

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Teknologi yang berkembang di kalangan masyarakat milenial begitu memberi dampak yang baik dan mempermudah bagi masyarakat saat ini. Perkembangan yang sangat signifikan membuat masyarakat untuk tetap berkembang dalam melakukan suatu kegiatan yang produktif hanya dengan berada dirumah. Pada saat ini dikarenakan adanya suatu hal yang sangat merugikan masyarakat seperti Pandemi *Covid-19* yang membuat masyarakat untuk harus tetap tinggal di dalam rumah dan juga harus menghindari keramaian atau harus menjaga jarak dengan orang disekitar. Sehingga pandemi yang sedang terjadi sekarang membuat masyarakat harus melakukan segala sesuatunya secara mandiri di rumah, seperti memasak makanan sendiri demi menjaga kebersihan makanan yang akan dikonsumsi masyarakat nantinya.

Pandemi *Covid-19* ini juga memotivasi masyarakat untuk hidup lebih sehat lagi dengan cara mengatur pola makan hidup sehat dengan memperbanyak makan makanan hijau maupun buah-buahan. "Tatanan baru itu harus berbasis dari apa yang selama ini mulai kita rintis. Kita akan hidup dengan suasana baru, kedepankan pola hidup bersih dan sehat," menurut Achmad Yurianto selaku juru bicara pemerintah untuk penanganan *Covid-19*. Selama adanya dampak dari pandemi ini akan membuat kita untuk harus tetap waspada dan harus menjaga kebersihan seperti menggunakan masker dan makan-makanan sehat. Hal kecil seperti menghindari kerumunan serta

mengurangi pembelian makanan lewat online dapat memperkecil penularan yang terjadi, karena kurangnya kesadaran masyarakat dan peduli terhadap dampak buruk tersebut dapat merugikan kesehatan keluarga maupun diri sendiri sehingga dengan diberlakukannya jaga jarak ini akan memberikan dampak baik seperti memperkecil penularan dan juga banyak waktu untuk berkumpul bersama keluarga tersayang. Beberapa hal menyenangkan yang dapat kita lakukan dirumah yaitu seperti memasak dan menikmati makanan bersama keluarga dengan bahan-bahan pokok pilihan yang segar dan sehat. Akan tetapi makanan sehat akan membuat kita untuk mendapatkan variasi-variasi lainnya.

Pemilihan makanan sehat dan yang dapat membuat lebih kenyang memang sulit untuk didapatkan, dan masih banyak masyarakat yang salah berpikiran bahwa dengan menerapkan hanya makan karbohidrat dapat membuat lebih kenyang. Karbohidrat yang sering digunakan yaitu nasi merah, nasi jagung, kentang, dan nasi putih, akan tetapi di Indonesia masyarakat lebih familiar dan sering mengkonsumsi nasi putih. Nasi putih adalah makanan pokok hasil olahan beras putih yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Kandungan nasi putih terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, dan air. Dari keempat kandungan tersebut, kandungan yang terbesar pada nasi putih adalah karbohidrat, sehingga nasi putih dimakan oleh sebagian besar penduduk Indonesia sebagai sumber karbohidrat utama dalam menu sehari-hari (Sholihim et al, 2010). Indonesia sangat kaya akan bahan pokok salah satunya adalah beras yang dikonsumsi setiap hari oleh sebab itu di Indonesia nasi putih merupakan hal terpenting saat makan dan juga selain itu dapat

membantu untuk cepat lebih kenyang, padahal masyarakat tidak tahu betapa merugikannya mengkonsumsi nasi putih berlebih.

Menurut Nugraheni (2011), menyatakan bahwa mengkonsumsi kadar karbohidrat yang tinggi secara terus menerus akan mempengaruhi kesehatan, karena kelebihan karbohidrat akan berisiko terkena penyakit jantung, obesitas, dan berbahaya bagi penderita diabetes. Salah satu pengganti karbohidrat yang cukup sehat dan rendah kalori yang berasal dari negara Jepang yaitu Shirataki yang terbuat dari Umbi Iles yang bisa dibuat dalam bentuk nasi dan mie. Berikut tabel sebagai perbandingan antara nasi putih, mie tepung dengan nasi dan mie Shirataki:

