

Anti Tradisi, Kini Harajuku Panganku



[DR.dr.Tan Shot Yen,M.hum.](#)

Dokter, ahli nutrisi, magister filsafat, dan penulis buku.

Kompas.com - 29/11/2017, 20:25 WIB



Ilustrasi(Thinkstockphotos)

KOMPAS.com - Walaupun belum pernah menginjakkan kaki ke Jepang seperti saya, istilah Harajuku bagi banyak orang pasti tidak asing, terutama yang sedikitnya tahu soal fashion.

Dikenal dengan keberanian tabrak warna dan tabrak motif, gaya harajuku menggambarkan pemberontakan atas pakem.

Di mulai saat perhelatan Olimpiade Tokyo 1964, Jepang membuka lebar-lebar infiltrasi mode dan pengaruh asing dengan membiarkan anak-anak muda mereka mabuk lepas diri demi ekspresi.

Saya bukan pakar mode, apalagi punya nyali bergaya harjuku. Memadu-madankan blus atasan dengan rok atau celana panjang saja masih berpegang pada pakem kuno.

Apalagi memberi bordiran bunga di atas bahan kotak-kotak seperti yang sedang viral di banyak etalase.

[Baca juga : [Melulu di Ilmu, Lupa Hakikat dan Akibat](#)]

Tapi, inti tulisan ini sebenarnya tentu bukan soal isi lemari baju. Melainkan tren pangan yang mengisi perut manusia.

Baru saja saya pulang dari Lampung, memberi materi seminar yang tadinya saya pikir pencerahan. Tapi setelah dipikir-pikir lagi, apa yang saya bahas di sana malah lebih mirip ajakan kembali ke ajaran lawas.

Mengapa? Karena makna pencerahan mestinya adalah munculnya visi baru - seperti layaknya yang terjadi di awal abad ke 18, saat orang diberi terang ilmu tentang asal muasal penyakit, jika sebelumnya dikira akibat kutukan para dewa.

Mengajak para ibu kembali menyusui bayi-bayinya hingga umur 2 tahun, mendorong orang kembali makan sayur dan buah dengan cara yang benar - bukankah hal yang usang dan basi didengar berulang kali?

Justru versi harajuku yang saya lihat berbagai macam 'cake shop' kekinian yang menjejalkan pure lelehan pisang ke dalam adonan kue yang bertabur biskuit hitam manis.

Lebih mencengangkan lagi, rak-rak tinggi besar di toko oleh-oleh sarat aneka rasa keripik pisang kepek. Mulai dari aroma sapi panggang hingga wangi stroberi.

Bulan lalu, saat saya ada di Malang, pameran pangan harajuku juga tidak kalah hebohnya. Apel yang secara nalar sehat dikunyah begitu saja muncul dengan balutan pastri gaya Jerman-Austria yang disebut 'strudel'. Tentu dengan rasa Melayu.

Tidak mau kalah dengan 'produk lokal', gerai waralaba ayam goreng Amerika pun mencelup ayam renyahnya di lelehan keju olahan (bukan keju sesungguhnya) dan balutan cokelat.

Hal yang membuat almarhumah nenek saya mungkin bisa mendelik keheranan atau geleng-geleng kepala gagal paham.

[Baca juga : [Mengapa Orang Tidak \(Bisa\) Berubah?](#)]

Ada rasa sedih (bukan bangga) yang menyusup begitu dalam dan pedih tak terperikan. Yang tidak bisa membuat air mata menetes sambil menyanyi seperti para artis pemilik toko kue model aneka polah itu.

Saat kita semua sedang berjuang keluar dari deraan penyakit akibat kekacauan pangan, ini malah kericuhan diperkeruh dengan pesta gula dan segala bahan rafinasi.

