

KONSUMSI MENU JAJANAN DAN HIDANGAN HARIAN PEREMPUAN RUMAH TANGGA MISKIN KOTA MALANG

Idiek Donowarti¹⁾

¹Fakultas Pertanian Universitas Wisnuwardhana Malang

Email: idiekdonowarti@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the types of snacks and how to serve the daily menu of women from poor families in the city of Malang as an indicator of nutritional adequacy. This study used survey methods in the form of questionnaires, interviews and development. The snacks consumed are mostly made from carbohydrate sources, while daily drinks are more often water, sweet tea and coffee or the occasional ice with dawet, etc. The ingredients and seasonings used are agricultural products which are widely obtained in the local area. Serving simple daily dishes according to meal times

Keywords: Snacks, daily menu, Women, Poor People, Malang City

1. PENDAHULUAN

Tata cara penghidangan menu dalam keluarga sehari-hari, termasuk jajanan dan minuman yang dikonsumsi dapat dijadikan petunjuk untuk mengukur terpenuhi atau tidaknya kecukupan gizi. Hal ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan Langkah-langkah perbaikan gizi apabila terindikasi adanya kekurangan gizi (Dwi dan Sulandari, 2011).

Kebiasaan penghidangan menu sehari-hari yang dikonsumsi suatu masyarakat mencerminkan juga kebiasaan cara pekonsumsian suatu makanan. Kebiasaan ini juga mencerminkan tata budaya yang dianut oleh masyarakat tersebut, sehingga kebiasaan mengkonsumsi makanan ini akan dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Hal ini tanpa sengaja dapat menimbulkan suatu kondisi kekurangan nutrisi, terutama bagi keluarga dibawah garis keluarga sejahtera tau keluarga miskin (Azizah, 2008)

Kebiasaan penghidangan menu dengan kondisi kekurangan suatu nutrisi apabila berlangsung lama tanpa disadari akan menyebabkan gangguan kesehatan yang dapat mengganggu kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu pengamatan terhadap penghidangan menu sehari-hari perlu dilakukan agar dapat diperbaiki sejak awal bila

terjadi kekurangan gizi suatu masyarakat (Diab, 2015)

2. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian secara utuh menggunakan tiga (3) kegiatan yaitu: 1) survei, 2) pengembangan dan 3) eksperimen
Penelitian survei

Rancangan penelitian survey bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang ciri khas kuliner yang dikonsumsi perempuan keluarga miskin di Kota Malang. Melalui survei didapatkan informasi tentang: (1) data jenis kuliner, (2) data karakteristik fisik kuliner, (3) data karakteristik bahan utama & bahan tambahan, (4) data teknik pengolahan dan penyajian, serta (5) data higiene dan sanitasi kuliner

Subyek penelitian

Subyek penelitian dipilih untuk mendapatkan data ciri khas pengembangan kuliner lokal berfortifikasi daun kelor adalah perempuan keluarga miskin di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara berstrata menurut pembagian wilayah guna memperoleh sampel yang representatif dan mewakili daerah populasi. Masing-masing wilayah ditentukan secara acak. Kota Malang secara administratif meliputi 5 kecamatan dan setiap kecamatan

diseleksi secara acak sejumlah 20 perempuan rumah tangga miskin, maka jumlah keseluruhan sampel sebanyak 100 orang. Sebaran alokasi jumlah sampel terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Responden

No.	Kecamatan	Jumlah
1	Sukun	20
2	Belimbing	20
3	Lowokwaru	20
4	Klojen	20
5	Kedungkandang	20
Total Responden		100

Variabel penelitian

Merujuk dari data dan analisis ciri khas jenis kuliner, indikator, variabel, serta jenis instrumen

Tabel 2. Variabel, sub variabel, indikator serta instrumen penelitian

Variabel	Sub. Variabel	Indikator	Instrumen
Karakteristik kuliner	Jenis kuliner	Makanan Pokok Lauk Pauk Sayuran Jajanan Minuman	Lembar observasi
	Data karakteristik fisik kuliner	Rasa Warna Bentuk Penyajian	Lembar observasi
Karakteristik bahan utama	Jenis komoditas yang digunakan sebagai bahan utama		Wawancara
Teknik pengolahan	Proses persiapan Proses pengolahan Proses penyajian		Observasi dan wawancara

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yang dipakai untuk mengambil data atau informasi dari responden, adalah instrumen wawancara serta lembar observasi.

