

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki beberapa kebutuhan primer. Salah satunya adalah makanan. Tiap manusia membutuhkan makanan namun dalam jumlah yang berbeda-beda. Menurut Asmadi (2008), makanan merupakan kebutuhan fisiologis atau biasa disebut sebagai kebutuhan primer. Kebutuhan ini diperlukan manusia untuk bertahan hidup. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DepKesRI), yang dimaksudkan dengan makanan adalah semua bahan yang diolah sehingga dapat dimakan oleh manusia.

Dalam kehidupan sehari-hari, hal termudah yang dapat dilakukan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan memperhatikan asupan dari makanan juga minuman. Namun, seringkali manusia meremehkan proses pemilihan makanan yang pada akhirnya tidak memperhatikan gizi pada makanan tersebut dan hanya memperhatikan tampilan yang lezat dan menggugah selera pada makanan. Sejatinya, makanan yang memiliki nilai gizi baik merupakan asupan yang paling sempurna bagi peningkatan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit. Selain itu, makanan yang bergizi tepat dapat menghambat proses penuaan dan juga degenerasi tubuh.

Hal tersebut juga dapat dibuktikan kebenarannya dengan riset yang telah dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2013. Dalam riset tersebut, ditunjukkan bahwa 93,5 persen masyarakat Indonesia masih

tergolong tidak cukup dalam mengonsumsi sayur dan juga buah-buahan. Selain itu, pada riset tersebut dapat dilihat bahwa ternyata bumbu penyedap telah dikonsumsi oleh anak-anak Indonesia. Tak hanya itu, ternyata terdapat riset lain dari Riset Kesehatan Nasional (RisKesNas) pada tahun 2016 yang menunjukkan bahwa penduduk dewasa berusia diatas 18 tahun yang mengalami obesitas sebesar 20,7 persen yang dimana mengalami peningkatan dari tahun 2013 dengan angka 15,4 persen.

Namun dengan meningkatnya angka obesitas, nyatanya masyarakat Indonesia golongan menengah keatas mulai peduli dengan kandungan gizi yang terdapat pada makanan. Hal ini telah dibuktikan dengan adanya survei yang dilakukan oleh Nielsen's New Global Health and Ingridient-Sentiment Survey pada tahun 2016. Dalam survei tersebut, ditunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mulai peduli dengan makanan yang mereka konsumsi. Hal ini didukung dengan faktor-faktor yang menjadi alasan perubahan pola konsumsi masyarakat Indonesia. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pertimbangan status "Halal" pada makanan.
2. Pertimbangan akan kandungan lemak pada makanan.
3. Terdapat alergi pada tubuh sehingga memerlukan diet tertentu.
4. Sadar akan makanan dengan pengawet.
5. Semakin meningkatnya penyakit degenerative seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah).

Sebagian besar masyarakat Indonesia masih memiliki pemikiran bahwa makanan sehat merupakan makanan yang tidak memiliki rasa yang dapat

dinikmati dan juga merupakan makanan yang harganya cukup mahal. Sejatinya, makanan sehat dapat divariasikan dengan bahan-bahan yang bisa didapatkan dengan harga yang cukup murah. Hal ini dapat dilihat dengan adanya makanan khas Nusantara yang bisa dijadikan menjadi makanan yang lebih sehat.

Dengan adanya hal-hal ini, penulis tergerak untuk mengadakan sebuah acara Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dimana melibatkan banyak pihak. Setelah memilah-milah peserta, penulis menilai bahwa dengan mengundang Persatuan Istri Tentara (Persiti) dari Komando Resor Militer (Korem) 052/Wijayakrama adalah suatu keputusan tepat. Karena dari beberapa artikel yang ada, menunjukkan bahwa pola makan sehat berasal dari rumah. Oleh karena itu penulis memilih perkumpulan ibu-ibu yang dimana memasak untuk keluarganya dirumah.

B. Bentuk Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang diselenggarakan merupakan salah satu bentuk kerjasama dari mahasiswa jurusan dengan pihak eksternal universitas seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), tenaga kerja *outsourc*e, dan lain sebagainya.

Pada kali ini, kegiatan PKM diadakan untuk melakukan pelatihan pembuatan makanan sehat dengan cita rasa nusantara. Kegiatan ini berbentuk praktikum yang dimana peserta dapat mempraktikkan secara langsung apa yang telah dijelaskan dan diterangkan oleh penulis.

C. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini diselenggarakan pada :

Hari / Tanggal : Sabtu, 23 Maret 2019

Waktu : pukul 09.00 – pukul 12.00 WIB

Lokasi : Laboratorium *Kitchen*, Gedung D

Universitas Pelita Harapan

D. Peserta

Peserta merupakan Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana dari tentara Komando Resor Militer (Korem) 052/Wijayakrama Kelapa Dua, Kabupaten Banten. Peserta yang mengikuti kegiatan PKM ini berjumlah 21 orang.

