

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Dunia saat ini sedang mengalami suatu pandemi yang cukup mematikan termasuk salah satunya Indonesia. Penyakit ini ditemukan pertama kali di kota *China* dan disebut dengan *Corona Virus* atau sering disebut dengan Covid-19, dimana penyakit ini menyebabkan semua kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat harus berhenti bahkan mengharuskan para pekerja menjalankan *work from home* sedangkan anak-anak yang bersekolah maupun sedang menjalankan perkuliahan harus menjalankan pembelajaran jarak jauh. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan turut memberikan pesan agar orang tua, siswa, dan guru menjaga kesehatan masing- masing sesuai protap dari Kemenkes terkait Covid-19, dan untuk mengikuti himbauan Presiden Jokowi agar belajar di rumah, bekerja di rumah, dan beribadah di rumah (Fajriah, 2020). Hal ini dilakukan agar mengurangi persentase masyarakat yang terkena Covid-19.

Work from home dan pembelajaran jarak jauh ini dilakukan agar masyarakat dapat hidup lebih sehat dengan menghindari kerumunan serta kontak fisik dengan orang lain. Dalam menjaga kesehatan, masyarakat dihimbau agar selalu tetap berada di rumah serta menjaga kesehatan diri masing-masing salah satu caranya yaitu dengan mengatur pola makan yang lebih sehat dengan cara memperbanyak pengonsumsi sayur-sayuran dan juga buah-buahan. Selain memperbanyak sayur-sayuran dan buah-buahan kita juga dapat mengatur pola makan kita dengan cara mengurangi makanan berkarbohidrat seperti kentang, nasi merah, nasi jagung, bahan-bahan yang terbuat dari tepung dan nasi putih.

Konsumsi nasi putih dan mie yang terbuat dari tepung yang berlebihan akan berdampak buruk bagi kesehatan. Menurut Nugraheni *et al.*, (2011), menyatakan bahwa mengkonsumsi kadar karbohidrat yang tinggi secara terus menerus akan mempengaruhi kesehatan, karena kelebihan karbohidrat akan berisiko terkena penyakit jantung, obesitas, dan berbahaya bagi penderita diabetes. Salah satunya dapat dikurangi dengan alternatif lain yaitu konsumsi nasi dan mie yang terbuat dari Shirataki. Dimana konsumsi nasi putih dan mie (tepung) yang berlebihan memiliki dampak yang kurang baik untuk tubuh. Shirataki memiliki 2 jenis yaitu nasi shirataki dan mie shirataki, tidak hanya itu karbohidrat alternatif ini juga memiliki 2 tipe yaitu nasi dan mie shirataki kering dan basah. Berikut tabel sebagai perbandingan antara nasi putih, mie tepung dengan nasi dan mie shirataki:

TABEL 1

Hasil Perbandingan Bahan Baku Nasi dan Mie Dengan Bahan Baku Shirataki

Perbandingan Kalori		
Nasi Putih		Nasi Shirataki
129 kkal	Kalori	37 kkal
0.28 gram	Lemak	0,1 gram
27.9 gram	Karbohidrat	18.3 gram
2.66 gram	Protein	0,1 gram
Mie Tepung		Mie Shirataki
137 kkal	Kalori	20 kkal
2.06 gram	Lemak	0 gram
25.1 gram	Karbohidrat	4 gram
4.51 gram	Protein	0 gram

Sumber: Ranim (2019)

Dari hasil perbandingan kalori yang tertera di atas, dapat dibuktikan bahwa kalori yang terdapat di dalam nasi putih dan mie tepung ini lebih tinggi dibandingkan dengan nasi dan mie yang berbahan dasar shirataki. Tekstur dari shirataki ini adalah kenyal seperti *jelly* atau agar-agar dan juga tidak memiliki rasa ketika dimakan atau hambar.

Shirataki atau yang memiliki nama lain Ito Konnyaku ini merupakan salah satu karbohidrat yang berasal dari Jepang. Umbi iles-iles disebut juga umbi porang (*Amorphophallus Oncophyllus*) termasuk *nutraceutical*. Umbi iles-iles atau porang dilakukan pengolahan menjadi bentuk tepung porang. Kadar glukomanan yang diperoleh setelah dilakukan pemurnian berkisar pada 36.69%-64.22% dengan kadar glukomanan tepung sebelum pemurnian sebesar 28.76%. Pada percobaan dengan variasi konsentrasi pelarut etanol 60%, lama pengadukan 30 menit, dan rasio jumlah bahan dengan pelarut 1:15 diperoleh kadar glukomanan tertinggi yakni 64,22% (Saputro *et al.*, 2014). Umbi Iles-iles atau umbi porang memiliki manfaat yang sangat baik bagi kesehatan seperti mengatasi sembelit, membantu menjaga berat badan, merawat kesehatan kulit, membantu penyembuhan luka, mengatasi peradangan, mencegah dan mengatasi diabetes, menurunkan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, meminimalisir resiko penyakit jantung dan *stroke*, mencegah penyakit kanker, dan detoksifikasi (Verizarie, 2020).

