

Pantang Larang Pemakanan Berkaitan Kesihatan Reproduksi dalam Kalangan Wanita Melayu Berpendidikan Tertier di Kuala Terengganu

Dietary Taboos Related to Reproductive Health among Tertiary-Educated Malay Women in Kuala Terengganu

Nurul Aisyah Amira Mohd Ghani¹, Rohana Ahmad^{1*}, Zahrul Akmal Damin²

¹ Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Pembangunan Sosial,
 Universiti Malaysia Terengganu, Kuala Nerus, 21030, MALAYSIA

² Institut Transformasi Sosial dan Pembangunan Wilayah,
 Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja, 86400, MALAYSIA

*Corresponding Author: rohana.a@umt.edu.my
 DOI: <https://doi.org/10.30880/jts.2026.18.01.009>

Maklumat Artikel

Diserah: 24 Februari 2026
 Diterima: 26 Mei 2026
 Diterbitkan: 30 Jun 2026

Kata Kunci

Kepercayaan, pantang larang, amalan, wanita Melayu

Abstrak

Amalan penjagaan pemakanan merupakan suatu tradisi dalam budaya Melayu yang bertujuan memastikan kesihatan serta kesejahteraan ibu sebelum, semasa dan selepas melahirkan anak. Kajian ini menyelidik bagaimana golongan wanita Melayu mengamalkan pantang larang pemakanan demi menjamin kesejahteraan mereka. Objektif utama kajian adalah untuk mengkaji amalan kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan berhubung reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Kuala Terengganu. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kaedah temu bual mendalam separa berstruktur sebagai metod utama yang melibatkan tujuh informan. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik secara manual bagi mengenal pasti tema utama dalam kajian. Dapatan kajian menunjukkan bahawa amalan pantang larang pemakanan melibatkan satu tema utama iaitu amalan tradisi dengan dua subtema iaitu nasihat pantang larang dan larangan pantang larang. Ini menunjukkan faktor budaya dan agama menjadikan golongan wanita Melayu mengamalkan pantang larang pemakanan. Kajian ini dilihat mampu memberikan impak positif kepada golongan wanita berdasarkan pengalaman mereka mengenai pantang larang pemakanan yang diamalkan. Kajian ini juga mendapati bahawa amalan tradisional ini boleh memberikan kesedaran kepada golongan wanita Melayu melalui pemakanan yang baik bagi mencegah penyakit sebelum, semasa dan selepas hamil. Hasil daripada kajian ini diharapkan penemuan ini dapat membantu dan memperkukuh pemahaman tentang pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita Melayu serta menyumbang kepada usaha pemeliharaan warisan budaya tersebut.

Keywords

Beliefs, taboos, practices, Malay women

Abstract

The practice of dietary care is a tradition in Malay culture aimed at ensuring the health and well-being of mothers before, during, and after childbirth. This study investigates how Malay women practice dietary taboos to ensure their well-being. The main objective of the study is to examine the practice of beliefs regarding dietary taboos related to reproduction among tertiary-educated Malay women in Kuala Terengganu. This study uses a qualitative approach with semi-structured in-depth interviews as the main method involving seven informants. The data obtained were analyzed using a manual thematic analysis approach to identify the main themes in dietary taboos. The findings of the study indicate that the practice of dietary taboos involves one main theme, namely traditional practices, with two subthemes: advice on dietary taboos and prohibitions related to dietary taboos. This shows that cultural and religious factors lead Malay women to practice dietary taboos. This study is seen as capable of providing a positive impact on women based on their experiences with the dietary restrictions practiced. The study also found that these traditional practices can raise awareness among Malay women regarding the importance of proper nutrition in preventing illnesses before, during, and after pregnancy. The results of this study are expected that these findings can help and strengthen the understanding of dietary restrictions among Malay women and contribute to the preservation of that cultural heritage.

1. Pengenalan

Pantang larang pemakanan merupakan antara amalan tradisional yang diwarisi sejak turun temurun dalam masyarakat Melayu, khususnya dalam kalangan wanita (Omar et al., 2023). Pantang larang dianggap sebagai alat untuk menasihati dan menegur seseorang tanpa menggunakan bahasa yang kasar (Zakaria & Hanapi, 2020). Amalan ini bukan sahaja berkait rapat dengan kepercayaan dan adat resam tetapi turut mencerminkan pandangan masyarakat terhadap kesihatan, kesejahteraan dan peranan wanita dalam sesebuah komuniti (Rahman et al., 2024). Dalam konteks wanita Melayu, pantang larang pemakanan sering kali dikaitkan dengan fasa-fasa penting kehidupan seperti kehamilan, berpantang selepas bersalin dan penjagaan kesihatan dalaman (Ramulondi et al., 2021). Amalan pemakanan semasa kehamilan didapati dipengaruhi oleh kepercayaan yang menghasilkan pantang larang pemakanan dan seterusnya membentuk gaya hidup wanita hamil (Mahmoud & Ghaly, 2019). Tambahan lagi, pantang larang pemakanan bukan sekadar amalan tradisi, sebaliknya berperanan sebagai panduan nutrisi yang disesuaikan dengan konteks setempat.

Kajian berkaitan amalan pantang larang pemakanan telah dijalankan secara meluas di pelbagai negara di seluruh dunia, termasuk di peringkat antarabangsa, Asia dan Malaysia. Di peringkat antarabangsa, kajian di Mesir mengenal pasti larangan terhadap pengambilan daging, ikan, makanan masin dan pedas semasa kehamilan (Mahmoud & Ghaly, 2019). Selain itu, kajian di negara Asia seperti India turut membuktikan amalan pantang larang pemakanan khususnya larangan terhadap buah-buahan tertentu seperti betik, pisang dan nanas yang dipercayai boleh menjejaskan kehamilan (Sharma et al., 2021). Dalam konteks Malaysia pula, amalan pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier masih diamalkan dengan penekanan terhadap manfaat kesihatan, pencegahan risiko semasa kehamilan dan kelahiran serta pematuhan kepada nilai etika dan kepercayaan agama Islam (Isa et al., 2019). Hal ini sekali gus membentuk pendekatan holistik dalam penjagaan setiap wanita.

