

Pembelajaran Budaya Sunda Bagi Pemelajar Perancis Melalui Pengenalan Makanan Sunda

Nany Ismail¹, Eko Wahyu Koeshandoyo², M. Zulfi Malik³, Prima Agustina⁴

^{1,4}Program Studi Bahasa Perancis, Universitas Padjadjaran, Indonesia

²Program Studi Bahasa Inggris, Universitas Padjadjaran, Indonesia

³Program Studi Bahasa Arab, Universitas Padjadjaran, Indonesia

nany.ismail@unpad.ac.id¹, e.w.koeshandoyo@unpad.ac.id², zulfi.malik@unpad.ac.id³,
p.a.mariamurti@unpad.ac.id⁴

Keywords: Learning; Sundanese Culture; Sundanese Food.

Abstract: The French youth live a healthy life through a healthy diet. The diet habit campaigned by the government and health institutions in France has triggered public awareness, especially in young people. They avoid fast food, meat, dairy products and their derivatives, sugary foods, alcohol, and cigarettes. This activity aims to introduce Sundanese food which is categorized as healthy food based on the processing and use of natural ingredients and condiments. The method used in this activity is a qualitative-descriptive method. With this method, the activity involves participants in Sundanese food introduction activities in which they are engaged in the activity from food preparation until it is ready to eat. The results of this activity show that the French participants found Sundanese food with natural ingredients and spices enjoyable because the menu is appropriate to their diet habits.

1. PENDAHULUAN

Dari pengamatan yang mendalam yang dilakukan saat tinggal di Perancis, dan mengadakan kontak secara langsung dengan kaum muda di berbagai kota di Perancis (Paris, Marseille, Lyon, Toulouse, Nice, Bordeaux, Dijon, La Rochelle dll.) terlihat adanya fenomena kaum muda masa kini yang menjalankan gaya hidup sehat. Hal ini salah satunya tercermin dengan makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Mereka menyukai masakan yang berbahan dasar sayuran. Filip et.al mengemukakan bahwa anak-anak muda ini menekankan pentingnya mengikuti pola makan yang sehat dan menjaga gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik dan mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh yang sehat (Filip et al., 2021) Kesadaran mereka akan hidup yang lebih sehat serta penampilan yang selalu *up to date*, selalu ingin tampil modis menjadikan kaum muda Perancis menjadi tergila-gila akan kata *regime* yaitu kata yang selalu kita dengar dalam percakapan sehari-hari *je suis en régime* yang artinya saya sedang berdiet. Mereka

melakukan diet yang berkualitas terkait dengan pentingnya diet sehat (Ducrot et al., 2017).

Anak muda adalah kelompok orang berusia muda yang kini semakin sadar akan pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi. Fenomena ini menjadi semakin populer dan mendapatkan perhatian yang lebih besar di era modern saat ini. Hal ini terkait dengan berbagai faktor, seperti gaya hidup, berkembangnya tren makanan sehat dan alami, kecenderungan konsumsi makanan yang ramah lingkungan, dan meningkatnya akses informasi tentang kesehatan dan gencarnya program-program pengendalian tembakau dan pola makan yang lebih sehat (Karam et al., 2015) di media.

Faktor gaya hidup sehat banyak dianjurkan untuk pencegahan berbagai macam penyakit. Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle Index* atau HLI) yang terdiri dari tindakan non-farmakologis utama yang biasanya direkomendasikan untuk meningkatkan pencegahan hipertensi: berat badan normal, aktivitas fisik teratur, konsumsi alkohol terbatas, penerapan pola makan sehat; untuk

mengevaluasi dampak gabungan mereka pada kesehatan (Lelong et al., 2019).

