

# Chocoholic: Mengungkap Fakta dan Latar Belakang Kegilaan Terhadap Cokelat

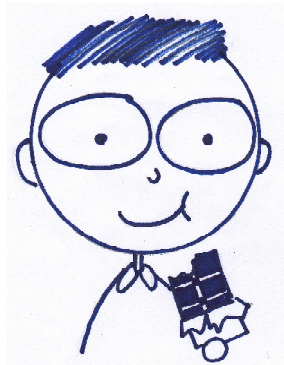
Ariza Budi Tunjung Sari<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Pusat Penelitian Kopi dan Kakao Indonesia, Jl. PB. Sudirman 90 Jember 68118

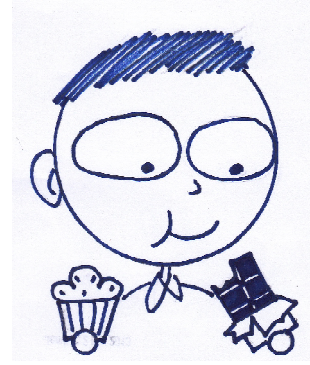
Cokelat adalah makanan istimewa, sering dikaitkan dengan cinta, kebahagiaan bahkan dianggap sebagai makanan para dewa. Sebagian orang lantas dikenai predikat “chocoholic” dikarenakan kecintaannya terhadap cokelat. Penelitian mengungkapkan bahwa hal ini dilatarbelakangi oleh nutrisi dan bahan aktif yang disediakan sebatang cokelat.

Setelah istilah *alcoholic*, *workaholic* dan *shoppaholic*, yang menjadi gelar bagi para pecandu alkohol, kerja dan belanja, kini muncul istilah baru yaitu “*Chocoholic*” yang menunjuk kelompok penggila cokelat. Istilah “Chocoholic”

tidak semata-mata diciptakan untuk menggairahkan pemasaran cokelat, sebab pada kenyataannya ada kelompok manusia yang memiliki motivasi kuat untuk mengonsumsi cokelat, mereka inilah yang dikatakan mengalami kecanduan terhadap cokelat (*Craving*).



