor diolah menjadi sayur bening, tidak jarang juga diolah menjadi masakan tumisan. Bagian yang digunakan yaitu bagian yang masih muda, hal tersebut karena daun yang sudah tua memiliki tekstur yang sedikit keras jika dilakukan pengolahan.

12. *Konyek* (dalam Bahasa Bawean) atau Kunyit (*Curcuma longa* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Zingiberales
Famili	: Zingiberaceae
Genus	: Curcuma L.
Spesies	: <i>Curcuma longa</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi



**Cara Pemanfaatan :**

Merupakan tanaman tahunan (*Perennial*) yang tumbuh berbentuk rumpun batangnya semu tegak dengan tinggi mencapai  $\pm$  1-1,5 m dan tersusun atas pelepah daun. Batang pendek, warna hijau muda kekuningan. Memiliki daun tunggal, bertangkai dan berpelepah. Bangunan daun jorong (*ovalls*) dan lebar. Pangkal dan ujung daun meruncing (*acuminatus*). Bunganya majemuk berbentuk bulir keluar dari samping batang semu, bersisik, dan panjangnya mencapai 10-15 cm. Rimpang utamanya berbentuk bulat memanjang dan bercabang-cabang membentuk rimpang samping. Daging rimpang berwarna orange (merah jingga kekuningan) dengan aroma khas. Bagian luar rimpang berwarna kecoklatan. Bercabang dengan ruas-ruas pendek dan terdapat sisik (Lianah, 2019).

**Cara Pemanfaatan :**

Kunyit biasanya dimanfaatkan oleh ibu pasca melahirkan. Kunyit dimanfaatkan dengan cara dijadikan jamu yaitu direbus dengan penambahan asam jawa, gula merah, gula pasir, dan rimpang-rimpangan lainnya. Kunyit juga dimanfaatkan sebagai campuran bumbu masak dengan cara diparut atau dihaluskan.

13. *Daun Cabbi* (dalam Bahasa Bawean) atau Daun Cabai (*Capsicum annum* L.)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Solanales
Famili	: Solanaceae
Genus	: Capsicum L.
Spesies	: <i>Capsicum annum</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Tanaman cabai rawit biasanya tumbuh setahun, tetapi dapat juga tumbuh 2-3 tahun. Tanaman ini berbentuk setengah perdu. Struktur tubuh tanaman terdiri atas akar, batang, cabang, daun, bunga, buah, dan biji. Sistem perakarannya agak menyebar, diawali dengan akar tunggang yang sangat kuat, kemudian cabang-cabang akar, dan secara terus-menerus tumbuh akar-akar rambut. Batang tanaman cabai rawit tumbuh tegak dan berkayu pada pangkalnya. Tipe percabangan tanaman cabai rawit umumnya tegak atau menyebar dengan karakter yang berbeda-beda tergantung spesiesnya. Daunnya tumbuh tunggal dengan bentuk amat bervariasi, mulai dari lancip, sampai bulat telur dan runcing pada ujungnya. Daun berwarna hijau atau hijau tua, mengkilap, tumbuh pada tunas-tunas samping berurutan atau tersusun secara spiral pada batang utama. Bunga cabai rawit tumbuh dari ketiak-ketiak daun dan ujung ruas. Bentuk buah cabai rawit bervariasi mulai dari pendek dan bulat sampai panjang dan lansing dengan warna



buah muda hijau sampai kuning keputih-putihan dan jika tua akan berubah menjadi merah muda. Bijinya berwarna kuning padi (Rukmana, 2002).

**Cara Pemanfaatan :**

Daun yang dimanfaatkan yaitu daun yang berada di pucuk atau daun yang masih muda. Daun cabai dimanfaatkan dengan berbagai macam cara pengolahan. Biasanya masyarakat Bawean memanfaatkannya dengan cara di tumis, dikukus dan direbus.

14. *Mangela /obi* (dalam Bahasa Bawean) atau Singkong (*Manihot esculenta*)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Malpighiales
Famili	: Euphorbiaceae
Genus	: Manihot Mill.
Spesies	: <i>Manihot esculenta</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Batang tanaman singkong berkayu, beruas-ruas dengan ketinggian mencapai 3 m. Batang memiliki warna hijau setelah tua menjadi keputih-putihan, kelabu, atau hijau kelabu. Batangnya berlubang, berisi empulur berwarna putih, lunak, dengan struktur seperti gabus. Susunan daun singkong menjadi menjapai 5-9 helai. Bungan tanaman singkong berumah satu dengan penyerbukan silang sahingga jarang berbuah. Umbi yang terbentuk merupakan akar yang menggelembung dan berfungsi sebagai tempat penampung makanan cadangan. Bentuk umbi biasanya bulat memanjang, terdiri atas: ari berwarna kecoklat-coklatan (kering); kulit dalam agak tebal berwarna keputih-putihan (basah); dan daging berwarna putih atau kuning (tergantung varietas) yang mengandung sianida dengan kadar yang berbeda (Suprapti, 2005).

**Cara Pemanfaatan :**

Umbi singkong biasanya dimanfaatkan untuk asupan pendamping ASI balita dengan cara dikukus, direbus dan digoreng lalu dihancurkan hingga bertekstur halus dan mudah untuk dikonsumsi oleh balita.

15. Kentang (*Solanum tuberosum* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Solanales
Famili	: Solanaceae
Genus	: Solanum L.
Spesies	: <i>Solanum tuberosum</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Tanaman kentang merupakan tanaman semusim (*annual*) berbentuk rumput. Daunnya majemuk menempel di satu tangkai (*rachis*) batang kentang kecil, lunak, bagian dalamnya berlubang dan bergabus. Bentuknya persegi tertutup dan dilapisi bulu-bulu halus. Pada dasar batang utama akan tumbuh akar dan stolon. Stolon merupakan perpanjangan dari batang. Kata lain umbi kentang merupakan batang yang membesar. Akar bercabang membentuk akar serabut yang berfungsi menyerap hara makanan dari dalam tanah. Umbi kentang merupakan gudang makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan mineral yang merupakan hasil fotosintesis. Buah kentang terdapat dalam tandan, berbentuk bulat, ukurannya sebesar kelereng, ketika muda berwarna hijau, setelah tua berwarna putih kekuningan. Bunganya berbentuk menyerupai terompet dan muncul pada ujung cabang (Sunarjono, 2007).

**Cara Pemanfaatan :**

Kentang biasanya diolah dengan cara dikukus, direbus dan digoreng kemudian dihaluskan hingga halus sehingga mudah dikonsumsi balita. Selain itu juga dimanfaatkan lainnya dan ditumis.

## 16. Kelapa yang dimakan Bulan



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan jenis buah yang tak lazim. Kelapa yang dimakan bulan merupakan kelapa yang tumbuh sehingga terbentuk daging buah yang tidak sempurna atau abnormal.

**Cara Pemanfaatan:**

Cara memanfaatkan kelapa yang dimakan bulan yaitu dengan cara dikonsumsi secara langsung tanpa campuran air dan bahan lainnya hal tersebut karena kelapa telah memiliki rasa sedap dan manis secara alami.

