

MARANATHA

Vol.19 / No. 2 / Oktober 2010



Act Locally
Think
Globally



Positif vs Negatif: Teknologi Informasi

Kecanggihan teknologi informasi membawa dampak positif dan negatif. Kehadiran internet mampu memudahkan komunikasi interpersonal, misalnya *e-mail*, *chatting*, *facebook*, *twitter*, dan aplikasi lainnya. Sisi negatif penerapan teknologi dalam interaksi sosial, misalnya berkurang privasi dan berkurangnya *human touch*. Simak halaman 10



Bijaksana dalam Berbelanja secara Online

Berbelanja secara online saat ini sangat diminati, kelihatannya sudah menjadi *trend*. Akan tetapi, jika kita kurang bijaksana dalam berbelanja *online*, konsumen dapat dirugikan. Bagaimana aturan main dalam berbelanja *online*, lihat halaman 16



Kerja Sama Fakultas Sastra dan Rumah Cemara

Fakultas Sastra mengadakan kerja sama dengan Rumah cemara untuk mengajarkan Bahasa Inggris, Bahasa Jepang, serta bahasa dan budaya bisnis China di Lapas Banceuy. Bentuk pelayanan ini dapat dijadikan contoh bahwa mengamalkan ilmu tidak hanya di lembaga formal, tetapi langsung dalam masyarakat sangatlah penting. Baca halaman 47

Profil Fakultas / Jurusan

Jurusan Bahasa dan Sastra Jepang	4
S-1 Sistem Informasi	6
Universitas Kristen Maranatha	

Khazanah IPTEK

Teknologi Informasi: Positif VS Negatif	10
Penggunaan Multimedia dalam Pembelajaran	13
Bijaksana dalam Berbelanja Secara Online	16
Penggunaan Kartu Kredit: Solusi atau Masalah?	20
Di Mana Bumi Dipijak, di Situ Langit Dijunjung	22
Menyerap Kearifan Lokal, Berjaya di Kancah Global	25
Mengenalai Gejala " <i>Burnout</i> " pada Guru	28

Serba-Serbi

Memperluas Pengetahuan Lebih dari Einstein dengan Internet	32
Zaman Serba Canggih, Makanan Sehat Tradisional Tetap Pilihanku	35

Apa dan Siapa

Tedy Wahyusaputra, S.E., M.M.: Kesempatan Selalu Ada Bila Kita Berpikir Positif dan Kreatif	38
Evy Cerviani Suprpto: Selalu Bersyukur dalam Segala Hal	40
Frendy Susanto, S.E., Ak., CPA.,: <i>Raising the Standart</i>	42

Pojok Renungan

<i>Act Locally Think Globally</i>	45
-----------------------------------	-----------

Pojok Santai

46

Kegiatan Maranatha

Kerja Sama Fakultas Sastra dan Rumah Cemara	47
---	-----------

Berita dalam Gambar	49
----------------------------	-----------



Zaman Serba Canggih Makanan Sehat Tradisional



Tetap Pisihanku



"Ayo kita istirahat dulu, kita makan apa siang ini ya?"
 "Makan ala sunda saja yuk, ayam goreng dan lalab kan asik?"
 "Yaah, koq selernya payah begitu sih? Pizza, burger atau french fries saja, kan lebih sip? Pelayanannya cepat, tempat dan makanannya juga keren."

Percakapan antara dua orang mahasiswa di atas merupakan gambaran situasi yang mungkin terjadi di sekitar kita. Kepopuleran *fast food* (makanan cepat saji) menjadikannya tren pilihan untuk hampir semua segmen umur di masyarakat kita. Makanan seperti *pizza*, *french fries*, *fried chicken*, *hamburger*, minuman kola, dll sangat mudah ditemukan di pusat-pusat pertokoan, plaza, dan *mall* di kota besar. Belum lagi aneka *snack* seperti donat super empuk, aneka minuman bersoda, *milk shake*, yang sungguh sangat menggiurkan. Makanan dan minuman keren tersebut sudah membudaya, menjadi pilihan elit dan gaya hidup bagi masyarakat urban, terutama kaum muda. Padahal dari segi kandungan nutrisi, makanan dan minuman tersebut dapat digolongkan sebagai *junk food* (makanan sampah). Kalau kita ingin mempertimbangkan aspek kesehatan, makanan apa yang sebaiknya kita pilih?

