

Pola Makan Mi Instan: Studi Antropologi Gizi Pada Mahasiswa Antropologi Fisip Unair¹

Nurchahyo Tri Arianto

nurchahyo_ta@yahoo.com
(Antropologi FISIP- Universitas Airlangga, Surabaya)

Abstract

Nutritional anthropology study the problem of food as a complex knowledge, wisdom, production, preparation, consumption, and nutritional consequences. In culture, instant noodles is not just as a staple food, but also as a side dish. The main purpose of this research is to review the influence of socio-cultural aspects of eating instant noodles, which are related to: knowledge, values, beliefs, the underlying reasons, and the changes that occurred. Collecting data with the qualitative methods, conducted by participating observation and indepth interviews in 8 subjects of research from among the students of anthropology. To analyze and interpretation of data are using the theory of Levi-Strauss's structuralism which views any cultural phenomenon as a system. The results of this research can be summarized as follows: 1) the values in students who manage and consume instant noodles are: creative, social, economic, and clean, 2) students believe when eating instant noodles can avoid the risk of obesity and cholesterol, and 3) there are 6 variations of food pattern according to time (quantity) and 3 variations of food pattern according to quality. Students consume instant noodles in the morning and evening. The relationship show a link between instant noodles, rice, and side dishes. Food patterns of instant noodles in the morning and evening, in the afternoon and night, and night is a dominant food pattern. Students who are most live in boarding house, more often consumption of instant noodles at the third time.

Keywords: *nutritional anthropology, food habit, food pattern, instant noodles, Levi-Strauss's structuralism*

Abstrak

Antropologi gizi mempelajari masalah makanan sebagai kompleks pengetahuan, kearifan, produksi, peminyiapan, konsumsi, dan konsekuensi gizi. Secara budaya, mi instan tidak saja sebagai makanan pokok, melainkan juga sebagai lauk pauk. Tujuan utama penelitian ini adalah mengkaji pengaruh aspek sosial-budaya terhadap pola makan mi instan, yang berkaitan dengan: pengetahuan, nilai, kepercayaan, alasan yang mendasari, serta perubahan yang terjadi. Pengumpulan data dengan metode kualitatif, dilakukan dengan cara pengamatan berpartisipasi dan wawancara mendalam pada 8 subyek penelitian dari kalangan mahasiswa antropologi. Analisis dan interpretasi data menggunakan teori strukturalisme Levi-Strauss, yang memandang fenomena kultural apapun sebagai suatu sistem. Hasil penelitian ini dapat diringkas sebagai berikut: 1) nilai-nilai pada mahasiswa yang mengolah dan mengkonsumsi mi instan adalah: kreatif, sosial, ekonomi, dan bersih, 2) mahasiswa percaya bila makan mi instan dapat menghindari resiko kegemukan maupun kolesterol, 3) terdapat 6 variasi pola makan mi instan menurut waktu (kuantitas) serta 3 variasi pola makan mi instan menurut kualitas. Mahasiswa mengkonsumsi mi instan pada pagi dan malam hari. Hubungan itu menunjukkan adanya kaitan antara mi instan, nasi, serta lauk sebagai pendamping. Pola makan mi instan pada pagi dan malam, siang dan malam, serta malam hari merupakan pola konsumsi yang dominan. Mahasiswa yang kebanyakan kos, lebih sering mengkonsumsi mi instan pada ketiga waktu itu.

Kata kunci: antropologi gizi, pola makan, kebiasaan makan, mi instan, strukturalisme Levi-Strauss

Antropologi gizi merupakan cabang atau spesialisasi dari antropologi kesehatan, yang menghususkan perhatiannya pada sistem budaya makanan serta kepentingan praktis dari kajian mengenai masalah gizi. Lingkup perhatiannya mencakup evolusi manusia, sejarah, kebudayaan, dan adaptasi manusia berkaitan dengan masalah makanan dan gizi dalam berbagai keadaan lingkungan hidup. Umumnya ahli antropologi gizi mempelajari masalah makanan sebagai kompleks pengetahuan yang menentukan boleh dan tidak boleh (keharusan dan pantangan), kearifan, produksi, penyiapan, konsumsi, dan konsekuensi-konsekuensi gizi (Kalangie 1985:45).

Masalah pangan, makanan, dan gizi merupakan masalah yang sangat penting dan kompleks, yang terkait dengan aspek sosial, budaya, ekonomi, pertanian, lingkungan, gizi, kesehatan, politik, maupun agama. Secara spesifik, masalah itu juga berkaitan dengan kemampuan produksi, penyediaan pangan, kelancaran distribusi, struktur dan jumlah penduduk, daya beli rumah tangga, hingga kesadaran gizi masyarakat dan sanitasi lingkungan (*cf.* Martianto dan Ariani 2004: 1).

