

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Fast Food Dan Junk Food*

Dalam masyarakat Indonesia, makanan cepat saji disebut juga dengan sebutan *fast food* dan *junk food*. Padahal, ada perbedaan antara *fast food* dan *junk food*. *Junk food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Menurut Oetoro, S (2013) seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, *Junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin, dan rendah mineral. Seorang ahli kesehatan Parengkuan (2013) mengatakan *Junk food* atau makanan sampah ini dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau minim kandungan nutrisi.¹

Yang termasuk dalam jenis *junk food* adalah keripik, permen, semua dessert manis, makanan *fast food* yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi dan lain sebagainya. *Junk food* juga mengandung banyak sodium, lemak jenuh, dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak didalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit, seperti obesitas, jantung dan kanker.²

Sementara tidak semua *fast food* adalah *junk food*. *Fast food* didefinisikan sebagai makanan yang disajikan di restoran. Bertram (1975) mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat disiapkan dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat.³ *Oxford dictionaries* mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit, terutama di restoran dan toko-toko.⁴

Pendapat lain mendefinisikan *Fast food* adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger* dan *pizza*. Mudahnya memperoleh makanan tersebut di pasaran yang menyediakan variasi makanan sesuai selera dan daya beli masyarakat

¹ http://elib.unikom.ac.id/files/disk1/701/jbptunikompp-gdl-trianisapu-35017-9-unikom_t-i.pdf, Kamis, 30 Maret 2017, 14:07 WIB

² <http://www.ligagame.com/forum/index.php?topic=50886.10;wap2>, Kamis, 13 April 2017, 19:23 WIB

³ <http://venizelia.blogspot.co.id/2013/11/fast-food-makanan-cepat-saji.html>, Jumat, 24 maret 2017, 16:44 wib

⁴ https://en.oxforddictionaries.com/definition/fast_food, Jumat, 24 Maret 2017, 16:50 wib

dan penyajiannya lebih cepat, sangat membantu bagi mereka yang selalu sibuk dengan pekerjaannya (Sulistijani, 2002).⁵

Bahan penyusun *fast food* termasuk golongan pangan bergizi. Tetapi kebanyakan *fast food* tinggi kalori dan rendah gizi, ada juga beberapa *fast food* yang relatif rendah kalori dan tinggi gizi. Masalahnya sebagian besar konsumen terutama remaja dan anak-anak jarang memesan makanan yang tergolong sehat pada saat di restoran makanan cepat saji. Masalah lain adalah bahwa banyak makanan yang disebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berdampak buruk bagi kesehatan. Penting dilakukan adalah bagaimana mengatur frekuensi mengkonsumsi *fast food* agar tidak berlebihan.

Kesimpulannya, *Fast food* dan *junk food* adalah makanan dan minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha atas dasar pesanan, yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. *Fast food* dan *junk food* merupakan makanan dengan tujuan komersial dan tidak memperdulikan kesehatan untuk masyarakat yang mengkonsumsinya.

Dalam hal ini para pakar dan dokter menyebutkan makanan seperti *fast food* dan *junk food* menjadi ancaman utama bagi kesehatan. Hal tersebut dikarenakan makanan-makanan yang disediakan banyak mengandung lemak jenuh, lemak trans, dan natrium. Selain itu, *fast food* dan *junk food* mengandung kalori yang tinggi dan rendah gizi.⁶

2.1.1 Sejarah *Fast Food* Dan *Junk Food*

Fast food dan *junk food* tidak tiba-tiba mendominasi dunia kuliner di seluruh dunia. Pada awalnya, Amerika memasuki era industri yang menyebabkan banyak pekerja hanya mempunyai jam istirahat yang pendek dan jam kerja yang panjang. Bahkan wanita pada saat itu juga mulai bekerja, akibatnya mereka meninggalkan pekerjaan rumah seperti memasak dan akhirnya lebih banyak waktu untuk makan diluar rumah. Hal tersebut yang mendorong industri makanan Amerika menciptakan *fast food* dan *junk food*. Makanan tersebut adalah salah satu bagian dari perubahan sosial masyarakat. Benjamin Franklin menciptakan istilah, “Waktu adalah uang” dan

⁵ <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31100/5/Chapter%20II.pdf>. Kamis, 30 Maret 2017, 12:44 WIB

⁶ Ji-Hyun, Yoon, Cho, Young-Seon & Lee, Young-Ho. 2010. *why? Food and nutrition*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Hlm. 97

ini telah diterapkan untuk berbagai aspek kehidupan. Alasan itulah yang mendorong restoran *fast food* banyak di pilih.

Sylvester Graham, seorang menteri kesehatan, telah membuat gerakan protes pertama terhadap makanan Amerika yang mengangkat isu-isu, seperti kesehatan makanan dan hilangnya peternakan keluarga. Karena pada saat itu, Amerika sudah meningkatkan teknologi untuk mengolah hasil peternakan dan pertanian menjadi *fast food* dan makanan kalengan, yang dianggap Graham sebagai makanan yang tidak sehat.⁷

Salah satunya juga dapat dilihat dari perubahan yang dihasilkan perang sipil (1861-1865). Selama perang, pasukan Uni Amerika tersebar di ribuan mil. Hal ini berdampak pada makanan sehat dalam masa perang tersebut. Salah satu solusinya adalah mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan kalengan. Ketika mereka kembali ke kehidupan sipil setelah perang, mereka menjadi akrab dengan makanan tersebut, dan ingin selalu mengkonsumsinya. Industrialisasi *fast food* dan *junk food* Amerika dimulai setelah perang tersebut.

Dr. Harvey Wiley, seorang dokter dan mantan ahli kimia utama untuk USDA, bekerja selama hampir tiga puluh tahun untuk membuat makanan lebih aman. Melalui usahanya, undang-undang untuk menciptakan *Pure Food and Drug Act* terlaksana pada tahun 1906, meskipun itu ditentang keras oleh banyak produsen makanan komersial (*junk food*). Pada akhir abad ke-19, banyak makanan olahan yang diproduksi secara besar-besaran, beberapa dari makanan tersebut mengandung zat-zat berbahaya, seperti sianida, pemutih, boraks, dan serbuk gergaji. Sylvester Graham dan Dr. John Harvey Kellogg, direktur sanatorium di Battle Creek, Michigan, prihatin tentang masalah ini, mereka gagal dalam upaya untuk membuat pasokan makanan yang lebih aman untuk kesehatan.⁸

Pada tahun 1960-an, usaha *fast food* dan *junk food* telah menjadi industri miliaran dolar. Salah satu industri makanan tersebut adalah McDonald's, yang pertama kali dibuka pada tahun 1940 ditempat terbuka dekat Pasadena, California, oleh pemilik bioskop Richard dan Maurice McDonald yang awalnya masih berupa kios hamburger. Pada tahun 1955, Raymond A. Kroc seorang distributor mesin pembuat susu kocok mendirikan jaringan McDonald pertamanya di Des Plaines, Illinois.

⁷ Smith, Andrew. 2012. *Fast Food and Junk Food: An Encyclopedia Of What We Love To Eat*. California: Greenwood. hlm.xxxii | preface

⁸ Ibid. hlm. xl-xlii | introduction

Pada awalnya, Kroc mendengar adanya kios hamburger yang memiliki delapan mesin. Ia mendatangi kios itu, yang bernama McDonald's dan terkesan melihat cepatnya pelayanan pada para pelanggan. Kroc membujuk para pemilik kios untuk mengizinkannya membuka restoran *fast food* dengan nama yang sama. Peristiwa tersebut bersamaan dengan kebangkitan budaya anak muda tahun 1950-an. Akibatnya, jumlah restoran McDonald bertambah dengan cepat, karena anak-anak muda berbondong-bondong datang untuk berkumpul sambil menikmati makanan.

Pada tahun 1961, Kroc telah mendirikan lebih dari 200 kios dan membangun McDonald menjadi usaha yang sangat maju. Namun, Kroc tidak merasa puas dengan keberhasilannya tersebut. Ia berfikir bagaimana usahanya tersebut dapat bertahan lama, kemudian muncul ide untuk menarik pelanggan dewasa. Pada saat itu, ia sadar bahwa makin sedikit keluarga yang punya waktu untuk menyiapkan makanan di rumah, Kroc dengan bijak memutuskan untuk mengubah citra McDonald menjadi tempat dimana sebuah keluarga dapat makan bersama-sama diluar rumah. Rencana Kroc ini berhasil, bahkan melampaui espektasinya. Makin lama, keluarga-keluarga makin banyak memilih makan di McDonald untuk makan siang ataupun malam.

Kroc menguatkan citra baru dengan efektif pada seluruh masyarakat melalui kampanye iklan. McDonald adalah tempat yang akan melakukan segalanya untuk anda, sebagaimana dikatakan salah satu slogan dalam iklan tersebut, “menyatukan anggota keluarga pada jam-jam makan”. Selama beberapa dasawarsa Kroc telah berhasil mengubah McDonald menjadi tempat makan untuk anak-anak muda dan juga keluarga.⁹

Beberapa organisasi-organisasi seperti *Fast Food Nation* telah memfokuskan perhatian pada makanan ini sebagai pembunuh terbesar masyarakat dunia karena penyakit yang dihasilkan dari makanan tersebut. Meskipun kekhawatiran ini, penjualan *junk food* dan *fast food* telah sangat meluas dan kemungkinan akan terus tumbuh untuk masa mendatang.

2.1.2 Perkembangan *Fast Food* Dan *Junk Food* Di Indonesia Hingga Masuk Di Kota Bandung

⁹ Danesi, Marcel. 2004. *Pesan, Tanda, dan Makna: Buku Teks Besar Mengenai Semiotika dan Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Jalasutra. hlm.232-234

Di Indonesia, masuknya industri *fast food* dan *junk food* dimulai pada tahun 1970-an seperti KFC dan kemudian masuk restoran-restoran cepat saji lainnya seperti McDonald's, RECHEES, Burger King dan produk-produk *junk food* dengan konsep waralaba. Seiring dengan penerimaan dari masyarakat Indonesia akan makanan tersebut, semakin menyebar luasnya restoran *fast food* dan produk-produk *junk food* di berbagai kota.

Pada saat ini, di kota Bandung sangat banyak ditemui restoran *fast food* dan produk-produk *junk food* dengan konsep kaki lima atau restoran mini yang mengadopsi menu makanan seperti McDonald, KFC, RECHEES dan lain sebagainya, salah satunya seperti d'Besto yang didirikan pada tahun 2010 oleh Dua orang alumni fakultas kedokteran hewan IPB, Dr. Setyajid dan Drh. Evalinda. Berawal pada bulan Maret 1994, Dr. Setyajid dan Drh. Evalinda untuk pertama kalinya membuka usaha kecil ayam goreng krispi kaki lima yang diberi nama *Kentuku Fried Chicken*, atau lebih dikenal sebagai KUFC.

