

hipwee

# KALEIDOSKOP SKUAT JAJAN

2109



E-BOOK  
SERIES

# Catatan Redaksi

Sadari masih balita, berseragam merah putih, hingga sudah jadi anak kampus dan pekerja kantoran, salah satu aktivitas yang tak pernah lekang dari hidup kita adalah “jajan”. Sasarannya macam-macam, mulai dari tukang bakso lewat depan rumah, pedagang kerak telur di belakang sekolah, atau cilok terbaik langganan kita semua di depan minimarket.

Belakangan ini, kultur jajan makin menjadi-jadi. Ada banyak dalangnya, mulai dari tren kuliner yang datang-pergi dengan cepat, serta teknologi antar makanan yang membuat kegiatan jajan lebih mudah dari sebelumnya. Kendala “enak tapi jauh” tak lagi relevan. Yang ada cuma, “enak tapi mahal”...

Referensi jajanan juga kian merajalela. Media sosial membuat tiap orang bisa mempromosikan atau membagikan foto makanan dengan cepat. Niatan kita untuk bikin mi instan sendiri bisa berubah sekejap hanya karena tidak sengaja melihat foto hamburger gemuk nan lezat di linimasa Instagram yang seketika membuat lapar mata.

Nah, pada akhir tahun ini, Hipwee memutuskan untuk menggarap e-book dengan judul “Kaleidoskop Skuat Jajan”. Kita akan bicara soal tren jajanan yang mengiringi mata, lidah, dan lambung kita di tahun 2019.

Kita mulai dari mana? Dari penjaja es kepal Milo yang mendadak mengerubungi trotoar jalanan serentak yang langsung lenyap satu per satu hanya dalam rentang waktu 1-2 bulan itu? Atau ketika tiba-tiba snack hingga mi instan menjadi serba rasa telur asin? Jangan lupa es kopi susu mendadak tumpah ruah dalam beragam jenis dan beragam merek. Hasil poling Hipwee sendiri menyebutkan bahwa 86 persen pembaca doyan minum bubble tea, minuman yang 2-3 tahun lalu mungkin masih terasa asing.



Namun, yang akan kita bahas di sini tak sebatas ragam makanan dan minumannya. Karena permasalahan bagi kita, para skuat jajan ini kan bukan cuma perkara selera atau enak dan tidak enak, tapi juga gaya hidup kita yang boros. Persoalan kesehatan juga perlu dipikirkan karena kebanyakan tren jajanan baru mengandung bahan-bahan yang mengkhawatirkan. Karena semuanya mungkin akan kembali lagi ke pesan mama: jangan jajan sembarangan!

**Soni Triantoro**  
Editor in Chief



## Kontributor

### Project Lead

Andreas Rahadi

### Editor

Hardiana Noviantari

### Konten

Ajeng Rizka

Audina Galeshita

Darin Rania

Raisa Angelin

Septyan Bayu Anggara

### Design & Layout

Fanny Hertandho

Ageng Wicaksono

## Kontak Kami



Hipwee



Hipwee



Hipwee



@Hipwee



Hipwee

# 2019 DIANGGAP TAHUN EMASNYA MINUMAN BOBA. BEGINI NIH PERJALANAN PANJANG BOBA MILK TEA SEBELUM JADI PRIMADONA



Sementara itu, tidak sedikit juga orang-orang skeptis yang heran kenapa boba sebegitu melejitnya di Indonesia. Padahal boba mungkin hampir sama rasanya kayak cendol.

Dingin, manis, dan kenyal-kenyal. Berapa tahun terakhir, boba milk tea popularitasnya 'meledak' di seluruh dunia.

Tren minuman boba ini diprediksi akan terus berkembang seiring dengan makin menjamurnya *food blogger* atau *vlogger* yang turut meramaikannya. Yang jelas, melesatnya tren minuman boba sampai ke kancah internasional ini, jadi poin plus buat Taiwan karena jadi bisa bersaing sama segudang kuliner khas negara-negara dunia.

