

# Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Persepsi Budaya Pantang Makan

Risna Annisa Mardiyati<sup>1</sup>, Kusmadewi Eka Damayanti<sup>2</sup>, Bulan Kakanita Hermasari<sup>3</sup>

1. Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
2. Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
3. Unit Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Korespondensi: risnaallynannisa@gmail.com

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehamilan. Banyak wanita yang tidak mengetahui manfaat zat gizi bagi kehamilan. Masyarakat masih percaya adanya hubungan antara makanan tertentu dengan kesehatan ibu hamil serta bayi yang dikandungnya. Hal ini mendasari tugas tenaga kesehatan untuk edukasi ibu hamil, salah satunya dalam bentuk kelas ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelas ibu hamil terhadap mitos pantang makan di Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati.

**Metode:** Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara *Focus Group Interview* (FGI) dan kuesioner sebagai pendukung wawancara. Penelitian ini memilih 18 responden kelas ibu hamil yang dibagi menjadi 3 kelompok *focus group interview* yang tinggal di Desa Sambirejo, Desa Wonorejo, dan Desa Regaloh, Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati pada bulan Maret 2018.

**Hasil:** Terdapat 3 tema yaitu pengaruh kelas hamil terhadap pengetahuan dan sikap mitos pantang makan ibu hamil selama kehamilan, pengetahuan dan sikap suami, serta pengaruhnya terhadap sikap dan pengetahuan keluarga.

**Simpulan:** Kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil di Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati namun belum sampai merubah sikap mereka terhadap mitos pantang makan.

**Kata kunci:** ibu hamil; pantang makan; kelas ibu hamil

## ABSTRACT

**Background:** Nutritional status is one of the factors that affect pregnancy. Many women do not know the benefits of nutrients along pregnancy. Society still believe there is a correlation between certain food with healthy pregnancy and the baby. It brings a responsibility of health workers to educate pregnant women by pregnancy class. The aim of the study is to know the effect of pregnancy class with food taboos myth in Tlogowungu Regency, Pati District.

**Methods:** This was qualitative study with a phenomenological approach using purposive sampling technique. Data retrieval used Focus Group Interview (FGI) technique and the questionnaire as a proponent of debriefing. Eighteen respondents taken from pregnancy class divided in to 3 groups of focus group interview. Those respondents lived in Sambirejo village, Wonorejo Village and Regaloh village, Tlogowungu District, Pati Regency in March 2018.

**Results:** *There were three themes, namely the effects of the pregnancy class among pregnant woman, husband, and family about the habits and knowledge's of eating taboo myths along pregnancy.*

**Conclusion:** *The pregnancy class just influences the knowledge of pregnant women in Tlogowungu District, Pati Regency but it can't change the habits about eating taboo myths.*

**Keywords:** *pregnant woman, food taboos, pregnancy class*

## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) Kabupaten Pati masih perlu mendapatkan perhatian pemerintah karena belum mengalami penurunan yang cukup signifikan dari target yang diharapkan. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pati menyatakan bahwa sejak tahun 2009 AKI di Kabupaten Pati fluktuatif dan cenderung meningkat. Tahun 2011 terdapat jumlah kematian ibu sebanyak 24 terdiri dari 10 kematian ibu hamil, 5 ibu bersalin dan 9 ibu nifas. Pada tahun 2012 terdapat penurunan AKI menjadi 22 (109 per 100.000 kelahiran) namun pada 2013 terjadi kenaikan AKI kembali menjadi 29 kematian ibu atau 157,25/100.000 kelahiran hidup sedangkan di 2016 ini terdapat 115 per 100.000 kelahiran<sup>1</sup>

Sampai saat ini masih banyak ibu yang mengalami masalah gizi selama kehamilan. Masalah gizi menjadi salah satu penyebab tingginya kematian ibu di Kabupaten Pati<sup>2</sup>. Budaya pantang suatu makanan karena alasan tertentu atau semacam mitos sudah ada sejak dulu dan budaya sangat mempengaruhi asupan gizi selama kehamilan<sup>3</sup>

Kelas ibu hamil merupakan salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan<sup>4</sup>.

