

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masakan Indonesia merupakan salah satu tradisi kuliner yang paling kaya dan penuh dengan cita rasa yang kuat dan telah diakui oleh dunia. Kekayaan jenis masakan Indonesia sendiri merupakan cerminan dari keberagaman tradisi dan budaya Nusantara yang terdiri dari 17.504 pulau yang berada di Indonesia (Feriawan, 2016). Masakan Indonesia menempati peran penting dalam budaya nasional Indonesia secara umum. Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal "masakan Indonesia", tetapi lebih kepada, keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing yang telah menyatu dan diterima oleh masyarakat.

Indonesia mencatatkan diri sebagai negara pengonsumsi beras terbesar di dunia. Tercatat, masyarakat Indonesia mengonsumsi sekitar 114 kilogram per kapita per tahun, yang mengartikan bahwa masyarakat Indonesia telah menjadikan nasi sebagai makanan pokok yang dikonsumsi sehari-hari untuk asupan karbohidrat. Ironisnya, masyarakat Indonesia sering mendengar anggapan bahwa “Belum kenyang jika belum makan nasi”. Faktanya bila mengonsumsi nasi putih terus menerus dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan *trigliserida* tinggi di dalam darah. Dampak buruk yang akan terjadi didalam tubuh akan mengakibatkan

risiko kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, dan obesitas pun akan meningkat. Hal ini terjadi karena proses yang terjadi didalam tubuh jika mengkonsumsi nasi putih, dalam waktu yang cepat maka tubuh akan langsung mengolahnya sehingga berubah menjadi gula di dalam darah yang dibutuhkan tubuh untuk diubah menjadi sumber energi dalam beraktivitas. Namun, sayangnya jika tak semua gula di dalam darah terpakai untuk menjadi sumber energi, maka sebagian gula yang tersisa di dalam darah akan diubah menjadi *trigliserida*, yakni merupakan salah satu komponen lemak yang tidak sehat di dalam darah (Resthie, 2019).

Oleh sebab itu, Masyarakat Indonesia yang telah menjadikan beras atau nasi sebagai makanan pokok dapat mengubah pola makannya. Dalam catatan sejarah menyatakan bahwa beras bukanlah satu-satunya sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi. Masih banyak sumber karbohidrat lain yang bisa memenuhi asupan karbohidrat harian masyarakat Indonesia seperti sagu, ketela, ubi, jagung, kentang dan umbi-umbian, dan sebagainya.

Umbi-umbian yang dapat hidup di Indonesia dikenal dengan sebutan Umbi Porang atau Iles-iles (*Amorphophallus onchophyllus*). Iles-iles merupakan umbi yang sejenis yang dapat hidup di Jepang, yaitu tanaman tropis yang pada umbinya terkandung glukomanan yang sangat tinggi. (Dewanto & Purnomo, 2009). Umbi iles-iles mengandung glukomannan atau biasanya disebut dengan mannan yang merupakan polimer dari D-mannosa dan D-glukosa. Umbi iles- iles sangat jarang digunakan untuk konsumsi langsung karena mengandung kristal kalsium oksalat

sehingga sering diolah menjadi tepung. Tepung mannan merupakan tepung yang dibuat dari umbi iles-iles yang mempunyai kandungan glukomannan lebih tinggi dari pada komponen lain yang terdapat dalam tepung tersebut. Selanjutnya, tepung iles-iles dapat diolah menjadi produk makanan yang disebut Shirataki.

Namun, saat ini karena sangat banyaknya manfaat baik bagi kesehatan menjadikan iles-iles sangat populer terutama negara Jepang karena semakin meningkatnya permintaan ekspor iles-iles. Hal ini tidaklah mengherankan mengingat iles-iles merupakan salah satu tanaman yang bersifat non-kalori, karena apabila dikonsumsi dapat dicerna oleh enzim pencernaan dalam tubuh, sehingga dapat dijadikan sebagai makanan diet yang menyehatkan. Iles-iles yang diekspor ke Jepang biasanya digunakan untuk dibuat tepung dan jel, setelah itu tepung iles-iles akan diolah kembali menjadi produk makanan yang disebut Shirataki.

Apalagi dengan semakin populernya Beras shirataki dan Mie shirataki yang dapat dijadikan pengganti nasi karena memiliki potensi yang dipercaya dapat membantu menurunkan berat badan dengan cara sehat. Nama shirataki itu sendiri diperkenalkan dari negara Jepang dengan sebutan 'white waterfall', yang berarti air terjun berwarna putih (Dina, 2019). Tanaman yang juga dikenal sebagai umbi gajah ini sekarang banyak diolah dalam bentuk mie dan beras. Selain bebas kalori, Shirataki tidak mengandung kedelai dan gluten. Oleh sebab itu dapat menjadi pilihan alternatif bagi orang yang alergi kacang kedelai dan gluten (Nisa, 2020). Shirataki

merupakan olahan serat *glucomannan* dari *konjac* alias *devil's tongue*, yaitu sejenis tanaman umbi-umbian yang kemudian diolah dan dikenal menjadi konyaku. Shirataki memiliki tekstur yang kenyal, layaknya jeli dan berwarna putih bening (Nadya, 2017).

