

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya jenis makanan dibagi menjadi tiga hidangan, yaitu: hidangan pembuka (*appetizer*), hidangan utama (*main course*), dan hidangan penutup (*dessert*). Menurut Ristiani (2016, hal. 33-34), *dessert* atau yang dikenal dengan pencuci mulut biasanya dihidangkan setelah hidangan utama telah disajikan. *Dessert* memang memiliki rasa yang dominan manis dan biasanya lebih diminati anak-anak. Namun seiring berjalannya waktu, *dessert* digemari juga oleh segala usia dengan kreasi dan inovasi yang semakin berkembang. Berdasarkan jenisnya, *dessert* dibedakan menjadi 2 yaitu *cold dessert* dan *hot dessert*. *Cold dessert* merupakan hidangan penutup yang disajikan pada suhu dingin meskipun pada proses pengolahannya melibatkan panas, sedangkan *hot dessert* merupakan hidangan penutup yang disajikan pada suhu panas.

Dalam Buku Gisslen (2017, hal. 376-380), pencampuran adonan kue dengan lemak tinggi ada 4 metode, yakni *creaming method*, *two-stage method*, *one-stage method*, dan *flour batter method*. *Creaming method* merupakan proses pembuatan kue dengan mengaduk gula dan lemak hingga mengembang lalu masukan telur secara bertahap satu per satu dan dilanjutkan dengan tepung serta *liquid* secara bergantian. *Two-stage method* merupakan proses pembuatan kue dengan mencampurkan tepung, gula, *baking powder*, garam, lemak/*butter* dengan kecepatan rendah, lalu menambahkan susu dan telur yang sudah dikocok menjadi satu kedalam adonan hingga tercampur rata. *One-stage*

method merupakan pembuatan kue dengan mencampurkan seluruh bahan baik kering maupun basah dengan kecepatan rendah hingga tinggi sampai adonan bertekstur halus. Dan terakhir *flour batter method* yang merupakan pembuatan kue dengan mencampurkan lemak/*butter* dan seluruh bahan kering kecuali gula hingga lembut lalu pada wadah terpisah kocok telur dan gula serta perasa/*essence* hingga rata, dan setelah itu mencampurkan kedua bahan hingga lembut.

Dengan adanya media sosial seperti *Instagram*, *facebook*, *youtube*, *tiktok*, dan sebagainya yang menjadikan kuliner sebagai bahan konten, membuat masyarakat yang melihat ulasan tersebut menjadi ingin mencicipi kuliner yang diulas atau adanya rasa penasaran akan kuliner yang diulas oleh *content creator* tersebut. Berdasarkan *Hootsuite, We are sosial 2020*, mencatat pengguna internet di Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 8 (delapan) jam untuk berinternet dalam kisaran usia 16 hingga 24 tahun. Dengan adanya teknologi dan informasi, maka akan lebih mudah bagi masyarakat Indonesia khususnya kisaran usia 16 hingga 24 tahun untuk lebih tertarik dalam mempelajari suatu hidangan melalui mencoba kreasi resep seperti yang ditampilkan pada konten-konten yang mereka lihat.

Dalam berkreasi, banyak bahan-bahan yang dapat dimanfaatkan untuk dijadikan sebuah hidangan. Salah satu hidangan yang paling umum yang dapat dikreasikan adalah kue. Menurut KBBI, kue merupakan hidangan yang dapat dibuat dengan berbagai macam bentuk dan dengan menggunakan berbagai macam bahan. Pada umumnya kue terbuat dari bahan dasar tepung terigu yang mengandung gluten. Singkatnya, gluten adalah protein yang ditemukan pada

padi-padian dan serealia, gandum, gandum hitam (*rye*), jelai (*barley*), dan *triticale*. Namun seiring berjalannya waktu, tepung terigu dapat disubstitusikan dengan bahan lain yaitu dengan tepung bebas gluten untuk tujuan tertentu.

Gluten sendiri merupakan kandungan protein dalam tepung yang bersifat lengket dan elastis dikarenakan kandungan dalam gluten 2% karbohidrat, 8% lemak dan 90% protein (MacGill, 2017). Makanan dengan kandungan Gluten tidak selalu dapat dinikmati oleh semua orang. Terdapat salah satu istilah penyakit dimana seseorang tidak dapat mencerna makanan yang terdapat kandungan gluten didalamnya, yaitu *celiac disease*. Menurut Lies Dahlia (2014:14), *celiac disease* adalah kelainan penyakit yang disebabkan oleh karena mengkonsumsi gluten dan akan berpengaruh pada sistem kekebalan yang akan menyerang tubuh.

Indonesia menjadi negara nomor 2 tertinggi dalam mengkonsumsi mie yang dilaporkan oleh IDN Times pada 4 Juli 2020. Mie merupakan salah satu jenis makanan mengandung gluten yang populer di Indonesia, sedangkan dengan mengkonsumsi bahan gluten yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan beberapa dampak negatif yang penulis temukan pada *The Asianparent Indonesia*, seperti gangguan usus, iritasi tenggorokan, gangguan lambung, zat gizi tidak optimal, sesak napas, dan masalah kulit. Maka dari itu masyarakat Indonesia dihimbau untuk mengurangi konsumsi gluten dan salah satunya gluten pada kue sebagai hidangan penutup.

Penyakit celiac atau *celiac disease* dapat terjadi ketika sistem pertahanan alami tubuh bereaksi terhadap gluten, yaitu dengan menyerang lapisan usus kecil. Tanpa lapisan usus yang sehat, tubuh tidak dapat menyerap zat gizi yang

seharusnya dibutuhkan dan kemudian menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia, osteoporosis, diabetes, penyakit tiroid autoimun, dan kanker usus (FDA dalam Kahlon, 2016). Beberapa kondisi yang terjadi tersebut dapat dikatakan juga “intoleransi gluten”. Orang yang terkena *celiac disease* harus menerapkan diet ketat bebas gluten sebagai salah satu cara penanganan yang tepat dan harus menjalankannya seumur hidup mereka (Benítez Dkk, 2011).

