

Kuliner Ndeso Blitar Kuto Cilik Sing Kawentar

Sekar Ageng Cakrawarti^{1, a)}, Resdianto Permata Raharjo^{2, b)}

^{1,2}. D4 Tata Boga/Vokasi, Universitas Negeri Surabaya, 60231, Indonesia

Email: ^{a)} sekarageng.21049@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Blitar is the little kuto of Sing Kawentar. Blitar also has many tourist destinations that are able to provide a new atmosphere and learn how the heroes who used to fight for the Indonesian nation to the point of independence can be felt by the Indonesian people. This is what makes Blitar City educational tourism famous to foreign countries. Blitar City also has culinary delights that contain quite a lot of cholesterol. However, this food is one of the favorite foods of all Blitar people, especially for the people of Blitar Regency. This food is called blendrang tewel or commonly called young jackfruit vegetables that have been heated many times. When viewed from a health point of view, blendrang is an unhealthy food because the process of heating the food gradually removes some of the nutrients in the main ingredients used as the basic ingredients for making the don't fussy, even if we eat foods that pay attention to the nutrients and nutrients listed on these foods, not just good food. Instead, you must still consider foods that can be enjoyed because they taste good and the food you eat has a delicious and nutritious taste. This is the choice of a healthy way of life. If we choose delicious and nutritious food, our bodies can absorb these nutrients properly and correctly. Nutrients in these foods are very dependent on the process of accelerating metabolism. If you consume the right food and according to the portion or daily calorie needs, the body will receive and digest it easily and can absorb nutrients in the body optimally. This absorption will later become fat reserves which will then be used as a source of energy in the form of activities one day ahead.

Keywords: culinary, traditional, little kuto of Sing Kawentar

Abstrak

Blitar merupakan kuto cilik sing kawentar. Blitar juga menyimpan banyak destinasi wisata yang mampu memberikan suasana baru dan mempelajari bagaimana pahlawan yang dulunya memperjuangkan bangsa Indonesia sampai dititik kemerdekaan ini bisa dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Hal inilah yang menjadikan wisata edukasi Kota Blitar terkenal hingga manca negara. Di Kota Blitar juga memiliki kuliner yang mengandung cukup banyak kolestrol. Namun makanan ini merupakan salah satu makanan favorit semua masyarakat Blitar terkhusus untuk masyarakat Kabupaten Blitar. Makanan ini bernama blendrang tewel atau biasa disebut sayur angka muda yang sudah dipanaskan berkali-kali. Jika dilihat dari sudut pandang Kesehatan, blendrang merupakan makanan yang kurang sehat karena proses penghangatan makanan yang berangsur-angsur menghilangkan sebagian nutrisi pada bahan pokok yang dipakai sebagai bahan dasar pembuatan janganan tewel tersebut. bahkan jika kita mengonsumsi makanan yang diperhatikan nutrisi dan gizi yang tertera pada makanan tersebut. bukan hanya makanan yang enak saja. Melainkan harus tetap mempertimbangkan makanan yang dapat dinikmati karena rasanya yang enak dan makanan yang dimakan memiliki rasa yang enak dan bernutrisi. Inilah pilihan jalan hidup sehat. Jika memilih makanan enak dan bernutrisi pastinya tubuh kita dapat menyerap nutrisi tersebut dengan baik dan benar. Gizi pada makanan ini sangat bergantung pada proses percepatan metabolisme. Jika mengonsumsi makanan yang benar dan sesuai porsi atau kebutuhan kalori harian, aka tubuh akan menerima dan mencerna dengan mudah dan dapat menyerap nutrisi dalam tubuh secara maksimal. Penyerapan ini nanti yang akan menjadi cadangan lemak selanjutnya akan dijadikan sumber energi dalam bentuk aktifitas satu hari kedepan.

Kata-kata kunci: Kuliner, Ndeso, Blitar Kuto Cilik Sing Kawentar

PENDAHULUAN

Kota yang bersejarah didalam sejarah perjalanan hidup. Menghadirkan beberapa kebahagiaan untuk dinikmati oleh semua manusia baik dalam keadaan sedih, senang, bahagia dapat didapatkan di Kota Blitar. Blitar merupakan kota terpencil atau Kota yang kecil yang dapat memberikan ketenangan hati. Maka dari itu tak jarang ditemui wisatawan atau orang luar kota berkunjung di Kota Blitar. Entah itu bersinggah atau menetap selamanya disini. Kota Blitar menyuguhkan beberapa kenikmatan seperti kuliner Blitar yang sangat klasik dengan cita rasa sayurannya pedas, gurih, asin dan tidak cenderung ke manis. Ini juga dapat menjadikan daya tarik masyarakat Indonesia untuk berkunjung ke Kota kecil yang penuh arti. Bahkan kendaraan klasik seperti vespa klasik, motor klasik yang sudah dimodif, mobil-mobil klasik seperti merci ditahun yang sudah lama kemudian becak, delman bahkan disini juga masih ada mikrolet. Kerdaraan yang belum berkembang pesat akibat ekonomi masyarakat di Kota Blitar cenderung ke ekonomi menengah ke bawah. Destinasi yang disuguhkan di Kota Blitar pun masih membosankan bagi anak remaja menuju dewasa. Mereka fikir bahwa destinasi seperti Makam Bung Karno, Istana Gebang, TMP (Taman Makam Pahlawan) dan lain sebagainya itu terlalu klasik, kuno dan temtunya membosankan. Anak muda jaman sekarang hanya berfokus pada tempat-tempat yang memiliki jiwa kemudaan seperti café, warkop yang sudah disulap menjadi warkop yang sangat modern, rumah makan, resto hingga mall. Kecenderungan anak muda di Kota Blitar ini sangat rendah akan pembekalan ilmu. Dalam arti, masyarakat Blitar khususnya daerah Kabupaten Blitar sangat jarang anak-anak melanjutkan pendidikannya. Bahkan ada yang SMP saja sudah menikah. Hal ini lah yang menjadikan SDM pada daerah kami terasa rendah dan kurang berkualitas untuk bersaing dengan anak-anak kota yang ekonominya bagus, pendidikannya bagus, sopan santun dan taat akan agama yang mereka peluk. Edukasi yang dibutuhkan masyarakat Blitar yaitu edukasi tentang SDM yang harus ditingkatkan. Kerendahan SDM membuat masyarakat lebih menyepelekan hal-hal kecil yang berujung tujuan yang sangat besar. Namun kembali lagi pada kepribadian mereka masing-masing. Tentunya sebagai manusia harus tetap mempertahankan atau kalau sanggup ditingkatkan kesopanan yang sudah diberikan bimbingan oleh orang tua mereka masing-masing.

Keasikan yang sangat melekat pada Kota Blitar dapat disajikan oleh alam semesta yang telah diciptakan oleh Tuhan untuk kita jaga dan kita rawat sebagaimana kita menjadikan kenikmatan alam ini sebagai bentuk syukur atas pemberian yang sangat berlimpah kebahagiaan ini. Kuto cilik sing kawentar berada di Kabupaten Blitar. Blitar merupakan salah satu kota yang kecil yang menyimpan sejuta rasa bahkan memaknai setiap gerak lekukan tubuh yang menjadikan kita mengharapakan untuk kota ini semakin asri dan kebudayaan ndesonya tidak akan pernah luntur sampai turunan nenek moyang kita nanti. Meskipun Blitar kota kecil dan sangat minim akan manusia yang berkembang, namun keasrian lingkungan di Desa tetap terjaga dari gempuran polusi yang berada di Ibu Kota. Ladang, sawah, kebun, peternakan dan lain sebagainya masih terjaga utuh dengan kesegaran alami yang mampu memberikan semangat di pagi hari. Penduduk Blitar mayoritas bekerja sebagai petani, peternak dan di desa kami Desa Gogodeso pekerjaan ini sudah termasuk sebagai bagian dalam hidup. Perekonomian di desa hanya standart menengah ke bawah, bahkan ekonomi ini sangat kurang untuk mencukupi kebutuhan satu keluarganya.

Masakan yang sering kali dimasak oleh keluarga yang berada di Kabupaten Blitar ini berbahan dasar tewel atau biasa dikenal sebagai nangka muda. Sayur tewel ini biasanya dimasak dengan campuran kacang panjang dan dimasak menggunakan santan, bumbu dasar merah dan dimasak menggunakan panci yang besar. Tujuan dari memasak tewel dengan menggunakan panci yang besar ini, agar menghasilkan janganan atau sayuran yang banyak dan bisa dipanaskan lagi berulang-ulang kali agar menjadi masakan yang biasa dikenal sebagai blendrang tewel. Jika dilihat dari kacamata kesehatan sayur tewel ini sangat tidak baik untuk dikonsumsi karena mengandung santan yang kental, sayuran yang sudah dipanaskan berulang-ulang kali akan menghasilkan kadar kolestrol yang sangat tinggi. Namun masyarakat Blitar tidak mempercayai bahwa sayur tewel ini mengandung kolestrol yang berbahaya jika dikonsumsi setiap harinya.

