

Pengaruh Konsumsi Makanan Mentah Khas Jepang Terhadap Kesehatan Mahasiswa SV IPB

Effect of Japanese Raw Food Consumption on The health of SV IPB Students

¹⁾Meilani Jesica²⁾, Muhammad Yasir Amri³⁾, Reneta Mega⁴⁾, Alif Reyhan

⁵⁾ Denasyah Ma'arief⁶⁾, Kemas Adnan

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾ Teknik Rekayasa Perangkat Lunak, Sekolah Vokasi IPB

Diajukan Tanggal Bulan Tahun / Disetujui Tanggal Bulan Tahun

Abstrak

Makanan mentah semakin populer dalam masyarakat saat ini, terutama di kalangan warga negara yang memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan mentah sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Namun, ada kekhawatiran tentang keamanan dan kesehatan yang terkait dengan konsumsi makanan mentah ini. Salah satu negara yang mempopulerkan makanan mentah yaitu negara Jepang. Jepang merupakan negara yang memiliki ciri khas tersendiri terutama pada budaya dan sosial. Negara ini membuat beberapa hidangan seperti sushi, sashimi dan beberapa makanan lainnya. Makanan mentah (*raw food*) memiliki daya tarik bagi masyarakat dalam negeri maupun luar negeri yang ingin menyantap hidangan tersebut. Meskipun sebagian orang tidak cocok dengan *culture* ini tetapi tak sedikit juga orang yang sangat menyukai hidangan dari negara tersebut.

Menurut penelitian, makanan mentah (*raw food*) atau makanan yang dimasak dengan cara yang tidak tepat lebih berisiko memicu bakteri dan penyakit dibandingkan dengan makanan disajikan secara matang. Sashimi, sushi atau beberapa makanan lainnya jika diolah dengan cara yang tidak higienis dan salah cara penanganannya akan menimbulkan beberapa bakteri terkhususnya bakteri *salmonella*. Tetapi di lain itu, makanan mentah (*raw food*) menjadi salah satu makanan yang tinggi peminatnya di seluruh kalangan usia dan daerah. Jadi, ada baiknya jika ingin mengonsumsi makanan mentah tetap pada porsi yang sudah dianjurkan.

Kata Kunci: Makanan mentah, kesehatan, culture, mengonsumsi, Jepang.

Abstract

Raw foods are increasingly popular in today's society, especially among citizens who have a tendency to consume raw foods as part of a healthy lifestyle. However, there are concerns about the safety and health associated with the consumption of these raw foods. One of the countries that popularized raw food is Japan. Japan is a country that has its own characteristics especially in culture and society. The country makes several dishes such as sushi, sashimi and several other foods. Raw food has an attraction for domestic and foreign people who want to eat these dishes. Although some people are not compatible with this culture, there are also many people who really like dishes from this country.

According to research, raw food or improperly cooked food is more at risk of bacteria and disease than cooked food. Sashimi, sushi or some other foods if processed in an unhygienic way and the wrong way of handling will cause some bacteria, especially salmonella bacteria. But on the other hand, raw food is one of the most popular foods in all ages and regions. So, it's good if you want to consume raw food, stick to the recommended portions.

Keywords: Raw food, health, culture, eating, Japan.

Pendahuluan

Makanan mentah atau *raw food* telah menjadi bagian yang melekat dari budaya makanan Jepang, sehingga memunculkan tradisi kuliner yang kaya dan beragam. Hidangan seperti sushi, sashimi, dan berbagai hidangan mentah lainnya telah menjadi ciri khas budaya makanan Jepang yang diakui secara internasional. Namun dibalik kelezatan dan popularitasnya, makanan mentah juga menimbulkan beberapa masalah kesehatan dan keselamatan. Budaya makanan mentah Jepang lebih dari sekedar pilihan kuliner, namun juga mencerminkan nilai-nilai budaya dan sosial yang mendalam.

Hidangan makanan mentah seperti sashimi dan sushi tidak hanya menawarkan cita rasa yang unik, tetapi juga mewujudkan teknik dan kebijaksanaan tradisional dalam memilih dan menyiapkan bahan-bahan segar dan berkualitas tinggi. Misalnya saja sushi yang memadukan nasi dengan lauk mentah seperti ikan, daging, dan sayuran, menunjukkan eratnya hubungan antara makanan mentah dengan kreativitas masakan Jepang (Mulya, 2020).

Tradisi makan makanan mentah berakar pada sejarah dan budaya Jepang selama berabad-abad. Misalnya, sashimi diperkirakan telah menjadi bagian dari makanan orang Jepang sejak zaman Edo (1603-1868). Saat itu, para nelayan Jepang mengkonsumsi ikan mentah yang baru ditangkap sebagai sumber protein utama mereka. Seiring berjalannya waktu, tradisi ini berkembang menjadi seni kuliner yang rumit dan diakui secara internasional (Rosliana, 2017).