Wawancara

Kegiatan wawancara yang dilaksanakan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggali atau mengambil informasi secara lengkap seperti: bahan dasar/utama makanan serta bahan tambahan (*food additive*) pada makanan, dan jenis teknologi pengolahan makanan yang digunakan.

Lembar Observasi

Instrumen lembar observasi atau LO dipakai untuk pengumpulan data makanan atau kuliner yang dikonsumsi oleh responden, khususnya jenis/bentuk serta *performance* dari sisi penampilan fisik makanan (higienitas dan sanitasi lingkungan pembuatan) dari makanan atau kuliner yang diamati

Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggali informasi yang lengkap meliputi: bahan dasar/utama dan bahan tambahan (*food additive*) pada kuliner, serta teknologi pengolahan.

Angket

Instrumen angket digunakan sebagai salah satu tindakan dalam menguji hedonik bagi kuliner atau makanan lokal yang sudah dilakukan fortifikasi dengan menggunakan daun kelor terdiri dari: uji mutu dan uji preferensi atau kesukaan

Analisis data ke-1

Analisis hasil data ke-1 dilaksanakan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi kepastian gambaran setiap aspek yang dianalisis dalam kegiatan penelitian. Oleh karena itu, strategi yang dipilih adalah melakukan rincian langkah kegiatan yang sistematis, seperti:

Seleksi data

Tindakan melakukan seleksi data bertujuan untuk menyederhanakan dan memudahkan menilai relevansi pengambilan data telah sesuai dengan kebutuhan dalam kegiatan penelitian ini. Dengan demikian, data yang

dipilih sebagai “estimator” yang bersifat BLUE (*best, linier, unbiased estimator*).

Klasifikasi data

Tindakan pengelompokan data yang dilakukan dalam penelitian ini, bertujuan untuk memudahkan proses “cleaning” data. Dasar pertimbangan pengelompokan data adalah menurut peneliti dengan berlandaskan pada masalah dan tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian, pengelompokan data dari hasil tindakan observasi dan wawancara dilaksanakan menurut klasifikasi masalah yang akan diselesaikan.

Analisis data ke-2

Data hasil pengelompokan yang telah dilaksanakan sebelumnya, akan memasuki proses tahap analisis. Analisis data ke-2 menggunakan statistik deskriptif dengan pertimbangan mudah dilaksanakan dan secara cepat memberikan informasi hasil penelitian. Informasi dituangkan dalam bentuk gambar diagram kue, batang atau garis, hal ini disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai.

Interpretasi data

Tindakan melakukan interpretasi data untuk memproses data berupa angka atau diagram menjadi paragraf naratif yang memudahkan peneliti atau pihak lain mengerti hasil analisis tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Jajanan

Jajanan merupakan makanan selingan diantara waktu makan, namun sebagian masyarakat digunakan sebagai hidangan sarapan. Pada umumnya jajanan Malang memiliki rasa manis dan gurih. Bahan pokok yang digunakan adalah dari bahan yang banyak mengandung karbohidrat. Pembagian jajanan disesuaikan dengan konsistensi yaitu jajanan basah dan jenis bahan pokok yang digunakannya, misalnya berbahan dasar umbi-umbian, berbahan dasar tepung, berbahan dasar beras, berbahan dasar ketan (Tabel 3)

