

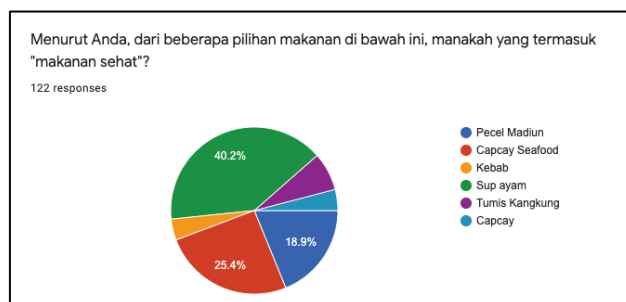
BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejak zaman kemerdekaan, sebagian besar masyarakat Indonesia masih kurang kesadarannya mengenai makanan sehat (Suryantisa, 2018). Menurut Nuraini di dalam Sri Novianti, makanan yang sehat merupakan makanan yang bergizi seimbang serta sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam pedoman gizi, seperti sayur, buah, susu dan lain-lain. Makanan tersebut diantaranya tidak mengandung zat-zat yang termasuk bahan tambahan makanan yang tidak diperbolehkan (Novianti, 2018). Makanan yang disebut sehat juga adalah makanan yang tidak tinggi akan lemak, gula, serta garam. Ketiga komponen tersebut memang perlu ada di dalam makanan, namun dengan takaran yang secukupnya dan tidak berlebihan (Frisca, 2017). Dengan mengonsumsi makanan sehat, hal ini sama halnya dengan menerapkan pola hidup sehat untuk kesehatan tubuh (Albert, Galih, Kevin, Riado, & Sylvia, 2018).

Namun menurut (Dwiputra, 2019) banyak orang justru malas mengonsumsi makanan sehat. Bahkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase jumlah orang yang makan kurang dari lima porsi buah dan sayur per hari di Indonesia mencapai 95% (Prawira, 2021). Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh perancang dari hasil survey menggunakan *Google Form*, 122 responden dengan 96,7% orang berumur 18 – 24 tahun dan 3,3% orang berumur 25 tahun keatas, diperoleh hasil bahwa 40,2% responden memilih Sop Ayam sebagai makanan sehat, sementara 59,8% responden memilih 4 jenis makanan yang diantaranya Kebab, Capcay Seafood, Pecel Madiun, dan Tumis Kangkung sebagai makanan sehat. Ke 4 makanan tersebut sekilas terlihat menyehatkan, namun jika ditelusuri kandungan di dalamnya, ternyata bahan – bahan yang terkandung di dalamnya kurang sehat. Karena hampir dari ke 4 makanan tersebut mengandung kadar kolesterol yang tinggi, serta ada yang bisa memicu asam urat (Adnani, 2020). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak orang yang belum paham mengenai bagaimana komposisi makanan sehat yang benar dibandingkan yang paham.



Gambar 1. 1 Diagram Hasil Google Form

(Sumber: dokumentasi probadi melalui platform Google Form)

Tentunya hal ini disebabkan oleh beberapa hal, alasan umumnya yaitu kurangnya edukasi sejak dini, banyaknya informasi serta sikap yang salah, motivasi yang rendah dan perubahan yang lambat (Istiqomah, 2020). Selain itu, menurut (Basoni, 2020) yang mengutip dari Chef Steby Rafael, kebanyakan orang yang banyak bekerja atau beraktivitas di rumah merasakan fase malas untuk memasak makanan sehat. Ketika malas membuat makanan sehat, maka makanan tidak sehat menjadi pilihan. Selain bergizi tidak seimbang, makanan tidak sehat juga umumnya mengandung sedikit zat dan sedikit serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Dengan terlalu banyak mengkonsumsi makanan tidak sehat, maka akan menimbulkan adanya penyakit, menghambat perkembangan tubuh, mengurangi fungsi gerak anggota badan, dan yang terburuknya adalah menyebabkan kematian. Beberapa makanan tidak sehat yang perlu untuk dihindari adalah gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, daging berlemak dan jeroan, mie instan, dan sebagainya (Aprilia, 2019).

