

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH

II.1. Landasan Teori

Pescatarian merupakan subbagian dari vegetarian itu sendiri, karena jika tidak ada istilah vegetarian tidak akan ada istilah pescatarian, sebelum mengenal seorang pescatarian ada baiknya mengetahui definisi dari vegetarian itu sendiri dan subbagian lainnya sebagai informasi tambahan. Untuk pola makan dan gaya hidup pescatarian ini sudah menjadi keyakinan atau menjadi semacam ideologi kepercayaan yang mempunyai arah dan tujuan dalam kehidupan perseorangan atau kelompok masyarakat penganut pescatarian tersebut. Beberapa orang meyakini bahwa menjadi seorang pescatarian bukan hanya alasan untuk menjaga pola makan saja, tetapi banyak dampak yang mempengaruhi keyakinan yang kuat pada hatinya untuk memilih menjadi seorang pescatarian. Dibawah ini adalah landasan teori mengenai vegetarian, pescatarian, ideologi dan konsep diri individu sebagai manusia.

II.1.1. Definisi Vegetarian

Vegetarian berasal dari Bahasa Latin 'vegetus' yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Meskipun yang lain menyatakan bahwa 'vegetable' itu sendiri berasal dari 'vegetus'. Tetapi sangat tidak mungkin para pencetus menelusuri semua itu, mereka benar-benar tergabung dalam 'vegetable+arian', seperti yang telah dikatakan oleh kamus selama ini. (seperti dikutip Davis, 2011).

Banyak diketahui bahwa vegetarian adalah sebutan untuk seseorang yang hanya mengonsumsi sayur, buah dan kacang-kacangan tetapi tidak mengonsumsi bahan dari produk hewani. Adapula subbagian dari vegetarian yang individunya masih mau mengonsumsi makanan dari bahan dan produk hewani tetapi tidak dalam jangka waktu yang sering dan berkepanjangan.

II.1.2. Jenis-jenis Vegetarian

Vegetarian tidak mengonsumsi produk hewani dan hanya berfokus pada produk nabati seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan. Namun untuk sebagian orang atau sebagian kelompok masih ada yang mentolerir jenis produk hewani sebagai sumber pangan untuk dikonsumsi, meskipun produk hewani

tersebut hanya dikonsumsi dalam batas wajar dan bahkan jarang. Menurut International Vegetarian Union atau yang disingkat IVU adalah jaringan global organisasi independen yang terus berkembang dan mempunyai tujuan untuk mempromosikan gaya hidup vegetarisme kepada seluruh dunia. Vegetarian dikelompokkan dalam beberapa jenis, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Vegan

Vegan adalah jenis vegetarian yang cukup ketat dan berat. Seorang vegan hanya mengonsumsi produk hasil olahan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan sangat menghindari semua produk yang berasal dari hewan seperti telur, produk yang terbuat dari susu hewan juga gelatin yang terbuat dari tulang dan jaringan ikat pada hewan. Seorang vegan tidak menutup kemungkinan untuk menghindari barang-barang yang terbuat dari bahan hewani pula, seperti jaket dan sepatu kulit, benang wol yang terbuat dari bulu domba, hasil kain dari sutra, sabun yang menggunakan bahan hewani dan produk lain yang dibuat dengan bahan-bahan hewani (Savitri, 2018).

2. Lacto-ovo

Seseorang dengan gaya hidup vegetarian lacto-ovo ini tidak mengonsumsi daging merah seperti daging sapi, daging babi, daging unggas, daging ikan, seafood, dan segala jenis daging hewani tetapi mereka masih mau mengonsumsi produk dari hewan tersebut seperti telur dan produk olahan susu seperti yoghurt dan keju (Savitri, 2018).

3. Lacto-vegetarian

Seperti yang diketahui sebelumnya seorang vegetarian lacto-ovo mengonsumsi produk hewani seperti telur, susu dan produk olahan dari susu lainnya, tetapi untuk jenis vegetarian ini seorang yang mempunyai gaya hidup lacto-vegetarian hanya mengonsumsi produk susu seperti minuman susu, yogurt dan keju (Savitri, 2018).

4. Ovo vegetarian

Jika seorang lacto-ovo mengonsumsi produk olahan hewani, seorang yang mempunyai gaya hidup jenis ovo vegetarian ini masih mau mengonsumsi telur,

namun tidak sama sekali mau mengonsumsi daging merah, daging unggas, daging ikan serta produk yang terbuat dari olahan susu, seperti yoghurt, keju dan minuman susu (Savitri, 2018).