Kelas ibu hamil merupakan suatu bentuk wadah bagi ibu hamil untuk mengetahui pentingnya menjaga kesehatan selama hamil. Tujuan dari kelas hamil adalah untuk meningkatkan pengetahuan, merubah sikap ibu agar lebih memperhatikan kehamilannya<sup>5</sup>.

Pada salah satu pertemuan kelas hamil, ibu akan mendapatkan penjelasan mengenai

buruknya pantang suatu makanan tertentu padahal makanan tersebut mungkin mengandung gizi yang sebenarnya dibutuhkan oleh ibu hamil. Untuk itulah diharapkan kelas ibu hamil menjadi salah satu sarana untuk edukasi ibu hamil tentang pengaruh negatif mitos pantang makan yang selama ini masih berlangsung.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis dengan salah satu bidan di Desa Sambirejo, Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati, masih ada mitos pantang makan makanan tertentu yang dilakukan oleh ibu hamil daerah setempat.

Melalui wawancara mendalam pada salah satu ibu yang baru melahirkan didapatkan bahwa masih terdapat mitos pantang makan selama hamil, ibu hamil menyebutkan masih mengikuti aturan pantang makan yang dianjurkan oleh orangtua. Bidan desa masing-masing menyebutkan masih banyak ibu hamil yang melakukan pantang terhadap suatu makanan dengan alasan budaya.

Masyarakat masih percaya adanya hubungan antara konsumsi makanan tertentu dengan kesehatan ibu hamil serta bayi yang dikandungnya. Upaya pemerintah menghilangkan budaya mitos pantang makan dilakukan melalui kelas hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan pandangan ibu hamil setelah mengikuti kelas hamil terkait dengan larangan makan dengan alasan budaya.

## SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dilakukan pada bulan Maret 2018 di Kecamatan

Tlogowungu Kabupaten Pati. Pendekatan fenomenologi dilakukan dengan cara peneliti berusaha mengeksplorasi pendapat responden melalui penelitian ini. Partisipan yang akan diikuti dalam penelitian ini disebut dengan responden. Responden penelitian ini sebanyak 18 orang yang diambil dari kelas hamil di 3 desa yaitu Desa Sambirejo, Desa Wonorejo, Desa Regaloh.

Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* disesuaikan dengan tujuan penelitian ini. Sebelumnya, peneliti menggali informasi dari informan, informan di sini adalah bidan desa di masing-masing desa penelitian. Informan bertujuan untuk menyampaikan subjek mana saja yang akan dijadikan responden dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik interview kelompok terarah (*focus group interview*) dan menggunakan dokumen berupa kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* sebagai pendukung dalam wawancara.

Uji validitas data menggunakan *frequent de briefing* yaitu berkonsultasi dengan pakar, selain itu juga menggunakan metode triangulasi, membandingkan apa yang dituliskan di kuesioner dengan pernyataan dalam wawancara.

## HASIL

Pada penelitian ini variasi subjek yang diambil oleh peneliti sebanyak 18 responden ibu hamil yang rata-rata berusia 20-40 tahun dengan kehamilan pertama maupun kehamilan kedua dinyatakan sehat tanpa komplikasi.

