

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Era modern yang mengharuskan semua serba cepat dan waktu yang singkat, membuat masyarakat ingin melakukan segala aktivitas dengan cepat, mudah dan sedikit bergerak. Sehingga masyarakat cenderung mencari makanan yang instan tanpa memperdulikan kandungan gizi dan zat lainnya yang terkandung dalam makanan tersebut. Pola makanan yang kurang baik, baik pada usia remaja dan dewasa dapat menyebabkan banyak sekali berbagai macam penyakit. Penyakit paling umum dialami karena pola makanan yang kurang baik adalah obesitas atau berat badan yang berlebih, darah tinggi, diabetes dan penyakit lainnya (Arafah, 2020).

Munculnya berbagai penyakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, karena kandungan didalamnya seperti tinggi lemak, garam dan gula. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk membentuk pola hidup yang baik dengan menerapkan kebiasaan gaya hidup yang sehat seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Konsumsi makanan berbahan dasar nabati banyak mengandung serat, protein dan vitamin yang baik untuk kesehatan tubuh. Banyak mengkonsumsi makanan nabati dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular sebesar 19% dan penyebab penyakit apa pun sebesar 11% (Merdeka, 2020).

Bahan pangan nabati adalah bahan pangan organik yang dihasilkan tumbuhan ketika membuat makannya sendiri. Bahan organik ini merupakan sumber karbohidrat, lemak, protein dan vitamin. Contoh kelompok bahan pangan nabati adalah sereal, kacang-kacangan, sayuran serta buah (Sundari, 2015). Bahan pangan nabati dapat diolah menjadi makanan yang menarik seperti sosis. Sosis adalah produk olahan yang sebagian besar menggunakan daging yang diproses dengan cara dihaluskan dan dibentuk. Sosis mengandung protein dan kadar lemak jenuh yang tinggi (Hidayat, 2017). Sehingga pada pelatihan ini, penulis memilih sayuran dan kacang-kacangan sebagai olahan yang akan dipelajari oleh peserta yaitu sosis wortel dan sosis edamame.

B. Permasalahan Mitra

SML UMKM Centre dibangun untuk menjadi rumah pemberdayaan bagi masyarakat melalui keterampilan, seni dan juga budaya. SML UMKM Centre mengajarkan banyak hal mulai dari membuat kerajinan tangan, belajar alat musik, pelatihan komputer hingga memasak dan membuat kue. Pengunjung yang datang tidak hanya berasal dari dalam kota Tangerang Selatan tetapi banyak juga yang berasal dari luar wilayah seperti Jakarta dan Bogor

Hasil dari kerajinan yang dibuat oleh peserta atau pengunjung SML UMKM Centre dapat diikuti sertakan dalam pameran dan hasil dari penjualan akan dibagikan pada pembuat kerajinan tersebut. Melalui berbagai pelatihan yang diadakan di SML UMKM Centre ini dapat menjadi

stimulus dalam bidang ekonomi dan mendukung pemberdayaan masyarakat pada situasi pandemi saat ini yang sangat berdampak terhadap perekonomian masyarakat

Dalam kesempatan ini penulis mendapatkan kesempatan secara langsung untuk melakukan pelatihan tentang proses pengolahan sosis dari bahan nabati. Pelatihan yang diberikan merupakan proses pengolahan bahan nabati seperti dari kacang-kacangan, dan sayuran menjadi sosis yang dapat dikonsumsi dengan sehat. Terkadang masyarakat mengalami permasalahan dalam mengolah menu makan sehingga makanan yang dihidangkan tidak bervariasi. Diharapkan dengan pengenalan olahan sosis nabati ini dapat membuat variasi baru. Selain itu pengenalan sosis nabati yang kaya akan gizi dapat bermanfaat untuk kesehatan.

Proses perubahan pola hidup menjadi sehat dapat dimulai dari dalam keluarga. Dengan pengenalan bahan masakan yang sehat dapat merubah pola konsumsi bahan makanan yang dimulai dari keluarga dan seterusnya dapat berdampak bagi orang lain. Oleh karena ini penulis sangat berharap bahwa pelatihan ini sangat tepat sasaran karena pelatihan terhadap komunitas SML UMKM Centre yang kebanyakan didalam komunitas tersebut adalah ibu-ibu, yang memasak untuk keperluan keluarga dan dapat menjadi pertimbangan menuju pola hidup yang sehat karena menggunakan bahan makanan yang sehat dan alami.