5. Pescatarian

Seorang pescatarian mempunyai gaya hidup yang sama dengan seorang vegetarian yaitu mengonsumsi produk tumbuhan dan olahan nabati lainnya tetapi seorang pescatarian masih mau mengonsumsi daging ikan dan olahan hewan air seperti seafood. Tetapi seseorang dengan gaya hidup pescatarian biasanya tidak mengonsumsi daging lainnya selain daging ikan, juga tidak mengonsumsi produk hewani seperti telur dan produk dari susu (Savitri, 2018).

II.1.3. Definisi Pescatarian

Pescatarian adalah salah satu jenis dari subbagian vegetarian. Pescatarian sendiri adalah sebutan untuk seseorang yang tidak mengonsumsi daging hewani seperti daging sapi, daging babi, daging unggas akan tetapi tetap dan masih mau memakan daging ikan dan produk hasil hewan air lainnya seperti mengonsumsi seafood. Istilah untuk sebutan seseorang yang menganut gaya hidup pescatarian muncul pada awal tahun 1990-an dan merupakan penggabungan kata dari bahasa Italia yaitu *pesce*, yang berarti ikan dan dari bahasa Inggris yaitu *vegetarian*, yang berarti seseorang yang mengonsumsi produk olahan nabati (Jennings, 2017).

Pescatarian mirip dengan vegetarian, mengonsumsi produk nabati seperti sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan juga sama-sama tidak mengonsumsi daging merah dan daging unggas. Perbedaan antara pescatarian dan vegetarian adalah seorang pescatarian masih mau mengonsumsi daging ikan dan semua jenis produk hewan air seperti seafood sedangkan seorang vegetarian tidak mengonsumsi daging ikan sekalipun dan hanya mengonsumsi produk nabati.

Jadi seorang pescatarian tidak benar-benar vegetarian, masyarakat mengadopsi jenis diet dan gaya hidup pescatarian ini karena mereka biasanya memiliki masalah mengenai kesehatan, seperti kolesterol tinggi, penyakit jantung dan penyakit kronis lainnya dan ingin membatasi untuk mengonsumsi produk hewani tetapi tetap mendapatkan protein yang sehat dan baik untuk tubuh. Alasan umum lainnya untuk menerapkan pola makan pescatarian adalah membangun pola

makan vegetarian seutuhnya yang bisa memotivasi orang untuk menjadi vegetarian atau subbagian vegetarian seperti menjadi seorang vegan yang mempunyai pemikiran untuk membuat pengurangan jejak pada lingkungan, kekejaman terhadap hewan-hewan dan pemanasan global, intinya menjadi seorang pescatarian adalah langkah awal yang tepat jika anda ingin melanjutkan diet dan gaya hidup anda menjadi seorang vegan yang terbebas dari semua produk berbahan hewani. Adapun untuk beberapa orang mengikuti diet dan gaya hidup pescatarian ini adalah untuk alasan agama (Hackett, 2018).

II.1.4. Definisi Ikan

Pescatarian adalah seseorang yang mengonsumsi daging ikan beserta sayur, buah, kacang dan nabati lainnya. Hidangan ikan menjadi pokok hidangan untuk seorang pescatarian. Seperti yang diketahui, ikan adalah makhluk ciptaan Tuhan sebagai hewan yang hidup di perairan. Cara bernafas seekor ikan menggunakan insang dan bergerak menggunakan sirip. Menurut pasal 1 Undang-undang 1945 tahun 2009 definisi ikan diartikan cukup meluas yaitu ikan adalah segala jenis organisme yang seluruh atau sebagian dari siklus hidupnya berada di dalam lingkungan perairan dan beragam jenis hewan air yang bisa disebut sebagai ikan yaitu, ikan bersirip, udang, cumi-cumi, dan biota laut lainnya. Dalam hal ini ikan sebagai salah satu bahan pokok konsumsi yang banyak mengandung gizi yang baik, protein yang cukup tinggi dan mengandung omega-3 dengan jaringan serat pengikat atau yang disebut tendon lebih sedikit dibanding daging dari produk hewani lainnya (Rabiatul, 2014, h.1) .