Sebagai penyedia *fast food* dan *junk food* untuk masyarakat kelas bawah, KUFC ternyata mendapat respon positif dari masyarakat bahkan menjadi pionir dalam usaha *fried chicken* krispi kaki lima. KUFC mengalami masa surut saat diterpa krisis moneter nasional-internasional di tahun 1998, juga ketika beberapa kali terjadi wabah flu burung. Beberapa cabang di luar kota terpaksa ditutup dan hanya menyisakan sedikit gerai saja di wilayah Bogor dan Depok. Akhirnya pada tahun 2010, KUFC mencoba memperbesar usahanya kembali dengan mengubah namanya menjadi d'Besto dan tidak hanya menjual ayam goreng krispi, tetapi juga menambah menu seperti *hamburger*, *spaghetti*, *french fries*, beberapa minuman dan beberapa menu lainnya yang sama seperti yang ada di restoran cepat saji lainnya.¹⁰

Penyebaran makanan tersebut diiringi dengan penyebaran budaya konsumtif yaitu budaya baru yang merubah selera makan masyarakat Indonesia. (Suwarsono & Alvin Y. So. 2006) Hal tersebut merupakan bentuk dari modernisasi, dimana negara berkembang seperti Indonesia mencontoh atau mengadopsi pengalaman negara maju, salah satunya dalam mengkonsumsi makanan.¹¹

2.1.3 Pengaruh Budaya Visual *Fast Food* Dan *Junk Food*

¹⁰ <http://www.dbesto.co.id/about/2>, Jumat, 7 April 2017, 15:42 WIB

¹¹ Suwarsono & Alvin Y. So. 2006. *Perubahan Sosial dan Pembangunan*. Jakarta: PT Pustaka LP3ES Indonesia. hlm. 22

Dalam sejarah kebudayaan Indonesia, peran budaya visual merupakan sebagai bagian dari perancangan pembentuk peradaban. Semakin meluasnya penggunaan teknologi komunikasi yang menembus batas antar negara telah memicu ‘perang’ budaya melalui tayangan-tayangan visual yang amat beragam, baik berupa ekspansi ideologi kebudayaan dari negara-negara besar, maupun masuknya artifak modern dari negara-negara itu ke negara berkembang. Fenomena ini kerap disebut sebagai bentuk kolonialisasi baru. Hal itu tidak hanya berlaku di satu sektor saja, melainkan telah mencair dalam kehidupan modern yang lebih luas seperti yang berlangsung sekarang.

Budaya visual adalah wujud kebudayaan konsep (nilai) dan kebudayaan materi (benda) yang dapat segera ditangkap oleh indera visual (mata), dan dapat dipahami sebagai model pikiran manusia untuk meningkatkan kualitas hidup. Bingkai berpikir barat memiliki kecenderungan untuk melihat budaya visual sebagai sebuah opname budaya populer, fenomena gender, ekspresi kaum populis, kehidupan kaum transeksual, ungkapan alternatif, atau wujud artifak kontemporer. Representasinya dapat berupa seni, desain, arsitektur, film, multi media, seni pertunjukkan, fashion, gaya hidup, hingga komik picisan.

Budaya visual melingkupi berbagai aspek yang berkaitan dengan wujud akhir gagasan manusia untuk ‘mendunia’: menjadi eksis dalam bentara peradaban. wujudnya beranekaragam mulai dari fenomena inderawi yang monumental, seperti wajah perkotaan, sosok arsitektural, fasilitas publik, tayangan TV, hingga bentuk yang sederhana, seperti tusuk gigi, graffiti, gantungan kunci, atau teks pada T-shirt. Dalam wacana kebudayaan yang dibentuk oleh proses transformasi yang panjang, dinamika budaya visual kerap terbentuk karena adanya pergeseran nilai yang cenderung memiliki korelasi yang bertautan dengan berbagai wacana kebudayaan yang lebih lebar dan luas.

Seiring dengan meluasnya fenomena visual dalam bentuk artifak-artifak modern di abad ke-20, isu tentang keterbukaan budaya telah menjadi perbincangan di berbagai negara. Isu ini diprediksi akan menciptakan blok-blok kebudayaan, kluster perdagangan, globalisasi pemodal, kebebasan pasar yang lebih luas, disamping itu juga pemajemukan budaya, pembauran budaya, perlawanan budaya, baik dalam setiap negara, kawasan regional, maupun di dunia internasional. Kondisi tersebut diduga diakibatkan oleh terciptanya situasi ‘dunia nirbatas’ (*borderless world*) yang diakibatkan oleh kebebasan arus informasi dari satu negara ke negara lain.

Percepatan dalam semua hal itu berawal sejak Revolusi Transportasi, Revolusi Industri (abad ke-18), dan memuncak dalam Revolusi Komunikasi di paruh kedua abad ke-20. (Toffler, 1980:23-28) keadaan tersebut di atas menyebabkan negara-negara berkembang mengalami pergeseran posisi: yang sudah terbebas dari masa kolonialisasi yang panjang, kini terjebak kembali menjadi bagian dari sistem kolonialisasi baru yang dicanangkan sebagai *grand-design* oleh negara-negara adidaya. Kolonialisasi baru tersebut tersamar dalam ‘kemasan’ kebudayaan dan terjadi tanpa proses penyadaran masyarakat yang mengalaminya.¹²

Dalam era pasar terbuka, hegemoni barat yang bersifat ekspansionistis tidak akan pernah surut, baik hegemoni kebudayaan nilai-nilai, buah pikir, hegemoni kapital, hegemoni informasi, hegemoni karya cipta, hegemoni ekonomi, hingga hegemoni industri seperti produk-produk makanan asing, contohnya seperti *junk food* dan *fast food*. Makanan-makanan tersebut telah mendominasi industri makanan masyarakat di Indonesia khususnya di kota Bandung. Akibatnya *fast food* dan *junk food* tidak dapat lepas dari masyarakat di dalam mengkonsumsi makanan.

Indonesia seperti negara yang ‘buta-tuli’ menghadapi setiap langkah-langkah yang dilakukan oleh negara-negara maju dalam menjalankan industri makanan cepat saji ke berbagai wilayah. Jargon-jargon agar berfikir positif terhadap aneka tawaran produk makanan negara lain itu menyebabkan generasi muda dengan mudah menerimanya.

2.1.4 *Fast Food* Dan *Junk Food* Sebagai Bagian Dari Budaya Populer Dan Budaya Massa

Fast food dan *junk food* menjadi makanan yang digemari saat ini, yang kemudian mendorong industri makanan tersebut begitu cepat tersebar luas di berbagai kota di Indonesia terlebih dibantu dengan media massa yang berperan memperkenalkannya kepada masyarakat. Keberadaan outlet-outlet *fast food* dan *junk food* mempengaruhi kehidupan sosial masyarakat, terutama anak muda. Banyak anak muda yang suka makan ke restoran-restoran tersebut karena ke-istanannya. Munculnya restoran *fast food* dan *junk food* menciptakan budaya nongkrong para anak muda dan dianggap memberikan gengsi sosial yang tinggi. Hal tersebut menjadikan *fast food* dan *junk food* sebagai bagian dari budaya populer.

¹² Sachari, Agus. 2007. *Budaya Visual Indonesia*. Jakarta: ERLANGGA. hlm.1-2

Menurut Raymond William, budaya populer memiliki empat makna yang salah satunya adalah banyak disukai orang (Williams 1983:237).¹³ Budaya populer terdiri atas segala aktivitas yang tersebar luas di dalam sebuah kebudayaan, dengan daya tarik dan tersedianya akses bagi seluruh orang, dan diikuti oleh sejumlah besar orang dan kelas sosialnya. Dengan demikian menjadikan *fast food* dan *junk food* tersebut sebagai bagian dari budaya populer.

Fenomena *fast food* dan *junk food* juga merupakan salah satu bentuk dari budaya massa. Jika ditelusuri mendalam penyebaran restoran makanan tersebut di monopoli oleh sebuah perusahaan. Mereka menjalankan manipulasi publik dengan menawarkan kelezatan, kecepatan, kenyamanan dan harga yang cukup terjangkau. Untuk itu, mereka menggunakan media massa untuk mengiklankan makanan yang ditawarkan dengan tujuan menarik masyarakat untuk membeli sehingga perusahaan tersebut mendapatkan keuntungan yang besar.

Dengan demikian, *fast food* dan *junk food* menjadi bagian budaya populer yang telah dieksploitasi dan dikomersialisasi sehingga menjadi budaya massa. Budaya massa sangat berhubungan dengan unsur biaya produksi yang mahal karena adanya penggunaan media massa dan berkaitan dengan kelas sosial tertentu.

2.1.5 *Fast Food* Dan *Junk Food* Dalam Pandangan Subjektivitas Dan Identitas *Cultural Studies*

Pandangan kajian budaya kontemporer atau *cultural studies* menilai bahwa pandangan kita mengenai diri kita adalah identitas diri (*self-identity*), sedangkan harapan dan pandangan orang lain mengenai diri kita sendiri disebut identitas sosial. Menjelajah identitas berarti menyelidiki bagaimana kita melihat diri kita sendiri dan bagaimana orang lain melihat diri kita. Berdasarkan pandangan ini, *cultural studies* kemudian memaparkan empat konsep mengenai identitas dan subjektivitas sebagaimana diuraikan di bawah ini.

Pertama, *person/personhood* adalah sebagai produk budaya. Menjadi seorang *person* (subjek) sepenuhnya bersifat sosial dan kultural. Kedua, identitas adalah suatu entitas yang dapat diubah-ubah menurut sejarah, waktu dan ruang tertentu. Ketiga, identitas adalah sebuah proyek diri (Giddens *dikutip* Barker, 2005). Bagi Giddens, individu akan berusaha untuk menyusun lintasan biografi diri dari masa lalu ke masa depan yang telah diantisipasi. Dengan

¹³ Bungin, Burhan. 2008. *Sosiologi Komunikasi : teori, paradigma, dan diskursus teknologi komunikasi di masyarakat*. Jakarta: Kencana. hlm.78.

lintasan biografi tersebut, identitas tidak lagi dipahami sebagai suatu ciri tetap atau sekumpulan ciri khas yang dimiliki individu, akan tetapi merupakan diri (pribadi) sebagaimana dipahami orang secara reflektif terkait dengan biografinya. Keempat, identitas bersifat sosial (Barker, 2005).

Manusia disusun menjadi individu (Subjek) melalui proses sosial. Proses itu terjadi dalam diskursus bahasa yang memungkinkan kita melakukan interaksi dengan yang lain yang memungkinkan suatu biografi diri terbentuk.¹⁴ Dengan demikian, subjektivitas merujuk pada kondisi proses bagaimana seseorang menjadi individu, dan bagaimana dikonstruksi sebagai subjek. Sehingga identitas adalah hasil konstruksi sosial dan senantiasa ada di dalam berbagai bentuk representasi sosial.

Berkembangnya *fast food* dan *junk food* di Indonesia khususnya di kota Bandung, mempengaruhi perubahan gaya hidup (*life style*). Anak muda lebih suka makan *fast food* dan *junk food*, seperti di McDonald, KFC dan lain sebagainya, dibandingkan makanan lokal. Jadi, tidak hanya rasa atau untuk memenuhi kebutuhan jasmani, tetapi mereka membeli pola dan gaya hidup, agar mereka menjadi orang modern. Ada penciptaan norma baru di masyarakat seolah-olah orang akan menjadi ketinggalan zaman bila belum pernah mengkonsumsi pizza, hamburger, dan berbagai produk *fast food* dan *junk food* lainnya. Sehingga yang terjadi adalah masyarakat menjadi subjek dari produk-produk makanan tersebut yang mengubah identitas mereka.

Perubahan identitas yang terjadi ditunjukkan dengan perubahan identitas lokal mengarah kepada identitas instan modern. Identitas anak muda mulai berubah seiring dengan masuknya budaya Amerika yang mempengaruhi pola makan masyarakat. Dengan adanya anggapan di tengah masyarakat bahwa mengkonsumsi makanan *fast food* dan *junk food* memberikan gengsi sosial semakin mendesak individu untuk ikut larut menjadi konsumen dari makanan tersebut. Tanpa sadar, semua orang masuk ke dalam perangkap kapitalisme yang membentuk identitas baru. Jadi dapat disimpulkan, identitas individu dapat berubah yang dipengaruhi oleh proses sosial dan budaya.

2.1.6 Beberapa Golongan Yang Termasuk *Fast Food* Dan *Junk Food*

¹⁴ Purwanto & Nurhadi (eds). 2005. *Cultural Studies*, Teori dan Praktik. Yogyakarta: Kreasi Wacana.