Tanpa ide cemerlang dari **Liu Han-chien**, pria Taiwan pemilik kedai teh Chun Shui Tang, minuman kekinian ini mungkin nggak akan pernah ada.

Segelas boba milk tea berukuran 700 ml mengandung sekitar 455 kalori. Setara makan nasi dan lauk, walaupun nggak bikin kenyang. Huhu~ Kandungan gula yang tinggi pada boba milk tea juga bisa meningkatkan risiko obesitas dan diabetes jika dikonsumsi secara berlebihan. Boleh minum, tapi tetap dengan takaran yang bijak, ya!

Selain rasanya yang manis dan teksturnya yang spesial, popularitas boba milk tea juga didorong oleh kultur medsos. Banyak banget orang yang pengen coba setelah melihat postingan minuman segar ini di timeline mereka.

## HASIL POLLING PEMBACA HIPWEE

### APA YANG BIKIN KAMU SUKA MINUMAN BUBBLE TEA?



### KAMU SUKA MINUM BUBBLE TEA NGGAK SIH? KALO IYA, SEBERAPA SERING?





Mbah Satinem adalah penjual jajan pasar legendaris dari Yogyakarta. Orang rela mengantre sejak pagi demi menikmati jajan pasar buatannya. Netflix mengangkat kisah Mbah Satinem dalam serial dokumenter Street Food episode Yogyakarta, Indonesia. Serial yang tayang perdana pada tanggal 26 April 2019 ini menampilkan profil Mbah Satinem beserta kisah perjuangan di balik manisnya lupis atau cenil bikinannya.

Mbah Satinem telah berjualan jajan pasar selama lebih dari 50 tahun. Selama ini beliau jadi 'penjaga' citarasa tradisional kuliner khas Yogyakarta yang perlahan tergerus makanan kekinian. Ia berjualan setiap hari dan sudah bangun pada pukul 12 malam untuk memasak. Buah kerja kerasnya mulai menemui hasil ketika asisten mantan Presiden Soeharto menjadikan jajan pasar Mbah Satinem sebagai langganan. Mulai saat itu, rezekinya mengalir hingga mampu menghidupi keluarga, termasuk anak dan cucunya.



Proses Mbah Satimen jadi sepopuler sekarang tidaklah instan. Mbah Satinem nggak lulus SD. Beliau berjualan sejak masih belia dengan membantu ibunya. Perjuangannya tidak mudah karena orang tuanya harus bercerai. Ia pun harus meneruskan usaha jajan pasar ibunya setelah ibunya pun tiada. Beruntung Mbah Satinem bertemu dengan suaminya yang membantunya berjualan.

**KISAH JAJAN PASAR  
MBAH SATINEM  
DARI JOGJA YANG  
MENDUNIA LEWAT  
STREET FOOD-NYA  
NETFLIX!**

# MAKANAN DAN MINUMAN YANG PERNAH HITS DI TAHUN 2018. YUK INTIP GIMANA NASIBNYA DI TAHUN 2019!



## ⇒ ES KEPAL MILO ⇒

Yang paling populer tahun 2018 sih jelas es kepala Milo. Es serut yang dikasih Milo kental di atasnya memang tampak enak. Apalagi makin banyak variasi topping-nya. Sekarang sudah mulai dilupakan, kalah dari Es Kopi kekinian dan Boba.

## ⇒ ROTI JOHN ⇒

Selain karena rasa, ternyata orang-orang tertarik sama makanan karena bentuknya. Misalnya Roti John yang digemari karena ukurannya yang panjang. Saat ini ada banyak gerai Roti John yang berjualan walaupun sudah tidak sepopuler dulu.



