

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Plant Based

Plant based merupakan pola makan yang diterapkan untuk menambah konsumsi jumlah makanan yang bersumber dari nabati seperti sayuran, buah, kacang, dan sereal (Estofany, 2022). WHO menjabarkan bahwa *plant based* adalah pola makan yang menekankan pada makanan berbahan dasar nabati atau makanan yang merupakan turunan nabati (Halloran, 2021). Pola makan *plant based* ini mengacu pada vegetarian yang memiliki beberapa kategori yaitu:

1) *Vegan*

Pola makan vegan melarang semua makanan yang bersumber dari hewan dan turunannya. Produk yang dilarang dalam pola makan ini termasuk daging, ikan, unggas, susu, telur, dan madu. Selain makanan, biasanya para vegan juga menentang penggunaan pakaian, kosmetik, dan benda lain yang terbuat dari hewan (Halloran, 2021).

2) *Lacto-vegetarian*

Pola makan ini memperbolehkan makanan yang bersumber dari turunan hewan. Produk yang diperbolehkan dalam pola makan ini seperti susu, keju, yogurt, dan mentega. Sedangkan produk hewani yang tidak diperbolehkan dalam pola makan ini adalah daging, ikan, unggas, dan telur (Halloran, 2021).

3) *Ovo-vegetarian*

Pola makan ini merupakan turunan dari lacto-vegetarian yang memperbolehkan mengonsumsi telur. Pola makan ini memperbolehkan produk yang bersumber dari turunan hewan dan telur. Sedangkan daging, ikan, dan unggas tidak diperbolehkan dalam pola makan ini (Halloran, 2021).

4) *Pesco-vegetarian* (Pescatarian)

Istilah Pescatarian diambil dari bahasa Italia yaitu *pesce* yang artinya ikan dan *-tarian* diambil dari kata vegetarian. Pola makan ini memperbolehkan produk hewan yang berasal dari laut seperti ikan, kerang, udang, cumi, dan sebagainya. Produk turunan hewan dan telur

juga diperbolehkan dalam pola makan ini. Pola makan ini hanya melarang mengonsumsi hewan seperti daging merah dan unggas (Halloran, 2021).

5) *Semi-vegetarian* (Flexitarian)

Pola makan ini mengutamakan produk berbahan dasar nabati. Produk berbahan dasar hewan dan turunannya masih diperbolehkan namun hanya dalam jumlah lebih sedikit dari produk nabati. Sesuai namanya, pola makan ini lebih fleksibel dibandingkan dengan vegetarian (Halloran, 2021).

2.2 Cookies

Cookies atau dalam bahasa Indonesia kukis berasal dari bahasa Belanda “*keokje*” yang artinya kue kecil. Amerika menyebut kukis sebagai kue tipis yang terbuat dari tepung, memiliki rasa yang manis, dan berukuran kecil. Awal mula kukis diperkirakan dari abad ke-7 Masehi di daerah Persia yang merupakan salah satu negara pengolah gula. Persia mengolah gula menjadi kue dan berbagai macam roti yang terkenal di kekaisaran Persia. Namun karena terbatas oleh teknologi, juru masak Persia selalu mengetes adonan kue mereka dengan memasukkan potongan kecil kedalam oven. Ketika dicicipi adonan itu ternyata memiliki rasa yang enak dan renyah (Kusrini, 2020).

Di Indonesia kukis sudah menjadi hidangan tradisi pada hari raya lebaran. Menurut dosen dan sejarawan makanan Universitas Padjadjaran, Fadly Rahman kukis dikenalkan pada masa kolonial Belanda melalui pertukaran. Keluarga Eropa yang ada di Indonesia saat itu memberikan hantaran berupa kukis untuk keluarga priyayi yang merayakan hari lebaran. Beliau mengatakan bahwa kukis di Indonesia diadopsi dari kalangan Eropa lalu dimodifikasi sehingga memiliki bentuk dan rasa yang berbeda. Contoh kukis yang berasal dari bangsa Eropa adalah kastengel dan nastar. Kastengel berasal dari *kaasstengels* di Belanda merupakan kukis keju yang berbentuk panjang. Kastengel aslinya memiliki bentuk lebih panjang dan menggunakan berbagai macam keju. Nastar berasal dari bahasa Belanda “*ananas*” yaitu nanas dan “*taart*” yaitu pai. Sesuai namanya nastar terinspirasi dari kue pai blueberry dari