Khususnya di Indonesia, yang menjadi tantangan masyarakat dalam menjalani pola makanan yang sehat ialah nasi. Mengonsumsi nasi putih biasanya menjadi kendala dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat khususnya pada penderita diabetes. Oleh sebab itu, dengan mengganti nasi putih menjadi beras Shirataki yang kaya akan serat larut yang penting bagi kesehatan tubuh. Faktanya Shirataki telah berhasil diterapkan sebagai pengganti beras untuk diet orang Asia selama hampir 2.000 tahun (Septika, 2018) sehingga sekaligus dapat menjalankan diet tanpa menyiksa, Hal ini dikarenakan kandungan karbohidrat, kalori dan lemak dalam beras Shirataki hampir mendekati nol. Soal rasa Shirataki bahkan diakui lebih enak daripada beras merah (Anisa, 2018). Terdapat banyak kandungan yang baik dalam Shirataki yang memiliki manfaat bagi kesehatan. Diantaranya ialah kandungan Glukomanan terbukti bisa menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes. Kemampuan ini dikarenakan oleh serat kental yang terdapat pada Shirataki yang dapat menunda pengosongan pada lambung. Tak hanya itu, kandungan pada Shirataki juga dapat menurunkan kadar kolestrol dengan meningkatkan pembuangan kolestrol melalui feses yang menyebabkan lebih sedikit kolestrol yang akan diserap kembali ke aliran darah. Manfaat Shirataki selanjutnya adalah berpotensi meredakan sembelit.

Tidak hanya itu, dengan dikembangkannya Tanaman Umbi Porang atau yang dikenal dengan Shirataki ini sendiri dapat membuka peluang bisnis yang ada di Indonesia sehingga membantu perekonomian di Indonesia. Tanaman Porang memiliki nilai bisnis yang tinggi. Disebutkan bahwa tanaman Porang telah diekspor ke empat negara pada 2018 yaitu Jepang, Vietnam, Australia, dan Tiongkok., Dari data yang telah didapat nilai ekspor tahun lalu mencapai Rp 11,31 Miliar untuk 254 ton. Perbandingan harga untuk sekilo umbi Porang pada pasar domestik dihargai sebesar 4.000 rupiah sedangkan jika diekspor harga sekilo umbi Porang di hargai sebesar 14.000 rupiah (Kabrina, 2019). Hal ini yang menjadi latar belakang dalam penyusunan Rancangan buku resep “Hidangan khas Nusantara dengan olahan Shirataki” dalam upaya untuk memperkenalkan karbohidrat pengganti nasi putih yang lebih sehat, tanpa mengurangi cita rasa khas Nusantara. Khususnya di Indonesia yang sangat terikat dengan nasi putih, dengan menggantinya menjadi Shirataki yang mempunyai banyak manfaat kesehatan yang baik dan cocok untuk menurunkan berat badan. Pengertian buku resep itu sendiri merupakan susunan instruksi yang menunjukkan cara membuat suatu hidangan baik itu berupa makanan ataupun minuman. Pada resep makanan terdapat beberapa komponen yaitu nama dari makanan tersebut, komposisi atau bahan dengan kuantitasnya, alat- alat yang dibutuhkan, cara membuat, kreasi pembuatan, jumlah sajian, sampai dengan kadar gizi dari makanan tersebut. Sehingga Rancangan buku resep berbahan dasar Shirataki juga dapat mempermudah masyarakat yang ingin mempunyai pola makanan yang sehat dengan berkreasi dan mengolah Shirataki menjadi makanan yang lezat tanpa

mengurangi cita rasa khas Nusantara, sehingga dapat dikonsumsi setiap hari dan yang pastinya dapat memberikan efek yang positif bagi gizi tubuh dan kesehatan.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Dalam memenuhi Tugas Akhir tahun ajaran 2020 Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan, kami memutuskan untuk membuat Rancangan Buku Resep “Hidangan khas Nusantara dengan olahan Shirataki”. Berikut tujuan kami memilih untuk membuat buku resep:

1. Memperkenalkan keanekaragaman makanan Indonesia untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat yang lebih sehat.
2. Mengenalkan kepada masyarakat mengenai banyaknya manfaat dari Shirataki yang dapat digunakan untuk memperbaiki pola makanan yang lebih sehat.
3. Memberikan edukasi kepada para pembaca mengenai Shirataki merupakan makanan rendah kalori.
4. Sebagai peluang bisnis yang baik dalam mengembangkan tanaman umbi-umbian.