

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Makanan didefinisikan sebagai berbagai zat yang masuk ke dalam tubuh dan akan bereaksi sebagai penyedia energi bagi kehidupan dan aktivitas, membangun dan memperbaiki jaringan serta mengatur proses tubuh sehingga makanan yang sehat sangat penting untuk tubuh (Pinatih, 2020). Salah satu makanan yang populer adalah sosis. Sosis populer karena bentuknya yang lonjong, rasanya yang enak, dan praktis. Selain itu, sosis juga banyak digunakan untuk berbagai jenis makanan olahan, sosis juga sering disajikan dengan cara digoreng atau dibakar dan diberi berbagai macam saus serta disajikan dalam berbagai hidangan (Hasanah et al., 2021).

Sosis adalah produk olahan yang sebagian besar menggunakan daging yang diproses dengan cara dihaluskan dan dibentuk dengan cara memasukkan campuran ke dalam selongsong sosis (Apsittiwong et al., 2018). Berdasarkan penelitian dan pengabdian inovatif pada masa pandemic *Covid-19*, olahan makanan yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia adalah sosis karena bisa dengan cepat dimakan, membuat perut kenyang, mudah ditemukan dan diolah, serta disukai oleh berbagai kalangan usia dari anak-anak hingga dewasa (Kamelia et al., 2021).

## GAMBAR 1

### Frekuensi Konsumsi Makanan Dari Olahan Daging Dan Ikan

*PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2021, "Penelitian dan Pengabdian Inovatif pada Masa Pandemi Covid-19", ISBN: 978-623-6535-49-3*

**Tabel 5. Frekuensi Konsumsi Makanan dari Olahan Daging Dan Ikan**

Makanan Olahan	Frekuensi						Jumlah
	A	B	C	D	E	F	
Nugget	0.75	0.31	1.23	1.72	0.48	0	4.48
Sosis	1.49	0.50	1.53	1.97	0.51	0	5.99
Sarden	0.50	0.31	0.45	1.07	0.45	0	2.78
Dendeng	0.12	0.12	0.37	0.42	0.26	0	1.31
Bakso	0.50	0.56	2.65	1.07	0.45	0	5.23
Pempek	0.87	0.44	1.72	2.21	0.49	0	5.73
Otak-otak	0.62	0.12	0.90	1.09	0.40	0	3.14
Sempol	0.50	0.12	0.49	0.57	0.30	0	1.98
Abon	0.50	0.06	0.52	0.57	0.30	0	1.96
Rerata							3.62
Minimum							1.31
Maksimum							5.99

*Sumber : Data terolah*

**Keterangan :**

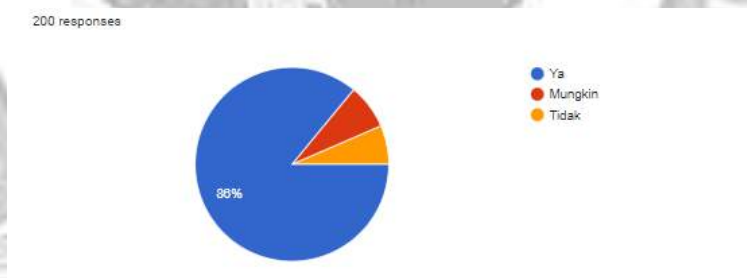
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| A. Setiap hari;              | D. 1 sampai 2 kali seminggu;   |
| B. 4 sampai 6 kali seminggu; | E. Kurang dari 1 kali seminggu |
| C. 3 kali seminggu;          | F. Tidak pernah                |

Sumber: Kamelia et al (2021)

## GAMBAR 2

### Pertanyaan Mengenai Kesukaan Responden Terhadap Sosis

Apakah anda menyukai sosis?