Masakan yang tidak kalah asik rasanya yaitu sayur terong. Sayur terong ini terbuat dari bahan daar terong ungu atau juga bisa menggunakan terong hijau. Terong ini dimasak sama dengan sayur nangka muda. Perbedaannya hanya pada penambahan ebi dan tempe. Tekstur terong yang

sudah diblendrang atau sudah dipanaskan berulang kali akan menghasilkan terong yang sudah sangat lembek tetapi ini justru menambah kenikmatan ketika kita menyantapnya menggunakan nasi hangat dan kerupuk goreng. Sayur lodeh blendrang tewel dan terong ini sering digunakan untuk mengirim orang yang sedang bekerja di sawah, di ladang, di peternakan bahkan orang yang bekerja serabutan pun sering kali dikirim menggunakan sayuran ini menggunakan rantang susun 5 sudah lengkap dengan nasi, tahu goreng, tempe goreng, ikan asin ini opsional dan kerupuk goreng. Masyarakat Desa menyebut masakan ini sebagai rajanya makanan. Karena makanan ini memiliki rasa yang begitu enak. Namun jika dilihat dari tampilan blendrang tewel dan blendrang terong ini terlihat sangat tidak menarik bahkan warnanya pun sudah mulai kecoklatan dan sudah tidak ada daya tarik pada saat dilihat oleh indra penglihatan

Tetangga desa yaitu Desa Nglaos terdapat warung makan yang sudah sangat terkenal hingga masyarakat luar kota berdatangan untuk mencoba masakan ndeso di rumah makan tersebut. Rumah Makan ini memiliki judul nama MAK TI. Mak Ti merupakan owner dari usaha kuliner ndeso. Mak Ti sudah merintis usahanya sejak beliau masih muda. Jiwa bisnis pada usaha makanan menjadikan gaya hidup baru Mak Ti agar bisa mengembangkan sebuah warung makan dengan desain sederhana ala kadarnya yang bisa dikunjungi oleh petani, nelayan, tukang ternak hingga pejabat yang ikut menimbrung pada warung makan Mak Ti. Warung makan ini bukan hanya menyediakan makanan yang menarik dan bercita rasa. Namun beliaulah yang mencetuskan gaya tata hidang dengan menghadirkan makanan secara prasmanan atau sekarang biasa dikenal dengan sebutan All You Can Eat. Sistem ini diterapkan oleh Mak Ti puluhan tahun yang lalu, Jadi konsep makanannya tamu yang datang masuk kedalam dapur untuk menganbil janganan atau sayuran yang baru saja matang dan juga boleh wisatawan tersebut ikut mengaduk masakannya. Jadi, para tamu yang berkunjung di warung makan ini, memiliki kesan baru yang baik terhadap tempat ini. Gaya penyajian makanannya yang sangat unik dan tidak dibatasi perporsinya. Namun wisatawan yang akan mengambil makanan sepuasnya hanya membayar 10.000 sekitar tahun 2010an. Di tahun 2010 kebawah warug Mak Ti ini dibolehkan bayar satu kali dengan total bayar hanya Rp. 10.000 dan sudah bisa menikmati semua hidangan tanpa terkecuali. Bahkan jika mau nambah sampai para tamu merasa kenyang tidak berbayar lagi.

Jika dipikir dua hingga tiga kali warung Mak Ti ini tidak mendapatkan laba yang maksimal, namun dengan adanya konsep warung seperti ini masyarakat sekitar hingga masyarakat Luar Kota bersedia mampir dan merasakan rasa masakan pada warung tersebut. Bahkan sering bus pariwisata juga mampir ke warung Mak Ti. Dengan cita rasa ndeso dan hawa sekitaran daerah sana cenderung ke sejuk dan menenangkan. Menjadikan warung ini salah satu warung favorit yang dapat menenangkan hati dan menaruh sejenak pikiran yang ada di kota tadi. Mengusung tema tentang kebudayaan ndeso. Warung ini memiliki interior, layout, serta bangunan yang cenderung seperti rumah di desa pada umumnya. Memang sengaja dibuat seperti rumah, agar memiliki suasana seperti pergi ke rumah nenek. Begitu senangnya jika wisatawan disuguhkan dengan suasana yang tenang seperti kita berkunjung dirumah nenek bertemu dengan kerinduan yang telah memuncak dan puncak utama rindu yaitu temu. Warung ini dikelilingi oleh rumah-rumah warga yang sangat ramah dan tempat ini juga bisa dijadikan acara rapat. Jadi semi formal, formal dan non formal pun masih bisa menikmati suasana desa yang klasik unik dan tentunya asik.

Jika ditinjau langsung ke lapang wisatawan langsung bisa berinteraksi dengan owner yaitu Mak Ti. Beliau merupakan salah satu orang yang humble, sabar, dan selalu menerapkan sikap dan sifat kerendahan hatinya. Setiap ada pengunjung yang singgah untuk menyantap makanan yang telah disediakan. Mak Ti akan selalu merespon, menyalami dan mengajak bercicara entah satu atau dua patah kata yang terucap. Keasikan warung ini dapat diambil dari pelayanan Mak Ti terhadap pengunjung, karyawan yang senantiasa sopan dan tunduk kepada pelanggan, kebersihan yang diutamakan, dan tentunya kepuasan pelanggan akan senantiasa dinomor satukan agar pelanggan senang menerima pelayanan dan menyantap makanan yang berada di warung tersebut.

Pengunjung akan dikagetkan dengan keberagaman masakan ndeso yang belum tentu ada di daerah kota seperti kota-kota besar yang ada di Indonesia. masakan yang selalu ada setiap harinya yaitu janganan tewel (sayur angka muda), janganan terong (sayur terong), janganan lompong (sayur lompong), oseng-oseng godong kates (tumis daun pepaya), janganan iwak pedes (sayur ikan pedas yang menggunakan ikan dari sungai), iwak goreng (ikan goreng), sambel, lalapan (sayuran mentah seperti

kacang panjang, kol, dan timun), dan masih banyak lagi. Dengan berbagai macam olahan ikan bahkan sayuran yang dihidangkan secara all you can eat ini. Wisatawan atau pengunjung dapat mengambil sepuasnya dan tanpa batas waktu. Jadi pemilihan makanan ini tidak di sajikan pada tempat saji yang biasanya ada di restoran besar. Melainkan di warung ini menggunakan *bowl* yang besar dan berbahan dasar besi atau biasa disebut baskon blirik. Jadi setiap kali masakan matang, baskom blirik itulah yang menjadi tempat tampung sayuran-sayuran yang sudah dimasak tadi. Begitu pula dengan ikan juga di sajikan diatas bowl blirik. Tempat pengambilan makanannya itu dulu bekas tempat cuci baju dan masih ada sumur dan kamar mandinya. Jadi penyajian makanan matangnya itu disajikan diatas sumur yang diberi tutupan kayu yang kuat. Setelah itu dibaluti dengan kain untuk alas meja. Baru diletakkan sayuran, ikan yang sudah siap dihidangkan tadi.

Pengunjung yang akan mengambil makanan di warung Mak Ti. Harus mengambil piring terlebih dahulu, mengambil sendok, nasi, dan selanjutnya langsung memilih sayuran yang sudah disediakan disitu dengan sesuai selera porsi masing-masing individu pelanggan. Nah setelah mengambil makanan. Kita akan diantar oleh karyawan Mak Ti untuk mencari tempat yang nyaman dan jika sudah duduk dan sudah nyaman dengan tempat tersebut. maka pelayan akan menawarkan minuman. Minuman yang best seller disana yaitu es soda gembira. Dimana es soda gembira ini dibuat dari susu, sirup dan soda. Jika meminum segelas es soda gembira rasanya dihati seperti gembira dan bahagia selamanya. Jika tidak ingin meminum es yang mengandung soda pengunjung bisa memilih minuman yang klasik seperti pada umumnya warung. Seperti es teh, teh hangat, es jeruk, jeruk hangat, kopi dan wedang jahe.

Jika pengunjung ingin sholat, warung Mak Ti sudah menyediakan mushola sekaligus dengan tempat wudhunya. Didalam mushola sudah terdapat mukena, sajadah, dan sarung untuk dikenakan oleh pengunjung laki-laki. Suasana musholanya cukupan yang memiliki arti tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. mushola tersebut berkapasitas untuk laki-laki 5 dan untuk perempuan 5. Total dari keseluruhan inilah merupakan kapasitas pada mushola Mak Ti tersebut. tempat wudhu ada 1 kran. Jadi jika ingin sholat harap antri dan bersabar untuk menunggu giliran satu persatu. Fasilitas yang disuguhkan masih terbatas. Karena sarana dan prasarana di Blitar itu sangatlah sulit untuk dicari. Seperti furniture ruangan saja harus membelinya diluar kota. Maka dari itu warung Mak Ti tetap mengandalkan keragaman gerabah yang digunakan sebagai furnitur ndeso di warungnya. Furniture yang dipajang hanya sebatas foto Mak Ti, foto pengunjung yang merupakan rekan kerja Mak Ti, dan juga pajangan lukisan klasik yang umum dipajang di warung-warung seperti biasa.

