

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Penelitian

Pola makan merupakan sebuah gambaran kegiatan yang menunjukkan banyaknya jumlah makanan yang dimakan pada setiap masyarakat atau seseorang setiap harinya (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan yang baik harus mengandung makanan berzat gizi yang baik, karena zat gizi ini diperlukan untuk pemeliharaan dan pertumbuhan tubuh, perkembangan otak dan produktivitas kerja. Pola makan ini juga harus diikuti dengan memakan setiap makanan dengan jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan atau tidak berlebihan. Zat gizi yang baik mengandung sumber makanan zat pengatur, sumber zat energi dan sumber zat pembangun untuk tubuh (Riadi, 2019).

Pola makan yang sehat dapat dicapai dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran secara seimbang. Banyak cara yang dapat diterapkan untuk menjaga pola makan yang sehat, salah satunya dengan menerapkan pola makan vegetarian, yaitu hanya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, tetapi tetap mengkonsumsi *dairy product* atau menerapkan pola makan vegan yang menghindari semua produk hewani (Afriyadi, 2019). Gaya hidup sehat dengan pola makan vegetarian sudah populer di Indonesia sejak tahun 2009. Saat ini, makanan vegetarian merupakan makanan yang banyak dicari oleh masyarakat Indonesia, terlihat dari

tahun ke tahun banyaknya bisnis atau restoran dengan tema vegetarian berkembang pesat. Hal ini terjadi karena masyarakat mulai menyadari pentingnya hidup sehat serta semakin banyak masyarakat yang berpendidikan tinggi yang mengetahui manfaat dari menerapkan pola hidup sehat (Ahmad, 2019). Menurut Vyvy Kecesy dalam Kompas.com (Tiofani, 2021) Menerapkan pola makan vegetarian memiliki manfaat baik untuk tubuh seperti, tubuh cepat merasakan kenyang dikarenakan banyak mengkonsumsi serat serta bahan makanan berserat juga membantu gula darah menjadi tetap stabil dan dapat mengurangi kolesterol serta risiko serangan jantung.

Selain menerapkan pola hidup vegetarian, pola hidup vegan juga dapat menjadi pilihan untuk memiliki tubuh yang sehat. Pola hidup vegan adalah pola hidup yang menjunjung tinggi kesejahteraan hewan sehingga seorang yang menerapkan pola hidup vegan menolak semua bentuk penyalahgunaan terhadap hewan. Misalnya, pemanfaatan hewan yang dijadikan makanan, kosmetik, pakaian, dan lain-lain. Menurut *vegan society*, pola hidup vegan merupakan sebuah pola hidup yang sebesar mungkin menghindari segala jenis kekerasan serta penyalahgunaan terhadap hewan. Berbeda dengan orang yang menerapkan pola hidup vegetarian, mereka yang menerapkan pola makan vegan tidak hanya menghindari daging hewan tetapi juga menghindari seluruh produk yang berasal dari hewan, contohnya seperti telur, madu, susu, gelatin dan lain-lain.

Dalam beberapa penelitian ditunjukkan bahwa pola hidup vegan memberi manfaat kesehatan untuk dapat terhindar dari serangkaian gangguan penyakit yang

menyerang jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler). Mulai dari melancarkan aliran darah, menurunkan kadar kolesterol, hingga memperbaiki kontrol gula darah. Selain dapat terhindar dari risiko penyakit-penyakit yang disebutkan sebelumnya, dengan mengaplikasikan pola vegan, tubuh juga dapat terhindar dari menumpuknya lemak dan kolesterol, mengurangi risiko peradangan dan stres.

Tidak hanya itu, bahkan vegan dianggap baik untuk proses diet alami dibanding vegetarian. Hal ini dibuktikan melalui sebuah penelitian yang melibatkan 75 orang responden yang memiliki kelebihan berat badan. Para peneliti meminta membagi responden tersebut menjadi dua kelompok, yaitu kelompok vegan dan kelompok yang tetap mengonsumsi protein hewani. Setelah 16 minggu hasil yang didapat adalah kelompok vegan berhasil kehilangan lemak lebih banyak di area perut dibanding dengan kelompok yang masih mengonsumsi protein hewani (Parikesit, 2018).

