

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Monosodium Glutamate (msg) adalah zat aditif penambah rasa pada makanan dan dikenal oleh masyarakat yaitu vetsin, yang dapat menambah rasa makanan menjadi lebih gurih dan menambah nafsu makan. MSG ini memiliki kandungan *Glutamate* 78% dan air 10%. Penggunaan MSG dengan kadar yang tinggi akan menyebabkan *Chinese Restaurant Syndrome* yaitu merasa mual dan pusing. Tidak hanya itu, pengonsumsi MSG dalam jangka panjang juga akan berpengaruh terhadap kesehatan seperti hipertensi, obesitas, kanker, *Alzheimer*, gangguan *spermatogenesis*, *Parkinson*, dan stroke.

Sifat MSG ini mudah larut dalam air, dan tidak berbau. Asam amino yang terdapat pada MSG ini juga terdapat pada tubuh manusia dan dibutuhkan namun dalam kadar yang sesuai. Batas maksimum dalam penggunaan MSG adalah 5g sehari sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh lembaga pangan dan kesehatan dunia (FAO dan WHO). Dan dalam peraturan Menteri Kesehatan RI No.722/Menkes/Per/IX/88, penggunaan MSG dibatasi secukupnya.

Untuk mengurangi resiko bahaya yang ditimbulkan oleh *Monosodium Glutamate* atau penyedap rasa ini dapat digantikan dengan Gula Pasir. Penggunaan gula pasir dengan takaran yang sesuai akan menghasilkan rasa yang gurih. Karena bahan utama dalam pembuatan

Monosodium Glutamate yaitu *Molasse*. Menggunakan gula pasir alami juga akan mengurangi resiko dalam kesehatan.

Untuk mendapatkan rasa yang sesuai dalam penggunaan gula pasir dan garam yaitu dengan perbandingan 1.5 : 1. Dengan adanya uji penelitian dari perbandingan tersebut maka dapat menjadi acuan dalam penggunaan gula pasir dan garam untuk mendapatkan rasa yang gurih.

Aroma dalam penggunaan gula pasir pada mangut ikan pari ini tidak terlalu berpengaruh, namun aroma lebih ditimbulkan dari aroma bumbu, rempah-rempah dari aromatik yang digunakannya. Sementara pada tekstur ini juga tidak berpengaruh namun lebih kepada ikan itu sendiri dengan tekstur yang lembut, karena ikan pari tidak memiliki tulang rawan. Metode pengasapan yang digunakan pada ikan pari ini menambah aroma yang sedap dan mudah menyatu dengan aroma bumbu, rempah dan aromatik yang digunakan. Untuk tekstur sendiri dengan adanya metode pengasapan ini rasa ikan pari lebih lembut dan renyah. Dari segi rasa ikan pari yang diasap ini menambah rasa gurih pada makanan mangut ikan pari asap. Dari segi warna juga tidak mempengaruhi makanan mangut ikan pari asap ini, karena warna ditimbulkan dari penggunaan bumbu dan rempah. Metode memasak yang digunakan adalah metode *stewing*, metode ini memasak dengan menggunakan bumbu.

Sementara pada uji perbandingan lain yaitu dengan menggunakan *monosodium glutamate (msg)* dan garam menghasilkan perpaduan rasa yang sesuai dengan lidah para konsumen yaitu pada tingkat perbandingan

1 : 1, Dimana rasanya gurih dan saat dikombinasikan dengan menggunakan karbohidrat juga tidak hilang rasa gurih tersebut. Semua rasa tercampur dan saling melengkapi sehingga tidak ada yang mendominasi dari kedua rasa tersebut.

Dari segi aroma, warna, dan tekstur tidak mempengaruhi dari makanan mangut ikan pari asap ini, dari segi kualitas tampak terlihat perbedaan dari uji perbandingan dengan menggunakan *monosodium glutamate (msg)* dan garam, yaitu dengan menggunakan perbandingan 1 : 1 sendok teh menghasilkan kualitas yang baik. Dari perbandingan menggunakan 1,5 : 1 sendok teh menghasilkan kualitas yang kurang baik. Dengan perbandingan menggunakan 1 : 1,5 sendok teh menghasilkan kualitas yang cukup baik. Sementara pada perbandingan 2 : 1 sendok teh menghasilkan kualitas yang kurang baik.

B. Saran

Untuk menunjang pola hidup sehat maka diperlukan perhatian, pemahaman, dan kepekaan terhadap segala sesuatu makanan yang akan menjadi hidangan sehari-hari. Dengan tingkat kesibukan dan aktivitas yang padat maka sangat diperlukan tenaga prima. Untuk menunjang hal tersebut maka makanan adalah salah satu asupan yang harus diperlukan dalam tubuh untuk menghasilkan energi. Sehingga diperlukan makanan-makanan sehat yang dapat menunjang aktivitas dengan tubuh yang prima.

