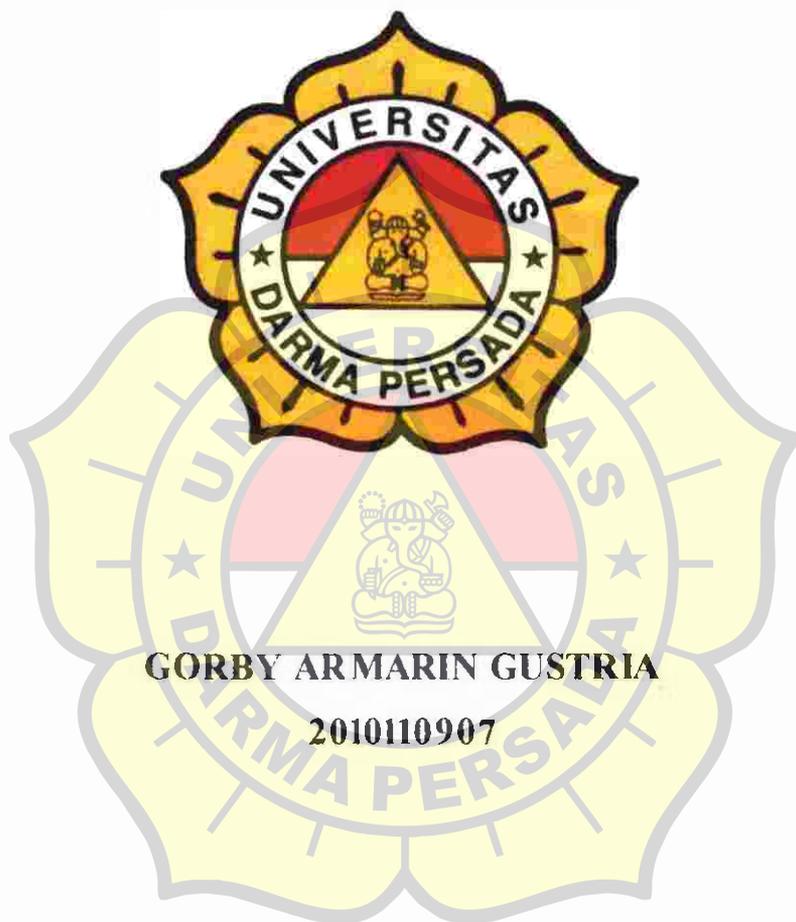


KONTROVERSI SUSHI SEBAGAI MAKANAN SEHAT

SKRIPSI



GORBY ARMARIN GUSTRIA

2010110907

PROGRAM STUDI SASRA JEPANG

FAKULTAS SASRA

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

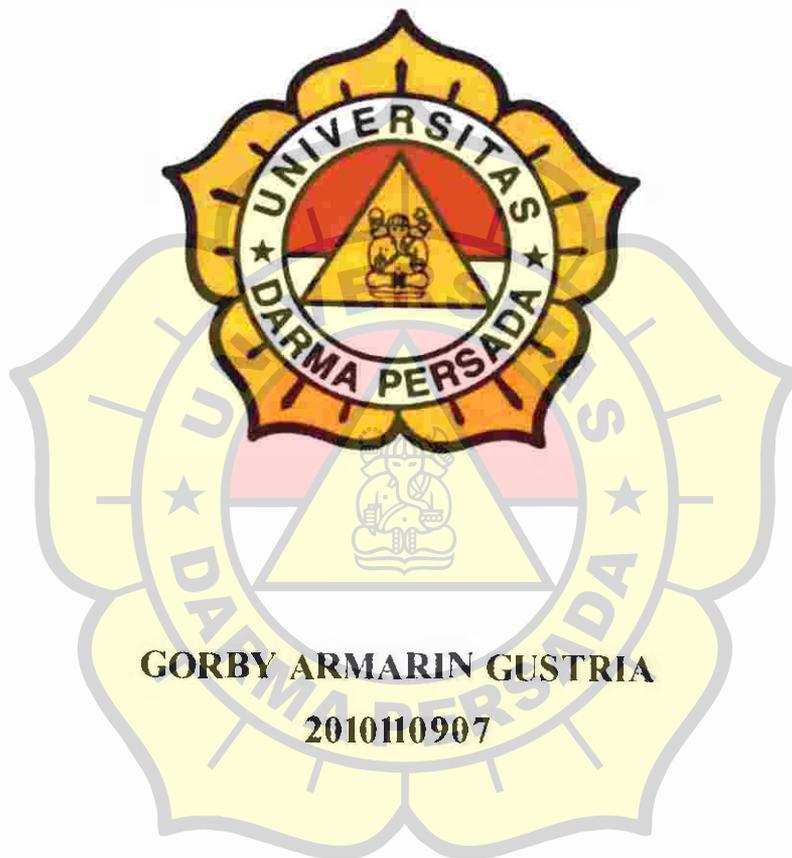
JAKARTA

2014

KONTROVERSI SUSHI SEBAGAI MAKANAN SEHAT

Ditujukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sastra

SKRIPSI



GORBY ARMARIN GUSTRIA

2010110907

PROGRAM STUDI SAstra JEPANG

FAKULTAS SAstra

UNIVERSITAS DARMA PERSADA

JAKARTA

2014

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua bersumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Gorby Armarin Gustria

NIM : 2010110907

Tanda tangan :

Tanggal : 12 Agustus 2014



HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Gorby Armarin Gustria
NIM : 2010110907
