

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Vegetarian adalah gaya hidup sehat yang sudah sangat dikenal orang secara mendunia dan termasuk di Indonesia. Jumlah orang yang mengadopsi gaya hidup vegetarian di Indonesia terus berkembang dan dapat dilihat dari bertambahnya anggota *Indonesian Vegetarian Society* dimana pada tahun 1998 tercatat 5.000 orang anggota dan pada tahun 2010 tercatat 500.000 orang anggota. Ada beberapa alasan dalam menjalankan gaya hidup vegetarian, pertama adalah kesehatan yang berdasarkan penelitian *Academy of Nutrition and Dietetics* yang dilakukan pada tahun 2009 yang menyimpulkan bahwa pola makan yang berbasis nabati terbukti menurunkan tekanan darah serta resiko kolesterol dilanjutkan dengan pengurangan resiko diabetes hingga kanker serta penyakit kronis yang lainnya. Alasan yang kedua adalah kontribusi dalam menjaga kesejahteraan hewan dimana faktor pendorong utamanya adalah untuk tidak membunuh hewan serta memakan daging termasuk produk-produk hewani seperti madu. Alasan yang terakhir berdasarkan penelitian (Setiaputri, K. A. 2021), menjalankan pola hidup vegetarian dapat membantu dalam penurunan berat badan. Dengan mejalani pola hidup vegetarian dapat menjadi opsi untuk menghindari makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi dari produk-produk hewani.

Menurut Dr. Meva Nareza dalam artikelnya yang berjudul Pola Makan Vegetarian yang Sehat (Nareza, 2021), gaya hidup vegetarian juga terbagi menjadi lima jenis yang dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu, *Semivegetarian* yang terkadang masih mengonsumsi beberapa produk hewani dan *full vegetarian* yang sama sekali tidak memakan daging beserta produk hewani lainnya. *Semivegetarian* dibagi lagi menjadi empat golongan yaitu: *Flexitarian* yang memiliki pola makan memakan makanan dari tumbuhan tetapi sesekali mengonsumsi daging, ikan, unggas, serta hasil hewani seperti telur dan susu dalam jumlah yang sedikit. Selanjutnya *lacto-vegetarian* yang memakan makanan dari tumbuhan dan masih mengonsumsi susu serta produk olahan susu seperti *yoghurt*, keju, dan mentega tetapi tidak memakan telur. Selanjutnya kebalikan dari *lacto-vegetarian* yaitu *ovo-vegetarian* yang memakan makanan dari tumbuhan dan mengonsumsi telur tetapi tidak mengonsumsi susu dan olahan susu lainnya. Yang terakhir adalah gabungan dari kedua jenis vegetarian di atas, yaitu *lacto-ovo vegetarian* yang memakan makanan dari tumbuhan dan memakan telur serta susu beserta olahan susu lainnya. Berbeda dengan *semivegetarian*, *full vegetarian* adalah orang-orang yang memiliki pola makan paling ketat karena sama sekali tidak memakan daging serta produk hewani lainnya.

Dalam sejarah perayaan natal di Eropa, natal memiliki ciri khas yaitu memakan Kalkun dan budaya ini dimulai dari sekitar tahun 1520-an dimana William Strickland membawa kalkun dari Amerika ke Inggris. Budaya ini kemudian dibawa dan disebarluaskan oleh pedagang, misionaris, dan

bahkan penjajah ke berbagai negara lainnya, sehingga perayaan natal di banyak negara sarat akan berkumpul dan memakan berbagai hidangan yang biasanya terbuat dari berbagai jenis daging dan produk hewani lainnya.

Sama seperti perayaan natal di luar negeri, umat Kristiani di Indonesia merayakan Natal pada tanggal 25 Desember. Selain dijadikan hari libur nasional, hari natal ini juga bertepatan dengan libur tahun baru serta libur sekolah. Sehingga tidak hanya umat kristiani yang menikmati libur natal tetapi umat non kristiani juga ikut menikmati libur natal. Libur yang cukup panjang ini dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia untuk berkumpul bersama keluarga. Tetapi semenjak adanya pandemi *Covid-19* di Indonesia, pemerintah Indonesia banyak menerapkan peraturan untuk mencegah penyebaran *Covid-19* salah satunya menghilangkan kebijakan cuti bersama pada hari libur nasional termasuk di dalamnya pada libur natal dan tahun baru. Meskipun demikian masyarakat Indonesia tetap berkumpul dalam skala yang lebih kecil seperti keluarga inti. Dan kebiasaan makan di luar digantikan dengan masak di rumah.

Melihat perkembangan pola hidup vegetarian dan perubahan kebiasaan dikarenakan *Covid-19* yang menggantikan kebiasaan makan di luar menjadi masak di rumah, menginspirasi pembuatan buku resep dengan judul “Vegetarian Christmas Recipe”. Buku resep ini menghadirkan resep-resep populer khas natal dari luar negeri dengan jenis *lacto-ovo vegetarian* untuk orang yang mencari alternatif resep tidak mengandung daging.

Buku resep dengan judul “Vegetarian Christmas Recipe” ini dibuat dengan uji literatur yang diawali dengan pengumpulan resep-resep dari berbagai sumber referensi berupa *E-book*, *booklet* yang diterbitkan oleh majalah kuliner. Setelah referensi terkumpul, dilakukan uji coba terhadap resep-resep yang sudah dipilih. Setelah uji coba dilakukan dan didapatkan hasil yang memuaskan, kumpulan resep tersebut diinput serta didesain menjadi sebuah buku resep. Setelah rancangan buku resep selesai dibuat, dilakukan evaluasi dengan menyebarkan kuisioner kepada target pembaca untuk mengetahui hasil dari desain, *lay-out*, serta isi dari rancangan buku resep tersebut.

Kegiatan seminar hasil adalah kegiatan yang dilakukan untuk memaparkan hasil dari sebuah penelitian kepada *Reviewer* di bidangnya. Sama seperti kegiatan seminar hasil pada umumnya, seminar hasil dengan judul *Book Launching Vegetarian Christmas Recipes* ini dilakukan untuk memaparkan hasil dari uji referensi dan perancangan buku resep berjudul “Vegetarian Christmas Recipe”.

B. Tujuan

Tujuan diadakannya kegiatan seminar hasil ini adalah untuk:

1. Menyampaikan hasil dari rancangan buku resep dengan judul “Vegetarian Christmas Recipe”.
2. Mendapatkan umpan balik terkait dengan hasil rancangan buku resep yang sudah dibuat, berupa kritik, saran, serta masukan yang diberikan oleh *Reviewer*.

C. Manfaat

1. Manfaat bagi penulis:

- a. Memaparkan hasil rancangan buku resep
- b. Mendapatkan umpan balik dari *Reviewer*

2. Manfaat bagi *Reviewer*:

- a. Mengetahui proses pembuatan buku resep dengan judul “Vegetarian Christmas Recipe”
- b. Menambah pengalaman sebagai *Reviewer* dalam sebuah seminar hasil pembuatan buku resep.

D. Deskripsi Pembuatan Buku Resep

Pembuatan buku resep ini dimulai dengan mengajukan proposal terhadap tema yang ingin dibuat dan dilanjutkan dengan pengumpulan referensi sebanyak 20 resep serta pengujian resep referensi yang menghasilkan 15 resep terbaik yang dimasukkan ke dalam rancangan buku resep dan didesain serta dicetak hingga menghasilkan buku resep dengan judul “*Vegetarian Christmas Recipe*”.