Terkait factor makanan sehat orang-orang ini juga mengonsumsi asupan buah dan sayuran yang lebih tinggi, tetapi konsumsi daging, susu dan keju, produk manis dan makanan cepat saji lebih rendah dikonsumsi (Ducrot et al., 2017). Faktor lain yang menimbulkan gaya hidup sehat ini adalah peningkatan kesadaran gizi yang baik dan peningkatan arus informasi yang mendukung penerapan perilaku makan yang lebih sehat (Bianchi et al., 2016) di berbagai media. Selain itu, pola hidup dan pola makalanan sehat ini dipengaruhi pula oleh pola makanan sehat di rumah. Penerapan *front-of-package nutrition label* di Prancis tahun 2017 yang dikenal dengan nama *Nutri-Score* yang dimaksudkan sebagai strategi kesehatan masyarakat untuk membantu individu membuat pilihan makanan yang lebih sehat pada saat membeli makanan. *Nutri-Score* dan indeks diet individu didasarkan pada Sistem Profil Gizi Badan Standar Pangan Inggris (Andreeva et al., 2019). Program promosi nutrisi ini dimaksudkan untuk meningkatkan asupan harian berupa buah dan sayuran, makanan indeks glikemik rendah, makanan berserat tinggi, minyak ikan sehat, makanan rendah gula, dan pola makan sehat (Lu et al., 2023)

Namun terdapat pula factor penghambat dalam mengampanyekan pola hidup sehat ini melalui diet sehat. Terdapat kelompok yang menentang program tersebut. Oleh karena itu, perlu mengubah perilaku mereka walaupun perubahan tersebut hanya sedikit. Untuk kelompok ini perlu diberi gambaran manfaat diet yang yang simbang dengan menggabungkan aktivitas fisik ringan. Penolakan dari kelompok ini disebabkan kurangnya waktu untuk mempelajari manfaat pola hidup sehat disertai dengan melakukan aktivitas fisik, kurangnya kesadaran untuk memikirkan kesehatan di masa mendatang, penolakan terhadap perubahan pola makan dalam jangka panjang, dan kebiasaan budaya diidentifikasi sebagai hambatan utama untuk modifikasi gaya hidup sehat jangka panjang (Krompa et al., 2020). Oleh karena itu, perlu menyadarkan kelompok tersebut dengan cara meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat pada kelompok sasaran dengan memberi pengetahuan gizi dan kualitas gizi makanan

kemasan, pola makan, gaya hidup, dan kesehatan (Méjean et al., 2013).

Banyak kaum muda Perancis yang datang ke Indonesia dengan tujuan belajar di berbagai perguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta atau sebagai turis dll. Mereka yang belajar di Indonesia khususnya di Jawa Barat membawa kebiasaan mereka di Perancis, khususnya terkait pola makan.

Dalam makanan Sunda terdapat beberapa jenis makanan yang cocok dengan pola makan anak muda Perancis ini. Makanan tersebut di antaranya adalah karedok, sayur asem, nasi liwet Sunda, dan pepes tahu. Jenis makanan tersebut berbahan dasar sayuran, tahu, kacang, dan karbohidrat. Semua makanan ini diolah secara alami dan menggunakan bumbu-bumbu alam pula. Selain itu, kami juga memperkenalkan makanan dari daging bakar yaitu sate. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperkenalkan makanan Sunda kepada mahasiswa Perancis yang berada di Bandung. Mempraktikkan makanan Sunda yang menggunakan bahan-bahan alami dan mengolahnya tanpa menggunakan minyak, mentega agar mereka tetap bisa mempertahankan pola hidup sehat yang biasa mereka jalankan di negaranya. Oleh karena itu, kami memperkenalkan jenis makanan Sunda yang sesuai dengan pola makan mereka.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Metode ini dipilih dengan tujuan untuk menggambarkan secara utuh dan mendalam mengenai realitas sosial dan berbagai fenomena yang terjadi pada masyarakat yang menjadi subjek penelitian sehingga secara rinci tergambarkan ciri, karakter, sifat, dan model dari fenomena yang diteliti tersebut (Sanjaya, 2015). Pendekatan yang dipilih untuk melaksanakan kegiatan ini adalah pendekatan tindakan. Menurut pengertiannya penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang

"dicoba sambil jalan" dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain (Arikunto, 2014). Data-data yang kami kumpulkan berupa jenis makanan berbahan alami dan dioleh tanpa menggunakan minyak atau mentega. Jenis makanan ini adalah karedok, sayur asem Sunda, nasi liwet, pepes tahu, dan sate.