Program Studi : Sastra Jepang
Judul Skripsi : Kontroversi Sushi Sebagai Makanan Sehat

Telah disetujui oleh Pembimbing, Pembaca, dan Ketua Jurusan Sastra Jepang untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada hari Selasa, tanggal 12 Agustus 2014 pada Program Studi Sastra, Fakultas Sastra Jepang, Universitas Darma Persada.

Pembimbing : Indun Roosiani M. Si



(.....)

Pembaca : Tia Martia M. Si

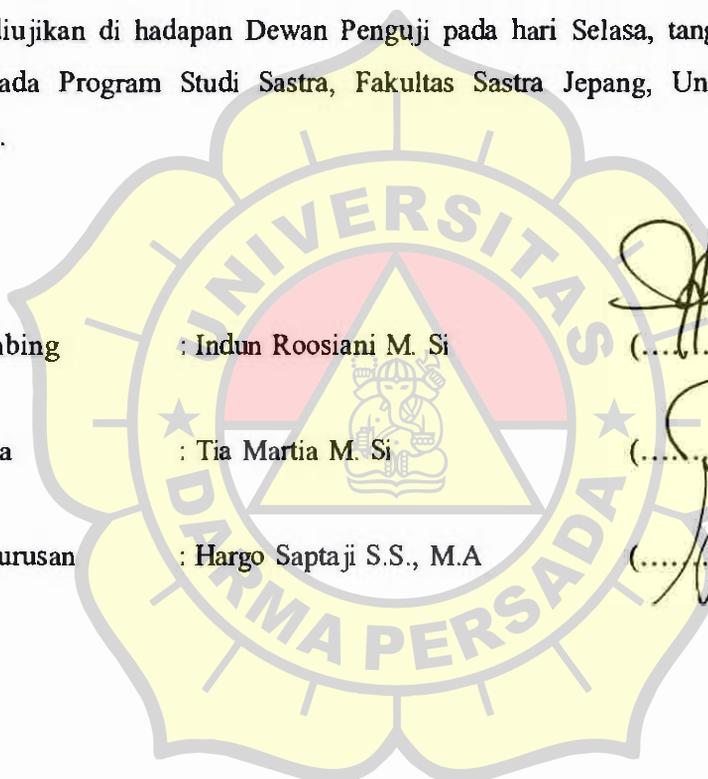


(.....)

Ketua Jurusan : Hargo Saptaji S.S., M.A



(.....)



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diujikan pada hari Selasa, tanggal 12 Agustus 2014

Oleh
DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Indun Roosiani, M.Si

(.....)

Pembaca : Tia Martia, M.Si

(.....)

Ketua Penguji : Dr. Nani Dewi Sunengsih, S.S., M.Pd

(.....)