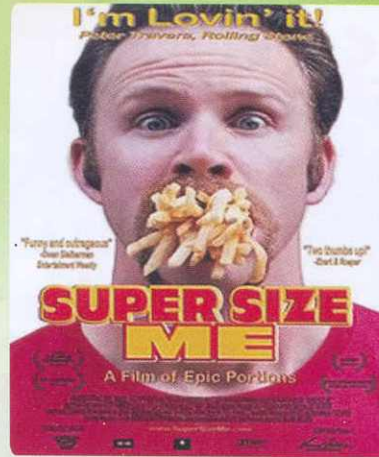
Apa yang disebut makanan *junk-food* (makanan sampah)?

Junk-food adalah produk pangan yang kandungan nutrisinya sangat rendah, kadar kalorinya sangat tinggi, mengutamakan cita rasa yang enak dan penampilan yang menarik namun berpotensi

menimbulkan banyak penyakit. Ciri-cirinya adalah kadar gula yang tinggi, kadar garam tinggi, lemak tinggi (juga lemak jenuh dan kolesterol), tetapi kandungan nutrisi yang lain (protein, vitamin dan mineral) sangat rendah.

Mengapa *junk-food* dapat menimbulkan penyakit?

Karena *junk food* sangat mengutamakan rasa, maka pada *junk food* banyak sekali ditambahkan garam, gula dan lemak selain bahan tambahan aditif sintetis untuk meningkatkan cita rasa seperti MSG. Akibatnya dalam jangka panjang makanan-makanan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai penyakit, seperti obesitas, diabetes, penimbunan asam urat, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, *stroke*, dan kanker.



Apa saja contoh *junk food*?

Burger, hot dog, keripik kentang, french fries, es krim, minuman soda, fried chicken, mie instan, kue-kue, donat, dan cake.

Benarkah *junk food* bisa menyebabkan obesitas?

Di belahan bumi yang lain, tepatnya di Amerika, ada satu pertanyaan besar: mengapa penduduk Amerika semakin lama semakin bertambah gemuk? Insidensi obesitas di Amerika Serikat mencapai 30% jumlah seluruh penduduk dewasa. Pertanyaan itu dijawab oleh film *Super Size Me* yang disutradarai sekaligus dibintangi oleh Morgan Spurlock. Film yang memperoleh penghargaan di bidang penyutradaraan pada Sundance *Film Festival* 2004 dan *Edinburgh International Film Festival* 2004 itu dengan tegas menyatakan bahwa mengonsumsi *fast food* adalah salah satu penyebab meningkatnya obesitas pada masyarakat Amerika.

Super Size Me sebagai film dokumenter, mengisahkan percobaan yang dilakukan Morgan Spurlock pada dirinya sendiri. Ia mengonsumsi *fast food* selama

sebulan penuh untuk melihat dampak yang ditimbulkannya. Tadinya, Spurlock adalah seseorang dengan kondisi kesehatan yang prima. Setelah mengonsumsi *fast food* selama 30 hari, hampir semua fungsi tubuhnya mengalami penurunan atau bermasalah. Tak hanya kadar kolesterol dan gula darahnya meningkat drastis, ia pun mengalami sesak napas, gangguan hati, gangguan pencernaan, lekas lelah, dan serangkaian ketidaknyamanan lain dalam tubuhnya.

Memang dalam film *Super Size Me*, percobaan dilakukan secara ekstrim. Selama 30 hari Spurlock mengonsumsi makanan *junk food* 3 kali sehari, berselang seling antara kentang goreng ukuran *Large*, *hamburger* ukuran *Large*, dan *soft drink* dalam *cup* ukuran besar. Namun pengalaman Spurlock menggambarkan pengalaman jutaan orang Amerika lainnya.

Fakta-fakta dalam film *Super Size Me* bukan hanya terjadi di Amerika. Fakta-fakta itu juga terjadi di negara-negara lain, termasuk Indonesia.

Mengonsumsi *fast food* bukan hanya soal perilaku pangan, tapi merupakan gaya hidup kaum urban modern. Apakah selama ini kita sungguh-sungguh peduli pada pilihan makanan demi kesehatan kita? Sudahkah kita mencermati pola perilaku konsumsi pangan kita? Yang tak kalah penting untuk menjadi perhatian adalah nasib para mahasiswa yang terlalu sibuk untuk memperhatikan apa yang mereka makan dan anak-anak kita yang ketagihan *junk food*. Apakah selama ini mereka mau memilih pangan dengan kualitas yang baik, demi terjaminnya kesehatan dan konsentrasi berpikir selama mereka belajar dan menuntut ilmu? Alangkah baiknya jika kita memilih makanan segar yang lebih sehat atau meluangkan sedikit waktu untuk memasak sendiri makanan yang berarti menjamin kecukupan gizi.