Suatu ironi dikotomi konyol di mana para artis jadi lakonnya. Mohon maaf, lebay sekali jika mereka mempertontonkan tubuh ramping sambil sesumbar 'berkat gaya [hidup sehat](#)' (yang belum tentu memuat kejujuran), sementara mereka memiliki dagangan penebar masalah kesehatan.

Publik yang nalarnya pas-pasan suatu hari akan mengidap gangguan bipolar jika terus-terusan didera ketidak-selaras-an informasi.

Yang lebih parah, identitas pangan lokal bukan hanya bergeser, tapi justru mendapat lirik sinis dari para pakar pangan dunia.

Seperti yang sudah terjadi, Makanan Pendamping Air Susu Ibu yang 'rumahan' dianggap tidak memenuhi syarat gizi tumbuh kembang bayi dan anak. Pernyataan yang amat menghina dan bikin 'nyolot'.

[Baca juga : [Mengapa Dunia Pengobatan Selalu Menarik?](#)]

Tapi apa boleh buat: memang kenyataannya begitu. Mengapa? Karena ibu-ibu muda kita sekarang adalah kelompok generasi milenial, yang berpikir sayur buat bayi hanya bayam dan telur dianggap biang kerok bisul.

Jelas saja, bayam dan tempe kukus melulu tidak membuat anak tumbuh optimal selain rasanya tidak enak.

Sebagai pembuktian, saya punya contoh pangan beragam dan data yang justru memberi informasi bahwa: kandungan kalsium bisa mencapai 140 persen lebih, bahkan zat besi lebih dari 100 persen.

Makanan bayi sehat yang tidak melulu bayam atau hati ayam. Melainkan ikan gabus yang jauh lebih murah, tapi sarat protein dan kembang kol yang tidak pernah terpikirkan mempunyai kandungan vitamin C - sedangkan bayam tidak.

Begitu pula bubur Manado menjadi lebih optimal dengan abon ikan sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Posyandu, ketimbang bubur kacang ijo yang itu-itu lagi.

Sangat miris dan menyesak dada, menyaksikan para nelayan dengan hasil tangkapan melimpah ruah sementara anak-anaknya pendek dan bodoh.

Suatu tamparan keras jika kita bisa melihat berderet-deret warung bakso mulai dari Aceh hingga Papua.

Bayangkan orang asing yang sedang survei, mengandaikan bakso dan mi ayam adalah 'pangan lokal' Nusantara. Fenomena yang masuk akal jika menyebut ayam goreng renyah saja kita menggunakan istilah 'ayam krispi'.

[Baca juga : [Tetap Fotogenik Tanpa Harus Jalani Ketogenik](#)]

Jangan sampai kita mempunyai keturunan generasi yang memaksakan minum susu sekalipun diare setiap hari akibat intoleransi laktosa di atas usia 2 tahun - yang semakin merusak kemampuan usus menyerap nutrisi.

Sementara jika gurunya cukup pintar, maka hanya dengan 1 ons daun ubi yang dibuat botok atau buntit, anak memperoleh kalsium setara dengan 4 butir telur ayam.

Harajuku adalah pola pemberontakan. Biarlah jika soal *fashion* dan *mode*. Tapi bukan untuk badan manusia. Tubuh tidak akan mampu menanggung pola tabrak sana sini. Justru yang akan berontak tubuh itu sendiri.

Mengolah tubuh dan hidup ada pakem yang tidak pernah bisa berubah - seperti lamanya orang hamil juga tidak berubah di kisaran 9 bulan 2 minggu dan proses pencernaan normal juga tidak lebih cepat dari 3 jam.

Itu adalah hukum kodrat, yang hanya bisa dipahami dan diturunkan dengan pola asuh yang benar serta bijak - bukan sekadar kasih sayang berupa peluk cium.

Keluarga bijak mampu membuat perencanaan sehat tentang seminggu ini mau masak apa, bukan hari ini makan di mana.

[Baca juga : [Rahasia Makna di Balik Nama dalam Label Makanan](#)]