

4 Kuliner yang
Tidak Afdol
kalau Ubayatizen
Belum Coba

Hal. 10

warta ubaya



NUTRITION

No. Edisi

351

Warta Ubaya IG : @wartaubaya

Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya

TH.XXVII

MEI 2024

www.ubaya.ac.id



UBAYA

UNIVERSITAS SURABAYA

You Are What You Eat

Halo para pembaca setia Warta Ubaya! Makanan merupakan bagian penting dari hidup kita dan tidak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari. Maka dari itu, pada edisi ke-351 ini, kami kembali dengan membahas food. Pada rubrik What's On kami akan membahas tentang pentingnya nutrisi. Dalam menjaga kesehatan, gizi dan jenis makanan yang kita konsumsi berperan banyak sehingga, memperhatikan makanan apa yang kita konsumsi menjadi sangat penting.

Berlanjut pada rubrik Highlight, kita akan mengenal macam-macam kuliner, khususnya kuliner Indonesia. Melalui rubrik ini, kita akan mengenal lebih jauh tentang sejarah makanan-makanan di Indonesia hingga mendalami mengenai *fusion food*. Tidak ketinggalan, rubrik Whattayathink akan membahas mengenai pengalaman mahasiswa dalam memilih makanan serta cara mengatur pola gizi yang seimbang untuk mencukupi kebutuhan dalam tubuh kita. Menarik bukan? Yuk, kita baca bersama-sama Warta Ubaya edisi kali ini!. Roti stroberi roti srikaya, terimakasih dan selamat membaca.(dli)



Dzulqarnain Daluli Anwar
Pimpinan Redaksi Warta Ubaya



Model: Felita Delfina Tjoa

Fakultas: Bisnis dan Ekonomika

Fotografer: Natalya Grasyela Claudyna

Lokasi: Kantin Keluwih Lantai 2

Surat Keputusan Menteri
Penerangan RI No. 2013/SK/DITJEN/
PPG/STT 1995, tanggal 3 Mei 1995

Pelindung :

Rektor Universitas Surabaya

Pemimpin Umum/Ketua Pengarah :

Wakil Rektor I Universitas Surabaya

Wakil Rektor II Universitas Surabaya

Wakil Rektor III Universitas Surabaya

Wakil Rektor IV Universitas Surabaya

BIDANG REDAKSIONAL

Penanggung Jawab :

Hayuning Purnama Dewi, M.Med.Kom., M.M.

Pemimpin Redaksi :

Dzulqarnain Daluli Anwar

Sekretaris dan Bendahara Redaksi :

Jennifer Vania Claresta

Redaktur Pelaksana :

Caithlene Angelique Gunawan

Koordinator Reporter :

Najwa Azzahra Muhyi

Koordinator Gerbang :

Wielmiano Hugo Mario Avande

Koordinator Desain & Layout :

Stiven Nathaniel Riwulaky

Koordinator Fotografi :

Ishika Marsha Devanda

Redaktur Online :

Monica Lavender

Anggota Reporter :

Putri Mustika Shofia

Ni Wayan Ary Suci

Bagas Habib Wardana

Anggota Fotografer :

Angela Ivana Putri

Vania Aurellia Ramadhina

Richelle Aurelia Desynta Samudra

Natalya Grasyela Claudyna

Angelline Clara Fongiman

Anggota Desain & Layout :

Aileen Averina Lau

Reinaldy Aubre Antonio

Graciella Sandrinha Fernandes

Evie Siandayani L.

Selena Hans

Fiona Kathleen

BIDANG USAHA

Manajer Keuangan :

Junanik Idayani

Research and Development :

Nisrina Putri Tsania

Anggota Surveyor :

Nadya Kiera Cathlina Liady

Flora Angel Devina Primata

Cyeliz Zipora Sulistyo

Koordinator Marketer dan Distribusi :

Stevin Thio

Anggota Marketer :

Karina Azwa Zafira

Friska Putri Audelia

Joseph Xela Wirasena Pangau

Alifiana Rizka Cahyarani

Fransiska Yunita Da Costa

Alamat Redaksi :

Universitas Surabaya,

Jl. Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya 60284,

Telp. (031) 2981039

Email : warta@ubaya.ac.id

Rekening : UNIVERSITAS SURABAYA

No. 088.30.9000.1

BCA CABANG DARMO Surabaya

warta
ubaya

Dicetak Oleh :
PT. ANTAR SURYA JAYA SURABAYA
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Gizi Seimbang yang Dibutuhkan Mahasiswa: Sudahkah Terpenuhi?

Kesibukan dunia kampus tentunya tak lepas dari aktivitas mahasiswa, sehingga hampir sering melewatkannya beberapa hal penting. Salah satunya adalah menyesuaikan gizi yang seimbang pada makanan. Hal ini perlu menjadi perhatian, mengingat kesimbangan gizi yang didapat bisa membantu mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan tubuh sehari-harinya. Gizi seimbang dapat berupa sayur-sayuran, buah-buahan, protein, karbohidrat, dan lemak. Lantas, gizi seimbang seperti apa yang dapat memenuhi kebutuhan harian tubuh bagi mahasiswa?

1. Sayur dan Buah yang Cukup

Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat yang cukup, sehingga baik dikonsumsi setiap hari. Mengonsumsi sayur dan buah dapat menjaga daya tahan tubuh, keseimbangan gizi, dan baik untuk kesehatan kulit. Jenis sayuran dan buah-buahan yang mudah ditemui mahasiswa, umumnya sayuran bayam, brokoli, buncis, sawi putih, buah semangka, pisang, jeruk, dan apel. Dalam pemenuhannya dianjurkan mengonsumsi sayuran sebanyak tiga sampai empat porsi dan buah-buahan sebanyak dua sampai tiga porsi dalam satu harinya.

2. Lauk Pauk yang Berprotein

Tidak cukup hanya dengan sayur dan buah saja, dalam pemenuhan kebutuhan harian gizi seimbang juga diperlukan protein yang cukup. Protein sendiri terdapat dua jenis, yaitu protein hewani yang berasal dari hewan dan nabati yang berasal dari tumbuhan. Adapun sumber protein yang mudah dijangkau oleh mahasiswa, dapat berupa: telur, susu, tempe, dan juga tahu. Agar protein yang dikonsumsi tubuh cukup, maka dalam pemenuhannya dianjurkan dua sampai empat porsi dalam sehari.

3. Aneka Ragam Makanan Pokok

Nasi umumnya sudah menjadi makanan pokok sehari-hari masyarakat Indonesia, tetapi terdapat beberapa alternatif sebagai pengganti untuk orang-orang yang tidak terbiasa mengonsumsi nasi. Beberapa alternatif yang umum menjadi pilihan, yaitu roti, gandum, kentang,

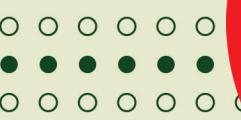
jagung, talas, dan ubi jalar. Sebagai makanan pokok, perlu mendapat perhatian cukup dalam pemenuhannya karena 60 persen dari asupan tersebut merupakan karbohidrat. Pemenuhan asupan karbohidrat tersebut nantinya yang akan menjadi sumber energi utama tubuh dalam melakukan aktivitas. Porsi setiap orang dalam memenuhi kebutuhan karbohidrat tidak akan selalu sama karena bergantung pada kondisi tubuh dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan.

4. Membatasi Makanan Manis, Asin, dan Berlemak

Kandungan gula, garam, dan lemak memang diperlukan oleh tubuh, tetapi apabila berlebihan dalam mengonsumsi dapat menyebabkan tiga risiko penyakit, yaitu diabetes, hipertensi, dan jantung. Kelebihan gula, garam, dan lemak, tidak hanya menyebabkan tiga risiko saja, tetapi dapat melebar pada penyakit serius lainnya. Berdasarkan anjuran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, orang-orang disarankan mengonsumsi gula sebanyak 50 gram, garam lima gram, dan lemak 67 gram untuk satu orang dalam satu harinya. Cara yang dapat dilakukan agar bisa membatasi kadar gula, garam, dan lemak dalam makanan, yaitu membawa bekal makanan dari rumah dan memperbanyak asupan buah sayur yang mengandung gula alami sebagai alternatif makanan.

Kebutuhan gizi seimbang pada mahasiswa dalam aktivitas sehari-harinya perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kondisi tubuh dalam kegiatannya. Biasanya, sumber pemenuhan gizi seimbang yang cukup dapat berasal dari sayuran, buah-buahan, sumber protein, dan karbohidrat. Capaian gizi seimbang perlu juga diimbangi dengan konsumsi makanan manis, asin, dan lemak yang sesuai dengan kebutuhan tubuh harinya. Setiap orang dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang tidak akan selalu sama karena aktivitas yang dijalani berbeda-beda. Setelah mengetahui informasi gizi seimbang di atas, sudahkah memenuhi harian teman-teman? (cik)





What's
On?

Mengulik Lebih dalam Mengenai Jenis-jenis Diet dan Manfaatnya!

Setiap orang memiliki sifat genetik dan latar belakang kesehatan yang berbeda-beda. Sebagian besar dari kita juga tak jarang memiliki kebutuhan akan menjaga berat badan yang ideal, sehingga pola makan maupun diet turut berbeda sesuai dengan kondisi tubuh masih-masing orang. Mengenai hal ini, diet sendiri merupakan sebuah program dalam memilih serta mengatur jumlah porsi makanan yang dikonsumsi untuk suatu tujuan tertentu. Secara umum, tujuan yang hendak dicapai orang-orang sejatinya sama, yakni mencapai berat badan ideal dan memiliki badan yang sehat. Namun, banyaknya asupan yang perlu dikonsumsi untuk mencapai target tentunya berbeda-beda. Oleh karenanya, kita akan mengulas lebih dalam terkait jenis-jenis diet melalui artikel di bawah ini.

1. Diet Paleo

Diet satu ini dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan melalui proses sederhana, yaitu dikukus, ditumis, ataupun dipanggang saja. Penerapan pola makan dalam diet paleo sejatinya merupakan hasil adaptasi dari kebiasaan manusia purba yang hanya mengonsumsi makanan utuh tanpa adanya proses pengolahan panjang sebagaimana seperti kita sekarang. Di samping itu, dengan menerapkan diet paleo, kita bisa mendapatkan berbagai macam manfaat untuk kesehatan tubuh, seperti menjaga kadar gula darah ataupun kolesterol, serta memiliki berat badan ideal. Manfaat-manfaat tersebut bisa kita capai dengan mudah apabila diimbangi dengan gaya hidup sehat lainnya, yaitu menjaga pola tidur dan melakukan olahraga secara rutin.

2. Diet DASH

Tak sampai pada diet paleo saja, ada juga diet DASH atau *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Sesuai dengan namanya, diet satu ini dirancang untuk menjaga agar kita tidak terkena penyakit hipertensi atau darah tinggi. Dalam penerapannya sendiri, diet DASH dilakukan dengan cara mengatur pola makan, terlebih untuk tidak mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi ataupun lemak. Kita juga perlu mengonsumsi makanan yang dapat membantu mengontrol tekanan darah, seperti kalsium, kalium, protein, dan serat. Dengan mencoba menerapkan diet DASH, kita bisa mendapatkan berbagai manfaat, seperti: menjaga tekanan darah dan berat badan, serta menurunkan risiko terkena penyakit jantung dan diabetes.