Untuk beberapa jenis ikan mempunyai harga jauh lebih murah dibandingkan dengan daging sapi, daging babi, daging domba, daging ayam dan daging lainnya. Banyak sekali manfaat ikan yang bisa didapat tergantung dari jenis ikan dan olahan ikan tersebut. Terdapat dua jenis ikan yaitu jenis ikan air tawar seperti gurame, mujair, lele, belut, mas, patin, dan lainnya, juga ada jenis ikan air laut seperti ikan tuna, salmon, kakap, baronang, kembung dan jenis ikan lainnya. Semua jenis ikan mempunyai gizi dan lemak yang baik sehingga kadar kolestrol dalam daging ikan sangat rendah dan dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Ikan juga dapat diolah menjadi berbagai jenis masakan, banyak cara pengolahan ikan yang lezat dan menarik untuk dikonsumsi, seperti diolah dengan cara

digoreng, dibakar, dikukus, dijadikan sup tentunya dengan cara pengolahan yang tepat supaya gizi dari ikan tersebut tidak hilang. Tetapi seiring berkembangnya waktu, daging ikan bisa dijadikan olahan konsumsi lain seperti rolade ikan, dendeng ikan, nugget ikan, bakso ikan, sosis ikan dan tidak hanya dagingnya saja yang dapat dimanfaatkan, tentu semua bagian dari ikan bisa dimanfaatkan seperti kulit dan sisik ikan bisa dijadikan bahan teknis dan bisa menghasilkan produk unggulan seperti tas dari kulit ikan, tulang ikan pun bisa diolah menjadi tepung ikan, hati ikan bisa diolah menjadi obat-obatan, vitamin dan minyak ikan yang sangat banyak manfaatnya.

II.1.5. Konsep Diri

Pada hal ini konsep diri berhubungan dalam hal gaya hidup dan pola makan seseorang karena hal tersebut didasari oleh diri sendiri dan kesadaran akan dirinya sendiri. Konsep diri adalah sebuah pandangan terhadap diri sendiri, berkenalan dengan diri sendiri dan tentang memahami diri sendiri dengan melewati suatu cara pandang individu tersebut dalam melihat dirinya sendiri sebagai pribadi, merasakan sesuatu yang ada dalam dirinya dan mempunyai gambaran terhadap pandangan orang lain mengenai individu itu sendiri. (Novilita dan Suharnan, 2013. h. 622) Konsep diri mempunyai beberapa aspek didalamnya, berikut beberapa aspek konsep diri, diantaranya adalah :

1. *Physical Self*

Adalah persepsi seseorang mengenai keadaan fisik, kesehatan, penampilan dan gerak motorik individu tersebut. (Widiarti. 2017. h.138-139)

2. *Moral-Ethical Self*

Adalah persepsi individu mengenai dirinya sendiri ditinjau dari pertimbangan nilai-nilai moral dan etika individu tersebut. Hal berikut ditinjau dari hubungan seseorang dengan Tuhan, perasaan puas pribadi tersebut terhadap kehidupan yang dijalankannya, banyaknya nilai moral yang dianut juga perasaan sebagai seseorang yang baik atau seseorang yang buruk. (Widiarti. 2017. h.138-139)

3. *Personal Self*

Adalah perasaan individu terhadap nilai-nilai dirinya sendiri, terlepas dari keadaan fisiknya dan hubungan seseorang tersebut dengan orang lain, sejauh mana individu merasa kuat sebagai pribadi yang utuh. (Widiarti. 2017. h.138-139)

4. *Social Self*

Adalah penilaian individu mengenai dirinya sendiri dalam melakukan interaksi dengan orang lain disekitarnya dan lingkungan yang lebih luas. (Widiarti. 2017. h.138-139)

II.2. Objek Penelitian

II.2.1. Sejarah Vegetarian

Setelah mengetahui apa definisi dari vegetarian, baiknya mengetahui sejarah awal bagaimana kata dan sebuah gaya hidup vegetarian bisa terbentuk. Menurut Aristoteles, Sejarah merupakan sistem yang meneliti kejadian sejak awal dan tersusun dalam sebuah kronologi, memiliki catatan, record serta bukti konkrit yang bisa menjelaskannya. (seperti dikutip Ashar, 2013).

Istilah 'Vegetarian' pertama kali digunakan secara resmi pada tanggal 30 September 1847 di Northwood Villa di Kent, Inggris. Dalam kesempatan itu terdapat pertemuan dari *The Vegetarian Society*, sebuah usaha gabungan yang dilakukan oleh *Alcott House* dan *Bible Christian Church* atau yang disingkat dengan BCC, dari Kota Salford, dekat Kota Manchester, Inggris.

Orang-orang dalam komunitas *Bible Christian Church* memang mengonsumsi telur dan produk ternak seperti susu, sehingga definisi awal 'vegetarian' bagi masyarakat adalah "konsumsi dengan atau tanpa telur atau produk susu" pilihannya diserahkan kepada anggota individu yang akan memilih dan beberapa dari mereka yang tidak mengonsumsi daging menyebut diri mereka dengan istilah "Pythagorean" atau seseorang yang menganut sistem *Pythagoras*. Definisi dasar tersebut masih digunakan sampai saat ini dan sekarang berganti nama menjadi *The Vegetarian Society of the United Kingdom* (Davis, 2018).