Pintu masuk Mak Ti ini ada dua. Bisa masuk dari pintu masuk depan dan bisa masuk lewat pintu masuk samping. Perbedaan antara pintu masuk depan dan pintu masuk samping yaitu jika pengunjung masuk melewati pintu masuk depan. Maka akses parkirnya sangat susah. Didepan tidak ada tempat parkir untuk mobil apalagi bus pariwisata. Hanya bisa diakses oleh motor dan motor pun hanya berjumlah sekitar sepuluh motor saja. Maka dari itu, solusi utama yang mempermudah para pengunjung, warung Mak Ti menyediakan pintu samping dekat dengan dapur yang dijadikan pintu keluar dan pintu masuk. Pintu samping ini memiliki kelebihan yaitu ada tanah kosong yang dikhususkan untuk pelanggan agar bisa memarkirkan bus pariwisata, mobil maupun motor juga pasti tetap bisa. Masuk pintu dari samping kita langsung disambut dapur klasik disebelah kanan. Jika pengunjung ingin memiliki dapur tersebut maka harus izin dengan Mak Ti. Jika Mak Ti mengatakan silahkan. Maka pengunjung diperbolehkan untuk membantu masak, mengambil masakan secara langsung dari kompor klasik yang dibuat dari batu bata yang disemen atau biasa dikenal dengan sebutan luweng. Mak Ti memilih luweng sebagai alat memasak paling inti juga memiliki sebuah alasan yaitu jika Mak Ti menggunakan kompor biasa maka rasa klasik ndesonya kurang muncul dan mengurangi cita rasa yang sudah diterjemahkan oleh luweng. Rasa masakan yang dimasak dengan menggunakan luweng dan kompor itu sangat berbeda. Jika menggunakan luweng kita bisa merasakan rasa sangit atau rasa dari kayu bakar yang digunakan. Inilah yang dapat mengundang sejuta rasa kenikmatan ndeso yang dapat dihidangkan disatu piring dan dapat dinikmati bersama keluarga dan kerabat tercinta. Untuk penggunaan kompor sendiri, membuat rasa pada janganan tersebut tidak memiliki cita rasa yang beda. Ya rasanya jadi nge plain dan sama seperti janganan di warung lainnya. Jika pengunjung sudah merasakan puas dengan sajian yang sudah disajikan warung ndeso ini. Pengunjung diharap untuk membayar makanan yang sudah dipesan lalu bisa meninggalkan tempat melewati pintu depan maupun pintu samping. Keadaan jalanan yang dilewati oleh pengunjung relatif

makadam atau jalanan yang lumayan rusak. Jalanan ini sangatlah berbahaya. Maka dari itu kurangi kecepatan jarak tempuh. Agar senantiasa terhindar dari kecelakaan yang tidak diinginkan oleh pengunjung yang telah menyempatkan waktunya untuk berkunjung di warung Mak Ti ini.

Ada juga warung Mbok Bari juga terkenal enak dengan sajian makanan pecel. Pecel yang berada di Blitar merupakan pecel yang dilengkapi dengan nasi, sayuran yang sudah direbus seperti kacang panjang, sawi hijau, capar atau tauge dan lain sebagainya. Serta pelengkap yang juga merupakan inti terpenting dalam komponen pecel Blitar yaitu rempeyek kacang atau ebi dan sambal pecel. Penyajian di warung Mbok Bari juga masih relatif sederhana sama seperti di warung Mak Ti. Hanya berbeda alamat dan sajian makanan yang disajikan. Diwarung makan Mbok Bari ini disajikan makanan seperti ada diwarung-warung pada umumnya. Namun Mbok Bari juga menyediakan pecel untuk para pengunjung yang membutuhkan sarapan dipagi hari. Pecel ini jika sudah habis dipagi hari maka akan dimasak lagi hingga sore hari. Jadi jika pecel sudah mulai habis karyawan Mbok Bari akan tetap memasaknya ulang dan menyajikannya seperti yang pagi hari tadi. Warung makan Mbok Bari ini cukup luas. Apabila ada rombongan keluarga berkunjung ke warung ini. Mungkin masih cukup untuk hanya sekedar singgah, makan dan melanjutkan perjalanannya kembali. Warung Mbok Bari ini juga memiliki konsep yang hampir sama dengan warung Mak Ti hanya saja layout dan bangunannya lebih kecil warung Mbok Bari. Mbok Bari ini warnungnya juga memiliki konsep ambil sendiri dan nanti tinggal membayarnya. Warung ini sangat bersih jika dilihat dari sisi depannya. Namun untuk kesisi dapurnya belum pernah mengetahui bagaimana Mbok Bari mendesain dapurnya. Warung itu berdiri di pinggir jalan besar. Maka bisa langsung mengetahui warung makannya. Beda dengan Mak Ti. Warnungnya harus masuk gang yang memiliki jarak tempuh antara gang utama dengan warnungnya 1 km. jadi harus mengendari sepeda motor atau angkutan umum lainnya (Lidyasuwanti and Rinuastuti, 2017).

Di Blitar juga memiliki beberapa wisata yang cenderung ke wisata bersejarah. Seperti Makam Bung Karno, TMP (Taman Makam Pahlawan), Istana Gebang dan masih banyak wisata edukasi lainnya. Jika masyarakat Desa ingin pergi ke Kota Blitar maka jarak tempuh yang akan dilaluinya sekitar 10 sampai 15 km. Daerah Kota Blitar terdapat tempat wisata yang lumayan terkenal dengan kebudayaan dan ciri khas Blitar. Tempat pariwisata ini sering disebut dengan Wisata Makam Bung Karno, Wisata Istana Gebang, Wisata PIPP Kota Blitar, dan lain sebagainya. Wisata ini sangat ramai dikunjungi oleh wisatawan luar kota bahkan luar negeri. Wisatawan luar kota menggunakan Bus Pariwisata sebagai alat transportasi. Selama kunjungan di Makam Bung Karno, wisatawan akan disuguhkan dengan pemandangan yang klasik asik dan syahdu untuk dinikmati bersama keluarga, kerabat maupun pasangan. Makam Bung Karno merupakan makam Presiden pertama Republik Indonesia. makam Bung Karno berada di Blitar Jawa Timur. Makam Bung Karno ini diangkat sebagai simbol kebesaran Bung Karno dalam menyatukan beberapa pulau dari Sabang hingga Merauke. Pembangunan Makam Bung Karno yang sekarang dijadikan destinasi wisata ini juga memiliki makna pada simbol kebesaran yang bermakna perjuangan seorang pahlawan yang telah semangat memperjuangkan kebangsaan dalam melawa kolonialisme dan imperialisme dari negara yang menjajah negara Indonesia (Setiawan,2020). Wisata edukasi ini merupakan wisata yang sangat menarik dikalangan masyarakat. Baik itu anak-anak, dewasa hingga menjadi bapak dan ibu-ibu tetap saja wisata ini mampu mengedukasi masyarakat Indonesia. agar senantiasa menghargai perjuangan para pahlawan yang telah gugur mendahului kita. Baik gugur dalam melawan penjajahan maupun gugur karena lanjut usia. Namun perjuangan yang sangat hebat, kuat dan tentunya semangat. Dapat membuahkan hasil yang sangat maksimal oleh turunan masyarakat yang sudah bisa menikmati hidup tanpa takut dijajah lagi dan lagi. Wisata ini memiliki beberapa fasilitas yang sangat menarik, mulai dari perpustakaan, pameran lukisan yang sangat indah dan menarik. Hal ini mampu memberikan kesan terbaik antara pengunjung wisata dengan tempat wisata yang dikunjunginya. Bahkan semua wisatawan juga sangat diperbolehkan untuk mengabadikan momen-momen bersejarah yang disempatkan untuk hadir dan menyambut keindahan kuto cilik sing kawentar Blitar. Jika wisatawan sudah mulai merasa bosan dengan melihat pernak-pernik yang disajikan di tempat wisata. Maka wisatawan langsung saja naik ke pendopo untuk berziarah ke Kuburan Bung Karno. Agar mendapatkan keberkahan hidup setelah medoakan pahlawan yang telah gugur mendahului kita. Jika sudah berdoa berziarah atau menyekar. Wisatawan akan kembali berjalan-jalan mengeksplor wilayah wisata tersebut. bila kita jalan di gang sebelah pemakaman. Maka kita akan bertemu wisata kuliner.

Wisata kuliner yang berada di Makam Bung Karno ini menjual aneka makanan jadul (Jaman Dahulu). Seperti camilan kripik pisang, opak rambak, wajik kletik, madu mongso, ada jajanan anak kecil jaman dahulu itu bernama gulali, es kopyor, dan aneka macam oleh-oleh berupa baju, sandal, sepatu, kain batik dan lain sebagainya. Di wisata Makam Bung Karno juga menjual beberapa pernak-pernik seperti gelang manik-manik, kalung, gantungan kunci Bung Karno, kendang, pesawat mainan, dan produk-produk yang dapat memuaskan mata wisatawan semua sudah tersedia.

