

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Pada masa ini diseluruh penjuru dunia sedang mengalami krisis yang diakibatkan oleh penyebaran virus Corona atau biasa yang disebut dengan COVID-19. Dampak dari virus cukup menghantam segala sektor ekonomi yang ada diseluruh negara dikarenakan beberapa negara besar menghentikan seluruh ekspor maupun impornya dan memberlakukan sistem *Lockdown* yang mengharuskan seluruh warga negaranya berdiam dirumah dan melarang untuk melakukan bepergian dikarenakan virus yang semakin merajalela. Salah satu sektor yang mengalami penurunan pendapatan adalah pada bidang *food and beverage* dikarenakan seluruh restoran yang ada di Indonesia tidak diizinkan untuk melayani pelanggan yang ingin makan di tempat melainkan hanya diperbolehkan untuk *takeaway* dan *delivery* saja yang membuat para masyarakat memilih untuk tetap dirumah dan masak untuk mengisi waktu luang mereka sembari menghemat pengeluaran.

Selain itu seluruh kantor yang berada di lokasi yang sangat rawan dengan penyebaran virus COVID-19 diwajibkan untuk menerapkan protokol *Work From Home* yang mengakibatkan seluruh masyarakat memiliki keterbatasan dalam berinteraksi secara langsung dengan satu sama lain yang mengakibatkan munculnya stres atau gangguan mental dan akan menciptakan penyakit sosial yang akan berdampak pada melemahnya daya tahan tubuh. Menurut profesor epidemiologi psikiatrik di Harvard TH Chan *School of Public Health*, Karestan

Koenen, Ph.D, stres menghadapi pandemi dalam jangka panjang juga dapat memicu gangguan stres pascatrauma (PTSD). "Stres bisa menjadi sesuatu yang traumatis saat kita merasa tidak mampu mengatasinya," Biang stres secara alamiah memicu respons tubuh untuk bereaksi menghadapi ancaman. Ketika menghadapi potensi bahaya, sistem saraf simpatik otomatis berada dalam mode mempertahankan diri. Hal itu dikontrol bagian otak yang mengendalikan emosi bernama amigdala.

Saat stres, amigdala mengirimkan "sinyal marabahaya" ke kelenjar hipotalamus di dasar otak. Hipotalamus lantas memberikan kode pada kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon stres kortisol dan adrenalin. Begitu hormon tersebut terlepas, otot di dalam tubuh otomatis jadi tegang. Ketegangan otot itu berfungsi melindungi diri dari cedera. Jantung pun jadi berdetak lebih kencang untuk memompa lebih banyak darah ke otot dan meningkatkan asupan oksigen. Inilah yang memicu napas jadi cepat atau sesak dan jantung berdebar-debar saat seseorang mengalami stres. Dalam kondisi "terancam", tubuh juga melepaskan lebih banyak glukosa dan lemak ke aliran darah untuk menyediakan bahan bakar tambahan agar seseorang lebih waspada.

Stres yang dialami manusia saat ini akan menjadi bertambah buruk jika mengonsumsi makanan-makanan cepat saji, mengandung gula berlebih dan berminyak yang akan mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menurun dikarenakan kekurangan asupan nutrisi dan vitamin yang tepat untuk meningkatkan sistem kekebalan dan daya tahan tubuh. Sehingga tidak mampu untuk memberikan perlawanan terhadap virus atau bakteri yang akan masuk ke dalam tubuh. Namun jika masyarakat lebih peka terhadap makanan yang akan

dikonsumsinya maka daya tahan tubuhnya akan meningkat sehingga tubuh semakin kuat terhadap serangan virus maupun bakteri yang akan mengancam kesehatannya. Menurut Ryan Raman, MS, RD, seorang ahli nutrisi, nanas memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Berikut manfaat nanas seperti dilansir *healthline*:

1. mengandung antioksidan yang dapat melawan penyakit
2. mengandung enzim yang baik untuk pencernaan
3. membantu mengurangi risiko kanker
4. meningkatkan imunitas dan menekan inflamasi
5. dapat meringankan arthritis

Di lihat dari manfaat yang terkandung dari buah nanas dapat dibuktikan bahwa buah nanas memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan maupun untuk menjaga tubuh terbebas dari segala serangan virus. Terlebih kita menyadari bahwa anak muda pada saat ini tidak tertarik dalam mengkonsumsi buah - buahan yang mengandung vitamin yang baik untuk kesehatan tubuh dan dapat membantu tubuh untuk lebih kuat terhadap serangan virus maupun penyakit. Disini kita menyoroti para siswa siswi pada SMK Puspa Wisata PGRI maka dari itu kami akan mengadakan PkM guna untuk mengajak siswa siswi untuk lebih memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan mereka melalui penyuluhan dalam pembuatan mochi berbahan dasar nanas dan menjelaskan mengenai manfaat yang bisa didapatkan dari buah nanas. Oleh karena itu kita mengangkat tema PkM ini .

## **B. Permasalahan Mitra**

Pada zaman yang semakin maju anak-anak muda masih tidak dapat sadar bahwa manfaat yang terkandung pada buah-buahan sangatlah baik untuk kesehatan dan imunitas tubuh, terlebih di masa Pandemi Covid-19 seperti ini. Setiap individu harus memiliki imunitas tubuh yang kuat untuk bisa melawan segala virus yang ingin mencoba masuk kedalam tubuh manusia. Kelompok kami melihat bahwa SMK Puspa Wisata PGRI merupakan pilihan yang tepat bagi kami untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dikarenakan hampir seluruh siswa-siswi diajarkan dasar-dasar dari pada mengelola makanan sehingga ketika kita melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat siswa maupun siswi tidak akan kesulitan dalam memahami materi atau kegiatan yang kita sampaikan sehingga apa yang mereka pelajari dari kegiatan yang sudah kami adakan mereka mampu untuk mengajarkan masyarakat sekitar dan melakukan penyuluhan tentang manfaat yang bisa didapatkan dari mengonsumsi buah-buahan terlebih buah nanas sendiri. Disamping kami juga menginginkan agar siswa-siswi SMK Puspa Wisata PGRI dapat sadar akan pentingnya dalam mengonsumsi buah-buahan. Maka dari itu kita mengadakan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pengolahan mochi berbahan dasar nanas untuk mengajak para siswa siswi agar tetap bisa mengonsumsi buah nanas namun dengan cara yang berbeda.