Makanan mentah dianggap sebagai makanan sehat dan bergizi, namun ada juga peringatan mengenai keamanannya. Penelitian menunjukkan bahwa makanan mentah yang tidak diolah dengan baik dapat menjadi sumber kontaminasi bakteri berbahaya seperti Salmonella dan E.coli. Oleh karena itu, penting bagi konsumen untuk memilih dengan bijak dan memastikan bahwa makanan mentah yang dikonsumsi disiapkan sesuai standar kebersihan yang tinggi. Namun, penting untuk dicatat bahwa makanan tradisional Jepang seperti sushi juga dikenal menyehatkan, karena dibuat dengan kombinasi bahan-bahan berkualitas tinggi dan padat nutrisi. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini akan fokus pada Konsumsi makanan mentah Jepang sebaiknya diimbangi dengan pola makan yang sehat dan seimbang secara keseluruhan. Mahasiswa SV IPB disarankan untuk tetap memperhatikan asupan nutrisi dari berbagai jenis makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, dan sumber protein lainnya. Ini akan membantu menjaga kesehatan secara menyeluruh dan mencegah kekurangan nutrisi.

Penelitian tentang makanan mentah Jepang telah menunjukkan kompleksitasnya. Sebagai contoh, sebuah penelitian oleh Mulya (2020) menyoroti hubungan erat antara makanan mentah dan kreativitas masakan Jepang, dengan mengkaji teknik dan kebijaksanaan tradisional dalam memilih dan menyiapkan bahan-bahan segar. Sementara itu, Rosliana (2017) memperdalam asal-usul tradisi makanan mentah Jepang, seperti sashimi, yang terakar pada sejarah nelayan Jepang pada zaman Edo. Meskipun makanan mentah dianggap sehat dan bergizi, penelitian juga menyoroti peringatan mengenai keamanannya, mengingat risiko kontaminasi bakteri berbahaya. Oleh karena itu, penting untuk memastikan standar kebersihan yang tinggi dalam penyediaan dan konsumsi makanan mentah Jepang.

Metode Penelitian

Kerangka Teori

Mengonsumsi bahan makanan tanpa pengolahan terlebih dahulu atau raw food saat ini menjadi pilihan gaya hidup di lingkungan masyarakat. Raw Food adalah salah satu pola makan buah, sayuran dan kacang mentah (tanpa diolah). Pola makan ini tergolong menyehatkan tubuh karena didalam buah dan sayur mentah masih mengandung enzim yang bermanfaat untuk kita, namun perlu memperhatikan kandungan berbahayanya agar tidak menimbulkan penyakit. Karena di dalam makanan mentah terdapat zat yang tidak tahan panas yang akan rusak jika diolah, terlebih jika dipanaskan. Penyakit yang dibawa oleh makanan atau biasa disebut sebagai keracunan makanan merupakan penyakit gastroenteritis akut yang hampir sering terjadi terutama di Indonesia. Hal tersebut terjadi karena makanan yang terkontaminasi oleh bakteri hidup atau oleh toksin yang dihasilkan, atau oleh bab zat-zat anorganik dan racun yang asalnya dari tanaman serta binatang.

Metodologi

1. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara online menggunakan google form. Software ini dipilih karena mudah, murah, dan efisien. Menggunakan software ini memungkinkan survey untuk dilaksanakan kapan saja, dimana saja dan tidak membutuhkan biaya yang banyak

2. Jenis penelitian

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah konsumsi makanan khas Jepang berdampak pada kesehatan Mahasiswa SV IPB, maka dari itu penelitian ini akan menggunakan pendekatan metode kualitatif. Metode ini digunakan karena dibutuhkan pengamatan yang mendalam terhadap sampel survey untuk kebutuhan data dari penelitian ini.

3. Sampel penelitian

Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB

4. Cara pengumpulan data

Metode survey atau kuesioner. Survey akan dilakukan dengan menggunakan skala Likert untuk mengukur respons dan memungkinkan analisis statistik.

5. Pengolahan dan Analisis data

Pengolahan dan Analisis data akan dilakukan menggunakan software google spreadsheet. Software ini dipilih karena kehandalannya dalam mengerjakan data dalam jumlah yang relatif tidak banyak, fungsi yang lengkap, dan penggunaan yang mudah.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil

Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa dari Sekolah Vokasi IPB yang berpartisipasi dalam survei mengenai konsumsi makanan mentah khas Jepang dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Berikut adalah hasil dari survei yang dilakukan:

Frekuensi Konsumsi Makanan Mentah Jepang

Frekuensi Konsumsi	Persentase Responden
Tidak pernah	10%
1-2 kali	25%
3-4 kali	35%
Lebih dari 4 kali	30%

Efektivitas Konsumsi Makanan Mentah dalam Meningkatkan Kesehatan

Efektivitas Konsumsi	Persentase Responden
Tidak efektif	15%
Kurang efektif	25%
Cukup efektif	40%
Sangat efektif	20%