Tabel 3 Jenis Jajanan yang Dikonsumsi Perempuan Keluarga Miskin Kota Malang

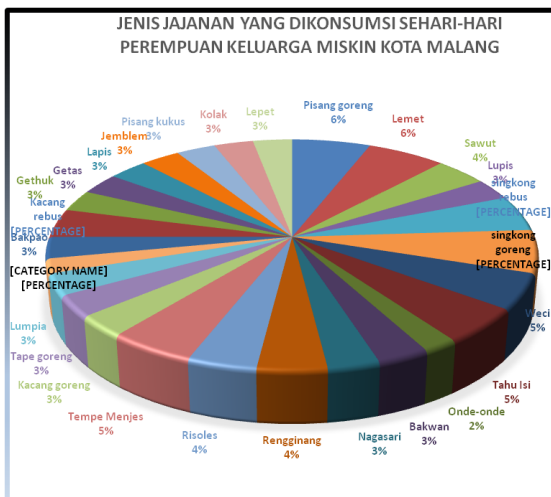
No	Nama	Bahan	Bumbu	Teknik Olah	Cara Saji
1	Pisang goreng	Pisang, terigu	Garam, vanili	Digoreng	Piring kue
2	Lemet	Singkong parut, kelapa muda diparut	Garam, gula merah, vanili	Dikukus	Piring kue
3	Sawut	Singkong diparut kasar	Gula merah, kelapa parut	Dikukus	Piring kue
4	Lupis	Ketan	Kelapa muda, gula kinca	Direbus	Piring kue
5	Singkong rebus	Singkong	Garam	Direbus	Piring kue
6	Singkong goreng	Singkong	Garam	Digoreng	Piring kue
7	Weci	Terigu, wortel, kecambah, kubis, seledri	Garam, B.putih, ketumbar, merica	Digoreng	Piring kue
8	Tahu Isi	Tahu, wortel, kecambah, terigu	Garam, merica, B. Putih	Digoreng	Piring kue
9	Onde onde	Tepung ketan, wijen, kc. hijau	Garam, gula	Digoreng	Piring kue
10	Bakwan	Jagung muda, terigu, telur	Garam, merica, B.putih, B.merah.	Digoreng	Piring kue
11	Nagasari	Tepung beras, pisang	Gula putih, garam	Direbus, dikukus	Piring kue
12	Renggina ng	Ketan	Garam, terasi	Di kukus, digoreng	Stoples
13	Risoles	Wortel, terigu	Susu, garam, telur	Digoreng	Piring kue
14	Tempe Menjes	Tempe menjes, terigu, air	Garam, b.putih	Digoreng	Piring kue
15	Kacang goreng	Kacang tanah	Garam, b.putih	Digoreng	Stoples
16	Tape goreng	Tape, terigu	Garam, gula	Digoreng	Piring kue
17	Lumpia	Kulit lumpia, wortel, rebung	Garam, b.putih	Digoreng	Piring kue
18	Bolu kukus	Terigu, telur, gula putih	Garam	Dikukus	Piring kue
19	Bakpao	Terigu, yeast	Garam	Dikukus	Piring kue

20	Kacang rebus	Kacang tanah	Garam	Direbus	Piring kue
21	Gethuk	Singkong	Gula, garam kelapa muda parut	Dikukus	Piring kue
22	Getas	Tepung ketan, kelapa muda	Gula, garam	Dikukus, digoreng, dibesta	Piring kue
23	Lapis	Tepung beras, santan, gula, pewarna	Garam	Dikukus	Piring kue
24	Jemblem	Ubi kayu	Gula, garam, kelapa muda	Dikukus, digoreng	Piring kue
25	Pisang kukus	Pisang		Dikukus	Piring kue
26	Kolak	Singkong, ketela, tape, santan	Garam, gula, d.pandan	Direbus	Mangkok
27	Lepet	Ketan, kacang tolo, kelapa	Garam	direbus	Piring kue

bumbu yang bisa dimasukkan langsung ke dalam masakan, ada pula bumbu yang harus di memarkan, disangrai, atau bahkan dibakar terlebih dahulu sebelum diracik bersama bumbu lainnya. Begitupun ada bumbu yang diambil airnya terlebih dahulu seperti air asam. Berdasarkan jenisnya bumbu tidak hanya berasal dari tumbuhan tetapi juga dari hewan. Bumbu dari tumbuhan, ada yang berasal dari buah dan biji buah, bunga dan kuntum bunga, batang dan kulit batang; daun; akar semu dan batang akar; umbi dan umbi semu. Bumbu dari hewan misalnya saja ebi. Untuk memudahkan dalam mengenali jenisnya, bumbu dibagi dalam dua kelompok, yaitu: bumbu segar dan bumbu kering