World Health Organization (WHO) secara serius membahas mengenai dampak buruk makanan *fast food* dan *junk food*. WHO menyebutkan 10 golongan yang termasuk dalam makanan *fast food* dan *junk food*, yaitu:

- a. Makanan asinan mengandung kadar garam sangat tinggi dapat memberatkan kerja ginjal, mengiritasi lambung dan usus.
- b. Makanan kalengan, yaitu makanan yang dikemas dalam kaleng, bisa berupa buah-buahan atau daging. Makanan kaleng tidak sehat karena biasanya mengandung bahan pengawet, mengakibatkan menurunnya kandungan gizi dan nutrisi.
- c. Makanan gorengan mengandung kalori, lemak dan minyak yang banyak, mengakibatkan kegemukan dan jantung koroner. Pada proses menggoreng muncul zat karsiogenik yang memicu kanker.
- d. Makanan daging yang diproses seperti sosis, ham, dan lain-lain, mengandung bahan pewarna dan pengawet yang membahayakan organ hati. Selain itu, kadar natrium yang tinggi menyebabkan hipertensi dan gangguan ginjal, hingga bisa memicu kanker.
- e. Mie instant mengandung bahan pengawet serta kadar garam di dalam mie instant menyebabkan kerja ginjal menjadi berat. Mie instant juga mengandung trans lipid yang berisiko buruk pada pembuluh darah jantung.
- f. Makanan yang dibakar atau dipanggang dapat mengakibatkan makanan menjadi gosong sehingga muncul zat yang memicu penyakit kanker.
- g. Keju olahan dapat meningkatkan berat badan dan meningkatkan gula darah.
- h. Makanan asinan kering mengandung garam nitrat yang memicu munculnya zat karsiogenik di dalam tubuh, mengakibatkan tingginya risiko gangguan pada fungsi hati, serta memberatkan kerja ginjal.
- i. Makanan manisan beku seperti ice cream, cake beku, dan lain-lain, umumnya mengandung mentega tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas dan kadar gula tinggi.
- j. Makanan daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kanker usus besar, dan kanker payudara.

Fast food dan *junk food* memang lebih banyak efek negatifnya dari pada manfaatnya, tetapi bukan berarti tidak boleh mengkonsumsinya sama sekali, hanya perlu dibatasi seperti maksimalnya 4 kali dalam sebulan.¹⁵

2.1.7 Beberapa Zat Yang Terdapat Di Dalam *Fast Food* Dan *Junk Food*

Beberapa zat-zat yang terkandung di dalam *fast food* dan *junk food*, sebagai berikut.

- a. Antibiotik, seperti tetrasiklin, penisilin, dan eritromisin, merupakan antibiotik untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan bakteri. Selain itu juga menggunakan *mercury* untuk mengawetkan daging ikan yang sudah mati agar terlihat segar.¹⁶
- b. Zat aditif, zat ini diperuntukkan agar mutu dan kestabilan makanan tetap terjaga. Zat yang sangat sering di gunakan di dalam makanan-makanan tersebut adalah penyedap rasa (*mono sodium glutamate*), pengawet seperti BHA, K-nitrit dan lain-lain, anti kempal, pemutih dan pematang tepung (aseton peroksida) dan sekustran (asam fosfat).
- c. Natrium, Hasil penelitian Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB Bogor menunjukkan satu porsi *fried chicken* bagian dada dari *Kentucky Fried Chicken* (KFC) mengandung 2.520 mg natrium, *California Fried Chicken* (CFC) 1.469 mg, dan *Texas Fried Chicken* (Texas) 2.460 mg. Satu porsi kentang goreng, KFC 1.530 mg natrium, CFC 650 mg, Texas 1.080 mg, dan McDonald's 1.220 mg. Setidaknya telah menyantap 2.275 mg natrium. Padahal konsumsi natrium yang disarankan dikonsumsi dalam sehari tidak lebih dari 2000 mg.¹⁷
- d. Kalori, kalori adalah karbohidrat, lemak dan protein yang terkandung dalam makanan diubah menjadi energi di dalam tubuh. Satuan kalori adalah kkal. Kkal dibaca kilokalori, tapi umumnya dibaca kalori saja. Per 1gram karbohidrat dan protein dapat menghasilkan 4kkal, lalu per 1 gram lemak dapat menghasilkan 9kkal. Agar dapat beraktifitas, manusia memerlukan kalori dalam jumlah tertentu. Kecukupan kalori untuk anak 6-8 tahun: 1.500-1.600kkal, umur 9-11 tahun: 1.700-1.900kkal, umur 12-14 tahun: 2.000-2.400kkal.¹⁸ Kalori di bagi 3 zat yang terkandung di dalam makanan, Berikut penjelasan beberapa macam zat

¹⁵ <http://kesehatantubuh-tips.blogspot.com/2014/04/bahaya-mengonsumsi-makanan-junk-food.html>. Sabtu, 25 Maret 2017, 18:46 wib

¹⁶ Smith, Andrew. Op.cit. hlm.12

¹⁷ <http://venizelia.blogspot.co.id/2013/11/fast-food-makanan-cepat-saji.html>, Jumat, 24 maret 2017, 16:44 wib

¹⁸ Ji-Hyun, Yoon, Cho, Young-Seon & Lee, Young-Ho. Op.cit. hlm.40-42

kalori tersebut.

- Karbohidrat, istilah karbohidrat berasal dari kata hidrat karbon (*hydrates of carbon*) atau yang populer dikenal dengan sebutan hidrat arang atau sakarida (dari Bahasa Yunani *sakcharon* yang berarti gula). Karbohidrat adalah zat gizi berupa senyawa organik yang terdiri dari atom karbon, hidrogen, dan oksigen yang digunakan sebagai bahan pembentuk energi.¹⁹
 - Lemak, lemak (lipid) adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air. Namun, dapat larut pada pelarut non polar seperti eter, alkohol, kloroform, dan benzena. Lemak adalah zat yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai sumber energi yang memiliki peranan penting dalam proses metabolisme lemak.²⁰
 - Protein, merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia selain karbohidrat dan lemak. Protein dikaitkan dengan berbagai bentuk kehidupan, salah satunya adalah enzim yang dibuat dari protein. Tidak adanya kehidupan tanpa adanya enzim yang terdapat dalam berbagai jenis dan fungsi yang berbeda di dalam tubuh manusia. Pada tubuh manusia, protein juga dapat ditemukan pada rambut, kuku, otot, tulang, dan hampir di seluruh bagian dan jaringan tubuh. Misalnya, ketika bernafas darah mengalir ke seluruh tubuh, menggerakkan tangan dan melemaskannya, dalam hal tersebut, tubuh menggunakan beberapa jenis protein, yaitu hemoglobin, kolagen, dan miosin.²¹
- e. Vitamin, kata vitamin berasal dari Bahasa Latin, yaitu gabungan dari kata “*vital*” artinya “hidup” *amina* (amin) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Pengertian ini didasarkan pada konsep penemu awal vitamin, yaitu semua vitamin dianggap sebagai atom N. Akan tetapi, pada akhirnya diketahui bahwa banyak vitamin yang sama sekali tidak memiliki atom N (Bender, 2003).

Sampai saat ini terdapat 13 jenis vitamin yang telah diakui sebagai vitamin dan esensialnya bagi kesehatan manusia, yaitu 4 jenis vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, dan K), serta 9 jenis vitamin larut air, yaitu vitamin C, B1, B2, B6 (*pyridoxin*), B12, asam folat

¹⁹ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. op.cit. hlm.25

²⁰ *ibid.* hlm.51

²¹ *ibid.* hlm.37

(*folic acid*), B3 (*niacin*), B5 (*pantothenic acid*), biotin (Comb, 2012), Bender AD (2003).²²

- f. Mineral, adalah unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion atau bermuatan negatif dan kation bermuatan positif. Mineral kalsium (Ca), fosfor (P), sulfur (S), kalium (K), natrium (Na), klor (Cl), dan magnesium (Mg) adalah mineral makro. Mineral besi (Fe), zink (Zn), tembaga (Cu), mangan (Mn), fluor (F), selenium (Se), silikon (Si), kromium (Cr), vanadium (V), yodium (I), timah hitam (Pb), kadmium (Cd), arsen (As), molybdenum (Mo), kobalt (Co), bromium (Br), dan stronsium (Sr) adalah mineral mikro. WHO (1996) mengelompokkan mineral mikro berdasarkan esensialnya, yaitu mineral mikro esensial (mis., I, Zn, Se, Cu, Mo, Cr); mineral mikro yang kemungkinan esensial (mis., Mn, Si, Ni, B dan V); dan mineral mikro yang berpotensi beracun, tetapi kemungkinan fungsi esensial (mis., F, Cd, As, Pb, Al, dan Li).²³

2.1.8 Dampak Negatif Yang Ditimbulkan *Fast Food* Dan *Junk Food* Terhadap Kesehatan Tubuh

Berikut beberapa zat yang terkandung di dalam *fast food* dan *junk food* yang mengakibatkan bermacam-macam penyakit dapat menyerang tubuh.

- a. Penggunaan antibiotik berlebihan terhadap hewan.

Pada tahun 1824, *Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals* yang didirikan di London, merupakan organisasi pertama yang mendedikasikan pencegahan kekejaman terhadap hewan. Di Amerika Serikat, pada tahun 1866 juga mendirikan organisasi pencegahan kekejaman terhadap hewan yang bernama *American Society*. Hak-hak terhadap hewan merupakan budaya yang sangat dijaga di Amerika Serikat pada 1970-an, ketika banyak organisasi baru yang berfokus pada aspek tertentu dari hak-hak kesejahteraan hewan. Organisasi hak-hak terhadap hewan yang terbesar adalah *People for the Ethical Treatment of Animals* (PETA), didirikan pada tahun 1980.

²² Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. op.cit. hlm.60

²³ ibid. hlm.84



Gambar. 2.1 Kekejaman terhadap hewan

Pada tahun 2000, McDonald membuat kebijakan untuk membeli telur-telur hanya dari produsen unggas yang mengadopsi praktek produksi yang lebih manusiawi. Pada tahun 2004, PETA merilis sebuah video yang dibuat di Pilgrim Pride, pemasok KFC di West Virginia. Video tersebut memperlihatkan kekejaman terhadap hewan untuk diproduksi menjadi makanan yang akan dijual pada konsumen.



Gambar. 2.2 Penggunaan antibiotik terhadap hewan

Sebelumnya, pada tahun 1990-an, hampir semua produsen *fast food* dan *junk food* di Amerika Serikat secara rutin memberikan antibiotik kepada hewan untuk mencegah penyakit. Antibiotik dalam pakan ternak juga mempercepat kenaikan berat badan pada hewan tersebut. Terutama untuk alasan ini, sekitar 70 persen dari total antibiotik yang digunakan di Amerika telah berhasil membuat hewan selalu sehat dan mempercepat pertumbuhan pada hewan tersebut. Banyak antibiotik dilarang untuk digunakan dalam ternak di Uni Eropa, tetapi sebagian besar masih digunakan secara umum di Amerika Serikat.



Gambar. 2.3 Penggunaan *mercury* dan bakteri pada daging kemasan

Antibiotik, seperti tetrasiklin, penisilin, dan eritromisin, merupakan antibiotik untuk

membunuh atau menghambat pertumbuhan bakteri. Antibiotik tersebut memiliki efek positif yang luar biasa dalam mencegah atau mengobati penyakit pada manusia dan umumnya dianggap aman. Seiring waktu, bakteri memperoleh resistensi terhadap antibiotik, dengan demikian dosis yang digunakan pada dosis sebelumnya tidak mampu lagi untuk membunuh ataupun menghambat bakteri yang semakin kuat. Pada ikan penggunaan *mercury* bertujuan agar ikan-ikan tersebut dapat selalu terlihat segar walaupun sudah dalam kondisi mati yang cukup lama. Akibatnya, pada daging-daging hewan yang telah dikemas muncul beberapa bakteri seperti *campylobacter*, *salmonella*, dan *E.coli*, yang berbahaya ketika dikonsumsi oleh manusia.

