

TREN EATING OUT, KEGIATAN MEMASAK, DAN HUBUNGANNYA DALAM MENUNJANG POLA HIDUP SEHAT

DELVIN TANJAYA

CHRISTIAN ANGRIANTO

Visual Communication Design

Fakultas Industri Kreatif Universitas Ciputra

Citraland CBD Boulevard, Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena dan tren mengonsumsi makanan di luar, dan efek-efek negatif yang didapat dari hal tersebut, serta memahami keuntungan dari kegiatan memasak, dan hubungannya dalam menunjang pola hidup yang sehat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kajian pustaka, dengan mengkaji berbagai jurnal internasional, nasional, dan juga buku mengenai topik terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan di luar memberikan banyak efek negatif terutama untuk kesehatan, dengan minimnya kandungan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan banyaknya energi dan kandungan sodium, lemak, dan kandungan jahat lainnya. Hal ini dapat diperbaiki dengan menerapkan kebiasaan untuk memasak, karena beberapa hasil analisa yang menunjukkan berbagai macam keuntungan jika melakukan kegiatan memasak. Keuntungan-keuntungan ini menjadi hal yang penting dalam pembentukan pola hidup yang lebih sehat, dan terbebas dari berbagai macam penyakit kronis yang dapat diderita di kemudian hari.

Kata Kunci: Kesehatan, makanan, nutrisi, penyakit, pola hidup sehat

ABSTRACT

This study aims to understand the phenomena and trends of eating outside food and the adverse effects and understand the benefits of cooking and its relationship in supporting a healthy lifestyle. The research method used in this research is the literature review method, by examining various international, national journals and books on related topics. The results showed that the habit of eating out had many adverse effects, especially for health, with the lack of nutrients needed by the body and the amount of energy and content of sodium, fat, and other harmful substances. This can be corrected by adopting the habit of cooking because some of the analysis results show various advantages of doing cooking activities. These advantages are essential in forming a healthier lifestyle and are free from various chronic diseases that can be suffered later.

Keywords: Health, food, nutrition, disease, healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Makanan sudah menjadi kebutuhan manusia sehari-hari. Manusia membutuhkan makanan sebagai pemenuhan energi, untuk memompa darah, bergerak, dan berfikir. Makanan yang sehat dan baik, serta kandungan yang sesuai dengan batas sehat, dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, dan dapat membantu manusia terbebas dari berbagai macam penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, Alzheimer, dan penyakit-penyakit yang dapat diderita oleh manusia di kemudian hari (Greger & Stone, 2017 ; Kresnawan, 2014). Tetapi, seiring dengan berjalaninya waktu, terdapat masalah yang mulai muncul perihal kebutuhan makanan dan pemenuhan nutrisi, dimana adanya pergeseran kebiasaan masyarakat yang sebelumnya memasak di rumah untuk kebutuhan sehari-hari, menjadi sering membeli makanan di luar. Makanan mulai dilihat sebagai alat pemanja lidah, dan pemenuhan perut, daripada sebagai pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk kelangsungan hidup. Adanya inovasi baru di bidang teknologi aplikasi, seperti *Food Delivery Apps* juga semakin mempermudah masyarakat untuk membeli makanan diluar, walaupun hal tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan (Stephens et al., 2020). Membeli makanan diluar untuk kebutuhan sehari-hari dapat menjadi kebiasaan yang buruk, karena berbagai bahan yang tidak diketahui kebersihan dan kesegarannya, dan banyaknya kadar sodium dalam makanan yang terkandung dalam makanan diluar (Blanco-Metzler et al., 2021; Stephens et al., 2020).