Kami mempraktekan beberapa jenis makanan Sunda bersama dengan mahasiswa Perancis. Ada lima jenis makanan Sunda yang kami buat bersama dengan orang-orang Perancis, yaitu karedok, sayur asem, nasi liwet Sunda, pepes tahu, dan sate sapi.

Untuk membuat karedok, sayur asem kami menyiapkan semua bahan yang diperlukan lalu orang-orang Perancis diminta untuk mengiris-iris bumbu, sayur, dan menggoreng kacang tanah tanpa minyak. Untuk membuat pepes tahu kami meminta mereka untuk menghancurkan tahu, kemudian mempersiapkan bumbu-bumbu, begitu pula untuk membuat nasi liwet dan sate. Untuk setiap masakan yang akan dibuat mereka terlibat secara langsung.

3. PEMBAHASAN

Unsur pendidikan/pembelajaran budaya dalam makanan tradisional Sunda melibatkan beberapa aspek yang berkaitan dengan pendidikan budaya dan pembelajaran nilai-nilai budaya melalui pengalaman makanan.

Makanan tradisional Sunda adalah warisan budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi. Konsep ini dapat dikaitkan dengan teori warisan budaya oleh Lev Vygotsky (1978), yang menyatakan bahwa budaya ditransmisikan melalui proses sosialisasi dan interaksi dengan anggota masyarakat yang lebih tua. Makanan tradisional Sunda menjadi sarana untuk menghargai dan mempertahankan warisan budaya tersebut.

Makanan tradisional Sunda mencerminkan nilai-nilai budaya yang diyakini oleh masyarakat Sunda, seperti kebersamaan, kesederhanaan, dan rasa syukur. Teori nilai budaya oleh Geert Hofstede (2001) menyatakan bahwa nilai-nilai budaya mempengaruhi perilaku dan pola pikir suatu masyarakat. Melalui makanan tradisional Sunda, nilai-nilai budaya ini dapat dipelajari dan dipahami.

Makanan tradisional Sunda merupakan bagian integral dari identitas budaya masyarakat Sunda. Identitas budaya mencakup norma, kepercayaan, dan praktik yang dipegang oleh kelompok budaya tertentu. Teori identitas sosial oleh Henri Tajfel (1974) menyatakan bahwa identitas kelompok membentuk bagian penting dari pengidentifikasian diri individu. Makanan tradisional Sunda dapat membantu membangun dan memperkuat identitas budaya dalam komunitas Sunda.

Makanan tradisional Sunda menawarkan pengalaman sensorik yang kaya, termasuk rasa, aroma, tekstur, dan presentasi visual. Pengalaman sensorik ini dapat memperkaya pembelajaran budaya melalui pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Teori pembelajaran berbasis pengalaman oleh David Kolb (2014) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi melalui siklus pengalaman yang melibatkan pengamatan, refleksi, konseptualisasi, dan aplikasi. Melalui pengalaman makanan tradisional Sunda, individu dapat merasakan dan merenungkan aspek-aspek budaya yang terkait.

Makanan tradisional Sunda dapat menjadi media untuk mentransmisikan pengetahuan budaya kepada generasi muda. Proses ini sesuai dengan teori konstruktivisme sosial oleh Lev Vygotsky (1978), yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembentukan pengetahuan. Dalam konteks makanan tradisional Sunda, pengetahuan tentang bahan-bahan, teknik memasak, dan makna simbolik dapat disampaikan melalui pengajaran dan praktik.

Dengan memanfaatkan unsur-unsur pendidikan/pembelajaran budaya dalam makanan tradisional Sunda, individu dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang budaya Sunda, menghargai keragaman budaya, dan menggali nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Selanjutnya, masakan tradisional merupakan masakan yang dikonsumsi secara turun temurun dengan bumbu yang beraneka ragam. Masakan tradisional adalah makanan dan hidangan yang telah dikonsumsi selama beberapa generasi. Keanekaragaman hayati di Indonesia merupakan sumber komoditas komersial di masa lalu yang

menarik para pedagang, termasuk rempah-rempah (Setiawan et al., 2022).