**B. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN BERDASARKAN KATEGORI HEWANI**1. Ari-ari kucing (*Felis silvestris*)

Sumber : m.inkuiri.com

Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Mammalia
Ordo	: Carnivora
Famili	: Felidae
Genus	: Felis
Spesies	: <i>Felis silvestris</i>

**Deskripsi :**

Ari-ari atau plasenta merupakan penyedia makanan yang menghubungkan antara induk kucing dengan anak kucing saat ada di dalam perut induknya. Ari-ari hanya ada pada saat kucing mengandung dan hanya ada 1 pada setiap masa mengandung.

**Cara Pemanfaatan :**

Ari-ari kucing dimanfaatkan dengan cara dilakukan pengeringan hingga keadaan ari-ari benar-benar kering. Selanjutnya jika ada ibu hamil yang kesulitan dalam proses persalinannya ari-ari yang telah kering tersebut dilakukan perendaman di dalam air kemudian air tersebut yang diminum atau dikonsumsi.

## 2. Ayam Bakar



Sumber : Dokumen Pribadi

Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Aves
Ordo	: Galliformes
Famili	: Phasianidae
Genus	: Gallus
Spesies	: <i>Gallus gallus</i> .

**Deskripsi :**

Ayam kampung umumnya memiliki postur tubuh ramping dengan perototan kompak dan padat. Warna bulunya beragam yaitu hitam, merah, kuning cokelat, putih, pola kolumbian, dan lurik. Ayam kampung merupakan termasuk golongan ayam buras. Terdapat jengger, mata, paruh, cuping telinga dan lubang hidung.

Badan ayam diperkokoh dengan adanya kerangka tubuh untuk melindungi organ dalam. Terdapat dua sayap. Terdapat bulu yang menutupi tubuh (Santosa dan Sudaryani, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Ayam yang dimanfaatkan oleh masyarakat Pulau Bawean biasanya ayam kampung, terkadang juga memanfaatkan ayam potong. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi daging ayam yang diolah dengan cara dibakar dengan campuran berbagai bumbu sebagai penyedap dan penambah cita rasa pada daging ayam.

3. Kerang (*Anadara* sp.)



Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Mollusca
Kelas	: Bivalvia
Ordo	: Arcoida
Famili	: Arcidae
Genus	: <i>Anadara</i>
Spesies	: <i>Anadara</i> sp.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Shellfish (kekerangan) merupakan salah satu organisme laut yang rentan terpengaruh salah satu organisme laut yang rentang terpengaruh oeh perubahan lingkungan, karena pergerakannya yang bersifat pasif dan bersifat sedenter. Penyebaran kekerangan secara geografis meliputi Red Sea, New Caledonia, China, Jepang, Vietnam, Thailand, Filipina, Laut China Selatan, Indonesia, Perairan Pasific, bagian Barat dan Australia. Setiap spesies memiliki karakteristik morfologi yang berbeda-beda, seperti *A. granosa* atau kerang darah (cangkang kasar dan besar membulat dan tidak berambut), *A. scapa* atau kerang bulu (cangkang halus dan kecil membulat dan berambut tipis) *B. Barbata* (cangkang halus dan kecil memanjang dan berambut) dan *A. antiquata* atau kerang bulu (cangkang halus dan besar membulat dan berambut tebal). Keragaman morfologi tersebut dapat mempengaruhi kelangsungan hidup suatu organisme (Prasadi, dkk., 2016). Kerang bernafas dengan dua buah insang dan bagian mateng. Insang ini berbentuk lembaran-lembaran (lamela) yang banyak mengandung batang insang. Bagian diantara mantel dan tubuh terdapat jalan masuk keluarnya air atau rongga mantel sistem pencernaanya dimulai dari mulut, kerongkongan, lambung, usus dan akhirnya bermuara pada anus. Kerang *A. granosa* hidup berkelompok dan umumnya banyak ditemukan di substrat yang kaya kadar organik (Mujahir, 2009).

**Cara Pemanfaatan :**

Kerang yang dimanfaatkan adalah segala jenis kerang yang ada dialutan, biasanya yang sering yaitu kerang darah, kerang bambu dan kerang bulu. Kerang diolah



menjadi berbagai masakan salah satunya ditumis dan diolah dengan bumbu bening dan digoreng.

#### 4. Hati ayam



Sumber : Koleksi Pribadi

##### **Deskripsi :**

Hati adalah salah satu jeroan atau isi perut hewan. Protein yang terkandung dalam hati mudah diserap tubuh. Selain kaya protein juga sumber mineral dan vitamin seperti zat besi dan vitamin A. hati yang baik adalah dalam keadaan segar, tidak berurat, tidak hancur terutama empedunya (Tim Ide Masak, 2014).

##### **Cara Pemanfaatan :**

Hati ayam dimanfaatkan ibu hamil dan pasca melahirkan dengan berbagai cara pengolahan. Biasanya hati ayam diolah dengan cara di goreng, diberi bumbu merah, bumbu kecap, ditumis dan tidak jarang juga dibakar dijadikan sate.

#### 5. Telur ayam (setengah matang atau mentah),



**Deskripsi** Sumber : Koleksi Pribadi

Telur adalah salah satu sumber protein dengan kualitas prima. Telur merupakan sumber lemak, mineral dan vitamin, kecuali vitamin C. Mengandung vitamin D alami (Tim Ide Masak, 2014).

**Cara Pemanfaatan :**

Telur biasanya dimanfaatkan oleh ibu hamil dan balita dalam keadaan setengah matang dan dalam keadaan mentah. Mengonsumsi telur dalam keadaan setengah matang dan mentah biasanya ditambah dengan campuran madu dan tidak jarang juga dikonsumsi secara langsung tanpa tambahan apapun. Telur yang dimanfaatkan yaitu telur ayam kampung dan telur ayam petelor.

6. *Belluk* (dalam Bahasa Bawean) atau Belut (*Monopterus albus*)

Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Teleostei
Ordo	: Synbranchiformes
Famili	: Synbranchidae
Genus	: Monopterus
Spesies	: <i>Monopterus albus</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Walaupun dalam taksonomi belut dimasukkan dalam kelas pisces, tetapi mempunyai perbedaan yang agak jauh dari kelas pisces lainnya. Tubuh belut hampir mirip seperti ular, yaitu gilig (silindris) memanjang. Belut tidak memiliki sirip dada dan sirip punggung. Sirip duburnya telah mengalami erubahan bentuk menyerupai lipatan kulit tanpa adanya kulit tanpa adanya penyangga jari-jari keras atau lemah. Sementara sirip dada dan sirip punggung berbentuk semacam guratan kulit yang halus. Bentuk ekor pendek dan tirus, badan lebih panjang dari ekornya. Tubuhnya tidak bersisik hanya dilapisi kulit yang hampir seperti plastik. Kulit belut berwarna kuning kecoklatan ketika masih muda dan dan menjadi agak coklat gelap bila sudah lebih dewasa. Kulit terlihat berkilau dan terasa licin bila dipegang karena adanya cairan lendir yang menyelimuti permukaannya. Bentuk kepala lebih besar, sedikit lebih tinggi daripada tubuhnya dan berbentuk meruncing ke arah moncong mulutnya. Kedua matanya terlihat kecil dan dilindungi keriputan kulit dibagian atasnya. Mulutnya dilengkapi lipatan kulit sedikit menebal di bagian luarnya dan dibagian dalam mulut dilengkapi dengan gigi-gigi runcing kecil berbentuk kerucut. Habitat hidupnya cukup luas, yaitu mulai dari perairan yang dangkal, tidak lebih dari 150 cm, dengan dasar lumpur, tanah liat berair seperti di sawah, tepian rawa-rawa, danau, sungai atau genangan air lainnya. Tanah humus merupakan sumber makanan yang baik untuk belut (Taufik dan Saporinto, 2008).