Walaupun kajian terdahulu banyak memfokuskan kepada pantang larang pemakanan semasa kehamilan atau tempoh berpantang, kajian yang meneliti keseluruhan fasa sebelum, semasa dan selepas kehamilan dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier masih lagi terhad. Sehubungan itu, kajian ini memberi penekanan terhadap amalan pantang larang pemakanan berhubung aspek reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Kuala Terengganu. Oleh itu, persoalan kajian ini memfokuskan kepada bagaimana pantang larang pemakanan berhubung reproduktif diamalkan dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Kuala Terengganu.

Amalan penjagaan kesihatan wanita terus terpelihara sehingga kini kerana dipengaruhi oleh faktor agama, tradisi, kepercayaan, pengetahuan, pengalaman dan kemahiran yang diwarisi secara turun-temurun (Latip & Omar, 2024). Seiring dengan itu, kepercayaan dan amalan pantang larang pemakanan kekal diamalkan merentas generasi dan membentuk keyakinan dalam kalangan wanita untuk meneruskannya dalam kehidupan bermasyarakat (Zulkifli & Yusoff, 2022). Pantang larang yang diamalkan bukan sahaja berfungsi sebagai panduan

tingkah laku, malah mengandungi elemen manfaat kepada kesihatan wanita serta disampaikan melalui bentuk nasihat dan teguran kepada golongan yang terlibat (Lingga et al., 2023). Peranan ibu bapa juga didapati signifikan dalam memastikan pematuhan terhadap pantang larang pemakanan di samping sikap wanita yang menghormati nasihat tersebut demi kesejahteraan dan kebaikan diri mereka (Rosita & Rahmayani, 2022; Mokhtar et al., 2021).

Amalan pantang larang pemakanan dalam masyarakat Melayu adalah sebahagian daripada warisan budaya yang sangat kuat. Pantang larang pemakanan ini sering kali dikaitkan dengan penjagaan kesihatan dalaman dan luaran wanita, terutamanya kesihatan reproduktif wanita (Hasbullah & Hassan, 2017). Sebagai contoh, makanan berunsur tajam seperti nanas dianggap sebagai penyebab kepada masalah kesihatan seperti keguguran (Yudianti, 2021). Pantang larang pemakanan ini bukan sahaja bertujuan untuk melindungi wanita dari penyakit, tetapi juga untuk memastikan kesejahteraan semasa hamil dan selepas bersalin (Isa et al., 2019).

Sehubungan itu, amalan pantang larang pemakanan yang dianggap tidak lagi relevan perlu diteliti semula memandangkan setiap pantang larang mengandungi simbolik dan makna tersendiri (Zakaria & Hanapi, 2020). Tambahan pula, dalam era globalisasi kini, amalan pantang larang pemakanan seperti ini berisiko dilupakan atau dipandang remeh oleh generasi muda. Oleh itu, terdapat keperluan untuk mendokumentasikan dan memahami secara mendalam bagaimana pantang larang ini diamalkan dan diwariskan dalam kalangan wanita Melayu. Hal ini turut disokong oleh Omar dan Rathakrishnan (2016) yang menjelaskan bahawa kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan berperanan sebagai pengajaran agar wanita lebih berhati-hati terhadap pengambilan makanan demi menjaga kesihatan mereka daripada sebarang risiko yang tidak diingini berlaku. Secara keseluruhannya, pantang larang pemakanan diamalkan sejak zaman nenek moyang lagi dalam mengekalkan amalan tradisi sejak turun-temurun.

2. Kajian Lepas

Kepercayaan terhadap pantang larang di Malaysia lebih tertumpu kepada aspek pemakanan iaitu mengenal pasti jenis pemakanan yang sesuai bagi wanita. Tambahan lagi, Isa et al., (2019) menyatakan bahawa pantang larang pemakanan akan diamalkan sekiranya ia memberi manfaat dan kebaikan kepada wanita serta dapat menghindari kejadian buruk terutamanya sepanjang tempoh kehamilan dan kelahiran. Amalan ini juga selaras dengan ajaran Islam. Amalan pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita meliputi fasa sebelum, semasa dan selepas hamil.

Secara umumnya pemakanan yang berkhasiat merupakan faktor asas dalam mengekalkan dan meningkatkan tahap kesihatan wanita. Pengambilan makanan yang seimbang, berkualiti dan tidak berlebihan bukan sahaja menyokong kesejahteraan fizikal, malah berperanan dalam mengawal perkembangan kesihatan wanita secara menyeluruh (Mohd et al., 2023). Sejajar dengan dapatan ini, Edison dan Lestari (2020) menegaskan bahawa makanan yang berkualiti tidak mendatangkan kemudaratan kepada masyarakat. Hal ini sekali gus menekankan kepentingan pemilihan makanan yang berasaskan nilai kesihatan. Dalam konteks ini, pantang larang pemakanan tradisional boleh ditafsirkan sebagai satu mekanisme pendidikan pemakanan tidak formal yang berfungsi membimbing setiap individu ke arah amalan pemakanan yang lebih terkawal dan berpotensi menyokong pemakanan yang berkhasiat.