Selain rempah-rempah yang sangat banyak hasiatnya terdapat rimpang yang digunakan sebagai bumbu masak. Rimpang adalah tanaman temu-temuan yang berasal dari famili *Zingiberaceae* yang dimana umbi batangnya berada di bawah tanah. Contoh tanaman rimpang yang sangat terkenal antara lain: jahe, kunyit, lengkuas, kencur, temu lawak, temu hitam, bangle dan masih banyak yang lainnya (Mas Ad, 2022).

Pada kegiatan penelitian ini peneliti mengajak para pemelajar Perancis untuk mengenal budaya Sunda melalui masakan tradisionalnya dengan cara melibatkan mereka secara aktif dalam menyajikan serta mencicipi masakan tradisional Sunda seperti karedok, sayur asem, nasi liwet, pepes tahu, dan sate.



Gambar 1. Peserta sedang membuat masakan Sunda

Kegiatan ini merupakan salah satu pembelajaran dan pengalaman bagi mereka. Mereka mengetahui jenis makanan Sunda yang sehat dan bergizi dengan bahan-bahan sayuran dan tahu. Mereka mengetahui cara pengolahan makanan yang sangat berbeda dengan makanan yang biasa mereka konsumsi di negerinya. Dari praktik ini mereka memiliki pengetahuan dan memperkaya daftar menu yang biasa mereka buat di negerinya. Jenis sayuran yang ada di Indonesia berbeda dengan jenis sayuran yang ada di Perancis. Mereka tidak mengetahui ada terong bulat yang berwarna hijau muda (yang biasa digunakan untuk karedok) dan daun serawung. Mereka hanya mengenal terong berwarna ungu dan daun serawung mirip dengan daun basil.

Rasa makanan Sunda yang kami buat pada kegiatan ini bagi mereka merupakan rasa yang

baru pertama kali mereka coba. Tampilan karedok mirip dengan salad hanya bedanya dalam cara membuatnya. Karedok dibuat dengan bumbu kacang dan bumbu lain, sedangkan salad dibuat dengan minyak zaitun, garam, merica, jeruk lemon dan bumbu-bumbu kering seperti mixherbs atau daun basil, oregano kering. Berbeda pengolahannya tetapi tetap makanan sehat.

Kegiatan ini merupakan salah satu cara mereka mengenal budaya Sunda. Dari kegiatan ini mereka banyak bertanya tentang tradisi orang Sunda dalam banyak hal, misalnya bagaimana orang Sunda merawat kecantikan kulit, bagaimana perempuan Sunda merawat kulit karena perempuan Sunda terkenal memiliki kulit yang halus dan indah.

4. SIMPULAN

Mengonsumsi berbagai makanan bergizi merupakan dasar untuk nutrisi yang baik. Para mahasiswa Perancis yang datang ke Jawa Barat khususnya dengan tujuan belajar sangat suka pada makanan yang kami praktekan bersama mereka. Makanan ini sesuai dengan makanan yang biasa mereka konsumsi sehari-hari. Selain itu, mereka ini juga mengonsumsi asupan buah dan sayuran yang lebih tinggi.

Makan Sunda yang berbahan sayur dengan pengolahan dan berbumbu alami sangat disukai para mahasiswa ini. Dengan mengonsumsi makanan Sunda dengan pengolahan dan bumbu-bumbu alami mereka merasa bahwa pola makan sehat, gaya hidup sehat tetap terjaga. Selain itu, Lu et.al mengemukakan, indeks kebugaran fisik mereka dilihat dari kebiasaan makan mereka. kebiasaan diet. Konsumsi makanan yang termasuk produk hewani kaya protein, kacang-kacangan dan produk susu, sayuran dan buah-buahan, makanan asin dan gorengan sangat jarang dilakukan. Pola makan akan menentukan rasio tinggi dari pinggang ke atas dan dari pinggang ke bawah, dan lingkaran pinggang pun akan terlihat. Apakah tubuh seseorang ideal atau tidak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih rektor dan direktur DRPMI Universitas Padjadjaran yang telah menyetujui proposal Riset Percepatan Lektor Kepala (RPLK) sehingga kegiatan ini dapat terselenggarakan dengan baik, kepada para