**Tabel 1. Profil Responden Penelitian**

Karakteristik Responden		Jumlah
Usia	< 20 Tahun	1
	20-40 Tahun	16
	> 40 Tahun	1
Pendidikan	SD	-
	SMP	11
	SMA	6
	Diploma/Perguruan Tinggi	1
	Pekerjaan Responden	Pabrik

Pekerjaan Suami	Guru PAUD	1
	Karyawan Toko	5
	Tidak Bekerja	8
	Merantau Luar Negeri	6
	Buruh Pabrik	4
	Buruh Bangunan	2
	Pedagang	2
Tempat Tinggal	Karyawan Swasta	4
	Tidak Bekerja	-
	Sendiri	10
	Orangtua	4
	Mertua	4

Sumber: Data Primer, 2018

Dari penelitian ini, diperoleh 3 tema yaitu pengaruh kelas hamil terhadap pengetahuan dan sikap mitos pantang makan ibu hamil selama kehamilan; pengetahuan dan sikap suami; serta pengaruhnya terhadap sikap dan pengetahuan keluarga terkait mitos pantang makan pada ibu hamil.

Responden di 3 Desa Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati mengaku masih memiliki pemikiran memantang suatu makanan selama kehamilan. Hal tersebut dikarenakan minimnya pengetahuan yang mereka dapatkan terkait mitos pantang makan selama kehamilan. Edukasi yang dilakukan Puskesmas melalui kelas hamil belum sepenuhnya mampu merubah sikap ibu hamil terkait mitos pantang makan. Hal yang mampu dirubah adalah pengetahuan ibu hamil terkait mitos tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil baru mengubah pengetahuan mereka terkait mitos pantang makan, pengetahuan itu dari yang sebelumnya responden tidak mengetahui memantang suatu makanan karena alasan budaya itu tidaklah sehat apalagi jika makanan tersebut mengandung zat gizi yang bagus untuk kehamilan dan perkembangan janin dalam perut ibu.

“(R4) *Dihalahke pokoke mbak wong entuk maem opo wae kok* (Dibiarkan saja mbak makan apapun boleh dimakan kok)” D3.22“

(R6) *Makanan yang dipantang itu gausah dipantang, pokoke lhos maeme.* (Makanan

yang dipantang itu tidak perlu dipantang ibu hamil makan apa saja pokoknya) D3.23“

(R1) Iya mbak, saya tetap makan semua, *ra reti eh* (tidak tahu saya malah: tentang mitos mitos pantang makan) D1.83

Setelah mengikuti kelas hamil perubahan pengetahuan ini menjadikan responden tidak berfikir untuk memantang makanan tersebut.

Ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi keputusan ibu untuk merubah sikapnya terhadap mitos pantang makan. Salah satunya adalah factor keluarga, ibu hamil yang masih tinggal bersama dengan mertua atau ibu sendiri mengaku sulit sekali untuk tidak melakukan pantang makan.

Keluarga ibu hamil masih sangat percaya dengan budaya mitos pantang makan tersebut, walaupun keluarga sudah menerima penjelasan dari ibu hamil bahwa budaya memantang suatu makanan karena alasan budaya sangat tidak baik bagi kesehatan ibu hamil.

Ibu hamil yang tinggal bersama dengan keluarga belum sepenuhnya terhindar dari budaya pantang makan dengan alasan masih menghormati orangtua, takut menyinggung orang tua dan juga takut tidak berbakti pada orang tua.

“(R4) Karena kita kan dibesarin di desa mbak, orang tua itu tau mana yang baik buat kita mana yang enggak buat kita, jadi ya diikuti wae kata orang tua. Toh sampai saat ini kita sehat-sehat ya” D1.96

(R3) *Soale omongane wong tuo ikumandi.* (Soalnya omongan orang tua itumujarab)” D1.148 “

(R3) *Ngko nek enek sing lara sing ngrasakke kan dewe. Dadine dihindari.*(Nanti apabila ada yang sakit dirasakansendiri, jadi dihindari)” D1.98“

(R1 dan R5) Nurut sama orang-orang tua mbak” D1.97“

(R4) *Nek uripe sakomah karo wong tuo yo biasane ngono.* (Apabila tinggal bersama orangtua ya biasanya seperti itu) D1.185

Faktor kedua adalah pengaruh suami responden. Suami ibu hamil mengetahui bahwa perilaku memantang suatu makanan dengan alasan budaya itu tidakbaik bagi kehamilan ibu namun masih ada suami yang mendukung ibu untuk tetap melakukan pantang makan dengan alasan budaya.