Dengan memasak di rumah, dapat memberikan banyak keuntungan bagi masyarakat, porsi makanan dapat diatur, dan berbagai macam bahan masakan dan kadar yang dapat ditentukan, berakibat pada membaiknya kualitas makanan. Namun, kegiatan memasak menjadi sulit dilakukan, terutama pada golongan dewasa muda, karena faktor lingkungan kerja, dan semakin banyaknya porsi kerja yang berakibat pada waktu yang semakin sedikit untuk mempersiapkan dan memasak makanan, dan semakin sulitnya untuk menjaga pola hidup yang sehat. Topik ini menjadi penting untuk dibahas, karena perubahan kebiasaan dalam memasak makanan dapat menjadi hal yang krusial dalam menunjang kesehatan dari setiap masyarakat. Sumber-sumber yang digunakan pada studi literatur ini berupa jurnal internasional, jurnal nasional, dan buku-buku yang diterbitkan dalam rentang waktu 20 tahun terakhir. Di dalam jurnal ini akan dijelaskan temuan-temuan dalam studi literatur yang dilakukan seputar makanan di luar dan hubungan kegiatan memasak dirumah dalam upaya menunjang pola hidup yang lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Bab ini membahas mengenai strategi yang dilakukan dalam mencari jurnal untuk penulisan *literature review*. Jurnal yang dikaji dalam *literature review* didapatkan melalui situs penyedia jurnal internasional Google Scholar, dan Emerald, dan jurnal nasional Garuda. Penulis memulai proses penelitian dengan membuka web scholar.google.com, www.emerald.com, dan garuda.ritbeskin.go.id. Penulis kemudian menuliskan beberapa kata kunci yang sesuai dengan topik yang dibahas dalam *literature review*, yaitu “cooking and health”, “healthy lifestyle”, “pola hidup”, dan “healthy cooking”. Penulis memilih beberapa 8 jurnal internasional, 2 jurnal nasional, dan juga 5 buku yang kemudian menjadi landasan untuk melakukan *literature review* terhadap topik terkait.

PEMBAHASAN

Menjaga dan memperhatikan asupan nutrisi pada tubuh memang penting demi menjaga tubuh agar tetap prima, dan terbebas dari berbagai penyakit. Tubuh membutuhkan nutrisi untuk melakukan berbagai aktivitas, bergerak, memompa darah, dan otak untuk berfikir. Dalam penelitian oleh Willet (2021) disebutkan bahwa dengan menjaga makanan, yang dibarengi dengan menjaga berat badan di jangkauan sehat, berolahraga secara rutin dan tidak merokok, dapat mencegah 80 persen dari penyakit jantung, 90 persen diabetes melitus, dan 70 persen dari kanker kolorektal. Selain itu, mengonsumsi makanan sehat dapat mengurangi resiko terkena stroke, osteoporosis, konstipasi, dan katarak. Makanan menjadi salah satu hal yang paling penting, dalam menjaga pola hidup yang lebih sehat dan seimbang. Willet (2021) dalam bukunya *Eat, Drink, and Be Healthy : The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating* juga menyebutkan bahwa kualitas makanan baik jika mengikuti aturan *Healthy Eating Plate*, yaitu dengan mengisi setengah piring dengan sayur dan buah-buahan dan sisanya dengan karbohidrat sehat seperti *brown rice*, dan *whole-wheat pasta* dan protein sehat.

FOOD AWAY FROM HOME (FAFH) DAN TREND EATING OUT

Walaupun menjaga kualitas makanan dan pola makan menjadi hal yang penting dalam menjaga pola hidup yang sehat, banyak sekali masyarakat yang belum sadar tentang hal ini. Orang-orang mulai banyak untuk makan diluar ketimbang memasak dan makan dirumah. Beberapa alasan mengapa tren makan diluar menjadi semakin marak adalah karena orang-orang ingin mencoba hal yang baru dari makanan sehari-hari, istirahat dari memasak, bersantai, dan bersosialisasi (Warde & Martens, 2000). Hal lain yang membuat masyarakat memilih untuk makan di luar adalah karena faktor dari lingkungan kerja, dimana memaksa mereka untuk pergi makan dengan teman-teman kerja, dan juga waktu kerja yang semakin

banyak dan mengakibatkan waktu yang semakin sedikit untuk memasak makanan sendiri di rumah. Karena hal-hal tersebut, terjadi pergantian kebiasaan masyarakat yang semula melihat makanan sebagai pemenuhan nutrisi agar tubuh dapat bekerja dengan baik, menjadi sarana untuk bersosialisasi, mencoba hal baru, juga hanya sebagai pemanja lidah dan pengisi perut tanpa memikirkan faktor gizi dari makanan tersebut. Dari hasil penelitian Beydoun et al. (2008) mengenai pengeluaran untuk membeli makanan diluar dan pengetahuan akan nutrisi dan makanan, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pengeluaran dalam membeli makanan di luar, semakin buruk kualitas makanan yang dikonsumsi.