Dengan makan tidak sembarangan dan peka akan makanan maka dapat mengurangi terjadinya sakit yang dapat ditimbulkan dari makanan tersebut. Kesehatan memang menjadi hal yang utama, penggunaan penyedap rasa yang tidak terlalu banyak dan sesuai dengan takaran dalam sehari maka akan mengurangi resiko untuk kesehatan. Hal tersebut dapat dikurangi atau diganti dengan menggunakan gula pasir. Karena gula adalah salah satu karbohidrat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk diubah menjadi energi sebagai tenaga dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Sehingga gula pasir dapat digunakan sebagai pengganti MSG dalam setiap makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mudrajat Kuncoro. 2003. *Metode Riset Untuk Bisnis Dan Ekonomi*. Jakarta : Erlanga
- Lisdiana.2004. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Bandar Lampung.
- Mahadewi, Utama. 2012. *Metodologi penelitian pariwisata perhotelan*. Bali : Andi.
- Murniyati, Sunarman. 2000. *Buku Pendinginan Pembekuan Dan Pengawetan Ikan*. Yogyakarta : Kanisius.
- Notoadmodjo, Sukidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurheti, Yuliati. 2007. *Awas Bahaya Dibalik Lezatnya Makanan*. Yogyakarta : Andi.
- Punaji Setyosari. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Afabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Afabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2006. *Buku Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Risdakarya.
- Syah Hidayat. 2010. *Pengantar Umum Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Verifikatif*. Pekanbaru : Suska Pres.
- Winarno. 2004. *Kimia Pangan Dan Gizi*. Edisi 1. 1991
- Gladys Ayu Paramita K. W, Instuti Teknologi Sepuluh Nopember <http://www.diahdidi.com/2013/05/mangut-iwak-pehidangan-lezat-dan-sarat.html#sthash.YCLQ4qhn.dpuf>. (Diakses Pada Tanggal 30 Februari 2016 Pukul 20.33 WIB)

<https://id.wikipedia.org/wiki/gula>. (Diakses Pada Tanggal 03 Maret 2016 Pukul 01.15 WIB)

<http://id.wikipwdia.org/wiki/masakantradisional>. (diakses Pada Tanggal 03 Maret 2016 Pukul 08.20 WIB)

www.sugarlabinta.com. (diakses pada tanggal 20 maret 2016 pukul 13.15 WIB)

<https://id.wikipedia.org/wiki/Makanan>. (Diakses Pada Tanggal 28 Februari 2017 Pukul 09.05 WIB)

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kandungan-Monosodiumglutamate>. (Diakses Pada Tanggal 2 Maret 2017 Pukul 08.10 WIB)

<https://id.wikipedia.org/wiki/Karakteristik-Sifat-Monosodiumglutamate>. (Diakses Pada Tanggal 3 Maret 2017 Pukul 15.16 WIB)

Singh, K. and Ahluwlia, P. 2003. Studiedon the effect of monosodium glutamate(MSG) administration on someantioxidant enzymes in the arterial tissueof adult male mice.*J Nutr Sci Vitaminol(Tokyo)*. 2003 Apr;*49(2):146-8*

Urena-Guerrero, M.E. Lopez-Perez,S.J. Beaz-Zarate, C. Neonatalmonosodium glutamate treatmentmodifies glutamic acid decarboxylaseactivity during rat brain postnataldevelopment. *Neurochem Int*. 2003Mar;*42(4):269-76*

**“ANALISIS GULA PASIR SEBAGAI PENGGANTI MONOSODIUM
GLUTAMATE DALAM MANGUT IKAN PARI ASAP DI GORA WARUNG
PANTURA JAWA”**

Nama Informan :

Hari/Tanggal Wawancara :

Alamat Informan :

Jabatan :

Unit Kerja :

Pertanyaan:

1. Mengapa saudara/i tidak menggunakan MSG pada menu-menu yang disajikan di restoran ini ?
2. Menurut anda mengapa masyarakat dalam mengolah masakannya masih menggunakan MSG ?
3. Apa yang mendasari saudara/i untuk tidak menggunakan MSG pada menu yang ada ?
4. Sejak kapan saudara/i menerapkan tidak menggunakan MSG pada setiap makanan yang saudara/i buat ?
5. Darimana rasa gurih didapat jika sebuah hidangan tidak menggunakan MSG, karena MSG atau penyedap rasa ini adalah salah satu bahan untuk membuat makanan menjadi gurih ?
6. Mengapa saudara/i memilih masakan mangut ini dengan menggunakan bahan dasar dari ikan pari, padahal makanan mangut sudah identik dengan menggunakan ikan lele ?
7. Apa perbedaan dari segi rasa, tekstur, aroma, warna, dan juga kualitas dari tidak menggunakan MSG tersebut ?
8. Dari mana ikan pari asap ini saudara/i dapatkan, sementara di Yogyakarta sendiri sangat sulit untuk mendapatkan ikan pari itu sendiri ?
9. Apakah metode memasak akan mempengaruhi dari segi rasa, aroma, tekstur, warna, dan kualitas dari makanan tersebut ?