Dalam hasil *Diet Decisions Survey* yang dilaksanakan pada tahun 2020, sebanyak 59% masyarakat Indonesia memutuskan untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat selama pandemi COVID-19. Transformasi itu terlihat dari 39% responden mengatakan mulai lebih banyak konsumsi sayuran serta buah (Handayani, Masyarakat Jadikan Pandemi Momentum Perbaiki Pola Hidup Sehat, 2021). Lalu, Berdasarkan survei yang dilaksanakan pada tahun 2021, sebanyak 90% masyarakat Indonesia mulai mencoba mengikuti gaya hidup sehat dengan pola makan *plant-based* untuk meningkatkan imunitas tubuh (Handayani, Gerakan Pola Makan Plant-Based Meningkat, 2021). Tren ini telah memotivasi produsen

makanan nabati untuk mengembangkan produk makanan vegan yang inovatif untuk pasar khusus, sehingga mendorong transisi keberlanjutan sektor makanan (Saari, Herstatt, Tiwari, Dedehayir, & Makinen, 2021).

Jamur menjadi salah satu bahan pengganti daging yang memiliki banyak khasiat. Menurut dr. Sara Elise Wijono Mres, kolesterol jahat dapat diturunkan dengan mengonsumsi jamur. Khususnya jamur shitake yang mengandung senyawa eritadenine, beta glucan, dan sterol, yang bagus untuk meningkatkan kadar lemak baik di dalam tubuh (Maharani, 2020). Jamur shitake juga banyak mengandung vitamin B, mineral dan serat, selain itu jamur shitake termasuk tanaman yang rendah kalori yang mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan (Kusumoastuti, 2020).

Indonesia merupakan negara yang sebagian penduduknya bekerja dibidang pertanian atau disebut juga negara agraris. Sebagai negara agraris yang memiliki tanah dan iklim yang sangat mendukung untuk tumbuhnya berbagai macam tumbuhan bahan pangan serta dengan kondisi tanah yang subur dan didukung oleh keberadaan iklim yang tropis, sehingga menjadikan Indonesia banyak ditumbuhi berbagai macam sayur-sayuran, buah-buahan, umbi-umbian, kacang-kacangan dan salah satunya jamur-jamuran (Gischa, 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), produksi jamur di Indonesia mencapai 40.914.331 kg pada tahun 2016, namun menurun menjadi 3.701.956 kg pada tahun 2017. Namun, mengingat jamur merupakan bahan makanan alternatif

yang disukai untuk semua kelas masyarakat, produksi jamur meningkat kembali menjadi 3.051.571 kg pada tahun 2018 karena meningkatnya permintaan jamur. Berdasarkan urutannya, tercatat ada 5 jenis jamur yang paling banyak di budidayakan, yaitu jamur kancing (*Agaricus bisporus*), jamur shiitake (*Lentinus edodes*), jamur enokitake (*Flammulina velutipes*), jamur merang, dan jamur tiram. Salah satu faktor pendorong meningkatnya produksi jamur di Indonesia adalah mulai banyaknya masyarakat yang menganut pola makan sehat, yang mengganti bahan utama masakannya selain dari tahu dan tempe menjadi jamur-jamuran.

Pada awalnya, jamur shiitake diambil dari hutan. Namun, dikarenakan masyarakat banyak yang mengkonsumsinya, jamur ini hampir mengalami kepunahan. Oleh karena itu, mulailah para petani menanam jamur shiitake secara konservatif. Lalu, munculah teknik menanam jamur shiitake yang semi modern pada abad ke-17 dan awal abad ke-18 di Jepang.