Untuk menjaga pola hidup yang sehat, khususnya dengan kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini, menjaga pola makan yang baik dan sehat serta menjaga asupan gizi sangat penting untuk meningkatkan sistem imun dan kekebalan tubuh (Eko Nopiyanto, Raibowo, Sugihartono, & Yarmani, 2020). Maka dari itu, (Aidha, 2020) mengutip dari Kementerian Kesehatan bahwa kita harus membuat variasi dalam menu makanan agar kita maupun keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang itu-itu saja dan tidak beralih ke makanan yang tidak sehat. Tentunya, menu-menu yang dibuat harus memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Masih dari jurnal yang sama, dikutip dari WHO di setiap menu makanan harus mencakup nutrisi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral.

Di Indonesia sendiri, menurut Imam Santosa bisnis atau UMKM yang bergerak di sektor makanan sehat saat ini tidak banyak dan cukup sulit untuk ditemukan (Nurhaliza, 2021). Semenjak adanya virus Covid-19, kesadaran akan pentingnya kesehatan terus meningkat

(Fitriani, 2021). Dengan begitu, hal ini dapat dijadikan sebagai peluang untuk membangun bisnis di sektor makanan sehat agar orang-orang bisa memulai dengan mudah untuk melakukan pola hidup sehat (Aditya, 2021). Bisnis merupakan suatu kegiatan yang mana kegiatan ini dilakukan oleh wirausaha. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip oleh (Rofi'i, 2015), wirausaha merupakan seseorang yang pandai atau berbakat untuk mengenali produk baru, menentukan cara produksi baru, menyusun operasi untuk mengadakan produk baru, dan mengatur permodalan operasinya serta memasarkannya. Banyak remaja yang mulai memberanikan diri untuk menjadi wirausaha demi menjalankan sebuah bisnis (Bima, 2020). Jadi, dengan antusias tersebut, membangun bisnis makanan sehat saat ini bisa menjadi pilihan untuk para remaja di Indonesia.

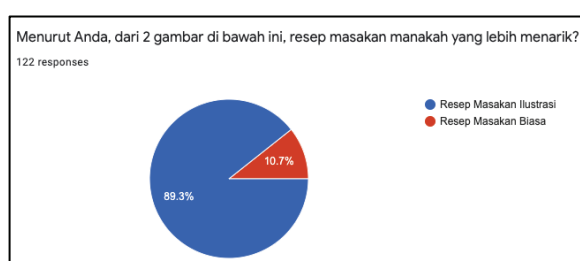
Sebelum memulai bisnis makanan sehat, pastinya pelaku bisnis atau wirausaha memerlukan banyak sekali persiapan. Salah satunya adalah mempersiapkan menu yang akan ditawarkan, karena hal utama dalam usaha kuliner adalah memiliki produk makanan dengan rasa yang nikmat agar dapat menarik para konsumen. Untuk mendapatkan menu dengan cita rasa yang pas, maka diperlukan panduan atau resep untuk memasak makanan atau hidangan tersebut (Rizky, 2019). Resep merupakan alat bantu seorang juru masak untuk membuat sebuah hidangan, sehingga resep berisikan kumpulan instruksi atau langkah-langkah kerja untuk membuat suatu masakan, serta memberikan petunjuk dengan jelas dan sesuai urutan prosedur pengerjaannya (Amrihati, 2017). Saat ini, banyak sekali dengan mudah kita temui resep makanan dimana-mana, mulai dari sosial media hingga dari buku resep.

Dalam penyusunan isi buku resep makanan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan (Amrihati, 2017):

1. Mengenal bahan makanan yang digunakan akan dibuat masakan apa, misalnya akan digunakan dalam masakan untuk pembuka, untuk snack, untuk makanan utama, dan lain-lain.
2. Dalam menyusun bahan yang digunakan harus mempunyai sistematika penyusunan tertentu, dimulai dari bahan pokok yang utama yang akan digunakan di awal, diikuti dengan bahan yang lain serta bumbu yang digunakan.
3. Susunan penulisan resep; ada beberapa bentuk pola penulisan resep yang sering dijumpai dalam penyelenggaraan makanan banyak, diperlukan hal yang standard dalam penulisan suatu resep.