Sumber: Hasil Olahan Data (2021)

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan penulis kepada 200 responden dengan pertanyaan apakah anda menyukai sosis?, 172 (86%) dari 200 responden memberikan jawaban ya, 15 (7,5%) responden memberikan jawaban mungkin dan 13 (6,5%) responden memberikan jawaban tidak. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden menyukai sosis dengan alasan sosis enak, praktis dan mudah dibuat. Masyarakat saat ini mulai

menyadari betapa pentingnya menjaga kesehatan dan masyarakat saat ini melakukan berbagai cara agar memiliki kesehatan yang optimal dan salah satu cara yang mereka lakukan adalah memastikan asupan nutrisi dalam makanan yang mereka konsumsi cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik (Susanti & Kholisoh, 2018). Maka dari itu, penulis membuat olahan sosis yang sehat yaitu menggunakan bahan nabati.

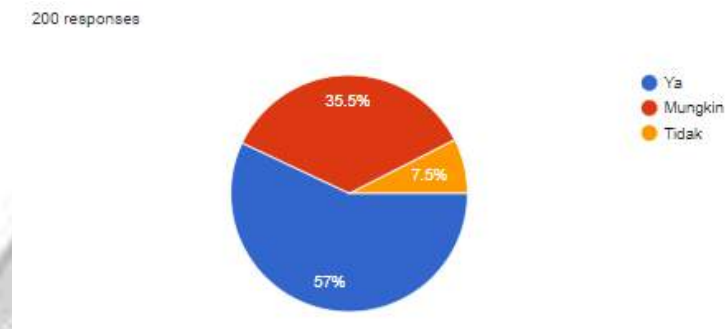
Bahan nabati adalah bahan pangan organik yang dihasilkan tumbuhan ketika membuat makanannya sendiri. Bahan organik ini baik dikonsumsi oleh manusia dan bermanfaat bagi tubuh karena merupakan sumber karbohidrat, lemak, protein dan vitamin (Sundari et al., 2015). Para ahli kesehatan saat ini, sebagian besar menyarankan konsumsi makanan sehat selama masa karantina di tengah pandemi virus corona. Tetapi, banyak masyarakat yang menyukai makanan yang praktis dan enak. Para ahli kesehatan juga merekomendasikan masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang dimasak di rumah dengan banyak sayuran dan bahan-bahan yang bernutrisi, sehingga kekebalan tubuh didapatkan karena manusia sangat membutuhkannya terutama di masa pandemi virus corona. Masyarakat disarankan mengubah makanan yang dikonsumsi dengan mengolah bahan makanan sendiri agar lebih terhindar dari penyakit. Masyarakat bisa memanfaatkan bahan-bahan yang mudah dan terjangkau (AFIP, 2020). Maka dari itu, penulis membuat kreasi olahan yang sehat namun tetap enak dan praktis yaitu sosis dengan bahan dasar nabati. Yang membedakan sosis nabati penulis dengan yang lainnya adalah sebagian besar resep yang lain menggunakan sumber resep patty dan hanya dibentuk

menggunakan tangan tanpa selongsong sedangkan penulis menggunakan selongsong dan menggunakan sumber dari resep sosis.

### GAMBAR 3

Pertanyaan Mengenai Ketertarikan Responden Terhadap Bahan Dasar Nabati

Apakah sosis menggunakan bahan dasar nabati menarik menurut anda?



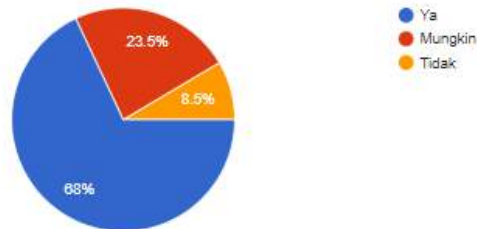
Sumber: Hasil Olahan Data (2021)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan penulis kepada 200 responden dengan pertanyaan apakah sosis menggunakan bahan dasar nabati menarik menurut anda?, 114 (57%) dari 200 responden memberikan jawaban ya, 71 (35,5%) responden memberikan jawaban mungkin dan 15 (7,5%) responden memberikan jawaban tidak. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa lebih dari setengah responden merasa sosis menggunakan bahan dasar nabati menarik.