3. Diet Ketogenik

Selain kedua diet di atas, ada juga diet ketogenik yang menerapkan sebuah pola makan rendah karbohidrat dan diimbangi dengan asupan tinggi lemak serta protein dalam jumlah sedang. Mulanya, diet keto bertujuan untuk menurunkan kasus epilepsi pada anak. Namun kini, pola makan tersebut banyak diterapkan untuk membantu proses penurunan berat badan. Selama prosesnya juga, diet tersebut memaksa tubuh menggunakan lemak sebagai sumber energi utama dan memicu proses pembakaran lemak yang disebut ketosis. Proses pembakarannya diketahui bermanfaat untuk menurunkan berat badan dan mengurangi risiko masalah kesehatan tertentu seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

Setelah mengetahui beberapa macam diet sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, kita juga perlu mengetahui cara untuk menentukan. Hal ini dilakukan agar kita tidak hanya mengalami penurunan berat badan, tetapi juga memiliki tubuh yang sehat, hingga terhindar dari berbagai penyakit. Penentuan diet yang tepat ini bisa dilakukan dengan cara, yaitu: mengutamakan kesehatan terlebih dahulu, menghitung kalori yang dimiliki, menjalani diet yang aman atau tidak bersifat ekstrem, serta menghindari melakukan diet dengan meniru orang lain. Jadi, teman-teman sudah pernah mendengar atau melakukan diet apa saja selain dari ketiga jenis diet di atas? (nj)



Bahan Makanan Bergizi dan Ekonomis untuk Mahasiswa

Kebanyakan dari kita para mahasiswa dihadapkan pada tantangan untuk menjaga asupan gizi yang baik dengan anggaran terbatas. Menemukan bahan makanan yang kaya akan nutrisi namun tetap terjangkau adalah kunci untuk mendukung gaya hidup sehat dan produktif selama masa studi. Bukan hanya penting untuk mendukung kebutuhan fisik dan kognitif, tetapi juga mencegah penyakit yang bisa mengganggu aktivitas akademis kita. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali beberapa bahan makanan yang dapat memenuhi kriteria tersebut. Berikut adalah beberapa bahan makanan bergizi dan ekonomis yang direkomendasikan untuk mahasiswa!

1. Tahu dan Tempe

Salah satu pilihan bahan makanan terbaik yang pertama adalah tahu dan tempe. Kedua produk kedelai ini sangat populer di kalangan mahasiswa karena harganya murah dan kandungan proteinnya juga tinggi. Tahu dan tempe juga mudah diolah menjadi berbagai hidangan lezat, seperti digoreng atau ditumis. Terlebih dengan bantuan media sosial akhir-akhir ini, ada banyak resep *simple* yang bisa kita *recook*. Kedua bahan masakan ini kaya akan isoflavan, yaitu senyawa yang berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh, sehingga baik untuk kesehatan jantung dan bisa menjadi sumber protein utama bagi mahasiswa vegetarian.

2. Telur

Telur adalah bahan makanan lain yang serba guna dan ekonomis. Menjadi bahan kedua yang bergizi sekaligus mudah untuk diolah, telur mengandung kaya akan protein, mineral esensial, selenium, kolin, serta vitamin D, dan B12. Mulai dari direbus, digoreng, hingga dijadikan omelet atau campuran salad, telur dapat diandalkan sebagai sumber nutrisi penting yang mendukung fungsi otak dan pembentukan otot. Tidak hanya itu, telur juga mudah dan awet untuk di-stock di dalam kulkas, sehingga kita para mahasiswa tidak perlu pusing saat membutuhkannya untuk dijadikan santapan.

3. Ubi Jalar

Ubi jalar adalah sumber karbohidrat kompleks yang sangat baik serta kaya akan serat, vitamin A, C, dan B6, serta potassium. Umbi-umbian yang satu ini bisa kita konsumsi dengan

cara dikukus, dipanggang, atau dijadikan sup. Maka dari itu, opsi ketiga untuk bahan makanan bergizi ini menjadi camilan atau hidangan utama yang sangat baik bagi mahasiswa. Terlebih dari itu pula, ubi juga menjadi pilihan alternatif untuk pemenuhan karbohidrat kompleks bagi mahasiswa yang sedang menjaga asupan kalori atau diet.

4. Buah-buahan: Pepaya, Pisang, dan Semangka

Buah-buahan seperti pepaya, pisang, dan semangka tidak hanya menyegarkan, tetapi juga penuh dengan vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Pepaya kaya akan vitamin C dan enzim papain yang baik untuk pencernaan, sementara pisang adalah sumber potassium dan energi cepat. Semangka, yang kaya akan air dan likopen, sangat baik untuk hidrasi serta mendukung kesehatan jantung. Kebanyakan dari kita terlupakan untuk memakan bahan makanan dari jenis buah-buahan. Seperti yang kita ketahui, nutrisi yang ada di dalam buah sangat baik untuk memberikan energi bagi tubuh kita. Tidak hanya dapat dikonsumsi secara langsung, tetapi buah-buahan juga bisa diolah menjadi jus, smoothie, salad, dan lain-lain.

Setelah menyimak dan mengulas bahan-bahan masakan di tadi, kita dapat mengatakan bahwa mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi dan tetap ekonomis tidak selamanya menjadi hal sulit dilakukan. Tahu, tempe, telur, ubi, serta buah-buahan tertentu adalah beberapa contoh yang bisa dijadikan referensi dalam menyusun menu harian yang seimbang. Dengan memilih bahan makanan yang tepat, mahasiswa tidak hanya bisa menjaga kesehatan, tetapi juga mendukung performa akademik yang optimal. Kuncinya adalah menggabungkan kreativitas dalam pengolahan makanan dengan pengetahuan tentang nilai gizi dari bahan makanan tersebut.(mon)



Realfood dan Superfood: Apakah Termasuk Jenis Makanan yang Sehat?

Fenomena *realfood* dan *superfood* menjadi banyak diperbincangkan di masyarakat akhir-akhir ini. Mulanya, sebagian masyarakat masih awam terkait kedua jenis makanan ini. Mereka menganggap bahwa *realfood* dan *superfood* merupakan makanan yang memiliki daya beli mahal walau sebenarnya tidak. Penggunaan istilah *realfood* dan *superfood* sejatinya digunakan oleh para ahli untuk membedakan jenis makanan berdasarkan pengolahan maupun kandungan pada makanannya. Kedua jenis makanan tersebut dibutuhkan asupannya dalam tubuh seseorang setiap harinya, tetapi porsinya tidak selalu sama. Lantas, apa gambaran sebenarnya dari *realfood* dan *superfood* ini? Yuk, simak pembahasan berikut!

Menurut pandangan Dr. dr. Rivan Virlando Suryadinata, M.Kes, FISPH., FISCM., selaku dosen Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya (FK Ubaya) mengungkapkan bahwa *realfood* merupakan jenis makanan yang diolah dengan minim pengolahan dan biasanya tidak akan merubah bentuk aslinya. "Beberapa contoh makanan *realfood*, yaitu beragam buah dan sayur-sayuran," terang dr. Rivan. Tidak terbatas pada buah dan sayur saja, daging dengan pengolahan minim turut dapat dikategorikan sebagai *realfood* yang sehat. "Salah satu contoh daging dengan minim pengolahan yaitu daging ikan yang bisa diolah secara pengasapan maupun rebus," imbuh dr. Rivan.

Berpindah pembahasan terkait jenis makanan lainnya, dr. Rivan menerangkan bahwa *superfood* adalah jenis makanan dengan nutrisi dan manfaat yang tinggi bagi tubuh manusia. "Contoh yang paling umum, yaitu: jeruk yang mengandung Vitamin C, alpukat mengandung lemak baik, dan daun kelor mengandung antioksidan," papar dr. Rivan. Adapun jenis makanan *superfood* lain yang memiliki kandungan nutrisi tinggi, yaitu: daging salmon karena mengandung omega yang cukup tinggi. "Tidak hanya salmon, telur omega tiga juga termasuk ke dalam *superfood*, bahkan sedang *booming* di masyarakat," tutur dr. Rivan.

Menghubungkan pengertian *realfood* dan *superfood*, keduanya bisa dikatakan sebagai jenis makanan sehat yang serupa namun tidak sama. "Jadi, *realfood* belum tentu *superfood*, begitu pula ketika dibalik," tambah dr. Rivan. Baik *realfood* dan *superfood*, keduanya sedikit sulit dikatakan sama karena bergantung pada cara yang digunakan masyarakat dalam proses mengolah bahan-bahan makanannya. "Mie menjadi satu contoh kecil, di dalamnya terdapat telur yang memiliki kandungan protein yang tinggi, tetapi dalam pengolahannya melalui banyak tahap sehingga tidak bisa dikatakan *realfood*," lanjutnya.

Berdasarkan pemaparan dari dr. Rivan terkait *realfood* maupun *superfood*, keduanya dapat dikatakan merupakan jenis makanan yang sehat. Namun dalam pengaplikasiannya sehari-hari, perlu juga dibarengi aktivitas fisik seperti olahraga agar tubuh bisa terjaga sehat. Tak sampai di situ, makanan yang sehat tidak sekadar hanya dari jenis *realfood* atau *superfood* saja, namun bisa disesuaikan dengan kebutuhan tubuh tiap orang serta gizi harian juga. Oleh karena ini, dr. Rivan turut berpesan kepada mahasiswa Ubaya terkait kriteria makanan sehat, seperti mengonsumsi makanan bernutrisi dan pengolahannya tidak memerlukan berbagai macam proses yang bisa mengurangi kadar gizi di dalamnya. Setelah membaca artikel ini, kira-kira apa saja makanan yang biasa teman-teman konsumsi untuk menjaga tubuh agar tetap sehat?**(cik)**



**Dr. dr. Rivan Virlando Suryadinata, M.Kes, FISPH., FISCM.,
Dosen Fakultas Kedokteran**

Beli atau Masak? Berikut Cara Mahasiswa Ubaya dalam Memenuhi Gizi Hariannya!

Di tengah rutinitas padat dan anggaran yang terbatas, mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) dihadapkan pada dilema klasik, yaitu membeli makanan cepat saji atau memasak makanan sendiri untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Memilih antara kemudahan dan kualitas nutrisi bukanlah perkara mudah, terutama di lingkungan akademis yang menuntut efisiensi waktu dan energi. Dengan pertimbangan yang beragam, seperti: biaya, waktu, dan ketersediaan fasilitas, keputusan ini menjadi penting untuk menentukan pola makan sehari-hari yang praktis, tetapi juga mendukung kebutuhan energi dan nutrisi. Kira-kira, bagaimana mahasiswa Ubaya menjawab tantangan tersebut, ya?

Jenifer, mahasiswa Fakultas Industri Kreatif Ubaya angkatan 2023, bercerita bahwa dirinya lebih sering membeli makanan dibanding memasaknya sendiri meskipun tinggal di rumah bersama keluarganya. "Soalnya di rumah kedua orang tua saya sibuk, jadi kami lebih sering membeli. Saya juga tiap hari beli makan di kampus," ujar Jen. Serupa dengan Jen, Theodorus Nicolas Bevan, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2021, lebih sering membeli makanan dibandingkan dengan memasak kendati tinggal bersama orang tuanya. "Lebih sering beli, cuman belakangan Mama saya juga masak buat bekal, selebihnya beli di kantin Ubaya juga," papar Nico.

Dalam membeli makanan, kita tentu terdapat pertimbangan yang dilakukan, seperti kebersihan, selera, dan terutama untuk mahasiswa adalah harga. "Sebenarnya kalau untuk nutrisi saya tidak pernah mikir sampai sana, biasanya langsung beli aja, yang penting tempat, alat makan, sama dapurnya bersih," ujar Nico. Masih satu pendapat dengan Nico, Angeline Tjandra, mahasiswa Fakultas Bisnis dan Ekonomika Ubaya angkatan 2023, juga tidak muluk-muluk saat membeli atau memasak makanannya. "Tidak ada pertimbangan apa-apa, karena saya lebih cenderung menyesuaikan dengan mood pada saat itu saja kalau beli makanan, hehehe," tungkas Angel.

Akibat dari tidak ada pertimbangan atau perhatian khusus untuk nutrisi, Angeline merasa kebutuhan gizi hariannya kurang terpenuhi jika membeli makanan. "Iya sebenarnya kurang baik, hanya saja saya biasanya sudah terlanjur kecapekan sepulang dari kuliah, jadi langsung pesan makanan *online* saja," keluh Angel. Tidak jauh berbeda dengan Angel, Alfian Dwi Wahyudi, mahasiswa Fakultas Teknik Ubaya angkatan 2020, turut tidak banyak memperhatikan nutrisi di dalam makanan. "Disamping itu, saya tetap menjaga makanan. Misalnya kalau hari ini sudah makan *junk food* atau yang berminyak terlalu banyak, berarti besok harus dikurangi," jelas Ian.