Alasan suami mendukung ibu untuk tetap melakukan pantang makan adalah karena mitos tersebut sudah ada sejak dahulu sehingga harus ditaati bagaimanapun keadannya. Selain alasan tersebut, alasan lainnya adalah ketakutan terjadi suatu hal yang tidak baik pada kehamilan ibu sehingga lebih baik menaati aturan pantang makan tersebut daripada mengabaikannya.

“(R4)*Ati-ati awake dewe* (Hati-hati sama diri sendiri). Sawo itu juga gak boleh”D2.131

“(R4) Kalau saya masih menganut orang kuno, jadi nurut saja sama orang tua” D2.123

Ibu hamil yang tidak lagi berpikiran untuk melakukan pantang makan beberapa ada yang didukung keluarganya, bahkan suaminya. Keluarga dan suami mereka mau menerima pengetahuan baru terkait pantang makan dan mendukung kehamilan ibu dengan cara memperbolehkan ibu hamil mengonsumsi semua makanan ataupun minuman yang menyehatkan selama makanan minuman tersebut tidak berlebihan dalam dikonsumsi.

(R4) “Suami gak pernah melarang-larang” D2.169

(R2) “*Nek makan durian, paling di ngenekke ojo akeh-akeh sitik wae loro wae* (Kalau makan durian paling di beginikan jangan banyak-banyak sedikit saja 2 biji saja)” D1.170

(R4) “Heem, suami juga sudah tahu itu” (Iya suami sudah mengetahui hal tersebut) D1.175

(R2) "Suami ndakpapa sihh, fleksibel suami itu" D2.136

Mitos pantang makan yang dilakukan ibu hamil di lokasi penelitian 3 desa rata-rata menghasilkan suatu makanan yang sama. Mereka sama-sama memantang buah nanas dan durian.

"(R3) Itu mbak, ikan panggang yang sembilang katanya nanti bayinya ilang" D3.73

"(R1) Nanas itu juga selama hamil ini nggak makan sih" D3.71

"(R3) Ya nek durian itu takutnya panas" D3.90

"(R5 dan R6) *Nanas yo iyo nek kakehan panas neng weteng.* (Nanas itu apabila terlalu banyak akan membuat panas di perut)" D3.91

"(R1) Ya buat jaga jaga sih mbak dihindari" D3.110

"(R2) Ya gimana ya mbak" (ada keraguan) D3.111

"(R4) Buat jaga-jaga diri sendiri mbak. D3.112

"(R5, R3, R6) Mengangguk (Setuju dengan pernyataan R1) D3.113

Pernyataan responden dan hasil analisis pada FFQ menyatakan bahwa nanas paling banyak tidak dikonsumsi oleh ibu selama kehamilan, selanjutnya ada buah durian, hewan laut berupa kepiting, ikan panggang dan udang.

Alasan tidak mengonsumsi nanas karena ada mitos mengatakan bahwa nanas tersebut dapat menyebabkan perut menjadi mulas sehingga dapat menyebabkan keguguran pada kandungan. Buah durian menjadi makanan yang dipantang karena timbulnya rasa panas diperut ibu.

Kepiting apabila dikonsumsi akan menimbulkan bayi yang menyapit-nyapit pada nantinya. Selain itu, udang akan mengakibatkan bayi menjadi lebih aktif dalam bergerak di kandungan.

Alasan yang diucapkan para responden tersebut merupakan alasan yang bersifat mitos saja, bukan alasan logis yang berdasarkan ilmu pengetahuan.

Namun tidak semua ibu hamil memantang suatu makanan karena alasan budaya, ada juga yang memantang karena alasan tidak menyukai makanan tersebut atau makanan tersebut dapat berakibat buruk pada kesehatannya.