## ⇒ CHICKEN SALTED EGG ⇒

Salah satu yang paling menjamur adalah makanan dengan saus salted egg. Misalnya aja nasi dengan chicken salted egg, sampai KFC aja ikutan bikin sausnya. Sekarang ini masih ada yang jual sih, tapi kayanya ngga sepopuler dulu lagi.



## ⇒ NUGGET PISANG ⇒

Kalau suka makanan manis, pasti tahu deh dengan nugget pisang. Cemilan manis ini juga divariasikan dengan berbagai rasa seperti coklat, keju, teh hijau, dan sebagainya. Sekarang sih masih ada yang penjualnya, terutama yang dijual sama anak bungsu presiden Jokowi.



## ⇒ SEBLAK ⇒

Kalau lihat video di Youtube, ada yang bikin tantangan makan pedas, salah satunya dengan seblak. Makanan Jawa Barat ini memang populer banget tahun 2018 kemarin. Sekarang masih jadi salah satu makanan pedas paling favorit, terutama waktu musim hujan seperti sekarang.



## HOBİ JAJAN PAKAI APLIKASI E-MONEY?

Hal Ini Mesti Kamu Pertimbangkan Sebelum Beralih Jadi Cashless Society



Menjadi cashless society memang kelihatannya keren. Ke mana-mana nggak bawa duit cash. Kalau mau bayar-bayar tinggal gesek atau scan barcode. Tap tap, done. Praktis dan mudah. Di samping itu mungkin juga terselip rasa bangga sebab bisa menjadi manusia modern yang melek teknologi, mirip sama orang-orang di luar negeri. Di sejumlah negara seperti Swedia memang sudah banyak toko yang tak lagi menerima uang cash. Ya, mereka sudah sepenuhnya jadi cashless society atau masyarakat tanpa uang tunai.

Memang sih, nggak ada yang melarang kita buat beralih jadi cashless society dan menghamba pada uang elektronik. Namun sebelum benar-benar 'banting setir', ada baiknya mempertimbangkan hal-hal di bawah ini dulu. Karena ternyata, nggak selamanya kemudahan itu diiringi dengan hal baik. Ada juga sederet kerugian yang mungkin nggak kita sadari selama ini.

1. **PEMBAYARAN MENGGUNAKAN E-MONEY RUPANYA SECARA TIDAK SADAR DAPAT MEMBAWA KITA PADA PERILAKU KONSUMTIF. MENTANG-MENTANG BAYARNYA GAMPANG, SEMUA JADI DIBELI**

2. **KENAPA KITA JADI LEBIH BOROS SAAT MEMAKAI E-MONEY? SOAL INI SUDAH ADA PENELITIANNYA LO. KATANYA KITA CENDERUNG MEMILIKI IKATAN EMOSIONAL DENGAN UANG FISIK KETIMBANG DENGAN UANG ELEKTRONIK. KETIKA BELANJA PAKAI E-MONEY, KARENA WUJUD FISIKNYA NGGAK ADA, PSYCHOLOGICAL PAIN-NYA JADI CENDERUNG NGGAK BERASA.**

3. **HAL LAIN YANG MESTI JADI PERTIMBANGAN ADALAH SOAL KEAMANAN DATA KONSUMEN. SETIAP MENDAFTARKAN DIRI DI APLIKASI DIGITAL WALLET, KITA PASTI DIMINTA MENGISI SEJUMLAH IDENTITAS PRIBADI. PEMBERIAN DATA PRIBADI SECARA DIGITAL WALAUPUN DIJAMIN AMAN OLEH PENYELENGGARA LAYANAN PASTINYA TETAP PUNYA RESIKO DISALAHGUNAKAN.**



## **BUAT BANYAK ORANG KETAGIHAN, Ini Alasan Sebenarnya Kenapa Makanan Pedas Tak Pernah Sepi Penggemar**

Makanan pedas memang tergolong makanan yang unik, karena meski memberikan sensasi lidah terbakar dan 'menyiksa', makanan ini punya banyak penggemar yang akan selalu ketagihan untuk mengonsumsinya. Bahkan banyak yang merasa makannya belum lengkap kalau belum ditambahkan sambal atau cabai dengan level pedas yang bikin peluh bercucuran.

