

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Berdasarkan Undang-Undsng Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Tridharma Perguruan Tinggi merupakan suatu kewajiban yang harus dipenuhi oleh perguruan tinggi. Pengabdian kepada Masyarakat adalah kegiatan Sivitas Akademika yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan umum serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Hasil Pengabdian kepada Masyarakat dimanfaatkan sebagai proses pembelajaran dalam dunia pendidikan. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk *workshop*.

Workshop merupakan proses kegiatan pembelajaran baik dalam kelompok maupun individu yang dirancang untuk memperkenalkan ide-ide serta keterampilan dasar yang dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. *Workshop* diperuntukkan bagi sekelompok orang dengan minat yang sama. Oleh karena itu, tim Pengabdian kepada Masyarakat ingin membagikan ilmu yang telah tim pengabdian kepada masyarakat dapatkan dari pendidikan tim pengabdian kepada masyarakat kepada siswa SMK dalam bentuk *workshop*. Melalui kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarkat akan memperkenalkan kepada siswa SMA/SMK mengenai Makanan Tinggi Omega-3.

Sekarang ini, seluruh dunia sedang dilanda pandemik COVID-19. COVID-19 merupakan virus Corona jenis terbaru yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina. Virus Corona mengganggu sistem pernapasan manusia yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini menimbulkan kepanikan dalam masyarakat, termasuk di Indonesia. Kehadiran COVID-19 telah mengubah kehidupan masyarakat dalam waktu singkat. Tidak hanya menimbulkan pengaruh yang negatif, COVID-19 juga ikut membawa beberapa pengaruh positif. Salah satunya adalah meningkatkan kepedulian masyarakat Indonesia terhadap pentingnya menerapkan pola hidup sehat, termasuk didalamnya pola makan sehat. Pola

menerapkan makan sehat berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh selama masa pandemi seperti ini (*Food and Agriculture Organization, 2019*).

Pada umumnya, makanan merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar. Menurut Saparinto & Hidayanti (2010), produk makanan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati atau air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk makanan atau minuman bagi konsumsi. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, makanan sehat mengandung nutrisi seimbang dengan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan. Nutrisi yang dimaksud adalah protein, karbohidrat, lemak, air, vitamin, dan mineral.

Lemak dalam makanan bermanfaat untuk meningkatkan energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K serta memberikan rasa lezat terhadap suatu hidangan. Konsumsi lemak yang dianjurkan adalah sekitar 67 gram per hari atau tidak lebih dari 5 sendok makan per hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Berdasarkan ikatan kimianya asam lemak dibedakan menjadi dua yaitu, lemak jenuh dan lemak tak jenuh (Hardinsyah, 2014). Lemak tak jenuh merupakan lemak yang baik bagi kesehatan tubuh. Jenis lemak tak jenuh yang paling umum diketahui oleh masyarakat adalah asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 tidak dapat dibentuk dari dalam tubuh sehingga harus diperoleh melalui konsumsi makanan.

Salah satu sumber utama asam lemak omega-3 adalah makanan laut. Selain itu, asam lemak omega-3 dapat ditemukan dalam berbagai jenis minyak, biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, serta telur, susu, dan produk olahan susu. Makanan dengan kandungan asam lemak omega-3 sangat mudah ditemukan, mulai dari pasar tradisional hingga pasar swalayan.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kali ini akan memperkenalkan makanan-makanan yang tinggi omega-3 kepada siswa SMK sehingga dapat memperluas pengetahuan, keterampilan, dan kreatifitas mereka.

1.2 Permasalahan Mitra

Dikarenakan oleh materi mata pelajaran tata boga masih terbatas sehingga diperlukan adanya pengembangan dalam bentuk ilmu pengetahuan yang disalurkan melalui kegiatan *workshop* ini.

Para siswa SMK yang mengikuti *workshop* ini juga diharapkan untuk berminat mempelajari mengenai Makanan Dengan Kandungan Omega-3 yang Tinggi dengan tujuan menambah pengetahuan, keterampilan serta kreatifitas.