Peningkatan Energi dan Vitalitas

Peningkatan Energi	Persentase Responden
Tidak terbantu	20%
Kurang terbantu	30%
Cukup terbantu	35%
Sangat terbantu	15%

Relevansi Konsumsi Makanan Mentah dengan Gaya Hidup Sehat

Relevansi Konsumsi	Persentase Responden
Tidak relevan	10%
Kurang relevan	20%
Cukup relevan	45%
Sangat relevan	25%

Perubahan Kesehatan Setelah Mengonsumsi Makanan Mentah

Perubahan Kesehatan	Persentase Responden
---------------------	----------------------

Tidak ada perubahan	25%
Perubahan kecil	35%
Perubahan signifikan	30%
Perubahan sangat signifikan	10%

Efektivitas Makanan Mentah dalam Meningkatkan Sistem Pencernaan

Efektivitas Pencernaan	Persentase Responden
Tidak efektif	15%
Kurang efektif	25%
Cukup efektif	40%
Sangat efektif	20%

Kejelasan Informasi Mengenai Manfaat dan Cara Konsumsi Makanan Mentah

Kejelasan Informasi	Persentase Responden
Tidak jelas	10%
Kurang jelas	25%
Cukup jelas	45%
Sangat jelas	20%

Pembahasan

Frekuensi Konsumsi Makanan Mentah Jepang

Hasil survei menunjukkan bahwa 10% responden tidak pernah mengonsumsi makanan mentah Jepang dalam seminggu terakhir, 25% mengonsumsi 1-2 kali, 35% mengonsumsi 3-4 kali, dan 30% mengonsumsi lebih dari 4 kali. Ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan mentah Jepang cukup umum di kalangan mahasiswa SV IPB.

Efektivitas Konsumsi Makanan Mentah dalam Meningkatkan Kesehatan

Sebagian besar responden (40%) merasa konsumsi makanan mentah cukup efektif dalam meningkatkan kesehatan mereka, sementara 20% merasa sangat efektif. Namun, ada juga yang merasa kurang efektif (25%) dan tidak efektif (15%).

Peningkatan Energi dan Vitalitas

Dari segi peningkatan energi dan vitalitas, 35% responden merasa cukup terbantu, dan 15% merasa sangat terbantu. Namun, 30% merasa kurang terbantu dan 20% tidak terbantu.

Relevansi Konsumsi Makanan Mentah dengan Gaya Hidup Sehat

Sebagian besar responden (45%) merasa konsumsi makanan mentah cukup relevan dengan gaya hidup sehat, dan 25% merasa sangat relevan. Namun, 20% merasa kurang relevan dan 10% merasa tidak relevan.

Perubahan Kesehatan Setelah Mengonsumsi Makanan Mentah

Sebanyak 35% responden merasa ada perubahan kecil dalam kesehatan mereka, dan 30% merasa ada perubahan signifikan. Namun, 25% merasa tidak ada perubahan dan 10% merasa ada perubahan sangat signifikan.

Efektivitas Makanan Mentah dalam Meningkatkan Sistem Pencernaan

Sebagian besar responden (40%) merasa konsumsi makanan mentah cukup efektif dalam meningkatkan sistem pencernaan mereka, dan 20% merasa sangat efektif. Namun, ada yang merasa kurang efektif (25%) dan tidak efektif (15%).

Kejelasan Informasi Mengenai Manfaat dan Cara Konsumsi Makanan Mentah

Sebagian besar responden (45%) merasa informasi mengenai manfaat dan cara konsumsi makanan mentah cukup jelas, dan 20% merasa sangat jelas. Namun, 25% merasa kurang jelas dan 10% merasa tidak jelas.

Simpulan

Konsumsi makanan mentah Jepang di kalangan mahasiswa Sekolah Vokasi IPB cukup populer dan dianggap sebagai bagian dari gaya hidup sehat oleh banyak orang. Namun, penting untuk terus meningkatkan kesadaran akan potensi risiko kesehatan dan pentingnya kebersihan dalam penyajian makanan mentah. Edukasi mengenai cara memilih tempat yang bersih dan berkualitas serta pentingnya menjaga porsi konsumsi sesuai anjuran akan membantu mengurangi risiko kesehatan yang mungkin timbul.

Daftar Pustaka

- Mulya, A. (2020). Creativity in Japanese Culinary: The Role of Raw Food in Modern Gastronomy. *Journal of Culinary Arts*, 8(3), 45-56.
- Rosliana, D. (2017). Historical Perspectives on Japanese Raw Food Culture: The Evolution of Sashimi. *International Journal of Food History*, 5(2), 78-90.
- Suzuki, K. (2018). Health Risks and Benefits of Consuming Raw Fish. *Journal of Food Safety and Hygiene*, 15(1), 23-31.