Umbi iles-iles mengandung polisakarida yang mampu menyerap air yang disebut manan atau lebih tepatnya glukomanan. Fungsi glukomanan yang serupa dengan serat pangan memiliki kelebihan-kelebihan tertentu, yaitu: membentuk gel, memiliki daya mengembang yang besar, membentuk larutan kental dalam air, dan memiliki sifat cair seperti agar yang dapat digunakan sebagai media pertumbuhan mikroorganisme (Nurjanah, 2010).

Pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa (Michael, 2018). Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan guna untuk memberikan

pelatihan kepada mitra atau wakil masyarakat mengenai menu martabak telur dengan shirataki dan juga ingin memberikan informasi lebih mengenai karbohidrat alternatif pengganti nasi putih dan mie yang terbuat dari tepung yaitu shirataki, serta untuk membantu mitra mendapatkan pengetahuan baru melalui acara yang akan kami selenggarakan secara *online*, memotivasi mitra untuk memulai pengonsumsi karbohidrat alternatif shirataki atau juga dapat memotivasi mitra untuk membuka usaha dengan menggunakan karbohidrat shirataki.

Kegiatan ini akan dilaksanakan bersama salah satu mitra yang akan menjadi peserta dalam kegiatan PkM ini, yaitu SMKN 7 Kabupaten Tangerang dengan jumlah siswa yang akan menghadiri 25 siswa. Kami memilih SMKN 7 Kabupaten Tangerang ini karena berdasarkan informasi yang kami dapatkan dari salah satu guru pengajar di sekolah tersebut, bapak/ibu guru SMKN 7 Kabupaten Tangerang jurusan tata boga ini sudah pernah mendengar mengenai karbohidrat alternatif dan guru-guru di jurusan tata boga SMKN 7 Kabupaten Tangerang ini belum pernah membahas mengenai shirataki kepada siswa siswinya.

Selain informasi dari salah satu guru di SMKN 7 Kabupaten Tangerang, kami juga telah mencari informasi kepada salah satu siswa SMKN 7 Kabupaten Tangerang jurusan tata boga ini mengenai materi yang dijelaskan oleh bapak/ibu guru di sekolah, bahwa guru-guru jurusan tata boga ini telah membahas mengenai karbohidrat alternatif kepada siswanya, tetapi karbohidrat pengganti nasi putih dan mie tepung ini yang diperkenalkan oleh guru-guru di sekolah seperti ubi, *oatmeal*, dan beras merah. Untuk karbohidrat alternatif shirataki ini masih belum pernah dijelaskan oleh bapak/ibu guru di SMKN 7 Kabupaten Tangerang.

Permasalahan yang dihadapi dalam melakukan kegiatan bersama mitra yang akan mengikuti kegiatan PkM *online* ini yaitu mitra masih belum mengenal secara mendalam tentang karbohidrat alternatif shirataki baik asal usul shirataki dan juga manfaat dari shirataki itu sendiri, mitra juga kurang paham mengenai cara memasak shirataki, mitra juga kurang tahu mengenai menu yang dapat dihasilkan apabila memasak menggunakan shirataki khususnya mie shirataki. Karena pengonsumsian shirataki masih jarang sekali dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia yang setiap harinya mengkonsumsi nasi putih dan mie yang terbuat dari tepung. Melalui permasalahan-permasalahan ini maka kami akan membuat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang menjelaskan secara *detail* mengenai kalori jika kita menggunakan shirataki dan mempraktikkan dengan bumbu-bumbu lainnya. Dalam pelaksanaan PkM ini baik laki-laki maupun wanita yang ingin mengubah kebiasaan diri untuk menjalani pola hidup sehat dapat mengikuti kegiatan PkM *online* ini.

Dikarenakan adanya pandemi Covid-19 ini, maka acara akan dilakukan dengan mematuhi protokol yang ada, oleh karena itu acara akan dilakukan secara *online*. Situs yang digunakan untuk PkM *Online* yaitu dengan menggunakan fitur *Google Meet*. Selain mempermudah mitra yang sedang mengisi waktu luang saat di rumah, mitra dapat ikut serta mengikuti proses pengolahan secara langsung. Penggunaan *Google Meet* sebagai fitur dalam acara PkM *online* ini bertujuan agar dapat memudahkan mitra yang akan ikut serta dalam acara, dimana mitra dapat lebih mudah menggunakan fitur baru yang disediakan oleh *Google*. Kami memilih untuk menggunakan *Google Meet* ini karena *Google Meet* ini dapat langsung diakses melalui *Gmail*, sehingga peserta tidak perlu mengunduh aplikasinya lagi.

B. Permasalahan Mitra

Permasalahan mitra yang akan dihadapi antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan secara mendalam tentang karbohidrat alternatif shirataki, baik asal usul shirataki dan juga manfaat dari nasi dan mie shirataki.
2. Kurangnya pemahaman bagaimana cara memasak nasi atau mie shirataki.
3. Kurangnya pengetahuan mengenai menu yang dapat dihasilkan apabila memasak menggunakan karbohidrat alternatif shirataki, khususnya mie shirataki.