**Cara Pemanfaatan :**

Ibu hamil untuk melancarkan proses persalinan biasanya mengonsumsi belut pada bagian ekornya dengan cara mencuci darah yang ada pada bagian ekor

tersebut lalu dikonsumsi tanpa dilakukan pengolahan. Selain itu masyarakat juga mengkonsumsi seluruh bagian belut dengan cara diolah seperti digoreng.

#### 7. Ikan tongkol



Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Teleostei
Ordo	: Perciformes
Famili	: Scombridae
Genus	: Euthynnus
Spesies	: Euthynnus affinis

Sumber : Koleksi Pribadi

#### **Deskripsi :**

Ikan tongkol memiliki tubuh berukuran sedang, memanjang seperti torpedo, mempunyai dua sirip punggung yang dipisahkan oleh celah sempit. Sirip punggung pertama diikuti oleh celah sempit, sirip punggung kedua diikuti oleh 8-10 sirip tambahan. Tidak memiliki gelembung renang. Warna tubuh ikan tongkol pada bagian punggung adalah gelap kebiruan dan pada sisi badan dan perut berwarna putih keperakan. Pada umumnya ikan tongkol memiliki panjang tubuh 50-60 cm. Habitatnya adalah lingkungan dengan kondisi tertentu dimana suatu spesies atau komuniats hidup. Ikan tongkol merupakan ikan karnivora yang aktif mencari makan pada siang hari daripada malam hari. Ikan tongkol mempunyai daerah penyebaran yang sangat luas yaitu pada perairan pantai dan oseanik (Kurniawati, 2014).

#### **Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan ibu hamil, pasca melahirkan dan balita yaitu bagian dagingnya. Berbagai cara pengolahan untuk memanfaatkan daging ikan tongkol. Salah satu pengolahannya dengan cara dibakar, pindang, goreng dan diberi berbagai bumbu masakan sebagai penambah cita rasa daging. Bagi balita biasanya diolah dengan cara dikukus kemudian diambil bagian dagingnya dan selanjutnya dihancurkan sebagai campuran nasi tim.



8. *Jhukok binggul* dan *jhukok rencek* (dalam Bahasa Bawean) atau ikan layang.



Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Teleostei
Ordo	: Perciformes
Famili	: Carangidae
Genus	: Decapterus
Spesies	: <i>Decapterus</i> sp.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

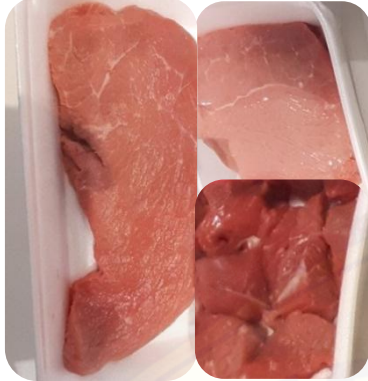
Ikan layang memiliki daging tebal. Ikan layang memiliki kandungan gizi yang tinggi. Pada umumnya, komposisi kimia daging ikan terdiri dari air 66-84%; protein 15-24%; lemak 0,1-22%; karbohidrat 1-3% dan bahan anorganik 0,8-2% (Mamuaja dan Aida, 2014). Ikan ini termasuk jenis pemakan zooplankton, hidup di dekat permukaan laut (pelagis), berkadar garam tinggi dan membentuk gerombolan besar. Secara ekologis, ikan layang termasuk jenis ikan perenang cepat, bersifat pelagis, tidak menetap dan suka bergerombol. Jenis ikan ini tergolong “stenohaline”, hidup di perairan yang berkadar garam tinggi (32 – 34 promil) dan menyenangi perairan jernih (Sunarjo, 1990). Secara morfologi di bagian perutnya memiliki warna biru kehijauan, punggungnya berwarna putih perak dan berwarna kuning kemerahan pada sirip-siripnya. Ikan layang memiliki masing dua sisip yaitu punggung, sirip tambahan dibelakang dubur (Saainin, 1984).

**Cara Pemanfaatan :**

Ikan rencek merupakan sebutan ikan layang yang masih kecil sedangkan ikan binggul merupakan nama ikan layang dalam bahasa Bawean. Berbagai cara pengolahan untuk memanfaatkan daging ikan rencek dan ikan binggul. Salah satu pengolahannya dengan cara dibakar, pindang, goreng dan diberi berbagai bumbu masakan sebagai penambah cita rasa daging. Bagi balita biasanya diolah dengan cara dikukus kemudian diambil bagian dagingnya dan selanjutnya dihancurkan sebagai campuran nasi tim. Ibu hamil dan pasca melahirkan biasanya lebih sering mengolahnya dengan cara dibakar kemudian dikonsumsi dengan campuran kecap dan bumbu penyedap lainnya.



## 9. Daging Sapi



Kingdom	: Animalia
Subkingdom	: Bilateria
Filum	: Chordata
Kelas	: Mamalia
Ordo	: Artiodactyla
Famili	: Bovidae
Genus	: Bos
Spesies	: <i>Bos Taurus</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan sumber gizi yang berasal dari sapi daging sapi. Selain itu daging juga merupakan sumber nutrisi penting yaitu mineral dan protein.

**Cara Pemanfaatan :**

Daging dapat diolah menjadi berbagai macam. Salah satu cara mengolah daging oleh masyarakat Pulau Bawean yaitu di goreng, bakar menjadi sate, semur, sup dan lainnya. Balita biasanya mengkonsumsi daging yang diolah dengan cara dihaluskan dan menjadi sup sebagai campuran nasi tim.

## 10. Ca'ang (dalam Bahasa Bawean) atau Insang Ikan



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Insang ikan merupakan salah satu organ pernafasan pada ikan.

**Cara Pemanfaatan :**

Cara pemanfaatan yang dilakukan oleh masyarakat Pulau Bawean yaitu digoreng, diberi bumbu untuk penambah citarasa, diberi santan dan sebagai campuran lauk pauk yang lain.