Makam Bung Karno yang dibudidayakan dan dikembangkan oleh masyarakat Blitar terkhusus oleh masyarakat sentul Kota Blitar. Masyarakat sentul sejatinya memiliki sebuah tujuan untuk mengembangkan visi misi untuk memajukan kesejahteraan umum dan mampu menghidupi keluarga dengan cara mencari benih-benih rezeki yang didapatkan dari wisatawan yang berkunjung. Hal ini juga merupakan dampak positif bagi seluruh masyarakat didaerah yang berdekatan dengan tempat pariwisata. Masyarakat mampu memperhatikan target pasar. Misal jika di toko biasanya baju harganya Cuma Rp. 50.000 maka di tempat pariwisata harga setiap baju berkisaran dua kali lipat dari toko yang biasanya berdiri sendiri tanpa melibatkan tempat pariwisata sebagai daya tarik cinderamata. Maka dari itu, sebagai masyarakat yang berada didaerah sentul memiliki mata pencarian sebagai pedagang kaki lima, sebagai penjual baju, sebagai penjual furniture klasik, sebagai pengusaha gendang yang sangat terkenal di daerah sentul. Bahkan targer pasarnya sudah mencapai di kelas luar negeri (Setiawan,2020). Jika disuatu tempat atau kepribadian ada kata pepatah yang menyebutkan bahwa jika ada nilai positifnya maka nilai negatif pun akan mengikuti dengan waktu yang berkelok-kelok. Momok pada sisi negatif ini yaitu pada saat wisatawan lelah dengan kunjungan yang dilakukan beberapa jam dan wisatawan pun membutuhkan asupan energi berupa makanan. Mulai dari sinilah wisatawan yang berkunjung di Blitar melontarkan pesan yang kurang mengenakkan hati. Mulai dari keluh kesah wisatawan tentang makanan Blitar yang sangat membosankan. Bukan berarti tidak enak, namun cara pemasakan yang begitu-gitu saja tanpa adanya pengembangan rasa maupun menu. Maka wisatawan pun bisa menilai jika wisata kuliner di Blitar itu lempeng dan tidak memiliki variasi yang normatif.

Untuk membentuk suatu kepercayaan wisatawan terhadap kuliner Blitar hanyalah satu. Kota Blitar hanya membutuhkan orang-orang yang kreatif, inovatif, dan mampu bersaing dengan persaingan global untuk mengembangkan suatu hidangan dengan cita rasa yang cenderung asik, klasik namun masih mengangkat tema anak muda jaman sekarang. Pengembangan kuliner di Blitar hanya memiliki satu kunci saja jika owner ingin sukses dalam berwirausaha. Kuncinya owner harus mempunyai dana yang cukup besar untuk membangun suatu resto atau café dengan tema anak muda yang cenderung warna warna pastel, lucu, dan tentunya instagramable. Jika tempatnya sudah mumpuni dalam arti sudah mencapai daya tarik yang sangat pesat maka owner harus dapat meningkatkan rasa pada cita rasa di setiap produ. Agar terkesan café atau resto yang dimiliki oleh owner tersebut tidak berat sebelah atau seimbang anantara rasa, kenyamanan yang dalam arti memiliki daya tarik berupa nyaman pada saat pengunjung berbincang, tertawa, mengobrol itu tidak ada batasan harus sungkan atau segala macam. Namun café atau resto itu hukumnya wajib membuat pelanggan itu merasakan kenyamanan yang lebih. Agar pelanggan tidak kapok untuk bersinggah ke tempat café atau resto yang sudah dirintis oleh owner yang memiliki usaha layanan kuliner tersebut. Selanjutnya ke estetikan dimana tempat ini mampu menunjang gaya ketika pengunjung ingin berpose-pose riya. Tempat yang indah mampu membuat pengunjung itu suka dengan desain dicalé atau resto ini. Ampak dari ke estetikan café ini dapat mempromosikan café atau resto tanpa membayar brand ambador lagi. Karena postingan foto di instagram atau disosial media per seseorang akan tersebar luas dan pada akhirnya masyarakat tertarik dan mulai penasaran dengan desain café yang minimalis, lucu, klasik dan tentunya estetik untuk diposting di akun media sosial. Selanjutnya ada ke klasikan, yang dimaksudnya klasik disini bukan gaya ndeso. Namun gaya lampu yang remang-remang misalkan kaya menggunakan pencahayaan ublik, menggunakan pencahayaan lampu kuning. Inilah yang dinamakan keklasikan. Bisa juga furniture yang digunakan oleh resto dan café itu didesain dengan desain yang old. Pada intinya klasik itu asik. Jika owner masih mau menerapkan gaya klasik maka owner tersebut mengerti bagaimana budaya Indonesia ini dihadirkan dengan budaya yang klasik pada setiap daerahnya masing-masing. Yang terakhir kebudayaan Indonesia tetap dikombinasikan dengan budaya luar negeri agar menciptakan suatu gaya baru yang mampu meningkatkan ekonomi masyarakat di sekitar daerah Blitar raya. Jadi antara budaya jawa, maupun budaya dari daerah Indonesia

dikombinasi dalam suatu tuangan karya anak bangsa. Maka akan terjadilah café dengan suasana yang beda.

Bukan hanya bangunan yang tingkat, namun yang dimaksud oleh masyarakat itu bangunan yang memiliki suatu nilai modern tanpa meninggalkan keunikan dari kepribadian owner yang akan membangun usaha tersebut. Komponen yang tidak kalah penting dari desain café atau restoran itu ialah keamanan pangan juga harus senantiasa di kontrol dan pada setiap itemnya harus diperhatikan dalam membangun suatu usaha dibidang jasa boga. Keamanan yang dimaksud disini harus melabelkan logo halal dimakanan tersebut, restoran yang sudah bersertifikat akan senantiasa terjaga dari ketidak sehatan terhadap makanan tersebut (Cristine,2016). Jika keamanan pangan tidak diprioritaskan pada garda terdepan maka resto atau café tersebut akan terkena imbasnya. Penjualan makanan atau seseorang yang sudah memilih jalan hidupnya untuk bekerja dilayanan food and beverage akan senantiasa dituntut agar melibatkan ke hyginenan dan ke sanitasian pesonal maupun lingkung dapur yang di jadikan untuk tempat mengolah makanan sebelum disajikan kepada tamu yang sudah memesan masakan tersebut (Tariq,2020).

Maka dari itu pendidikan di Kota Blitar harus ditingkatkan lebih tinggi. Jangan sampai setiap individu dari pihat orang tua acuh terhadap perkembangan zaman pada saat ini. Tingkat kerendahan masyarakat dalam mengonsumsi konsumsi pendidikan ini sangatlah rendah. Bahkan anak-anak seusia 15 tahun sudah ada yang hamil diluar nikah. Ini merupakan sebuah fenomena ketika orang tua lalai dalam mengurus anak dan anak tersebut melenceng dengan jalan yang sudah ditetapkan oleh orang tua siswa-siswi tersebut. Hubungan pendidikan dengan layanan pekerjaan merupakan suatu hubungan yang memiliki ikatan yang sangat erat. Jika diibaratkan seperti kita ini makan untuk hidup bukan hidup untuk makan. Jadi penerapan gaya belajar terhadap edukasi baik itu siswa maupun mahasiswa harus tetap terjaga agar pemikiran bisa terbuka dengan lebar dijalan kanan yang berarti jalan kebaikan. Dengan begitu masyarakat akan perlahan-lahan bisa mengembangkan suatu bidang yang bisa diahlikan atau bisa diterapkan sebagai pekerjaan tetap di suatu hari nanti. Pendidikan dapat menghantarkan kita menjadi pribadi yang asik namun masih mengetahui bahwasanya tidak semua orang bisa diajak bercanda layaknya kita bercanda dengan kerabat kita sendiri. Pemikiran terbuka pun mulai dapat membukakan jalan menuju kepribadian yang kreatif, teliti, inovatif dan peka akan perkembangan jaman disetiap waktunya. Peningkatan SDM pada setiap individu masyarakat akan menimbulkan dampak positif yang mampu dirasakan bersama seperti lebih mampu bersaing dengan orang-orang yang memiliki daya saing tinggi, mampu menghargai pendapat orang lain dan yang terakhir yaitu mampu membagi waktu pada setiap masing-masing individu (Benjamin,2019)