Salah satu kajian yang penting mengenai masalah pangan adalah masalah

pola konsumsi makanan, yang sebagian besar dipengaruhi faktor sosial-budaya, antara lain pengetahuan, nilai, norma, kepercayaan, sikap, dan perilaku, khususnya yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup (*life style*), selera, dan gengsi, baik di daerah perdesaan maupun perkotaan. Para ahli antropologi sepakat bahwa kebiasaan makan keluarga beserta susunan hidangannya merupakan salah satu manifestasi kebudayaan suatu keluarga, yang disebut gaya hidup. Manifestasi budaya yang diperlihatkan oleh suatu keluarga ini disebut gaya hidup keluarga, yang menghasilkan bentuk atau struktur perilaku konsumsi pangan atau kebiasaan makan (*food intake behavior*) (Sediaoetama 1989:199).

Perkembangan konsumsi pangan, khususnya mi instan, menunjukkan adanya laju pertumbuhan yang signifikan, yaitu 33,3% di kota dan 50% di desa (Martianto dan Ariani 2004: 4). Data ini menunjukkan adanya peningkatan pendapatan atau daya beli masyarakat sesudah krisis ekonomi, yang mempengaruhi peningkatan konsumsi pangan. Keadaan ini menunjukkan bahwa meningkatnya pendapatan menyebabkan meningkatnya kemampuan membeli pangan yang lebih mahal dan berkualitas. Demikian pula

meningkatnya pengetahuan mengenai gizi menyebabkan pengelolaan sumber daya secara lebih baik, sehingga masyarakat dapat berkesempatan memilih jenis pangan dengan harga yang terjangkau, seperti mi instan.

Perilaku masyarakat dalam memilih dan menentukan jenis, kuantitas, dan kualitas pangan dapat berubah karena faktor sosial-budaya, khususnya berkaitan dengan pengetahuan, nilai (selera, kepuasan), norma, maupun kepercayaan. Perubahan itu berkaitan dengan meningkatnya pendapatan, meningkatnya pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan, serta beragamnya produk makanan olahan yang praktis (instan), murah, dan mudah didapat, seperti mi instan. Oleh karena itu, produksi dan penyediaan pangan harus memperhatikan perubahan pola konsumsi masyarakat yang erat berkaitan dengan faktor sosial-budaya, khususnya di perkotaan, yang konsumsi pangannya tidak bergantung pada beras.

Penelitian mengenai mi instan dari beberapa disiplin ilmu telah dilakukan, khususnya yang berkaitan dengan teknologi untuk pengolahan pangan berbasis tepung serta produksi dan pemasaran mi (Suhardjo 1995). Namun demikian penelitian mengenai mi instan dari aspek sosial-budaya masih jarang ditemui. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud: (1)

mengisi kurangnya kajian aspek sosial-budaya mengenai pola makan mi instan, dan (2) mengkaji pengaruh aspek sosial-budaya terhadap pola makan mi instan, yang berkaitan dengan: pengetahuan, nilai, kepercayaan (pantang atau tabu), bentuk atau pola (perilaku), alasan yang mendasari, serta perubahan yang terjadi akibat pola konsumsi mi instan. Pantangan atau tabu makanan merupakan larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya (sanksi) bagi yang melanggarnya. Pantangan atau tabu bisa berdasarkan larangan agama/kepercayaan dan bisa juga tidak berhubungan dengan agama/kepercayaan (Sediaoetama 1989: 203).

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka permasalahan penelitian ini adalah bagaimana pola makan mi instan pada mahasiswa Antropologi FISIP-UNAIR. Untuk menjawab masalah tersebut, perlu diajukan tiga pertanyaan penelitian berikut ini: (1) bagaimana pengetahuan, nilai, kepercayaan (pantang atau tabu) yang menjadi acuan bagi perilaku mahasiswa antropologi dalam mengkonsumsi mi instan?, (2) bagaimana variasi pola makan mi instan mahasiswa antropologi?, dan (3) perubahan apa saja yang terjadi sebagai akibat pola makan mi instan tersebut?

Kebiasaan makan, sebagaimana

halnya dengan semua kebiasaan, hanya dapat dimengerti dalam konteks budaya yang menyeluruh. Oleh karena itu, program perbaikan kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian tentang makanan sebagai suatu pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi. Kebiasaan yang paling sulit berubah dari manusia adalah kebiasaan makan. Lowenberg (1970: 85) mendefinisikan kebiasaan makan (*food habit*) sebagai kebiasaan suatu kelompok sebagai refleksi dari cara suatu kebudayaan menetapkan standar perilaku individu dalam kelompoknya dalam hubungannya dengan makanan, sehingga kelompok tersebut memiliki pola makan (*food pattern*) umum.

Pendefinisian tentang makanan sangat berpengaruh pada pola makan dan kecukupan gizi, sehingga seringkali pengertian makan hanya ditujukan pada nasi atau produk olahan yang berasal dari bahan beras, seperti lontong. Kalau belum makan nasi belum dianggap makan, apapun lauknya. Kebiasaan makan nampaknya tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai budaya yang berpengaruh pada kondisi gizi dan kesehatan masyarakat. Kebiasaan makanan beragam dalam konteks budaya, karena itu usaha mengubah kebiasaan makan bukanlah hal yang mudah, mengingat dari semua kebiasaan yang paling sulit diubah adalah kebiasaan makan (Kardjati, Kusin, dan

With 1977; Saptandari 2004: 3).