Melihat banyaknya teman-teman sepantrar yang terkena penyakit akibat tidak menjaga makanan, Ian menegaskan ke dirinya untuk mulai berhati-hati. "Kita harus berhati-hati dengan makanan yang dikonsumsi, saya sendiri sebagai penikmat kopi juga sudah mengurangi konsumsi gula supaya terhindar dari obesitas dan diabetes," jelas Ian. Sependapat dengan Ian, Jen turut menjaga kesehatannya tidak hanya membatasi konsumsi kalori harian, tetapi juga dengan olahraga, tidur cukup, dan mengonsumsi buah-buahan. "Akhir-akhir ini saya juga sering makan buah-buahan supaya sehat. Buah favorit saya pir, soalnya seger jadi enak buat dimakan di Surabaya yang cuacanya panas, hehe" kekeh Jen.

Berdasarkan berbagai pengalaman yang dibagikan, kita dapat melihat bahwa kebanyakan mahasiswa cenderung memilih opsi yang lebih praktis, yakni membeli makanan. Walaupun demikian beberapa di antara mereka mulai menyadari pentingnya nutrisi dan berusaha memperbaiki pola makannya. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan dampak jangka panjang dari pilihan makanan, terdapat pula upaya untuk mengintegrasikan kebiasaan makan yang lebih sehat, seperti konsumsi buah dan pengurangan makanan cepat saji. Oleh karenanya, menghadapi tantangan akademis dan kesibukan, kita sebagai mahasiswa perlu terus beradaptasi dan mencari keseimbangan antara kemudahan dan kesehatan dalam pemenuhan gizi harian.(mon)



Theodorus Nicolas Bevan
Fakultas Psikologi



Angeline Tjandra
Fakultas Bisnis dan Ekonomika



Alfian Dwi Wahyudi
Fakultas Teknik



Jenifer
Fakultas Industri Kreatif

Sehat Itu Simpel: Menyiasati Tantangan dengan Food Planning

Mengatur pola makan merupakan kebiasaan atau pola hidup yang memiliki dampak positif pada seseorang, seperti: menjaga kesehatan, meningkatkan energi, dan menjaga berat badan sehat. Hal ini dikarenakan makanan yang masuk ke dalam tubuh kita memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan badan. Tidak hanya jenis makanan yang dikonsumsi, porsi atau jumlah yang kita santap juga memiliki efek terhadap tubuh kita. Penasaran bagaimana mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) mengatur pola makan? Yuk kita simak bersama!

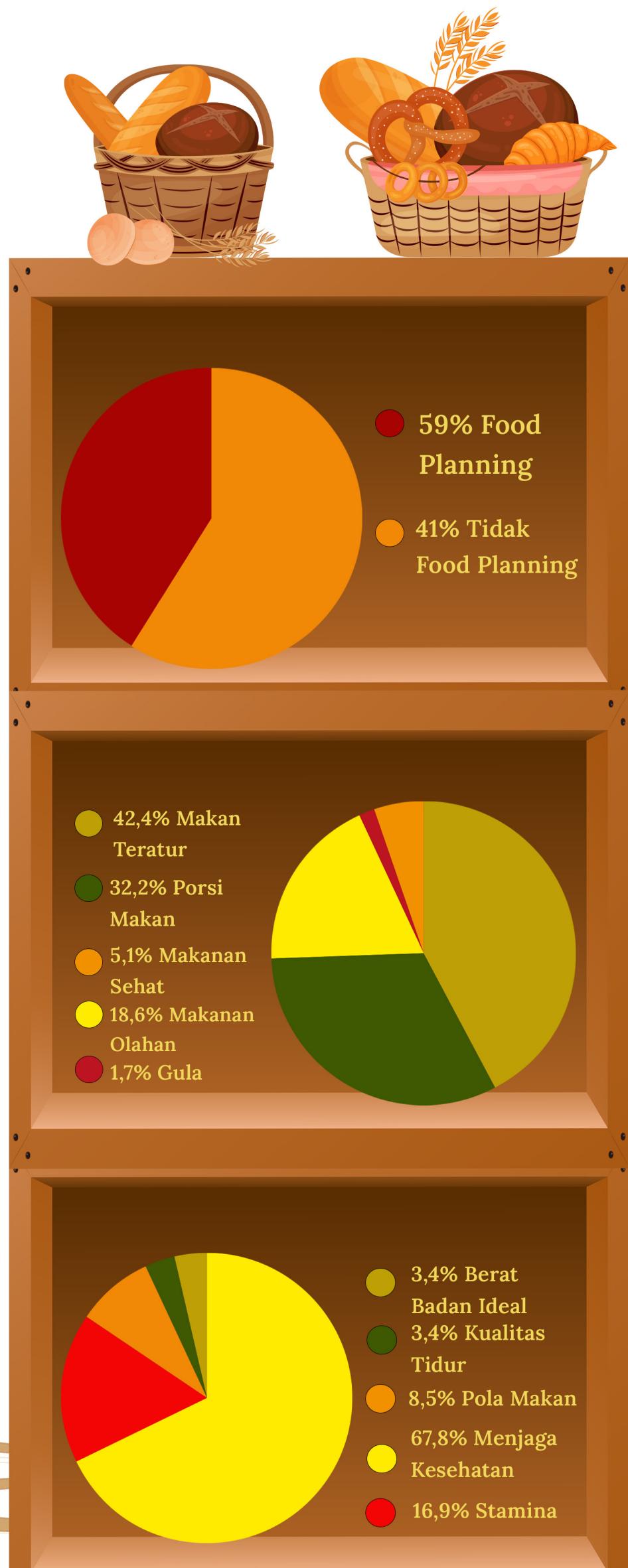
Menurut hasil survei yang disebarluaskan, sebanyak 59% mahasiswa Ubaya melakukan *food planning* sedangkan sejumlah 41% lainnya tidak melakukannya. Beberapa mahasiswa yang tidak melakukan *food planning* memaparkan beberapa alasan, seperti: tidak memiliki waktu, belum menemukan metode yang tepat, dan merasa kesulitan terutama bagi anak kos. Pada mahasiswa yang melakukan *food planning*, 42,4% memilih untuk makan secara teratur sebagai cara untuk mengatur pola makan dan sebesar 32,2% memilih untuk memperhatikan porsi dan kandungan nutrisi. Selain itu, sebanyak 18,6% mahasiswa memilih untuk menghindari makanan olahan dan 1,7% lainnya memilih untuk membatasi konsumsi gula. Sisanya, memilih untuk memakan makanan sehat dengan persentase sejumlah 5,1%.

Alasan mahasiswa melakukan *food planning* pun beragam, seperti 67,8% mahasiswa yang mengungkapkan bahwa termotivasi karena ingin menjaga kesehatan. Tak hanya itu, sebanyak 16,9% melakukannya dengan tujuan untuk meningkatkan stamina serta menjaga kekebalan tubuh dan sejumlah 8,5% ingin meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pola makan yang baik. Lalu, 3,4% mahasiswa ingin meningkatkan kualitas tidur dan 3,4% lainnya mengungkapkan ingin mencapai berat badan ideal, atau melakukannya karena menyukai konsep kepraktisan dari *food planning*.

Menjaga pola makan merupakan kebiasaan baik yang memerlukan usaha dan ketelatenan mahasiswa dalam menjalankannya. Mahasiswa dapat memulai menjaga pola makan melalui hal sederhana, seperti menerapkan jadwal makan teratur dan mengkonsumsi sayur. Meskipun tidak mudah, menjaga pola makan bisa membawa perubahan positif terhadap kesehatan tubuh mahasiswa. Maka dari itu, yuk bangun kebiasaan food planning demi mewujudkan gaya hidup yang lebih sehat dan bermakna! (*liz,sxn*)



Valencia Giovanni
Fakultas Psikologi



Mengupas Tuntas: Strategi Memilih Makanan sebagai Anak Rantau

Ubayatizen pasti sudah tidak asing lagi dengan mahasiswa merantau yaitu seseorang yang berpindah ke kota baru sendirian untuk mengejar pendidikan. Mahasiswa rantau biasanya tinggal sendirian di kos atau rumah sewa yang memaksa mereka untuk hidup mandiri. Hal ini turut dirasakan oleh yakni Arya Jati Kumara Chung atau yang akrab disapa Arya, mahasiswa asal Kalimantan dari Fakultas Teknik angkatan 2023. Lebih jelasnya, mari kita simak pengalaman Arya sebagai anak rantau dan menghadapi tantangan dalam memilih makanan!

Dalam menjalani kesibukan perkuliahan sebagai mahasiswa rantauan, Arya mengalami perubahan signifikan dalam pola makannya dibandingkan saat masih tinggal di rumah. "Tak dapat dipungkiri setelah menjadi mahasiswa perantauan yang tinggal sendiri, saya cukup kesulitan

dalam mengatur pola makan," ucap Arya. Salah satu faktor dari kesulitan mengatur pola makan ini adalah terbatasnya waktu dan opsi makanan di sekitar kosnya. Arya juga menambahkan,

"Meskipun jadwal makan berubah, penting untuk menjaga asupan makanan yang cukup sebagai prioritas utama."

Menurutnya, keseimbangan nutrisi yang tepat adalah kunci dalam mempertahankan kesehatan



Arya Jati Kumara Chung
Mahasiswa Fakultas Teknik

yang optimal, terutama dalam menghadapi jadwal padat sebagai mahasiswa.

Sebagai mahasiswa yang menetap di kos, Arya lebih memilih untuk berbelanja langsung di tempat makan daripada mengandalkan layanan ojek *online*. Pilihannya cenderung pada makanan yang sederhana serta praktis seperti sup dan goreng-gorengan. "Selain menghemat uang dengan tidak memesan makanan secara *online*, kemampuan dasar memasak yang saya miliki cukup membantu dalam berhemat," tuturnya. Bagi Arya, memiliki keterampilan dasar dalam memasak makanan sederhana tak hanya penting bagi anak kos tetapi juga relevan bagi semua orang. "Skill memasak sederhana adalah fondasi yang esensial bagi semua orang," tegasnya.

Lebih lanjut, Arya juga menekankan pentingnya membuat anggaran harian khusus untuk belanja makanan. "Membuat anggaran harian khusus dapat menjadi salah satu cara menjaga pengeluaran tetap terkendali dan juga menghindari pemborosan," ujarnya. Meski demikian, Arya menegaskan bahwa, "Hal yang perlu diperhatikan bukanlah seberapa sedikit yang kita keluarkan dari anggaran harian, melainkan seberapa bijaksana kita dalam mengatur dan menyesuaikannya dengan kondisi yang ada."(fla,sxn)

Rahasia Hidup Sehat: Mengenal Gizi dan Cara Menyeimbangkannya

Makanan merupakan salah satu kebutuhan primer yang tentu dinikmati semua orang dalam proses pemenuhannya. Namun, seperti yang teman-teman ketahui, memilih makanan tidak bisa asal-asalan, tetapi juga harus memperhatikan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh. Dalam upaya meningkatkan wawasan mahasiswa terkait pemenuhan gizi, Christina Mumpuni Erawati, M.Si., selaku Dosen Teknobiologi Universitas Surabaya (Ubaya) turut memberikan pendapatnya mengenai pemenuhan gizi dan bahaya jika mengabaikannya.

"Dalam dunia pangan, penting untuk memastikan asupan gizi mencakup semua makronutrien seperti karbohidrat, lemak, dan protein, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral sesuai dengan kebutuhan tubuh," tutur Christina. Menurutnya, seluruh gizi tersebut harus ada dalam satu porsi makanan, terutama mahasiswa yang masuk kategori dewasa. "Dalam menjaga keseimbangan nutrisi dan memastikan asupan gizi, kita dapat merujuk pada standar gizi yang telah ditetapkan di Indonesia melalui konsep empat sehat lima sempurna, piramida makanan, ataupun prinsip isi piringku," paparnya. Namun, ironisnya tidak semua individu mampu mengimplementasikan standar gizi tersebut dalam rutinitas sehari-hari, terutama bagi mahasiswa yang seringkali terjebak dalam kesibukan perkuliahan. "Saya sering melihat banyak mahasiswa yang kesulitan menerapkannya karena terikat oleh waktu dan rutinitas yang padat, akibatnya mereka hanya makan apa pun yang ada," ungkap Christina.