Pada tahun 1951 *Food and Drug Administration* menyetujui penambahan penicillin dan tetrasiklin untuk pakan ayam sebagai promotor pertumbuhan terhadap hewan tersebut, dan mendorong perusahaan farmasi untuk memproduksi secara massal antibiotik untuk peternakan hewan. Menurut *Humane Society* dari Amerika Serikat, penggunaan sembarangan antibiotik dapat menyebabkan evolusi resistensi. *The disease control center* menyimpulkan bahwa alasan peningkatan resistensi antibiotik pada penyakit yang disebabkan dari makanan di Amerika Serikat adalah karena penggunaan antibiotik di pertanian dan peternakan hewan.

Perhatian medis bahwa penggunaan rutin antibiotik secara terus-menerus yang digunakan dalam pakan ternak akan membuat “*superbug*” yang resisten terhadap antibiotik, bahwa hal itu akan menuai kehancuran yang luas pada hewan dan jika dikonsumsi manusia akan berbahaya. Banyak organisasi, termasuk *American Medical Association* dan *American Public Health Association*, telah mendukung upaya untuk mengurangi penggunaan antibiotik sebagai pakan ternak.²⁴

b. Terdapat zat aditif.

Zat aditif yang biasa terkandung dalam pengawet maupun pewarna makanan jika dikonsumsi secara terus menerus bisa mengakibatkan kerusakan hati, sorosis hingga kanker hati. Dampak yang bisa ditimbulkan zat berbahaya ini sifatnya jangka panjang dan akan menyerang manusia akibat rusaknya fungsi hati. Hati merupakan organ yang berguna menetralkan racun yang masuk ke dalam tubuh termasuk zat aditif dalam pengawet makanan, pewarna, pemanis buatan maupun zat kimia lainnya. Jika jumlah racun tersebut semakin banyak dan bertumpuk,

²⁴ Smith, Andrew. Op.cit. hlm.11-13

secara otomatis akan mempengaruhi kinerja hati sehingga mengakibatkan kerusakan.²⁵

c. Mengandung natrium yang tinggi.

Dampak dari penggunaan natrium menurut laporan *Federation of the American Society for Experimental Biologi* adalah rasa terbakar di bagian leher, mati rasa di bagian belakang leher, stress dan tegang pada kulit wajah, dada terasa sakit, sakit kepala, detak jantung yang cepat, rasa lemah atau cepat lelah dan lain-lain. Memang kita tidak langsung merasakan dampak ini ketika mengonsumsi *fast food* dan *junk food* yang menggunakan natrium. Tapi, pada ambang batas tertentu karena tubuh tidak sanggup lagi menahan zat ini maka dampak di atas akan menyerang tubuh. 12 gram natrium per hari dapat menimbulkan gangguan lambung, gangguan tidur dan mual-mual. Bahkan beberapa orang ada yang mengalami reaksi alergi berupa gatal, mual dan panas. Tidak hanya itu saja natrium juga dapat memicu hipertensi, asma, kanker, diabetes, kelumpuhan serta penurunan kecerdasan.

Kekurangan kalium akan terjadi apabila asupan natrium berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan fungsi otot jantung dan melambatnya proses penghantaran impuls oleh saraf. Dengan menurunnya fungsi otot jantung resiko serangan jantung pun meningkat. Lambat dalam menanggapi rangsangan dan lambat dalam berpikir dapat terjadi karena melambatnya penghantaran rangsangan saraf.²⁶

Berdasarkan penelitian, siswa yang sering makan *fast food* dan *junk food* memiliki kecerdasan lebih rendah karena konsumsi natrium berlebihan. Riset ini dilakukan oleh asisten profesor dari *Ohio State University* bernama Kelly Purtell. Untuk melakukan penelitiannya, Kelly juga dibantu Elizabeth Gershoff dari Universitas Texas. Jumlah siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 11.740 anak. Untuk menguji kecerdasan tersebut, para siswa diuji dalam tiga mata pelajaran, yaitu bahasa (membaca), matematika, dan IPA.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa siswa yang mengonsumsi *fast food* dan *junk food* 4-6 kali dalam seminggu menunjukkan skor yang rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak makan *fast food* dan *junk food* sama sekali. Sedangkan siswa yang mengonsumsi 1-3 kali dalam seminggu, mempunyai nilai matematika yang rendah dibandingkan yang tidak mengonsumsi *fast food* dan *junk food*. Penelitian ini merupakan riset jangka panjang. Untuk membandingkan

²⁵ ibid. hlm.3

²⁶ <http://venizelia.blogspot.co.id/2013/11/fast-food-makanan-cepat-saji.html>, Jumat, 24 Maret 2017, 16:44 wib

kecerdasan dalam tiga mata pelajaran, semua peserta dites pada saat kelas lima dan kelas delapan.²⁷

d. Mengandung kalori yang tinggi.

Jumlah kalori dari *fast food* dan *junk food* lebih tinggi dari makanan yang dimasak sendiri di rumah. Jumlah kalori yang seharusnya dikonsumsi dalam sehari bisa dipenuhi hanya dengan sekali makan di restoran *fast food* seperti hamburger: 800kkal, ayam goreng satu porsi: 781kkal, mie hitam: 660kkal, nasi campur: 580kkal, omelet: 520kkal, mie udon: 400kkal, sandwich: 350kkal, kentang goreng: 280kkal, serta minuman bersoda dan makanan penutup seperti es krim, cokelat, permen, buah kemasan dan cemilan kemasan. Konsumsi kalori yang sangat tinggi melebihi anjuran konsumsi kalori sebanyak 2000kkal perhari menjadi penimbunan kalori dalam tubuh apabila tidak digunakan.²⁸ Berikut dampak yang dihasilkan dari jumlah kalori yang berlebih di dalam tubuh.

- Karbohidrat dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti *diabetes melitus* (DM), *intoleran laktosa*, karies gigi apabila salah dalam asupan mengkonsumsinya.
 - *Diabetes Melitus* (DM), diabetes atau lebih dikenal di masyarakat dengan sebutan kencing manis, merupakan penyakit metabolik yang terkait metabolisme karbohidrat sederhana jenis glukosa. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan glukosa darah, terutama setelah makan karena kekurangan produksi insulin atau ketidakmampuan beberapa sel menggunakan insulin. Insulin bertugas mengatur kemampuan glukosa untuk masuk ke dalam sel target dan sel umum. Apabila terjadi defisiensi insulin, glukosa tidak dapat masuk ke dalam sel termasuk di dalam cairan darah. Terdapat dua tipe DM, yaitu tipe 1 dan DM tipe 2, yang memiliki gejala relatif mirip.
 - Intoleran laktosa, penyakit ini terjadi karena adanya gangguan metabolisme laktosa. Laktosa merupakan karbohidrat utama yang terdapat dalam susu. Laktosa merupakan disakarida yang oleh enzim laktase dipecah menjadi glukosa dan galaktosa.

Pada penderita intoleran laktosa, intoleransi terjadi karena defisiensi enzim

²⁷ <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/12/1412221.htm>. Sabtu, 25 Maret 2017, 19:53 wib

²⁸ Ji-Hyun, Yoon, Cho, Young-Seon & Lee, Young-Ho. Op.cit. hlm.40-42

laktase pada *brush border* usus kecil sehingga laktosa tidak dapat dicerna dan diserap, serta menumpuk di dalam saluran pencernaan yang menjadi media bakteri intestin penghasil gas metan dan bertindak sebagai laksasia (pencahar) hingga dapat menimbulkan diare. Penyakit ini dapat bersifat keturunan sejak bayi atau terjadi saat dewasa karena adaptasi tubuh.

- Karies gigi, penyakit ini terjadi karena etiologi yang kompleks. Karies gigi adalah kerusakan email gigi yang parah dan merupakan penyakit kronis yang paling umum terjadi pada anak. Karies ditandai dengan adanya lubang pada jaringan keras gigi dan dapat berwarna coklat atau hitam. Keterkaitan konsumsi karbohidrat dengan kejadian karies berkaitan dengan pembentukan plak. Plak terjadi karena adanya sisa-sisa makanan terutama dari makanan yang mengandung pati dan gula (indeks glikemik tinggi) yang melekat di gigi yang ditumbuhi bakteri yang mengubah glukosa menjadi asam. Terdapat hubungan antara IG dengan rendahnya pH (keasaman rongga mulut) dan plak, yaitu kebiasaan konsumsi karbohidrat dengan IG tinggi lebih berisiko karies daripada IG rendah. Penurunan keasaman rongga mulut hingga pH 4,5 dapat menyebabkan terlarutnya struktur email gigi, dan jika berlangsung lama, akan dapat menyebabkan kerusakan email gigi hingga akhirnya terjadi karies gigi.²⁹

- Kandungan lemak yang tinggi.

Fast food dan *junk food* banyak mengandung lemak yang berlebihan. Lemak dalam makanan tersebut mencakup lemak jenuh dan lemak trans. Jika di dalam tubuh terdapat banyak lemak jenuh, maka pembuluh darah akan menyempit dan jalan aliran darah akan terhambat. Salah satu pembuluh darah yang dapat disumbat akibat lemak jenuh adalah pembuluh darah arteri koroner pada jantung. Jika arteri ini tersumbat maka dapat menyebabkan penyakit jantung koroner.³⁰

Menurut anjuran pedoman gizi seimbang, konsumsi lemak yang baik adalah 25% dari kebutuhan. Konsumsi lemak berlebih berkaitan dengan peningkatan berat badan menjadi obesitas dan berisiko terhadap terjadinya penyakit tidak menular (PTM).

²⁹ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. op.cit. hlm.33

³⁰ Ji-Hyun, Yoon, Cho, Young-Seon & Lee, Young-Ho. Op.cit. hlm.98

Obesitas merupakan penyakit kronis dengan ciri-ciri timbunan lemak tubuh yang berlebih, dengan tingkat kelebihan berat badan lebih dari 20% berat normal. Obesitas (obesitas sentral) dapat juga dinilai dengan lingkar perut, 90 cm pada laki-laki dan 80 cm pada perempuan.

Kelebihan berat badan dan obesitas disebabkan adanya ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan. Konsumsi energi yang berlebihan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang disimpan di dalam jaringan subkutan maupun jaringan tirai usus. Obesitas juga merupakan indikator risiko terhadap beberapa penyakit (morbiditas) dan kematian (mortalitas). Selain meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas serta harapan hidup lebih pendek, penderita obesitas lebih berisiko menderita beberapa penyakit metabolisme seperti kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung.

Konsumsi lemak masyarakat Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Riskesdas 2013 penduduk Indonesia mengkonsumsi lemak 40,7%, meningkat dari tahun 2009 sebanyak 12,8%. WHO (2003) menganjurkan konsumsi energi dari lemak tidak lebih dari 30% dan bahkan masyarakat dengan rata-rata konsumsi lemak jenuh dibawah 200 mg/dl (<5,17 mmol/L) mengalami angka kematian karena PJK yang rendah.³¹

David Kessler, mantan dokter bedah umum di Amerika, telah mencatat bahwa gula, lemak dan garam membuat makanan sangat digemari. Zat-zat yang terkandung tersebut merangsang neuron, sel-sel yang memicu sistem kerja otak dan melepaskan dopamin, zat kimia yang memotivasi perilaku kita dan membuat kita ingin makan lebih banyak. Menurut para pakar biologi, makan *fast food* dan *junk food* berlebih dapat memicu terjadinya perubahan psikologis yang bisa menghentikan kerja hormon-hormon dalam mengirim sinyal kenyang. Karena itu, kita akan terus makan tanpa sadar bahwa kita sudah kenyang.³²

Peneliti Diet mencatat bahwa 95 persen dari diet mereka akhirnya mendapatkan kembali berat badan mereka, dan ilmuwan terus mencari penjelasan tambahan. Beberapa

³¹ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. loc.cit. hlm.51

³² Smith, Andrew. Op.cit. hlm.3

peneliti telah melangkah lebih jauh, beberapa orang yang cenderung mengonsumsi *fast food* dan *junk food* berlebihan akan membuat efek kecanduan terhadap makanan tersebut. Pada tahun 2009, para peneliti di *Rudd Center for Food Policy & Obesity* di Yale University mengembangkan skala kecanduan makanan sebagai cara untuk menilai ketergantungan pada makanan tinggi lemak dan gula. Temuan menunjukkan bahwa skala ini dapat membantu mengidentifikasi orang dengan kecenderungan kecanduan terhadap makanan yang tinggi lemak dan gula. Studi lain menunjukkan bahwa, nilai kecanduan makanan lebih tinggi berkorelasi dengan aktivasi yang lebih besar di daerah-daerah tertentu dari wilayah otak yang sama di antara orang dengan ketergantungan zat.