Di dalam resep ini, nantinya perancang akan memberikan resep-resep yang bahan masakannya mudah ditemukan dan mudah didapatkan, serta langkah-langkah pembuatannya

akan dibuat dengan mudah untuk diikuti. Hal ini karena para remaja menyukai hal yang simple dan praktis (Syamsiah, 2017), sehingga nantinya buku resep ini dapat dengan mudah untuk dipahami dan diterapkan oleh para remaja tersebut. Resep ini nantinya akan diaplikasikan ke dalam sebuah buku, karena buku merupakan sebuah media yang mana media ini dapat dibaca berkali-kali, membuat orang berpikir lebih spesifik tentang tulisan, dapat dikoleksi, serta bisa menjelaskan hal yang bersifat kompleks dengan lebih baik (Suyasa, 2020). Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh M. Julee Tanner, yang berjudul *Digital vs. Print: Reading Comprehension and the Future of the Book*, menyatakan bahwa buku-buku yang dicetak paling cocok untuk mata, kognisi, dan metakognisi yang dibutuhkan otak (Farhana, 2016). Karena buku ini nantinya akan digunakan untuk menuntun para remaja yang ingin memulai bisnisnya dalam memasak, maka akan lebih mudah penggunaannya serta nyaman jika bukunya nanti dalam bentuk buku fisik (Rizal, 2020). Nantinya juga, resep di dalam buku ini akan dibuat menggunakan ilustrasi. Penggunaan ilustrasi untuk resep makanan ini dikarenakan ilustrasi memiliki kelebihan yaitu dapat menghidupkan atau memberi bentuk visual dari sebuah tulisan serta dapat mempengaruhi masyarakat dalam hal keyakinan dan *trend*. Sejarah ilustrasi juga tidak bisa lepas dari buku, karena fungsi awal ilustrasi sendiri adalah sebagai penjelas atau pendamping sebuah tulisan (Witabora, 2012). Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti dari hasil survey menggunakan *Google Form*, 122 responden dengan 96,7% orang berumur 18 – 24 tahun dan 3,3% orang berumur 25 tahun keatas, diperoleh hasil bahwa 89,3% responden lebih tertarik dengan buku resep yang menggunakan ilustrasi, sementara 10,7% responden tertarik dengan buku resep tanpa ilustrasi.



Gambar 1. 2 Diagram Hasil Google Form

(Sumber: dokumentasi probadi melalui platform Google Form)

Dari apa yang sudah dijelaskan di atas, maka perancangan yang berjudul “Perancangan Buku Ilustrasi Resep Makanan Sehat Sebagai Inspirasi Memulai Usaha di Sektor Kuliner” ini merupakan perancangan yang memiliki urgensi yang tinggi serta bermanfaat untuk para remaja yang ingin memulai bisnisnya di bidang kuliner.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjaga pola makan yang baik dan sehat serta menjaga asupan gizi sangat penting untuk meningkatkan sistem imun dan kekebalan tubuh (Eko Nopiyanto, Raibowo, Sugihartono, & Yarmani, 2020), namun berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, persentase jumlah orang yang makan kurang dari lima porsi buah dan sayur per hari di Indonesia mencapai 95% (Prawira, 2021).
2. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh perancang dari hasil survey menggunakan *Google Form*, 122 responden dengan 96,7% orang berumur 18 – 24 tahun dan 3,3% orang berumur 25 tahun keatas, diperoleh hasil bahwa 40,2% responden memilih Sop Ayam sebagai makanan sehat, sementara 59,8% responden memilih 4 jenis makanan yang diantaranya Kebab, Capcay Seafood, Pecel Madiun, dan Tumis Kangkung sebagai makanan sehat. Ke 4 makanan tersebut sekilas terlihat menyehatkan, namun jika ditelusuri kandungan di dalamnya ternyata tidak. Karena hampir dari ke 4 makanan tersebut mengandung kadar kolesterol yang tinggi, dan juga ada yang bisa memicu asam urat (Adnani, 2020).
3. Berdasarkan observasi yang dilakukan melalui salah satu *e-commerce* dan website toko buku *online*, ditemukan bahwa hanya ada 2 buku yang menjelaskan resep menggunakan ilustrasi, dan kedua buku tersebut khusus berisikan resep makanan Indonesia. Judul dari buku tersebut adalah *The Colourful Stories of Indonesian Cooking*, ditulis oleh Bara Pattiradjawane, dan diterbitkan oleh PT. Gramedia Pustaka Utama di tahun 2016 dan *Rasa Rumah* yang ditulis oleh Melissa Ann Sugeng dan diterbitkan oleh Esensi di tahun 2019. Sementara di tidak ditemukan adanya buku resep ilustrasi yang khusus membahas makanan sehat sebelumnya.
4. Berdasarkan observasi yang dilakukan secara langsung di toko buku Gramedia Royal Plaza, Gunung Agung Delta Plaza Surabaya, dan Toko Buku Uranus tidak ditemukan adanya buku resep ilustrasi yang khusus membahas makanan sehat.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimana merancang buku ilustrasi resep makanan sehat yang dapat menjadi inspirasi bagi remaja dengan usia 18 - 24 tahun yang ingin memulai bisnisnya di bidang kuliner?