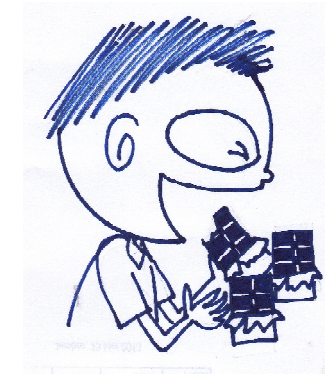
Use



Prefer



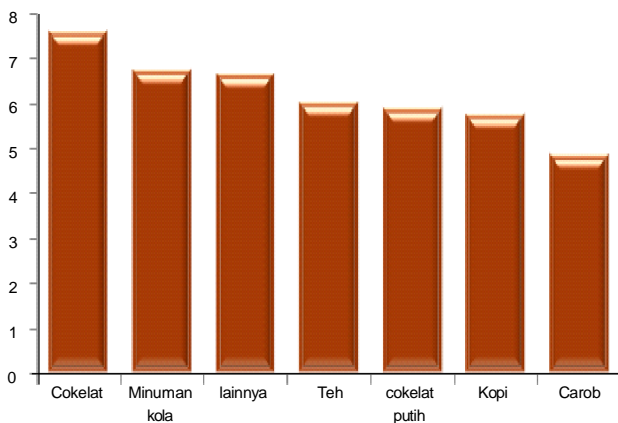
Like



Crave

Ilustrasi empat sikap dalam konsumsi cokelat: *use*, *prefer*, *like*, *crave*

Survei yang dilakukan oleh Rozin, Levin, dan Stoess dari Amerika Serikat pada tahun 1991, menyebutkan bahwa cokelat merupakan jenis makanan yang paling disukai daripada makanan-minuman lainnya seperti kopi, minuman kola, cokelat putih, *carob*, dan panganan manis lainnya. Craving merupakan level motivasi tertinggi dalam mengonsumsi cokelat. Terdapat empat jenis perilaku dalam mengonsumsi cokelat; *Use*, *Preference*, *Like*, dan *Crave*. *Use* adalah ketika konsumsi cokelat secara rasional, objektif dan dalam jumlah yang wajar. Selanjutnya, apabila cokelat lebih dipilih daripada makanan lainnya, maka hal itu dikatakan *preference*. Adapun *liking* terjadi saat seseorang menyatakan suka terhadap cokelat, dan *craving* ditandai dengan *liking* yang sangat intensif serta motivasi yang kuat untuk memakan cokelat.



### Tingkat kesukaan terhadap cokelat dan makanan-minuman lainnya

#### Siapakah Chocoholics?

Menentukan apakah seseorang merupakan penggemar cokelat atau bukan, dapat dilakukan dengan bantuan kuesioner, salah satunya adalah Chocolate Craving Questionnaire (CCQ) yang disusun oleh Cepeda-Benito dari Amerika Serikat dan tim peneliti dari Spanyol. Melalui kuesioner tersebut, responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut:

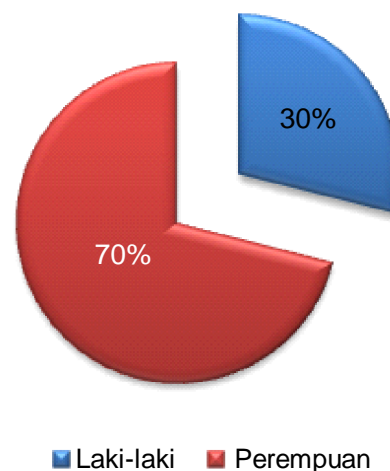
1. Sejauh mana anda mengidamkan cokelat? (skor 1-10)
2. Sejauh mana anda menyukai cokelat? (skor 1-10)
3. Sejauh mana anda menyukai susu? (skor 1-10)

4. Seberapa sering anda memakan cokelat?
5. Berapa banyak yang anda makan, setiap kali anda memakan cokelat?
6. Apakah anda juga mengidamkan jenis makanan lain? Jika ya, jenis makanan apa dan sejauh mana anda mengidamkan makanan tersebut (Skor 1-10)

Rolls dan McCabe dari *University of Oxford*, Inggris, menyebutkan bahwa penggemar cokelat umumnya mengonsumsi cokelat setidaknya satu kali sehari, dengan jumlah mencapai 370 g per minggu. Kesukaan mereka terhadap cokelat digambarkan dengan skor 9 dari skala 1-10. Adapun kelompok yang bukan penggemar cokelat, tidak rutin mengonsumsi cokelat setiap harinya dan jumlah yang dimakan pun hanya sebanyak 22 g per minggu. Apresiasi mereka terhadap cokelat hanya dilambangkan dengan nilai 6 dari skala 1-10.

#### Wanita Lebih Mencintai Cokelat Daripada Pria

Survey yang dilakukan Rozin dkk. juga mempelajari lebih jauh arti cokelat bagi pria dan wanita. Saat diminta membandingkan dengan jenis makanan-minuman lainnya, wanita cenderung memberi apresiasi yang lebih tinggi terhadap cokelat. Lebih dari 70% penggemar cokelat adalah wanita sementara chocoholic pria tidak lebih dari 30%. Faktor usia juga mempengaruhi tingkat kesukaan terhadap cokelat yang ditunjukkan dengan tingkat konsumsi yang lebih tinggi pada wanita remaja daripada wanita dewasa.