Paul Kenny, seorang ilmuwan syaraf di *Florida Scripps Research Institute*, dan asosiasinya mencoba untuk membuat kecanduan makanan di antara tikus. Ia membagi tikus menjadi tiga kelompok, satu kelompok diberi makanan sehat, kedua diberi makanan *fast food* dan *junk food* yang terbatas, dan yang ketiga diberikan makanan *fast food* dan *junk food* dengan jumlah yang lebih banyak dibanding tikus dikelompok kedua.

Pada bulan Maret 2010 para peneliti menerbitkan temuan dari studi tiga tahun mereka di jurnal *Nature Neuroscience*. Tidak ada efek samping yang diamati pada tikus pertama dan kedua, tetapi tikus di kelompok ketiga, mereka kecanduan pada makanan tersebut, bahkan ketika mereka menerima sengatan listrik. Tikus di kelompok ini menjadi gemuk, dan ketika peneliti berhenti memberikan *fast food* dan *junk food* untuk tikus tersebut dan memberikan mereka makanan sehat, tikus menolak untuk memakannya, lebih memilih untuk kelaparan daripada makan makanan sehat. Para peneliti kemudian merangsang bagian otak yang merasa senang, dan mereka menemukan bahwa tikus-tikus di kelompok ketiga tersebut menjadi sangat kecanduan dengan makanan tersebut.

Mereka menyimpulkan bahwa berlebihan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* akan memberi efek kecanduan, seperti hasil percobaan pada tikus tersebut. Mereka percaya bahwa proses yang sama berlangsung di tikus juga bisa menjadi sama dengan yang mengatur pola konsumsi masyarakat terhadap makanan *fast food* dan *junk food*. Para peneliti menyimpulkan bahwa makan *junk food* dan *fast food* berlebihan dapat menjadi kebiasaan dalam cara yang sama seperti konsumsi alkohol, obat-obatan, atau zat lain. Makanan tinggi gula dan lemak dapat mengubah kimia otak. Beberapa peneliti sekarang percaya bahwa kecanduan makanan merupakan penyebab meningkatnya

obesitas di Amerika Serikat dan negara-negara lain.³³

- Protein yang berlebih.

Infeksi adalah salah satu faktor selain asupan energi dan zat gizi yang memengaruhi status gizi seorang anak. Masih tingginya angka kematian anak dan *stunting* di Indonesia dipengaruhi juga oleh tingginya prevalensi penyakit infeksi, misalnya infeksi saluran pernafasan atas, TBC, dan diare. Kemampuan tubuh melawan penyakit infeksi bergantung dengan kemampuan tubuh menghasilkan antibodi yang akan memerangi mikroorganisme yang menyebabkan infeksi.

Antibodi adalah protein yang mengikat partikel-partikel asing berbahaya yang memasuki tubuh manusia, misalnya virus dan bakteri untuk melindungi tubuh dari pengaruh yang membahayakan kesehatan. Sebagai contoh adalah imunoglobulin G yang merupakan antibodi yang beredar di dalam darah dan mendeteksi partikel asing yang membahayakan kesehatan manusia.³⁴

Di dalam *fast food* dan *junk food*, Protein hewannya yang berlebihan bisa menyebabkan terhambatnya penyerapan kalsium di dalam tubuh. Kalsium berfungsi sebagai penunjang akselerasi muskular, skeletal, dan perkembangan endokrin. Sumber kalsium paling baik terdapat pada susu dan hasil olahannya, sedangkan sumber lain terdapat pada ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Asupan kalsium yang tidak adekuat menyebabkan puncak massa tulang kurang sehingga meningkatkan risiko osteoporosis. Sementara itu, asupan kalsium berlebih menyebabkan batu ginjal, klasifikasi jaringan lunak, dan konstipasi (Adriani & Wirjatmadi, 2012).³⁵

e. Kurangnya kandungan vitamin.

Vitamin merupakan zat gizi yang terdapat dalam makanan, yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Walaupun dibutuhkan dalam jumlah kecil, peranan vitamin sangat vital bagi pertumbuhan dan perkembangan, pencegahan penyakit, dan mencapai kehidupan yang sehat dan optimal. Vitamin sebagai zat gizi mikro tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus

³³ Smith, Andrew. Op.cit. hlm.3-4

³⁴ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. Op.cit. hlm.38

³⁵ Ibid. hlm.164

didapatkan dari makanan (WHO, 2016).

Kekurangan vitamin masih menjadi masalah di dunia. Diperkirakan separuh anak-anak usia 6 bulan sampai 5 tahun di dunia menderita satu atau lebih kekurangan zat gizi mikro, dan secara global lebih dari dua juta orang di dunia mengalami kekurangan gizi mikro termasuk vitamin. World Health Organization (2016) memperkirakan 250 juta anak prasekolah di dunia mengalami defisiensi vitamin A, demikian juga pada ibu hamil. Sebanyak 250 ribu sampai 500 ribu kekurangan vitamin A pada anak menyebabkan kebutaan setiap tahun, separuhnya meninggal antara usia 12 bulan (WHO, 2016). Secara global 1 dari 3 anak prasekolah dan 1 dari 6 wanita hamil menderita kekurangan vitamin A yang disebabkan kurangnya asupan dari makanan.

Kekurangan vitamin memberikan konsekuensi yang serius terhadap kesehatan di setiap tahap daur kehidupan. Pada bayi kekurangan vitamin menyebabkan bayi berat lahir rendah (BBRL), tingginya angka kematian, gangguan perkembangan mental, dan meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Pada anak dan remaja, kekurangan vitamin dapat menyebabkan *stunting*, penurunan kapasitas mental, peningkatan frekuensi infeksi, tidak adekuatnya kejar tumbuh, menurunnya produktivitas, dan tingginya angka kematian. Selanjutnya, pada orang dewasa menyebabkan meningkatnya komplikasi pada wanita hamil, rendahnya produktivitas kerja, dan kekurangan gizi. Sementara itu, pada lansia menyebabkan tingginya risiko penyakit dan gangguan mental (SCCN dan IFPRI, 2000).³⁶

Di dalam *Junk food* dan *fast food* kandungan vitamin yang sangat minim bahkan tidak ada, hal tersebut dapat beresiko menyebabkan depresi pada remaja, perubahan-perubahan terhadap hormon pada masa pubertas remaja membuatnya lebih rentan terhadap suasana hati dan perubahan perilaku. Hal ini dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang dan tidak diinginkan.³⁷ Berikut beberapa gangguan yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin.

Tabel 2.1 Gangguan akibat defisiensi vitamin larut lemak

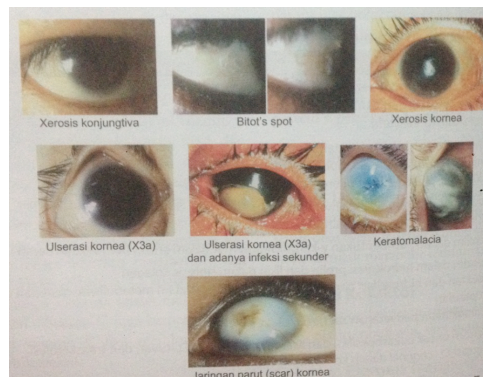
| Vitamin | Gangguan yang ditimbulkan akibat defisiensi |
|---------|---|
| | |

³⁶ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. loc.cit. hlm.59

³⁷ Smith, Andrew. loc.cit. hlm.3

| | |
|-----------|--|
| Vitamin A | <ul style="list-style-type: none"> - Adaptasi gelap yang buruk, buta senja (rabun senja), xerosis, keratomalasia, <i>bitot's sports</i>, xeroftalmia - Gangguan pertumbuhan - Gangguan kekebalan tubuh (imunitas) <p>Keratinasi kulit</p> |
| Vitamin D | <ul style="list-style-type: none"> - Anak: riketsia akibat gangguan mineralisasi tulang - Dewasa: osteomalasia akibat demineralisasi tulang |
| Vitamin E | <ul style="list-style-type: none"> - Miopati, anemia, dan neuropati - Disfungsi sistem saraf serius, tetapi jarang terjadi |
| Vitamin K | <ul style="list-style-type: none"> - Gangguan pembekuan darah - Penyakit hemoragik (<i>hemorrhagic disease</i>) |

Sumber: Comb, 2012 dan Bender AD, 2003.



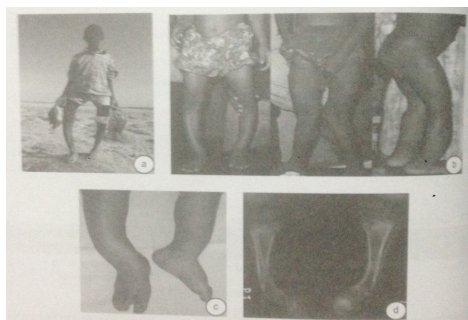
Gambar 2.4 Tanda klinis xeroftalmia pada mata akibat kekurangan vitamin A. (sumber. Allen Foster dalam Gilbert dan Gilbert, 2013, dalam buku editor Hardiansyah & Supariasa, 2017. *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*).

Tabel 2.2 Gangguan akibat defisiensi vitamin larut air

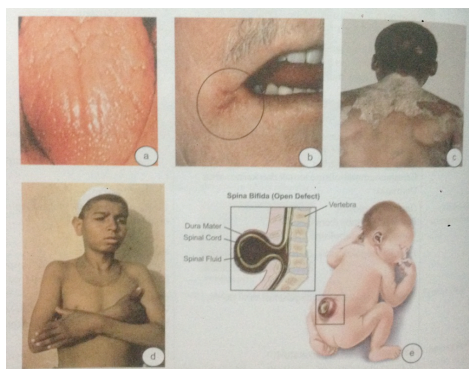
| Vitamin | Gangguan yang ditimbulkan akibat defisiensi |
|---|---|
| Vitamin B1 (tiamin) | <ul style="list-style-type: none"> - Beri-beri, otot lemah, anoreksia, takikardia, pembesaran hati, edema - Gangguan saraf perifer atau lesi sistem saraf pusat (<i>Wernicke-Korsakoff syndrome</i>) |
| Vitamin B2 (riboflavin) | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ariboflavinosis, cheilosis</i>, glositis, hiperemia - Edema faring dan mukosa membran mulut, angular stomatitis, <i>photophobia</i>, <i>seborrhoic dermatitis</i> |
| Vitamin B3 (niasin, asam nikotinat, nikotinamida) | <ul style="list-style-type: none"> - Pelagre, diare, <i>photosensitive dermatitis</i>, gangguan mental atau demensia - <i>Depressive psychosis</i> |
| Asam pantotenat | <ul style="list-style-type: none"> - Defisiensi sangat jarang terjadi - Mati rasa (<i>numbness</i>) dan perasaan nyeri (<i>tingling</i>) di tangan dan kaki, muntah - Kelelahan - Gangguan fungsi saraf perifer (<i>nutritional melalgia</i> atau "<i>burning food syndrome</i>") |
| Biotin | <ul style="list-style-type: none"> - Defisiensi sangat jarang terjadi; anorexia - Mual, glositis, depresi, kulit bersisik dan kering - Gangguan metabolisme lemak dan karbohidrat |

| | |
|---|---|
| Vitamin B6 (piridoksin, piridoksal, piridoksamin) | <ul style="list-style-type: none"> - Dermatitis - Dermatitis, glositis - Emosi tidak stabil (<i>convulsion</i>) - Gangguan metabolisme asam amino |
| Folat | <ul style="list-style-type: none"> - Anemia megaloblastik, diare, kelelahan, depresi, konfusi |
| Vitamin B12 (kobalamin) | <ul style="list-style-type: none"> - Anemia megaloblastik, degenerasi saraf perifer - Sariawan (<i>scurvy</i>), hiperkeratosis |
| Vitamin C (asam askorbat) | <ul style="list-style-type: none"> - Folikel rambut, gangguan psikologis, penyembuhan luka yang lama, pendarahan gusi, pecah pembuluh kapiler secara spontan (pembuluh kapiler tidak elastis) - Kehilangan semen gigi, hemoragik subkutan |

Sumber: Comb, 2012 dan Bender AD, 2003.