**GAMBAR 4**  
Pertanyaan Mengenai Ketertarikan Responden Untuk Mencoba Sosis  
Menggunakan Bahan Dasar Nabati

Apakah anda tertarik untuk mencoba sosis menggunakan bahan dasar

200 responses



nabati?

Sumber: Hasil Olahan Data (2021)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan penulis kepada 200 responden dengan pertanyaan apakah anda tertarik untuk mencoba sosis menggunakan bahan dasar nabati?, 136 (68%) dari 200 responden memberikan jawaban ya, 47 (23,5%) responden memberikan jawaban mungkin dan 17 (8,5%) responden memberikan jawaban tidak. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden merasa tertarik untuk mencoba sosis menggunakan bahan dasar nabati.

Contoh kelompok bahan pangan nabati adalah:

1. Serealia

Serealia adalah jenis tumbuhan yang termasuk golongan tanaman padi-padian/rumput-rumputan (Gramineae) yang digunakan untuk menghasilkan bulir-bulir kecil berisi biji-bijian sebagai sumber karbohidrat (Emiralhadi, 2019). Serealia kaya akan mineral, protein, vitamin, asam amino tertentu, antioksidan dan fosfat yang membantu menjaga kesehatan dan baik untuk mencegah penyakit dan memberikan

energi. Sereal juga merupakan sumber makanan yang kaya akan serat dan nutrisi penting seperti vitamin E, beberapa vitamin B kompleks, asam lemak omega 3, folat, fosfor, magnesium, dan seng (Macauley, 2015).

## 2. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan merupakan nabati yang termasuk famili leguminosa. Kacang-kacangan mengandung serat pangan yang jika terlarut dapat membantu menurunkan kadar kolesterol pada manusia. Kacang-kacangan memiliki termasuk nabati yang rendah kalori, rendah lemak dan rendah garam natrium. Kacang-kacangan juga mengandung protein, karbohidrat kompleks, folat, dan besi yang baik untuk kesehatan (Ezar Al Rivian et al., 2020).

## 3. Sayuran

Sayuran merupakan salah satu jenis tanaman hortikultura yang memiliki berbagai manfaat seperti sumber vitamin, mineral dan serat bagi tubuh. Sayuran merupakan tumbuhan yang mengandung kadar air yang tinggi yang bisa dikonsumsi dalam keadaan mentah (segar) maupun diolah menjadi masakan terlebih dahulu (Saragih, 2021)

## 4. Buah-buahan

Buah berfungsi sangat penting bagi proses metabolisme tubuh karena mengandung sangat banyak vitamin dan mineral. Hal tersebut menjadi salah satu alasan bagi masyarakat untuk menanam berbagai jenis tanaman penghasil buah-buahan serta mengonsumsinya baik secara langsung maupun diolah menjadi masakan (Ziraluo & Duha, 2020)

Pada buku resep ini, penulis menggunakan bahan dasar nabati berupa sereal, kacang-kacangan dan sayuran. Pada saat ini, makanan tidak hanya menjadi kebutuhan seseorang untuk mengisi perut saja, melainkan mencari pengalaman baru dan cita rasa yang unik dari suatu hidangan. Masakan nusantara merupakan salah satu kebanggaan terbesar bagi Indonesia. (Wijaya & Ratnaningrum, 2019). Maka dari itu, penulis membuat kreasi sosis nabati pada 10 masakan nusantara.

Masakan nusantara merupakan salah satu ciri khas Indonesia yang perlu dilestarikan keberadaan dan keberlangsungannya. Menurut Menteri Pariwisata Indonesia, masakan nusantara merupakan salah satu daya tarik terkuat dalam dunia pariwisata dalam mendatangkan wisatawan ke wilayah Indonesia. Pada zaman sekarang, budaya luar terutama makanannya sangat mudah untuk masuk ke Indonesia. Namun, masakan nusantara tentunya tetap menjadi makanan pokok masyarakat Indonesia. Sama halnya dengan masakan khas dari berbagai negara, masakan nusantara juga memiliki cita rasa yang khas dengan nilai kebudayaan dan nutrisi yang tinggi. Di Indonesia sendiri, Industri kuliner sedang berkembang pesat. Tetapi Sebagian besar masyarakat Indonesia terutama generasi milenial lebih sering menghabiskan uang untuk makan di luar (Veronica et al., 2021).