II.2.2. Sejarah Pescatarian

Sejarah akar dari kata pescatarian sendiri adalah kombinasi antara "vegetarian" yang diserap dari bahasa Inggris untuk memberi nama dan konsep dari diet tersebut sebagai diet pescetarian. Pola makan yang awalnya dimaksudkan untuk menjelaskan pola makan dari mengonsumsi olahan makanan produk hasil laut dan tumbuhan atau sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan, yang identik dengan "vegequarian" atau seorang vegan yang memungkinkan dirinya untuk masih mengonsumsi semua jenis makanan yang berasal dari air, yaitu ikan.

Istilah ini muncul pertama kali di media cetak pada tahun 1991, pada *The Fiddlehead Cookbook: Resep dari Restoran dan Toko Roti Paling Terkenal di Alaska*. Oleh penulis yang bernama Nancy Decherney dan John Decherney mereka menyatakan bahwa: "Untuk menyenangkan kerumunan 'pescatarian' kami, kami telah menggunakan ikan pecak asap Alaska sebagai menunya". (seperti dikutip anonim dalam *evs translations*, 2016).

II.3. Kuesioner

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana responden tahu akan konsep diri individual dan sikap responden terhadap sesuatu yang berbeda termasuk gaya hidup dan pola makan yang berbeda, juga untuk mengetahui sejauh mana responden tertarik dan tahu akan informasi mengenai pescatarian. Penulis sebelumnya melakukan penelitian dan membuat dua (2) kuesioner, pada tanggal 21 Desember 2018 dan kuesioner kedua pada tanggal 29 Januari 2019. Kuesioner pertama mendapat hasil sebanyak tujuh puluh tujuh (77) responden, mengenai pengetahuan mendasar masyarakat akan vegetarian dan pescatarian sehingga nantinya diharapkan penulis dapat menginformasikan lebih kepada masyarakat mengenai hal tersebut. Kuesioner kedua mendapat hasil sebanyak seratus tiga puluh delapan (138) responden, mengenai konsumsi ikan pada masyarakat Indonesia. Sehingga diharapkan penulis dapat mengetahui konsumsi ikan apa saja dan bagaimana cara pengolahan yang masyarakat banyak sukai.

Untuk lebih meyakinkan dan menambah data menjadi lebih kuat dan akurat, pada tanggal 9 April 2019 pukul delapan (8) pagi penulis sudah menyebar kuesioner dan tepat satu (1) hari penyebaran, penulis mendapatkan hasil sebanyak tujuh puluh empat (74) responden. Kuesioner tersebut didapati hasil seperti berikut :

- a. Dari data hasil kuesioner ketiga tersebut didominasi oleh kaum wanita sebanyak 75,7% responden dan kaum pria sebanyak 24,3% responden. (Terlampir)
- b. Dari data hasil kuesioner ketiga tersebut usia yang mendominasi adalah usia 19-25 tahun sebanyak 73% dan usia 46-50 tahun sebanyak 9.5%. (Terlampir)
- c. Dari data hasil kuesioner tersebut asal kota responden bertempat yang mendominasi adalah Kota Bandung disusul oleh Kota Cimahi, Kota Bogor dan Jakarta. Tetapi ada juga responden yang tinggal di luar Pulau Jawa seperti di Kota Denpasar dan Kota Palembang. (Terlampir)
- d. Data dari hasil kuesioner tersebut profesi atau pekerjaan responden yang mendominasi adalah mahasiswa/i, pegawai negeri sipil (PNS) dan banyak profesi lainnya seperti yang tertera. (Terlampir)
- e. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 63% mempunyai suatu ideologi dalam individunya, sebanyak 30,1% masih merasa ragu mempunyai suatu keyakinan dalam dirinya dan sebanyak 6,8% tidak mempunyai suatu ideologi atau keyakinan dalam dirinya. (Terlampir)
- f. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 98,6% responden akan menghargai keputusan mengenai konsep diri seseorang yang berbeda dari responden itu sendiri dan sisanya tidak menghargai. (Terlampir)
- g. Dari data hasil kuesioner tersebut sebanyak 98,6% beranggapan bahwa pengetahuan baru yang mereka peroleh akan meningkatkan konsep diri individual itu sendiri, dan sisanya menjawab tidak. (Terlampir)
- h. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 93,2% menerima semua perbedaan yang ada pada masyarakat dan sebanyak 6,8% tidak menerima hal tersebut. (Terlampir)
- i. Data data hasil kuesioner sebanyak 97,3% menyetujui bahwa saling menghormati dan menghargai teman maupun orang sekitar yang berbeda gaya hidup dan pola makan adalah suatu bentuk toleransi, dan sisanya tidak menyetujui pernyataan tersebut. (Terlampir)
- j. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 48,6% responden menjawab mungkin akan menerima atau mungkin tidak, sebanyak 28,4% responden tidak keberatan dan akan sangat menerima dan sebanyak 23% responden

keberatan jika seseorang dalam hidup atau sekitarnya memilih semacam ideologi atau keyakinan yang berbeda dari dirinya. (Terlampir)