Pengambilan makanan mentah juga termasuk dalam amalan pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita Melayu. Seperti yang dinyatakan oleh Taylor et al., (2018) golongan wanita dilarang mengamalkan pengambilan makanan mentah kerana ianya berpotensi membahayakan kesihatan tubuh. Bukan itu sahaja, menurut pandangan NHS Choices (2017) makanan mentah mengandungi bakteria *Salmonella* yang boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan seperti penyusutan metabolisme badan. Lanjutan daripada itu, penyusutan metabolisme badan berlaku disebabkan oleh masalah gangguan hormon tiroid akibat pengambilan makanan mentah. Contoh makanan mentah termasuk makanan laut seperti kerang dan ikan mentah.

Di samping itu, kajian oleh Ningtyias dan Kurrohman (2020) menunjukkan bahawa amalan pantang larang pemakanan masih diamalkan dalam kalangan wanita hamil. Perkara ini termasuk larangan terhadap pengambilan udang, hati ayam, ikan dan makanan masin. Kepatuhan terhadap pantang larang ini didorong terutamanya oleh faktor sosiobudaya, khususnya amalan turun-temurun dan keperluan mengekalkan keharmonian keluarga melalui kepatuhan kepada ibu bapa. Namun demikian, sebahagian pantang larang terutamanya berkaitan makanan masin turut mempunyai justifikasi kesihatan kerana pengambilannya yang berlebihan berpotensi meningkatkan risiko tekanan darah tinggi (Ningtyias & Kurrohman, 2020). Walau bagaimanapun, wanita hamil yang memiliki tahap pengetahuan pemakanan yang lebih baik cenderung untuk menilai semula pantang larang tersebut dan membuat keputusan pemakanan berdasarkan pertimbangan kesihatan.

Tambahan pula, amalan pemakanan yang sihat adalah sangat penting sepanjang tempoh kehamilan. Merujuk *World Health Organization* (2016) fasa kehamilan memerlukan penjagaan pemakanan yang seimbang dengan pengambilan tenaga yang mencukupi dari segi protein, mineral dan vitamin. Chakona dan Shackleton (2019) turut menjelaskan bahawa wanita hamil perlu menghindari beberapa jenis makanan kerana ketidakseimbangan mengenai kesan ke atas kehamilan, proses kelahiran, bentuk badan bayi selepas dilahirkan dan untuk menghormati pantang larang yang diamalkan oleh nenek moyang. Antara makanan yang perlu dielakkan semasa hamil adalah durian

dan nanas (Mardiyati, 2019). Iradukunda (2020) pula berpendapat bahawa mengamalkan pantang larang pemakanan boleh memberi kesan positif kepada pemilihan makanan yang berkhasiat dan baik untuk kesihatan.

Seterusnya, kepercayaan terhadap pantang larang semasa berpantang adalah satu peringkat yang memerlukan penjagaan yang teliti. Buah-buahan dan sayur-sayuran yang bergantung atau menjalar dianggap tidak baik untuk kesihatan. Omar dan Rathakrishnan (2016) menyatakan bahawa terdapat pelbagai kepercayaan mengenai pantang larang pemakanan yang perlu dipatuhi kerana keadaan tubuh wanita selepas bersalin berbeza. Kajian daripada Kasim dan Yasin (2023) mendapati bahawa wanita yang baru melahirkan anak dilarang mengambil sayur-sayuran dan buah-buahan bergantung atau menjalar seperti nangka, labu dan tembikai.

Menurut Fadzil et al., (2016) dalam kajiannya *"Traditional Postpartum Practices Among Malaysian Mothers: A Review"* menjelaskan wanita yang mengamalkan pantang larang pemakanan selepas bersalin kerana mereka percaya dapat mencegah penyakit. Hal ini demikian kerana makanan memainkan peranan penting dalam memastikan kesesuaian dengan tubuh seseorang. Semua pantang larang pemakanan yang dikenakan terhadap wanita selepas bersalin bertujuan untuk menjaga kesihatan dan mempercepatkan proses pemulihan ibu selepas melahirkan anak.

2.1 Teori Sistem Pemikiran Bersepadu 4K (SPB4K)

Berpanduan Teori Sistem Pemikiran Bersepadu 4K (SPB4K) yang diperkenalkan oleh Mohd Yusof pada tahun 2009, wanita Melayu mampu memahami pantang larang pemakanan secara rasional melalui pengaplikasian empat bentuk pemikiran iaitu pemikiran kerohanian, kebijaksanaan, kreatif dan kesaintifikan (Wahid & Abdillah, 2022). Teori ini menghuraikan elemen keimanan, rasional, nilai budaya dan logik yang mendasari amalan tradisi. Pemikiran kerohanian menitikberatkan amalan pantang larang pemakanan dari sudut keagamaan. Selain itu, pemikiran kebijaksanaan menggambarkan keupayaan wanita Melayu menilai pantang larang pemakanan berdasarkan pertimbangan akal dan pengalaman mereka. Seterusnya, pemikiran kreatif merujuk kepada cara penyampaian lisan yang bersifat halus dan berkesan berkaitan pantang larang pemakanan. Pemikiran kesaintifikan pula meneliti rasional di sebalik petua dan amalan pantang larang pemakanan terhadap kesihatan seperti penggunaan halia selepas bersalin. Keseluruhan keempat-empat jenis pemikiran ini memberikan pemahaman yang menyeluruh terhadap amalan pantang larang pemakanan dalam masyarakat Melayu.

3. Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk mengkaji amalan kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Kuala Terengganu. Kajian ini meneliti nasihat dan larangan pantang larang, serta pengaruh budaya dan agama dalam membentuk kesedaran wanita terhadap pemakanan, kesihatan reproduktif dan pemeliharaan warisan budaya Melayu secara holistik.

4. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memberi penekanan kepada temu bual mendalam separa berstruktur sebagai kaedah utama pengumpulan data dalam mentafsirkan pandangan informan yang terlibat (Ugwu & Eze, 2023). Pendekatan ini dipilih bagi menerangkan secara mendalam makna, tafsiran dan perbezaan pengalaman antara setiap informan (Alarcon, 2018). Selain itu, kajian ini menggunakan reka bentuk fenomenologi untuk memahami pengalaman peribadi berdasarkan situasi yang dialami oleh informan (Van Manen, 2023). Reka bentuk kajian fenomenologi merupakan kaedah kualitatif yang digunakan untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai fenomena sosial dan bagaimana individu melihat persekitaran mereka (Ugwu & Eze, 2023).

Teknik temu bual mendalam separa berstruktur dijalankan melibatkan tujuh orang informan di Kuala Terengganu untuk mengumpul data. Temu bual mendalam digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang topik yang dibincangkan (Osborne & Grant-Smith, 2021). Pemilihan informan menggunakan kaedah persampelan bertujuan (*purposive sampling*) bagi memahami pandangan, pengalaman dan kepercayaan setiap informan berkaitan pantang larang pemakanan (Ibrahim et al., 2020). Pendekatan persampelan bertujuan ini digunakan untuk memilih sampel yang berfokus dan memberi pendedahan yang mendalam tentang individu yang terlibat dalam fenomena dan persekitaran yang dikaji (Liamputtong, 2014). Prosedur pemilihan informan melibatkan tiga kriteria bagi mendapatkan data yang relevan iaitu (i) wanita Melayu yang berpendidikan tertier, (ii) berumur antara 21 hingga 50 tahun dan (iii) mempunyai pengalaman melahirkan anak. Semua informan memberikan persetujuan termaklum dan identiti mereka dirahsiakan.

Sebanyak sembilan soalan separa berstruktur telah dikemukakan kepada setiap informan. Soalan-soalan ini tidak mengikut urutan yang tetap dan boleh berkembang mengikut keperluan untuk mencapai setiap tujuan kajian (Showkat & Parveen, 2017). Data daripada temu bual ditranskrip dan dianalisis secara manual dengan menggunakan analisis tematik untuk mempermudah proses analisis dan perbincangan. Bagi mengekalkan keaslian data, penyelidik mengekalkan penggunaan data verbatim iaitu gaya bahasa pertuturan informan. Data

verbatim memainkan peranan penting dalam menyampaikan makna sebenar yang ingin diutarakan oleh informan tanpa pengubahsuaian oleh penyelidik (Patton, 2014; Tisdell et al., 2025). Penggunaan verbatim turut membantu memperjelaskan nada bahasa, emosi dan konteks sosiobudaya, sekali gus meningkatkan ketulenan serta kredibiliti data (Lincoln & Guba, 1988).

Data dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik secara manual berdasarkan enam langkah yang diperkenalkan oleh Braun dan Clarke (2019). Proses ini melibatkan membiasakan diri dengan data, menghasilkan kod awal, mengenal pasti tema, menyemak semula tema, tentukan tema dan penghasilan laporan bagi memastikan ketepatan dapatan kajian. Bagi memastikan kesahan dan kebolehpercayaan dapatan, kajian ini menggunakan kaedah triangulasi data iaitu temu bual dan rujukan akademik. Setiap informan diberi peluang untuk menyemak semula transkrip temu bual melalui proses *member checking* bagi memastikan kesahihan maklumat dan mengelakkan sebarang kekeliruan terhadap maklumat yang diberikan oleh informan.

Dari sudut etika penyelidikan, kajian ini mematuhi prinsip penyelidikan sosial termasuk perlindungan identiti informan bagi melindungi privasi mereka. Di samping itu, penyelidik memastikan kajian ini tidak menyentuh sensitiviti budaya dan agama secara negatif. Hal ini bagi memastikan proses penyelidikan dijalankan secara beretika.

5. Dapatan Kajian

Berdasarkan analisis yang telah dijalankan, terdapat satu tema yang telah dikenal pasti iaitu amalan tradisi. Tema amalan tradisi merangkumi dua subtema iaitu nasihat pantang larang dan larangan pantang larang.

5.1 Pantang Larang Pemakanan Reproduksi Disebabkan Oleh Amalan Tradisi

Tema amalan tradisi merujuk kepada bentuk teguran dan panduan yang diwarisi daripada generasi terdahulu dalam menyampaikan manfaat pantang larang pemakanan kepada golongan wanita. Hasil daripada temu bual yang telah dijalankan terdapat dua sub tema iaitu nasihat pantang larang dan larangan pantang larang.

Subtema pertama, nasihat pantang larang menunjukkan bahawa pantang larang pemakanan diamalkan berdasarkan panduan yang diberikan oleh ibu bapa. Nasihat ini merupakan sebahagian daripada pengetahuan tradisional yang diturunkan secara turun-temurun. Perkara ini diakui oleh dua informan yang mana mereka menyatakan bahawa pantang larang pemakanan diamalkan berdasarkan nasihat daripada ibu bapa mereka. Perkara ini dijelaskan oleh Informan 5 dan Informan 6 bahawa:

“Kalau durian tu... tapi kita tengok tubuh masing-masing juga... kalau nanas tu... kadang tu orang... aaa... sebab saya tak suka makan nanas... rajin makan tapi bukan makan masa mengandung la sebab tahu dah nanas tu macam... aaa... tajam yang... aaa... walaupun makan sikit pun sebab... durian dia panas... nanas ni dia bisa... kalau orang kampung kata bisa lagi la. Haa... kalau macam kadang tu ambil sikit pun boleh gugur... boleh sebabkan gugur kalau durian tu ada orang takpe... ada orang... aaa... kadang tu kalau durian... aaa... ada orang takpe ada orang tak boleh”. (Informan 5)