### C. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN BERDASARKAN KATEGORI MAKANAN MINUMAN OLAHAN

#### 1. Minuman bersoda



Sumber : Koleksi Pribadi

#### **Deskripsi :**

Minuman bersoda dapat diartikan sebagai minuma ringan berkarbonasi. Karbonasi merupakan proses peninjekan gas-gas  $\text{CO}^2$  (karbon dioksida) ke dalam minuman sehingga memberi bentuk bergelembung-gelembung. Komposisi minuman ringan ini umumnya sangat sederhana yaitu terdiri dari 90% air dan sisanya merupakan kombinasi pemanis buatan, gas  $\text{CO}^2$ , penyedap rasa, pewarna, asam fosfat, kafein, dan beberapa mineral terutama alumunium (Lestari, 2019).

#### **Cara Pemanfaatan :**

Minuman bersoda hanya dikonsumsi pada usia kandungan mendekati persalinan dan hendak melakukan persalinan.

#### 2. *Minyak Kalettek* (dalam Bahasa Bawean) atau Minyak kelapa asli



Sumber : Koleksi Pribadi

#### **Deskripsi :**

Minyak kelapa merupakan salah satu dari 5 sayur yang meningkatkan metabolisme dan menghancurkan lemak yang berada di bagian dalam atau bawah perut. Hampir 50% asam lemak dalam minyak kelapa adalah asam lemak laurat, rantai dari 12 atom karbon. Bila minyak kelapa dicerna secara enzimatik, akan menghasilkan monoglycerida yang disebut monolaurin. Peningkatan asam lemak laurat maupun monolaurin dapat membantu membunuh bakteri patogen, virus,

maupun kapang patogen. Asam lemak yang ada pada minyak kelapa kebanyakan adalah asam lemak jenuh (Winarno, 2014).

**Cara Pemanfaatan :**

Minyak kelapa yang dimanfaatkan oleh masyarakat Pulau Bawean yaitu dengan menggolaknya sendiri dengan cara merebus santan dari kelapa yang sudah tua hingga keluar minyaknya dan terjadi pengendapan kelapa dibagian bawah panci. Setelah terjadi pengendapan tersebut minyak diambil dan dipisahkan dari endapan kemudian dapat dikonsumsi secara langsung. Mengonsumsi minyak kelapa biasanya sebanyak setengah gelas setiap hari.

3. *Jemo temo labek* (dalam Bahasa Bawean) atau jamu temu lawak (*Curcuma zanthorrhiza*)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Brassicales
Famili	: Zingiberales
Genus	: Curcuma L.
Spesies	: <i>Curcuma zanthorrhiza</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Temulawak merupakan tera tahunan, berbatang semu, berwarna hijau dan coklat gelap. Batangnya tersusun atas upih-upih daun seperti halnya upih-upih daun yang ada pada pisang, tumbuhan tegak lurus, dan berumpun. Daunnya berbentuk seperti mata lembing jorong agak melonjong (*oblong elliptic*). Akar temulawak terdiri dari umbi akar yang berbentuk telur (siinder pusat berwarna kuning tua dan kulit berwarna kuning muda dengan garis diameter sampai 6 cm. Sebagai monokotil, temulawak tidak memiliki akar tunggang. Akar yang dimiliki adalah rimpang. Rimpang temulawak terdiri dari rimpang induk (empu) dan rimpang anakan (cabang) (Afifah dan Tim Lentera, 2003).

**Cara Pemanfaatan :**

Pemanfaatannya yaitu dengan cara mencampurkan temulawak dengan gula merah, dan gula putih. Ada juga hanya melakukan perebusan temulawak tanpa campuran apapun. Kira-kira menyisakan 1 gelas, air rebusan temulawak tersebut yang dikonsumsi secara langsung. Adapula dengan cara mengeringkan temulawak terlebih dahulu kemudian direbus dengan air.



4. *Jamu temu ereng* (dalam Bahasa Madura dan Bawean) atau temu hitam (*Curcuma aeruginosa*)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Zingiberales
Famili	: Zingiberaceae
Genus	: Curcuma L.
Spesies	: <i>Curcuma aeruginosa</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Habitusnya herba dan merupakan tanaman tahunan. Batang semu semu tegak tinggi mencapai  $\pm$  2m. Batang berwarna hijau pucat, tumbuh tegak dan tersusun atas pelepah daun. Daunnya tunggal, bertangkai dan berpelepah. Bangun daun jorong (*ovalls*) dan lebar. Pangkal dan ujung daun meruncing (*acuminatus*). Bunga majemuk berbentuk blir keluar dari samping batang semu. Ujung kelopak bunga menyempit berwarna putih. Rimpang utamanya bulat memanjang dan bercabang. Daging rimpang berwarna kuning muda menyerupai temu mangga. Rimpang rasanya pahit dan agak pedas (Lianah, 2019).

**Cara Pemanfaatan :**

Jamu temuireng merupakan jamu yang memanfaatkan rimpang temuireng. Rimpang temuireng biasanya direbus dengan air hingga air menyisakan 1 gelas lalu air rebusan tersebut yang langsung dikonsumsi. Terkadang juga temulawak dikeringkan terlebih dahulu lalu dilakukan perebusan dan diberi tambahan bahan lainnya seperti gula merah atau gula pasir untuk menambah rasa manis.

5. *Jamu temu kunci* (*Boesenbergia rotunda*)



Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Zingiberales
Famili	: Zingiberaceae
Genus	: Boesenbergia
Spesies	: <i>Boesenbergia rotunda</i>

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan tanaman tahunan (*perennial*) dan tumbuh membentuk rumpun. Semu dengan tinggi 25-75 cm. Batang ditutupi pelepah. Berwarna hijau dan pada bagian bawah agak kemerahan. Memiliki daun tunggal, bertangkai dan berpelepah.



Bunga keluar dari pucuk (ujung) batang semu. Rimpang bulat memanjang dan bercabang, dengan sisik tipis (Lianah, 2019).

**Cara Pemanfaatan :**

Temu kunci dimanfaatkan dijadikan jamu dengan cara merebus temukunci selanjutnya mengambil air rebusan tersebut dan langsung dikonsumsi. Terkadang ditambah dengan gula pasir atau gula merah sebagai penambah rasa manis pada jamu.

6. Santan kelapa



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Santan merupakan hasil perasan dari kelapa yang sudah tua. Sebanyak 240 gram santan mengandung 552 kalori, dimana 479 kalori berasal dari lemak. Karena kandungan kalori dan lemak yang tinggi, maka santan dianjurkan dikonsumsi saat-saat tertentu 57 gram lemak yang pada santan, 51 gramnya merupakan lemak jenuh yang merupakan 254% dari rekomendasi harian lemak jenuh. Santan juga mengandung 626 mg asam lemak omega 6 (Muaris dan Ulung, 2013).

**Cara Pemanfaatan :**

Santan merupakan hasil perasan air pada daging kelapa. Santan biasanya dimanfaatkan sebagai campuran masakan dan minuman yang akan dikonsumsi. Santan biasanya dilakukan pengolahan terlebih dahulu dengan cara direbus hingga matang.

### 7. Gula merah



Sumber : Koleksi Pribadi

#### **Deskripsi :**

Gula merah atau disebut juga dengan gula aren adalah bahan pemanis yang digunakan dalam setiap proses pengolahan makanan atau minuman. Gula merah adalah salah satu bahan pemanis alami. Proses pembuatan gula merah pun tidak menggunakan bahan yang aneh-aneh. Semua proses pembuatan dilakukan secara alami (Eka, 2013).