- k. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 40,5% masih ragu untuk mengetahui gaya hidup dan pola makan orang sekitarnya, sebanyak 36,5% setuju dan merasa penting jika mengetahui gaya hidup dan pola makan seseorang, sebanyak 23% responden tidak mau mengetahui pentingnya hal tersebut. (Terlampir)
- l. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 95,9% responden akan menerima perbedaan pola makan seseorang disekitarnya dan disusul oleh responden yang masih ragu juga responden yang tidak akan menerima hal tersebut. (Terlampir)
- m. Data dari hasil kuesioner tersebut menyatakan bahwa sebanyak 82,4% masih ingin makan bersama dengan teman yang berbeda pola makannya, sebanyak 16,2% menyatakan mungkin masih ingin atau tidak, dan sisanya tidak ingin makan bersama. (Terlampir)
- n. Data dari hasil kuesioner tersebut, sebanyak 52,7% suka dan selalu bertanya kepada teman mengenai gaya hidup terutama pola makan mereka sebelum akhirnya memutuskan untuk makan bersama disuatu tempat dan sebanyak 47,3% tidak bertanya mengenai hal tersebut (Terlampir).
- o. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 62,2% responden akan menawarkan menu lain yang sesuai untuk dinikmati, sebanyak 25,7% responden akan menemani untuk mencarikan makan setelah responden tersebut makan, sebanyak 10,8% responden akan langsung berpindah tempat makan dan sisanya akan diam saja, lanjut memesan dan makan sendiri. (Terlampir)
- p. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 59,5% belum pernah sama sekali mendengar kata pescatarian, sebanyak 23% sekilas saja mendengar kata pescatarian dan sebanyak 17,6% pernah mendengar istilah kata pescatarian. (Terlampir)
- q. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 56,9% responden belum pernah mendengar sama sekali, sebanyak 23,6% responden mengetahui dari orang-orang sekitarnya dan sebanyak 15,3% responden pernah mengetahui dari

jejaring internet juga sisanya mengetahui dari televisi dan sumber lainnya. (Terlampir)

- r. Data dari hasil kuesioner tersebut, sebanyak 48,6% menyatakan gaya hidup dan pola makan pescatarian baik untuk dijalani juga sebanyak 48,6% masih meragukan antara baik untuk dijalani atau tidak mengetahui, dan sisanya menyatakan tidak baik untuk dijalani. (Terlampir)
- s. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 61,1% tidak merasa sulit mencari informasi seputar gaya hidup dan pola makan seorang pescatarian, sebanyak 38,9% merasa kesulitan mencari informasi seputar gaya hidup dan pola makan seorang pescatarian. (Terlampir)
- t. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 67,6% responden akan mendukung jika seseorang dalam kehidupannya memilih atau sudah menjadi seorang pescatarian, sebanyak 29,6% responden mungkin akan mendukung atau mungkin tidak akan mendukung dan sisanya tidak akan mendukung sama sekali. (Terlampir)
- u. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 31,9% masih akan bersosialisasi dan makan bersama juga saling bertoleransi, sebanyak 22,2% responden masih makan bersama tetapi sebisa mungkin tidak mengajak makan ke tempat yang tidak menyediakan menu pescatarian, sebanyak 20,8% responden sebatas menghargai pendapat dan alasan apapun yang diyakini seorang pescatarian, sebanyak 15,3% responden masih bersosialisasi bersama dan terkadang mengikuti pola makan pescatarian (beberapa kali) dan responden lainnya menjawab merasa bukan urusan pribadi, diikuti oleh yang berpendapat setiap bersama orang tersebut, anda mengikuti gaya hidup dan pola makannya dan adapun yang tidak peduli sama sekali (Terlampir)
- v. Data dari hasil kuesioner tersebut sebanyak 82,2% menjawab ya, ingin mengetahui lebih lanjut mengenai topic pescatarian beserta alasan yang jelas dan fakta yang menarik dan sebanyak 17,8% responden tidak ingin mengetahui hal tersebut lebih lanjut. (Terlampir)