Lebih lanjut, Christina turut menekankan pentingnya keseimbangan tidak hanya dalam asupan gizi, tetapi juga antara natrium dan kalium untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh yang memengaruhi tekanan darah. "Natrium berperan dalam menahan air, sementara kalium membantu tubuh mengeluarkan kelebihan natrium melalui urin," jelasnya. Menurut Christina, keduanya harus seimbang untuk menjaga tekanan darah yang optimal. "Ketidakseimbangan antara natrium dan kalium dapat memiliki dampak serius, mulai dari dehidrasi hingga gangguan pada sistem saraf," ungkapnya. Maka dari itu, penting bagi kita untuk memahami dan menjaga keseimbangan ini demi kesehatan yang optimal.

Tidak hanya membicarakan gizi seimbang, Christina juga memberikan tips memenuhi gizi untuk mahasiswa yang merantau atau tinggal sendiri. "Setiap mahasiswa perlu *care* dengan alarm tubuh, kalau lapar ya harus makan jangan ditunda, minum juga baiknya dua liter per hari, karena setiap mahasiswa memiliki kondisi fisik yang berbeda," ujarnya. Christina turut memberikan pesan kepada mahasiswa agar lebih peduli dengan kesehatannya. "Kalau bukan dirinya sendiri yang peduli dengan tubuhnya, siapa yang mau peduli," tutup Christina.(ncl)



Christina Mumpuni Erawati M.Si
Dosen Fakultas Teknobiologi

4 Kuliner yang Tidak Afdol kalau Ubayatizen Belum Coba

Di tengah padatnya jadwal perkuliahan, makanan yang enak bisa menjadi salah satu bentuk hiburan. Beberapa dari makanan enak tersebut bisa ditemukan di sekitar kampus II Universitas Surabaya (Ubaya) Tenggilis. Tidak hanya enak, tetapi tempat-tempat makan berikut memiliki harga yang terjangkau karena disesuaikan untuk mahasiswa. Yuk kita simak bersama beberapa tempat makan yang bisa kalian coba!

1. Nasi Padang Ampera



Nasi padang sering kali menjadi *comfort food* bagi para mahasiswa. Hal ini dikarenakan tempat makan nasi padang menawarkan berbagai makanan, seperti rendang, ayam, dan telur

yang dimasak dengan rempah khas padang. Selain menawarkan beragam masakan, nasi padang juga memiliki harga yang terjangkau.. Dengan harga terjangkau tersebut, mahasiswa sudah bisa memakan nasi, sayur, sambal, dan lauk pilihan dengan porsi yang banyak

2. Warung Sate Madura Bu Jah



Sate emang selalu jadi andalan buat mahasiswa di sekitar kampus, karena enak dan harganya yang terjangkau. Salah satu rekomendasi tempat makan sate Madura bagi anak Ubaya adalah

Warung Sate Madura Bu Jah. Tempat makan sate ini memiliki menu yang bervariasi, mulai dari sate kacang hingga sate asin. Dengan potongan daging yang besar rasa yang gurih, banyak mahasiswa yang menjadikan Warung Sate Madura Bu Jah tempat untuk makan dan berkumpul. Terlebih, pelayanan yang ramah membuat banyak mahasiswa kembali untuk kembali makan di Warung Sate Madura Bu Jah ini.

3. Bakmie Saudagar



Saat bosan memakan nasi, mie bisa menjadi alternatif karbohidrat bagi mahasiswa Ubaya. Salah satu tempat makan mie yang sedang ramai dibicarakan adalah Bakmi Saudagar.

Tempat makan mie ini menawarkan dua macam mie, yaitu bakmi yang memiliki cita rasa asin dan yamin dengan kecap yang manis.

Di atas mie, terdapat *topping* ayam, pangsit, sayur, gorengan pangsit, dan bayam *crispy* yang menjadi ciri khas Bakmi Saudagar ini. Selain mie, Bakmi Saudagar juga menjual beberapa macam dim sum, seperti: *kuotieh*, *hakau*, hingga tahu *seafood*.

4. Es Teler Mini dan Bakso Daging Sapi Asli



Pada cuaca yang tidak menentu, makanan berkuah sering menjadi pilihan bagi mahasiswa untuk menghangatkan diri. Maka dari itu, banyak mahasiswa yang memilih untuk makan di Es Teler Mini dan Bakso Daging Sapi Asli atau yang akrab disingkat menjadi ETM. Seporsi bakso menawarkan beberapa menu paket seperti dua bakso berukuran besar atau lima bakso berukuran lebih kecil yang bisa mahasiswa tambahkan dengan gorengan. Tak hanya bakso, ETM juga menjual berbagai macam menu es, seperti es teler, es nangka, hingga es degan yang cocok diminum di tengah cuaca panas Surabaya.

Berikut adalah beberapa makanan yang bisa dicoba oleh Ubayatizen di sekitar Ubaya. Selain tempat-tempat makanan di atas, masih banyak pula tempat makan lain yang bisa dijelajah oleh mahasiswa di sekitar Ubaya. Makanan yang dijual pun ada beragam, dari makanan khas Indonesia, makanan ringan, hingga *cafe* modern yang bisa dijadikan tempat bagi mahasiswa untuk mengerjakan tugas. Jadi, kalian tertarik untuk mencoba yang mana? Karena menurut Auguste Escoffier, "Good food is the foundation of genuine happiness."(fla)

RESTAURANT



Tren Hijau: Menyelami *Lifestyle Vegan, Vegetarian, dan Flexitarian*

Terdapat banyak macam pola makan yang diterapkan oleh orang-orang, beberapa di antaranya yaitu vegetarian, vegan, dan *flexitarian*. Pola makan ini sudah banyak diterapkan oleh masyarakat di negara barat, tetapi masih sedikit asing di Indonesia. Karena masih asing, banyak dari masyarakat di Indonesia yang tidak mengetahui perbedaan antara vegetarian dan vegan. Selain perbedaan antara vegetarian dan vegan, *flexitarian* juga masih sangat asing di telinga masyarakat Indonesia. Yuk, simak lebih lanjut artikel di bawah ini untuk lebih tau perbedaannya!

1. Vegetarian

Vegetarian atau vegetaris merupakan gaya hidup tidak mengkonsumsi daging atau ikan, tetapi tetap mengkonsumsi produk yang berasal dari hewani, seperti susu dan telur. Selain melindungi hewan, banyak dari vegetarian menerapkan pola makan ini karena faktor kesehatan. Para vegetarian meyakini kalau tidak mengonsumsi daging dapat mengurangi resiko sakit jantung dan kanker, karena produk hewani mengandung kadar lemak, sodium, dan kolestrol yang tinggi. Di samping itu, menjadi vegetarian juga dapat mencegah penyakit seperti alzheimer dan demensia, karena mengkonsumsi biji-bijian dapat memperlambat penurunan fungsi otak.

2. Vegan

Berbeda dari vegetarian, vegan sama sekali tidak mengkonsumsi produk hewani baik daging hingga hasil dari hewan tersebut. Pengikut gaya hidup ini menganggap diet daging dan produk hewani bisa membuat lingkungan semakin baik, terutama untuk masa depan. Tak hanya untuk menjaga lingkungan, sama halnya dengan vegetarian, banyak dari penganut vegan menerapkan pola makan ini untuk alasan kesehatan. Hal ini dikarenakan, banyak dari penganut pola makan vegan merasa memiliki kesehatan yang lebih baik setelah menerapkan pola makan tersebut.

3. *Flexitarian*

Pola makan *flexitarian* masih jarang dibahas oleh masyarakat dalam negeri maupun luar negeri. *Flexitarian* sendiri merupakan transisi seseorang yang ingin berubah dari pola makan umum menjadi vegetarian. Mereka yang menganut *flexitarian* masih mengkonsumsi produk hewani, tetapi tetap memprioritaskan konsumsi sayuran dan biji-bijian. Penganut pola makan *flexitarian* biasanya baru masuk ke dalam dunia vegetarian dan masih kesulitan meninggalkan konsumsi produk hewani. Jadi, gaya hidup ini terkesan lebih *flexible* dibandingkan pola makan vegan dan vegetarian.

Berikut merupakan tiga pola makan beserta manfaatnya yang bisa mahasiswa coba dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun menjadi vegetarian dapat memberikan banyak keuntungan, penting bagi mahasiswa untuk mengatur pola makan dengan seimbang agar nutrisi tetap tercukupi. Selain itu, mahasiswa perlu ingat bahwa gaya hidup vegetarian tidak cocok untuk semua orang dan bukan hanya sekadar tren saja. Oleh karena itu, teman-teman harus menjalani gaya hidup yang sesuai dengan kebutuhan diri sendiri. Jadi, setelah membaca artikel ini, tertarikkah teman-teman menjadi vegetarian? (ncl,sxn)





PENERIMAAN MAHASISWA BARU UBAYA 2024-2025

**Jalur Tanpa Tes
Batch III**

Batas
daftar

30 Juni 2024

Jalur Kedokteran

Pelaksanaan Tes : 29 Juni 2024

Batas
daftar

25 Juni 2024

Jalur Tes

Pelaksanaan Tes : 29 Juni 2024

Batas
daftar

27 Juni 2024

Jalur RPL

Pelaksanaan Tes : 29 Juni 2024

Batas
daftar

26 Juni 2024

Pendaftaran online:

daftar.ubaya.ac.id

Informasi lebih lanjut hubungi:



0812 500 1005

Gerbang

Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

Hujan Di Bulan Juni

Karin Amelia | Muara Indonesia Jakarta

Derasnya air hujan yang jatuh dari langit
melebihi derasnya air mataku, dikala aku tak lagi
melihat sosokmu.

Di semua tempat ku dapati embun hujan, awan,
dan langit yang gelap mewakili kesedihanku.

Bunga yang semula mekar dengan
indahnya, seketika layu tanpa kehadiranmu.

Semua orang mencari tempat berlindung dari
sosokmu, namun mereka tak perduli betapa sedihnya
yang kurasa.

Langit seakan-akan gelap, bergemuruh, petir
dimana-mana. Betapa hancurnya hatiku kehilangan
sosok yang kubanggakan.

Dan tak seorangpun perduli akan diriku ini

Gerbang

Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

gerbang.ubaya.ac.id

Halo teman2-teman, buat kalian siswa-siswi SMA dimanapun berada, kalau kalian punya hobi nulis dan ingin karya kalian dipublikasikan, Tabloid Gerbang bisa jadi solusinya nih.

Gerbang adalah salah satu rubrik dalam Warta Ubaya yang ditulis oleh siswa-siswi SMA dari seluruh Indonesia.
Untuk persyaratannya :

Karya harus buatan pribadi, tidak mengandung unsur SARA, dapat berupa cerpen, review/preview novel atau film, puisi, cerita bersambung dan lain-lain.
Karya dapat diketik di microsoft word.

Nah, kalau teman-teman tertarik silahkan langsung mengirim karya melalui [link : bit.ly/gerbangubaya](http://bit.ly/gerbangubaya)
dan jangan lupa lakukan konfirmasi pengiriman ke CP yang telah tersedia ya.
Kami tunggu karya kalian!!

CP : Wielmiano Hugo Mario Avande
WA : 081392522935 / LINE : hugo_avande

Mutacularneb

Kartika Putri | SMAN 2 Plus Sipirok Tapanuli Selatan

"Mau coba hal baru ini?"

Nebula mengangguk tegas. Abad 28 ini, perubahan teknologi yang semakin menggilir dengan ketidakwajaran hingga mengenyampingkan logika dan emosi. Membuat beberapa ilmuwan menyiapkan banyak eksperimen luar biasa layaknya khayalan yang tak pernah terbayangkan. Penghidupan orang yang telah meninggal, pembuatan cyborg hewan langka, dan yang lebih gila, penciptaan mutan manusia.

Dengan program nyata, Nebula (gadis muda 17 tahun), menjadi percobaan pertama atas eksperimen yang digadang-gadang menjadi penemuan luar biasa di periode kala itu jika berhasil. Penyakit *achromatopsia* atau buta warna total yang dialaminya sejak usia muda. Membuat Cylar, kakak tertua Nebula sekaligus ilmuwan terkenal dari kota Cyberaya mendapatkan titik temu tentang alasan kuat, mengapa dia harus memilih Nebula. Terlepas dari kemungkinan kegagalan-kegagalan yang akan dia terima. Meski semua orang yakin tujuan yang ia miliki, pasti, memastikan adeknya bisa melihat normal.