#### **Cara Pemanfaatan :**

Gula merah biasanya dimanfaatkan dengan cara ditambahkan kedalam jamu-kamuan, masakan dan minuman yang akan dikonsumsi. Selain itu gula merah juga dikonsumsi dengan cara diluncurkan kemudian dilarutkan kedalam air hangat.

### 8. Tahu kukus atau makanan putihan



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Produk tahu berasal dari sari kedelai yang digumpalkan dengan asam (Suprapti, 2005). Secara tradisional tahu diproduksi dengan membuat cairan ini menggumpal dengan menggunakan senyawa laut alami yang disebut nigari, atau diganti dengan magnesium klorida yang di ekstrak dari nigari, kalsium klorida (bahan tambang yang diekstrak dari tanah), magnesium sulfat (garam epton) atau asam-asam lembut seperti jus lemon atau cuka (Beliveau dan Gingras, 2009).

**Cara Pemanfaatan :**

Tahu kukus biasanya dikonsumsi langsung dengan tambahan kecap atau garam untuk menambah cita rasa. Selain itu juga dapat menjadi bahan campuran pada sayuran dan lauk pauk yang akan dikonsumsi. Namun pada ibu pasca melahirkan dianjurkan untuk dikonsumsi secara langsung dengan nasi dengan penambahan sedikit garam dan lauk pauk lainnya seperti ikan kukus atau ikan bakar.

9. *Marning* (dalam Bahasa Bawean) atau jagung sangrai/ jagung goreng.

Sumber : Koleksi Pribadi

Kingdom : Plantae  
 Subkingdom : Viridiplantae  
 Super divisi : Embryophyta  
 Divisi : Tracheophyta  
 Kelas : Magnoliopsida  
 Ordo : Poales  
 Famili : Poaceae  
 Genus : Zea  
 Spesies : *Zea mays* L.

**Deskripsi :**

Merupakan olahan jagung yang dilakukan penjemuran yang dilakukan berulang kali kemudian dilanjutkan dilakukan proses penggorengan hingga renyah tapi tidak meletup.

**Cara Pemanfaatan :**

Biasanya jagung sangrai dimanfaatkan dengan cara mengkonsumsi secara langsung sebagai camilan.

## 10. Nasi tim



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan makanan olahan dari pencampuran berbagai sayuran dan hewani yang dimasak dan dilakukan proses penghancuran hingga lembut sehingga mudah dicerna oleh bayi.

**Cara Pemanfaatan :**

Nasi tim biasanya dicampur dengan sayuran, ikan dan daging yang dihaluskan sehingga mempermudah balita untuk mengkonsumsi. Nasi tim biasanya diberikan kepada balita pada usia 6 bulan keatas. Dalam sehari balita biasanya diberi nasi tim pada pagi dan sore hari sebagai selingan ASI.

11. Minyak zaitun (*Olea europaea*)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Lamiales
Famili	: Oleaceae
Genus	: Olea
Spesies	: <i>Olea europaea</i>

Sumber : Arianto, 2018

**Deskripsi :**

Minyak zaitun adalah jenis salad oil, artinya sebaiknya digunakan mentah. Minyak zaitun bisa saja dimanfaatkan untuk pemanasan dengan pemanasan terbatas, misalnya kukus atau tumis sebentar diatas api kecil sampai sedang. Kandungan utama minyak zaitun adalah lemak sehat omega-3, yang sangat mudah rusak (Savitri, 2018).

**Cara Pemanfaatan :**

Minyak zaitun merupakan minyak yang berasal dari buah zaitun yang dimanfaatkan oleh ibu hamil dengan cara diminum secara langsung kira-kira setengah gelas tanpa campuran bahan lainnya.

12. Minyak kemiri (*Aleurites moluccanus*)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Malpighiales
Famili	: Euphorbiaceae
Genus	: Aleurites
Spesies	: <i>Aleurites moluccanus</i>

Sumber : Prihandan dan



**Deskripsi :**

Tanaman kemiri termasuk tanaman keras. Tanaman ini dapat tumbuh hingga-15-25 m. Pohon kemiri dapat tumbuh dengan baik pada tanah kapur dan tanah-tanah berpasir di pantai. Pohon kemiri memiliki tajuk batang yang rimbun sehingga cocok ditanam sebagai pohon peneduh. Kemiri mempunyai daun tunggal yang tumbuh berseling. Daun kemiri berbentuk lonjong, tepi rata, bergelombang dan berwarna hijau pucat. Kemiri mempunyai buah berbentuk bulat telur, beruas-ruas dengan panjang sekitar 7 cm dan lebar sekitar 7 cm dan lebar sekitar 6,5 cm. Saat masih muda, buah kemiri berwarna hijau dan setelah tua berwarna coklat dan berkeriput (Murdijati dan Gardjito, 2013). Merupakan hasil pengolahan dari kemiri. Minyak kemiri memiliki kandungan palmitin, stearin, myristicin, magnesium dan senyawa anhidrida fosfat selain juga mengandung antioksidan seperti vitamin C, A, dan E (Pusat Studi Biofarmaka LPPM Ipb & Ulung, 2014).

**Cara Pemanfaatan :**

Minyak kemiri merupakan minyak yang berasal dari biji kemiri. Cara memanfaatkan minyak kemiri yaitu dengan cara diminum secara langsung kira-kira setengah gelas tanpa campuran bahan lainnya.

## 13. Air cucian beras



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan air yang digunakan untuk mencuci beras yang akan dimasak.

**Cara Pemanfaatan :**

Air cucian beras biasanya diletakkan beberapa saat untuk diendapkan. Selanjutnya jika telah mengendap maka air cucian beras biasa langsung diminum tanpa melakukan pengolahan dan pencampuran dengan bahan lainnya.

14. *Aeng Abuh Tomang* (dalam Bahasa Bawean) atau Air abu tungku yang diberi garam



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan air pencampuran abu tungku dengan garam dan air yang dipercaya memiliki khasiat oleh beberapa kalangan masyarakat.

**Cara Pemanfaatan :**

Air abu tungku biasanya dimanfaatkan dengan cara mencampurkan air dengan abu tungku, kemudian diendapkan hingga abu mengendap dibagian bawah gelas. Selanjutnya air yang telah diendapkan abunya tersebut langsung diminum tanpa dilakukan pengolahan dan pencampuran bahan lainnya.

15. Anggur beranak



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan produk minuman yang memanfaatkan anggur yang difermentasikan sehingga mengandung sedikit alkohol.

**Cara Pemanfaatan :**

Anggur beranak biasanya dikonsumsi secara langsung. Sehari hanya mengonsumsi sebanyak 1 gelas. Biasanya mengonsumsi anggur beranak setelah proses persalinan.

## 16. Air garam



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan hasil pencampuran air mineral dengan garam yang dipercaya memiliki manfaat tertentu.

**Cara Pemanfaatan :**

Air garam biasanya dikonsumsi secara langsung, namun terkadang diberi campuran sedikit asam jawa.