METODE PENELITIAN

Di dalam penelitian ini di lakukan investigasi, dimana kuliner Kota Blitar dan kuliner kabupaten Blitar di analisis terhadap kelengkapan suatu struktur dan isinya. Hingga uji coba kedepannya bakal seperti apa. Setelah perangkat tersebut di validasi oleh pemerintah agar menjadi titik fokus pengembangan produk masakan atau olahan dengan melibatkan gaya modernisasi agar menciptakan daya tarik yang tinggi dan mampu bersaing secara global dengan daerah-daerah lain diluar Kota Blitar. Pengembangan produk ini saya desain sedemikian rupa dengan tujuan agar, wisatawan yang berkunjung di Kota Blitar dapat merasakan rasanya makan dengan cita rasa ndeso namun dengan keberagaman packaging serta rasa yang dimodifikasi dengan gaya Luar Negeri atau westernisasi di lingkup kuliner Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hidangan Khas Kota Blitar

Jika dilihat dari kaca mata besar tentang presepsi masyarakat Negara Indonesia. Maka akan muncul dengan perkataan bahwa Kota Blitar merupakan kota yang sangat kecil dan penduduknya cenderung bekerja di sawah maupun sebagai peternak. Blitar merupakan kuto cilik sing kawentar

yang berarti kota kecil yang terkenal. Meski kotanya kecil namun penuh arti. Kota yang memiliki nilai sejarah yang cukup kuat. Dengan perbedaan agama, suku dan bahasa. Blitar tetap saja menjadi kota penuh makna yang menghasilkan suatu pemikiran yang terbuka. Wisatawan yang lumayan terkenal oleh masyarakat seluruh Indonesia yaitu wisata Makam Bung Karno. Wisata ini menyediakan beberapa destinasi. Bukan hanya tempat untuk bersenang-senang saja. Melainkan tempat ini merupakan tempat yang sangat bersejarah di Kota Blitar ini. Dengan adanya makam pahlawan, masyarakat Indonesia diharapkan akan selalu bersyukur atas pemberian rahmat serta hidayahnya sehingga masyarakat Indonesia sudah tidak menghadapi masa-masa sulit dalam memperjuangkan keadilan yaitu kemerdekaan Indonesia. Maka dari itu, masyarakat harus tetap bisa menjaga dan mengembangkan pemikiran-pemikiran yang memiliki sejuta manfaat untuk dikembangkan sebagai perwujudan pengembangan kebudayaan di era generasi Z saat ini.

Daerah Kota Blitar dan daerah Kabupaten Blitar sangat minim dengan kegiatan masak memasak atau kurang berkembangnya kuliner terhadap masyarakat Blitar. Jika ditinjau kembali, kuliner yang berada di Blitar ini cenderung ke kuliner yang sangat umum dijumpai di kota-kota lain. Bahkan kuliner ini sudah terkesan sangat membosankan bagi masyarakat Blitar yang sudah berpuluh-puluh tahun hidup dilingkungan yang serba keterbatasan atau masih menjunjung tinggi kebudayaan, agama, bahasa hingga kuliner yang ikut serta dalam kesederhanaan di Kota Blitar ini. Kesederhaan yang dimaksud disini yaitu kesederhanaan masyarakat dalam mengembangkan cita rasa masakan Blitar. Jika ada suatu masakan misal jangan tewel atau sering disebut sayur angka muda. Ini pasti dimasak dengan menggunakan bumbu dasar putih dan bumbu dasar merah yang bertemu menjadi bumbu dasar pembuatan lodeh. Cara membuat lodeh secara basic yaitu siapkan bumbu dasar putih dan bumbu dasar merah lalu haluskan menggunakan *food chopper* hingga kriteria halus yang anda inginkan, setelah itu siapkan pan untuk menumis bumbu tersebut hingga kecoklatan. Sebelumnya tadi angka mudanya sudah direbus terlebih dahulu dan tinggal ditambahkan santan dan masukkan bumbu yang telah ditumis tadi. Lalu aduk secara perlahan dan jangan lupa untuk *simmering* atau mengecilkan apinya agar santan yang sedang dimasak tidak pecah dan menggumpal diatas permukaan sayur angka tersebut. jika sayur angka sudah matang maka sayur angka siap disajikan.

Dari proses pembuatan sayur angka atau jangan tewel ini akan saya modifikasi menjadi sayur angka modern yang akan ditambahkan dengan suwiran ayam dan dikombinasikan dengan karbohidrat kompleks berupa nasi jagung. Dari sini bisa dilihat dengan modifikasi klasik ke modifikasi klasik semi modern. Bisa dikatakan modern karena cita rasa ndeso dari jangan tewel akan sedikit berubah karena ada penambahan ayam yang menghasilkan kaldu ayam yang menjadikan tewel tersebut semakin creamy dan juga gurih akibat penambahan bahan berupa protein hewani. Pada dasarnya memodifikasi makanan itu bisa di kombinasikan dengan penambahan bahan lain, namun jangan sampai meninggalkan cita rasa awal dari produk tersebut. Jika cita rasa awal pada produk tersebut hilang. Maka masakan tersebut tidak bisa dikatakan dengan judul masakan di awal sebelum dimodifikasi. Memodifikasi bukan berarti merubah segalanya menjadi baru. Namun memodifikasi itu hanya menambahkan dan menjadikan masakan tersebut terlihat fresh dan lebih menarik saat disantap menggunakan karbohirat atau pelengkap lainnya.

Jangan tewel ini sangat populer dikalangan masyarakat Kabupaten Blitar. Keseharian masyarakat Kabupaten Blitar ini bekerja sebagai petani, buruh tani, peternak, dan lain sebagainya. Maka masyarakat Blitar menjadikan olahan angka muda menjadi sayuran blendrang atau sayuran yang sudah dipanaskan berkali-kali hingga meresap bumbunya sampai kedalam pori-pori angka muda tersebut. Gaya masakan ini dilakukan karena orang desa yang bekerja dimulai pada jam 06.00 WIB. Tidak sempat masak untuk keluarga dirumah. Jadi salah satu cara agar keluarga yang ditinggal kerja tidak merasakan kelaparan. Ibu-ibu di desa berinisiatif menjadikan sayur angka muda, sayur terong atau jangan terong, jangan lompong atau sayur batang lompong dan lain sebagainya menjadi makanan terfavorit ketika beliau sedang sibuk bekerja dan tidak sempat memasakkan keluarga dirumah.

Salah satu dari bahaya mengonsumsi makanan yang sudah dipanasi berkali-kali lipat yaitu dapat meningkatkan kadar lemak tinggi dan menyebabkan kadar kolestrol naik secara drastis. Untuk orang tua yang sudah memiliki umur yang cukup rentan, sebaiknya mengurangi konsumsi santan, lemak, goreng-gorengan agar lansia terhindar dari penyakit-penyakit yang berbahaya bagi kesehatan tubuh beliau. Kolestrol juga dapat menimbulkan penyakit yang serius seperti penyakit pada jantung

koroner (PJK) adalah suatu kelainan yang disebabkan karena adanya penyempitan pada pembuluh yang dinamakan pembuluh arteri. Pembuluh arteri ini berfungsi dalam mengalirkan darah ke otot bagian jantung. Mengonsumsi lemak, makanan yang mengandung kadar gula dan garam yang berlebihan atau mungkin juga terlalu sering meminum minuman beralkohol dapat menimbulkan kadar kolestrol pada darah, pembuluh darah mengeras dan dapat mengakibatkan tekana darah yang tinggi dan penyakit jantung koroner. Tingginya kadar kolestrol dalam darah dapat disebabkan dari faktor makanan yang dikonsumsi sehari-harinya (Danti dan Sulistyowati,2019)

Tingkat pendidikan yang rendah akan memberikan dampak yang sangat negatif bagi kehidupan kedepannya. Maka dari itu, pemuda jaman sekarang harus tetap memperhatikan pendidikan demi menuju kehidupan yang lebih maju dan mampu memberikan edukasi kepada masyarakat lansia untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan batasan umur beliau. Jika beliau sudah lansia, maka hindari makanan yang mengandung lemak tinggi. Lebih baik mengonsumsi protein yang cukup dan memenuhi kebutuhan gizi dengan cara memakan makanan yang tidak efek samping yang berbahaya.