Cylar mengenggam kuat tangan Nebula untuk memastikan adeknya tak sedikitpun akan memiliki keraguan. Memasuki lift dan menunggu hingga ruang itu mengantarkan mereka ketempat yang dituju, Laboratorium Pengujian. Bersama dengan kakaknya, Nebula masuk dan seketika takjub memandang ruangan itu. Meski pada kenyataannya, Cylar adalah kakak kandungnya. Nebula tak pernah diberikan hak untuk bisa mengunjungi ini, tempat impian warga Cyberaya untuk bekerja karena keketatan keamanannya yang sangat dijaga.

"Bula, kamu bisa duduk dekat tabung kaca itu? Tunggu sampai kakak datang mendekatimu kembali," ucap Cylar seraya pergi berjalan menuju sebuah monitor terminal besar di sudut ruangan itu. Nebula penasaran, enggan secara berjalan cepat ke tabung yang ditunjuk. Dia memandang layar-layar transparan dengan grafik tingkat bewarna yang dia yakini walaupun sebagai arti dari grafik yang muncul dan langsung menyerah karena bagaimanapun dia berusaha untuk memahami. Grafik itu tetaplah akan bewarna putih dan abu-abu dihadapannya.

'Pastikan setelah ini. Percobaan mengendalikan perasaan pada Nebula berhasil.'

Nebula menoleh setelah menemukan sesuatu tetapi Cylar sudah tersenyum menghadapnya dan mendekap bahu Nebula berjalan kembali kearah tabung. "Semua sudah siap Bula dan kamu bisa masuk sekarang."

Nebula terhenti, "Tunggu."

Cylar kembali tersenyum lembut. Tetapi kali ini, mendorong masuk Nebula dengan sedikit kuat kedalam tabung dan langsung menutup benda itu dengan mengabaikan teriakan Nebula yang terlihat berusaha memukul-mukul kaca. Dengan dugaan yang benar, Nebula sudah mulai meragukan akan suatu hal yang terjadi.

"Gimana Cylar? Apakah eksperimen mu telah berhasil," ucap lelaki diseberang layar transparan yang datang dari smartwatch dilengang Nebula.

Cylar menatap tajam lelaki itu, kemudian menghela nafas kasar. "Jangan pernah mencari kesempatan dalam perjanjian kita, Igan. Aku memperingatkanmu."

Igan, lelaki yang memulai percakapan itu tertawa sarkas. "Hahaha. Kau yang memerlukan cairan itu, cairan Ce6. Menginginkan adekmu untuk bisa melihat normal tapi apa kau lupa, Cylar? Dia didedikasi untuk menjadi mutan dengan pematian gen spesifik dan penambahan mutasi genetik. Kau orang pintar, harusnya tau bahwa menjadi mutan artinya tak bisa hidup normal. Kurasa kau paham akan kondisi itu."

Cylar tertegun. Namun, sebelum kembali melanjutkan percakapannya, Igan telah menutup sambungan telepon itu. Lelaki itu mengakhiri dengan mengirim satu bubble pesan yang terkirim. Cylar membukanya dan membaca dengan datar.

'Message from Ms. Igan Dahari's assistant system.

Inti percakapan kita malam ini adalah bukan aku yang harus kau takuti, Cylar, tapi takutilah dirimu sendiri. Bahkan dikehidupan nyata, kau tak benar-benar mengenal dirimu sendiri.'

Nebula terperanyak dan seketika melotot saat dirinya tampak melayang didalam tabung yang berisi cairan. Spontan dirinya menahan nafas sekaligus berusaha memukul kaca agar setidaknya ada seseorang yang dapat menolong dirinya. Dia melihat seorang wanita berlari terburu-buru mendatanginya namun langsung terkejut dan kembali berlari keluar.

Dia berusaha memanggilnya tapi Nebula lebih terkejut saat dia sadar. Baju wanita itu berwarna hijau tetapi barang disekitarnya masih bewarna abu-abu. Ketika ia menoleh kearah pintu, wanita itu datang dengan Cylar yang terlihat berlari khawatir dan baju kakaknya bewarna coklat. Dia bingung tapi yang lebih bikin dia terkejut. Ternyata, dia bisa bernafas dengan tenang didalam tabung cairan ini.

Bersambung...

The Result of Waiting so Long

Dike Setiawan | SMA Negeri 3 Mojokerto

Saat malam tiba Putri Kareena keluar kamar dan pergi menuju taman kerajaan dengan ditemani oleh Cia sedangkan seluruh anggota kerajaan sudah tidur di malam itu, memang malam itu sangat berbeda karena malam itu adalah malam bulan purnama yang sangat tenang dan sunyi serta indah di hiasi oleh Cahaya dari bulan purnama. Di saat malam bulan purnama ia berdoa

Putri Kareena : "Semoga di umurku yang sekarang ini aku dapat menemukan cinta pertamaku", kata Putri Kareena sembari mengangkat kedua tangannya dan menatap langit

Setelah itu Putri Kareena berjalan menuju ke kamarnya untuk tidur

Matahari telah memunculkan sinarnya dengan keagungannya yang menandakan hari sudah pagi, saat itu Cia mencoba membangunkan Putri Kareena yang sedang tidur dengan mengelus-eluskan tangannya ke arah pipi Putri Kareena agar ia segera bangun. Saat Putri Kareena sudah bangun ia langsung menuju ke kamar mandi sedangkan anggota kerajaan lainnya berkumpul di ruang utama karena telah kedatangan tamu, setelah Putri Kareena mandi ia langsung dibuat panic karena salah satu pelayannya berkata, putri semua anggota kerajaan telah berkumpul di ruang utama kerajaan. Putri Kareena terkejut dan langsung memakai cadarnya lalu berjalan menuju ke ruang utama kerajaan, sesampainya ia di ruangan utama kerajaan betapa terkejutnya ia ketika melihat seorang Pangeran yang sangat tampan, sopan, dan tutur katanya yang lembut. Raja Enzo memperkenalkan Putri Kareena kepada Pangeran Hamzah, ini adalah putrinya ia baru saja kembali dari asrama selama bertahun-tahun. Lalu Pangeran Hamzah memberikan salam dan dijawab oleh Putri Kareena, saat itu juga Putri Kareena telah jatuh cinta kepada Pangeran Hamzah. Setelah bertemu di hari itu mereka berdua berpisah karena Pangeran Hamzah harus berkeliling ke daerah-daerah lain untuk menyebarkan Agama Islam, suatu hari Putri Kareena sengaja datang ke tempat Pangeran Hamzah berdakwah dengan menggunakan gamis yang panjang serta cadar berwarna hitam, ia melihat Pangeran Hamzah yang sedang berdakwah karena telah jatuh cinta ia selalu memandang Pangeran Hamzah dengan harapan ia bisa memiliki Pangeran Hamzah. Namun ketika Putri Kareena mengejar cinta Pangeran Hamzah ia malah makin menjauh darinya, merasa cintanya tak terbalaskan dan merasa bahwa ia makin jauh juga dari Allah.

Ditambah lagi beberapa minggu kemudian ia telah mendengar berita bahwa Pangeran Hamzah telah bertunangan dengan Putri dari kerajaan lain yang kata anggota kerajaan, Putri itu memiliki paras yang cantik, sifat yang pendiam dan jarang terlihat oleh masyarakat awam. Mendengar semua itu Putri Kareena langsung merasa putus asa dan langsung berlari menuju ke kamarnya, lalu menutup pintu kamar dengan sangat keras, melihat tingkat dari putri kesayangannya itu setelah membahas tentang Pangeran Hamzah. Ratu Belleza langsung mengerti

bahwa putrinya menyukai Pangeran Hamzah, namun Ratu Belleza tidak bisa berbuat apa-apa karena Putri Kareena mengurung dirinya didalam kamar dan ia tidak pernah keluar sama sekali jadi selama ia mengurung dirinya sendiri ia juga tidak makan dan minum. Hari demi hari berlalu dengan cepat Putri Kareena yang sudah berhari-hari berlarut dalam kesedihan, ia memutuskan untuk menata hatinya kembali serta kembali menghadap ke Allah untuk menghilangkan semua rasanya kepada Pangeran Hamzah.

Putri Kareena : "Ya Allah tolong hilangkan rasa ini kepadanya karena ia telah menjadi milik orang lain aku mohon", kata Putri Kareena saat melakukan sholat subuh

Lalu ia pergi ke meja makan di sana ternyata sudah ada Ibu dan Ayahnya yang sudah menunggunya dari tadi, melihat sang putri keluar dari kamar Ratu Belleza langsung menghampiri Putri Kareena dengan membawa pasta kesukaannya. Dan ketika sudah dekat Ratu Belleza langsung menyuapi Putri Kareena karena khawatir putrinya yang sangat ia sayangi itu kelaparan karena tidak makan selama satu minggu, setelah makan pagi itu Putri Kareena memutuskan membaca Al-Quran di taman ditemani oleh Cia karena hati Putri Kareena belum tenang meski sudah agak tenang, namun di hatinya masih terdapat cinta untuk Pangeran Hamzah. Putri Kareena membaca Al-Quran sembari menangis terus berdoa agar ia lupa dengan Pangeran Hamzah.

Beberapa bulan kemudian yang bertepatan di bulan Ramadhan Kerajaan Lombardia mengadakan buka puasa bersama di dalam kerajaan, sama seperti pesta ulang tahunnya Putri Kareena memasak pasta, pizza untuk para tamu undangan dan masyarakat jelata. ia di bulan puasa itu menyambutnya dengan hati yang sangat senang karena ini adalah bulan suci bagi mereka setiap perbuatan kebaikan ataupun kejahanatan akan diberi balasan yang sama, saat azan magrib telah berkemundur semua orang yang berada di dalam Kerajaan Lombardia langsung menunaikan ibadah sholat magrib, setelah itu mereka semua menuju ke arah meja makan yang telah disediakan oleh anggota kerajaan. Di saat buka puasa bersama itu dibuka Kerajaan Lombardia kedadangan tamu tak diundang yakni Pangeran Hamzah datang beserta rombongannya, melihat Pangeran Hamzah datang Raja Enzo langsung mempersilahkan ia untuk ikut buka puasa bersama dengan yang lainnya. Lalu Raja Enzo bertanya, apa ada yang bisa saya bantu wajah Pangeran Hamzah?. Pangeran Hamzah yang mendengar pertanyaan itu langsung berkata, terus terang saja saya datang ke Kerajaan Lombardia ini hanya untuk meminang putri anda tidak lain yaitu Putri Kareena. Raja Enzo yang awalnya kelihatan santai seketika langsung berubah menjadi raut wajah yang keheranan

Bersambung...

Cerita Wadon Kapisan.

Anisa Aulina Rahmah | MAN 1 Jepara

Pada saat itu,

Jeritan pun melayang bersama debu

Terombang-ambing ditengah nelangsanya hidup

Merelakan rasa sakit,

Karena getir nya kehidupan

Aku wadon kapisan

Takdir membawaku menjadi yang pertama, tanpa aku meminta

Hidupku serupa dunia tanpa cahaya

Bak terperangkap harap dalam kegelapan

Aku menerobos semua yang ku lihat dengan terbelak

Namun kasatmatnya,

Aku menangis karena takdir ku sendiri

Oh...oh...