Secara budaya, mi tidak saja sebagai makanan pokok, melainkan juga sebagai lauk pauk, sehingga sering dijumpai orang makan nasi dengan lauk mi kuah atau mi goreng. Hal ini dimungkinkan karena mi (khususnya mi instan), sebagai makanan olahan dari gandum atau terigu tersebut, dapat diolah dengan mudah, disajikan secara praktis, dan memenuhi selera berbagai kelompok masyarakat berdasarkan tingkat pendapatan, pekerjaan, usia, maupun jenis kelamin.

Promosi mi yang sangat intensif dalam berbagai jenis produk, bentuk, ukuran, dan harga yang relatif murah, menyebabkan mi (khususnya mi instan) mudah dan cepat dikenal masyarakat. Mi instan telah menggeser peranan makanan pokok tradisional (jagung, ubi kayu, ubi jalar, dan sagu) sebagai makanan pokok kedua setelah beras, khususnya pada masyarakat berpendapatan sedang dan tinggi di perkotaan (Martianto dan Ariani 2004:19, 26).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan sosial-budaya, dengan metode kualitatif dalam pengumpulan data. Usaha untuk menggunakan metode kualitatif dalam pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi data yang komprehensif dan ho-

listik akan dapat diperoleh hasil penelitian yang memadai sesuai dengan topik penelitian ini. Mahasiswa antropologi FISIP Unair yang menjadi kajian penelitian ini, dianggap mengetahui dan melakukan praktek sosial-budaya, sebagaimana yang dipelajari dalam kuliah.

Penelitian ini akan melihat bagaimana pengaruh pengetahuan dan nilai budaya, khususnya berkaitan dengan masalah kesehatan dan gizi, pada pola makan mi instan. Konteks sosial, ekonomi, budaya, dan lingkungan yang berbeda dari kelompok mahasiswa antropologi FISIP-UNAIR di Surabaya telah memberikan pemahaman yang mendalam bagi perumusan suatu model pola makan mi instan yang lebih komprehensif.

Mahasiswa sebagai subyek penelitian ini juga memperlihatkan adanya perbedaan wilayah kebudayaan dan corak sistem sosial yang mempengaruhi proses konstruksi ekspresi-ekspresi simbolik (kebudayaan) dalam merespon berbagai permasalahan hidup, khususnya yang berkaitan dengan lingkungan perkotaan.

Pengumpulan data dengan metode kualitatif, dilakukan dengan cara pengamatan berpartisipasi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) pada 8 subyek penelitian (yang sudah terseleksi dari 15 subyek penelitian) dari kalangan mahasiswa antropologi. Kriteria pemilihan su-

byek penelitian ini adalah: ketersediaan waktu wawancara, pengetahuan tentang mi instan, kualitas dan kuantitas konsumsi mi instan, dan variasi pola makan mi instan. Wawancara juga dilakukan pada beberapa penjual makanan mi instan (warung, kantin, toko) guna mendapatkan gambaran mengenai latar sosial, ekonomi, dan budaya di masing-masing subyek penelitian.

Data yang dikumpulkan dengan metode kualitatif melalui wawancara mendalam kemudian dilakukan transkrip, *editing*, dan pengecekan guna memenuhi kualifikasi triangulasi. Analisis dan interpretasi data dilakukan secara komparatif berdasarkan faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya dari masing-masing subyek penelitian, sehingga bisa diketahui polanya. Dari temuan data hasil wawancara, di kalangan mahasiswa antropologi FISIP Unair didapat enam variasi pola makan mi instan menurut waktu (kuantitas), yaitu: (1) pagi, (2) siang, (3) malam, (4) pagi dan siang, (5) pagi dan malam, dan (6) pagi, siang, dan malam.

Di samping itu juga terdapat tiga variasi pola makan mi instan menurut kualitas makanan, yaitu: (A) mi instan saja, (A) mi instan, nasi, dan/atau lauk, dan (A) mi instan dan lauk. Lauk di sini bisa berupa sayur, daging, dan/ atau telur. Untuk mendapatkan gambaran pola makan mi instan yang lebih rinci, maka pola makan mi

instan berdasar waktu dan kualitas ini perlu dianalisis secara komparatif dengan menggunakan segitiga kuliner.

Penelitian ini diarahkan untuk menelusuri bagaimana pandangan struktural Levi-Strauss dapat diterapkan untuk melihat sistem makanan (*food system*), karena pendekatan struktural memandang fenomena kultural apapun sebagai suatu sistem. Sistem makanan dapat dibedakan melalui tiga oposisi, yaitu: 1) *endogenous/exogenous*, yaitu kandungan bahan nasional *versus* eksotik; 2) *central/peripheral*, yaitu makanan utama *versus* makanan pengiring; dan 3) *marked/not-marked*, yaitu yang beraroma keras *versus* lembut. Kemudian dibuat matrik yang memuat tanda plus (+) dan minus (-) berdasarkan masing-masing oposisi di dalam sistem yang bersangkutan.