Fast food sebagian besar terbuat dari bahan makanan olahan (*refined*) seperti tepung dan

gula yang mengandung sedikit sekali serat, vitamin dan mineral. Dalam tabel di bawah terlihat yang menonjol dari *fast food* adalah kandungan kalori yang tinggi, terutama dari komposisi karbohidrat dan lemaknya. Perhatikan, sebuah minuman bersoda mengandung 410 kkal tetapi sama sekali tidak mengandung zat gizi yang baik.

Deskripsi Makanan yang Ada di Sebuah Restaurant Siap Saji

Food Description	Servings	Cal	Fat (gms)	Carbs (gms)	Protein (gms)
Chicken Nuggets (R)	9 pc (159 gm)	430	25	29	23
Chocolate Shake (Drinks)	1 ea (n/a gm)	360	9	60	11
Minuman ringan bersoda(R) (Drinks)	1 super (n/a gm)	410	0	0	0
M&M (R) Flurry(TM) (Drinks)	1 serv (348 gm)	630	23	90	16
Oreo ® Flurry(TM) (Drinks)	1 serv (337 gm)	570	20	82	15
Big Mac (R) (Hamburgers)	1 ea (216 gm)	570	32	45	26
Big Xtra! (Hamburgers)	1 ea (n/a gm)	710	46	51	24
Big Xtra! Cheese (Hamburgers)	1 ea (n/a gm)	810	55	52	29
Cheeseburger (R Hamburgers)	1 ea (121 gm)	320	13	35	16
Hamburger (R Hamburgers)	1 ea (107 gm)	270	9	35	13
French Fries (Potatoes)	1 lrg (176 gm)	540	26	68	8
French Fries, Super (R)(Potatoes)	1 super (n/a gm)	610	29	77	9
Crispy Chicken Deluxe(TM)	1 ea (223 gm)	500	25	43	26
Filet-O-Fish (R) (Sandwiches)	1 ea (156 gm)	470	26	45	15

Hampir semua makanan *junk food* dimasak dengan cara digoreng padahal jajanan sehat adalah makanan alami yang serba segar, direbus, dikukus atau disangrai. Bubur kacang hijau, pisang dan jagung rebus, kacang sangrai atau buah segar aneka warna merupakan pilihan jajanan yang sehat tapi tentu saja kalah populer bila dibandingkan dengan donat, *cake*, *pizza*, atau *muffin*. Faktanya saat ini semakin banyak penyakit akibat langkanya orang menyantap sayur dan buah-buahan segar.

Menurut Joko Susilo, pengajar Jurusan Gizi Poltekkes Yogyakarta, kandungan gizi makanan tradisional lebih baik dari makanan modern. Memang ada juga makanan tradisional yang termasuk "*junk food*", yaitu makanan yang menggunakan santan kental, seperti masakan Padang, gulai jeroan, tapi makanan tradisional umumnya menggunakan bahan-bahan alami, kalau pun menggunakan pewarna atau pengawet, kebanyakan berasal dari bahan alami sehingga tidak mengurangi kandungan gizi makanan. Nasi timbel, ayam panggang, tahu - tempe bacem, gado-gado, dan lalap segar misalnya, merupakan pilihan menu makanan yang sehat. Sementara *fried chicken*, alias ayam goreng impor menggunakan teknik penggorengan *deep frying*, yang menyebabkan

kandungan lemak pada *fried chicken* jauh lebih banyak dibandingkan dengan yang digoreng dengan teknik penggorengan biasa, dan ayam yang digunakan umumnya dari jenis broiler (bukan ayam kampung sehingga mengandung lebih banyak lemak).

Mengapa makanan tradisional justru semakin ditinggalkan dan masyarakat memilih makanan modern atau *fast food*? Hal itu disebabkan turunnya citra makanan tradisional. Makanan tradisional dinilai sudah ketinggalan zaman atau kurang modern.

Sebenarnya jika kita peduli kesehatan dan mau berpikir bijaksana dalam menentukan pilihan makanan demi kesehatan diri kita sendiri, alangkah baiknya jika kita memilih makanan sehat tradisional?, namun pola pikir kita berskala internasional. **Act local but think global!**

(dr. Meilinah Hidayat, M.Kes., diambil dari berbagai sumber)