Semakin banyaknya ketergantungan masyarakat dengan makanan dari luar, membuat kualitas makanan menjadi buruk. Wolfson and Bleich (2014) dalam jurnalnya mengatakan bahwa warga amerika lebih sedikit menghabiskan waktu untuk memasak dibandingkan dulu, dan lebih bergantung pada makanan cepat saji, dan makanan diluar, yang memiliki kandungan nutrisi yang kurang, dan energi yang berlebih. Penggunaan garam dengan kandungan sodium yang tinggi pada makanan di luar juga menjadi salah satu faktor efek buruk bagi kesehatan (Blanco-Metzler et al., 2021). Hal ini menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan di kemudian hari, seperti obesitas, Alzheimer, dan hipertensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pramono and Sulchan (2014) terhadap remaja berusia 12-15 tahun di Semarang, disimpulkan bahwa mengonsumsi makanan jajanan dari luar, dapat menyebabkan resiko obesitas pada remaja hingga sebanyak 5,1 kali lipat. Hal ini dapat terjadi karena makanan diluar cenderung untuk memiliki energi berlebih, dan juga ada faktor minimnya aktivitas fisik yang dilakukan. Masalah lainnya terdapat dalam *mindset* masyarakat dimana orang-orang dapat memakan apapun yang ingin dimakan, dan meminum obat jika memiliki masalah kesehatan, serta kepercayaan bahwa penyakit-penyakit di usia tua akan datang sendirinya yang berasal dari gen manusia (Greger & Stone, 2017). Greger and Stone (2017) di dalam bukunya yang berjudul *how not to die* mengatakan bahwa faktor penyakit bawaan yang berasal dari gen kita hanya sebesar 10% hingga 20% saja. Dengan adanya peningkatan dalam kasus penyakit-penyakit kronis, dapat membuat ekspektasi umur dari generasi-generasi muda semakin menurun, karena pola hidup yang kurang sehat.

APLIKASI PENGANTAR MAKANAN

Adanya kemajuan teknologi dalam bidang makanan, seperti aplikasi pengantar makanan, menjadi pilihan untuk mengatasi permasalahan makanan berbagai golongan

masyarakat. Minimnya waktu untuk mempersiapkan makanan karena kesibukan pekerjaan, dan kemudahan untuk memesan makanan melalui aplikasi online, menyebabkan meningkat drastisnya kebiasaan orang untuk membeli makanan diluar. Di negara Amerika serikat sendiri, kurang lebih 2 dari 3 konsumen menggunakan aplikasi pengantar makanan, dan lebih memilih untuk menggunakan *food delivery* sebagai pilihan makanan sehari-hari (Stephens et al., 2020).

Walaupun aplikasi online ini dapat menjadi sarana pemenuhan makanan baru yang lebih mudah, cepat, dan praktis, hal ini dapat memiliki efek yang buruk jika dilakukan secara rutin, dan menjadi kebiasaan dari masyarakat. Seperti yang disebutkan di sub-bab sebelumnya, Makanan di luar seringkali disangkutkan dengan energi yang berlebih, dan nutrisi yang kurang, dan dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti obesitas. Hal ini diperkuat kembali dengan laporan dari salah satu aplikasi pengantar makanan, yang menunjukkan bahwa makanan cepat saji seperti hamburger, kentang goreng, pizza, nachos, *cheesecake*, dan lain-lain, menjadi pilihan utama bagi konsumen untuk membeli makanan menggunakan aplikasi online (DoorDash, 2019). Walaupun penggunaan aplikasi online dapat menjadi solusi baru bagi permasalahan waktu masyarakat di bidang makanan, hal ini hanya dapat menjadi solusi sementara, dan harus diperhatikan efek-efek negatif yang disebabkan dari kebiasaan tersebut.