#### Proporsi chocoholic wanita dan pria

Kecintaan wanita terhadap cokelat tidak hanya dikarenakan citranya sebagai simbol cinta dan romantisme, akan tetapi juga berkaitan dengan siklus menstruasi. Lebih dari separuh wanita chocoholic mengakui keinginan terhadap cokelat mencapai puncaknya saat periode perimenstruasi, yaitu satu atau dua hari sebelum menstruasi dan hari-hari awal menstruasi. Pola yang sama terjadi pada wanita kelompok usia remaja maupun dewasa. Beberapa penelitian mengungkapkan perubahan hormon tidak terlibat dalam fluktuasi keinginan memakan cokelat, sehingga sejauh ini disimpulkan bahwa faktor penyebab kecanduan cokelat adalah tekstur, aroma dan rasanya yang istimewa.

### Bagaimana Cokelat Bisa Begitu Disukai?

Terdapat beberapa hipotesis yang mencoba menjelaskan kenapa cokelat mendapat penghargaan yang begitu tinggi. Beberapa penelitian menyebutkan hal tersebut disebabkan sifat orosensorik cokelat yang merupakan kombinasi rasa, aroma dan tekstur yang istimewa. Lainnya mengaitkan dengan kandungan nutrisi dan bahan aktif dari biji kakao yang dipercaya memunculkan keinginan untuk memakan cokelat.

1. **Kadar gula yang tinggi**, terjadinya kecanduan, sering dikaitkan dengan makanan manis, yang tentunya diperoleh dari gula. Gula dalam permen cokelat yang proporsinya cukup tinggi, ditengarai menjadi penyebab kecanduan terhadap cokelat.
2. **Lemak kakao** yang memiliki karakteristik khusus dengan bentuk padatan di suhu ruang dan seketika lumer ketika bertemu lidah. Adanya lemak kakao ini, menjadikan sensasi memakan cokelat menjadi begitu berkesan dan tidak ditemui pada makanan lain.
3. **Aroma yang memikat**, harus diakui aroma cokelat merupakan aroma yang sangat menggugah selera. Itulah sebabnya aroma cokelat sering digunakan sebagai perisa, hal tersebut dapat dibuktikan dengan beragamnya makanan dan minuman yang memiliki varian cokelat.

4. **Antidepresan**, survey yang dilakukan oleh Parker dkk. di Australia pada tahun 2007 menunjukkan 45% responden mencari cokelat saat dilanda depresi. Para penggila mengalami serangan perasaan bersalah, gamang, dan tegang apabila belum menemui cokelat. Cokelat diyakini dapat menghalau lapar, menggugah semangat dan meningkatkan suasana hati.

5. **Zat psikoaktif** yang ditimbulkan senyawa amina biogenik. Tubuh kita juga menghasilkan amino biogenik yang berfungsi sebagai media komunikasi antar sel syaraf (neurotransmitter), antara lain adrenalin, noradrenalin, dopamin, serotonin, dan histamin. Dalam kakao, juga ditemui senyawa biogenik amina dalam bentuk metilsantin yang meliputi teobromin dan kafein. Kehadiran dua senyawa inilah yang diyakini mempengaruhi kinerja otak dan akhirnya menimbulkan perilaku kecanduan.

6. **Sumber magnesium**, fakta bahwa hampir separuh wanita penggila cokelat merasa ketagihan pada saat-saat sebelum dan awal menstruasi, menjadi dasar hipotesis bahwa perilaku kecanduan cokelat disebabkan perubahan hormon. Kekurangan magnesium sering ditemui pada wanita yang mengalami keluhan pramenstruasi (*premenstruation syndrome*), dan memakan cokelat merupakan naluri untuk memenuhi kebutuhan magnesium tubuh.

### Penutup

Apakah anda juga penggila cokelat? atau apakah penggila cokelat benar-benar ada? Masyarakat Indonesia dengan tingkat konsumsi per kapita yang relatif rendah, memang tidak dapat dikatakan Chocoholics. Akan tetapi, nyatanya kelompok ini teridentifikasi di kawasan lain seperti Amerika Utara dan Eropa. Dampak negatif perilaku kecanduan cokelat ini masih dalam ranah penelitian, khususnya menyangkut aspek kesehatan dan rasionalitas terhadap jenis makanan tertentu.