“Saya percaya orang tua dulu-dulu kabor nak suruh makan tak banyak sangat... bersederhana... haa... sebab betul ni sebab kalau bergantung kepada kuantiti yang diambil saya percaya benda tu kesederhanaan je sebab kadang-kadang katakanlah durian sekali pun ada orang kata panas... kadang-kadang dia gula terlalu tinggi dia akan kesan pada kandungan”. (Informan 6)

Berdasarkan temu bual tersebut, ibu bapa memainkan peranan penting dalam menentukan jenis makanan yang dibenarkan atau perlu dielakkan berasaskan pengalaman peribadi dan kepercayaan yang telah lama diamalkan. Kepercayaan terhadap sifat makanan tajam dan sejuk seperti nanas membentuk asas kepada nasihat pantang larang pemakanan dengan tujuan mengurangkan risiko terhadap kandungan dan mempercepatkan proses pemulihan selepas bersalin. Justeru, nasihat pantang larang pemakanan bukan sahaja mencerminkan kepercayaan budaya, malah turut mempengaruhi corak pemakanan wanita sebelum, semasa dan selepas kehamilan.

Subtema kedua ialah larangan pantang larang. Larangan pantang larang memperlihatkan kepada sekatan pemakanan yang ditetapkan oleh ibu bapa demi menjaga kesejahteraan wanita. Huraian daripada temu bual yang telah dijalankan terhadap Informan 1, Informan 2 dan Informan 3 dapat dilihat dalam petikan berikut:

“Urm... dia ni tu... rasanya bergantung kepada individu tu sesuai sebab kita ni kadang-kadang kita ni bila berpantang dengan mak ayah kita kan... macam mak ayah kita ni yang ni tak boleh makan ni sejuk... ni sejuk. Kadang ada je yang kita makan tu tak jadi pun. Ada setengah orang tu makan dia jadi”. (I01)

“Kalau saya payah sikit sebab ambil *confinement lady* dalam masa 7 hari kena... ke 2 minggu lupa dah... lepas pada tu mak sendiri lah yang jaga... mak ni dia pantang larang dia kaw-kaw... hahaha... memang ikan

je hari-hari... sayur pun sayur sama je... sawi kot dia masak... ke mende... haa... tu je la yang makan... memang takde *try and error* lah kiranya kalau pantang dengan mak... hahaha... memang terpaksa". (I02)

"Haa... mak kita pun memang dia laranglah pemakanan... dia memang tak galakkan... memang tak ambillah masa berpantang tu... pulut la biasanya pulut. Kalau ubi kayu saya tak ingat... pulut salah satu *favourite* la... saya memang suka la tapi sepanjang pantang tu memang *stop* la... *stop* ambil". (I03)

Berdasarkan temu bual, larangan ini dipercayai dapat mencegah komplikasi seperti keguguran, pendarahan dan gangguan pemulihan selepas bersalin. Walaupun terdapat informan yang menyedari bahawa kesan pengambilan makanan tertentu bergantung kepada kesesuaian tubuh individu tetapi larangan yang ditetapkan oleh ibu bapa tetap dipatuhi sebagai langkah berjaga-jaga. Hal ini menunjukkan bahawa amalan tradisi masih dikekalkan sebagai panduan penting dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, amalan pantang larang pemakanan didapati sangat dipengaruhi oleh tradisi keluarga dan kepercayaan turun-temurun. Kajian ini menunjukkan bahawa semua informan masih mengamalkan pantang larang pemakanan walaupun pengamalannya tidak lagi seketat seperti amalan generasi terdahulu. Kekangan seperti kekurangan pendedahan dan perubahan gaya hidup moden menyebabkan amalan tersebut tidak dapat dilaksanakan sepenuhnya. Walau bagaimanapun, setiap pantang larang pemakanan yang disarankan difahami mempunyai tujuan tersendiri demi kesejahteraan wanita.

Kesimpulannya, informan dalam kajian ini mengamalkan pantang larang pemakanan sebagai satu bentuk amalan tradisi yang masih relevan dalam konteks moden dan berpendidikan tertier. Nasihat pantang larang ditafsirkan sebagai panduan berinformasi yang diwarisi sejak turun-temurun dan disesuaikan dengan pengalaman peribadi. Nasihat tersebut membantu wanita membuat pilihan pemakanan yang lebih selamat dan berkhasiat sebelum hamil, semasa hamil dan sepanjang tempoh berpantang. Bagi larangan pantang larang pula, informan melihatnya bukan sekadar kepercayaan tradisional semata-mata, sebaliknya sebagai amalan yang berasaskan rasional dan kesedaran terhadap risiko kesihatan. Hal ini secara tidak langsung bagi melindungi kesejahteraan ibu dan janin. Secara menyeluruh, amalan tradisi didapati boleh disesuaikan dengan gaya hidup wanita Melayu berpendidikan tertier tanpa mengabaikan aspek khasiat dan keselamatan pemakanan.

6. Perbincangan

Kajian lepas ke atas golongan wanita Melayu telah mengenal pasti pelbagai kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita Melayu. Kajian ini bertujuan untuk meneliti amalan kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan berhubung reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Malaysia khususnya wanita Melayu di Kuala Terengganu yang dipengaruhi oleh amalan tradisi.