Bumbu Segar

Bumbu segar adalah bumbu yang dipakai dalam keadaan segar, antara lain: 1) Bumbu segar yang berasal dari buah misalnya: a) asam jawa: diambil dari daging buah asam yang tua, memberi rasa asam pada masakan dan minuman. Asam jawa banyak digunakan di dapur daerah Jawa; b) Belimbing wuluh: dikenal juga sebagai belimbing sayur, adapula yang menyebutnya dengan istilah belimbing besi. Blimbing wuluh digunakan untuk memberi rasa asam yang segar pada masakan; c) Cabai, bumbu cabai yang memberikan rasa pedas menyengat pada masakan ini berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Rasa pedas cabai karena zat *capsicum*. Banyak mengandung vitamin C. Dipasaran cabai dapat diperoleh dalam berbagai bentuk, baik segar, kering utuh atau keping, bubuk kering, diacar, saus ataupun minyak cabai. Cabai memiliki beberapa jenis, yaitu cabai merah besar, cabai hijau, cabai merah keriting, dan cabai rawit; d) Jeruk limau, berbentuk bundar sedikit pipih bagian bawahnya, berdiameter 3-4 cm, berwarna hijau tua dan agak berkeriput kulitnya. Jeruk limau memberikan aroma harum dan rasa asam sekaligus menghilangkan aroma anyir atau amis; e) Jeruk nipis, berasal dari India, bentuknya bulat dan lebih kecil dari jeruk lemon. Kulitnya keras berwarna hijau tua. Air buahnya lebih asam dan sedikit pahit



Gambar 1. Jajanan yang Dikonsumsi Sehari-hari Perempuan Keluarga Miskin Kota Malang.

Bumbu yang Dipergunakan

Bumbu merupakan bagian dari pengolahan hidangan yang mampu memberikan rasa, aroma, warna dan merupakan kunci kelezatan cita rasa hidangan yang dapat menimbulkan selera. Setiap bumbu memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa yang prima. Menurut cara penggunaan, ada

dengan aroma asam yang lebih tajam dari lemon. Rasa asam jeruk nipis dapat mengurangi aroma anyir pada *seafood*; f) Jeruk purut, memiliki ukuran besar seukuran dengan jeruk nipis hanya saja kulitnya tebal dan berkeriput. Dikenal juga dengan istilah jeruk kusta karena kulitnya seperti penderita kusta. Jeruk ini sedikit sekali mengandung air. Kekhasannya terletak pada kulit buah dan daunnya sangat harum aromanya.

Bumbu segar yang berasal dari umbi, misalnya: 1) Jenis bawang-bawangan, yang memiliki jenis yang beragam, tetapi yang dikenal di dapur Indonesia pada umumnya adalah a) bawang bombay, bentuknya besar, memberi rasa dan aroma yang gurih pada masakan. Bawang bombay banyak digunakan sebagai bumbu untuk hidangan tumis; b) Bawang putih, memberikan cita rasa gurih pada masakan dengan aroma yang kuat; c) Bawang merah, memberi rasa gurih yang sedap pada masakan. Kulit bawang merah memberi warna merah kecoklatan pada telur pindang. 2) Bumbu segar yang berasal dari akar-akaran, seperti: a) Kencur, memberikan aroma segar dan khas pada sambal atau bumbu racikan lain, b) Kunyit, hampir selalu dipakai dalam bumbu hidangan tradisional Indonesia, Malaysia dan Thailand. Kunyit berwarna kuning tua dengan aroma khas dan rasanya agak pahit. Warna kuning inilah yang dipakai sebagai pewarna alami dalam makanan. Selain memberi warna, kunyit juga sekaligus dapat mengurangi aroma tajam pada *seafood* dan daging kambing. Selain kunyit kuning juga terdapat kunyit putih yang berguan untuk obat-obatan (Wardana, 2002); c) Lengkuas, bumbu ini bertekstur keras dan warnanya putih agak kemerahan. Aromanya segar dan harum; d) Temu kunci, merupakan bumbu asli Jawa dan Sumatera. Temu kunci dikenal dengan istilah *chinese key*, berbentuk sekelompok umbi akar yang mirip jari telunjuk, memanjang, langsing dan lurus. Memberi aroma segar pada hidangan sayur bening, hidangan ikan; e) Temu mangga: mirip jahe tetapi agak besar, berwarna kuning pucat dengan aroma mirip mangga muda dan memiliki rasa sedikit asam.