Disahkan pada hari Selasa, tanggal 12 Agustus 2014

Ketua Program Studi Sastra Jepang

Hargo Saptaji S.S., MA



Dekan Fakultas Sastra

Syamsul Bachri M.Si



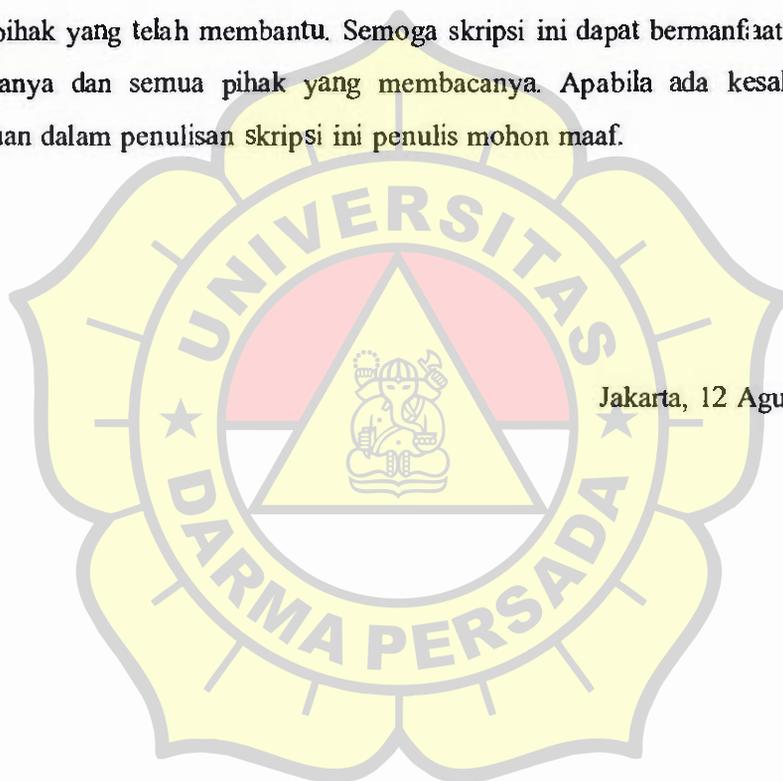
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka untuk mencapai gelar Sarjana Sastra Program Studi Sastra Jepang pada Fakultas Sastra, Universitas Darma Persada. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Indun Roosiani M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Tia Martia M.Si, selaku dosen pembaca yang telah meluangkan waktu dan atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Nani Dewi Sunengsih, S.S., M.Pd, selaku ketua sidang yang telah meluangkan waktunya dan memberi masukan kepada penulis.
4. Ibu Yessy Harun S.S., M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu, membimbing dan memberi masukan kepada penulis.
5. Bapak Syamsul Bachri, S.S., M.Si, selaku dekan Fakultas Sastra Universitas Darma Persada yang telah membimbing, memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
6. Seluruh staf pengajar program studi Bahasa dan Sastra Jepang Universitas Darma Persada yang selama ini telah memberikan ilmu dan mengajarkan pengalaman yang berharga kepada penulis.
7. Seluruh staf perpustakaan Universitas Darma Persada yang telah menyediakan buku-buku referensi yang membantu selama penyusunan skripsi penulis.

8. Keluarga yang selalu memberikan doa, semangat dan dukungan kepada penulis hingga saat ini.
9. Kakak-kakak DM yang bersedia membantu menjelaskan istilah-istilah medis, khususnya Kak Ooya dan Kak Lulud. Semoga cepat buka praktek sendiri.
10. Teman-teman angkatan 2010 yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah sama-sama berjuang, saling memberikan semangat, dukungan dan doa.

Akhir kata penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya dan semua pihak yang membacanya. Apabila ada kesalahan dan kekeliruan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf.



Jakarta, 12 Agustus 2014

Penulis

ABSTRAK

Nama : Gorby Armarin Gustria
NIM : 2010110907
Program Studi : Sastra Jepang
Judul : “KONTROVERSI SUSHI SEBAGAI MAKANAN SEHAT”

Dalam skripsi ini penulis membahas mengenai kontroversi *sushi* sebagai makanan sehat. *Sushi* bagi sebagian orang dianggap makanan sehat, namun sebagian lagi menganggap tidak sehat. Hal ini karena kandungan bahan-bahan *sushi* yang masih diragukan. Penulis pun menganalisis faktor apa saja yang menjadikan *sushi* sebagai makanan yang sehat dan faktor apa saja yang menyebabkan orang-orang beranggapan bahwa *sushi* tidak menyehatkan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi yang sebenarnya mengenai *sushi*.

Hasil akhir yang penulis dapatkan dari penelitian ini adalah *sushi* memang terbukti sebagai makanan yang sehat. Hal ini dibuktikan dengan komposisi bahan-bahan yang memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan. Meskipun demikian, tidak dianjurkan untuk mengonsumsi *sushi* setiap hari karena faktor merkuri yang tidak dapat dihilangkan. Kesimpulannya, mengonsumsi *sushi* harus diimbangi dengan makanan lain dan olahraga. Penulis menggunakan metode penelitian secara deskriptif.