II.4. Wawancara

Melakukan wawancara sebagai salah satu cara untuk mengumpulkan dan memperkuat data yang telah penulis peroleh dan mendapat data akurat dari seorang narasumber mengenai topik yang sedang diteliti. Wawancara pada narasumber pertama dilakukan di Waroeng Spesial Sambal di Jalan Bawean Bandung. Bertepatan pada hari Jumat, 29 Maret 2019 pukul 3 sore dengan seorang teman lama yang berprofesi sebagai akuntan di RSKGM Kota Bandung yang bernama Bella (22) usia dua puluh dua tahun. Pertanyaan serta jawaban yang diajukan mengenai seputar gaya hidup vegetarian terutama pescatarian, pola makan dan kegiatan setiap hari. Wawancara pada narasumber berikutnya dilakukan pada *voice note* di aplikasi *whatsapp*. Sebenarnya saya sudah meminta ijin dua minggu sebelumnya dan baru bisa dibalas bertepatan pada hari Jumat, 29 Maret 2019 pukul setengah lima sore dengan seorang pekerja sosial LSM yang bertempat di Pulau Dewata, Bali yang bernama Decy (47) usia empat puluh tujuh tahun. Pertanyaan serta jawaban yang diajukan mengenai seputar gaya hidup vegetarian terutama pescatarian, pola makan dan kegiatan setiap hari. Berikut adalah pertanyaan yang diajukan dan hasil yang didapat dari wawancara tersebut:

- 1) Sudah berapa lama anda menjadi seorang pescatarian?
- 2) Mengapa anda memilih menjadi seorang pescatarian dibanding sub vegetarian lainnya?
- 3) Alasan paling kuat yang membuat anda menjadi seorang pescatarian?
- 4) Apakah menjadi seorang pescatarian mempengaruhi kehidupan anda sehari-hari?
- 5) Apakah anda terpengaruh oleh komunitas atau lingkungan yang membuat anda menjadi seorang pescatarian?
- 6) Apakah budaya atau agama anda juga mendorong anda menjadi seorang pescatarian?
- 7) Bisakah anda ceritakan sedikit keseharian anda dari mulai bangun tidur sampai anda tidur lagi?
- 8) Jenis sayur apa saja yang sering anda konsumsi?
- 9) Jenis ikan apa saja yang sering anda konsumsi?
- 10) Keuntungan dan kerugian menjadi seorang pescatarian?

- 11) Adakah dampak terhadap tubuh anda selama memilih menjadi seorang pescatarian?
- 12) Adakah dampak lainnya seperti terhadap bumi, konsep diri anda menjadi seorang pescatarian?
- 13) Adakah yang mendukung anda dalam hal ini?
- 14) Adakah yang menentang anda dalam hal ini?
- 15) Sebutkan fakta yang menarik menjadi seorang pescatarian?

Dari pertanyaan yang diajukan terhadap narasumber wawancara yang bernama Bella dan Decy tersebut mendapati hasil yang cukup untuk menjelaskan alasan menjadi seorang pescatarian, seperti alasan yang disampaikan Bella yang sudah terbiasa dari sejak kecil sampai sudah dewasa seperti sekarang dan merasa tidak pernah mengalami hal yang tidak diinginkan dan tidak merasa rugi menjadi seorang pescatarian. Sedangkan untuk narasumber berikutnya yang bernama Decy, beliau mengikrarkan diri menjadi seorang pescatarian dan baru menjalani selama satu tahun lebih dan peka terhadap sekitar, lebih peduli terhadap sesama juga menjadi seorang penyayang binatang, Decy juga tidak pernah merasa rugi menjadi seorang pescatarian dan bisa lebih menghemat dalam pengeluaran lauk untuk makan.

II.5. Analisis

Menurut Komaruddin, analisis adalah suatu kegiatan berfikir untuk menguraikan sebuah keseluruhan menjadi satu komponen sehingga dapat mengetahui beberapa tanda komponen, hubungan satu sama lain dan fungsi dari masing-masing dalam suatu keseluruhan yang terpadu. (seperti dikutip Kurniawan, 2019). Dengan adanya permasalahan yang telah dijelaskan pada bahasan dan batasan masalah yang telah difokuskan maka didapatkan sebuah solusi yang bisa menjawab permasalahan tersebut dengan cara melakukan observasi menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada masyarakat secara tidak langsung melalui jejaring sosial media dan internet.