Gambar 2.5 Riketsia akibat kekurangan vitamin D. (sumber. Byrd-Bredbenner, dkk, 2007 dan Comb, 2012 Bayer. M, 2014. Dalam buku editor Hardiansyah & Supariasa, 2017. *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*).



Gambar 2.6 Tanda klinis kekurangan vitamin B. (sumber. Byrd-Bredbenner, dkk, 2007. Dalam buku editor Hardiansyah & Supariasa, 2017. *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*).



Gambar 2.7 Tanda klinis scurvy akibat kekurangan vitamin C. (sumber. Byred-Bredbenner, dkk, 2007 dan Comb, 2012. Dalam buku editor Hardiansyah & Supariasa, 2017. *Ilmu gizi: teori dan aplikasi*).

f. Kekurangan atau kelebihan mineral.

Mineral menempati 4% bagian dari penyusunan tubuh manusia. Mineral adalah unsur kimia yang diperlukan tubuh dan berada dalam bentuk elektrolit anion atau bermuatan negatif dan kation bermuatan positif. Mineral esensial adalah mineral yang jika terjadi defisiensi dalam menu makanan secara konsisten akan mengakibatkan terjadinya fungsi biologis yang sub-optimal, dan gangguan fungsi biologis tersebut dapat dicegah atau dapat dipulihkan melalui pemberian sejumlah mineral.

Tubuh mempunyai beberapa cara untuk mengontrol kadar mineral, yaitu dengan mengatur jumlah yang diabsorpsi dari saluran pencernaan dan mengatur jumlah mineral yang dapat ditahan dalam tubuh. Kekurangan atau kelebihan konsumsi mineral tidak baik untuk kesehatan tubuh. Kekurangan konsumsi akan mengakibatkan defisiensi dan kelebihan konsumsi akan menyebabkan keracunan.³⁸

Dalam hal ini *fast food* dan *junk food* merupakan bisnis yang sangat menggiurkan bagi

³⁸ *ibid.* hlm.84

produsen makanan tersebut dan konsumen kurang memperdulikan dampak negatif yang dihasilkan dari makanan-makanan tersebut. Di dalam makanan *fast food* dan *junk food*, hanya mengandung sedikit sayur dan buah, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan dan daging. Padahal dari sumber bahan pangan tersebut terdapat zat warna fitokimia yang sangat diperlukan oleh tubuh. Fitokimia adalah kandungan nutrisi dan komponen di dalam buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan yang sangat membantu dalam menjaga kesehatan.

Warna merah seperti semangka, tomat, dan lain-lain, mengandung lycopene (likopen), yang berguna untuk membuat pembuluh darah lancar sehingga dapat mencegah penyakit jantung dan menghambat penuaan sel-sel. Warna kuning seperti jagung, wortel, dan lain-lain, mengandung karotena, didalam tubuh karotena diubah menjadi vitamin A sehingga dapat mencegah rabun senja, serta berperan penting untuk penglihatan. Karotena juga berperan untuk mengontrol zat asam aktif yang dapat menyebabkan kanker.

Warna ungu seperti terong, anggur, dan lain-lain, mengandung antosiasin, berguna untuk mengencerkan darah sehingga dapat mencegah penyakit jantung dan stroke. Warna putih seperti bawang putih, bawang bombay, dan lain-lain, mengandung alisin dan kuersetin, berguna untuk mencegah kanker dan melindungi paru-paru. Sari bawang putih juga dapat digunakan sebagai pengganti pestisida, karena didalam sari bawang putih terdapat zat yang dapat mengusir hama apabila dicampurkan dengan alkohol dan air.

Warna hijau seperti brokoli, sawi, dan lain-lain, mengandung klorofil, selulosa, dan bermacam-macam vitamin, selulosa berguna untuk mencegah sembelit dan kegemukan. Warna hitam seperti beras hitam, kacang hitam, wijen hitam, dan lain-lain, berguna untuk membuat otak menjadi sehat dan membuang zat sisa didalam tubuh. Selain itu juga dapat mencegah penuaan dan gangguan pembuluh darah, pikun, osteoporosis, dan lain-lain.³⁹

Beberapa jenis makanan tersebut sangat diperlukan oleh tubuh, seperti untuk pertumbuhan, perkembangan, produktifitas kerja, dan kelangsungan hidup manusia serta faktor yang mempengaruhinya (Hardiansyah, 2000). Pentingnya makan aneka ragam makanan dari hewani dan nabati termasuk buah dan sayur tersebut sangat dianjurkan apabila ingin hidup sehat (Drummond, 1991).⁴⁰

Selain bahaya yang ditimbulkan dari zat-zat yang terdapat di dalam makanan tersebut,

³⁹ Ji-Hyun, Yoon, Cho, Young-Seon & Lee, Young-Ho. Op.cit. Hlm.60-67

⁴⁰ Editor Prof. Dr. Hardiansyah, Ms & I Dewa Nyoman Supariasa, MPS. Op.cit. hlm.3-4

juga perlu diwaspadai adalah bahaya yang terdapat pada kemasan *fast food* dan *junk food*. Sampai saat ini menurut Ketua Federasi Pengemasan Indonesia Hengky Darmawan, di Indonesia sistem pengemasannya baru 10% yang sesuai aturan SNI. Pemilihan jenis kemasan harus memperhatikan *food grade* dan *food safety* (Kompas, 2003). Namun pada kenyataannya produsen jarang mempertimbangkan hal tersebut. Dibandingkan dengan memperhatikan unsur kesehatan, produsen memilih kemasan dengan dipengaruhi faktor tampilan yang menarik, dan pertimbangan ekonomis.

Bahan yang selama ini digunakan memiliki beberapa dampak negatif bagi kesehatan, diantaranya seperti plastik atau *styrofoam* (pembungkus mie instant dan nugget) bersifat mutagenik (mengubah gen) dan karsinogenik, PVC (*polyvinyl clorida* untuk pembungkus kembang gula) yang dapat menghambat produksi hormon testosteron (Atterwill dan Flack, 1992), Kemudian makanan yang dikemas dalam bentuk kaleng seperti buah, susu, makanan lauk-pauk, dan lain lain, disinyalir mengandung timbal (Pb) dan VCM (Vinyl Chlorid Monomer) yang bersifat karsinogenik yaitu memicu sel kanker (Media Indonesia, 2003).⁴¹

2.2 Fotografi

Pada awalnya fotografi tercipta didasari dari melukis atau menggambar dengan bantuan cahaya dari kata Yunani, “*Photos*” yang berarti cahaya dan “*Graphein*” yang berarti menulis atau menggambar. Prinsip dasar fotografi sudah ada sejak zaman Aristoteles yaitu berupa reaksi gelombang cahaya yang diproyeksikan melalui celah kecil. Fotografi merupakan alat rekam visual yang membutuhkan cahaya dan momentum. Cahaya disini untuk menimbulkan emulsi film yang ditangkap oleh kamera dan momentumnya adalah sesuatu obyek yang terbekukan dalam proses pemotretan. Munculnya fotografi merupakan hasil dari dua penemuan yaitu, pertama berasal dari bidang ilmu alam yang menghasilkan kamera dengan apa yang disebut sebagai camera obscura (*camera* = kamar dan *obscura* = gelap), dan yang kedua berasal dari bidang kimia yang menghasilkan film.⁴²

Lahirnya fotografi tentunya tidak lepas juga dari tokoh-tokoh yang secara fenomenal telah melakukan berbagai jenis eksperimen, seperti Thomas Wedgwood, Niepce, Daguerre,

⁴¹ <https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/Dampak-negatif-makanan-cepat-saji-bagi-kesehatan>. Sabtu, 25 Maret 2017, 18:52 wib

⁴² *Ensiklopedi Nasional Indonesia*. 1989. Jilid 5. Jakarta: PT. Cipta Adi Pustaka. hlm.371

Talbot dan George Eastman. Tokoh-tokoh tersebut sangat berjasa bagi perkembangan fotografi dari yang sederhana hingga menjadi fotografi modern sekarang ini. Kehadiran fotografi pada masa lalu menimbulkan pro dan kontra di kalangan seniman karena fotografi lahir sebagai alat rekam yang dapat merekam obyek nyata menjadi gambar yang sangat mirip dengan aslinya.

Penemuan revolusioner tersebut sempat mengundang kecemburuan di kalangan pelukis pada masa tersebut. Perjuangan para praktisi foto sangat berat pada masa era Victorian, ketika sejarah awal fotografi baru saja di mulai sekitar awal tahun 1830-an banyak para fotografer menganggap fotografi sebagai bentuk seni yang baru sebuah bentuk lain dari lukisan. Seperti apa yang diproklamirkan oleh Peter Henri Emerson bahwa seni foto yang sesungguhnya hanya bisa dicapai bila potensi kamera yang sesungguhnya dikembangkan, bukan sebagai imitator lukisan namun potensi tersebut adalah kemampuan merekam realitas apa adanya, tidak sempurna tetapi riil. Dari perjuangan yang dilakukan oleh banyak seniman foto pada masa tersebut, lambat laun fotografi mulai diterima keberadaannya baik oleh para seniman maupun masyarakat sebagai salah satu cabang seni yang baru dimana fotografi memiliki daya cipta yang sungguh mengagumkan dan penuh rangsangan.

Pertengahan abad ke-19 hingga menjelang abad ke-20, merupakan masa pengembangan fotografi yang sangat signifikan dalam bentuk dan proses penciptaannya. Pengembangan bentuk di bidang fotografi dalam hal ini berkaitan dengan perkembangan kamera dari camera obscura hingga kamera SLR (*Single Lens Reflector*), kemudian aplikasi penemuan lensa dan selanjutnya penemuan negatif film yang terus disempurnakan sehingga memungkinkan orang memiliki dan memotret dengan mudah. Di sisi lain perkembangan fotografi juga telah memberikan berbagai kemungkinan ‘kultural’ bagi manusia untuk menciptakan bentuk seni yang tidak mungkin dilakukan sebelumnya. Fenomena kemunculan fotografi pada masa tersebut memberikan alternatif baru dalam proses penciptaan seni visual yang menjanjikan adanya suatu tampilan baru.

Berkembangnya fotografi secara perlahan dan pasti telah menemukan jati dirinya untuk disejajarkan dengan bentuk karya seni visual lainnya yang sudah lebih dahulu mapan dalam konstelasi wacana seni visual.⁴³ Disamping itu, fotografi merupakan suatu bentuk wacana visual yang paling progresif dan memiliki nilai interdisiplin karena nilai perkembangannya dari awal

⁴³ Soedjono, Soeprapto. *Teori D-B-A-E (Discipline-Based Art Education) dalam Pendidikan Seni Fotografi*. "Jurnal Seni". Vol. IX/02-03/2003. BP. ISI, Yogyakarta. hlm.218

ditemukannya hingga sekarang sangat pesat dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari bahkan sebagai suatu media untuk berekspresi dalam bidang seni.

Perkembangan fotografi selalu mengikuti kemajuan zaman dan teknologi, mulai dari awal ditemukan kamera obscura hingga menjadi kamera digital dengan berbagai keunggulan dan mulai dari film seluloid biasa hingga film negatif infra merah. Hal tersebut menyatakan bahwa fotografi selalu mengikuti perkembangan teknologi dalam waktu yang relatif cepat dan berkembang sebagai dunia teknologi tersendiri. Selain dari perkembangan peranti ‘keras’ dari fotografi, perkembangan juga terjadi pada bentuk visualnya dalam proses penciptaannya.