Lucunya, rasa pedas ini juga punya banyak haters yang memilih menghindarinya karena ogah merasakan siksaannya. Menurut seorang profesor di bidang ilmu makanan, John Hayes dari Pennsylvania State University, masalah suka atau benci makanan pedas itu nggak didapat dari warisan genetik. Artinya, kemungkinan seseorang bertransformasi dari benci banget ke suka banget makan pedas itu sama sekali bukan hal yang mustahil.

Rasa pedas yang ditangkap oleh reseptor lidah kita membuat otak bereaksi mengeluarkan neurotransmitter berupa endorfin. Ini nih yang ternyata bikin rasa enak yang 'nagih'. Tak hanya endorfin, rasa 'sakit' yang ditangkap otak saat kamu mengonsumsi cabai sejumlah besar membuat tubuh melepaskan dopamin.

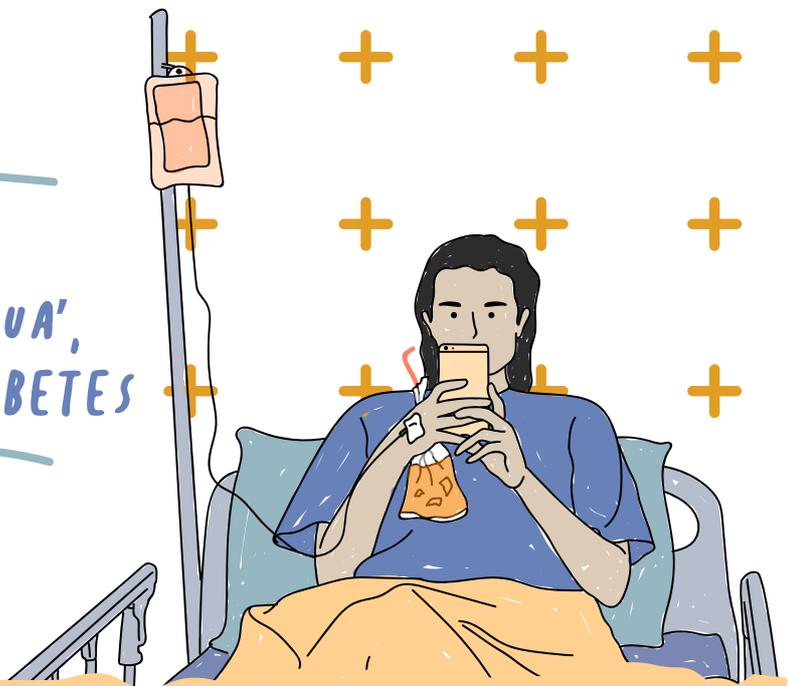
Otak akan merespon rasa pedas seolah kamu sedang mengalami sakit yang traumatis sehingga ia pun bertindak mengirimkan banyak endorfin (penghilang rasa sakit alami) dan dopamin (membantu menenangkan tubuh). Dopamin membantu mengirim sinyal ke reseptor kenikmatan sehingga kamu akan merasa lebih tenang dan nyaman.

Nah, sensasi kenikmatan pasca pedas menyiksa inilah yang membuat banyak orang jadi ketagihan dan nggak bisa berhenti makan pedas. Bukannya kapok, banyak yang jadi justru semakin tertantang untuk makan pedas sampai air mata bercucuran dan mulut bak sedang kebakaran. Sudah paham 'kan sekarang makanan pedas itu nggak akan pernah sepi penggemar?

Makan pedas memang nikmat dan membuat ketagihan, tapi jangan lupa efek sampingnya pada lambung terutama bagi kamu yang memiliki pencernaan sensitif ya.