Amalan tradisi dikenal pasti sebagai tema pertama yang memperlihatkan pantang larang pemakanan sebagai gaya hidup yang diamalkan secara berterusan dan diwarisi sejak turun-temurun (Morni et al., 2021). Amalan tradisi yang diteruskan seperti nasihat dan teguran daripada ibu bapa menjadikan sesuatu pantang larang pemakanan itu diamalkan. Pantang larang pemakanan yang diamalkan oleh wanita Melayu di Kuala Terengganu dipercayai memberikan manfaat yang besar untuk kesihatan mereka sebelum, semasa, dan selepas hamil. Tambahan lagi, hasil teguran dan nasihat daripada ibu bapa mereka yang dijadikan sebagai panduan dalam menjaga kesihatan (Lingga, Efitra & Irwan, 2023). Sementara itu, peranan ibu sebagai *role model* sangat mempengaruhi keputusan informan dalam mengikuti pantang larang pemakanan seperti menghindari makanan bergantung dan menjalar semasa berpantang (Junaidi et al., 2025). Contohnya, pengambilan sayur menjalar seperti kacang botol boleh menyebabkan bayi yang disusui mengalami kembung perut. Ini dibuktikan dengan kenyataan oleh Informan 1, Informan 2 dan Informan 3. Objektif dalam kajian ini tercapai yang mana amalan pantang larang pemakanan diamalkan berdasarkan nasihat dan larangan daripada ibu bapa sangat berpengaruh kepada golongan wanita Melayu. Perkara ini boleh diteladani dengan baik oleh golongan wanita Melayu dalam kehidupan mereka. Secara keseluruhannya, ibu bapa berperanan penting dalam memastikan para wanita menjadikan amalan tradisi sebagai contoh dan nasihat bagi menjaga kesejahteraan ibu dan bayi. Oleh itu, berdasarkan analisis data yang dijalankan terhadap informan yang terlibat didapati objektif kajian terlaksana.

Berdasarkan hasil kajian, teori SPB4K yang diaplikasikan dalam kehidupan seharian golongan wanita Melayu berpendidikan tertier sangat memfokuskan kepada keadaan dalaman dan luaran seseorang wanita. Hal ini secara tidak langsung menjadikan kehidupan dan persekitaran mereka berada dalam keadaan baik. Teori yang diguna pakai mendapati kepercayaan terhadap pantang larang pemakanan berhubung reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier mempunyai kaitan dan memberi kebaikan kepada golongan yang terlibat. Dalam konteks ini, penyelidik berpendapat bahawa teori SPB4K bersesuaian dalam analisis kajian ini.

7. Kesimpulan

Kesimpulannya, kajian ini membuktikan bahawa amalan pantang larang pemakanan berhubung aspek reproduktif dalam kalangan wanita Melayu berpendidikan tertier di Kuala Terengganu masih kekal diamalkan

sebagai sebahagian daripada warisan tradisi yang signifikan. Amalan ini bukan sekadar berlandaskan kepercayaan turun-temurun, malah ditafsirkan secara rasional dan disesuaikan dengan pengetahuan serta kesedaran terhadap kesihatan badan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengaruh ibu bapa, khususnya melalui bentuk nasihat dan larangan, memainkan peranan penting dalam membentuk corak pemakanan untuk wanita sebelum, semasa dan selepas kehamilan. Walaupun terdapat perubahan gaya hidup dan tahap pendidikan yang lebih tinggi, pantang larang pemakanan tetap dianggap relevan kerana difahami mempunyai rasional tertentu dalam menjaga kesejahteraan ibu dan bayi. Di samping itu, amat penting bagi golongan wanita Melayu untuk memahami dengan lebih jelas manfaat amalan pantang larang pemakanan dalam diri mereka. Melalui pelaksanaan dan pemahaman terhadap amalan ini, penyelidik juga dapat menyumbang kepada pemeliharaan warisan budaya di samping meningkatkan hasil kesihatan yang baik dalam kalangan ibu dan bayi. Pengaplikasian Teori Sistem Pemikiran Bersepadu 4K (SPB4K) turut memperkukuh pemahaman bahawa amalan pantang larang pemakanan dapat dinilai melalui aspek pemikiran kerohanian, kebijaksanaan, kreatif dan kesaintifikian. Justeru, kajian ini menyumbang kepada pengembangan literatur berkaitan pantang larang pemakanan dengan menampilkan perspektif wanita Melayu berpendidikan tertier. Hal ini sekali gus menunjukkan bahawa amalan tradisi boleh terus dikekalkan selagi selari dengan prinsip kesihatan, rasional dan nilai agama.

8. Cadangan

Hasil daripada kajian ini terdapat beberapa cadangan yang boleh dibuat untuk memperkukuhkan lagi amalan pantang larang pemakanan dalam kalangan wanita Melayu. Cadangan kajian ini boleh dilakukan melalui pelaksanaan program “Kenali, Hormati, Amalkan”. Program ini bertujuan meningkatkan kesedaran tentang kepentingan pantang larang pemakanan tradisional dengan menonjolkan nilai kesihatan, budaya dan warisannya. Program tersebut berfungsi sebagai platform pendidikan bagi memastikan kelangsungan amalan ini dalam kehidupan moden, khususnya dalam kalangan wanita Melayu. Empat aktiviti utama dicadangkan iaitu penganjuran ceramah dan forum budaya bagi menjelaskan rasional mengamalkan pantang larang pemakanan. Seterusnya melaksanakan bengkel masakan tradisional untuk pembelajaran secara praktikal dalam komuniti setempat. Selain itu, menganjurkan pameran interaktif yang memaparkan maklumat mengenai pantang larang pemakanan secara visual. Akhir sekali, mengadakan kolaborasi antara sekolah dengan komuniti setempat melalui penganjuran “Minggu Amalan Pemakanan Tradisional”. Secara keseluruhannya, inisiatif-inisiatif ini dapat memudahkan pemindahan ilmu merentasi generasi dan menggalakkan pemeliharaan serta menghormati tradisi amalan pemakanan tradisional dalam kalangan wanita Melayu sebelum, semasa dan selepas bersalin.