**TABEL 1**  
Perbandingan Kalori Nasi Putih, Mie Tepung, Nasi Shirataki dan Mie Shirataki.

Perbandingan Kalori		
<b>Nasi Putih</b>		<b>Nasi Shirataki</b>
129 kkal	Kalori	37 kkal
0.28 gram	Lemak	0,1 gram
27.9 gram	Karbohidrat	18.3 gram
2.66 gram	Protein	0,1 gram
<b>Mie Tepung</b>		<b>Mie Shirataki</b>
137 kkal	Kalori	20 kkal
2.06 gram	Lemak	0 gram
25.1 gram	Karbohidrat	4 gram
4.51 gram	Protein	0 gram

Sumber: Beautynesia (2019)

Dari Tabel 1 dapat dibuktikan bahwa hasil perbandingan bahan baku nasi dan mie dengan shirataki sangat terlihat berbeda, tidak hanya dalam segi kalori yang digunakan tetapi perbedaan karbohidrat sangat jauh. Dapat dilihat dari tabel membuktikan bahwa karbohidrat terendah dan kalori terendah yaitu adalah Mie Shirataki.

Shirataki sendiri selain rendah kalori dapat mampu membuat kita untuk cepat lebih kenyang seperti layaknya memakan mie dari tepung atau karbohidrat lainnya. Oleh sebab itu shirataki sudah banyak di konsumsi di negara lain terutama negara bagian Asia yang banyak mengkonsumsi karbohidrat. Dengan ciri khas yang berbeda seperti lebih kenyal dan rendah lemak akan membuat masyarakat ingin mengganti da mie tepung menjadi shirataki demi kesehatan. Menurut Tabel 1 bahwa Mie Shirataki memiliki kandungan karbohidrat paling rendah, oleh karena itu penulis ingin membuat resep mengenai makanan berbahan dasar shirataki yang digunakan sebagai pengganti nasi putih dan mie tepung dan ingin membantu masyarakat agar tetap bisa merasakan makanan yang enak dan sehat dengan berbagai macam pilihan rasa yang dapat dinikmati bersama keluarga. Selain sehat dan enak yaitu harus adanya variasi-variasi pada makanan agar lebih berbeda. Menurut Widodo (2010 hlm.97), Variasi makanan adalah susunan menu yang di hidangkan secara menarik dengan memperlihatkan rasa, warna, bentuk, kekerasan dan suasana yang dibuat. Penulis ingin menciptakan variasi-variasi baru yang dapat dibaca oleh masyarakat agar dapat merasakan kualitas rasa yang berbeda.

Dengan berkembangnya teknologi saat ini penulis memilih untuk menggunakan *E-recipe* atau resep elektronik yang terdapat di *website*. Menurut Ilham Eka Putra (2014), *website* merupakan sebuah komponen yang terdiri dari teks, gambar, suara dan animasi sehingga menjadi informasi yang menarik untuk dikunjungi oleh orang lain. Selain itu karena dapat memudahkan pembaca menemukan langkah pembuatan menu masakan

shirataki, sehingga pembaca tidak perlu keluar rumah untuk mencari buku resep cetak yang tersedia di toko buku. Sebuah resep dalam arti modern di defenisikan sebagai perangkat intruksi yang memberi tahu bagaimana menyiapkan dan memasak makanan, termasuk daftar makanan apa saja yang digunakan (Klenova, 2010). Dengan berkembangnya teknologi membuat masyarakat semakin kreatif dalam berkarya akan membuat sebuah buku resep elektronik yang dapat mempermudah masyarakat.

Dengan perkembangan teknologi di masa sekarang dimana lebih mengandalkan segala sesuatu dengan menggunakan media sosial yang dianggap lebih memudahkan masyarakat hanya dengan bermodalkan internet dan telepon genggam, oleh sebab itu masyarakat dapat mengakses resep-resep dimanapun pembaca berada dan dapat diakses oleh semua usia. *E-recipe* yang dibuat berdasarkan dari kumpulan menu-menu makanan yang dapat kita olah berdasarkan dari referensi-referensi yang sudah ada, sehingga dapat mempermudah masyarakat untuk mendapatkan resep yang ingin dicoba. Target pembaca dari *E-recipe* ini adalah orang-orang yang suka mengkonsumsi karbohidrat serta akan mendapatkan sensasi rasa dan tekstur yang berbeda menggunakan shirataki.

## **B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep**

Tujuan pembuatan rancangan *E-recipe* Mie Shirataki ini yaitu :

1. Memberikan alternatif penggunaan karbohidrat berbahan baku shirataki.
2. Membantu pembaca mendapatkan variasi menu berbahan shirataki.

3. Membantu pembaca menemukan langkah-langkah memasak dengan bantuan dari *E-recipe* yang sangat membantu dan memudahkan pembaca.