Penulis juga melakukan wawancara kepada narasumber yang terkait dan mendalami hal yang akan diteliti. Target audiens yang penulis ambil adalah pria dan wanita usia 19-60 tahun, pada umur ini masyarakat sudah mempunyai

kesadaran akan pemilihan gaya hidup yang akan digunakan dan kepekaan terhadap asupan gizi untuk tubuhnya. Kelompok profesi yang penulis ambil adalah mahasiswa, PNS, wiraswasta dan semua profesi masyarakat di Indonesia sebagai target market perancangan. Dilihat dari psikografis target audiens untuk perancangan ini adalah masyarakat yang peduli dengan kesehatan, berpikiran terbuka, mempunyai kepedulian pada lingkungan sekitar, gaya hidup dan pola makan individual itu sendiri. Hasil analisis data dari sebuah kuesioner dan wawancara tersebut adalah sebagai berikut:

II.5.1. Analisis Kuesioner

Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui dua kuesioner sebelumnya, dapat diketahui bahwa sebagian masyarakat telah mengetahui definisi dari vegetarian tetapi belum banyak yang mengetahui mengenai pescatarian dan banyak masyarakat yang ingin lebih memperdalam informasi lebih lanjut mengenai pescatarian. Penulis juga mengetahui kebiasaan mengonsumsi ikan pada masyarakat yang belum menjadikan ikan sebagai bahan atau lauk utama tetapi hanya mengonsumsi secara terkadang dan bahkan jarang, juga mengetahui bahwa ikan jenis air tawar lebih sering dikonsumsi dibandingkan ikan air laut, mengetahui cara pengolahan yang masyarakat banyak sukai dengan mengolahnya menjadi ikan goreng, mengetahui bahwa ternyata banyak responden yang tahu akan pentingnya manfaat dari mengonsumsi ikan dan mengetahui banyaknya responden yang ingin melakukan perubahan yang lebih baik untuk gaya hidupnya. Sedangkan berdasarkan kuesioner yang terbaru penulis mengetahui banyak responden yang sudah merasa memiliki sebuah ideologi atau keyakinan dalam dirinya sebagai individual manusia banyak responden yang akan menghargai konsep diri seseorang yang berbeda dari dirinya, responden juga akan menerima perbedaan keyakinan, gaya hidup, pola makan bahkan pendapat berbeda di masyarakat, banyak yang menyetujui bahwa menghormati dan menghargai sebuah perbedaan adalah suatu bentuk dari toleransi, tetapi dalam hal menerima seseorang terdekat untuk memilih semacam ideologi yang berbeda responden masih ragu untuk bisa langsung menerima atau tidak. Penulis juga mengetahui bahwa banyak responden yang setuju untuk tahu gaya hidup dan pola makan seseorang tetapi ada juga yang belum yakin. banyak responden yang sudah bisa

menerima sebuah konsep diri yang berbeda dari dirinya dan mencoba untuk menghormati dan menghargai mereka.

Pada bagian pescatarian, penulis mengetahui ternyata tidak banyak responden yang tahu akan istilah pescatarian, bahkan sama sekali banyak yang belum pernah mendengarnya, tetapi banyak juga responden yang yakin bahwa gaya hidup dan pola makan pescatarian itu baik untuk dijalani meskipun setengahnya berpendapat ragu. dalam hal mencari informasi mengenai pescatarian sudah banyak responden yang tidak merasa sulit mencarinya karena banyaknya responden yang mengetahui istilah pescatarian bersumber dari jejaring internet, tetapi banyak juga yang masih kesulitan untuk mencari tahu informasi tersebut. Dari keseluruhan hasil kuesioner bagian pescatarian ini didapatkan hasil yang menarik, banyak responden yang masih bertanya-tanya mengenai pescatarian dan mendukung seseorang yang memilih dan meyakini pescatarian menjadi semacam ideologi yang dianut, jika ternyata banyak responden yang ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pescatarian dan fakta yang menarik didalamnya, penulis diharapkan bisa memberi informasi lebih lanjut kepada masyarakat luas nantinya.

II.5.2. Analisis Wawancara

Hasil dari dua wawancara tersebut dalam melakoni sebuah gaya hidup dan konsep diri yang kuat ternyata ada dua macam bahkan mungkin lebih, contohnya dari perbedaan konsep diri dua orang yang sama-sama seorang pescatarian tetapi keduanya tidak memiliki cara yang sama untuk menjadi seorang pescatarian, seperti Bella, sudah dari kecil tidak makan daging sapi karena merasa jijik dan menggantinya dengan protein lain yaitu dari daging ikan dan pola makan yang Bella punya cukup teratur dan sangat konsisten untuk kehidupannya.

Sedangkan untuk Decy baru berikrar menjadi seorang pescatarian selama satu tahun lebih saja dan masih berlanjut sampai sekarang, karena keinginannya menjadi lebih sehat meski Decy tahu sebenarnya dalam agama islam tidak boleh menolak rezeki, tapi Decy juga memilih yang terbaik untuk kehidupan dan gaya hidup sehat yang cocok untuk dirinya dan tidak terlalu berlebihan.

