

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seminar hasil produk merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan sebelum sidang akhir dengan tujuan untuk memperkenalkan buku resep yang telah dibuat. Telah dilakukan seminar hasil dengan tiga dosen *reviewer*, dua anggota *host zoom*, dan dua anggota yaitu Selly dan Vivian Awin Cristie sebagai personel presentasi rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. Seminar hasil produk ini diadakan untuk memberikan penjelasan mengenai buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 agar mendapatkan umpan balik dari dosen *reviewer* untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ada pada buku resep yang telah dibuat. Dengan dilakukan seminar hasil anggota dapat merevisi masukan-masukan apa saja yang diberikan oleh dosen *reviewer* sebelum sidang akhir sehingga buku resep dapat menjadi lebih baik. seminar hasil yang dilakukan berdasarkan judul buku resep yang diambil yaitu Rancangan Buku Resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

Akhir tahun 2019 pada bulan Desember muncul wabah pneumonia yang tidak diketahui penyebab pastinya. Wabah ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan Provinsi Hubei Tiongkok. Kebanyakan pasien pneumonia ini berawal dari pedagang di pasar Huanan yang menjual hewan hidup yang terletak di kota Wuhan. Virus ini masuk ke Indonesia pada bulan Maret 2020. Pada 7 Januari 2020 diidentifikasi penyebab pneumonia ini yakni jenis *novel coronavirus*.

Secara resmi, WHO menamakan penyakit ini Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan nama virus tersebut adalah SARS-CoV-2 (*Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2*). (WHO, 2020)

Banyak orang yang terinfeksi virus akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Namun, beberapa akan menjadi sakit parah dan memerlukan pertolongan medis. Pandemi Covid-19 sendiri pun telah merusak tatanan dunia, seperti sektor – sektor kesehatan, ekonomi, industri, dan sektor yang lainnya. Terutama pada sektor ekonomi, dimana masyarakat dunia mengalami gejolak ekonomi yang begitu kuat. (Gombart, 2020)

**TABEL 1**

Jumlah Tingkat Kasus Covid-19 di Indonesia Tahun 2020-2022

Tahun	Dirawat	Terkonfirmasi	Sembuh	Meninggal
2020	10.827	10.987	8.971	34.071
2021	11.7253	12.8261	11.972	40.872
2022	1000	1421	1390	489

Sumber: Covid 19.go.id

Berdasarkan dari data Tabel 1 di atas, dapat dikatakan bahwa dinamika data dari jumlah pasien sembuh dan meninggal Covid-19 di Indonesia ini sendiri cukup naik dan turun. Namun dapat dilihat dari data tersebut di atas bahwa terjadi tren penurunan jumlah pasien yang sembuh dan yang meninggal di tahun 2022.

**TABEL 2**  
Data Vaksinasi Covid-19

Vaksinasi 1	Vaksinasi 2	Vaksinasi 3
199.346.528	<b>165.134.259</b>	<b>39.555.232</b>

Sumber: Covid 19.go.id

Tren penurunan jumlah pasien penyintas dan meninggal bisa dikatakan membaik karena semakin banyaknya masyarakat yang divaksin dan Indonesia yang perlahan mencapai kekebalan kelompok. Beberapa diantaranya juga dapat sembuh dengan menerapkan pola makan sehat dengan mengatur pola makan. Pola makan sehat akan menjamin sistem kekebalan yang kuat dapat membantu menahan serangan virus. Saat ini tidak ada bukti bahwa suplemen apapun dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengobati atau mencegah infeksi virus apapun, kecuali Vitamin C. Vitamin C adalah salah satu unsur utama vitamin larut air yang cenderung membentuk sistem kekebalan yang kuat. Tunjangan diet harian yang direkomendasikan untuk Vitamin C adalah 90 mg/hari untuk pria dan 75mg/hari untuk wanita. Dalam situasi saat ini, perlu diwaspadai jenis makanan tertentu yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh kita untuk memerangi Covid-19 (Aman, F., & Masood, 2020)