Wadon kapisan,

Terkadang hidup memang segembira ini

Ketika harapan telah membuncah,

Mirisnya keadaan dirimu yang menghancurkan

Ah, sayang sekali hanya fatamorgana belaka

Seorang wanita tua, pemberi nasehat dan cahaya dalam kegelapan

Berkata dengan lembutnya,

"Hidup mu ditakdirkan menjadi wadon kapisan,

Nikmatilah hidupmu, jangan pernah kau sesali takdirmu,

Berjalanlah lurus kedepan, jangan sesekali kau menengok kebelakang,

Berbahagialah, jangan selalu merasa kau sendiran

Aku disini dan selalu bersamamu"

Inilah cerita wadon kapisan

Wadon kapisan tak akan selalu sendiri

Wadon kapisan tak akan berjuang sendiri

Wadon kapisan tak akan menangis sendiri

Ini sudah menjadi takdir-nya

Wadon kapisan yang menjadi takdir cahaya kegelapan, bukan sebaliknya



UBAYA
UNIVERSITAS SURABAYA



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

NOW OPEN



100% FULL ONLINE

PROGRAM PENDIDIKAN JARAK JAUH

MAGISTER MANAJEMEN

Peminatan:

- Creative Marketing
- Strategic Management

Benefit:

- Fleksibilitas waktu dan tempat belajar
- Free akses modul pembelajaran (LMS)
- Pendampingan *synchronous* dan *asynchronous* dengan dosen

Menerima lulusan S1/D4 semua bidang ilmu



Batas Pendaftaran

Batch I : 2 Mei 2024

LINK PENDAFTARAN:

daftarpasca.ubaya.ac.id

Informasi lebih lanjut hubungi 0812 3086 4292

Melintasi Negara dengan Rasa: Jejak Kuliner Indonesia di Mancanegara

Indonesia dengan kekayaan alam dan budayanya yang melimpah, tentunya juga punya kuliner khas dan populer di kalangan dunia. Di balik kepopuleran makanan Indonesia di mancanegara, ternyata terdapat jejak sejarah yang memperkenalkannya. Salah satu yang terlihat yaitu keberadaan restoran-restoran Indonesia mulai bermunculan di berbagai negara besar dengan menyajikan hidangan khas, seperti: rendang, nasi goreng, dan sate. Restoran-restoran ini berhasil menarik perhatian masyarakat setempat hingga wisatawan asing, tentunya hal tersebut bisa memperkenalkan budaya dan tradisi makan yang khas Indonesia. Dalam bacaan ini, kita akan membahas beberapa peristiwa kuliner Indonesia bisa sampai terkenal ke mancanegara, yuk simak dengan seksama!

Dilansir dari *bbc.com*, sebagaimana dijabarkan dalam buku *Rasa Tanah Air* oleh Fadyl, jejak kuliner Indonesia di mancanegara telah berlangsung melalui berbagai peristiwa, salah satunya yaitu bermula menjadi tontonan warga Paris pada tahun 1889. Indonesia yang sebelumnya dikenal sebagai *Dutch East Indies*, ditampilkan ke acara "*Expositions Universelle Coloniale*" di Paris dengan memperkenalkan budaya yang ada di pulau Jawa. Pada saat itu, *Javanese village* dibangun oleh para warga dari kampung Jawa serta membawa seni, kebudayaan, dan kuliner khas Jawa ke Paris. Kuliner tersebut menjadi bagian hidangan Nusantara yang diperkenalkan kepada warga Paris dengan rasa unik dan cara memasak yang berbeda. Melalui pameran itu, orang Eropa juga mengamati dan belajar dari orang-orang Jawa cara mengolah dan menyajikan makanan layaknya orang pribumi.

Berpindah ke peristiwa selanjutnya, yaitu pada awal abad ke-20, keberadaan kuliner Indonesia juga menjadi populer di Belanda, salah satunya dibangun restoran Soedikampir di Den Haag yang menjual masakan Indonesia dengan harga terjangkau. Selain itu, kuliner Indonesia juga mendapatkan popularitas di Amsterdam, dengan adanya restoran Waroong Djawa yang sampai membuka cabang di Lange Houtstraat dan Scheveningen, Gevers Deynootplein.

Adanya beberapa contoh restoran Indonesia di Belanda tersebut bermula ketika orang-orang Belanda pulang ke negaranya, dengan membawa orang-orang dari negeri jajahan yang bekerja sebagai babu atau asisten rumah tangga. Khalayak Belanda tersebut sudah memiliki kebiasaan-kebiasaan menyantap makanan yang dikonsumsi orang-orang pribumi, seperti: nasi goreng, satai, soto, kari, tempe, dan lain sebagainya.

Lebih lanjut, dengan melesatnya Waroong Djawa hingga menjadi bagian dari pameran *Exposition Coloniale Internationale* di Paris, membuat Raja dan Ratu dari Belgia mendengar hal tersebut. Raja Leopold dan Ratu Astrid sengaja bertandang ke Belanda tanpa pengawalan ketat hanya demi menikmati santapan Hindia di Waroong Djawa dengan leluasa. Sebagai pasangan yang pernah tinggal di Hindia, Leopold dan Astrid sangat bahagia dapat menyantap hidangan di restoran tersebut, apalagi diselingi dengan interaksi bersama para pelayan dari Jawa dan tamu lainnya. Antusiasme raja dan ratu dari Belgia tersebut menjadi cerminan bahwa restoran yang menyajikan makanan Hindia menjadi salah satu destinasi wisata kuliner. Kian lama, restoran Hindia di Belanda ini semakin menjalar, dari Den Haag, Rotterdam, dan kota-kota lainnya di Negeri Kincir Angin.

Selain berbagai peristiwa jejak kuliner Indonesia di atas, tentunya masih banyak lagi perjalanan hidangan Indonesia yang sampai di negara-negara besar lainnya. Tak hanya itu, dengan berkembangnya restoran-restoran yang menyuguhkan kudapan khas nusantara di berbagai negara besar juga bisa membuat jenis/nama makanan Indonesia dikenal mancanegara. Melalui pengenalan kuliner di berbagai negara bisa membangun hubungan kuat dan memperkuat jaringan antar negara. Dengan demikian, adanya jejak kuliner Indonesia di mancanegara tidak hanya tentang rasa yang khas dan lezat, melainkan juga sebagai budaya yang menghubungkan orang-orang dari berbagai belahan dunia.(bhw)



INTIP HASIL ALKUTURASI BUDAYA DI INDONESIA MELALUI MAKANAN-MAKANAN INI!

Keberagaman rasa dan ciri khas kuliner nusantara tak lepas dari hasil akulturasi, yakni penciptaan budaya baru melalui perpaduan dua budaya atau lebih tanpa menghilangkan unsur aslinya.. Akulturasi yang dimaksud di sini berupa pengaruh dari budaya asing dengan lokal yang akhirnya bisa menghasilkan perpaduan rasa unik sekaligus lezat. Pada makanan Indonesia sendiri, akulturasi ada karena kedatangan para pedagang dan penjajah di zaman nenek moyang kita. Dari Sabang hingga Merauke, setiap daerah menyajikan keunikan kuliner yang lahir dari pertemuan antara budaya lokal dan pengaruh luar yang beragam.

Menelaah lebih dalam, salah satu makanan Indonesia yang merupakan hasil dari akulturasi budaya adalah nasi goreng. Makanan tersebut merupakan hidangan nasi yang dimasak dengan berbagai bumbu dan rempah, seperti: bawang merah, bawang putih, cabai, dan kecap manis. Konon, nasi goreng terinspirasi dari tradisi mengolah sisa nasi di Tiongkok yang kemudian dipadukan dengan bumbu dan rempah khas Indonesia. Tak hanya nasi goreng, rendang yang merupakan ikon kuliner Indonesia ternyata juga termasuk hasil akulturasi budaya. Rendang memiliki akar Minangkabau yang dipengaruhi oleh budaya India dalam penggunaan rempah-rempah.

Berlanjut pada kuliner lain, ada juga makanan hasil akulturasi budaya yang sering kita jumpai dengan mudah, yaitu perkedel. Kuliner satu ini sejatinya berasal dari bahasa Belanda 'frikadel' dan memiliki arti cincangan daging yang telah dihaluskan dan digoreng. Namun setelah melewati akulturasi dengan budaya Indonesia, kini bahan baku perkedel hanya berupa kentang dan sedikit cincangan daging yang dihaluskan

lalu digoreng. Selain perkedel, makanan yang biasanya dijadikan camilan, seperti bakwan, juga merupakan hasil akulturasi budaya dari Indonesia dan China. Bakwan berasal dari kata "bak" yang artinya daging dan "wan" berarti bola, tapi dikarenakan harga daging yang tinggi di Indonesia, bakwan kini dibuat menggunakan bahan baku sayur.

Tak sampai situ, ada soto betawi yang juga hasil akulturasi budaya antara Indonesia dengan India. Ciri khas utama dari soto betawi ada pada penggunaan *ghee* atau varian mentega dari India yang lebih dikenal sebagai minyak samin di Indonesia untuk meningkatkan rasa dan aroma. Seperti halnya soto betawi, martabak telur juga merupakan produk dari akulturasi budaya antara Indonesia dan India. Martabak telur dikenalkan oleh seorang pemuda yang menikah dengan perempuan India, ia memodifikasi rasa martabak sesuai selera masyarakat Jawa dengan menambahkan campuran sayuran dan daging cincang.

Kelezatan dan keanekaragaman kuliner Nusantara tak lepas dari hasil percampuran budaya. Sejak zaman dulu, pertemuan budaya lokal dengan pengaruh dari luar telah menciptakan beragam hidangan yang unik. Mulai dari soto Betawi dengan bumbu *ghee* hingga martabak telur yang menggabungkan cita rasa Jawa dan India, setiap makanan menceritakan kisah perpaduan budaya yang kaya. Mari kita jaga dan lestarikan kekayaan kuliner Nusantara ini sebagai warisan budaya yang tak ternilai. Dengan mengenal dan mencicipi kuliner hasil akulturasi ini, kita dapat lebih memahami kekayaan budaya bangsa dan menumbuhkan rasa cinta tanah air.(nj,fia)



Fusion Food: Inovasi Penggabungan Makanan dari Budaya Berbeda

Apakah kamu pernah mendengar atau mencoba sushi dengan topping rendang sebelumnya? Adanya perpaduan inovasi seperti di atas menjadisebuah tanda bahwa dunia kuliner berkembang dengan semakin pesat yang ditandai dengan kemunculan berbagai inovasi makanan baru. Tidak hanya itu, inovasi makanan dengan menggabungkan kuliner yang telah ada sebelumnya turut bermunculan. Pembuatan tersebut dikenal dengan istilah *fusion food*, yang secara lebih lengkap merupakan istilah untuk membuat makanan dengan menggabungkan beberapa resep masakan menjadi satu hidangan.

Membahas lebih dalam, *fusion food* pertama kali dikenalkan pada tahun 1970-an oleh Wolfgang Puck, seorang koki terkenal sekaligus pemilik restoran Chinois Restaurant di California, Amerika Serikat. Pada masa tersebut, Wolfgang membuat menu makanan di restaurantnya dengan menggabungkan makanan Asia dan Eropa. Namun, *fusion food* semakin berkembang dan banyak dilakukan ketika berbagai bumbu dan masakan dari Amerika dan Eropa masuk ke daerah Timur, termasuk Asia. Masuknya berbagai bumbu dan masakan tersebut mendorong terjadinya pencampuran dan penggabungan berbagai jenis makanan dari budaya yang berbeda.

Dalam menggabungkan makanan dari dua atau lebih budaya yang berbeda, terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan, salah satunya *sub-regional fusion*. Teknik tersebut dilakukan dengan menggabungkan kuliner dari negara yang sama, seperti makanan khas Padang dengan makanan khas Jawa. Selain itu, terdapat juga teknik *regional fusion* yang dilakukan dengan menggabungkan kuliner dengan

asal negara yang berbeda tetapi masih terletak pada satu benua. Salah satu contohnya menggabungkan ramen asal Jepang dengan sate taichan khas Indonesia. Teknik *fusion food* yang lainnya yakni *continental fusion*, merupakan penggabungan kuliner dari benua yang berbeda, misalnya makanan asal benua Asia dengan Eropa.

Penggabungan yang dilakukan dalam pembuatan *fusion food* tidak hanya berbicara mengenai penggabungan dua makanan menjadi satu makanan secara keseluruhan. Lebih dari itu, *fusion food* juga dapat berbicara terkait teknik pengelolaan makanan, seperti sate Indonesia yang dibuat dengan teknik memasak ala Jepang atau disajikan dengan garnish negara Korea sebagai pelengkap. *Fusion food* juga dilakukan dengan menggabungkan bahan dasar atau pendukung dari dua negara. Misalnya, individu membuat burger dengan menggunakan roti khas Amerika seperti pada umumnya tetapi memasukkan ayam dengan bumbu Korea sebagai isinya.