Di Jepang pada tahun 1970 dan 1980 dilakukan penelitian untuk memeriksa kandungan gizi dan khasiatnya. Hasilnya, ditemukan asam amino yang sangat bermanfaat bagi tubuh seperti, mengobati gangguan pencernaan, menolong menangani kolesterol pada hati, melancarkan peredaran darah, meningkatkan imun tubuh. Jamur ini juga dapat membantu menyembuhkan penyakit Hepatitis B (Yanti, 2011).

Jamur shiitake tinggi akan serat, rendah kalori, lemak dan protein. Jamur ini memiliki kandungan nutrisi nabati seperti vitamin D, *zinc*, dan vitamin B. Selain

itu, banyak manfaat dari jamur shitake, baik untuk segi pengobatan maupun untuk dikonsumsi seperti, membantu menurunkan kolesterol, membantu mengurangi resiko penyakit jantung, meningkatkan sistem imun, membantu melawan kanker dan menguatkan tulang (Jennings, 2019).

Selain banyak manfaatnya, jamur shitake juga memiliki tekstur yang tebal dan kenyal mirip dengan daging. Hal ini membuat banyak masyarakat mencoba menggunakan jamur untuk diolah menjadi berbagai macam hidangan vegan dan vegetarian yang lezat dan menarik, seperti *pizza*, *burger* dan *sandwich* . Selain diolah untuk menjadi hidangan vegan dan vegetarian, jamur shitake biasanya juga diolah menjadi *oriental food*. Menurut (Fimela, 2013) jamur shitake gemar diolah menjadi hidangan Jepang, salah satunya *udon seafood*. Namun, masyarakat masih jarang mengolah jamur shitake untuk dimasak menjadi hidangan Indonesia.

Oleh karena itu penulis mencoba untuk mengolah jamur shitake untuk dijadikan rendang. Dalam jurnal yang ditulis oleh (Darmayanti, Hanifah, Saputra, & Ramadhanty, Relevansi Masakan Rendang dengan Filosofi Merantau Orang Minangkabau, 2017) Rendang adalah hidangan khas dari daerah Padang, Sumatra Barat. Kebudayaan masyarakat padang, yaitu merantau menjadi faktor dari perseberannya rendang di Indonesia yang juga membuat rendang menjadi terkenal di berbagai daerah di indonesia bahkan mendunia. Menduniannya rendang ini diperkuat karena diadakanya survei oleh *Cable News Network*. Didalam jurnal yang ditulis oleh (Rini, Azima, Sayuti, & Novelina, 2016) mereka menyampaikan

bahwa berdasarkan survei yang dilakukan oleh CNN pada tahun 2011, rendang menjadi makanan terlezat di dunia.

Kata “rendang” juga memiliki makna filosofi sendiri. Dalam jurnal yang ditulis oleh (Nurmufida, Wangrimen , Reinalta, & Leonardi, 2017) rendang berdasar dari kata randang atau merandang yang mempunyai makna “pelan-pelan” karena membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan proses memasaknya . Menurut (Rini, Azima, Sayuti, & Novelina, 2016) dalam jurnalnya, ada 3 jenis makanan yang akan dihasilkan selama proses pemasakan, yang dibedakan berdasarkan kadar air dan warna. Proses pertama adalah gulai (dimasak sampai saus menjadi sedikit dan kekuningan), kalio (dimasak sampai saus berwarna cokelat kental) dan rendang (dimasak sampai saus kental, kering dan berwarna coklat tua). Dalam hasil penelitian pada tahun 2016 menunjukkan bahwa protein pada rendang lebih rendah dibandingkan dengan daging segar dan kalio. Proses pencernaan protein pada rendang menurun dibandingkan dengan daging segar dan kalio dan kandungan asam amino pada rendang menurun dibandingkan dengan daging segar dan kalio. Menurut (Eryadi, 2021) dalam kompas.com Rendang mengandung mineral serta vitamin seperti zat besi, fosfor, vitamin B1, vitamin A dan kalsium yang bisa meningkatkan fungsi tubuh. Rendang juga dapat membantu peremajaan sel tubuh yang sudah tidak bagus serta dapat membantu pertumbuhan, dikarenakan rendang kaya akan protein.