## MILENIAL KINI LEBIH RENTAN TERSERANG PENYAKIT 'ORANG TUA', MULAI DARI STROKE SAMPAI DIABETES

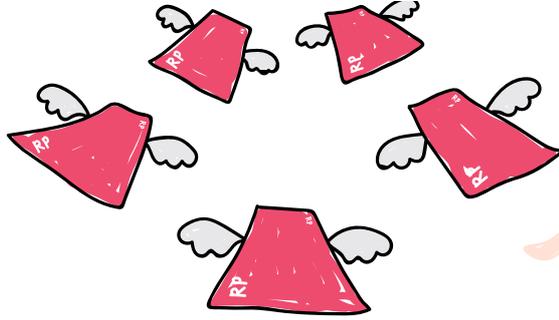


Selama ini penyakit-penyakit seperti stroke, serangan jantung, dan diabetes lebih dikenal sebagai penyakit 'langganan' orang-orang usia lanjut. Mungkin banyak juga keluarga atau orangtua kalian sendiri yang punya riwayat penyakit di atas. Tapi kini, tren penyakit-penyakit tersebut mulai banyak dialami anak-anak muda atau generasi milenial yang usianya masih 20-30 tahun. Artis Cecep Reza alias Bombom kemarin jadi salah satunya. Ia meninggal dunia di usia 31 tahun karena serangan jantung.

Mungkinkah perubahan tren penyakit di atas ada hubungannya sama maraknya makanan dan minuman kekinian yang kebanyakan tinggi gula, garam, hingga tinggi lemak? Semenjak ada es kopi-es kopian atau minuman boba yang sekarang lagi hits, rasanya kalau nggak jajan sehari aja memang berasa ada yang kurang gitu. Ya nggak sih?

**Selain pola konsumsi makanan maupun minuman yang nggak diatur, ternyata kemudahan hidup hingga kurangnya beraktivitas fisik juga turut memperparah kemungkinan milenial terkena penyakit 'orang tua'.**

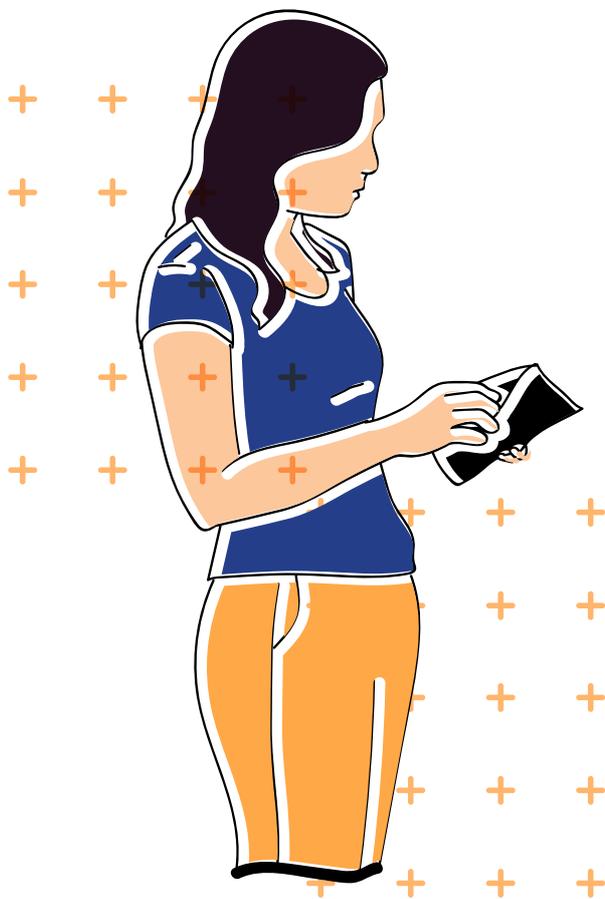
Kalau dulu ke sana ke mari harus jalan kaki atau mengayuh sepeda, sekarang motor, mobil, atau angkutan online lah yang jadi jawaban. Belanja di mall atau pusat perbelanjaan nggak lagi repot karena sekarang ada e-commerce. Olahraga semakin ditinggalkan, setiap ada waktu luang kerjanya cuma tidur-tiduran, makanan instan pun makin jadi primadona. Kalau sudah begini, mau sehat dari mana??