Keyword:

Makanan Jepang, Sushi, Kontroversi, Sehat, Tidak Sehat

概要

名前 : ゴルビー・アルマリン・グストリア
学生番号 : 2010110907
文学部 : 日本文学部
題名 : 健康食品として論争寿司

本卒論では寿司にある利点を議論します。寿司は一部の 人 にとって健康食品ですが、他の一部の 人 にとって寿司は不健康食品です。それは寿司にある含有量まだ疑わしいからです。健康食品として寿司にする原因と寿司は健康に良くないと考えている人々を引き起こした要因を分析します。本研究の目的は寿司について本当の 情 報 をあます。

本研究の結果は寿司がやはり健康食品として証明されました。それは健康のため様々な利点を持っている材料の配合で証明されました。それでも、毎日寿司を食べることはお勧めしません。つまり、寿司を食べるときは他の食べ物と運動で均衡させなければならないということです。本卒論では記述的な研究手法を使用します。

キーワード :

和食、寿司、論争、健康食品、不健康な食品

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN LAYAK UJI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Landasan Teori.....	6
1.7 Metode Penelitian.....	9
1.8 Manfaat Penelitian.....	10
1.9 Sistematika Penulisan.....	10

BAB II: SUSHI MAKANAN TRADISIONAL JEPANG.....	12
2.1 Sejarah Sushi	12
2.2 Jenis-Jenis Sushi	16
2.2.1 Nigirizushi.....	16
2.2.2 Chirashizushi.....	18
2.2.3 Makizushi.....	19
2.2.4 Narezushi	19
2.2.5 Oshizushi	20
2.2.6 Gunkanzushi.....	21
2.2.7 Temakizushi.....	21
2.2.8 Inarizushi	21
2.3 Proses Pembuatan Sushi Beserta Cara Penyajiannya	22
2.3.1 Pembuatan Sushi	26
2.3.2 Cara Menyantap Sushi	28
BAB III: KONTROVERSI KANDUNGAN PADA SUSHI.....	31
3.1 Pengertian Kontroversi.....	31
3.2 Alasan Sushi Tidak Menyehatkan.....	31
3.2.1 Parasit dan Merkuri Pada Ikan.....	32
3.2.2 Racun Pada Ikan Fugu.....	35
3.2.3 Racun Pada Kerang-Kerangan.....	36

3.3 Alasan Sushi Menyehatkan.....	40
3.4 Diet Sushi.....	52
BAB IV : KESIMPULAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA	
GLOSARIUM	
LAMPIRAN	



BABI PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Jepang adalah sebuah negara di belahan timur Asia, memiliki luas 377.923 km². Jepang juga memiliki 4 musim yaitu musim panas (*natsu*) dari Juni sampai Agustus, musim gugur (*aki*) dari September sampai November, musim dingin (*fuyu*) dari Desember sampai Februari, dan musim semi (*haru*) dari Maret sampai Mei. Adanya perbedaan temperatur antara musim panas dan musim dingin menyebabkan kebutuhan hidup yang berbeda, seperti perbedaan jenis pakaian dan jenis makanan masyarakatnya pada masing-masing musim tersebut. Keempat musim tersebut memberi keuntungan pada cita rasa makanannya. Di Jepang, ada bahan-bahan makanan yang hanya dapat (atau hanya lezat) apabila didapatkan pada musim tertentu, misalnya mentimun dan belut di musim panas, *chestnut* di musim gugur, ikan *sanma* dan *kaki* di musim dingin dan *bamboo sprout* di musim semi. Hal ini menjadikan makanan khas Jepang menjadi semakin kaya akan rasa.

Makanan Jepang berkembang sejak 2000 tahun yang lalu dengan pengaruh kuat dari Korea dan Cina. Makanan Jepang pun terkenal akan kesegaran, sehat, rendah lemak, dan keindahan penyajiannya. Kedekatan mereka dengan alam membuat nutrisi makanan dapat dimaksimalkan dan diserap dengan baik oleh tubuh. Seperti contohnya ikan, salah satu hasil alam terbesar negara Jepang.

Sebagai negara kepulauan, masyarakat Jepang akrab dengan ikan karena makanan laut di Jepang sangat melimpah. Berdasarkan itulah muncul kebiasaan memakan ikan dan rumput laut. Ikan laut di Jepang dapat diolah langsung dan dimakan mentah karena masih sangat segar. Sebagian besar dari makanan khas Jepang terdiri atas bahan-bahan yang sehat misalnya ikan, sayuran dan tahu yang kandungannya non – lemak sehingga baik untuk dijadikan makanan diet. (Kosaki, 1999: 5)

