

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada satu tahun belakangan ini, dunia dikejutkan dengan terjadinya pandemi *Coronavirus Disease* (COVID-19). COVID-19 merupakan penyakit baru yang belum pernah ditemukan pada manusia. Penyakit ini disebabkan oleh Novel Coronavirus (2019-nCoV) atau yang kini dinamakan SARS-CoV-2 (Mulati, 2020, hal. 5). Virus COVID-19 dapat menyebar secara cepat melalui *droplet* atau tetesan air yang keluar saat orang berbicara, batuk, dan bersin. Cara penyebaran lain dapat berupa melakukan kontak fisik secara langsung, seperti: bersalaman, mencium pipi dan tangan serta menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi (Sukur, et a.l. 2020, hal. 3). Pemerintah mengeluarkan kebijakan *Social Distancing* yang ditujukan kepada seluruh masyarakat untuk mengurangi atau memperlambat penyebaran virus. Kebijakan ini diberlakukan dengan membatasi mobilitas dan kerumunan masyarakat, seperti: menghindari tempat umum dan pusat keramaian, jaga jarak dengan orang lain minimal satu meter, tidak melakukan kontak fisik, dan menunda acara atau kegiatan besar (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Tempat wisata yang kerap menjadi pusat kerumunan seringkali dianggap sebagai penyebab meningkatnya penyebaran COVID-19. Kebijakan-kebijakan pemerintah untuk membatasi kunjungan atau kerumunan di tempat wisata tentu berdampak pada bidang pariwisata.

Terdapat tiga jenis sektor usaha yang berhubungan erat dengan kegiatan di bidang pariwisata yang terdampak COVID-19 paling buruk, yaitu: Akomodasi dan Makan Minum sebesar 92,47%, Jasa Lainnya sebesar 90,9%, dan Transportasi dan Pergudangan sebesar 90,34% (Badan Pusat Statistik, 2020, hal. 9). Akibat pandemi COVID-19, sebagian masyarakat memilih untuk membatasi berwisata dan berkegiatan di luar rumah.

Dengan banyaknya waktu masyarakat yang diharuskan untuk tetap tinggal di rumah, mendorong mereka untuk menjadi lebih kreatif dalam mengisi waktu, salah satunya adalah memasak. Menurut Gregorius Ruben (dalam Sofia, 2021) sebagai salah satu pemilik katering Yellow Fit Kitchen, masyarakat juga banyak mencari referensi menu-menu sehat yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh sehari-hari, menurunkan berat badan, dan menjaga berat badan tetap ideal.

Saat masa pandemi COVID-19 ini, sangat penting buat masyarakat untuk menjaga pola makan yang sehat, bergizi, dan gizi seimbang untuk membantu meningkatkan proses kekebalan tubuh (Akbar & Aidha, 2020, hal. 17). Dengan kuatnya sistem kekebalan tubuh dapat melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit yang bisa disebabkan oleh bersentuhan dengan orang atau barang, makanan yang dikonsumsi, dan udara yang dihirup (Kementerian Kesehatan RI, 2020, hal. 4).

Makanan tidak hanya sekedar memberikan rasa kenyang, namun juga berperan sebagai sumber energi, sumber zat pembangun untuk membentuk sel-sel jaringan tubuh yang baru, dan membentuk sistem kekebalan tubuh untuk mencegah berbagai penyakit (Kristiandri, 2014, hal.3). Meningkatkan

daya tahan tubuh juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung Vitamin A, C, E, B6, Asam Folat, Zat Besi, dan Zinc. Semua kandungan gizi sehat dapat ditemukan pada buah-buahan, sayuran hijau, biji-bijian, kacang-kacangan, sereal, telur, ikan, ayam, dan daging akan mempengaruhi produksi dan aktivitas sel kekebalan tubuh sehingga menciptakan sistem kekebalan tubuh yang lebih optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020, hal. 26-28).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, pandemi COVID-19 membuat masyarakat banyak membatasi kegiatan di luar rumah untuk menurunkan potensi penyebaran virus. Masyarakat terdorong menjadi lebih kreatif dalam mengisi waktu luang, misalnya dengan mencari resep menu sehat untuk dimasak. Kegiatan positif ini sangat sesuai dalam menghadapi situasi pandemi ini. Pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi yang diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah terinfeksi virus COVID-19. Mengonsumsi makanan sehat tidak hanya sewaktu masa pandemi, tetapi juga dapat diterapkan untuk masa mendatang. Makanan sehat ditujukan selain untuk mengenyangkan perut, tetapi juga sebagai sumber energi, sumber zat pembangun sel-sel tubuh, dan membentuk sistem kekebalan tubuh. Penyusunan Rancangan Buku Resep Inspirasi Resep Makanan Sehat menyediakan berbagai macam varian resep dengan bahan-bahan dasar yang digunakan dapat mudah didapatkan dan mudah diolah menjadi makanan yang sehat.

B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep

Pembuatan Rancangan Buku Resep Inspirasi Resep Makanan Sehat diharapkan dapat:

1. Memberikan sebuah edukasi dan panduan yang mudah dipahami mengenai cara pembuatan makanan sehat khusus untuk masyarakat.
2. Memperkenalkan menu resep makanan dengan memanfaatkan bahan-bahan yang mudah didapatkan serta mudah diolah untuk menjadi makanan sehat dan bergizi untuk masyarakat.