Hasil dan Pembahasan

a) Pengetahuan Mi Instan.

Pengetahuan di sini berkaitan dengan pengertian mahasiswa tentang mi instan, baik yang menyangkut aspek positif maupun negatifnya. Kebanyakan mahasiswa melihat mi instan sebagai makanan yang positif, baik sebagai makanan utama ataupun pendamping. Mi instan merupakan produk olahan siap dimakan, walaupun masih memerlukan proses memasak, tetapi

tidak begitu sulit. Artinya, mi instan mudah didapat, praktis pengolahannya, murah harganya, dan cukup kalori. Aspek negatifnya, yang tidak banyak diketahui mahasiswa adalah bahwa mi instan mengandung zat kimia, seperti MSG dan *natrium triplo-lifosfat* sebagai bahan pengembangannya. Apabila mi ini dikonsumsi dalam jangka panjang akan mengakibatkan kanker getah bening. Untuk mengurangi dampak negatif dari mengkonsumsi mi instan tersebut adalah dengan mengurangi pemakaian bumbu dan membuang air rebusan, dan diganti dengan air yang baru.

b) Nilai-nilai Pola Makan.

Nilai (budaya) adalah suatu konsepsi abstrak yang dianggap baik dan yang amat bernilai dalam hidup, yang menjadi pedoman tertinggi bagi kelakuan dalam kehidupan suatu masyarakat. Nilai-nilai ini terbagi atas 5 kategori, yaitu nilai pengetahuan, nilai sosial, nilai seni, nilai ekonomi, dan nilai religi (Melalatoa 1997: 5-6). Data hasil wawancara dengan mahasiswa antropologi FISIP Unair menunjukkan adanya nilai-nilai sebagai berikut. *Pertama*, nilai pengetahuan, yaitu "kreatif", seperti kreatif dalam membuat sajian mi instan, yang ditambah dengan daging, telur, atau sayuran. *Kedua*, nilai sosial, yaitu "tolong menolong"

(membantu temannya dengan memberikan atau tukar-menukar mi), makan bersama untuk menjaga rasa "kebersamaan" dan "kerukunan". *Ketiga*, nilai seni, yaitu "kreatif" (seperti nilai pengetahuan). *Keempat*, nilai ekonomi, yaitu "hemat" (biaya, waktu), dan "efisien" (mudah). *Kelima*, nilai religi, yaitu "bersih" (masak sendiri), "selamat" (menghindari aspek negatif makan mi).

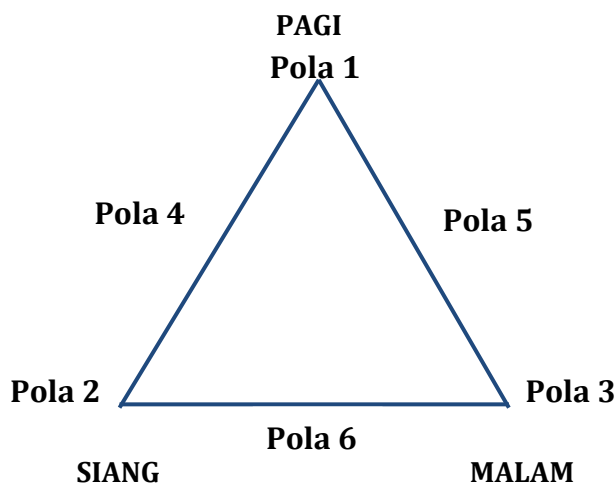
c) Kepercayaan.

Kepercayaan mengenai pola makan mi instan terutama berkaitan dengan nilai religi, yaitu nilai kebersihan dan selamat. Kepercayaan pola makan juga berkaitan dengan diet (pengaturan makanan). Mahasiswa percaya bahwa mengkonsumsi mi instan, terutama pada malam hari, yang berfungsi menggantikan nasi, akan dapat menghindari resiko kegemukan maupun kolesterol. Bila dimasak sendiri, mereka juga

percaya akan kebersihannya, sehingga terhindar dari diare.

d) Pola Makan Mi Instan.

Dari temuan data hasil wawancara pada mahasiswa antropologi, didapat variasi pola makan mi instan berdasarkan waktu dan kualitas. Ada 6 pola makan mi instan menurut waktu (kuantitas), yaitu: (1) pagi, (2) siang, (3) malam, (4) pagi dan siang, (5) pagi dan malam, dan (6) pagi, siang, dan malam. Di samping terdapat 3 variasi pola makan mi instan menurut kualitas makanan, yaitu: (A) mi instan saja, (B) mi instan, nasi, dan/atau lauk, dan (C) mi instan dan lauk. Lauk di sini bisa berupa sayur, daging, dan/atau telur. Untuk mendapatkan gambaran pola makan mi instan yang lebih rinci, maka pola makan mi instan berdasarkan waktu dan kualitas ini perlu dianalisis secara komparatif dengan menggunakan segitiga kuliner.