## GAJI KERAP HABIS DI TENGAH BULAN?

### Waspada Bocor Halus yang Bikin Kamu Selalu Merasa Kurang Uang!

Pernah merasa baru saja gajian dan nggak merasa belanja apa-apa yang mahal, tapi tahu-tahu tengah bulan isi saldo sudah sekarat? Nah lho, bisa jadi ini karena kamu nggak sadar sama kebocoran halus dalam keuanganmu. Bocor halus keuangan adalah 'kebocoran' akibat pengeluaran kecil yang dianggap remeh sehari-hari tapi akibatnya bisa fatal karena duit jadi rembes terus, padahal mungkin kita punya pemasukan yang lumayan.



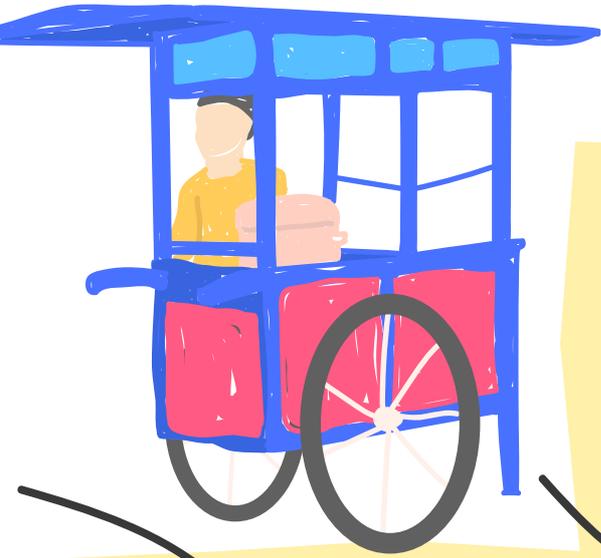
Mungkin terkesan sepele, tapi yuk kita coba hitung-hitungan sedikit deh. Dengan asumsi kamu makan di luar habis rata-rata 800.000 per bulan, belum ditambah ongkos parkir dan lain-lain kira-kira selama 1 tahun berapa banyak uangmu bakal terbuang tanpa disadari?

Makan di restoran atau kafe	Rp 800.000
Parkir di mal	Rp 50.000
Jajan makanan ojek online	Rp 300.000
Langganan yang tidak digunakan	Rp 200.000
Beli barang diskon	Rp 200.000
Jumlah penghematan per bulan	Rp 1.550.000
Jumlah penghematan per tahun	Rp 18.600.000

Bayangkan seandainya kita bisa memangkas pengeluaran yang nggak perlu, kita bisa berhemat sampai 18 jutaan lebih per tahun. Jumlah segitu bisa digunakan untuk liburan, untuk menabung atau berinvestasi lho! Nah, biar kamu nggak terus mengalami bocor halus keuangan, 7+ kebiasaan sepele ini sebaiknya kamu hindari mulai dari sekarang!

1. Malas mengumpulkan uang receh atau pecahan seribuan di kamar. Pas butuh bayar jajan atau parkir, harus mecahin duit besar gara-gara nggak punya stok duit kecil
2. Suka tarik uang tunai di ATM beda bank atau nggak pernah mau ribet meminta bank yang sama saat mau transfer uang
3. Malas masak di rumah dan sukanya makan di luar. Hati-hati, ini salah satu bocor halus paling besar akibatnya lho~
4. Suka kepincut ajakan teman untuk jajan padahal sudah makan atau ikut-ikutan pesan makanan pakai aplikasi online karena kepincut promo padahal masih kenyang
5. Suka tergjur diskon untuk barang berkualitas rendah atau malah sebenarnya nggak butuh-butuh amat
6. Lebih mementingkan harga murah daripada kualitas saat membeli barang esensial. Padahal awetnya beda jauh!
7. Enggan berburu paket internet murah. Sepele tapi yakinlah kalau tiap bulan dilakoni pasti terasa signifikan bedanya
8. Kurang bijak saat memanfaatkan fasilitas. Misalnya nih, langganan internet dan tv komplit, padahal tv juga sebenarnya jarang nyala di rumah