Makanan Jepang dihidangkan dalam porsi yang kecil. Hal ini dilakukan untuk mencegah makan secara berlebihan. Mereka juga sederhana dalam memasak, sehingga nutrisi makanan tetap terjaga. Apabila terlalu banyak menggunakan bahan masakan, atau memasak terlalu lama maka dapat menghilangkan nutrisi dari makanan tersebut. Chizuko Moriyama berpendapat bahwa makanan yang paling baik adalah makanan yang mengalami proses memasak paling sedikit (Moriyama, 2006: 44)

Lain halnya dari makanan Cina atau makanan Eropa, makanan Jepang tidak mengenal tahapan (*course*) dalam penyajian. Dalam budaya makan Eropa atau Cina, makanan disajikan secara bertahap, mulai dari hidangan pembuka, hidangan utama, dan diakhiri dengan hidangan penutup. Sedangkan makanan Jepang dihidangkan semuanya secara serempak dalam satu nampan. Dalam hal penyajian hidangan, tidak ada perbedaan antara tata cara penyajian di rumah dengan tata cara penyajian di restoran kecuali hidangan *kaiseki* karena makanan disajikan secara bertahap. Hal ini dilakukan karena kesibukan dan efektivitas waktu masyarakat Jepang.

Makanan selalu disiapkan dengan cermat dan teliti kemudian disajikan dengan indah : tata penyajian yang sederhana dan yang mewah. Bahan-bahan yang segar dikombinasikan dengan menarik agar rasa dan penampilannya sama baiknya, indah dipandang mata dan nikmat saat disantap. Bumbu-bumbu yang digunakan tidak ada yang berbau tajam seperti bawang merah atau bawang putih, guna meningkatkan rasa alami karena setiap makanan harus memiliki rasa asli bahan makanan tersebut. Keinginan untuk meningkatkan kualitas dari tiap-tiap bahan makanan lebih besar dan penting daripada keinginan untuk mengubah kualitas dasar dari bahan-bahan yang segar dalam makanan.

Orang Jepang percaya bahwa setiap makanan harus memenuhi semua indera : prinsip makan dengan tiga cara yaitu, *me de tanoshimu*, *hana de tanoshimu*, *shita de tanoshimu* yang artinya menikmati dengan mata, hidung dan mulut. Pertama yaitu melalui mata, berarti makanan haruslah indah dipandang

mata. Oleh sebab itu bentuk dan warnanya harus menarik. Melalui hidung, berarti makanan itu harus memiliki aroma yang semerbak, sehingga dengan mencium aromanya saja membuat perasaan hati menjadi nyaman. Melalui mulut, artinya makanan itu haruslah bercita rasa sehingga lidah dapat merasakan lezatnya makanan tersebut. (http://id.wikipedia.org/wiki/Masakan_Jepang)

Menelusuri lebih dalam mengenai makanan Jepang, *sushi* merupakan salah satu makanan Jepang yang terkenal di dunia. *Sushi* merupakan salah satu makanan khas yang mewakili Jepang. Terdiri dari nasi dingin empuk dengan cuka yang dibentuk menjadi potongan seukuran 1 kali makan dan atasnya ditata dengan ikan mentah atau matang, atau dibentuk menjadi gulungan dengan ikan, telur, atau sayuran dan digulung dengan *nori* atau diisi dalam kantong kecil tahu. Jenis ikan yang sering digunakan dalam pembuatan *sushi* adalah salmon, hering, tuna dan mackerel. Nasi *sushi* memiliki rasa asam yang lembut karena dibumbui campuran cuka beras, garam dan gula. *Original sushi* terdiri dari beberapa jenis yaitu, *ni girizushi*, *chirashizushi*, *makizushi*, *narezushi*, *oshizushi*, *temakizushi*, *inarizushi*, dan *gunkanzushi*.

Keistimewaan dari *sushi* dapat dilihat dari beberapa penjelasan berikut. Pertama, makanan berwarna-warni ini rendah kalori, rendah lemak, menjadikannya salah satu makanan yang paling sehat dan paling bergizi diantara semua makanan Jepang. Warna-warni yang dihasilkan bukan berasal dari pewarna makanan, melainkan warna alami yang tercipta dari gabungan bahan-bahan *sushi* seperti warna putih dari nasi, warna hijau dari mentimun atau *nori*, warna oranye dari salmon atau udang dan lain sebagainya. Kedua, *sushi* bisa dinikmati dalam berbagai cara, apabila berkunjung ke restoran *sushi* kita dapat memesan satu set *sushi* atau meminta koki *sushi* yang disebut *itamae san* (板前さん) untuk membuat menu *sushi* yang sesuai dengan keinginan. Ketiga, *sushi* menawarkan berbagai macam selera - dari manis sampai asam. Selain itu, berbagai jenis ikan, udang, kerang, dan berbagai bahan lain dapat dikombinasikan secara kreatif. Keempat, *sushi* bukan hanya sekedar makanan, tapi juga merupakan seni yang luar biasa. Keindahan dari *tane*, harmoni warna dan ide-ide baru dalam susunan