Eropa. Saat itu bluberry sulit ditemukan di Indonesia sehingga isiannya diganti menjadi nanas (Antara, 2022).

2.2 Plant Based Cookies

Plant based merupakan pola hidup yang mengutamakan makanan berbahan dasar nabati seperti sayuran, buah, kacang-kacangan, dan sereal. Sedangkan kukis adalah kue kecil yang memiliki tekstur renyah dan rasanya manis. *Plant based* kukis merupakan gabungan antara produk kukis dan pola hidup *plant based* yang artinya bahan-bahan dalam pembuatan kukis diubah mengikuti pola hidup *plant based*. Bahan-bahan dasar *plant based* kukis sebagai berikut

1) Oatmeal sebagai pengganti telur

Oat adalah biji-bijian sereal yang merupakan keluarga dari tanaman padi-padian (Poaceae). Oat tersedia dalam berbagai bentuk berdasarkan cara pengolahannya yaitu *oat bran*, *steel-cut oat*, *rolled oat*, dan *quick oat*. *Oat Bran* merupakan biji oat yang proses pengolahannya hanya membuang kulitnya sehingga mengandung beta glukon yang tinggi. *Steel-cut oat* adalah biji oat utuh yang dipotong menjadi dua atau tiga bagian kecil sehingga teksturnya kasar. *Quick Oat* adalah oat kasar yang telah dikukus lebih lama dan digiling menjadi serpihan lalu dikeringkan sehingga dapat menyerap air dengan mudah saat dimasak (Havard, 2024). Oat yang paling cocok digunakan sebagai pengganti telur adalah oat instan atau *quick oat*. Hal ini dikarenakan oat instan cenderung lebih mudah menyerap air menjadi bubur dan bertekstur lebih halus. *Quick oat* dapat digunakan untuk pengganti telur dalam kukis, roti, wafel, dan sebagainya (Hussain, 2022).

2) Margarin sebagai pengganti mentega

Margarin merupakan emulsi lemak nabati 80% dengan 16% air (Wahyuni, 1988). Bentuk margarin menyerupai mentega namun tidak seharum mentega. Mentega lebih mudah meleleh dibandingkan margarin dan tekstur mentega juga lebih lembut dibandingkan margarin. Margarin telah menjadi pengganti mentega selama bertahun-tahun. Penemu margarin adalah Hippolyte Mège-Mouriès yang

merupakan kimiawan dari Perancis (Glorfeld, 2018). Menurut buku 200 Tokoh Inspiratif Penemu & Pengubah Dunia, margarin memiliki daya emulsi yang lebih baik daripada mentega sehingga dapat menghasilkan tekstur kue yang bagus dan kokoh. Dalam pembuatan kukis, margarin cocok digunakan karena dapat menghasilkan tekstur yang kokoh (Ismadi 2014). Namun mengingat aroma margarin tidak sekuat mentega, perlu adanya pemilihan merek margarin yang cocok karena akan mempengaruhi hasil akhirnya.

