



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Globalisasi telah membawa banyak dampak bagi kehidupan masyarakat. Salah satu akibat dari dampak globalisasi tersebut yaitu ditandai dengan munculnya makanan instan atau cepat saji. Dengan begitu, masyarakat beralih ke makanan instan karena proses pembuatannya yang cepat dan mudah. Diakses dari [rona.metrotvnews.com](http://rona.metrotvnews.com) pada tahun 2016, survei yang dilakukan oleh Qraved –aplikasi *restaurant discovery and reservation*, 92% dari 13.890 responden di Jakarta terus mengonsumsi makanan *junk food*. Namun ternyata selain membeli, menurut kuesioner penulis pada tanggal 16 Februari 2017, masyarakat mengonsumsi *junk food* dengan cara membuat makanan instan pada saat jam istirahat maupun di sela-sela aktivitas mereka untuk menambah kembali energi. Makanan yang paling sering mereka buat dan konsumsi di antaranya mie, spaghetti, dan sup instan. Berdasarkan observasi penulis ke dua kantor di Jakarta pada tanggal 25 dan 27 Maret 2017, gaya hidup masyarakat perkantoran yang memiliki aktivitas yang banyak membuat mereka memilih mengonsumsi makanan instan dengan alasan praktis dan mudah membuatnya.

Diakses [health.detik.com](http://health.detik.com) pada tahun 2010, Dr. Samuel Oentoro MS, SpGK, seorang ahli gizi dari FKUI-RSCM mengatakan bahwa apabila mengonsumsi makanan instan seperti mie instan secara terus menerus dapat membahayakan kesehatan dan efeknya akan dirasakan dalam jangka panjang karena terbuat dari

bahan yang tidak segar. Selain bahan yang tidak segar, diakses melalui [republika.co.id](http://republika.co.id) pada tahun 2016, ahli gizi yang dimuat dari *News Australia* mengatakan mie dan pasta instan mengandung zat aditif seperti MSG sebagai pengental, pengawet, perasa, dan pewarna.

Di antara banyaknya beredar makanan instan, ternyata ada solusi atas permasalahan tersebut, yaitu membuat makanan sendiri yang sehat secara cepat dan mudah. Menurut wawancara penulis dengan Cylvan Tan, seorang *chef* pada 26 Februari 2017, alternatif membuat makanan sehat secara cepat dan mudah ini adalah *Microwave Mug Meals*. *Microwave Mug Meals* merupakan hidangan dalam gelas atau *mug* yang dimasak menggunakan *microwave*. Berdasarkan kuesioner penulis pada tanggal 16 Februari 2017, banyak masyarakat telah mengetahui *Microwave Mug Meals* dari internet baik artikel, *social media* maupun video di Youtube, namun banyak dari mereka tidak pernah membuatnya. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi resep yang ditawarkan dan berasal dari negara barat sehingga masyarakat sulit mendapatkan bahan-bahannya.

Selain sehat, cepat, dan mudah, *chef* Cylvan menambahkan pembuatan *Microwave Mug Meals* yang menggunakan *microwave* ini memiliki kelebihan lain di antaranya tidak menggunakan banyak alat masak, proses pemasakannya tidak perlu terus dilihat, dan tingkat kegagalan yang rendah. Akan tetapi, berdasarkan penelitian di *Harvard Health Publication of Harvard Medical School* mengatakan meskipun banyak masyarakat menggunakan *microwave*, beberapa dari mereka tetap memiliki keraguan akan kurang sehatnya. Namun ternyata memasak

menggunakan *microwave*, kandungan nutrisi dalam makanan tersebut masih tetap tersimpan dan terjaga.

Penulis telah melakukan observasi ke toko-toko buku pada tanggal 15 dan 19 Maret 2017, namun penulis tidak menemukan keberadaan buku resep *Microwave Mug Meals*. Berbeda dengan observasi penulis di Internet, penulis menemukan *e-book Microwave Mug Meals*, akan tetapi *e-book* tersebut tidak berbahasa Indonesia, melainkan Bahasa Inggris. Berdasarkan observasi tersebut, dengan begitu perlu adanya perancangan buku yang merangkum resep-resep mengenai *Microwave Mug Meals*. Resep-resep tersebut akan didapat dari wawancara penulis dengan *chef*. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui buku karena dapat memberikan panduan melalui gambar dan teks yang mudah dipahami sehingga masyarakat dapat mencoba membuat *Microwave Mug Meals*.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalahnya adalah bagaimana perancangan buku resep *microwave mug meals* sebagai alternatif membuat makanan yang sehat secara cepat dan mudah?

## **1.3. Batasan Masalah**

Buku yang penulis buat tentang buku resep *Microwave Mug Meals* yaitu memberikan informasi solusi alternatif makanan, usia 22 - 35 tahun golongan menengah ke atas di Jakarta.

- Demografis

- Usia : 22 – 35 tahun
- Agama : Multi
- Etnis : Multikultural
- Status Pernikahan : Menikah dan belum menikah
- Kelas ekonomi : Menengah sampai menengah ke atas
- Bahasa : Indonesia
- Kebangsaan : Indonesia
- Geografis
  - Kota/Kabupaten : Jakarta
  - Negara : Indonesia
- Psikografis
  - Kepribadian: Minat, menyukai, atau hobi dalam memasak, sadar akan kesehatan, memiliki kemauan dalam mencoba hal baru, dan rasa ingin tau yang tinggi
  - Gaya hidup: Modern, menginginkan hal mudah dan cepat
- Menurut *Chef Cylvan*, 20 buah resep *microwave mug meals* sudah cukup untuk pengetahuan awal karena *microwave mug meals* ini masih belum terlalu populer di Indonesia. Oleh karena itu, penulis akan memfokuskan kepada 20 buah resep *microwave mug meals*.

#### **1.4. Tujuan Tugas Akhir**

Tujuan perancangan buku resep mengenai *Microwave Mug Meals* dibuat memberikan panduan dan informasi resep membuat alternatif makanan yang sehat dengan cepat dan mudah.

#### **1.5. Manfaat Tugas Akhir**

##### **1. Manfaat untuk penulis**

Dengan tugas akhir penulis dapat menambah pengetahuan dalam proses pembuatan sebuah buku dari awal sebagai syarat kelulusan bagi penulis untuk menyandang gelar sarjana strata 1.

##### **2. Manfaat untuk masyarakat**

Sebagai panduan bagi masyarakat agar dapat mencoba membuat makanan sehat secara cepat dan mudah.

##### **3. Manfaat untuk universitas**

Laporan tugas akhir ini bermanfaat untuk menambah referensi bagi universitas dan menjadi pedoman bagi mahasiswa.