Seiring dengan berkembangnya dunia kuliner, *fusion food* semakin banyak dilakukan sebagai bentuk inovasi baru di dunia kuliner. Hal ini dilakukan guna memperluas hidangan serta menciptakan hidangan yang unik dan berbeda. Inovasi menciptakan hidangan melalui *fusion food* juga dapat dijadikan sebagai salah satu ide bisnis yang dapat diterapkan oleh Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). Menerapkan *fusion food* sebagai bentuk inovasi makanan baru dapat membuka peluang masyarakat untuk mencoba dan mengonsumsi kuliner tersebut.(jv)

Tidak Hanya Enak, Kuliner ini Ternyata juga Punya Sejarah Iho!

Beberapa tahun belakangan ini, ketertarikan masyarakat terhadap dunia kuliner mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat melalui semakin banyaknya festival kuliner atau tenan kuliner yang diselenggarakan di berbagai daerah. Sebagian festival kuliner menyajikan berbagai kuliner nusantara sebagai bentuk pelestarian terhadap kekayaan budaya Indonesia. Selain itu, kuliner nusantara juga memunculkan daya tarik tersendiri, melihat makanan nusantara memiliki keunikan dan rasa yang khas. Namun, terlepas dari keunikan dan rasa yang khas, tidak banyak orang mengetahui bahwa ternyata beberapa kuliner nusantara juga memiliki sejarah yang unik. Apa saja kuliner nusantara yang memiliki sejarah unik serta bentuk keunikan tersebut? Yuk, kita cari tahu bersama!

1. Rujak Cingur

Terbuat dari sayuran, cingur, serta dilengkapi dengan bumbu kacang, rujak cingur menjadi makanan khas beberapa daerah di Jawa timur, seperti Surabaya dan Sidoarjo. Walaupun demikian, ditinjau berdasarkan sejarahnya, rujak cingur tidak diciptakan di Jawa Timur. Makanan tersebut pertama kali dibuat oleh seorang punggawa Arab ketika raja di Masiran meminta dibuatkan sajian spesial. Ia memberikan hidangan rujak dengan irisan mulut unta yang membuat raja menyukainya, dan memberikan hadiah berupa kapal untuk berpetualang sesuai dengan permintaan punggawa tersebut. Dalam petualangannya, punggawa Arab sampai di Tanjung Perak, Surabaya, dan mencoba kembali membuat hidangan tersebut dengan mengubah bahan mulut unta menjadi mulut sapi. Setelah mencoba makanan tersebut, masyarakat Surabaya ternyata menyukai makanan tersebut dan terus dilestarikan hingga saat ini dengan sebutan rujak cingur.

2. Rendang

Tidak hanya dikenal oleh masyarakat Indonesia, rendang merupakan kuliner yang mendunia serta menjadi salah satu makanan terenak di dunia versi CNN Travel 2017. Terlepas dari

rasanya, ternyata rendang memiliki filosofi dan makna mendalam bagi masyarakat Minangkabau, yakni diidentikkan dengan musyawarah dan mufakat. Pengambilan filosofi serta makna tersebut didasari oleh rendang yang terdiri atas empat bahan baku, yang seluruhnya dianggap melambangkan kebutuhan masyarakat. Dalam konteks ini, daging sapi digunakan untuk melambangkan para pemimpin suku adat; santan melambangkan cadiak pandai; cabai melambangkan alim ulama yang tegas; serta bumbu melambangkan seluruh masyarakat Minangkabau.

3. Docang

Dilansir dari *Detik.com*, docang atau godogan kacang merupakan kuliner asal Cirebon yang disajikan dengan kuah dan memiliki cita rasa gurih. Berdasarkan sejarah, docang telah ada ketika era Wali Songo sekitar abad ke-15. Kuliner ini awalnya dibuat oleh sekelompok orang yang tidak menyukai kegiatan yang dilakukan oleh Wali Songo. Sekelompok orang tersebut membuat makanan yang mengandung racun dengan tujuan meracuni Wali Songo. Namun, ketika dinikmati oleh Wali Songo, mereka justru menyukainya dan racun yang dimasukkan tidak memberikan reaksi. Makanan tersebut akhirnya sekarang kita kenal dengan istilah docang.

Selain ketiga jenis makanan nusantara yang di atas, masih banyak makanan lainnya yang turut memiliki sejarah yang menarik. Banyaknya kuliner nusantara yang memiliki sejarah menarik mendorong kita tidak hanya sekedar mengonsumsi makanan, tetapi juga memperoleh wawasan dibalik makanan tersebut. Hal ini turut didukung dengan banyaknya jenis kuliner nusantara yang dimiliki Indonesia, sehingga kita dapat menggali semakin banyak wawasan. Berdasarkan jenis kuliner yang telah dijelaskan, kuliner mana yang pernah kamu coba sebelumnya?(jv)

Fakultas Psikologi Ubaya Adakan Pameran, Tunjukkan Berbagai Intervensi Gangguan Mental

Sebagai bentuk kepedulian mengenai kesehatan mental, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Ubaya) mengadakan sebuah pameran terkait intervensi gangguan mental dengan tema "Youth Mental Health". Diadakan pada tanggal 11 dan 12 Januari 2024 di Ruang Serbaguna Fakultas Psikologi (SGFP), Kampus II Ubaya, Tenggilis, pameran ini merupakan hasil karya nyata atau *output* dari mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya semester 5 yang menjalani mata kuliah Kesehatan Mental dan Psikopatologi. Selain itu, pameran yang diselenggarakan merupakan acara tahunan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kemampuan mahasiswa untuk menyampaikan intervensi yang sudah dirancang.

Pada tahun ini, peserta pameran terdiri dari 27 kelompok mahasiswa yang dihadiri oleh ratusan orang dari kalangan Ubaya dan umum. Kania, sebagai salah satu panitia sekaligus mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2020, membagikan beberapa informasi lebih lanjut mengenai pameran ini. "Karena di setiap tahun ada temanya masing-masing, pameran ini bisa dibilang memiliki ciri khasnya

sendiri, yakni pada rancangan serta hasilnya" ucapnya. Kania sendiri mengungkapkan bahwa intervensi terkait kesehatan mental yang diadakan menyesuaikan dengan keadaan saat ini sekaligus. "Intervensi yang dirancang oleh mahasiswa juga merupakan hasil dari wawancara langsung dengan klien yang memiliki masalah terkait kesehatan mental tersebut," lanjutnya.

Tak sampai di situ, Kania turut menjabarkan lebih jauh perihal harapan dari diadakannya pameran ini. "Dengan adanya proyek seperti pameran ini, saya harap mahasiswa bisa mempelajari secara intensif teori dan praktik dalam memberikan pelayanan bagi masyarakat terutama akan hal *mental health* t," jelas Kania. Selain itu, mahasiswa juga bisa menjadikan wadah pameran ini sebagai salah satu cara untuk berkontribusi dalam memberikan edukasi ataupun informasi tentang kesehatan mental dan intervensinya. "Kehadiran pameran 'Youth Mental Health' yang merupakan acara tahunan saya harapkan bisa memberikan dampak positif bagi masyarakat secara luas," tutup Kania.(nj,liz/vnd)



MENGETAHUI PENTINGNYA RISK MANAGEMENT DALAM LEMBAGA

Kamis, 07 Desember 2023, Fakultas Bisnis dan Ekonomi Universitas Surabaya (FBE Ubaya), Program Studi (Prodi) Akuntansi mengadakan kuliah tamu dengan topik "*Risk Management in Financial Institution*". Kuliah tamu dilangsungkan di Gedung Serbaguna FBE Ubaya dan dihadiri oleh puluhan mahasiswa dari jenjang Sarjana dan Pascasarjana Prodi Akuntansi. Tujuan dilangsungkannya kuliah tamu ini ialah untuk membantu mahasiswa lebih mengenal dengan manajemen risiko di lembaga keuangan. Handy Gunawan, seorang *Risk Services and Investment Management Manager* di *Ernst & Young*, hadir sebagai pembicara dalam kuliah tamu ini.

Secara singkat, Handy Gunawan memaparkan mengenai *risk financial* atau risiko keuangan merupakan bentuk kerugian yang dapat dihadapi oleh setiap pebisnis karena disebabkan oleh faktor terduga maupun tidak terduga. "Untuk menghindari terjadinya risiko keuangan tersebut, maka memerlukan pengelolaan atau manajemen, yaitu *risk management*," terang Handy. *Risk management* merupakan proses identifikasi, mengukur dampak, dan merancang strategi pengelolaan risiko yang tepat. "Tujuan utamanya untuk melindungi nilai keuangan perusahaan dan meminimalkan potensi kerugian akibat resiko-resiko," tambah Handy.

Lebih lanjut, Handy menyatakan bahwa suatu lembaga akan memiliki reputasi baik dan dapat mempertahankan kepercayaan pelanggan karena memiliki manajemen risiko keuangan yang baik. "Saat menerapkan manajemen risiko keuangan ini juga membuat *output* lebih berkualitas dan sumber daya dalam lembaga terpakai secara maksimal," imbuh Handy. Di samping itu, ada juga beberapa tahapan-tahapan yang dapat dijadikan acuan dalam melakukan manajemen risiko keuangan yang baik. "Tahapannya sendiri dimulai dari mengidentifikasi risiko, mengevaluasinya, mengembangkan strategi pengelolaan, pelaksanaan strategi, memantau, dan mengevaluasi secara berkala," jelas Handy.

Lembaga-lembaga keuangan yang ada umumnya akan menggunakan manajemen risiko keuangan untuk mencegah terjadinya kerugian dan penurunan dalam pengelolaannya. Kerugian yang dapat mengganggu suatu lembaga dapat disebabkan karena beberapa faktor terduga maupun tidak terduga. Fungsi tambahan dari manajemen keuangan ini memperkaya *output* lembaga dan optimalisasi sumberdaya yang ada. Dalam mengurangi resiko kerugian dan penurunan pengelolaan dalam suatu lembaga, manajemen resiko cukup penting untuk diterapkan dan perhatikan. (cik/vnd)



Didesain Bengkok, Langsung Mengarah ke Mulut

Alicia Secsionia Chandana akhirnya menuntaskan proyek alat makan tunanetra buatannya. Setelah berjibaku selama sekitar satu tahun, mahasiswa desain dan manajemen produk di Fakultas Industri Kreatif Universitas Surabaya (Ubaya) itu memamerkan inovasinya ke publik pada 23 April 2024.

Aulia Azzahra memegang sendok dan garpu bengkok pada kedua tangannya. Di depannya ada piring dengan tepian tinggi yang lebih mirip tempat bekal alias tepak makan. Siswa kelas III sekolah dasar luar biasa (SDLB) itu terlihat asyik menjelajah isi piringnya dengan sendok dan garpu bikinan Alicia. "Aku kaget kok ada huruf braille-nya," ujar Aulia kepada Jawa Pos.

Memegang sendok dan garpu saat makan adalah pengalaman baru baginya. Selama ini, putri Nur Nikmatus itu hanya menggunakan sendok saat makan. Sebagai pengganti garpu, dia memanfaatkan tangannya untuk mencomot lauk. "Biasanya dipotong, terus ditaruh di atas sendok, baru dia makan," kata Nur kemarin.

Melihat Aulia menyantap sendiri hidangan di hadapannya, sang ibu bangga. Berkat sendok dan garpu bengkok itu, putrinya tidak perlu

lagi mengotori tangan tiap kali mengambil lauk. Alicia bersyukur alat makan khusus tunanetra hasil inovasinya bisa membantu Aulia mandiri. Tepatnya makan sendiri. "Saya riset dulu selama sekitar satu tahun," ucapnya tentang desain sendok dan garpu yang bengkok itu.

Riset tersebut dilakukan Alicia di Sekolah Luar Biasa (SLB) A Yayasan Pendidikan Anak Buta (YPAB) Surabaya. Dia sengaja membengkokkan sendok dan garpu karena melihat sendiri betapa repotnya para siswa tunanetra bersantap dengan sendok dan garpu normal. Alat makan yang gagangnya lurus cenderung membuat para penyandang tunanetra kesulitan bersantap. Makanan mereka malah berantakan. "Itulah kenapa desain sendok dan garpu bengkok. Supaya bisa langsung mengarah ke mulut," jelas Alicia.