Ketika penulis menanyakan apakah ada yang menentang akan keputusan mereka, sebenarnya dalam keluarga dan teman dekat merekapun mendukung dan tidak ada masalah, hanya orang-orang terkadang suka bertanya mengapa dan apa

untungnya, juga penulis mengetahui banyak keuntungan yang didapatkan dan menurut keduanya pun tidak pernah dan belum merasakan ruginya menjadi seorang pescatarian sampai detik ini karena banyak manfaat yang didapatkan oleh tubuh.

Pada penelitian sebelumnya, penulis juga sempat melakukan wawancara sebagai salah satu cara untuk mengumpulkan dan memperkuat data yang telah penulis peroleh dan mendapat data akurat dari seorang ahli mengenai topik yang sedang diteliti. Wawancara dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota Bandung yang beralamat di Jl. Rumah Sakit No. 22 Ujungberung, Kota Bandung. Bertepatan pada hari Sabtu, 12 Januari 2019 pukul dua belas (12) siang dengan seorang ahli gizi yang bernama Uji. Pertanyaan serta jawaban yang diajukan kepada beliau mengenai seputar gaya hidup vegetarian terutama pescatarian, kandungan gizi pada sayur dan ikan serta mengenai konsumsi gizi yang seimbang.

Kesimpulan dari hasil wawancara tersebut, menurut Uji adalah, apapun pilihan hidup, ingin menjadi seorang vegetarian, vegan, pescatarian tetap harus tidak berlebihan dan sudah mengetahui efek samping baik positif atau negatif. Menjadi seorang pescatarian dan sejenisnya harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan ahli gizi dan tetap harus mengikuti KGA atau Kandungan Gizi yang di Anjurkan, karena tetap mengikuti slogan di Indonesia yaitu “makan gizi seimbang” bukan “4 sehat 5 sempurna” lagi, supaya saling melengkapi.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, penulis dapat mengetahui data secara akurat mengenai pola makan seorang vegetarian dan pescatarian, mengetahui alasan dan faktor seseorang menjadi vegetarian dan pescatarian, mengetahui kandungan gizi dalam sayur dan daging ikan, mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam mengonsumsi daging ikan, mengetahui jenis ikan apa saja yang baik untuk dikonsumsi dan mengetahui pentingnya menjaga dan mengatur asupan gizi yang sesuai dengan Kandungan Gizi yang di Anjurkan atau disingkat KGA.

II.6. Resume

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan berdasarkan hasil riset data melalui kuesioner dan hasil wawancara mengenai vegetarian, pescatarian, gaya

hidup dan konsep diri, penulis dapat mengambil kesimpulan yaitu sudah cukup banyak masyarakat yang mengetahui definisi dari vegetarian sendiri tetapi banyak masyarakat yang masih asing mendengar kata pescatarian. Sebagian masyarakat sudah bisa menerima, menghormati dan menghargai konsep diri dari mulai gaya hidup, pola makan bahkan pendapat yang berbeda, tetapi sebagian masyarakat lainnya masih belum yakin akan hal tersebut karena masih berpikir cenderung kepada hal baik atau buruk bahkan mungkin belum mengetahui dan tidak menghargai sama sekali. Dalam hal mengetahui informasi hampir semua masyarakat bahkan banyak yang ingin mengetahui dan tertarik mengenai informasi lebih lanjut mengenai gaya hidup seorang pescatarian ini, setidaknya masyarakat mengetahui bahwa banyak perbedaan konsep diri disekitar kita meskipun dalam skala kecil.

II.7. Solusi Perancangan

Berdasarkan dari hasil resume yang sudah dipaparkan diatas, masih banyak masyarakat yang belum paham dan keempatian dirinya untuk menghargai perbedaan khususnya perbedaan gaya hidup dan pola makan pescatarian, juga masih banyak masyarakat yang kesulitan untuk mencari informasi mengenai pescatarian. Maka solusi yang tepat untuk perancangan tersebut adalah dengan menuangkannya dalam media informasi berbentuk visual yang menarik dan mampu dijangkau oleh kalangan tertentu atau dijangkau oleh semua kalangan, supaya informasi yang ingin disampaikan tidak terlihat kaku. Ditambah dengan visual yang menarik, pengalaman yang berbeda yang didapatkan masyarakat, pengolahan kreativitas dan merasakan emosi kebersamaan antar hubungan dalam masyarakat. Solusi perancangan seperti ini diharapkan agar banyak masyarakat yang paham mengenai pola makan pescatarian, mengetahui fakta menarik yang terdapat didalamnya dan mengerti mengenai adanya perbedaan konsep diri disekitarnya.