sushi, semuanya digabungkan menjadi satu. Hanya dengan melihat *sushi* cukup untuk menggugah nafsu makan. Kelima, kita dapat membuat *sushi* sendiri. Terdapat banyak jenis *sushi* yang dapat dibuat dan juga dikreasikan sesuai keinginan.

Ikan dan seafood yang terdapat pada *sushi* mengandung banyak vitamin, mineral, asam lemak omega 3 yang tinggi dan sedikit kolesterol. Secara tradisional bahan dasar *sushi* adalah ikan, tetapi bahan – bahan lainnya selain ikan dan seafood menjadi cukup populer seperti *tofu*, kubis, dan tauge. Hanya dengan menggunakan bahan-bahan yang segar dan bumbu-bumbu yang tidak berbau tajam, *sushi* menjadi lezat, sehat dan mudah untuk disantap.

Seperti halnya dengan masakan Jepang lainnya, *sushi* berisi empat rasa dasar yang semuanya penting bagi rasa dan kesehatan : asam dari cuka beras, asin dari kecap, pedas dari *wasabi* dan manis dari nasi. Masyarakat Jepang meyakini bahwa semua rasa tersebut penting untuk menyelaraskan dan menyeimbangkan seluruh rasa sajian.

Di sisi lain ternyata *sushi* tidak selalu sehat. Ini dikarenakan proses memasak yang minim serta ukuran kecil yang membuat orang berasumsi bahwa *sushi* rendah kalori, padahal jumlah kalori *sushi* bisa sangat tinggi. Seorang pakar diet, Rachel Beller menjelaskan bahwa satu gulung *sushi* mengandung 290-350 kalori, dan memiliki karbohidrat setara dengan dua setengah hingga empat potong roti. Hal lainnya yang harus diperhatikan adalah ikan. Idealnya, satu gulung *sushi* memiliki protein (dari ikan) seberat 140 gram. Kenyataannya, kebanyakan jenis *sushi* hanya memiliki porsi ikan seberat 5 gram (Beller, 2013 : 14).

Budaya memasak orang Jepang selalu dapat menyesuaikan dan menerima adopsi terhadap bumbu-bumbu baru, rasa, teknik, dan penyajian. Pengaruh modern dan bahan-bahan dari luar Jepang telah mendorong fleksibilitas dan kreativitas dalam pembuatan *sushi* yang akhirnya melahirkan jenis *fusion sushi* yang tidak kalah populer dengan *original sushi*. *Fusion sushi* merupakan kombinasi unsur dari tradisi kuliner yang berbeda. Hampir semua *fusion sushi*

tidak menggunakan bahan-bahan seperti *original sushi* atau proses pembuatannya berbeda. Kandungan nutrisinya menjadi berkurang, menjadikannya tidak sehat lagi. Seperti contohnya penggunaan *mayonnaise* atau keju. *Mayonnaise* dan keju pada prinsipnya memiliki kandungan banyak lemak. Apabila terlampau banyak mencampurkannya pada *sushi*, maka vitamin dari ikan dan sayuran akan menjadi sia-sia (Treloar, 2001 : 6).

1.2 Identifikasi Masalah

Makanan Jepang sudah terkenal mengikuti ketenaran makanan Cina, selain itu makanan Jepang pun mulai digemari di Amerika dan Eropa karena alasan sehat dan rendah kalori. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut :

- 1) *Original sushi* selalu identik dengan makanan mentah, seperti ikan dan seafood
- 2) Terdapat kontroversi mengenai *sushi* yang tidak selalu sehat
- 3) Mulai munculnya jenis *fusion sushi* yang populer

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis membatasi masalah penelitian hanya pada *original sushi* yang identik dengan makanan mentah dan kontroversi mengenai *sushi* sebagai salah satu makanan Jepang yang sehat.