Temu mangga memberikan rasa segar pada hidangan berkuah santan seperti gulai dan laksa; f) Jahe, berwarna kuning muda agak kecoklatan. Aromanya segar, tajam dan rasanya pedas atau "panas" (Aryanta, 20019). 3) Bumbu segar yang berasal dari daun, misalnya: a) Daun bawang, menambah aroma bawang yang segar dan khas pada masakan daging, ikan, ayam, hidangan tumis, dan sup. Memiliki warna hijau dan putih. Ujungnya hingga setengah bagian berwarna hijau sedangkan bagian tengah hingga umbinya warnanya putih; b) Daun bawang cung, bentuknya mirip daun bawang hanya saja lebih ramping dan kecil. Daun bawang cung memberikan aroma bawang yang sangat segar meskipun rasanya sedikit pahit; c) Daun jeruk purut, daun ini terdiri dari dua bagian yang sama besar. Memberi aroma jeruk segar, dan dipakai segar atau kering; d) Daun kemangi, dikenal juga dengan istilah daun selasih. Daun ini bisa dimakan mentah dan banyak dipakai untuk masakan dari ikan. Memberi rasa harum yang segar pada masakan; e) Daun kunyit, memberi rasa gurih dengan aroma kunyit yang lembut; f) Daun salam memberikan aroma harum yang khas pada hidangan tumisan, gulai, kari dan sayur lainnya; g) Daun suji, disebut juga pandan Betawi, tidak terlalu harum dibandingkan daun pandan. Daun suji merupakan pewarna hijau alami; dan h) Daun pandan digunakan untuk masakan, kue ataupun minuman serta memberikan aroma harum pada hidangan.

Bumbu Kering

Bumbu kering merupakan bumbu yang dipakai dalam keadaan kering, sering juga dikenal dengan istilah rempah. Bumbu kering diantaranya: 1) adas atau biji pohon *fennel* (*fennel seed*) ini berbentuk pipih kecil, dengan garis-garis halus, warnanya coklat. Aromanya sangat harum dan sedikit pedas serta agar aromanya keluar, biji adas disangrai hingga harum sebelum dihaluskan; 2) adas manis atau dikenal dengan nama *caraway*. Bentuknya lebih langsing dari adas dan warnanya sedikit lebih gelap. Rasanya sedikit pahit. Adas manis

banyak dipakai untuk kue-kue dan minuman tradisional yang memberikan aroma harum pada masakan; 3) biji pala berbentuk lonjong, berkulit keras, dan berwarna kehitaman. Pala menambah cita rasa, memberi aroma yang segar dan harum; 4) cengkeh memberikan aroma yang kuat dan "berat", yang berasal dari daerah Maluku. Cengkeh memberikan aroma kuat dan sekaligus hangat pada masakan serta mengurangi aroma tajam yang tidak dikehendaki pada masakan. Jintan memiliki aroma sangat harum, agak manis dan menjadi campuran bumbu hidangan tradisional di berbagai daerah di Nusantara dengan nama asing *cumin*; 5) kapulaga juga dikenal dengan istilah *cardamon*, yang digunakan untuk menambah aroma pada masakan (Santosa, 2008)