Buah kelengkeng pada salah satu responden akan menyebabkan batuk. Selain itu, ada jengkol dan petai yang tidak dikonsumsi karena alasan tidak tahan dengan bau yang ditimbulkan.

R1: Kalau saya ya kalau batuk itu menghindari kelengkeng. Hampir setiap makan buah itu batuk e ngekel (semakin parah). Buah apapun kalau lagi batuk gak makan. Beberapa bulan kemarin saya gak makan buah gara gara batuk (tidak memakan buah buahan yang akan menimbulkan batuk) D2.79

Hasil penelitian terkait pengaruh kelas hamil terhadap mitos pantang makan ini menunjukkan bahwa, ibu hamil menerima pengetahuan baru tentang buruknya memantang suatu makanan dengan alasan budaya, namun pengetahuan tersebut belum sampai pada tahap merubah sikap untuk menghindari budaya pantang makan karena ada pengaruh lain seperti keluarga dan suami.

## PEMBAHASAN

Dari hasil analisis hasil wawancara yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa kelas ibu hamil mempengaruhi ibu terhadap pengetahuan tentang adanya mitos pantang makan yang telah ibu ketahui.

Setelah mengikuti kelas ibu hamil, ibu hamil mendapatkan pengetahuan baru tentang konsep pantang makan yang mereka lakukan, selain itu ibu hamil membagi informasi tersebut kepada suami dan keluarga dirumah tujuannya agar keluarga ikut memahami

mengenai mitos pantang makan yang sebaiknya tidak dilakukan ibu hamil.

Penelitian tentang kelas hamil di daerah lain menghasilkan kesamaan dengan penelitian ini menyatakan bahwa terjadi perubahan peningkatan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil sebelum mengikuti kelas hamil dengan yang sudah mengikuti kelas hamil<sup>6</sup>.

Kebanyakan ibu hamil yang tidak mendukung bahwa mitos pantang makan harus dihindari ini bertempat tinggal dekat dengan orangtuanya, atau masih tinggal bersama dengan mertua yang sangat percaya sekali dengan mitos pantang makan. Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil masih terbelenggu dengan tradisi adat budaya serta masih menganut orangtua agar tidak durhaka atau menuruti perintah sesepuh di daerahnya<sup>7</sup>. Pada saat masa kehamilan, wanita tidak hanya makan untuk dirinya sendiri namun juga makan untuk memberi nutrisi bagi bayi yang dikandungnya<sup>8</sup>.

Wanita hamil dan menyusui adalah konsumen yang mempunyai tanggung jawab untuk melahirkan generasi penerus berikutnya dan mereka harus memilih makanan yang dikonsumsi secara bijak, namun, pilihan ini dapat didorong oleh keyakinan dan tradisi budaya yang diturunkan dari ibu satu ke ibu lainnya yang akan berdampak buruk atau negatif bagi kesehatan.

Dalam penelitian yang telah dilakukan di Desa Sambirejo, Desa Wonorejo, dan Desa Regaloh, kebanyakan ibu hamil menghindari buah nanas, durian, dan salak serta buah siwalan.

Mereka meyakini bahwa buah tersebut dapat membawa pengaruh buruk bagi fisik bayi yang dilahirkan nanti.

Penelitian dengan menggunakan uterus menci yang hamil yang diinduksi ekstra nanas muda menunjukkan terjadi kejadian abortus pada hari ke 3 dan 5 sedangkan yang diinduksi nanas tua terjadi abortus pada hari ke 10 dan 11. Di dalam ekstrak nanas

mengandung zat yang bernama bromelin. Buah nanas muda mengandung lebih banyak zat bromelin yang terbukti mampu meningkatkan kontraksi uterus<sup>9</sup>.

Selain buah-buahan, ada ibu hamil mengatakan bahwa ada ikan laut dan hewan laut yang pantang untuk dikonsumsi selama kehamilan. Jenis hewan laut yang dihindari ibu hamil adalah ikan panggang, cumi-cumi serta kepiting.