3) Tepung Terigu

Tepung terigu merupakan tepung yang terbuat dari biji gandum yang sudah dikupas kulit arinya lalu digiling hingga halus. Tepung yang cocok digunakan untuk pembuatan *plant based* kukis adalah tepung terigu dengan protein sedang. Tepung terigu dibedakan menjadi tiga jenis berdasarkan kadar protein yang terkandung di dalamnya. Tepung terigu protein rendah adalah tepung terigu yang mempunyai kadar protein 12% atau dibawahnya. Tepung terigu protein rendah cocok digunakan untuk membuat makanan bertekstur renyah seperti gorengan. Tepung terigu protein sedang adalah tepung terigu yang mempunyai kadar protein 11% - 13%. Tepung terigu ini sering dijuluki tepung serbaguna karena dapat digunakan untuk membuat makanan bertekstur renyah maupun makanan bertekstur lembut. Tepung terigu protein tinggi adalah tepung terigu yang memiliki kadar protein 13% - 14% bahkan lebih. Tepung ini cocok digunakan untuk membuat makanan yang bertekstur kenyal dan lembut (Puri Pangan Utama, 2020).

4) Gula

Gula dibedakan menjadi tiga jenis yaitu monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Gula pasir dan gula bubuk lainnya merupakan golongan disakarida. Gula tidak hanya sebagai pemanis untuk kukis, melainkan gula dapat memberikan tekstur renyah pada kukis. Hal ini dikarenakan gula mudah berikatan dengan air sehingga saat dipanggang gula akan melarutkan air dan menguapkannya ke permukaan. Gula

tersebut akan mengkristal kembali dan membuat tekstur luar kukis menjadi renyah. Gula juga menghambat perkembangan gluten sehingga bagian dalam kukis akan lebih lembut (Adams, 2016).

5) Baking Soda

Baking soda berasal hanya dari satu bahan yaitu natrium bikarbonat. Natrium bikarbonat bersifat basa sehingga dapat bereaksi ketika menyentuh asam. Reaksi ini menghasilkan karbon dioksida (CO₂) dalam bentuk gelembung-gelembung. Pada proses pembuatan kukis, reaksi baking soda disebut “chemical leaving” karena gas karbon yang terperangkap dalam adonan membuat kukis lebih mengembang (Shipman, 2014). BuzzFeed melakukan penelitian membuat kukis coklat menggunakan baking soda, baking powder, dan kombinasinya. Hasilnya kukis dengan baking soda lebih baik daripada kukis dengan baking powder maupun kombinasi. Kukis dengan baking soda menghasilkan kukis yang lembut dan renyah, tidak terlalu meluber, dan berwarna kecoklatan (Szewczyk, 2019).

2.3 Faktor Pribadi yang Mempengaruhi Pembelian

Menurut Kotler faktor pribadi dari konsumen sangat dipengaruhi oleh usia dan tahap siklus hidup, pekerjaan, ekonomi, gaya hidup, dan kepribadian dari diri seseorang. Seiring berjalannya waktu setiap orang akan mengubah produk yang dibeli sesuai dengan kebutuhannya. Selera mereka juga akan berubah seiring bertambahnya usia. Pembelian juga dipengaruhi oleh siklus hidup, contohnya orang tua lebih mementingkan membeli kebutuhan pokok dibandingkan hiburan. Pekerjaan juga mempengaruhi produk yang akan dibeli, contohnya seorang atlet akan membeli produk diet untuk mendukung pekerjaannya. Kondisi ekonomi seseorang juga berperan dalam pemilihan produk. Contohnya orang yang mempunyai banyak uang akan memilih barang yang berkualitas tinggi dengan harga yang tinggi. Gaya hidup seseorang adalah pola hidup yang diekspresikan seseorang karena keadaan tertentu seperti hobi, minat, pekerjaan, dan pendapat. Hal ini dapat mempengaruhi pembelian karena setiap orang memiliki gaya hidup yang berbeda. Contohnya seseorang dengan

gaya hidup sehat akan lebih memilih makanan bergizi tinggi dibandingkan dengan makanan cepat saji. Kepribadian seseorang juga berkaitan erat dengan pembelian. Kepribadian digambarkan dengan karakteristik seseorang seperti kepercayaan diri, dominasi, kemampuan diri, adaptasi, dan sifat. Sebuah produk yang dapat menggambarkan kepribadian seseorang akan cocok dengan kepribadian orang tersebut (Kotler, 2008).