mahasiswa Perancis yang telah ikut serta dalam kegiatan ini dan kepada teman-teman sekelompok yang telah banyak membantu terselenggaranya kegiatan ini juga dalam memberikan saran-saran untuk perbaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreeva, V. A., Egnell, M., Galan, P., Feron, G., Hercberg, S., & Julia, C. (2019). Association of the dietary index underpinning the nutri-score label with oral health: Preliminary evidence from a large, population-based sample. *Nutrients*, *11*(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu11091998>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (15th ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bianchi, C. M., Huneau, J. F., Le Goff, G., Verger, E. O., Mariotti, F., & Gurviez, P. (2016). Concerns, attitudes, beliefs and information seeking practices with respect to nutrition-related issues: A qualitative study in French pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *16*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1078-6>
- Ducrot, P., Méjean, C., Fassier, P., Allès, B., Hercberg, S., & Péneau, S. (2017). Associations between motives for dish choice during home-meal preparation and diet quality in French adults: Findings from the NutriNet-Santé study. *British Journal of Nutrition*, *117*(6), 851–861. <https://doi.org/10.1017/S0007114517000666>
- Filip, R., Anchidin-Norocel, L., Gheorghita, R., Savage, W. K., & Dimian, M. (2021). Changes in dietary patterns and clinical health outcomes in different countries during the sars-cov-2 pandemic. *Nutrients*, *13*(10). <https://doi.org/10.3390/nu13103612>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Karam, C., Beauchet, A., Czernichow, S., De Roquefeuil, F., Bourez, A., Mansencal, N., & Dubourg, O. (2015). Trends in cardiovascular disease risk factor prevalence and estimated 10-year cardiovascular risk scores in a large untreated French urban population: The CARVAR 92 study. *PLoS ONE*, *10*(4), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124817>
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education
- Krisnawati, I. (2022). Nasi Liwet Solo, Kuliner Tradisional Dengan Keunikan Sejarah, Budaya Dan Filosofi. *Destinesia: Jurnal Hospitaliti Dan Pariwisata*, *3*(2), 102–111. <https://doi.org/10.31334/jd.v3i2.2216>
- Krompa, K., Sebbah, S., Baudry, C., Cosson, E., & Bihan, H. (2020). Postpartum lifestyle modifications for women with gestational diabetes: A qualitative study. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, *252*, 105–111. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.060>
- Lelong, H., Blacher, J., Baudry, J., Adriouch, S., Galan, P., Fezeu, L., Lelong, H., & Kesse-Guyot, E. (2019). Combination of healthy lifestyle factors on the risk of hypertension in a large cohort of french adults. *Nutrients*, *11*(7), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu11071687>
- Lu, Z., Teng, Y., Wang, L., Jia, L., Chen, Z., & Ding, S. (2023). Analysis of the prevalence and related factors of primary hypertension among adolescents and children in the Taicang area. *BMC Pediatrics*, *23*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04061-7>
- Mas Ad. (2022). *12 Jenis Tanaman Rimpang Dan Khasiatnya*. <https://www.faunadanflora.com/jenis-tanaman-rimpang-dan-khasiatnya/>
- Méjean, C., MacOullard, P., Péneau, S., Hercberg, S., & Castetbon, K. (2013). Perception of front-of-pack labels according to social characteristics, nutritional knowledge and food purchasing habits. *Public Health Nutrition*, *16*(3), 392–402. <https://doi.org/10.1017/S1368980012003515>
- Ridoutt, B. G., Baird, D., & Hendrie, G. A. (2022). The importance of protein variety in a higher quality and lower environmental impact dietary pattern. *Public Health Nutrition*, *25*(12), 3583–3588. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002221>
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Predana Media Grup.
- Setiawan, M., Rahayu, M., Wahyu Ningsih, D. Q., & Arifa, N. (2022). Tumbuhan Rempah dan Masakan Tradisional di Kelurahan Nangewer Mekar, Cibinong, Kabupaten Bogor. *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, *23*(3), 337–353. <https://doi.org/10.14203/jmb.v23i3.1434>
- Tajfel, H. (1974). Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information*, *13*(2), 65–93
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.