MEMASAK DAN POLA HIDUP SEHAT

Untuk menanggulangi permasalahan kualitas makanan yang buruk pada masyarakat, memasak makanan sendiri di rumah memang menjadi salah satu solusi yang dapat ditawarkan. Memasak di rumah memberikan banyak sekali keuntungan bagi kesehatan tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wolfson and Bleich (2014), didapati bahwa keluarga dengan tingkat aktivitas memasak lebih tinggi (lebih dari 2 kali seminggu), mengonsumsi karbohidrat dan gula lebih sedikit dibandingkan dengan keluarga dengan tingkat aktivitas memasak rendah. Keluarga dengan tingkat aktivitas memasak tinggi juga berakibat pada pengurangan signifikan dalam konsumsi makanan di luar dan makanan cepat saji. Hal ini dapat terjadi karena kandungan energi, lemak dan gula dalam masakan rumah lebih sedikit dibandingkan dengan makanan di luar dan makanan cepat saji, berakibat pada kualitas makanan menjadi lebih baik (Wolfson & Bleich, 2014).

Penelitian yang dilakukan pada golongan umur tua di Taiwan juga menunjukkan bahwa orang-orang yang memasak makanannya sendiri (kebih dari 5 kali seminggu) berakibat pada rendahnya resiko kematian (59 persen), karena kandungan gizi dalam makanan yang lebih baik, pengetahuan akan pilihan makanan yang lebih sehat, dan pengasahan keterampilan memasak menjadi beberapa cara menuju pola hidup yang lebih sehat. (Chen et al., 2011).

Orang-orang yang memasak sendiri dirumah juga berbelanja lebih sering, dan lebih banyak melakukan aktivitas berjalan atau bersepeda. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan memasak tidak terdiri dari satu aktivitas saja. Terdapat banyak aktivitas sosial dan fisik, yang membutuhkan kemampuan kognitif dan motorik (Erlich et al., 2012). Hal ini dapat menunjang kesehatan orang secara keseluruhan, secara fisik, dan mental, karena dari kegiatan memasak saja, dapat melatih berbagai keterampilan dalam tubuh. Penelitian oleh Beydoun et al. (2008) mengenai pengeluaran dalam membeli makanan diluar dan pengetahuan nutrisi dan makanan juga memperkuat hasil analisis sebelumnya, bahwa baiknya pengetahuan mengenai makanan dan nutrisi memiliki asosiasi positif dengan kualitas makanan yang dikonsumsi.

Agar dapat membentuk pola hidup yang baik, perlu dibentuk kebiasaan yang baik pula. Dengan membiasakan diri dengan kegiatan masak, akan terbentuk kebiasaan baru yang dapat berguna baik untuk pembentukan kualitas makan, dan pola hidup yang lebih sehat. Clear (2018), dalam bukunya yang berjudul *Atomic Habits* menjelaskan bagaimana proses *habit* dapat terbentuk. Proses pembentukan *habit* selalu melewati 4 tahap, *Cue, Craving, Response*, dan *Desire*. Di dalam setiap proses pembentukan *habit*, akan selalu melewati tahap awalan dalam diri yang memicu untuk melakukan sebuah tindakan, motivasi yang mendukung tindakan tersebut, *habit* yang benar-benar dijalankan, dan hasil akhir yang didapat dari *habit* tersebut. Untuk dapat membentuk *habit* yang baik, diperlukan keinginan kuat dari diri sendiri, dibarengi dengan motivasi yang mendukung keinginan kuat tersebut.