Rendang menjadi menu utama dan makanan favorit yang sudah tidak asing lagi di Indonesia. Terdapat banyak jenis rendang berdasarkan sumber daya alam setempat. Orang-orang yang tinggal di dataran tinggi menggunakan segala jenis

ternak atau sayuran yang tumbuh di daerah mereka untuk memasak rendang. Namun masyarakat yang tinggal di dataran rendah atau daerah pesisir memanfaatkan sumber daya laut untuk memasak rendang dengan bahan-bahan dari alam sekitar. Perbedaan sumber menciptakan cita rasa khas dari masing-masing rendang meskipun proses dan cara memasaknya sebagian besar sama (Fatimah, Syafrini, Wasino, & Zainul, 2021).

Dalam Laporan Akhir yang ditulis oleh (Solechah, Tarsidoh, Nur'avifah, Dewi, & Fitria , 2013), dijelaskan bahwa penggunaan jamur sebagai alternatif pengganti daging merupakan pilihan yang tepat untuk menghasilkan makanan untuk para pelaku pola hidup sehat seperti vegetarian atau vegan yang membutuhkan makanan bernilai gizi tinggi, rendah kalori namun tetap lezat, dikarenakan jamur sendiri memiliki banyak kandungan nutrisi yang baik bahkan setelah dimasak pun kandungan vitamin pada jamur tidak menghilang.

Maka penulis melihat jamur shitake menjadi bahan yang cocok untuk dijadikan substitusi daging pada pembuatan rendang, yang juga bertujuan untuk mengetahui perbandingan rendang jamur shitake dengan rendang dari segi rasa, tekstur dan penampilannya. Dengan penemuan di bidang kuliner pengembangan produk maka penulis mengangkat tema **JAMUR SHITAKE SEBAGAI SUBSTITUSI DAGING DALAM HIDANGAN RENDANG** sebagai judul dari Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung karena penulis melihat masih kurangnya pemanfaatan jamur shitake dalam masakan Indonesia. Serta penulis

berharap dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa menerapkan pola makan sehat tetap dapat mengonsumsi makanan yang lezat.

2. Pertanyaan Penelitian

1. Apa bahan yang diperlukan dalam pembuatan rendang dari jamur shitake ?
2. Bagaimana proses pembuatan rendang jamur shitake ?
3. Bagaimana hasil akhir rendang jamur shitake dibandingkan dengan rendang menurut panelis?

3. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbandingan rendang jamur shitake dengan rendang.
2. Sebagai sumber alternatif substitusi rendang bagi masyarakat vegan dan vegetarian.
3. Dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan jamur shitake sebagai bahan utama dalam hidangan rendang.

4. Metode Penelitian

1. Metode Eksperimen

Pada penyusunan Tugas Akhir, penulis menerapkan metode eksperimental. Menurut (Djamarah, 2005) metode ini memberikan kesempatan kepada individu maupun berkelompok untuk belajar melakukan sebuah pengujian ataupun prosedur. Diharapkan melalui metode ini, para

siswa dapat melakukan sebuah pengujian, mengumpulkan data, mendapatkan realitas, dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya secara nyata. Penulis melaksanakan eksperimen sebanyak 4 kali dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan untuk mengetahui bahan-bahan dan metode memasak yang tepat untuk mendapatkan hasil eksperimen produk yang penulis inginkan.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Studi Kepustakaan

Teknik pengumpulan data yang pertama penulis gunakan adalah studi kepustakaan, studi kepustakaan merupakan teknik yang penulis terapkan dalam penulisan teori-teori pada tugas akhir ini. Menurut (Sugiyono, 2018), metode ini digunakan dengan cara mengkaji berbagai kumpulan teori melalui berbagai buku, catatan, literatur yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang sesuai dengan penelitian yang sedang diteliti. Dalam arti penulis mengkaji berbagai kumpulan teori yang berhubungan dengan judul dari tugas akhir. Oleh karena itu, untuk mengumpulkan data terkait tugas akhir, penulis menelusuri berbagai jurnal, buku dan artikel yang berisi data-data seperti data kalimat, foto, gambar serta bagan sebagai pedoman untuk membandingkan keadaan yang fakta dengan teori yang tertulis.