## 17. Air asam



Sumber : Koleksi Pribadi

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Fabales
Famili	: Fabaceae
Genus	: Tamarindus
Spesies	: <i>Tamarindus indica</i>

**Deskripsi :**

Merupakan hasil pencampuran asam jawa dan air mineral yang dipercaya memiliki manfaat jika dikonsumsi. Buah asam jawa berbentuk polong, warna kulit coklat, daging buah kuning sampai kecoklat kekuningan (Hidayat dan Napitupulu, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Asam yang biasanya dikeringkan selanjutnya dilakukan perendaman di dalam air. Setelah direndam, air rendaman tersebutlah yang dikonsumsi secara langsung. Air asam juga terkadang diberi campuran sedikit garam.

## 18. Ikan pindang



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan produk olahan yang berupa ikan. Ikan dilakukan pengolahan dengan cara di rebus kemudian diberi campuran garam dengan tujuan untuk pengawetan.

**Cara Pemanfaatan :**

Biasanya dimanfaatkan dengan melakukan pengolahan kembali. Ikan pindang biasanya diolah dengan cara digoreng dan dicampur dengan berbagai bumbu masak dengan harapan menambah cita rasa.

**D. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN BERDASARKAN KATEGORI PRODUK HEWANI**

## 1. Madu



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Madu adalah cairan manis alami berasal dari nektar tumbuhan yang diproduksi oleh lebah madu. Lebah madu mengumpulkan nektar madu dari bunga mekar, cairan tumbuhan yang mengalir di dedaunan dan kulit pohon, atau kadang-kadang dari madu, embun. Nektar adalah senyawa kompleks yang dihasilkan kelenjar necteriffier dalam bunga, bentuknya berupa cairan, berasa manis alami dengan aroma yang lembut (Suranto, 2007).



**Cara Pemanfaatan :**

Madu dimanfaatkan dengan cara dikonsumsi secara langsung terkadang juga dicampur dengan telur mentah atau telur setengah matang.

**E. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN BERDASARKAN KATEGORI PRODUK NABATI**

1. *Dhubekghen* (dalam Bahasa Bawean) atau Air kelapa muda (*Cocos nucifera*)



Kingdom : Plantae  
 Subkingdom : Viridiplantae  
 Super divisi : Embryophyta  
 Divisi : Tracheophyta  
 Kelas : Magnoliopsida  
 Ordo : Arecales  
 Famili : Arecaceae  
 Genus : Cocos  
 Spesies : *Cocos nucifera*

Sumber : Koleksi Pribadi

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dikonsumsi adalah air kelapa yang masih muda. Air kelapa muda dikonsumsi secara langsung tanpa campuran gula atau bahan lainnya.

2. *La'ang* (dalam Bahasa Bawean) atau air nira (*Arenga pinnata*)



Kingdom : Plantae  
 Subkingdom : Viridiplantae  
 Super divisi : Embryophyta  
 Divisi : Tracheophyta  
 Kelas : Magnoliopsida  
 Ordo : Arecales  
 Famili : Arecaceae  
 Genus : Arenga  
 Spesies : *Arenga pinnata*

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Palem pohon yang tidak bercabang, tingginya bisa mencapai 20 m. Batang ditutupi oleh bekas pangkal tangkai daun dan serat-serat panjang berwarna hitam keabu-abuan. Daun menyirip dengan panjang 6-10 m, tangkai daun 1-1,5 m. Pembungaan berubah satu, merunduk bisa lebih dari 2 m panjangnya, bunga betina ada diujung dan bunga jantan tumbuh di bagian bawah batangnya. Buah batu, berbentuk bulat atau bulat telur dengan panjang 5-8 cm, berdaging, terdiri atas 2-3 biji hitam (Hidayat dan Napitupulu, 2015).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan adalah air nira yang diperoleh dari batang pohon aren. Cara memanfaatkannya yaitu dengan cara mengkonsumsi secara langsung tanpa campuran apapun.

3. Tebu (*Saccharum officinarum* L.)

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Viridiplantae
Super divisi	: Embryophyta
Divisi	: Tracheophyta
Kelas	: Magnoliopsida
Ordo	: Poales
Famili	: Poaceae
Genus	: <i>Saccharum</i> L.
Spesies	: <i>Saccharum officinarum</i> L.

Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Tebu merupakan tanaman Graminae atau rumput-rumputan. Tanaman tebu memiliki akar serabut yang tumbuh dari lingkaran akar di bagian pangkal batang. Di tanah yang subur dan gembur, akar-akar tebu dapat tumbuh menjalar hingga panjangnya dapat mencapai 0,5-1 m. Akar-akar ini tidak tahan terhadap genangan air, bila terlalu lama tergenang maka akar akan membusuk sehingga tanaman layu dan mati. Daun tebu terdiri dari helai dan pelepah daun. Helai daun berbentuk garis yang panjangnya sekitar 1-2 m dan lebarnya 5-7 cm, tepi daun dan permukaan daun kasar. Daun-daun yang pertama keluar dari kuncup mempunyai helai yang kecil dengan pelepah yang membungkus batangnya sampai umur 5-6 bulan (Adisewojo, 1971).

**Cara Pemanfaatan :**

Bagian yang dimanfaatkan dari tebu adalah sarinya. Sarinya dimanfaatkan menjadi minuman secara langsung tanpa dicampur oleh bahan lainnya.

**F. JENIS ASUPAN YANG DIANJURKAN TIDAK TERMASUK KATEGORI BUAH, SAYURAN, HEWANI, MAKANAN MINUMAN OLAHAN, PRODUK NABATI, DAN PRODUK HEWANI.**

1. Air embun



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Embun adalah setetes air yang menempel di daun atau di rerumputan yang turun di malam hari dan merupakan hasil dari kelembapan udara dan perubahan cuaca (Sardjono, 2011). Air embun dipercaya oleh beberapa orang memiliki manfaat untuk tubuh.

**Cara Pemanfaatan :**

Air embun diperoleh pada pagi hari dengan cara meletakkan kendi atau wadah pada daerah yang terdapat banyak tumbuhan dan rerumputan, selanjutnya air embun tersebut dikonsumsi pada pagi hari oleh anak yang dianggap mengalami keterlambatan berjalan.

2. ASI (Air Susu Ibu)



Sumber : Koleksi Pribadi

**Deskripsi :**

Merupakan makanan alami bayi yang kaya akan berbagai kandungan gizi dan vitamin yang dihasilkan dari kelenjar payudara ibu.

**Cara Pemanfaatan :**

Merupakan asupan utama yang diberikan kepada balita yang diberikan secara langsung kepada bayi.