Fotografi pada awalnya hanya merupakan sebagai rekaman visual hasil cetak sederhana yang statis dari sebuah obyek. Pada saat itu, fotografi hanya sebatas sebagai alat dokumentasi faktual dari sebuah benda atau situasi yang merupakan bagian dari informasi atau suatu bahan untuk pemberitaan. Akan tetapi, dalam perjalanannya fotografi dipenuhi dengan berbagai kejadian eksperimen kronologis yang menjadi suatu media untuk berekspresi dan alat bantu dalam upaya menciptakan imaji-imaji seni visual melalui gagasan, obyek, kreativitas dan teknologi.

Sehingga lahir bermacam jenis bentuk dan gaya atau aliran dalam fotografi seperti yang di pelopori oleh seorang fotografer di era Victorian, H.P. Robinson dengan penemuannya berupa *multiple print*, di mana pada masa tersebut sempat menghebohkan karena citra foto yang begitu dekat dengan kenyataan yang kemudian gaya foto tersebut menjadi era ilustratif fotografi yang mengarah pada “gerakan senirupa abad 19”. Menurut John Szarko Wsky, terdapat lima kualitas yang unik di dalam fotografi, yaitu:

- a. *The thing itself*, fotografi yang berkaitan dengan hal-hal aktual.
- b. *The detail*, fotografi yang menampilkan pada hal-hal yang tampak pada suatu benda.
- c. *The frame*, hasil karya fotografi yang terseleksi, bukan dirangcang terlebih dahulu.
- d. *Time*, fotografi hasil karya pengabdian waktu dan menjelaskan secara khusus tentang perjalanan waktu.
- e. *Vantage point*, fotografi yang memberikan kita berbagai cara pandang yang baru terhadap dunia kita.

Selain itu, Gretchen Garner juga berpendapat terhadap keunikan fotografi, yaitu.⁴⁴

⁴⁴ Soedjono, Soeprapto. *Tinjauan Imaji Fotografi*. “Jurnal Seni”. Vol. VI/01/1998, BP. ISI. Yogyakarta. hlm.53

- a. *Time suspended*, fotografi adalah saksi waktu dan merekam pribadi.
- b. *A wider world*, fotografi menunjukkan berbagai bagian dunia yang eksotik, tersembunyi dan tempat-tempat yang jauh.
- c. *Famous faces*, melalui fotografi kita akan lebih mengenal orang-orang terkenal.
- d. *Minute detail*, kejelasan optis telah memberikan kesempatan untuk menikmati kekayaan berbagai tekstur yang ada di dunia.
- e. *Private theater*, kamera adalah alat yang mendekatkan mimpi-mimpi fotografer.
- f. *Pictorial effect*, bentuk, warna dan tekstur telah terciptakan melalui fotografi.

Dari berbagai jenis dan klasifikasi hal di atas, dapat disimpulkan bahwa fotografi merupakan media untuk merekam kejadian ataupun sebagai alat untuk ekspresi diri. Seperti *still life* fotografi, yang pada awalnya diterapkan dalam seni lukis sejak abad ke-15 untuk melukis benda-benda mati yang ada di sekeliling pelukisnya. Akan tetapi sekarang *still life* fotografi merupakan suatu bidang fotografi yang banyak dikerjakan dan digemari oleh para fotografer di seluruh dunia dengan berbagai macam teknik dan gaya. *Still life* merupakan salah satu jenis foto yang populer baik untuk keperluan fotografi sebagai media ekspresi atau untuk kepentingan komersil.

2.2.1 Sejarah *Still Life Photography*

Seperti genre fotografi *landscape* atau potret dan genre fotografi yang lainnya, *still life* adalah salah satu bentuk seni tradisional yang besar. Istilah *still life* dalam bahasa Inggris diambil dari bahasa Belanda, yaitu "*stilleven*", istilah tersebut diciptakan pada abad ketujuh belas, Ketika popularitas lukisan dapat dinikmati diseluruh Eropa Barat, pada saat itu, gambar keranjang bunga hanya diidentifikasi sebagai keranjang bunga. Karena belum mengenal komposisi dan makna didalam sebuah gambar.

Setelah itu, barulah para seniman menciptakan komposisi dari kompleksitas yang lebih besar bersama beragam jenis objek untuk suatu makna yang terkandung di dalam gambar. Akademik French mengatakan *still life* termasuk dalam hirarki genre yang didirikan pada abad ke-17. Istilah *still life* pada umumnya mengidentifikasi praktek kesenian yang sama, masing-masing menegaskan cara yang sedikit berbeda dalam mendekati atau berfikir tentang genre tersebut. Sebagian besar kamus mendefinisikan *still life* sebagai gambar yang terdiri dari benda mati, seperti buah, bunga, mainan, dan kendaraan. Tetapi *still life* selalu memiliki definisi yang

berbeda di setiap budaya dan periode sejarahnya, akhirnya definisi *still life* selalu menolak definisi yang tepat.⁴⁵

Fotografi *still life* pertama diciptakan sekitar satu dekade sebelum berita dari penemuan fotografi itu diumumkan di Paris dan London pada tahun 1839. Pada saat itu, Nicephore Niepce menciptakan *set table*, ia meletakkan makanan di atasnya seperti sup atau daging rebus, roti, dan anggur. Kemudian Niepce menciptakan sebuah gambar dari sebuah *set table* yang telah ia buat, objek-objek tersebut menghasilkan bayangan yang lebar di atas meja. Meskipun gambar asli yang dibuat itu hilang, gambar tersebut direproduksi ulang yang dikenal dengan istilah "*photomechanical*" pertama kali diterbitkan pada tahun 1839. Kesederhanaan komposisi Niepce pada karyanya sangat mengesankan, kemudian mengingatkan kepada lukisan representasi dari *set table* yang diletakkan dalam jamuan terakhir dengan Leonardo Da Vinci dan yang lain. Dalam hal ini, Lukisan akan tetap menjadi pengaruh yang kuat bagi fotografer yang memilih genre fotografi *still life*.

Still life telah berkembang baik sebagai bentuk percobaan selama periode perubahan estetika dan konvensional. Pada abad ke-19, banyak fotografer *still life* mengadopsi gaya dari karya praktisi, seperti Hippolyte Bayard dan Roger Fenton. Kemudian pada abad ke-20, mencakup gaya beragam dari Baron Adolph de Meyer, Irving Penn, dan Edward Weston, dan beberapa seniman kontemporer, beberapa gaya dalam karya mereka mengingatkan dari masa lalu. Kebangkitan saat ini dalam genre fotografi *still life* di era digital datang untuk mengubah medium.⁴⁶

2.2.2 Still Life Photography

Fotografi *still life* bukan sekedar menciptakan gambar dari benda-benda, tetapi bagaimana menuangkan ide dan cerita yang ingin disampaikan melalui benda-benda tersebut, sehingga menjadi sebuah narasi yang utuh. Nilai estetika dalam sebuah foto *still life*, tidak terletak pada bentuk penampilan subjeknya saja tetapi juga dari makna yang terkandung secara implisit pada penampilan keseluruhan sehingga terjalin suatu penampilan estetika. Adanya nilai estetika menjadikan *still life* fotografi tidak hanya memiliki keindahan, akan tetapi memiliki makna yang terkandung dalam sebuah imaji.

⁴⁵ Martineau, Paul. 2010. *Still Life In Photography*. Getty Publications. hlm.6-7

⁴⁶ Ibid. hlm.6-7

Fotografi *still life* dalam konteks fungsional identik dengan dunia fotografi komersial, namun dalam konteks ekspresif bisa dilakukan sesuai karakter fotografer antara lain keinginan, selera, konsep dan emosi seorang fotografer. Dalam fotografi *still life* konsep sangat dibutuhkan untuk menjadikan hasil yang maksimal, salah satu kekuatan dari fotografi *still life*, yaitu dengan menggabungkan antara konsep, tehnik pencahayaan dan komposisi yang mengandung elemen-elemen pendukung seperti garis, warna, tekstur, dimensi dan ruang yang menjadi satu kesatuan.

47

Fotografi *still life* merupakan objek atau kelompok objek, yang biasanya diatur sebagai subjek untuk menjadikan sebuah gambar. Karena subjek adalah benda, fotografer dapat berkonsentrasi lebih pada pencahayaan dan komposisi. Memotret *still life*, memiliki hak penuh atas pemilihan dan penataan benda-benda. Dimulai dengan satu objek dan secara bertahap membangun sebuah komposisi yang berhubungan satu sama lain. Benda yang digunakan tidak dipilih secara sewenang-wenang, tetapi harus sesuai dengan konsep, misalnya objek dari tempat tertentu atau periode tertentu. Yang terpenting adalah untuk mengumpulkan sebanyak mungkin alat peraga. Hal ini memungkinkan untuk dapat mengembangkan komposisi, antara satu bagian dan bagian lain dapat menjadi komposisi yang utuh. Misalnya sebuah koleksi benda-benda di etalase toko, membuat pengaturan secara keseluruhan, atau sifat yang tidak biasa dari benda tersebut.

2.2.3 Hal-hal Utama Tentang Cahaya

Cahaya merupakan hal terpenting di dalam fotografi. Karena cahaya merupakan faktor yang paling penting untuk dapat menciptakan gambar melalui kamera. Tanpa cahaya, gambar tidak dapat tercipta. Berikut hal-hal utama tentang cahaya.

2.2.3.1 Sumber Cahaya

Cahaya dibagi menjadi dua sumber, berikut penjelasan sumber cahaya.

a. Cahaya Alami (*Available Lighting*)

Pada pemotretan *still life*, cahaya alami bisa di dapatkan dari cahaya matahari. Cahaya matahari dapat diperoleh dari luar dan dalam ruangan dengan memanfaatkan cahaya yang masuk melalui jendela atau celah-celah lainnya. Maka cahaya alami dapat diartikan sebagai

⁴⁷ Hedgecoe, Jhon. 2005. *The book of photography*. London: Dorling Kindersley Limited. hlm.138

pencahayaannya yang sudah ada di suatu lingkungan tanpa campur tangan fotografer.

b. Cahaya Buatan (*Artificial Lighting*)

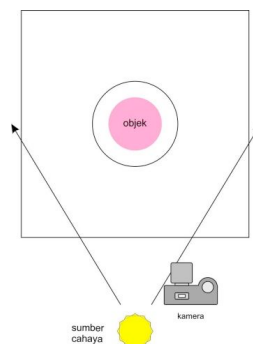
Cahaya buatan yaitu cahaya yang sengaja di adakan untuk tujuan pemotretan. Cahaya yang dihasilkan berupa cahaya buatan bahkan di desain khusus untuk keperluan pemotretan.

2.2.3.2 Arah Cahaya

Arah jatuhnya cahaya yang mengenai subjek sangat berpengaruh pada sebuah foto *still life*. Pemahaman arah begitu penting karena menentukan karakter cahaya yang dihasilkan. Arah cahaya memberi dimensi bayangan yang berbeda, dimensi tersebut menentukan karakter objek yang terkena cahaya.

a. *Front Light* (Cahaya Depan)

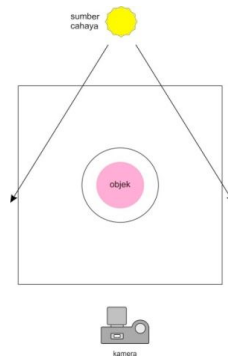
Front light adalah pencahayaan yang berasal dari arah depan objek/subjek. Biasanya diperoleh dari cahaya alami maupun cahaya buatan.