1.4 Perumusan Masalah

Makanan Jepang sangat indah dan menarik dalam penyajiannya. Jenis-jenis bahan makanan yang terdapat pada masing-masing makanan ditata sedemikian rupa agar terlihat nilai-nilai keindahannya. Dibalik penataannya yang indah dan menarik sering dikatakan bahwa *sushi* merupakan salah satu makanan

Jepang yang menyehatkan karena sebagian bahan-bahan yang digunakan masih segar dan mentah. Selain itu mengandung banyak manfaat bagi tubuh. Berdasarkan hal tersebut diatas, penulis merumuskan masalah selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Apakah pengertian dari kontroversi?
- 2) Bagaimana *sushi* yang sehat?
- 3) Bagaimana *sushi* yang tidak sehat?
- 4) Bagaimana kontroversi tersebut diselesaikan?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengertian dari kontroversi dan juga kontroversi mengenai *sushi* sebagai makanan sehat, serta sebagai referensi penelitian untuk orang lain. Mencakup di dalamnya bagaimana pendapat para ahli mengenai *sushi*.

1.6 Landasan Teori

- 1) Memakan Makanan Mentah sebagai Bagian dari Budaya

Bangsa Jepang pertama kali memakan makanan mentah berawal dari kebudayaan Cina dan Korea. Orang Jepang menamakan hidangan mentah dengan sebutan *namasu* (膾). Istilah *namasu* ditemukan dalam teks-teks Jepang sekitar 1.200 tahun yang lalu. *Namasu* merupakan hidangan dengan irisan tipis daging atau ikan mentah dan sayuran yang direndam selama beberapa jam dalam cuka kemudian diawetkan sebentar. Istilah *namasu* kemudian beralih menjadi *sashimi* (刺身). (Corson, 2009: 120)

Ciri khas menu Jepang adalah menggunakan bahan-bahan yang segar, sedikit bumbu dan metode pengolahannya yang sederhana. Berbeda dengan

negara asia yang pada umumnya sering menggunakan rempah-rempah, Jepang sama sekali tidak menggunakan rempah-rempah dari biji-bijian seperti merica, pala, kemiri dan lain sebagainya.

Rasa yang sebenarnya adalah rasa asli yang berasal dari bahan-bahan makanan itu sendiri dan bukan rasa yang dihasilkan dari pengolahan makanan. Penyajian makanan Jepang menekankan pada kesegaran dan kealamian, bergantung kepada alam dan lingkungan. Hal ini dikarenakan masyarakat Jepang hidup dalam lingkungan alam berupa kepulauan dan pegunungan yang masing-masing menunjukkan kekuatan satu pihak, tetapi juga keindahan di lain pihak, maka masyarakat Jepang dibawa pada keharusan untuk memperhatikan harmoni dalam kehidupan. Harmoni tidak terbatas antara sesama manusia, tetapi juga harmoni dengan alam sekelilingnya. Karena itu, sekalipun di belakang tiap-tiap benda alam seperti batu, gunung, pohon dan lain-lain kelihatannya ada kekuatan yang diberi nama "*kami*" atau dewa.

Hal ini berhubungan dengan pepatah Jepang yang mengatakan bahwa "setiap makanan harus memasukkan sesuatu dari laut dan sesuatu dari pegunungan". Maksud dari pepatah tersebut adalah setiap makanan Jepang harus terdapat ikan, seafood atau rumput laut yang berasal dari lautan. Sedangkan beras, kacang-kacangan dan tanaman lainnya berasal dari pegunungan. Tidak mengherankan bahwa kita melihat setiap hari orang Jepang selalu mengkonsumsi ikan tanpa rasa bosan (Mouritsen, 2009 : 5).

Orang Jepang dewasa mengkonsumsi sekitar 70 kg ikan selama setahun, dengan demikian orang Jepang memiliki proporsi protein dan lemak ikan yang jauh lebih besar daripada orang barat. Meskipun Jepang hanya memiliki penduduk 2,5% dari populasi dunia, mereka mengkonsumsi ikan 20% lebih banyak dari orang-orang yang tinggal di luar Jepang (Mouritsen, 2009 : 10).

2) *Sushi* sebagai Makanan Sehat

Sudah menjadi rahasia umum bahwa *sushi* merupakan salah satu makanan Jepang yang rendah kalori. Lautan dilimpahi banyaknya ikan dan seafood yang sangat cocok untuk pembuatan *sushi*. Beberapa ada yang dapat dimakan mentah, sementara yang lain harus terlebih dahulu dimasak, direndam atau difermentasi. Hampir semua *tane* atau isi dari *original sushi* tidak memiliki lemak, semua bahan kaya akan protein dan beberapa mineral seperti kalsium, fosfor dan zat besi.