## LAMPIRAN M. LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Kalimantan Nomor 37 Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121  
Telepon: 0331-334988, 330738 Fax: 0331-334988  
Laman: www.fkip.unej.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN SKRIPSI**

Dosen Pembimbing Utama

Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan MIPA/ Pendidikan Biologi  
Judul : Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer

**Pembimbing Utama : Dr. Iis Nur Asyiah, S.P., M.P.**

## Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	5 Maret 2019	Pengajuan Judul Skripsi	
2.	24 Juli 2019	Pengajuan BAB 1, 2, dan 3	
3.	15 Oktober 2019	Revisi BAB 1, 2, dan 3	
4.	23 Oktober 2019	Revisi BAB 1, 2, dan 3	
5.	1 November 2019	Revisi BAB 1, 2, dan 3	
6.	5 November 2019	ACC Seminar Proposal	
7.	26 November 2019	Seminar Proposal	
8.	13 Januari 2020	Penyerahan hasil penelitian dan pengajuan BAB 1, 2, 3 dan 4	
9.	21 Februari 2020	Penyerahan hasil penelitian dan pengajuan BAB 1, 2, 3, 4, dan 5	
10.	11 Maret 2020	ACC Ujian Skripsi	
11.			
12.			
13.			
14.			

## Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi
2. Lembar ini harus dibawa sewaktu seminar proposal skripsi dan ujian skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Kalimantan Nomor 37 Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121  
Telepon: 0331-334988, 330738 Fax: 0331-334988  
Laman: www.fkip.unej.ac.id

**LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN SKRIPSI**

Dosen Pembimbing Anggota

Nama : Israul Fesia Nur Imaniyah  
NIM : 160210103030  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan MIPA/ Pendidikan Biologi  
Judul : Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer

**Pembimbing Anggota : Dra. Pujiastuti, M.Si.**


**Kegiatan Konsultasi**

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	5 Maret 2019	Pengajuan Judul Skripsi	
2.	31 Oktober 2019	Pengajuan BAB 1, 2, dan 3	
3.	4 November 2019	Pengajuan BAB 1, 2, dan 3	
4.	12 November 2019	ACC Seminar Proposal	
5.	26 November 2019	Seminar Proposal	
6.	3 Februari 2020	Pengajuan BAB 1, 2, 3, 4, dan 5	
7.	11 Maret 2020	ACC Ujian Skripsi	
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

**Catatan:**

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi
2. Lembar ini harus dibawa sewaktu seminar proposal skripsidan ujian skripsi

## LAMPIRAN N. SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Kalimantan Nomor 37 Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121  
Telepon: 0331-334988, 330738 Fax: 0331-332475  
Laman: [www.fkip.unej.ac.id](http://www.fkip.unej.ac.id)

---

Nomor 72051 /UN25.24.6/LT/2019  
Lampiran :  
Hal : Permohonan Izin Penelitian 11 SEP 2019

Yth.

1. Kepala BAPPEDA
2. Camat Sangkapura
3. Camat Tambak

Gresik

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Jurusan Pendidikan MIPA, Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Jember tersebut di bawah ini:

No.	Nama/Nim	Judul Penelitian	Waktu Penelitian
1.	Nur Latifa (150210103076)	Etnobotani Tanaman Obat Untuk Kesehatan Penyakit Dalam Oleh Masyarakat Pulau Bawean	Desember - Februari
2.	Nafsul Mutmainnah (160210103003)	Studi Etnoekologi Masyarakat Nelayan Pulau Bawean kabupaten Gresik Dan Pemanfaatannya Sebagai Buku Ilmiah Populer	Agustus - Januari
3.	Ida Faridah (160210103016)	Etnoagronomi Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Nonteks	Agustus - Januari
4.	Faizah Nur Faridah (160210103021)	Studi Etnoveteriner Hewan Ruminansia di Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer	Agustus - Januari
5.	Israul Fresia Nur Imaniyah (160210103030)	Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer	Agustus - Januari
6.	Sulfi Sulaiha (160210103073)	Etnobotani Tanaman Obat Untuk Kesehatan Ibu Hamil dan Anak Oleh masyarakat Pulau Bawean	Desember - Februari



Berknaan dengan penyelesaian studinya, mahasiswa tersebut bermaksud mengumpulkan informasi dan data mengenai kearifan lokal masyarakat Pulau Bawean sesuai dengan penelitiannya.

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon Saudara berkenan memberikan izin dan sekaligus memberikan bantuan informasi yang diperlukan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.



Sratno, M.Si.  
NIP. 196706251992031003



## LAMPIRAN O. SURAT IZIN IDENTIFIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Kalimantan Nomor 37 Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121  
Telepon: 0331-334988, 330738 Fax: 0331-332475  
Laman: www.fkip.unej.ac.id

Nomer : **0867** UN25.1.5/LT/2020  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Ijin Identifikasi

**31 JAN 2020**


Yth. Kepala  
UPT Balai Konservasi Tumbuhan Kebun Raya Cibodas - LIPI  
Cianjur- Jawa Barat

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa FKIP Universitas Jember di bawah ini:

Nama	: Israul Fresia Nur Imaniyah
NIM	: 160210103030
Jurusan	: Pendidikan MIPA
Program Studi	: S1 Pendidikan Biologi
Waktu	: Januari-Februari 2020
Data yang dibutuhkan	: Hasil Identifikasi Sampel Tumbuhan Merambat yang akan dikirim
Dosen Pembimbing I	: Dr. Iis Nur Asyiah, S.P, M.P.
Dosen Pembimbing II	: Dra. Pujiastuti, M.Si.
No HP	: 082231500858

Berkenaan dengan penyelesaian studinya, mahasiswa tersebut bermaksud melaksanakan identifikasi sampel tumbuhan dengan judul skripsi "Kajian Enobiologi Asupan yang Dianjurkan untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer". Sehubungan dengan hal tersebut mohon Saudara berkenan memberikan izin dan sekaligus memberikan bantuan informasi yang diperlukan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Dr. Pradono, Dekan I,  
  
 Pradono, M.Si.  
 19670625 1992031003

Tembusan :

1. Ketua Jurusan Pendidikan MIPA
2. Mahasiswa yang bersangkutan Universitas Negeri Jember

**LAMPIRAN P. SURAT REKOMENDASI PENELITIAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN (BAPPEDA)**



**PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN (BAPPEDA)**

Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 245 Telp. 3952825 – 30 psw. 209, 3952812  
Website : <http://bappeda.gresik.go.id> email : [bappeda@gresikkab.go.id](mailto:bappeda@gresikkab.go.id)

**GRESIK**

Gresik, 30 September 2019

Nomor : 070/459/437.71/2019  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : Rekomendasi Izin Penelitian  
Survey/ Research/KKN

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Keguruan Dan  
Ilmu Pendidikan Universitas  
Jember  
di -  
Jember

Dasar :

1. Peraturan Daerah Kabupaten Gresik Nomor 12 Tahun 2016 tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kabupaten Gresik;
2. Peraturan Bupati Gresik Nomor 67 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas, Fungsi dan Tata Kerja Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Gresik;
3. Surat dari Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember di Jember Nomor: 7205/UN25.24.6/LT/2019 tanggal 17 September 2019 Perihal Permohonan Izin Penelitian.