10. Apa yang membuat beda dari makanan mangut ikan pari asap ini selain dari tanpa menggunakan MSG ?

SURAT PENGANTAR KUISIONER

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Saudara/I

Di tempat

Dengan hormat,

Untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam penyelesaian pendidikan pada program studi Administrasi Hotel STP AMPTA YOGYAKARTA yaitu dengan melakukan penelitian untuk sekripsi saya yang berjudul “ ANALISIS GULA PASIR SEBAGAI PENGGANTI NONOSODIUM GLUTAMATE (MSG) DALAM MANGUT IKAN PARI ASAP DI GORA WARUNG PANTURA JAWA”

Untuk melengkapi data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, saya mohon ketersediaannya untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan petunjuk pengisiannya. Pelu saya sampaikan bahwa hasil penelitian ini hanya untuk kepentingan akademik dan tidak akan berpengaruh kepada nilai maupun status bapak/ibu/saudara/I.

Atas ketersediaannya dalam meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang saya berikan dan kuesioner ini sangat berarti dalam proses penelitian yang saya lakukan. Dengan demikian saya ucapkan terimakasih.

Hormat Saya,

Tri Sutrisno W.P

KUESIONER

ANALISIS GULA PASIR SEBAGAI PENGGANTI MONOSODIUM GLUTAMATE (MSG) PADA MAKANAN MANGUT IKAN PARI ASAP DI GORA WARUNG PANTURA JAWA

Diharapkan Bapak/Ibu/Saudara/I, berdasarkan mengisi data dibawah ini dengan tanda centang (). Data diri Bapak/ibu/saudara/I haynya kami gunakan untuk study serta akan jaga kerahasiaannya.

Nama :

Jenis kelamin : Pria Wanita

Umur :

Pendidikan :

No	pertanyaan	Tanggapan				
		Sangat suka	Suka	Cukup suka	Tidak suka	Sangat tidak suka
1	Apakah pendapat anda makanan tanpa menggunakan MSG dapat dikategorikan pada makana sehat.					
2	Kepercayaan diri memasak dalam masyarakat ganpa menggunakan MSG sangat minim karena takut masakannya tidak disukai.					
3	Banyaknya masyarakat yang tidak mengetahui bahaya MSG					
4	Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahwa MSG dapat digantikan dengan gula pasir dan bahan – bahan alami lainnya.					
5	Makanan tidak menggunakan MSG memiliki outentik dengan perpaduan bahan dan bumbu yang digunakan.					
6	Rasa tanpa menggunakan MSG maka akan cenderung asin, asem, manis, dan pahit.					
7	Dengan perpaduan gula dan garam yang pas maka makanan dapat menghasilkan rasa yang gurih.					
8	Pemilihan bumbu dan bahan yang terpilih, sehingga makanan					

	yang dibuat akan akan berkualitas baik dari segi rasa maupun aroma.					
9	Berani dalam member bumbu pada makanan mangut ikan pari asap ini yang membuat kualitas rasa dari makanan tersebut sangat outentik.					
10	Aroma yang didapat dari pengasapan ikan pari ini sangat menonjol dan mempunyai aroma yang khas dari ikan pari asap tersebut.					
11	Cara masak yang benar akan mempengaruhi dari kualitas rasa makanan mangut ikan pari asap.					
12	Bumbu dan bahan yang masih segar akan mempengaruhi dari aroma dan rasa mangut ikan pari asap.					
13	Warna yang ada tidak berpengaruh pada rasa dan aroma yang ditimbulkan dengan penggunaan gula pasir dalam pembuatan mangut ikan pari asap.					
14	Tekstur yang lembut didapat dari ikan pari yang diproses dengan metode pengasapan.					
15	Makanan lezat, sehat, dan berkualitas tidak harus menggunakan MSG					
16	Makanan mangut adalah salah satu makanan tradisional					

	yang perlu dilestarikan.					
17	Bahan untuk membuat mangut adalah bahan yang mudah ditemui dan segar serta sehat, namun tidak mengesampingkan rasa, tekstur, aroma, dan kualitasnya.					
18	Makanan sehat dan berkualitas tidak selalu mahal.					