Menurut Ole G. Mouritsen (2009 : 13) *sushi* dan bahan-bahan lainnya berkontribusi dalam menyeimbangkan kesehatan tubuh, dimana asam lemak omega 3 bekerja dengan baik di dalam tubuh. Kedelai dan *nori* kaya akan berbagai mineral penting dan antioksidan yang membantu mengurangi kerusakan sel-sel tubuh.

Ada 2 jenis asam lemak omega 3 yang penting bagi tubuh yaitu *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA). Keduanya berperan dalam membangun sistem syaraf pusat tubuh, terutama pada otak dan retina mata. Berbeda dengan lemak jenuh yang terdapat pada produk hewani, DHA dan EPA pada manusia mencegah penyakit jantung dan kanker, serta membantu untuk mengatur jumlah kolesterol dalam aliran darah.

Tubuh manusia tidak dapat memproduksi DHA dan EPA dengan sendirinya. Oleh karena itu, ikan dan seafood merupakan sumber utama dari lemak ini. Sebagai contoh, DHA membentuk 50% dari kandungan lemak di jaringan otot salmon, sedangkan daging sapi hanya membentuk 0,2%. Ikan mencerna omega 3 di dalam diet mereka yang baik secara langsung maupun tidak langsung terdiri dari *phytoplankton* yang ditemukan di laut.

3) *Sushi* Tidak Selalu Sehat

Louise Sutton, ahli nutrisi dari Leeds Metropolitan University memaparkan bahwa ada beberapa bukti *sushi* tidak selalu sehat seperti adanya *mercury*, bakteri, serta kandungan kolesterol yang tinggi pada beberapa hahan *sushi*.

Selama ini ada anggapan bahwa ikan tuna pada *sushi* memiliki tingkat merkuri melebihi dari yang ditetapkan badan pengawas kesehatan. Bahkan wanita hamil disarankan untuk menghindari konsumsi ikan tuna. Paparan merkuri yang berlebihan dapat menimbulkan resiko cacat saraf, tuli dan kebutaan. Merkuri memang umum ditemukan di lingkungan kita, namun apabila mencemari air merkuri dapat berubah menjadi *methylmercury* dan masuk ke dalam tubuh ikan.

Racun lingkungan terutama logam berat, *polychlorinated biphenyls*, *dioksin* dan pestisida cenderung menumpuk dalam rantai makanan lautan. Organisme kecil seperti *krustasea* dan kerang kecil yang hidup di dasar laut termakan racun seperti merkuri, yang kemudian berlanjut dimangsa oleh ikan predator yang besar. Karena logam berat sulit diuraikan, secara bertahap racun tertumpuk di rantai makanan teratas (Mouritsen : 2003).

1.7 Metode Penelitian

Untuk mendukung penelitian ini maka metode penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah metode deskriptif analisis melalui studi kepustakaan. Metode deskriptif memhicarakan kemungkinan untuk memecahkan masalah yang aktual dengan cara mengumpulkan data, menganalisa, dan menginterpretasikannya (Surakhmad, 1994 : 147). Menurut Koentjaraningrat (1976 : 30) penelitian yang bersifat deskriptif yaitu yang memberikan gambaran secara secermat mungkin mengenai suatu individu, keadaan, gejala, atau kelompok tertentu.

Untuk dapat mendeskripsikan suatu masalah dengan tepat dan akurat serta penelitian yang berkesinambungan, maka sebagai pendukung digunakan metode kepustakaan. Suatu kepustakaan merupakan suatu aktifitas yang penting dalam kegiatan penelitian yang ditujukan untuk mewujudkan jalan memecahkan permasalahan penulisan. Beberapa aspek yang penting dicari dan digali, meliputi : masalah, teori, konsep, penarikan kesimpulan dan saran (Nasution, 2001 : 14)

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi pustaka, yaitu dengan menelusuri sumber-sumber kepustakaan dengan membaca buku-buku dan referensi yang berhubungan dengan masalah yang akan dipecahkan. Data yang diperoleh dari berbagai referensi tersebut kemudian dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Selain itu penulis juga mencari data melalui internet.

1.8 Manfaat Penelitian

Manfaat bagi penulis untuk menambah wawasan dan memahami lebih dalam, untuk pembaca adalah sebagai referensi penelitian. Serta dapat digunakan sebagai perbandingan penelitian dengan tema sejenis agar memudahkan untuk dikembangkan.

1.9 Sistematika Penulisan

Skripsi ini akan dibagi menjadi IV bab. Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, serta manfaat penelian.

Bab II merupakan bab pemaparan tentang penjelasan dan penjabaran mengenai *original sushi* beserta jenis-jenisnya.