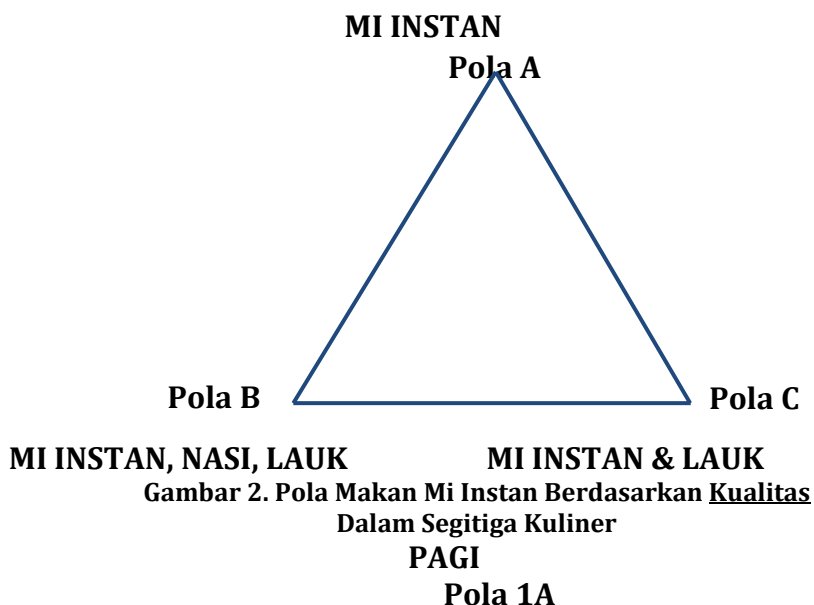
Gambar 1. Pola Makan Mi Instan Berdasarkan Waktu (Kuantitas) dalam Segitiga Kuliner

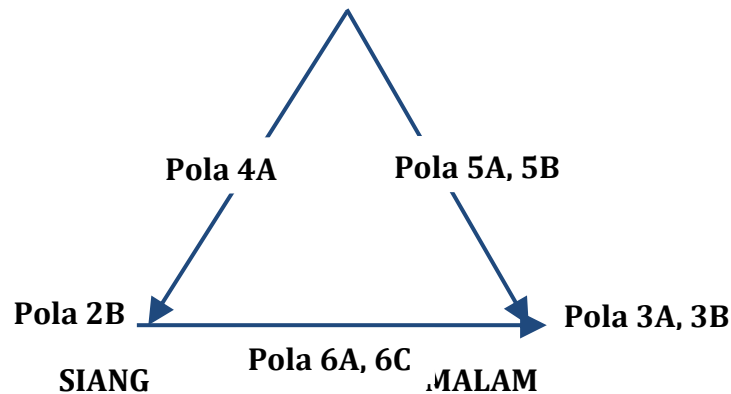
Berikut ini dikemukakan analisis pola makan mi instan dari kedua kategori, yaitu waktu dan kualitas, serta kombinasi waktu dan kualitas dengan menggunakan segitiga kuliner. Gambar 1 menunjukkan pola makan mi instan berdasarkan waktu dari gambar 1 dapat diketahui bahwa pola makan pagi adalah pola 1, siang pola 2, dan malam pola 3. Hal ini menunjukkan bahwa makan mi instan disesuaikan dengan kebutuhan atau aktivitas mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa mengkonsumsi mi instan pada pagi (sebelum berangkat kuliah) dan malam hari (pada waktu belajar, mengerjakan tugas, atau persiapan ujian).

Gambar 2, menunjukkan pola makan mi instan berdasarkan kualitas, yaitu konsumsi mi instan saja atau kombinasi nasi dan/atau lauk (daging, telur, dan/atau sayur). Dari gambar 2 nampak pola A, B, dan C berhubungan dalam ben-

tuk segitiga. Artinya, hubungan itu menunjukkan adanya kaitan antara mi instan (sebagai makanan utama atau pendamping) dengan nasi (sebagai makanan utama, dan bisa juga pendamping, tergantung porsinya), serta lauk (daging, telur, dan/atau sayur) sebagai pendamping. Analisis yang lebih rinci, maka gambar 1 akan digabung dengan gambar 2 (lihat gambar 3).

Gambar 3 menunjukkan bahwa pola makan mi instan pada pagi dan malam, siang dan malam, serta malam hari merupakan pola konsumsi yang dominan. Artinya, mahasiswa yang kebanyakan kos, lebih sering mengkonsumsi mi instan pada ketiga waktu itu. Konsumsi mi instan itu terutama intensif pada waktu aktivitas mahasiswa meningkat, yaitu pada waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan persiapan ujian.





Gambar 3. Pola Makan Mi Instan Berdasarkan Waktu dan Kualitas Dalam Segitiga Kulinier

e) Perubahan Pola Makan.