1.4 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah diatas, maka perlu adanya batasan masalah. Hal ini dilakukan agar perancangan lebih fokus dan memahami permasalahan.

1. Perancangan buku ilustrasi ini terfokus pada resep makanan sehat oleh remaja dengan usia 18 - 24 tahun yang ingin memulai bisnis di bidang kuliner dengan bahan-bahan masakan yang dapat ditemukan dengan mudah di lingkungan sekitar.
2. Buku ini memberikan informasi bagi remaja dengan usia 18 - 24 tahun yang ingin memulai bisnis di bidang kuliner bagaimana cara memasak makanan sehat dengan mudah dan *low-budget*.
3. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti dari hasil survey menggunakan *Google Form*, 122 responden diperoleh hasil bahwa 80,3 % responden memilih harga 10.000 – 20.000 sebagai harga makanan murah, sehingga nantinya modal makanan sehatnya tidak boleh lebih dari range harga tersebut.
4. Ilustrasi resep makanan sehat yang dimaksud meliputi langkah-langkah memasak yang dapat diikuti oleh remaja usia 18 - 24 tahun yang ingin memulai bisnis di bidang kuliner.

1.5 Tujuan Perancangan

Dari tinjauan di atas bisa dijelaskan bahwa tujuan dari perancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Memberi inspirasi bagi remaja umur 18 - 24 tahun dalam memulai bisnisnya di bidang kuliner.
2. Adanya ilustrasi di dalam buku resep ini nantinya bertujuan untuk mempermudah para remaja umur 18 - 24 tahun dalam memulai bisnisnya di bidang kuliner dalam membaca langkah-langkah pembuatan makanannya.
3. Meningkatkan semangat pada remaja dengan usia 18 - 24 tahun dalam memulai bisnis di bidang kuliner

1.6 Manfaat Perancangan

Melalui perancangan ini, diharapkan memiliki beberapa pencapaian yang dapat bermanfaat yaitu diantaranya sebagai berikut:

1. Kemampuan berbisnis di bidang kuliner remaja umur 18 – 24 tahun dapat ditingkatkan melalui perancangan buku ini. Jika kemampuan berbisnis di bidang kulinernya

meningkat, maka akan menaikkan omset penjualannya.

2. Remaja umur 18 – 24 tahun dapat dimudahkan dalam memasak makanan sehat melalui buku perancangan ini. Jika masak makanan sehatnya dimudahkan, maka akan meningkatkan skill masak dan juga semangat untuk berbisnis di bidang kuliner.
3. Pola hidup sehat dapat ditingkatkan agar tubuh tetap sehat & fit melalui buku perancangan ini. Jika pola hidup sehat, maka tubuh akan tetap sehat & fit.