# 5 ALASAN KENAPA PASANGAN YANG SAMA-SAMA DOYAN JAJAN MAKANAN ITU SPESIAL :D



Pada kenyataannya, hidup bersama seseorang yang mau menerima kita apa adanya itu memang seru dan selalu membuat rindu. Dia yang mau diajak berbahagia, dia juga yang selalu bersedia hadir ketika kamu merasakan suka duka, itulah esensi dalam hubungan yang sebenarnya. Termasuk jika kalian sama-sama mau menerima bahwa hobi makan kalian berdua sudah tak terkontrol alias doyan.

Nah, karena Hipwee menganggap pasangan yang doyan makan itu spesial, coba kalian simak deh 5 alasan yang membuktikannya ini!



1.

KARENA SAMA-SAMA SUKA MELAHAP MAKANAN KEKOMPAKAN KALIAN PUN TAK USAH DIRAGUKAN. CIEE... SELAMAT YA ATAS KEKOMPAKANNYA.

2.

BAGI KALIAN NGGAK ADA ISTILAH "TERSERAH DEH MAU MAKAN DI MANA". TERLALU BANYAK YANG MAU DICoba.

3.

KEROMANTISAN BUKAN SOAL KENCAN FANCY. MAKAN BARENG AJA UDAH BISA BIKIN HAPPY RESTORAN, CAFE, JAJAN DI PINGGIR JALAN ATAU BAHKAN MEMASAK DI RUMAH SELALU BERHASIL JADI PILIHAN.

4.

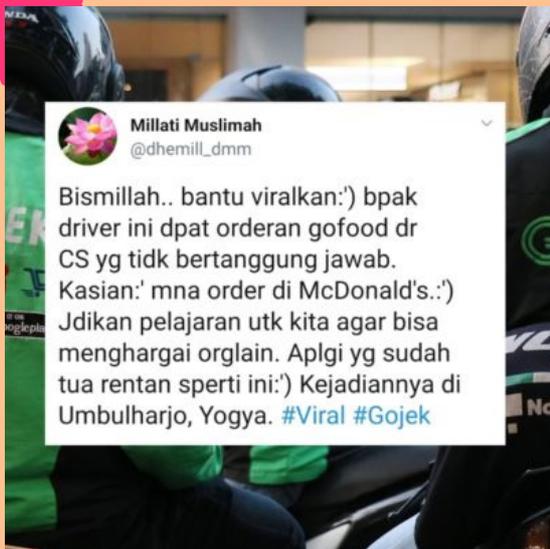
ANTI JAIM. SALING MENERIMA KELEBIHAN MAUPUN KEKURANGAN PUN SELALU KALIAN TERAPKAN. TOH, KALAU JADI GENDUT 'KAN JUGA SAMA-SAMA.

5.

KALIAN TAHU BANGET KALAU HIDUP HARUS DINIKMATI. MENDING MAKAN DARIPADA GALAU DAN BAPER YANG NGGAK ADA FAEDAHNYA.