Maka dengan ini Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Gresik menyatakan tidak keberatan atas dilakukannya kegiatan yang dilakukan oleh:

1. Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah
2. NIM/NIK/NIDN : 160210103030
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Dsn. Romali Rt/Rw: 09/03 Ds. Mojolegi Kec. Gading Kab. Probolinggo
5. Keperluan dilakukannya survey/penelitian/KKN : Untuk Melaksanakan Penelitian dengan Judul Kajian Etnobiologi Asupan Yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, Dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Serta Pemanfaatannya Sebagai Buku Ilmiah Populer.
6. Tempat melakukan survey/penelitian/KKN : Kec. Sangkapura dan Kec. Tambak Bawean
7. Waktu Pelaksanaan survey/penelitian/KKN : 01 Agustus 2019 - 31 Januari 2020
8. Peserta/Pengikut : -

-2-

Dalam melakukan kegiatan survey / research / penelitian agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebelum dan setelah dilaksanakannya survey / research / penelitian diwajibkan melapor kepada Instansi terkait;
2. Tidak diperkenankan melaksanakan kegiatan lain diluar kegiatan survey / research / penelitian yang dilakukan;
3. Setelah melakukan survey / research / penelitian selambat - lambatnya 1 (satu) bulan agar menyerahkan 1 (satu) ex. / buku hasil survey / research / penelitian kepada Bupati Gresik melalui Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Gresik.

Demikian rekomendasi ijin penelitian / survey / research ini dibuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

**An. KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,  
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH (BAPPEDA)  
KABUPATEN GRESIK**

**Kabid. Penelitian dan Pengembangan**



**HAFIE CHRISDIANTO, SE**

Penata Tk I


NIP. 19681230 199703 1 004

Tembusan :

1. Yth. Kepala Kesbangpol Kab. Gresik;
2. Yth. Camat Sangkapura Kab. Gresik;
3. Yth. Camat Tambak Kab. Gresik;
4. Arsip.



## LAMPIRAN Q. SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



**PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN**  
**PENGEMBANGAN DAERAH (BAPPEDA)**  
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo No. 245 Telp. 3952825 – 30 psw. 209, 3952812  
Website : <http://bappeda.gresik.go.id> email : [bappeda@gresikkab.go.id](mailto:bappeda@gresikkab.go.id)  
**G R E S I K**

---

**TANDA TERIMA HASIL PENELITIAN**  
Nomor: 35 /TTHP/Litbang/III/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : Riswanto  
Jabatan : Staf pada Bappeda  
No. Telepon : 031-3952812  
Instansi : Bappeda Kabupaten Gresik

Telah Menerima laporan Hasil **Skripsi** dengan judul “Kajian Etnobiologi Asupan Yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan, Dan Balita Masyarakat Pulau Bawean Serta Pemanfaatannya Sebagai Buku Ilmiah Populer”.

Oleh :

Nama : Israul Fresia Nur Imaniyah  
NIM/NIK/NIDN : 160210103030  
Universitas : Universitas Jember  
Jurusan/Fakultas : Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam  
Alamat : Dsn. Romali Rt/Rw: 09/03 Ds. Mojolegi Kec. Gading Kab. Probolinggo  
Telepon : 085646008845

Gresik, 30 September 2019

Penerima  
  
Riswanto





PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK  
KECAMATAN SANGKAPURA  
Jl. Pendidikan No. 103 ☎ (0325) 421003 ✉ kec.sangkapura@gmail.com  
SANGKAPURA

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 070 / 873 / 437.117 / 2019

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD SYAMSUL ARIFIN, S. Sos., MM.  
NIP : 19690521 199202 1 001  
Jabatan : Plt. Camat Sangkapura

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : ISRAUL FRESIA NUR IMANIYAH  
NIM : 160210103030  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Jember

Telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul "Kajian Etnobiologi Asupan yang Dianjurkan Untuk Ibu Hamil, Pasca Melahirkan dan Balita Masyarakat Pulau Bawean serta Pemanfaatannya sebagai Buku Ilmiah Populer" sejak tanggal 01 Agustus 2019-31 Januari 2019 bertempat di Kecamatan Sangkapura.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Sangkapura, 02 Oktober 2019

PEMERINTAH KABUPATEN  
KECAMATAN SANGKAPURA  
MUHAMMAD SYAMSUL ARIFIN, S. Sos., M.M.  
Pembina  
NIP. 19690521 199202 1 001



**PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK  
KECAMATAN TAMBAK**

Jl. Raya Tambak No. 49 Telp. 0325-411001 Tambak – P. Bawean, Gresik  
[tambak.kabgresik@gmail.com](mailto:tambak.kabgresik@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : 070 / 266 / 437.118/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini:

- a. Nama : AGUNG ENDRO DS.UTOMO, S.STP.M.Si  
b. Jabatan : CAMAT TAMBAK

Dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : ISRAUL FRESIA NUR IMANIYAH  
b. NIM : 160210103030  
c. Perguruan Tinggi : Universitas Jember  
d. Jurusan : Pendidikan MIPA

Telah melaksanakan penelitian dengan judul : KAJIAN ETNOBIOLOGI ASUPAN YANG  
DIANJURKAN UNTUK IBU HAMIL, PASCA MELAHIRKANDAN BALITA MASYARAKAT  
PULAU BAWEAN SERTA PEMANFAATANNYA SEBAGAI BUKU ILMIAH POPULER

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya



**AGUNG ENDRO DS. UTOMO, S.STP.M.SI**

Pembina

Nip: 19760305 199511 1 001

## LAMPIRAN R. SURAT HASIL IDENTIFIKASI


**LEMBAGA ILMU PENGETAHUAN INDONESIA  
BALAI KONSERVASI TUMBUHAN KEBUN RAYA CIBODAS**

Jl. Kebun Raya Cibodas, Cipanas, Cianjur - PO BOX 19 Sindanglaya - Cianjur 43253  
Jawa Barat Indonesia  
Telp.: (+62 263) 512233, 511385 Fax.: (+62 263) 512233  
website: www.krcibodas.lipi.go.id, e-mail: krcibodas@mail.lipi.go.id

Nomor : B- 201 /IPH.5/KS/II/2020 Cibodas, 28 Februari 2020  
Sifat : Biasa  
Lampiran : 1 (satu) lembar  
Hal : Hasil Identifikasi dan Determinasi

Kepada Yth.  
Sdri. Israul Fresia Nur Imaniyah  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Program Studi Pendidikan Biologi  
Universitas Jember  
Jln. Kalimantan 37 Kampus Tegalboto, Jember

Menyusul surat kami nomor: B-116/IPH.5/KS/II/2020 tanggal 5 Februari 2020 perihal izin identifikasi, bersama ini terlampir kami sampaikan hasil identifikasi/determinasi tumbuhan yang telah Saudara kirimkan ke Balai Konservasi Tumbuhan Kebun Raya Cibodas – LIPI.

No.	Nama Baru	Suku	Jumlah Spesimen	Keterangan
1	Vincetoxicum grandiflorum (R. Br.) Kuntze	Apocynaceae	2	Spesimen kurang lengkap

Demikian surat kami sampaikan, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Plh. Kepala  
Balai Konservasi Tumbuhan  
Kebun Raya Cibodas – LIPI



Solehuddin, S.P.  
NIP. 196211091987031002