Kajian ini memfokuskan secara khusus kepada amalan pantang larang pemakanan reproduktif. Sehubungan itu, penyelidikan masa hadapan adalah wajar diperluaskan dengan meneliti amalan pantang larang dari aspek tingkah laku yang merangkumi tiga fasa utama iaitu sebelum kehamilan, semasa kehamilan dan selepas bersalin. Dari segi metodologi, saiz sampel yang digunakan dalam kajian ini hanya melibatkan wanita Melayu yang berpendidikan tertier. Oleh tu, kajian lanjutan dicadangkan agar melibatkan wanita daripada pelbagai etnik seperti Cina dan India bagi memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh berkaitan amalan pantang larang pemakanan reproduktif. Selain itu, penyelidikan masa hadapan juga boleh mempertimbangkan penggunaan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan perisian seperti *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* dan *Smart Partial Least Squares (Smart PLS)* untuk mendapatkan jumlah responden yang lebih besar. Pendekatan ini berpotensi meningkatkan kebolegunaan dapatan dan membolehkan hasil kajian digeneralisasikan dengan lebih meluas.

Pemakluman

Penyelidikan ini tidak menerima sebarang geran khusus daripada mana-mana agensi pembiayaan di sektor awam, komersial dan pihak bukan berkepentingan. Penulis ingin merakamkan penghargaan kepada Universiti Malaysia Terengganu (UMT) atas sokongan mereka terhadap aktiviti penulisan akademik. Penghargaan juga diberikan kepada penilai artikel yang memberikan maklum balas terhadap manuskrip ini dan kepada lembaga editorial jurnal tempat artikel ini diterbitkan.

Konflik Kepentingan

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berhubung dengan penerbitan artikel ini.

Sumbangan Pengarang

Pengarang mengesahkan bahawa tiada konflik kepentingan dalam artikel ini. Nurul Aisyah Amira Mohd Ghani menjalankan kerja lapangan, menyediakan ulasan literatur dan mengawasi keseluruhan artikel. Rohana Ahmad menyemak analisis data, bahasa dan kerja penulisan. Zaharul Akmal Damin membantu dalam analisis dan tafsiran data.

Rujukan

- Alarcon, E. A. A. (2018). An exploratory qualitative study of employee perceptions of effective manager coach-employee relationship. Capella University.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). Food taboos and cultural beliefs influence food choice and dietary preferences among pregnant women in the Eastern Cape, South Africa. *Nutrients*, 11(11), 2668. <https://doi.org/10.3390/nu11112668>
- Edison, E., & Lestari, R. (2020). Konsep Makanan Halal dan Thoyyib dalam Tradisi Masyarakat Melayu Riau. *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 5(2), 247-257. <https://doi.org/10.25217/jf.v5i2.1169>
- Fadzil, F., Shamsuddin, K., & Wan Puteh, S. E. (2016). Traditional postpartum practices among Malaysian mothers: a review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine: Paradigm, Practice, and Policy Advancing Integrative Health*, 22(7), 503-508. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0469>
- Hasbullah, H. W. A. H., & Hassan, N. N. N. (2017). Amalan Perubatan Herba dan Keseimbangan Humoral dalam Penjagaan Kesihatan PostPartum Wanita Melayu: Perspektif Budaya dan Perubatan (Herbal Medicine Practices and Humoral Balance in PostPartum Health Care for Malay Women: Culture and Medicine Perspective). *Asian Journal of Environment, History and Heritage*, 1(2).
- Ibrahim, F., Alavi, K., & Hassan, N. (2020). Penulisan tesis kajian kualitatif dan kuantitatif. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Iradukunda, F. (2020). Food taboos during pregnancy. *Health care for women international*, 41(2), 159-168. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1574799>
- Isa, R. M., Man, S., Rahman, N. N. A., & Pauzi, N. (2019). Pengamalan Wanita Hamil dalam Masyarakat Melayu dari Perspektif Islam: The Practices of Pregnant Women in Malay Communities from An Islamic Perspective. *Jurnal Fiqh*, 16(1), 191-224. <https://doi.org/10.22452/fiqh.sp2019no1.8>
- Junaidi, R., Mamat, M., & Zakaria, N. (2025). Elemen Pemikiran dalam Novel Komsas Tingkatan 5 Berdasarkan Teori SPB4K: Elements of Thought in Novel KOMSAS Level 5 Based on Theory SPB4K. *MANU Jurnal Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa*, 36(1), 1-26.
- Kasim, N., & Yasin, C. N. K. (2023). Keajaiban Penyembuhan dengan Warna Makanan Kegemaran Rasulullah SAW. *Public Health and Safety International Journal*, 3(01): 39 - 50.
- Latip, M., & Omar, S. (2024). Penjagaan Kesihatan Selepas Bersalin: Perbandingan Antara Wanita Melayu dan Melanau. *Jurnal Kinabalu*, 29, 113 - 122. <https://doi.org/10.51200/ejk.v29i.3777>
- Liamputtong, P. (2014). Kaedah Penyelidikan Kualitatif (Ed.-3). Terj. Haliza Mohd Riji & Shamsuddin Ahmad. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1988). Criteria for Assessing Naturalistic Inquiries as Reports.
- Lingga, O. M. S., Efitra, L., & Irwan, D. (2023). Kategori dan Fungsi Pantang Larang Masyarakat Desa Benan Kecamatan Katang Bidare Kabupaten Lingga (Doctoral dissertation, Universitas Maritim Raja Ali Haji).
- Mahmoud, N. M., & Ghaly, A. S. (2019). Dietary knowledge, practices and adequacy among Bedouin pregnant women. *International Journal of Nursing*, 6(2), 68-83. <https://doi.org/10.15640/ijn.v6n2a7>
- Omar, M. S., Ali, T. I. M. T. M., Samsudin, N. H., Soh, N. A. C., & Bukhari, N. A. M. (2023) Pengaruh Asing dalam Kearifan Tempatan Seni Urutan Melayu. ISBN (e-book).
- Mardiyati, R. A. (2019). Kelas Ibu Hamil Merubah Persepsi Budaya Pantang Makan Ibu Hamil di Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati. *Smart Medical Journal*, 2(1), 11-17. <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.26694>
- Mohd, R. A., Ghazali, N. M., Fauzi, N., Yusuff, M. F. M., & Zaini, N. S. M. (2023). Tafsir Tematik Konsep Israf Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran: Thematic Interpretation of the Concept of Excess in Eating Behaviour Based on Quranic Perspective. *UMRAN-Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 10(2), 27-36. <https://doi.org/10.11113/umran2023.10n2.609>
- Mokhtar, S., Ationg, R., Zulhaimi, N. A., Muda, N., Muis⁷, A. M. R. A., Abdullah, A. S., ... & Bakar, A. L. A. (2021). Pengaruh Kepimpinan Pengamal Adat Kaum Suluk dalam Ritual Kematian: Satu Tinjauan Awal di Sandakan, Sabah. *Journal of Islamic*, 6(38).
- Morni, M. H., Kiram, N. M., & Yusoff, M. Y. M. (2021). Pantang Larang Kaum Lelaki Melanau, Sarawak dan Kesan Ketidapatuhan [Taboos Malanau, Sarawak Men and The Effects of Non-Compliance]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* (e-ISSN: 2600-9080), 4(2), 45-58.