# SUDAH TERLANJUR BELI, SOPIR OJOL SAMBAT KARENA PEMESAN BATALKAN ORDERAN. KASIHAN LO UDAH BOLAK-BALIK :(

Media sosial terkini itu nggak cuma berisi ribut-ribut politik atau candaan receh doang. Banyak keresahan yang mendapat perhatian setelah viral. Inilah salah satu the power of social media bisa jadi penyambung lidah mereka yang sering dianggap sebelah mata. Seperti video yang viral kemarin. Seorang sopir ojol sambat karena merasa ditipu oleh pelanggan yang membatalkan orderan tiba-tiba. Duh, kasihan, ya. :(



Kasus seperti ini bukan cerita baru. Banyak kasus serupa yang mungkin pernah kamu dengar dari sekitar. Pembatalan sepihak ini biasanya dikarenakan pemesan nggak sabar menunggu. Nggak perlu jauh-jauh, kita sendiri kadang KZL menunggu pesanan karena sudah kelaparan. Tapi nggak bijak juga rasanya untuk membatalkan pesanan sepihak.

**Kasus pembatalan ini biasanya karena pemesan nggak sabaran menunggu. Laper memang bikin jadi galak, tapi jangan jadi membenaran buat berlaku nggak adil dong**

Pelanggan memang raja, tapi bukankah raja yang baik itu yang bijaksana dan mengerti problem abadinya? Kita mungkin sudah lapar, tapi perlu dipahami ada proses yang nggak sebentar bagi ojol saat mengeksekusi pesanan. Dia mesti ke warung dulu, antre, bayar, baru mengantar pesanan. Saat orderan lama, bisa jadi ada kendala yang dialami oleh sopir ojol seperti antrean panjang, ban bocor, sampai habis bensin. Jahat nggak sih kalau tiba-tiba kita batalkan begitu saja?

**Cara paling bijak batalkan pesanan, ya, konfirmasi dulu keberatan atau nggak pesanan dibatalkan. Biar nggak rugi banyak kaya bapak di atas**

Cara paling adil untuk menengahi masalah pemesan dengan sopir ojol, ya, dengan cara berunding. Kalau kamu merasa sudah nggak kuat menahan lapar karena sopir ojol terlalu lama, jangan dibatalkan begitu saja. Tanyakan dulu kenapa kok lama, sudah dibelikan belum, keberatan nggak kalau dibatalkan. Jangan asal batal, kan, kasihan sopir ojolnya kalau sudah terlanjur beli. Ya, semoga bapak sopir ojol yang dizalimi pelanggan tadi dimudahkan rezekinya. Aamiin! :)

# SURVEI SKUAT JAJAN 2019

KAMU HOBI JAJAN?  
YUK KASIH TAHU HIPWEE DONG  
GIMANA PENGALAMAN JAJAN KAMU  
DI TAHUN 2019 INI

ISI SURVEINYA DI

<http://bit.ly/surveianakjajan>



SELAMAT  
HARI NATAL DAN  
TAHUN BARU 2020



# AYO MENULIS DI HIPWEE

TULIS CERITAMU MELALUI HIPWEE  
DAN BAGIKAN INSPIRASI KE LEBIH DARI  
10 JUTA ANAK MUDA INDONESIA

**"CERITAMU SELALU  
LAYAK DIBAGI"**



MASIH BINGUNG?  
MASIH GALAU? MASIH MINDER  
DENGAN DIRIMU SENDIRI?

EMAIL  
SAJA KE  
[gufran@hipwee.com](mailto:gufran@hipwee.com)

KAMU ANGGOTA KOMUNITAS  
DAN PENGEN GABUNG BARENG HIPWEE?  
ATAU KOMUNITASMU PENGEN  
BIKIN ACARA BARENG HIPWEE?

COLLAB BARENG  
HIPWEE KUY!

YUK, DAFTARKAN  
KOMUNITASMU SEKARANG!

[bit.ly/komunitashipwee](https://bit.ly/komunitashipwee)

JADILAH BAGIAN DARI  
HIPWEE COMMUNITY!



# #KERJA #DIHIPWEE



## #MAGANG #DIHIPWEE

Info selengkapnya klik:

[bit.ly/jadiskuathipwee](http://bit.ly/jadiskuathipwee)