Pola makan mi instan, terutama pada mahasiswa kos, meningkat sejalan dengan aspek positif mi instan, yaitu mudah, cepat, murah, dan praktis, sehingga tidak mengganggu aktivitas mereka. Beberapa mahasiswa mengemukakan bahwa kebiasaan itu memang sudah terjadi pada waktu mereka masih ikut orang tua, dan kebiasaan itu masih dilakukan ketika mereka kos, bahkan konsumsinya lebih intensif. Hal ini berkaitan dengan selera atau pilihan pribadi dan fungsi praktis mi instan. Dalam hal ini Foster dan Anderson (1988: 315) mengemukakan bahwa kesukaan pribadi merupakan kenyataan lain yang juga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsi. Hal ini bertolak belakang dengan anggapan bahwa tidak ada seorangpun dalam setiap kelompok masyarakat yang tidak mau menikmati semua kebutuhan (ma-

kanan) yang tersedia dan dapat disediakan. Pengalaman dan pembelajaran sejak masa kecil hingga dewasa akan mempengaruhi selera makan, dan tidak semua makanan yang dikenalnya dalam kebudayaan merupakan kesukaannya.

Foster dan Anderson (1988: 315) juga menjelaskan bahwa kebiasaan makan terbukti merupakan hal yang paling menentang perubahan di antara semua kebiasaan. Sejak usia muda, seseorang telah dihadapkan pada pilihan apa yang disukai dan tidak disukai, kepercayaan terhadap apa yang dapat dimakan dan yang tidak dapat dimakan, serta keyakinan dalam hal makanan yang berhubungan dengan kesehatan dan ritual.

Seseorang sulit melepaskan diri dari ikatan kebiasaan makan sejak usia muda, khususnya dengan makanan yang berbeda. Karena kebiasaan makan, seperti halnya kebiasaan-kebiasaan lain, hanya dapat dimengerti dalam konteks

budaya yang menyeluruh. Perbaikan kebiasaan makan harus didasarkan atas pengertian makanan sebagai pranata sosial yang memenuhi banyak fungsi.

Ahli antropologi memandang kebiasaan makan sebagai suatu kompleks kegiatan memasak, faktor kesukaan dan ketidaksukaan, kearifan lokal, kepercayaan, pantangan, yang berkaitan dengan produksi, persiapan, dan konsumsi makanan, yang merupakan kategori budaya yang penting. Makanan sebagai sistem budaya merupakan kegiatan ekspresif, yang berkaitan dengan aspek sosial, peranan simbolik, ekonomi, agama, kepercayaan, dan sanksi. Makanan sebagai sistem budaya mencakup konsep makanan, kesukaan pribadi, nafsu makan dan rasa lapar, klasifikasi makanan, serta peranan simbolik makanan (Foster dan Anderson 1986: 313-322; Kalangi 1985: 46-50).

Secara budaya, terdapat aturan dan nilai mengenai makanan, yang meliputi: pemilihan bahan makanan, konsep makanan, waktu makan, jenis makanan, dan etiket makan. Pola makan pada waktu tertentu membentuk penyesuaian fisiologis yang melahirkan reaksi berupa rasa lapar pada saat itu. Pola makan yang diatur secara budaya ini akan membentuk penyesuaian fisiologis, yang memunculkan reaksi, yaitu berupa nafsu makan dan rasa lapar, yang ke-

duanya berbeda namun berhubungan. Nafsu makan, merupakan konsep budaya yang berbeda-beda pada tiap masyarakat, muncul sebagai akibat reaksi fisiologis. Lapar merupakan keadaan tubuh yang tidak mendapat nutriment yang diperlukan, sehingga menimbulkan keadaan fisiologis pada saat makan.

Setiap masyarakat, dengan kebudayaannya, mampu mengenal berbagai klasifikasi makanan. Dasar klasifikasi makanan itu antara lain adalah: jenis, kuantitas, kualitas, cara penyiapan, maupun penyajian. Contoh cara klasifikasi makanan adalah: (1) makanan pagi, makanan kecil/ringan, dan makanan lengkap, (2) makanan sehari-hari dan makanan pesta/upacara, (3) makanan atas dasar usia dan kelamin, (4) makanan sesuai keadaan sehat, sakit, dan perawatan kuratif; (5) makanan yang dianggap baik untuk kesehatan dan tidak baik bagi semua kelompok usia, (6) perbedaan antara makanan pokok dengan lauk-pauk, (7) makanan yang disuguhkan dalam keadaan segar (mentah) dan yang harus dimasak, (8) makanan yang dapat disuguhkan baik dalam bentuk segar maupun dimasak, dan (9) kualitas makanan panas dan dingin.

Makanan secara budaya merupakan ungkapan ikatan kehidupan sosial, karena perolehan (produksi) makanan

tidak dapat dilakukan secara individual. Secara sosial, makanan merupakan ungkapan kasih sayang, perhatian, maupun persahabatan. Budaya balas-membalas dalam pemberian dan penerimaan makanan merupakan ungkapan ikatan sosial yang tidak dapat diremehkan. Menawarkan makanan atau minuman dapat dianggap sebagai tawaran kasih sayang, perhatian, dan persahabatan. Orang yang menerima makanan akan mengakui dan menerima perasaan yang diungkapkan dan untuk membalasnya.