Namun di Kabupaten Blitar masih banyak warung-warung yang menyediakan menu yang mengandung santan yang sangat kental. Memang ciri khas masakan Blitar menggunakan santan yang sangat kental dan menggunakan bumbu yang relatif banyak agar menghasilkan masakan yang memiliki cita rasa yang sangat diminati masyarakat Blitar. Blitar juga memiliki ciri khas pada sayur yang cenderung kearah pedas panas seperti sayur blendi. Sayur blendi ini dimasak menggunakan pembandingan antara bahan dan cabai itu memiliki selisih yang sangat jauh. Misal jangan tewel blendi yang sudah menjadi blendrang atau biasa disebut sayur angka muda yang dimasak dengan bumbu blendi dan dipanaskan berulang-ulang ini menggunakan angka muda dengan perbandingan 500 gram dan cabai rawit 2 kg nah perbandingan antara cabai dengan bahan dasar yang digunakan sangat berbanding terbalik bahkan rasanya bukan hanya panas pedas saja. Namun juga memiliki rasa gurih yang sedikit pahit dengan rasa yang sangat autentik. Rasa blendi ini sangat susah dijelaskan karena sangat panas dan susah untuk menikmati. Makanan ini tidak disarankan untuk dikonsumsi oleh seseorang yang memiliki sebuah riwayat penyakit lambung. Karena panas pedas pada sayur blendi dapat meningkatkan asam lambung dan menjadikan perut terasa mual, melilit dan hingga yang terparah kram perut dan memerlukan penanganan khusus oleh dokter. Jadi konsumsi sayur yang kurang sehat bagi tubuh, jangan terlalu dipaksakan agar kesehatan menjadi prioritas utama dalam menjalankan suatu aktifitas panjang dikehidupan ini. Permasalahannya disini. Makanan yang mengandung banyak santan, gorengan atau minyak, mengandung banyak cabai didalamnya, mengandung garam dan gula yang tinggi sebaiknya dihindari untuk saat ini. Banyak penyakit yang tidak terasa sudah menginap ditubuh saudara. Bahkan penyakit ini menyebabkan cedera serius pada organ tubuh. Maka dari itu, setiap individu diharapkan untuk mengenali kepribadian masing-masing agar selalu waspada jika ada kejanggalan dengan kesehatan badan. Maka yang bisa mengatur strategi kesehatan hanya tubuh kita masing-masing. Sehat ini dibentuk, disadari dan dilakukan agar senantiasa memiliki suatu kesehatan yang abadi. Mungkin tidak selamanya manusia ini bisa sehat terus. Namun tidak ada salahnya jika setiap kepribadian mampu membentengi diri dengan cara menanamkan jiwa yang berpengetahuan tentang apapun dilingkungan hidup. Untuk mengantisipasi kejadian yang tidak terduga dihidup ini (Cholrul dan Riyadi,2019)

Makanan yang aman dimakan saat ini hanyalah makanan yang mengandung protein, vitamin, karbohidrat dan lin sebagainya. Makanan yang mengandung protein ini mampu menunjang pemerbaruan sel-sel pada tubuh (Rosana,2019). Protein ini memiliki dua cabang yaitu protein nabati dan protein hewani. Jika ada seseorang yang intoleran atau alergi dengan protein hewani maka bisa di ganti dengan cara mengonsumsi protein nabati sebagai penunjang kehidupan selanjutnya. Sedangkan karbohidrat ini dapat berubah menjadi energi jika setiap individu mengonsumsinya secara teratur pada takaran kalori harian. Macam karbohidrat yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana. Karbohidrat sederhana merupakan karbohidrat monosakarida, disakarida, glukosa, alkohol dan oligosakarida. Contoh makanan yang merupakan sumber karbohidrat seperti jagung, beras, gandum, sugu, buah-buahan, kentang dan biji-bijian. Pada dasarnya semua karbohidrat itu memiliki kandungan yang dapat diubah menjadi cadangan energi untuk beraktifitas sehari-hari. Jika ada seseorang yang diet dan memilih diet yang salah, diet yang sama sekali tidak mengonsumsi karbohidrat. Padahal karbohidrat ini sangat penting untuk keberlangsungan hidup (Siregar,2014).

Maka dari itu, pandangan masyarakat terhadap karbohidrat ini sangat tajam. Dimana masyarakat memiliki persepsi bahwa kalau diet itu tidak boleh makan nasi. Kalau menurut saya itu kurang tepat. Karena sejatinya manusia itu diutus untuk menghidupi dirinya sendiri dengan mengonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi. Bahkan karbohidrat ini tidak membikin badan gendut asalkan mengonsumsi karbohidratnya tetap pada batas porsi kalori per harinya. Seseorang yang kelebihan berat badan itu kurang memahami kalori pada tubuhnya sendiri. Makanan yang dikonsumsi secara berlebihan dan tanpa melakukan sebuah kegiatan aktifitas. Maka yang akan terjadi adalah penimbunan lemak yang memiliki efek samping yang sangat panjang. Maka dari itu, konsumsi makanan pada setiap harinya harus tetap diperhatikan nilai gizi, nilai kegunaan dan nilai keefektifitasan pada setiap pribadi perseorangan. Kebanyakan anak remaja hingga dewasa hanya meikirkan didalam benaknya dia berkata saya ingin kurus namun tidak memperhatikan nutrisi pada makanan tersebut. bahkan banyak orang yang memiliki pemikiran bahwa tidak makan itu sama dengan bisa menguruskan badan. Persepsi seseorang yang salah dengan konsumsi ilmu yang kurang jelas dari sumber mananya. Jika manusia tidak mengonsumsi makanan sama sekali akan ada efek sampingnya berupa daya tahan tubuh melemah, metabolisme rusak atau terganggu, dan berat badan akan naik turun atau bisanya disebut berat badan yoyoo. Hal inilah yang harus diperbaiki dalam setiap pemikiran seseorang. Buktinya pada saat melakukan program diet yang salah bahkan konsumsi kalori perharinya jauh lebih rendah dari pada batas konsumsi harian yang mereka miliki. Misal batas kalori harian seseorang 2.000 kkal per harinya, namun orang tersebut setiap harinya hanya mengonsumsi sekitar 200 kkal. Hal inilah yang menyebabkan metabolisme seseorang melambat namun berat badan turunnya drastis dan jika sudah tidak melakukan diet tersebut. berat badan yang awalnya hanya cukup maka akan meningkat dua kali lipat lebih besar dari pada badannya sebelum diet. Jika ingin melakukan program diet harus melibatkan ahli gizi yang menegtahui semua urusan tetntang diet dan mampu memahami nutrisi pada seseorang yang akan dimentori selama kontrak pembayaran Dokter gizi berlangsung (Irawan dan safitri,2014)

Seseorang yang memiliki daya tahan tubuh kuat dapat melakukan aktifitas secara maksimal. Bahkan aktifitas yang efektif dapat ditunjang dengan makanan dan pola makan setiap individu perseorangan. Maka dari itu pentingnya penerapan gaya sehat pada lingkungan masyarakat ini harus tetap diperhatikan. Jika tidak dicoba untuk memperbaiki pola konsumsi harian, masyarakat Blitar akan terkena penyakit yang menyebabkan penurunan imun pada tubuh. Konsumsi makanan ini tidak hanya sekedar kenyang dan senang saja. Melainkan harus tetap mengetahui karakteristik tubuh setiap individu perseorangan bagaimana dan tentunya memprediksi kejanggalan akan akan terjadi dimasa depan nanti.

Makanan dan Nilai Gizi

Semua makanan mampu memberikan efek baik dan efek buruk pada setiap individu perseorangan. Jika orang tersebut ingin diet. Maka langkah pertama yang dilakukan yaitu menghitung angka kecukupan gizi (AKG) per hariannya. Kedua jika seseorang memiliki penyakit alergi atau intoleran terhadap sebagian makanan. Maka yang akan anda lakukan yaitu memilah dan memilih makanan apa saja yang bisa dimakan sebagai makanan pokok dan makanan mana saja yang bisa dijadikan sebagai hidangan pelengkap. Dan masih banyak lagi. Jika dilihat dari kaca mata besar makanan ini dapat menjadikan kita sebagai manusia yang semangat dan ada juga makanan yang membuat manusia semakin terpuruk. Jika sudah mencapai ditahap ini, maka yang akan dilakukan adalah memahami diri sendiri itu jauh lebih penting. Bahkan sehat itu sangat mahal. Kepribadian kita masing-masing perseorangan jika imun yang sudah diserang maka yang akan terjadi kita semakin lemas dan malas untuk beraktifitas. Maka yang akan terjadi adalah meningkatnya generasi obesitas pada anak-anak remaja, dewasa hingga lansia. Jadi awal mula kita mengonsumsi makanan harus tepat dan cekatan dalam menghadapi situasi yang genting. Agar badan tetap terjaga dan sehat.

Makanan yang cukup baik atau cukup sehat untuk dikonsumsi kesehariannya itu makanan non junk food. Disini yang si maksud junk food ini makanan siap santap atau makanan fast food. Makanan yang sehat ini dapat dimasak menggunakan apapun yang tertanam dibumi. Seperti contoh di Blitar sedang musim ubi, beras, pepaya, mangga dan lain sebagainya. Maka anda harus mampu mengolah bahan dasara yang didah disediakan alam untuk dikonsumsi oleh seseorang. Memasak masakan rumahan dengan campuran sayur, daging hingga protein nabati sudah sangat cukup untuk

mengisi energi pada tubuh. Bahkan pada saat seseorang sedang melakukan aktifitas yang akan terjadi pada tubuh yaitu akan membakar sebagian kalori harian menjadi bentuk energi. Jadi hindari atau kurangi makan fast food yang mengandung banyak lemak, msg dan kandungan bahan lainnya. Karena makanan fast food jika dimakan setiap harinya akan memunculkan dampak yang berbahaya pada tubuh seseorang yang telah mengonsumsi masakan tersebut.