Gambar 2.8 Skema *Front light*

b. *Back Light* (Cahaya Belakang)

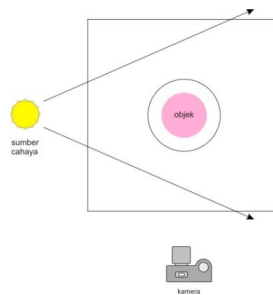
Back Light adalah pencahayaan dari arah belakang objek/subjek. Penggunaan arah cahaya dari belakang ini memberikan efek dimensi yang khas pada tepi objek, yang sering disebut dengan Rimlight.



Gambar 2.9 Skema *Back Light*

c. *Side Light* (Cahaya Samping)

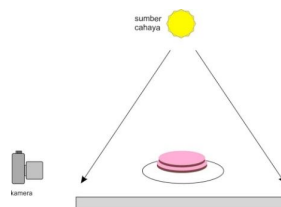
Side Light adalah pencahayaan dari sisi samping objek/subjek. Biasanya bayangan yang dihasilkan jatuh ke arah samping sesuai dengan penempatan sumber cahaya dari objek/subjek dan memberikan efek definisi bentuk dan tekstur.



Gambar 2.10 Skema *Side Light*

d. *Top Light* (Cahaya Atas)

Overhead Light atau *Top Light* adalah pencahayaan dari arah atas objek/subjek. Arah cahaya ini memberikan pencahayaan yang dominan pada sisi atas objek, dengan efek hampir seperti *side light* dengan arah bayangan ke bawah.



Gambar 2.11 Skema *Top Light*

2.2.3.3 Warna Cahaya (Spektrum)

Sumber cahaya yang berbeda memiliki komposisi spektrum warna yang berbeda. Perbedaan spektrum inilah yang menyebabkan warna khas pada masing-masing jenis sumber cahaya. Sebagai contoh lampu bohlam yang berwarna kekuningan dihasilkan oleh spektrum yang lebih dominan pada warna-warna kuning, oren hingga merah dan sedikit menghasilkan warna ungu, biru atau hijau, dan lampu flash yang berwarna dominan putih jernih, cahaya ini sebenarnya merupakan spektrum yang terdiri dari deretan beberapa warna cahaya.

2.2.3.4 Karakter Cahaya

Karakter cahaya yaitu seberapa kuat cahaya tersebut, yang secara awam dikenal dengan kata sifat terang (intensitas tinggi) dan redup (intensitas rendah).

- a. Karakter cahaya keras (*hard*), karakter cahaya ini dihasilkan oleh sumber cahaya dengan defuser (peredam) yang minim, seperti flash kamera, *standart reflector*, dan lain sebagainya. Cahaya ini cenderung memusat pada satu titik tujuan, sehingga biasanya efek dari karakter cahaya ini lebih keras dibagian tengah dibandingkan sisi pinggirnya.
- b. Karakter cahaya lemah (*soft*), karakter cahaya ini dihasilkan oleh sumber cahaya dengan defuser seperti *softbox*, payung pantul, dan lain sebagainya. Sehingga akan membuat cahaya pada objek yang difoto menjadi rata dan lembut.

2.2.3.5 Intensitas Cahaya

Faktor yang berhubungan dengan intensitas cahaya adalah durasi, yang merupakan lamanya cahaya menyala saat proses pemotretan. Berdasarkan durasinya, pencahayaan dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- a. *Continuous light* adalah sumber cahaya yang terus menerus menyala (misalnya lampu senter, lampu pijar, *red head*, *dedolight*, HMI dan sebagainya).
- b. *Uncontinuous light* adalah sumber cahaya yang hanya menyala sesaat bersamaan dengan pemotretan, biasanya berupa flash/blitz.

2.2.3.6 Sifat Cahaya

Sifat-sifat cahaya dalam fotografi adalah sebagai berikut.

- a. Cahaya langsung (*Direct Light*) adalah cahaya yang langsung mengenai objek tanpa terhalang apapun. Karakter dari cahaya langsung yaitu jika intensitas tinggi sifatnya keras dan menghasilkan bayangan yang kuat.

- b. Cahaya tidak langsung (*In-Direct Light*) adalah cahaya yang tidak langsung mengenai objek, tetapi terhalang sesuatu seperti awan, kabut, kaca tembus cahaya dan sebagainya. Cahaya ini juga termasuk seperti *Window Light*, cahaya yang melewati celah seperti lubang jendela, celah atap, celah pepohonan dan sebagainya. Karakter *window lighting* terarah dan seolah ada volume karena mengikuti bentuk celah yang dilaluinya.

- c. *Reflected Light* adalah cahaya yang dipantulkan sesuatu seperti cermin, air, tembok dan lain-lain. Karakter dan intensitas cahaya pantulan akan sama dengan sumber cahaya jika dipantulkan oleh cermin, tetapi intensitas akan berkurang jika dipantulkan benda-benda yang sifatnya tidak mengkilat.

2.2.4 Teknik Pencahayaan

Dalam pemotretan *still life*, fotografer harus mengatur pencahayaan, diantaranya sebagai berikut.

2.2.4.1 Key Light/Main Light

Key Light atau *Main Light* adalah pencahayaan yang berperan sebagai tokoh utama pada sebuah pemotretan. Pada foto *still life*, *key light* umumnya ditempatkan pada samping, belakang atau atas untuk membantu memperkuat tampilan tekstur dari objek.

2.2.4.2 Fill-In Light/Fill Light

Berperan sebagai cahaya pendukung yang mengisi bagian gelap atau bayangan, dan umumnya diletakkan pada sisi lawan yang tidak diterangi *key light* dan intensitas *fill light* lebih rendah dari *key light*.

2.2.4.3 Rim Light

Rim Light adalah pencahayaan yang berfungsi untuk memberikan separasi terhadap

background, dengan menonjolkan sisi tepi dari subjek. *Rim Light* umumnya berupa *back light*, *side light* atau *top light* dengan intensitas yang cukup tinggi sehingga muncul *high light* berupa garis cahaya pada sisi-sisi objek.

2.2.4.4 Background Light

Background light berperan memberikan penerangan pada *background* pemotretan. Pada prakteknya, pencahayaan *background* bisa dengan menggunakan *light modifier* (payung, softbox, reflector, dan sebagainya). Pengaturan arah, warna, bentuk, dan intensitas cahaya yang jatuh pada *background* dapat menambah daya tarik sebuah foto.

2.2.5 Komposisi

Di dalam fotografi *still life* sangat diperlukan pemahaman komposisi untuk dapat mengatur benda yang akan di foto. Komposisi dibedakan menjadi tiga pembagian besar, yaitu komposisi *center*, *off-center*, dan diagonal.

2.2.5.1 Komposisi Center

Komposisi *center* dikenal juga sebagai komposisi *dead center* yaitu yang meletakkan elemen-elemen foto pada bagian tengah gambar. Komposisi ini biasanya digunakan untuk objek-objek pemilahan simetris yang memberi kesan rigid atau kaku. Komposisi *center* juga meliputi komposisi *linear* dan komposisi *diamond*.

2.2.5.2 Komposisi Off-center

Komposisi *off-center* meliputi *third rules* dan *golden section*.

a. Komposisi Third Rules

Third rules atau biasa disebut dengan komposisi *Rule of Third* merupakan metode komposisi dasar yang paling populer yang digunakan pada saat ini. *Rule of third* merupakan komposisi yang didapat dari hasil membagi bidang gambar dalam tiga bagian yang sama besar baik horizontal dan vertikal. Dengan menarik garis khayal diatas bidang gambar terdapat titik-titik perpotongan. *Point of interest* di tempatkan pada salah satu titik perpotongan.

b. Komposisi Golden Section

Komposisi foto *golden ratio* atau *golden section* adalah susunan foto dimana *point of interest* diletakkan pada titik persimpangan dua garis horizontal yang memiliki perbandingan 1:1,6 atau 38/62.

2.2.5.3 Komposisi Diagonal

Diagonal dikenal sebagai komposisi yang dinamis. Komposisi diagonal merupakan komposisi yang dibangun oleh garis diagonal dan dibentuk dari garis yang ditarik pada titik sudut ke titik sudut yang berseberangan pada bidang datar. Garis-garis ini akan memberikan kesan (*sense of depth*) kedalaman dan perspektif.

Selain komposisi, didalam fotografi *still life* terdapat elemen-elemen pendukung, diantaranya sebagai berikut.

a. Bentuk (*shape*)

Shape adalah segala bentuk apapun yang memiliki dimensi tinggi dan lebar. Bidang dapat berupa bentuk-bentuk geometris (lingkaran, segitiga, segi empat, elips dan sebagainya) dan bentuk-bentuk tidak beraturan.

b. Warna (*color*)

Warna mampu memberikan kesan elegan dan dinamis. Setiap warna memiliki makna. Warna adalah rangsangan visual yang dilakukan oleh mata dan otak dari interaksi objek dan sumber cahaya. Selain berfungsi memisahkan dan membedakan elemen dalam foto, warna juga memberi keindahan, menarik perhatian, serta berperan penting dalam penyampaian pesan.

c. Wujud (*Form*)

Wujud merupakan transformasi tiga dimensi dari unsur bentuk. Unsur wujud berfungsi untuk memberikan kedalaman fokus terhadap sebuah foto. Ketika kita mampu melihat objek secara tiga dimensi, saat itulah terdapat unsur wujud. Penggunaan bayangan dan cahaya, sangat penting untuk menekankan bentuk objek dalam sebuah foto.

d. Tekstur (*texture*)

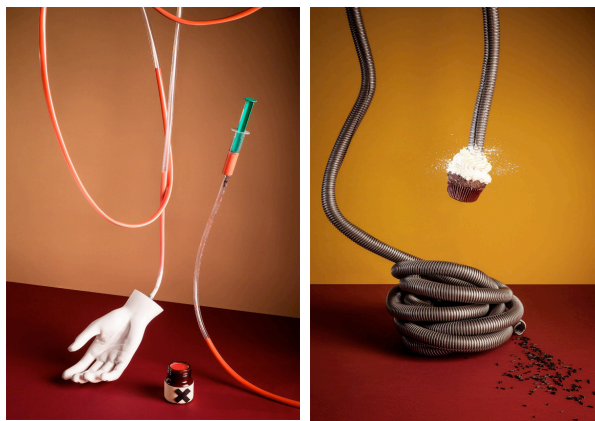
Tekstur pada umumnya adalah pengulangan bentuk, tetapi tekstur lebih menonjolkan pola yang terdapat pada permukaan suatu benda, apakah objek tersebut kasar, halus, beraturan, tidak beraturan, tajam, atau lembut. Tekstur dalam komposisi berfungsi untuk menambahkan unsur realisme, memperlihatkan kedalaman, dan kesan tiga dimensi jika dilakukan dengan pencahayaan yang tepat.

2.2.6 Digital Imaging

Digital imaging adalah metode untuk melakukan proses pengeditan pada gambar yang telah di scan dari file aslinya, menjadi file digital dalam bentuk pixel agar komputer dapat melakukan manipulasi pada gambar tersebut. Digital imaging telah berkembang sejak tahun 1960-1970 untuk mengatasi kelemahan dari kamera film. Perkembangan yang pesat dari digital imaging saat ini sangat berkaitan erat dengan munculnya era kamera digital. Dengan menggunakan digital imaging, dapat memperbaiki kekurangan dari gambar dan memperbaiki warna dari gambar sesuai dengan selera, maupun mengkomposisikan satu gambar dengan gambar lainnya agar eksplorasi dan gagasan bisa lebih mudah diciptakan.

2.2.7 Referensi Karya

Referensi karya orang lain sebelum membuat karya sendiri memang sangat dibutuhkan. Karena referensi tersebut berguna untuk gambaran sebelum memotret. Berikut beberapa referensi karya fotografi dari beberapa fotografer *still life* untuk memvisualkan penelitian yang sudah dilakukan.



Gambar. 2.12 Karya Ani Tzenkova



Gambar. 2.13 karya Anna Lomax



Gambar 2.14 karya Catherine Loring



Gambar. 2.15 karya Karsten Wegener



Gambar. 2.16 karya Giorgio Craverio