Penyakit *celiac* ini tidak hanya dikenal di Eropa tetapi juga di Timur Tengah, Asia, Amerika dan Afrika. Pada jurnal *Health and Nutrition Journal* Volume III / Nomor 2 / 2017 Penulis mengadakan penelitian pada penderita kesulitan makan pada anak yang berobat di *Picky Eaters Clinic* Jakarta (Klinik Khusus Kesulitan Makan Pada Anak) diduga sekitar 34% dari populasi anak sulit makan tersebut adalah penderita penyakit seliak, karena saat dilakukan penghindaran terhadap diet gluten terdapat perbaikan klinis yang bermakna.

Rancangan buku resep merupakan kumpulan dari referensi menu masakan yang dibuat menjadi sekumpulan resep. Dengan diberikannya langkah-langkah yang sederhana, penulis harap pembaca dapat lebih mudah memahami resep yang ditulis. Buku resep akan dilengkapi dengan desain khusus dan juga modern yang akan membuat nilai tambah estetika sebuah buku. Buku resep juga disertai dengan gambar sebagai referensi untuk mempermudah para pembaca melihat hasil akhir dari masing-masing resep yang telah dikreasikan.

Penulis menggunakan 3 (tiga) sumber buku resep berbeda, yakni buku Allyson Kramer yang berjudul “*Sweet Eats for All 250 Decadent Gluten-free, Vegan Recipes—from Candy to Cookies, Puff Pastries to Petits Fours*” edisi

pertama pada tahun 2014, didalam buku tersebut terdapat keempat *base cake* yang penulis gunakan. Referensi buku kedua yang penulis gunakan buku Jean Sagendorph dan. Jessie Sheehan yang berjudul “*Icebox Cakes Recipes for the Coolest Cakes in Town*” yang merupakan edisi pertama pada tahun 2015. Pada buku ini, penulis mengambil beberapa resep untuk dijadikan *filling* yang akan dikreasikan pada kue. Dan referensi buku ketiga yang penulis gunakan dalam rancangan buku resep ialah buku Linda J. Amendt dengan judul “*Blue ribbon canning award-winning recipes ; jams, preserves, pickles, sauces & more*” yang merupakan edisi pertama pada tahun 2015. Dalam buku ini, penulis mengambil beberapa resep seperti selai dan *saucers* yang juga dikombinasikan pada beberapa jenis kue yang dipakai.

Pada ketiga buku resep yang digunakan sebagai referensi, penulis menemukan kekurangan dalam informasi yang terdapat pada buku resep, seperti ukuran loyang, waktu persiapan, langkah pembuatan secara spesifik, dan penyimpanan. Oleh sebab itu, penulis melakukan uji coba dengan menggabungkan ketiga sumber referensi yang ditemukan serta memberikan informasi yang lebih spesifik dan melengkapi kekurangan dari buku resep yang sudah ada.

Menjadikan kue sebagai bahan dasar pembuatan hidangan penutup menjadi ciri khas dan kreasi penulis dalam membuat buku resep, serta menghindari bahan yang mengandung gluten agar dapat dikonsumsi oleh penderita *celiac* menjadi salah satu tujuan penulis dalam pembuatan buku resep. Target pembaca pada rancangan buku resep “Kreasi Kue dengan Bahan *Gluten-free* sebagai Hidangan Penutup ialah semua kalangan masyarakat,

terutama orang yang terkena penyakit *celiac* dan orang-orang yang ingin mengurangi konsumsi gluten dalam tubuhnya. Penulis juga menambahkan berbagai inovasi dari segi rasa, keunikan, dan tampilan dari hidangan menjadi fokus utama penulis dalam pembuatan buku resep.

Penulis membuat buku resep dengan porsi dalam *jar* atau *box* untuk mempermudah pembaca dalam menyeimbangi kebutuhan kadar gula maupun protein dalam mengkonsumsi makanan. Melihat kondisi saat ini, dimana banyak masyarakat Indonesia yang terlalu banyak mengkonsumsi gula sehingga terdapat berbagai penyakit yang berdampak pada kesehatan. Selain itu penulis mengupayakan pembaca untuk menggunakan *box* sebagai pengingat bahwa pengurangan penggunaan plastik sekali pakai dan menjadikan kotak makan sebagai gaya hidup baru.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Rancangan buku resep adalah referensi untuk membuat masakan dengan membeberkan bahan hingga cara pembuatannya dan dikumpulkan beberapa resep dengan kreativitas perancang buku.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan tujuan pembuatan buku resep, ialah sebagai berikut:

1. Membuat buku resep dengan judul “Kreasi Kue dengan Bahan *Gluten-free* sebagai Hidangan Penutup” untuk meminimalisir dan mensosialisasikan dampak mengkonsumsi gluten secara berlebihan bagi masyarakat.
2. Menguji coba beberapa resep yang telah dikumpulkan serta memberikan informasi terkait waktu persiapan, penyimpanan, serta hasil daripada resep yang dikreasikan.

3. Memberikan referensi dan inspirasi Kreasi Kue dengan Bahan *Gluten-free* sebagai Hidangan Penutup dengan berbagai varian jenis dan rasa bagi penderita penyakit *celiac* dan masyarakat yang ingin meminimalisir mengkonsumsi gluten.
4. Memberikan rancangan buku resep dengan desain yang modern dan menarik disertakan dengan gambar sebagai referensi bagi para pembaca agar dapat menarik perhatian pembaca.