- NHS Choices (2017, March). Should Pregnant and Breastfeeding Women Avoid Some Types of Fish? <http://www.nhs.uk/chq/Pages/should-pregnant-and-breastfeeding-women-avoid-sometypes-of-fish.aspx?CategoryID=54>
- Ningtyias, F. W., & Kurrohman, T. (2020, May). Food taboos and recommended foods for pregnant women: the study of phenomenology in pendhalungan society. In IOP Conference Series: Earth and Environmental Science (Vol. 485, No. 1, p. 012149). IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/485/1/012149>
- Omar, S., & Ratharishan, M. (2016, April). Pantang larang makanan masyarakat Melanau Sarawak. In International Conference on Social Sciences and Humanities (PASAK 2016) (Vol. 20).
- Osborne, N., & Grant-Smith, D. (2021). In-depth interviewing. In *Methods in urban analysis* (pp. 105-125). Singapore: Springer Singapore.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Research and Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Sage Publications.
- Rahman, N. B. A., Esa, M. S., & Jambol, D. J. A. (2024). Makanan Tradisional Melayu Brunei: Suatu Penelitian Konsep dan Tafsiran: Traditional Bruneian Malay Cuisine: A Study of Concepts and Interpretations. *Jurnal Kinabalu*, 30, 160-176. <https://doi.org/10.51200/ejk.v30i.5848>
- Ramulondi, M., de Wet, H., & Ntuli, N. R. (2021). Traditional food taboos and practices during pregnancy, postpartum recovery, and infant care of Zulu women in northern KwaZulu-Natal. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 17(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13002-021-00451-2>
- Rosita, S., & Rahmayani, R. (2022). Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Pantangan Makan dalam Budaya Madeung dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 945-951.
- Sharma, A., Thakur, D., & Uniyal, S. K. (2021). Taboos: Traditional beliefs and customs for resource management in the western Himalaya. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 20(2), 575-581.
- Showkat, N., & Parveen, H. (2017). In-depth interview. *Quadrant-I (e-text)*, 1(1), 1-9.
- Taylor, C. M., Emmett, P. M., Emond, A. M., & Golding, J. (2018). A review of guidance on fish consumption in pregnancy: is it fit for purpose? *Public health nutrition*, 21(11), 2149-2159. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000599>
- Tisdell, E. J., Merriam, S. B., & Stuckey-Peyrot, H. L. (2025). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Ugwu, C. N., & Eze, V. H. (2023). Qualitative research. *IDOSR Journal of Computer and Applied Sciences*, 8(1), 20-35.
- Van Manen, M. (2023). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.
- Wahid, R. A., & Abdillah, N. (2022). Pemikiran kerohanian dalam babak cerita Makyung berdasarkan teori SPB4K. *International Journal of Creative Future and Heritage (TENIAT)*, 10(1). <https://doi.org/10.47252/teniat.v10i1.821>
- World Health Organization (2016). Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. diakses daripada: [Apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912eng.pdf;jsessionid=1f1D3C626C011EB5F23C43745EE73DF?sequence=](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912eng.pdf;jsessionid=1f1D3C626C011EB5F23C43745EE73DF?sequence=1) (diakses Dis 6 2022)
- Yudianti, A. (2021). *Kesehatan Ibu Hamil dari Perspektif Sosial Culture/Budaya*.
- Zakaria, N., & Hanapi, M. H. M. (2020). Keindahan simbol dan makna dalam pantang larang Masyarakat Melayu. *International Journal of Modern Trends in Social Sciences*, 3(12), 01-12.
- Zulkifli, N., & Yusoff, M. Y. M. (2022). Elemen-Elemen Sosiobudaya dalam Kalangan Masyarakat Boyan di Semenyih, Selangor. *Jurnal Wacana Sarjana*, 6(2), 1-13.