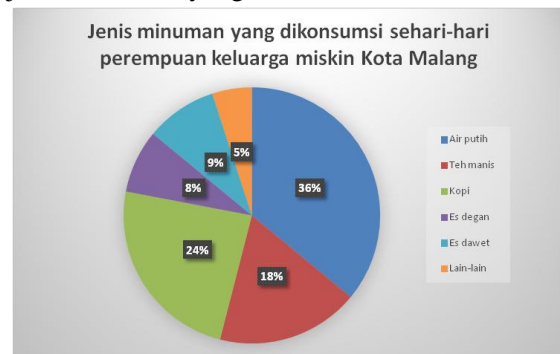
Cara Penyajian Hidangan

Pola makan sehari-hari pada umumnya terdiri dari sarapan pada pagi hari, makan siang hari dan makan malam. Sarapan pada pagi hari sekitar sekitar pukul 7.00 sampai 8.00 wib. Hidangannya berupa makanan pokok berasal dari beras saja (nasi) atau beras campur bahan lain (nasi empok, nasi jagung, dll). Hidangan untuk sarapan pagi sangat sederhana atau seadanya saja, jika masih ada sisa hidangan malam, juga bisa disajikan untuk sarapan. Perempuan keluarga miskin kota Malang sering mengonsumsi nasi pecel sebagai hidangan sarapan pagi atau nasi empok dengan lauk pauk berupa urap dan ikan asin goreng.

Makan siang atau makan malam merupakan makan dengan hidangan lengkap berupa nasi putih sebagai makanan pokok, satu jenis lauk pauk hewani, satu jenis lauk pauk nabati dan satu jenis sayuran, serta dilengkapi dengan sambal atau kerupuk. Pada umumnya sama jenis hidangan pada makan siang dan makan malam. Contoh menu sehari-hari sebagai berikut : 1) Nasi Putih, 2) Tempe goreng, 3) Ikan bumbu bali, 4) Urap, 5) Sambal, dan 6) Kerupuk.

Penyajian hidangan pada pola makan sehari-hari sangatlah sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Penyajian

sarapan secara langsung dengan menggunakan wadah/piring atau pembungkusnya karena hidangan dibeli di pasar/warung dan minuman berupa air putih, teh manis atau kopi dan terkadang es kelapa muda , atau es dawet atau jenis minuman yang lain.



Gambar 2. Jenis Minuman

penyajian makan siang/malam hidangan ditempatkan pada tempat tertentu seperti nasi diwadahi dengan tempat nasi, piring ceper untuk hidangan yang tidak berkuah, piring cekung untuk hidangan yang sedikit berkuah serta menggunakan mangkuk bila hidangan tersebut berkuah. Cara makannya dengan menggunakan tangan atau memakai sendok dan garpu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Jajanan yang dikonsumsi sebagian besar berbahan dasar sumber karbohidrat, sedangkan minuman sehari-hari lebih sering air putih, teh manis dan kopi atau sesekali es degan, dawet, dll, 2) Bahan dan bumbu yang digunakan merupakan hasil bumi yang banyak diperoleh di daerah setempat, dan 3) Penyajian hidangan sehari-hari bersifat sederhana sesuai dengan waktu makan.

5. REFERENSI

- Aryanta, I.W.R. 2019. *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*. Jurnal Widya Kesehatan 1(2): 39-43.
- Diab, S.S.E.M. 2015. *Effect of Nutritional Guidelin for kindergarten Teacher on HealthyPhysical Growth of Preschool Children*. IOSR Jurnal of Research & Methodin Education, 5(4), 17-25.

- Kristiatuti, Dwi dan Lilis, Sulandari. 2011. *Dasar Tata Laksana Boga*, Surabaya. Unesa Universiti Press.
- Nur, Azizah. 2008. *Menyajikan Makanan*, Bandung. Pustaka Raya.
- Santosa, H.B. 2008. *Ragam dan Khasiat Tanaman Obat*. Yogyakarta. PT Agromedia Pustaka.
- Wardana, H.D. 2002. *Budidaya Secara Organik Tanaman Obat Rimpang*. Jakarta. Penebar Swadaya.