Sebaliknya, tidak memberi makanan atau gagal menawarkan makanan dalam konteks budaya, dapat dianggap sebagai menyatakan kemarahan atau permusuhan. Menolak tawaran makanan dapat dianggap menolak tawaran kasih sayang atau persahabatan, dan mengungkapkan permusuhan terhadap si pemberi; seperti peribahasa "menggigit tangan pemberi makanan." Orang sering merasa tenteram bila makan bersama teman dan yang disayangi.

Makanan dapat berperan sebagai cara mempertahankan ikatan keluarga dan persahabatan. Idealnya, paling sedikit adalah makan bersama, berkumpul di meja besar, yang melambangkan keakraban keluarga. Makanan dihargai sebagai lambang-lambang identitas suku bangsa atau nasional. Makanan secara

husus merupakan cerminan identitas dari yang memakannya, melebihi benda-benda budaya lain. Makanan dapat memberi rasa tenteram.

Orang desa yang hidup di kota tetap melanjutkan pola makan mereka seperti yang mereka lakukan di tempat asalnya. Nilai keamanan psikologis dari makanan juga dibuktikan dengan suatu kecenderungan umum untuk makan melebihi biasanya dan makan makanan kecil di antara waktu makan, apabila seseorang merasa tidak bahagia atau mengalami keadaan stres yang berat.

f) Analisis Pola Makan.

Berdasarkan deskripsi ketiga pola makan mi instan mahasiswa di atas, dapat dianalisis dengan menggunakan dua model analisis struktural dari Levi-Strauss. *Pertama*, model oposisi makanan, yang dibedakan atas tiga oposisi, yaitu: (1) *endogenous/ exogenous*, yaitu kandungan bahan-bahan nasional versus eksotik; (2) *central/ peripheral*, yaitu makanan utama *versus* makanan pengiring; dan (3) *marked/not-marked*, yaitu yang beraroma keras *versus* lembut. Selanjutnya dibuat konstruksi matrik (Matrik 1 dan 2), yang memuat tanda (+) dan (-) berdasarkan masing-masing oposisi dalam sistemnya. Untuk dapat dianalisis dengan tanda (+) dan (-), maka oposisi harus dipisah menjadi dua; agar

memudahkan dalam menganalisis.

Matrik 1 menunjukkan adanya perbedaan bentuk hubungan cita rasa (*cuisine*) sebagai kualitas dengan waktu makan. Pola makan dengan tanda (+) menunjukkan adanya kesamaan antara waktu dan kualitas makan dalam hal *central* dan *marked*. Keduanya sebagai makanan utama dan beraroma keras, yang diperkuat oleh adanya bahan makanan yang beraroma keras (ketumbar, merica, sambal). Oposisi (-), menunjukkan terdapat kesamaan waktu dari pola makan mi instan dalam hal *endogeneous*; sedangkan kualitas pola makan mi instan berbeda karena menunjukkan *endogeneous* yang (+). Hal ini menunjukkan mi instan merupakan makanan olahan pabrik yang sifat (bahan) lokalnya sangat kuat dan banyak pilihan sesuai selera konsumen.

Matrik 2 menunjukkan kebalikan dari Matrik 1. Mi instan merupakan jenis pengolahan (pabrik) yang kompleks, baik bahan maupun pengolahannya, sehingga

mempunyai nilai *exogeneous* yang (+). Kedua jenis pola makan yang sering dipakai untuk bermacam keperluan ini juga menunjukkan *peripheral* dan *not-marked* yang (-). Hal ini menunjukkan adanya ciri mi instan sebagai makanan utama maupun pendamping yang sangat kuat aromanya (gurih, pedas). Mi instan sebagai makanan pengiring merupakan pola makan yang umum terjadi, yang ditunjukkan dengan *peripheral* atau pola makan pengiring (+) dan *Not-Marked* atau beraroma lembut (+).

Kesimpulan

Data hasil wawancara pada mahasiswa antropologi, didapat variasi pola makan mi instan berdasarkan waktu dan kualitas. Ada 6 variasi pola makan mi instan menurut waktu, yaitu: (1) pagi, (2) siang, (3) malam, (4) pagi dan siang, (5) pagi dan malam, dan (6) pagi, siang dan malam

Matrik 1: Oposisi Makanan *Endogeneous*, *Central*, dan *Marked*

Cuisine	Pagi	Siang	Malam
<i>Endogenous</i>	-	+	-
<i>Central</i>	+	-	+
<i>Marked</i>	+	-	+

Matrik 2: Oposisi Makanan *Exogeneous*, *Peripheral*, dan *Not-Marked*

Cuisine	Pagi	Siang	Malam
<i>Exogenous</i>	+	-	+
<i>Peripheral</i>	-	+	-
<i>Not-Marked</i>	-	+	-

Di samping itu juga terdapat 3 variasi pola makan mi instan menurut kualitas makanan, yaitu: (A) mi instan saja, (A) mi instan, nasi, dan/atau lauk, dan (A) mi instan dan lauk. Lauk di sini bisa berupa sayur, daging, dan/atau telur.