PENUTUP

Hasil dari kajian pustaka ini memberikan gambaran penuh akan masalah yang ada di dalam masyarakat sekarang, terutama di bidang makanan di luar, kegiatan memasak, dan hubungannya dengan pola hidup sehat. Dapat dilihat bahwa kegiatan memasak menjadi faktor yang penting dalam menjaga pola hidup yang lebih sehat, dan dapat menjadi solusi dalam masalah kesehatan di berbagai golongan masyarakat. Namun beberapa batasan dalam memasak pada golongan dewasa muda menjadi permasalahan dalam mempersiapkan makanan yang sehat (Thorpe et al., 2013). Solusi yang dapat diberikan perihal masalah ini adalah dengan adanya produk yang dapat memudahkan golongan dewasa muda untuk mempersiapkan dan memasak makanan dari rumah, meskipun minimnya waktu yang ada untuk mempersiapkan. Produk tersebut harus sangat mudah, dan praktis digunakan, agar setiap golongan dapat mulai membentuk *habit* yang baik dalam memasak dan konsumsi makanan, sehingga tercipta kualitas makanan yang baik, dan pola hidup yang sehat.

Untuk penyempurnaan hasil penelitian, dibutuhkan penelitian lanjutan (penelitian kualitatif dan kuantitatif) yang lebih dalam mengenai kebiasaan makan yang ada pada masyarakat Indonesia, dan tren makan di luar yang ada di Indonesia, karena pada kajian pustaka ini hanya dapat ditemukan berbagai jurnal Internasional yang membahas fenomena makanan di negara lain. Dengan adanya hasil penelitian masyarakat yang lebih dalam, diharapkan dapat memperkuat argumen dan melengkapi data dan hasil yang ada pada kajian pustaka ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Beydoun, M. A., Powell, L. M., & Wang, Y. (2008). Reduced away-from-home food expenditure and better nutrition knowledge and belief can improve quality of dietary intake among US adults. *Public Health Nutrition*, 1. <https://doi.org/10.1017/s136898008002140>
- Blanco-Metzler, A., Núñez-Rivas, H., Vega-Solano, J., Montero-Campos, M. A., Benavides-Aguilar, K., & Cubillo-Rodríguez, N. (2021). Household Cooking and Eating out: Food Practices and Perceptions of Salt/Sodium Consumption in Costa Rica. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1208. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031208>
- Chen, R. C. Y., Lee, M. S., Chang, Y. H., & Wahlqvist, M. L. (2011). Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. *Public Health Nutrition*, 15(7), 1142–1149. <https://doi.org/10.1017/s136898001200136x>
- Clear, J. (2021). *Atomic Habits*. Random House.
- Erlich, R., Yngve, A., & Wahlqvist, M. L. (2012). Cooking as a healthy behaviour. *Public Health Nutrition*, 15(7), 1139–1140. <https://doi.org/10.1017/s1368980012002662>
- Greger, M., & Stone, G. (2017). *How Not to Die*. Macmillan Publishers.
- Kresnawan, T. (2014). ASUHAN GIZI PADA HIPERTENSI. *GIZI INDONESIA*, 34(2). <https://doi.org/10.36457/gizindo.v34i2.110>
- Marcus, J. B. (2013). *Culinary Nutrition: The Science and Practice of Healthy Cooking* (1st ed.). Academic Press.
- Pope, S. K., Shue, V. M., & Beck, C. (2003). Will a Healthy Lifestyle Help Prevent Alzheimer's Disease? *Annual Review of Public Health*, 24(1), 111–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.24.100901.141015>
- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). KONTRIBUSI MAKANAN JAJAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG. *GIZI INDONESIA*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>

- Stephens, J., Miller, H., & Militello, L. (2020). Food Delivery Apps and the Negative Health Impacts for Americans. *Frontiers in Nutrition*, 7.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2020.00014>
- Thorpe, M. G., Kestin, M., Riddell, L. J., Keast, R. S., & McNaughton, S. A. (2013). Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1767–1775. <https://doi.org/10.1017/s1368980013001924>
- Warde, A., & Martens, L. (2000). *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure* (2000th ed.). Cambridge University Press.
- Willett, W. C. (2021). *EAT, DRINK, AND BE HEALTHY: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Free Press. <https://doi.org/10.1093/aje/154.12.1160-a>
- Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2014). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397–1406.
<https://doi.org/10.1017/s1368980014001943>