Di Blitar masih banyak yang menjual aneka macam pecel seperti pecel nasi seperti biasa dan pecel tumpang. Pecel ini merupakan salah satu makanan yang sehat di Blitar khususnya. Karena pecel ini sudah dilengkapi dengan karbohidrat yaitu nasi, sayuran berupa kacang panjang, tauge, dan sawi, selanjutnya ada protein nabati yaitu tahu dan tempe, selanjutnya pelengkap yang paling mencirikan bahwa pecel ini yang buat orang Blitar yaitu sambal pecel dan juga rempeyek. Jika ingin menjadikan pecel sebagai olahan turunan pecel bisa di namakan nasi pecel tumpang. Dimana nasi pecel tumpang ini di susun dengan pelengkap yang sama persis dengan oelengkap nasi pecel biasa yang sudah dipaparkan sebelumnya. Namun perbedaannya sambal yang digunakan itu sambal pecel dan sambal tumpang. Sambal tumpang merupakan olahan sambal yang dibuat dari tempe masem. Tempe masem sendiri di Blitar sering disebut dengan tempe bosok yang memiliki cita rasa asem-asem enak. Namun tempe masem ini tidak selalu semua orang menyukainya. Karena ini nasi pecel tumpang merupakan makanan khas kediri maka dari itu penambahan tempe masem sangatlah mencirikan dengan cita rasa lidah orang kediri (Ainy,2010)

Didalam satu porsi nasi pecel Blitar memiliki 800 kkal. Kandungan kalori yang sangat tinggi ini kurang tepat jika dikonsumsi oleh seseorang yang sedang melakukan sebuah program diet. Namun didalam nasi pecel sudah cukup lengkap pada sisi gizinya. Kembali lagi kepada seseorang yang akan mengonsumsi makanan ini. Nasi pecel jarang dikonsumsi oleh lansia atau oarang yang sudah memiliki umur yang lebih dari 30 tahun. Maka dari itu, sebagian masyarakat yang mengonsumsi suatu hidangan ini hanya orang-orang yang masih muda atau masih memiliki daya tahan tubuh yang relatif kuat dan mampu menerima makanan yang mengandung lemak tinggi baik dari kacang-kacangan atau dari karbohidrat itu sendiri. Semua makanan di dunia ini sejatinya boleh dikonsumsi, namun harus diperhatikan pada setiap individu perseorangan. Tidak semua orang bisa makan makanan yang mengandung protein, lemak di daging atau di kacang-kacangan. Maka, setiap pribadi manusia harus memiliki benteng penahanan diri. Agar tahu batasan badan disetiap perseorangan ini mampu mengonsumsi apa saja. Untuk mengenali diri sendiri harus melalui bagaimana diri kita memperlakukan. Dalam arti konsumsi harian perseorangan dapat menentukan kesehatannya pada masa tua nanti.

Dalam mengonsumsi setiap makanan atau olahan masakan yang sudah diolah menjadi suatu hidangan. Setiap orang juga perlu tahu bagaimana masakan ini diolah, menggunakan bahan makanan apa saja dan lain sebagainya. Hal ini bukan karena kita ingin tahu resep dari hidangan ini. Melainkan mengantisipasi adanya intoleran pada makanan yang tidak bisa diterima oleh tubuh seseorang. Jika intoleran ditemukan dengan makanan yang menjadikan penyebab terjadinya alergi. Maka reaksi pada tubuh seseorang tersebut akan cepat dan pastinya tidak usah menunggu beberapa hari. Ditunggu satu jam saja orang yang memiliki intoleran pada makanan tersebut akan merasakan reaksi alergi yang sangat hebat di badannya. Maka dari itu, mempelajari ilmu bahan pangan bukan hanya untuk seseorang yang sedang menempung program study tata boga saja. Namun setiap orang diwajibkan tahu dengan yang dimaksud ilmu bahan makanan. Karena setiap harinya kebutuhan seseorang hanyalah beraktifitas, makan dan selanjutnya istirahat. Pengelompokan jam makan pun sudah dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu breakfast (sarapan), lunch (makan siang), dinner (makan malam). Dari sini setiap perseorangan harus mengerti dan paham tentang kalori harian pada setiap individu. Jadi cara utamanya, jika makanan yang masuk kedalam tubuh melebihi kalori harian, maka kalori setiap minggunya terjumlah menjadi kalori yang disumbangkan menjadi lemak. Dengan arti kelebihan kalori harian dapat menyebabkan penumpukan lemak. Apalagi seseorang yang mengonsumsi makanan terus menerus tanpa melakukan suatu pergerakan seperti olah raga atau kegiatan. Hal ini dapat mengakibatkan penunpukan lemak. Jika dilakukan setiap harinya akan menjadikan tubuh pada seseorang itu melebar atau gendut. Begitu pula sebaliknya jika seseorang ingin melakukan diet di kehidupannya maka harus melakukan defisit kalori. Defisit kalori merupakan pengurangan makanan dibatas konsumsi kalori harian. Seperti contoh ada sesorang yang ingin diet dan kebetulan kalori hariannya diangka 2.000 kkal perharinya. Maka yang harus dilakukan seseorang

terhadap dietnya yaitu harus memangkas 200 kkal dari jatah awal. Jadi defisit dalam satu hari itu 200 kkal. Untuk melakukan hal ini harus dalam pengawasan dokter gizi. Karena jika seseorang salah diet maka yang akan terjadi di lima sampai enam tahun kedepan akan memperoleh penyakit yang sangat membahayakan bagi tubuhnya. Seperti pelambatan metabolisme tubuh, kerusakan metabolisme tubuh, munculnya penyakit alergi akibat konsumsi harian yang harusnya di batas kkal malah meraka mengonsumsi di kalori 200an perhari akan menyebabkan gangguan pada tubuh seseorang. Maka dari itu agar mampu menghindari semua penyakit yang mengerikan. Dianjurkan untuk melibatkan dokter gizi untuk mengatur meal plain diet. Kesuksesan diet tergantung pada sistem metabolisme seseorang. Jika metabolisme seseorang melambat maka proses penurunan berat badan akan semakin sulit. Begitu pula sebaliknya jika seseorang memiliki metabolisme yang cepat maka akan terjadi percepatan pada saat melakukan program diet ini.

Protein dapat membantu proses metabolisme dalam bentuk hormon dan enzim yang digunakan untuk mekanisme pertahanan melawan berbagai mikroba dan zat toksik lainnya. Serta jaringan tubuh dalam bentuk khromosom, protein juga berperan dalam menyimpan dan menurunkan sebuah sifat sifat keturunan dalam bentuk genes. Didalam genes tersimpan sebuah codin untuk sintesa kepada generasi selanjurnya, serta sangat berkesinambungan. protein ini disimpan didalam tubuh dari seperlima didalam keseimbangan nitrogen adalah 0,75 gram/kg berrat bada. Protein ini merupakan patokan tinggi yaitu protein telur (mutu cerna atau digestibility dan utility telur sebanyak 100). Angka ini dapat dinamai dengan safe level od intake atau taraf suapan yang sudah terjamin mutunya. Angka kecukupan protein juga memiliki sebuah anjuran dalam taraf suapan yang menurut kelompok mutu protein pada suatu hidangan memiliki skor asam amino (SSA), daya cerna protein (DP) dan berat badan seseorang. Protein terdiri dari rantai-rantai asam amino yang saling berkaitan satu sama lain dalam satu ikatan peptida. Asam amino memiliki 20 jenis yang menyusun protein diantaranya 9 asam amino esensial dan 11 asam amino non esensial.

Pencernaan protein didalam rongga mulut, protein ini akan mengalami sebuah proses pencernaan dan akan masuk kedalam lambung yang memiliki enzim pepsine dan HCl yang dapat bekerja sama memecah protein yang ada di dalam makakan. Hal ini dapat menjadi metabolite intermediate tingkat polioeotia diantaranya aloumosa, peptone serta proteosa. Didalam doudenum protein didalam makanan tadi sudah mengalami pencernaan parsial yang akan dicera lebih lanjut oleh enzim yang berasal dari cairan pankreas dan dinding usus halus. Pankrean ini akan mengasilkan enzim-enzim proteolitik trypsine dan chemotrypsine. Sedangkan sekresi pada dinding usus halus hanyanya memiliki satu nama yang diberi yaitu erepsine. Namun kemudian erepsine tersebut merupakan campuran dari beberapa enzim oligopeptidase. Enzim oligopeptidase dapat memecah ikatan. Oleh erepsine, oligopeptida dipecah lebih lanjut menjadi suatu asam amino. Cairan empedu ini tidak memiliki kandungan enzim yang dapat memecahkan protein (Diana,2009).