Sebelum memilih desain piring yang tanpa sekat seperti sekarang, Alicia sempat merancang piring bersekat untuk memisahkan lauk dan sayur. Namun, rupanya desain itu lebih merepotkan. Sayangnya, sampai sekarang seluruh alat makan khusus tunanetra itu masih terbuat dari kayu. Bahannya relatif pro berat. "Belum nemu produsen dari bahan plastik yang bisa custom seperti itu," ungkap nya.(bss)

Dimuat di :



HARIAN PAGI
SURYA
Spirit Baru Jawa Timur

jpnri.com

**HARIAN
DISWAY**

beritajatim.com

Tribunnews.com
Bhirawa Online

TIMES INDONESIA™

JawaPos.com



PHOTOSERIES

Ishika Marsha Devanda_150121018_Psikologi 21



**"Behind every food feed,
a memory is stored"**



**"Every food that is ready
to be enjoyed every time"**



"Sweet memories in every meal"

Mengenal Stress Academic dan Hubungannya dengan Emotional Eating

Dalam dunia pendidikan, sering kali individu merasakan berbagai tuntutan akademik, seperti: tenggat waktu tugas, ujian, dan ekspektasi untuk mencapai standar prestasi. Menurut Caso *et al.* 2020, keberadaan tuntutan tersebut bisa menimbulkan stres yang disebut respons alami dari tubuh terhadap tekanan atau tantangan, baik fisik maupun mental. Stres yang dialami oleh individu ternyata bisa menimbulkan perubahan pada pola makan, seperti adanya individu yang cenderung mencari kenyamanan makanan saat menghadapi tekanan emosional. Hsu dan Forestell dalam (Ramadhani & Mastuti, 2022) mengungkapkan bahwa pada situasi tersebut cenderung menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat.

Membahas munculnya stres pada individu, Bedewy dan Gabriel (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang lekat dengan stres, salah satunya adalah *stress academic*. Pengertian dari *stress academic* merujuk pada tekanan atau beban psikologis yang timbul akibat tuntutan dan harapan tinggi dalam lingkungan pendidikan. Tuntutan yang dimaksud, seperti: lulus mata kuliah, kewajiban menyelesaikan tugas, kesiapan menghadapi ujian, nilai ujian yang tinggi, dan mengatur waktu belajar. Menurut Caso *et al.* (2020), jenis stres seperti ini dapat menimbulkan kecemasan, depresi, perubahan pola makan, kesulitan tidur, dan kinerja akademik yang lebih buruk.

Berkaitan dengan pola makan, Greyzela dan Ariana (2021) menuturkan bahwa terdapat tiga aspek perilaku makan, di antaranya *restrained eating*, *external eating*, dan *emotional eating*. Makna *emotional eating* sendiri merupakan dorongan makan ketika ada respons dari emosi yang bersifat negatif seperti depresi atau putus asa. Sejalan dengan hal tersebut, Lazarevich dalam (Greyzela & Ariana, 2021) juga menjabarkan bahwa *emotional eating* merupakan respons atas emosi negatif, seperti: kecemasan, kesedihan atau kesepian. Artinya, *emotional eating* merupakan *coping strategy* atau cara penyelesaian untuk mengatasi stres dan kecemasan yang dialami tiap individu.

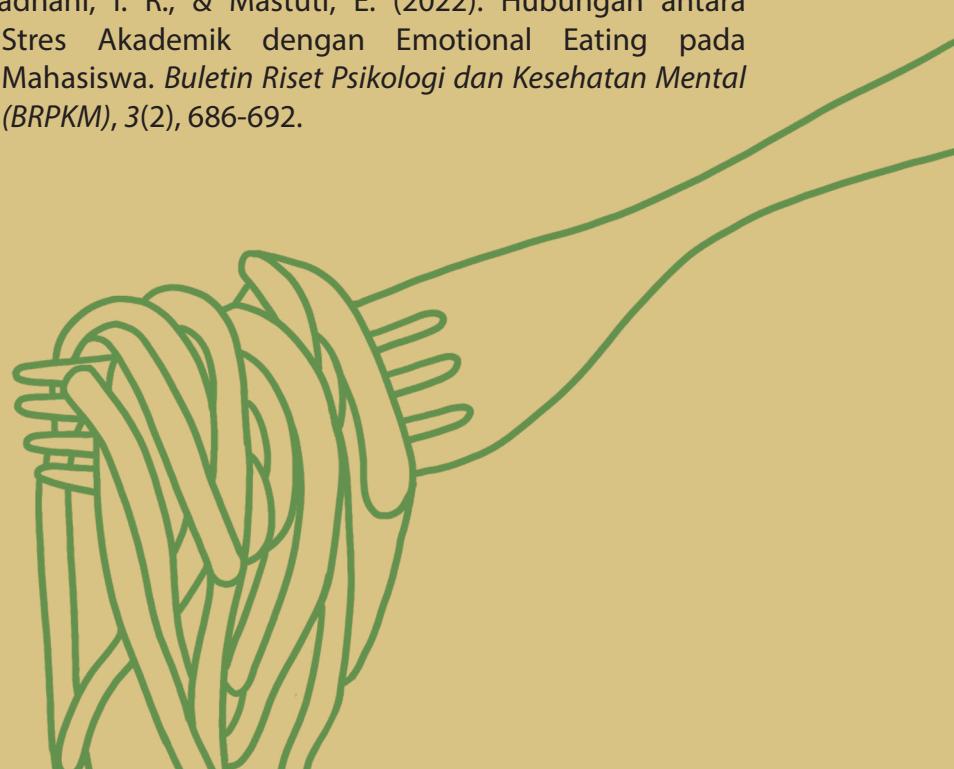
Sehubungan dengan pengaruh *stress academic* dan *emotional eating* yang bisa menyebabkan pola makan tidak teratur, membuat berbagai peneliti melakukan studi terhadap mahasiswa. Dari kajian metode wawancara yang dilakukan oleh beberapa peneliti, ditemukan bahwa tujuh dari sepuluh mahasiswa mengakui mengalami kenaikan berat badan karena pola makan yang buruk. Perilaku makan yang ditemukan tersebut, yaitu: makan ketika merasa stres dengan banyaknya tugas kuliah,

konsumsi makanan ringan saat mengerjakan tugas, dan makan karena cemas ketika akan menjalani ujian (Ramadhani & Mastuti, 2022). Dalam hal ini, mahasiswa tidak dapat membedakan antara rasa lapar dan emosi negatif, karena mereka akan merespons stres tersebut seolah-olah rasa lapar (Caso *et al.*, 2020).

Keterkaitan antara *stress academic* dan *emotional eating* mencerminkan dinamika yang kompleks antara faktor psikologis dan perilaku. Saat individu mengalami tekanan akademik yang tinggi, mereka cenderung mencari cara untuk mengatasi stres tersebut, dan salah satu cara yang umum adalah melalui konsumsi makanan secara emosional. Meskipun pola makan ini dapat memberikan kenyamanan sementara, efek jangka panjangnya dapat bervariasi tergantung pada bagaimana individu meresponsnya. Namun, sebagai gantinya, individu dapat mencari alternatif yang lebih sehat dalam mengatasi stres, seperti: berolahraga, meditasi, atau mendapatkan dukungan sosial. Dengan demikian, maka peluang individu dapat mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dapat dilakukan.(bhw)

Bibliografi

- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Caso, D., Miriam, C., Rosa, F., & Mark, C. (2020). Unhealthy eating and academic stress: The moderating effect of eating style and BMI. *Health psychology open*, 7(2), 2055102920975274.
- Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara stres dengan emotional eating pada mahasiswa perempuan yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 18-26.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 3(2), 686-692.



Jajaran Makanan Ini Ternyata Termasuk *Superfood* yang Punya Banyak Manfaat!

Tingginya tingkat kebutuhan asupan akan gizi menjadikan masyarakat berbondong-bondong untuk bisa memenuhi semaksimal mungkin. Pemenuhan gizi tersebut dimaksudkan agar masyarakat bisa memiliki tubuh sehat serta gaya hidup yang baik. Oleh karena adanya kebutuhan-kebutuhan seperti ini, kehadiran *superfood* bisa menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk mengarahkan kita sebagai masyarakat agar lebih peduli dengan pola hidup sehat. Hal ini mengingat dengan diterapkannya pola hidup yang sehat, kita bisa mendapatkan berbagai macam, salah satunya menghindarkan dari penyakit-penyakit. Lantas, apa sebenarnya *superfood* yang sedang dibahas ini?

Superfood awal pertama kali muncul pada abad ke-20 sebagai sebuah bentuk promosi penjualan buah pisang yang dianggap murah, mudah dicerna, serta kaya akan zat bergizi. Namun, ada juga yang berpendapat bahwa *superfood* lebih dianggap seperti menekankan nilai pemasaran atau marketing daripada kandungan nutrisi dalam makanan tersebut. Pendapat lain mengungkapkan bahwa *superfood* merupakan sekelompok makanan yang kaya akan berbagai macam nutrisi, seperti antioksidan, serta, asam lemak, dan lainnya. Adapun beberapa makanan yang termasuk ke dalam *superfood*, yaitu tempe, sukun, ketan hitam, manggis, bawang putih, salak, dan ikan gabus.

Berbagai makanan di atas sejatinya mudah ditemukan serta diolah, dan memiliki harga yang terjangkau, sehingga bagi para mahasiswa bisa menggunakan kesempatan ini untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Sebagai contoh, tempe yang sering kali dilirik oleh para pegiat *plant based* memiliki kandungan nutrisi yang bisa membantu untuk menurunkan kolesterol jahat sekaligus melawan radikal bebas. Tak hanya itu, tempe

juga menjadi sumber kalsium yang tak kalah baik dari susu, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kepadatan tulang. Dengan berbagai keuntungan yang ada, tempe menjadi salah satu rekomendasi *superfood* yang patut dicoba.

Tak hanya tempe, ada juga bawang putih yang menjadi salah satu bahan wajib dapur di setiap masakan yang ada. Bawang terbilang sebagai *superfood* yang mengandung vitamin C, vitamin B6, serta kaya akan serta. Hal ini menjadikan bawang mampu untuk mengelola kolesterol seseorang, mengendalikan tekanan darah, sekaligus meningkatkan kekebalan tubuh. Di sisi lain, ada juga buah yang termasuk ke dalam *superfood* seperti salak dan manggis. Kedua buah ini memiliki berbagai manfaat juga terutama terkait kekebalan tubuh serta penuaan dini, sehingga menjadikannya sebagai incaran banyak masyarakat. Beberapa contoh makanan tersebut bisa menjadi alternatif bagi kita yang hendak mulai memiliki pola hidup sehat.

Bahan-bahan makanan di atas bisa didapatkan dengan mudah, mulai dari pasar maupun supermarket. Oleh karenanya, dengan adanya kemudahan dalam memperoleh *superfood* yang kaya akan nutrisi, kita bisa menjadikannya sebagai kesempatan untuk mendukung dalam mengubah pola hidup lebih sehat. Walau demikian, pola hidup yang sehat juga perlu dibarengi dengan tidur dan minum air putih secukupnya, berolahraga, serta bermeditasi. Mengonsumsi *superfood* pun tidak harus dilakukan setiap harinya, ada kalanya juga kita masih bisa makan cemilan kesukaan. Di antara beberapa makanan di atas, adakah makanan lain yang menurut kalian termasuk ke dalam *superfood*? (nj)





*Mau pasang iklan, tapi takut mahal?
Sudah nggak jaman!*

HUBUNGI:

Stevie:
081210102558
id line :@tepi77

IKLAN
33 akun dengan 30K++ FOLLOWERS

PAKET A	35K
● 10 X 5 CM	
● 2X POST + 3 STORY	
● KEEP 5 HARI	

PAKET B	60K
● 5 X 15 CM	
● 4X POST + 5 STORY	
● KEEP 5 HARI	

PAKET C	105K
● 10 X 10 CM	
● 5X POST + 6 STORY	
● KEEP 7 HARI	

PAKET D	160K
● 10 X 20 CM	
● 7X POST + 9 STORY	
● KEEP 7 HARI	

Jika berlangganan selama tiga bulan akan mendapatkan potongan 10% bagi pihak luar ubaya dan 30% bagi pihak Ubaya

Contact Person: Stevie: 081392522935 | LINE: @boe56215 | Instagram: @wartaubaya