Hal inilah yang kemudian membuat keberadaan dari makanan yang sehat di masa pandemi menjadi salah satu faktor yang penting untuk dimiliki agar dapat membantu mencapai kekebalan sistem imunitas tubuh. Cara agar terhindar dari Covid – 19 ialah harus melakukan protokol kesehatan yang ketat dimanapun berada dan juga memakan makanan yang bergizi agar memberikan sistem imun tubuh yang baik bagi tubuh. Pola makan sangatlah berpengaruh terhadap status gizi yang dilihat dari kualitas maupun dari kuantitas makanan dan juga merupakan cara ataupun usaha tertentu dengan mempertahankan sebuah keadaan kesehatan, kandungan nutrisi, dan juga mencegah ataupun membantu pemulihan kesehatan dari adanya suatu penyakit yang ada (Julian S, 2020).

Cara untuk bertahan dalam situasi saat ini adalah memperkuat sistem kekebalan. Asupan seng, zat besi, dan vitamin A, B12, B6, C, dan E yang cukup sangat penting untuk pemeliharaan fungsi kekebalan. Dalam skenario saat ini, Covid-19 telah memberlakukan serangkaian tantangan baru bagi individu untuk mempertahankan pola makan yang sehat (Aman, F., & Masood, 2020).

Beberapa pilihan makanan yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh yaitu sayuran dan buah-buahan karena memiliki manfaat bagi tubuh antara lain sebagai sumber vitamin dan serat, dan yang penting adalah menopang kehidupan manusia untuk menjaga agar tubuh tetap sehat (Hamidah, 2015)

Dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi seperti makan dengan komposisi makanan yang lebih lengkap yaitu, makan makanan yang lebih Banyak sayur, berprotein tinggi, membatasi asupan-asupan makanan yang berlemak, menghindari makanan – makanan yang tidak baik bagi tubuh, maka dapat memberikan dampak yang besar bagi sistem imunitas tubuh. Sistem imunitas tubuh akan semakin kuat dan juga lebih optimal untuk menghindari virus Corona tersebut (Furkan, Rusdin Rusdin, 2021)

Menurut WHO, terdapat beberapa makanan sehat yang bisa mencegah Covid-19 yaitu, makanan segar dan tidak diproses. Konsumsi makanan segar dan tidak diproses seperti mengonsumsi banyak buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, daging, telur, ikan, dan susu sangat direkomendasikan untuk menjaga kesehatan di tengah pandemi ini. Selain itu ada juga hal yang perlu diperhatikan yaitu seperti pada saat memasak sayuran. Agar kandungan nutrisi pada sayuran tidak hilang, memasak sayuran dengan suhu dan waktu yang tidak perlu terlalu lama (WHO, 2020)

Melalui riset yang dilakukan, baik daring atau luring, masih belum tersedia buku resep khusus tentang menu makanan sehat penunjang imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19, oleh karena itu, dibuatlah rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

Latar belakang di ataslah yang memotivasi penulisan buku resep ini. Disadari bahwa makanan sehat adalah hal penting bagi penyintas Covid-19 dan yang berusaha untuk senantiasa fit. Pola makan yang sehat dapat membantu memastikan bahwa tubuh berada dalam kondisi sekuat mungkin untuk melawan virus. Kebutuhan akan makanan yang sehat disini kemudian memotivasi

penyusunan buku yang berisi khusus mengenai resep makanan bergizi yang cocok dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi seperti ini. Keberadaan dari buku resep ini juga salah satunya dikarenakan bahwa dengan menggunakan buku resep, maka pengguna yang akan membuat salah satu makanan di dalamnya akan lebih fokus dalam memilih resep, apabila dibandingkan dengan mencari resep biasa yang ada di dalam *smartphone*. Oleh karena itu, diperlukan pembuatan rancangan buku resep aneka makanan penunjang imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19 terlebih dimasa pandemi ini.