**GAMBAR 5**  
Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Terakhir kali membeli masakan lokal Indonesia</b>		
1-3 minggu yang lalu	210	95.0
1-3 bulan yang lalu	10	4.5
3-6 bulan yang lalu	1	0.5

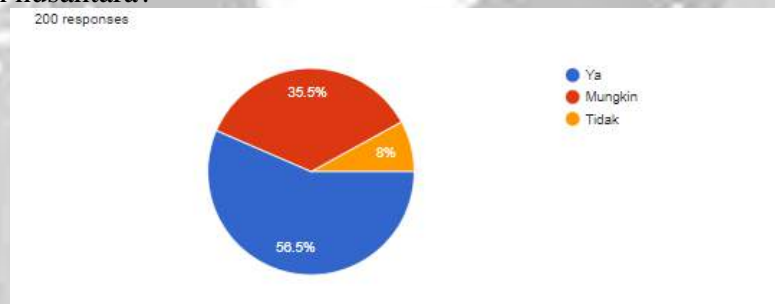
Sumber : Veronica et al., 2021

Masyarakat juga dihimbau untuk memasak dirumah dengan bahan-bahan yang sehat agar gizi dan kebersihan lebih terjamin (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Maka dari itu, untuk tetap melestarikan masakan nusantara tanpa membeli makanan luar, penulis membuat inovasi masakan nusantara dengan menggunakan bahan nabati yang sehat, enak dan praktis untuk dibuat dirumah.

### GAMBAR 6

#### Pertanyaan Mengenai Kecocokan Sosis Nabati Dalam 10 Masakan Nusantara

Apakah sosis menggunakan bahan dasar nabati cocok sebagai bahan dalam masakan nusantara?



Sumber: Hasil Olahan Data (2021)

Berdasarkan survei yang telah dilakukan penulis kepada 200 responden dengan pertanyaan apakah sosis menggunakan bahan dasar nabati cocok untuk sebagai bahan dalam masakan nusantara?, 113 (56,5%) dari 200 responden memberikan jawaban ya, 71 (35,5%) responden memberikan jawaban mungkin dan 16 (8%) responden memberikan jawaban tidak. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa lebih dari setengah responden merasa sosis menggunakan bahan nabati cocok sebagai bahan dalam masakan nusantara dengan alasan merupakan variasi baru, masakan nusantara yang lebih sehat, mengeluarkan rasa baru, dll.



Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan penulis kepada 200 responden, Target market dari perancangan buku resep ini adalah 16-43 tahun. Resep sosis nabati dan masakan nusantara ini ditujukan untuk masyarakat yang ingin mengkonsumsi olahan yang praktis dan mudah diolah di rumah sehingga masyarakat dapat memastikan bahan-bahan yang digunakan sehat dan higienis.

## **B. Tujuan Pembuatan Rancangan Buku Resep**

Tujuan penulis membuat buku resep pengolahan sosis berbahan dasar nabati ini supaya bisa mempopulerkan resep-resep sosis dengan bahan-bahan nabati dan masakan nusantara menggunakan sosis nabati tersebut.

Membuktikan ide-ide kreasi salah satu jenis makanan olahan instan yaitu sosis dengan bahan dasar nabati dan masakan nusantara menggunakan sosis nabati tersebut yang dapat dipraktikkan dengan bahan-bahan yang bernutrisi dan alat yang mudah didapatkan oleh pembaca. Penulis ingin memastikan buku resep ini bisa dijadikan referensi untuk pelaku usaha yang berniat untuk terjun dalam bidang kuliner.

Dengan adanya buku resep ini, penulis ingin memastikan pembaca bisa memilih makanan dengan bahan yang alami namun tetap menarik dan enak untuk dikonsumsi.