

# Rahasia Makna di Balik Nama dalam Label Makanan

DR.DR.TAN SHOT YEN,M.HUM.

Kompas.com - 30/10/2017, 19:23 WIB

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%	90g
of which sugars	10.5g	26.3g		70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		

Ilustrasi(Thinkstockphotos)

**KOMPAS.com** - Barangkali bukan hanya saya yang hingga kini masih penasaran mengapa perasa buatan dalam [label makanan](#) ditulis dengan bahasa Melayu Malaysia: pe-ri-sa.

Padahal di Kamus Besar Bahasa Indonesia, perisa itu sebetulnya penyedap (atau yang membuat rasa enak). Jadi, jika dalam makanan buatan pabrik, karena rasa asli makanan hilang akibat proses industri, maka ditambahkanlah secara buatan rasa-rasa yang menggelitik lidah itu.

Agar tidak kentara bahwa semua itu permainan bahan kimia, maka ada cara mengakali bahasa label. Sehingga jangan harap konsumen sungguh-sungguh mendapatkan kebaikan buah mangga, dalam cairan atau bubuk yang berwarna seperti mangga dan rasa sintetik yang dimirip-miripkan seperti mangga.

Hal yang mirip-mirip serupa, terjadi dengan istilah '*trans fat*' – yang secara viral publik menangkapnya sebagai lemak yang jahat dalam produk kemasan yang dimakan.

[Baca juga : [Pendapat Ahli Berdasarkan Besarnya Pendapatan](#)]

Prinsipnya sama: suatu zat yang di alam tidak pernah ada, hasil 'iseng-iseng berhadiah' ilmuwan yang mengubah minyak cair menjadi padat dengan menambahkan ion hidrogen.

Karenanya, istilah '*(partially) hydrogenated oil* atau *fat*' merupakan indikator adanya *trans fat*. Dan orang Indonesia punya kesulitan mencerna maknanya. Nah, disitulah promosi industri berkibar.

Secara fakta, produk kemasan yang justru mengaku 'bebas lemak trans' tetap masih mengandung zat tersebut hingga 0.5 mg per porsi kemasan.

Di Amerika Serikat, statistik kesehatan menunjukkan lemak trans adalah penyebab 7000 kematian per tahun dan 20.000 kasus serangan jantung, lebih parah ketimbang lemak jenuh.

Statistik seperti ini hampir tidak mungkin diperoleh di Indonesia. Selain penelitiannya akan dikecam habis-habisan oleh industri, dianggap merusak ekonomi negara yang sedang dibangun generasi milenial (yang senang mengasup lemak trans tanpa disadari).

Selain itu, tentu masalah klasik: siapa yang mau mendanai penelitian, jika tidak ada kepentingan?

[Baca juga : [Kebiasaan Salah Menuai Sekian Masalah](#)]

Saya sempat marah besar membaca salah satu berita 'edukasi online' bagi para ibu, di mana seorang ahli mengajarkan anak diberi olesan selai kacang (*peanut butter*) sebagai penambah energi.

Cobalah membaca lebih banyak jurnal dan kajian lemak trans pada produk-produk buatan pabrik. Dan sedikitlah punya rasa bersalah menciptakan generasi masa depan dengan kecanduan rasa artifisial, plus risiko penyakit jantung dan pembuluh darah di usia yang masih dini.

Apa salahnya anak diberi menu lokal seperti telur pindang atau pepes ikan, ketimbang meniru anak bermata biru di negeri orang?

Di negeri di mana kentang sudah diujicobakan hidup di luar angkasa, istilah '*hidden sugar*' alias gula tersembunyi dalam produk kemasan (lagi-lagi) sudah harus dipaparkan dalam label.

Sementara kita masih berkutat di level menjelaskan jumlah asupan gula per hari yang masih 'dalam toleransi aman'. Saat orang-orang berduit di negeri kita memburu produk-produk bertuliskan '*sugar free*', orang di luar sana sudah ramai-ramai membuangnya (dan ditangkap di sini).

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



Ilustrasi melihat label makanan(Danilin)

Saya masih ingat betapa sulitnya menjelaskan kepada pasien yang ngotot mengatakan coklat 'berantioksidan' yang dimakannya tiap hari, dengan harapan umur panjang, adalah bebas gula.

Gula tersembunyi masih belum dipahami bahwa mereka pun penyebab masalah besar di kemudian hari.

Sebutlah dextrose, maltose, sucralose, hingga *high fructose corn syrup* (di Indonesia diperlembut jadi gula jagung – seakan-akan begitu alami) bahkan madu – yang sekali lagi, kaya akan fruktosa.

Begitu orang secara nalar mengandaikan apa yang dia makan 'lebih alami' – maka istilah kebablasan akan mudah terjadi. Nasehat dokter 'sesekali dikonsumsi', tidak lagi dianggap sebulan sekali atau seminggu sekali, melainkan diasumsikan 'sekali setiap kali makan'.

Yang lebih menarik lagi, dan rasanya hanya di Indonesia, produk kemasan dengan vetsin, micin, atau Mono Sodium Glutamat (MSG) ditulis dengan istilah Mononatrium Glutamat. Mulai dari yang mengaku sambal kemasan dan botol-an hingga makanan kemasan yang dianggap camilan.

Bisa jadi publik dianggap masih begitu bodohnya untuk tidak bisa memahami bahwa sodium dan natrium adalah unsur mineral yang sama, bedanya hanya yang satu istilah berbahasa Inggris sedangkan satunya nama kimianya.

[Baca juga : [Tingkat Kepercayaan: Edukasi, Inspirasi atau Sensasi?](#)]

Sementara akademisi di luar sana gigih mengedukasi publik dan membuat mata melek, di negeri ini justru sebagian orang pandai membela industri yang ikhlas membayar hasil 'edukasi pro perusahaan'. Sementara yang pandai sungguhan dan jeli memilih untuk diam, ketimbang membuat masalah.

Alhasil pendapat keblinger sempat viral, yang menyatakan ASI dan MSG itu punya kandungan yang sama: asam glutamat.

Tepok jidat saja rasanya tidak cukup. Pemahaman ilmu yang hanya dikaji secara epistemologis tanpa menelusuri aspek ontologis menjadikan ilmuwan seperti kacang lupa kulit.

Begitu pula jika kajian aksiologis kedodoran, akhirnya istilah penemuan ilmiah demi 'masa depan yang lebih baik' bisa terpeleset menjadi 'kebaikan masa depan segelintir orang'.

Sudah waktunya kita sungguh-sungguh melek, bahwa asam glutamat pada jaringan zat hidup, mulai dari ASI hingga otot, sama sekali berbeda sifatnya dengan asam glutamat yang dihasilkan oleh proses industri.

Seperti halnya fruktosa pada buah mangga sungguhan, tidak sama dengan fruktosa yang dibubuhi dalam cairan yang 'rasanya seperti mangga'.

Akhir oktober bukan hanya diperingati saat bangsa kita bersatu secara nasional, tapi juga momentum kita menjadi tuan rumah Asia yang pertama untuk suatu forum besar tentang pangan, Asia-Pacific Food Forum.

Semoga bangsa kita menjadi pelopor kebangkitan pangan asalnya, sebagai bagian dari ketahanan nasional, yang memberi kehidupan yang sejahtera bagi seluruh rakyatnya.

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