Metabolisme pada tubuh ini dapat diukur dengan banyaknya oksigen yang dikonsumsi oleh makhluk hidup per second waktu. Hal ini dikarenakan oksidasi dari bahan makanana yang memerlukan adanya oksigen dalam jumlah yang belum diketahui. Namun cepatnya metabolisme diasas mampu dieksptesikan dalam sebuah konsumsi oksigen. Laujunya oksigen ini dipengaruhi dalam faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan enzim-enzim yang dikarenakan adanya respirasi yang merangkai sebuah reaksi enzimatik. Serta dipengaruhi dengan faktor umur dan konsentrasi substrat respirasi yang sudah tersedia. Sedangkan yang termasuk dalam faktor luar yaitu suhu (temperature), konsentrasi oksigen pada udara, cahaya, konsentrasi karbon dioksida serta adanya sebuah luka pada makhluk hidup. Konsumsi oksigen ini setiap organisme berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, hormon, sktivitas, dan tentunya ukuran badan (Stocstad,1967)

Kecepatan metabolisme setiap kepribadian orang itu berbeda-beda. Dalam suatu metabolisme akan ada urutan kecepatan metabolisme dari kecepatan yang tinggi hingga kecepatan terendah. Perbedaan antara kecepatan tinggi dan kecepatan rendah ini dapat dipengaruhi dalam sebuah faktor usia. Semakin bertambahnya usia pada seseorang maka akan semakin lambat pula kecepatan dalam metabolisme tubuh. Semakin tinggi seseorang makan akan semakin cepat gaya kerja pada sistem metabolisme. Jika berat badan berdasarkan sebuah teori . seseorang yang memiliki badan besar memiliki banyak massa otot dan massa otot ini dikhususkan untuk pembakaran kaloring dibanding orang yang kurus. Kareana orang yang berbadan besar atau kekar ini membutuhkan lebih banyak energi untuk bergerak. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai berat badan yang tinggi

cenderung cepat metabolismenya. Jika luas permukaan tubuh seseorang yang memiliki proporsi tubuh besar dan berkekar maka permukaan tubuhnya akan lebih luas dari seseorang yang bertubuh kecil. Permukaan yang luas pada bagian badan orang yang kekar tadi. Memiliki suatu jaringan aktif yang terdapat didalam tubuh. Semakin luas permukaan tubuh seseorang maka semakin cepat pula laju metabolismenya (stockstad,1967)

Oleh sebab itu seseorang yang melakukan sebuah program diet harus tetap mampu memperhatikan nutrisi dalam tubuh selain itu juga harus bisa memperdalam ilmu seputar metabolisme pada tubuh. Metabolisme ini sangatlah penting. Hal ini dikarenakan metabolisme juga mampu menjadi sarana untuk seseorang yang melakukan program diet. Semakin cepat metabolisme dalam tubuh. Maka semakin cepat pula pembakaran kalori yang berada pada tubuh seseorang tersebut. Diet bukan hanya tentang mengurangi porsi makan. Namun diet juga harus melingkupi kesemua sektor dan faktor pendukung. Jika diet anda salah, maka efek sampinglah yang bekerja. Memang efek samping tidak akan muncul pada waktu yang dekat. Namun efek samping itu dapat tumbuh seiring berjalannya waktu. Jika dirinci efek samping ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh kita pada 5 sampai 10 tahun kedepan. Dan penyakit yang ditimbulkan akibat proses program diet yang kurang tepat atau program diet yang asal-asalahn tanpa mengerti kandungan nutrisi yang dibimbing oleh Dokter gizi maka yang akan terjadi. Timbulah penyakit yang sering kambuh dimana pun dan kapanpun. Karena sejati penyakit bisa tumbuh karena ada faktor pendorong yang memmicu penyakit tersebut berkembang biak.

Diet tanpa melakukan olah raga akan menghasilkan badan yang kendur atau tidak siset kalau orang jawa bilang. Untuk memperbaiki postur tubuh selain olah raga juga harus memperhatikan porsi makan setiap sekali hidangan dalam sepinggan. Maka dari itu olah raga dan penghitungan kalori pada saat diet itu sangat diperluka. Dengan tujuan agar seseorang yang melakukan program diet segera memiliki berat badan ideal. Namun jangan terlalu mematokkan berat dan yang akan dicapai selama berapa bulan. Karena didalam proses diet ini tidak bisa ditargetkan. Ada beberapa faktor yang dapat ngestuck diet kalian. Jadi jangan terburu-buru melainkan harus sabar dan terus berusaha agar berat badan tetap bisa terjaga hingga proses berat badan turun dengan beriringan waktu.

KESIMPULAN

Di Desa Gogodeso Kecamatan kanigoro Kabupaten Blitar memiliki warung makan yang bernama Mak Ti. Disana disediakan beberapa macam masakan ndeso baik itu menggunakan santan maupun hanya dimasak menggunakan teknik saute. Cita rasa ndeso akan semakin terasa apabila memasaknya menggunakan luweng atau kompor jaman dahulu yang dibuat dari batako yang disusun menjadi bentuk kotak dan cara memberikan sumber apinya. Bisa menggunakan kayu yang dibakar menggunakan kertas agar api menyambar dibagian permukaan kayu tersebut. Penggunaan kayu bakar yang berbeda jenisnya akan mengubah rasa pada setiap hidangan yang dimasak. Misal jika membakarnya menggunakan kayu bakar dari pohon mahoni maka cita rasanya juga menyerempet dengan cita rasa pada kayu tersebut. begitu pula sebaliknya. Penggunaan kayu bakar ini memiliki keuntungan yaitu dapat menghemat pengeluaran gas elpiji, memberikan rasa kenikmatan yang lebih asik dan klasik, memberikan suasana ndesonya lebih terasa bahkan membakar dengan kayu juga bisa membuat masakan tersebut meresap hingga kedalam pori-pori bahan makanan yang dimasukkannya.

Pengonsumsi sayur yang mengandung santan, gula ataupun garam yang berlebihan sebaiknya harus dikurangi atau bahkan dihindari. Karena makanan yang mengandung santan, gula dan garam yang tinggi akan memicu penyakit yang serius. Salah satunya penyakit kolestrol. Kolestrol ini sangatlah berbahaya bagi kesehatan kedepannya. Jika ingin merendahkan kadar kolestrol pada tubuh. Maka konsumsi harian sayur santan harus dikurangi demi menjaga kesehatan tubuh. Pemilihan bahan makanan juga sangat penting untuk emnunjang suatu konsumsi makanan sehat setiap harinya, maka dari itu pilihlah makanan yang membuat anda merasakan kenikmatan, kesehatan dan menimbulkan efek samping yang baik untuk kedepannya. Dan jangan memilih makanan yang enak dimulut namun tidak dengan didalam pencernaan. Tidak semua orang bisa mengonsumsi protein, karbohidrat, sayuran bersantan dan lain-lain. Setiap orang memiliki keunikan

yang sangat beragam. Maka dari itu setiap pribadi seseorang harus mengetahui batasan mengonsumsi makanan. Kalau bukan diri kita sendiri terus siapa lagi yang mau dan mampu menolong kita dalam keterpurukan yang terjadi akibat diri kita mengalami intoleran pada makanan tersebut.

REFERENSI

- A. Ainy, "Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat JURNAL ILMU KESEHATAN MASYARAKAT," vol. 1, no. 01, pp. 3–11, 2010.
- A. Cholrul and A. S. Riady, "BlendianG."
- Christine, *Pengawasan Mutu Dan Keamanan Pangan*, vol. 44, no. 8. 2016.
- D. Rosana, "Biofisika," *Univ. Terbuka*, p. 450, 2019.
- D. Setiawan, "Strategi Pengembangan Ekonomi Masyarakat Berbasis Wisata Di Wilayah Makam Bung Karno (Studi di Kelurahan Sentul Kota Blitar)," *Revital. J. Ilmu Manaj.*, vol. 7, no. 4, pp. 319–336, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.uniska-kediri.ac.id/index.php/Revitalisasi/article/download/861/692>.
- E. Stockstad, "FA metabolism," *Phys Rev*, vol. 47, pp. 83–116, 1967.
- F. M. Diana, "Fungsi dan Metabolisme Protein dalam Tubuh Manusia," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 1, p. 49, 2009.
- K. R. Dhanti and R. Sulistiyowati, "Pengendalian kadar kolesterol sebagai upaya penekanan penyakit jantung koroner pada anggota Aisyiyah Desa Kebanggan Kec Sumbang," *Pros. Semin. Nas. LPPM UMP 2019*, no. 1, pp. 206–209, 2019, [Online]. Available: <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/39>.
- Lidyasuwanti and Rinuastuti, "UNIVERSITAS MATARAM Juni 2017," pp. 1–17, 2017.
- Siregar NS, "Karbohidrat," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 13, no. 2, pp. 38–44, 2014.
- S. Irawan and Safitri, "Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi," *J. Psikol.*, vol. 12, no. 1, pp. 18–25, 2014.
- T. Tariq, "Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Berkunjung Ke Oliver Cafe, Jakarta," *J. Interak. J. Ilmu Komun.*, vol. 4, no. 1, pp. 41–49, 2020, doi: 10.30596/interaksi.v4i1.3735.
- W. Benjamin, "No Title," *ペインクリニック学会治療指針 2*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, 2019.