

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Pemilihan bahan dasar dalam proses pembuatan makanan sangat penting untuk dilakukan untuk dapat menghasilkan makanan yang mempunyai nilai gizi tinggi dan berkualitas. Bahan dasar yang dipergunakan sangat berpengaruh pada nilai gizi suatu makanan. Bahan dasar yang tidak tepat dapat menimbulkan permasalahan obesitas. Menurut data yang diambil dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa di Indonesia 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas berdasarkan data 2015-2019 dan sebanyak 18,8% dialami pada anak berusia 5-12 tahun. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Disadari bahwa angka obesitas yang tinggi menambah kesadaran masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang menyehatkan. Konsumsi makanan sehat dapat menekan angka obesitas dan dapat membawa dampak baik bagi tubuh. Pemilihan bahan dasar pengganti makanan yang lebih baik dapat dilakukan dengan cara mencari pengganti bahan dasar yang baik untuk dikonsumsi. Menggantikan bahan dasar yang rendah kalori seperti Shirataki dapat menekan kalori yang masuk dalam tubuh. (Catherine, 2019) Makanan rendah kalori dapat mencegah obesitas karena kalori yang masuk akan menjadi lebih kecil. Selain itu Shirataki yang kaya akan serat dapat melancarkan pencernaan sehingga dapat mempercepat proses penurunan berat badan.

Shirataki yang merupakan olahan dari umbi – umbian berfungsi sebagai makanan yang tinggi serat dan rendah kalori dapat membantu mengurangi obesitas.

Kandungan yang terdapat dalam Shirataki berbeda dengan yang terdapat dalam beras.(Dewanto & Purnomo, 2009) Oleh karena itu penggunaan Shirataki dapat berguna untuk menurunkan berat badan jika dikonsumsi secara teratur.

PkM dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kepada masyarakat tentang pentingnya pengolahan makanan sehat yang dapat digunakan dalam keseharian dan tentunya mudah untuk digunakan dan juga ditemukan. Pelatihan diharapkan dapat memberikan dampak bagi para peserta agar dapat diterapkan.

Pada kegiatan PkM ini menargetkan kepada Komisi Dewasa Wanita GKI Gading Serpong merupakan salah satu institusi yang perlu diberikan Pelatihan Pembuatan Hidangan Nusantara dengan Olahan Shirataki.

Pemilihan PkM kepada Komisi Dewasa Wanita GKI Gading Serpong dikarenakan melihat banyaknya golongan ibu rumah tangga yang setiap harinya memasak untuk kebutuhan keluarga sehingga dinilai tepat sasaran untuk melakukan pelatihan dan pengenalan penggunaan olahan Shirataki.

## **B. Permasalahan Mitra**

Komisi Dewasa Wanita GKI Gading Serpong merupakan suatu kumpulan/persekutuan yang beranggotakan para ibu rumah tangga dan yang sudah berkeluarga. Dalam kesempatan ini penulis mendapatkan kesempatan secara langsung untuk melakukan pelatihan tentang proses pengolahan Shirataki. Pelatihan yang diberikan merupakan proses pengolahan Shirataki menjadi menu nusantara yang dapat dihidangkan untuk sehari – hari.

Permasalahan yang dapat diobservasi yaitu bahwa para ibu dalam menyiapkan makanan bagi keluarga terkadang mengalami permasalahan untuk mengolah menu sehingga menu yang dihidangkan tidak bervariasi. Diharapkan dengan pengenalan olahan shirataki ini dapat membuat variasi menu baru. Selain itu pengenalan Shirataki yang kaya akan gizi dapat bermanfaat manfaat untuk kesehatan keluarga.

Proses perubahan dapat dimulai dari dalam keluarga. Dengan pengenalan bahan masakan yang sehat dapat merubah pola konsumsi bahan makanan yang dimulai dari keluarga dan seterusnya dapat berdampak bagi orang lain. Oleh karena itu pada kesempatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini penulis sangat berharap bahwa pelatihan ini sangat tepat sasaran karena pelatihan dilakukan terhadap para ibu Komisi Dewasa wanita yang memasak untuk keperluan keluarga dan dapat menjadi pertimbangan menuju lebih sehat. karena menggunakan bahan makanan yang sehat dan alami.