Pola makan pagi adalah pola 1, siang pola 2, dan malam pola 3. Hal ini menunjukkan bahwa makan mi instan disesuaikan dengan kebutuhan atau aktivitas mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa mengkonsumsi mi instan pada pagi (sebelum berangkat kuliah) dan malam hari (pada waktu belajar, mengerjakan tugas, atau persiapan ujian). Pola A, B, dan C berhubungan dalam bentuk segitiga. Artinya, hubungan itu menunjukkan kaitan antara mi instan (sebagai makanan utama atau pendamping) dengan nasi (sebagai makanan utama, dan bisa juga pendamping, tergantung porsinya), serta lauk (daging, telur, dan/atau sayur) sebagai pendamping.

Konsumsi mi instan itu terutama intensif pada waktu aktivitas mahasiswa meningkat, yaitu pada waktu belajar, menyelesaikan tugas, maupun persiapan ujian. Terdapat perbedaan bentuk hubungan pola makan mahasiswa. Pola makan dengan tanda (+) yang warna hijau menunjukkan adanya kesamaan antara waktu dan kualitas makan dalam hal *cen-*

tral dan *marked*. Keduanya sebagai makanan utama dan beraroma keras, diperkuat oleh adanya bahan pola makan yang beraroma keras (ketumbar, merica). Hal ini menunjukkan bahwa mi instan merupakan makanan olahan pabrik yang sifat (bahan) lokalnya sangat kuat dan banyak pilihan sesuai selera konsumen.

Mi instan adalah jenis pengolahan (pabrik) yang kompleks, baik bahan maupun pengolahan, sehingga mempunyai nilai *exogeneous* yang (+). Kedua jenis pola makan yang sering dipakai untuk bermacam keperluan ini juga sama-sama menunjukkan *peripheral* dan *not-marked* yang (-). Hal ini menunjukkan adanya ciri mi instan sebagai makanan utama dan pendamping yang sangat kuat aromanya (gurih). Mi instan sebagai makanan pengiring merupakan pola makan yang umum terjadi, ditunjukkan dengan *peripheral* atau pola makan pengiring (+) *not-marked* atau beraroma lembut (+).

Pola makan mi instan, pada mahasiswa kos, meningkat sejalan aspek positif mi instan, yaitu mudah, cepat, murah, praktis, sehingga tidak mengganggu aktivitasnya. Beberapa mahasiswa mengemukakan kebiasaan itu sudah terjadi ketika masih ikut orang tua, dan ketika kos kebiasaan itu masih dilakukan. Hal ini berkaitan selera atau pilihan pri-

badinya. Kebiasaan makan terbukti merupakan yang paling menentang perubahan di antara semua kebiasaan. Kesukaan pribadi merupakan kenyataan lain yang juga membatasi keragaman makanan yang dikonsumsi. Dalam konteks sosial-budaya, makanan adalah produk budaya yang dapat didistribusikan pada berbagai masyarakat. Makanan sebagai sistem budaya merupakan kegiatan ekspresif, yang berkaitan dengan aspek sosial, peranan simbolik, ekonomi, agama, kepercayaan, serta sanksi.

Daftar Pustaka

- Foster, George M dan Barbara G Anderson (1986), *Antropologi Kesehatan* (terj.). Jakarta: UI Press.
- Jerome, NW, RF Kandel, & GH Pelto (eds.) (1980), *Nutritional Anthropology*. New York: Redgrave.
- Kalangi, Nico S (1985), "Makanan sebagai suatu Sistem Budaya: Beberapa Pokok Perhatian Antropologi Gizi", *Ilmu-ilmu Sosial dalam Pembangunan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia, hal. 42-53.
- Kardjati, Sri, JA Kusin, & C de With (1977), *East Java Nutrition Studies. Report I: Geographical Distribution and Prevalence of Nutritional Deficiency Diseases in East Java, Indonesia*. Surabaya: School of Medicine, Airlangga University.
- Lie Goan Hong (1985), "Pola Makan di Indonesia". *Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, hal.173-86.
- Lowenberg, Miriam E (1970), *Food and Man*. New York: John Wiley & Sons.
- Martianto, Drajat & Mewa Ariani (2004), "Analisis Perubahan Konsumsi dan Pola Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia dalam Dekade Terakhir". *Makalah pada Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 17-19 Mei*, Jakarta.
- Melalatoa, M. Junus (ed.). (1997), *Sistem Budaya Indonesia*. Jakarta: Paktor.
- Sediaoetama, Achmad Djaelani (1989), *Ilmu Gizi II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Suhardjo (1995), "Mewaspada Pergeseran Pola Konsumsi Pangan Penduduk Perkotaan". *Pangan*, 22(6), Jakarta: Bulog.
- Saptandari, Pinky (2004), "Analisis Sosial-Budaya Gizi dan Kesehatan Masyarakat Jawa Timur." *Makalah peserta Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), ke VIII, 17-19 Mei*, Jakarta.

ⁱ Tulisan ini merupakan ringkasan dari hasil penelitian penulis, yang dibiayai oleh Hibah Penelitian Soetandyo Wignjosoebroto FISIP Unair, tahun 2011.