## **B. Tujuan**

Adapun seminar hasil produk ini dilakukan untuk memperkenalkan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. Tujuan dilaksanakannya kegiatan seminar hasil produk adalah :

1. Memberikan berbagai resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.
2. Memberikan panduan cara membuat masakan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

## **C. Manfaat**

Manfaat bagi dosen *reviewer* dari kegiatan seminar hasil produk yaitu :

1. Mengetahui tampilan disain dari rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

2. Mengetahui cara membuat menu rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.
3. Mengetahui proses pembuatan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

Manfaat bagi tim penulis dari kegiatan seminar hasil produk yaitu :

1. Dapat memperkenalkan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.
2. Mendapatkan umpan balik dari dosen *reviewer* untuk memperbaiki buku resep menjadi lebih baik.

Adapun manfaat lainnya baik secara Teoritis maupun Praktis yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sebuah pembelajaran, pengembangan, pengetahuan keilmuan tentang imunitas, pola makan sehat dan menambah wawasan dan kajian yang berkaitan dengan buku resep makanan.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Sebagai tambahan wawasan dan sebagai bentuk kerja nyata pemenuhan tugas akhir perkuliahan.

- b. Pembaca

Diharapkan dapat dijadikan panduan atau referensi untuk bisa berkarya dalam dunia membuat makanan yang sehat.

#### D. Deskripsi Buku Resep

Rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 adalah buku yang berisikan menu khusus tentang makanan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Buku resep tersebut diurutkan dari kategori *Appetizer*, *Soup*, *Side dish*, *Main course* dan juga *Dessert*. Awalnya buku resep tersebut terdiri dari dua puluh menu tetapi terdapat satu menu yang gagal yaitu pannacota dengan beri karena tidak memenuhi ekspektasi. Sehingga total menu rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 menjadi sembilan belas menu resep yaitu Apel Karamel, Salad Buah Sempel, Oat buah, Trancam, Sup Tomat Hangat Karen, Sup Kentang Daun Bawang Dorothy, Brokoli Gurih, Cah kacang Panjang, Tumis Bok Choy Tahu Sutra, Tumis Sawi Putih, Tumis Bayam, Orek Tempe, Quesadillas, Ikan Filet, Mie Sambal Mentega, Bubur Manado, Kalio Ayam, Kolak dan Brownies.

Pembuatan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 diambil dari sepuluh buku referensi yang berbeda-beda. Pencarian buku referensi dilakukan secara daring dan luring. Pencarian secara daring yakni *online* melalui *website* sedangkan pencarian luring yakni di toko buku Gramedia. Setelah pencarian data, dilakukanlah uji percobaan sembilan belas menu resep mengikuti proses dan cara pembuatan yang ada didalam buku referensi. Setelah itu, dilakukan pengeditan menjadi satu buku resep yaitu rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19.

Pembuatan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh memakan waktu kurang lebih tiga bulan. Dan juga terdapat hambatan-

hamabatan dalam proses pembuatan. Seperti anggota yang berada di provinsi yang berbeda sehingga terdapat kesulitan dalam berkomunikasi dan tidak bisa bimbingan secara *offline* dan hanya bisa melalui *whatsapp* dan *zoom*. Solusinya anggota dapat berkumpul di satu tempat sehingga komunikasi menjadi lebih mudah dan bimbingan dengan dosen pembimbing dapat berlangsung secara tatap muka di Universitas Pelita Harapan. seiring waktu berjalan, dosen pembimbing yang selalu memberikan masukan, dosen *reviewer* yang sudah memberikan umpan balik atas buku resep ini. Serta dukungan dari teman-teman. Semua hambatan pun dapat terlewati dan hasil pembuatan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 bisa mendapatkan hasil yang baik dan memuaskan. Tujuan rancangan buku resep Aneka Makanan Penunjang Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19 dibuat untuk membantu orang-orang dalam membuat masakan yang dapat menunjang imunitas tubuh pada masa pandemi ini.