Dalam pernyataan *Food and Drug Association (FDA)* ibu yang sedang hamil diharuskan menyajikan makanan laut yang matang dua atau tiga kali dalam seminggu<sup>10</sup>. Jadi ibu hamil harus mengonsumsi hewan laut yang bebas dari kontaminan paling tidak tiga kali dalam seminggu.

Seharusnya, pemerintah tidak hanya menekankan pendidikan tentang kehamilan untuk ibu hamil saja, namun harus kepada keluarga sendiri, keluarga suami, serta suami ibu hamil.

Tujuan dari pendidikan tersebut adalah untuk memberikan informasi tentang mitos-mitos pantang makan yang selama ini factor keluarga juga mempengaruhi keputusan ibu hamil melakukan pantang makan.

Informasi mengenai pemeriksaan kehamilan secara berkala, menghilangkan mitos-mitos pantang makan yang dapat membahayakan kehamilan seharusnya tidak hanya diberikan ke ibu yang hamil saja, namun pendidikan informasi tersebut juga diberikan kepada suami, orangtua serta keluarga ibu hamil<sup>12</sup>.

## KESIMPULAN

Kelas ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil di Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati, pengaruh tersebut mengenai persepsi mereka terhadap mitos-mitos pantang makan selama kehamilan, ibu hamil yang semula tidak mengerti buruknya perilaku pantang makan

sekarang menjadi mengerti dan menghindari perilaku tersebut.

Kelas hamil hanya merubah pengetahuan ibu hamil belum sampai merubah sikap ibu hamil, sikap suami, dan sikap keluarga ibu hamil terkait pandangan mereka terhadap mitos pantang makan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti ucapkan pada kepada Drs. Widodo selaku penguji penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. Jawa Tengah Profil Kesehatan Kabupaten Pati 2016; 190: 21-22.
2. Aeni, N. Faktor Risiko Kematian Ibu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 2013; 10:pg7.
3. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Gizi dan Kesehatan Masyarakat Jakarta: Rajawali Pers. 2012;360: 125-127.
4. Wibowo, A. Kesehatan Ibu di Indonesia: Status "Praesens" dan Masalah yang Dihadapai di Lapangan. Pusat Kajian Wanita FISIP UI, Performer: *Seminar "Wanita dan Kesehatan"*. 2012; Salemba: Jakarta. 13:5.
5. Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu Anak. Pedoman Pelaksanaan Kelas Hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) Jakarta: Kemenkes 2013; Press 16: 2.
6. Linarsih. Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ketrampilan Ibu Hamil Mengenai Kesehatan Ibu dan Anak di Wilayah Puskesmas Sempor 2 Kabupaten Kebumen. 2012. *Jurnal Kesehatan Indonesia Vol.1 No.1*. 30:12
7. Shrimarty L. Devy et al. Perawatan Kehamilan dalam Perspektif Budaya Madura di Desa Tambak dan Desa Rapalaok Kecamatan Omben Kabupaten Sampang. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR. *Jurnal Promosi Kesehatan*. Maret 2011; Vol.1 No. 1 50-62. 8.
8. Realm Kohler et al. Animal Based food taboos during pregnancy and the postpartum period of Southeast Asian Woman- A review literature. *Emerald Publishing Limited Journal of Nutrition and Food Science* . 2018; Vol: 48 Issue: 6 pp 949-961
9. Dewi, Ratna. Efek Pemberian Ekstrak Buah Nanas Muda dan Tua (Ananas. C.L.Merr) Terhadap Kejadian Abortus pada Mencit (Mus Musculus).Jurusan Kebidanan, *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Aceh*. 2017; 10. 10. U.S.
10. Food and Drug Administration and United States Environmental Protection Agency: Fish: What Pregnant Women and Parents Should Know [Internet]. Washington (DC): U.S. Food and Drug Administration; June 2014 (cited 2018 November24). from:<http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM400358.pdf>