b. Observasi

Menurut (Morissan, 2017) observasi merupakan kegiatan yang memanfaatkan pancaindra sebagai alat bantu untuk melaksanakannya. Atau dapat dikatakan juga sebagai kemampuan manusia untuk memanfaatkan kemampuan pengamatannya dari hasil kerja pancaindranya. Fungsi dari pancaindra sendiri untuk memperhatikan dan menangkap produk yang sedang diamati. Penulis akan mencatat seluruh proses yang terjadi selama eksperimen berlangsung dari proses persiapan hingga hasil akhir eksperimen.

c. Kuesioner

Menurut (Sugiyono, Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D, 2016), metode ini diterapkan dengan menggunakan angket sebagai cara untuk mengumpulkan data yang berisi beberapa pertanyaan ataupun penjelasan yang bertujuan akan dijawab oleh responden. Penulis akan membuat kuisisioner yang berisi beberapa aspek untuk dinilai seperti, tekstur, aroma, citarasa dan penampakan produk kepada para panelis juga meminta para panelis untuk memberikan komentar pada setiap aspek yang dinilai.

d. Sampling

Menurut (Arikunto, 2019), metode ini ditentukan dari sebagian poupulasi yang diujikan. Setelah penulis berhasil membuat rendang jamur shitake, penulis akan membagikan sampel produk ke sejumlah responden yang telah ditentukan seperti, juru masak / chef, masyarakat yang gemar rendang, masyarakat penganut pola makan sehat.

e. Panelis

Panelis ialah individu yang mempunyai indera sensitif yang mampu dipakai untuk menilai serta menganalisa partikularitas bahan pangan yang diamati oleh penulis (Achyar & Betty, 2008). Menurut Tenodirjo dalam pengujian penilaian penggunaan panelis bahwasannya terdapat 3 jenis kelompok panelis, yaitu panelis ahli, berpengalaman, dan umum.

1. Panelis ahli merupakan orang yang berkemampuan dan berpengalaman guna menjalankan seluruh konsentrasi pekerjaannya untuk mempelajari atau membuat sesuatu.

2. Panelis berpengalaman merupakan panelis yang memiliki pengalaman yang luas dalam suatu bidang profesi. Dalam konteks ini, panelis berpengalaman adalah praktisi yang berkemampuan dan berpengalaman yang cukup luas, dengan kompetensi dibidang pangan yang benar.

3. Panelis umum merupakan sekelompok orang yang bersedia dijadikan sebagai penguji secara spontan. Panelis umum biasanya dipilih secara acak dan biasanya penguji akan memilih panelis dari lingkup orang awam.

Umumnya panelis ini tidak memiliki kemampuan secara detail dan menyeluruh tentang produk yang akan diujikan, akan tetapi panelis sedikit mengetahui tentang karakteristik umum dan sifat sensorik dari produk uji tersebut.

Pada eksperimen ini penulis menggunakan 2 proses penilaian produk panelis. Proses pertama, produk dinilai oleh panelis ahli sebanyak 6 panelis yaitu juru masak/chef, pada proses pertama terdapat 3 sampel produk yang akan dinilai, setelah mendapatkan sampel produk terpilih dari proses penilaian pertama, penulis melakukan proses penilaian kedua yaitu kepada 20 panelis yang terdiri dari mahasiswa manajemen tata boga, masyarakat penganut pola makan sehat dan masyarakat penyuka rendang.

5. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian pada penulisan Tugas Akhir adalah di rumah pribadi yang berlokasi di Jl. Haji saran RT04/RW02 Ciater Barat, Serpong, Tangerang Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penulis melakukan percobaan serta penelitian selama 1 bulan. Terhitung dari awal bulan September hingga 1 Oktober 2021.