

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Analisis Situasi

Pola makan vegetarian adalah pendekatan diet yang didasarkan pada penghindaran produk hewani dan penekanan pada konsumsi makanan nabati. Dalam pola makan ini, sumber utama protein berasal dari tumbuhan seperti jamurjamuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan kedelai, sementara daging, ikan, dan produk hewani lainnya dihindari. Vegetarian pada masa kini kian sangat terlihat dalam beberapa tahun. Dijadikan sebuah tren atau gaya hidup yang sehat dan mempunyai sebuah dampak atau pengaruh terhadap kualitas hidup individu. Menjadi vegetarian adalah sebuah pilihan yang memberikan hasil yang positif, seperti kesehatan fisik yang lebih baik, perasaan positif terkait dengan penerapan sikap moral yang benar, peningkatan rasa memiliki (terhadap komunitas vegetarian), dan dampak lingkungan yang lebih rendah. Hal tersebut menyebabkan seseorang akan berpikir dan beragumen bawasannya hidup menjadi vegetarian akan mendapatkan banyak hal positif, bukan hanya untuk diri sendiri akan tetapi lingkungan akan mendapatkan dampak positif yang luas (Hargreaves et al., 2021).

Seperti yang disimpulkan pada penelitian (Sagala et al., 2023) pola hidup vegan terbukti berpengaruh positif terhadap lingkungan karena lebih ramah lingkungan. Pola hidup vegan yang dikenal dengan tidak makan produk hewani, termasuk makanan olahan dan daging ini tidak diragukan lagi. Karena hanya makanan nabati yang dikonsumsi, makanan tersebut

merupakan sumber serat, mineral, dan vitamin yang baik. Tidak hanya itu, vegan bisa membuat harapan hidup manusia lebih panjang dan menghemat trilunan dolar dalam upaya melawan pemanasan global. Dengan menerapkan pola hidup vegan, kita sudah berkontribusi dalam mengurangi pemanasan global. Dengan hal tersebut juga pola hidup vegan terbukti berpengaruh positif terhadap lingkungan karena lebih ramah lingkungan.

Bukan hanya pola hidup yang harus dicermati, akan tetapi pola makan juga harus diatur dan dijaga. Menurut (Yuliarti et al., 2008 ) pola makan vegetarian sendiri terbagi kedalam beberapa jenis seperti *lacto vegetarian* menghindari daging dan telur, tetapi masih mengonsumsi produk susu. Jenis *ovo vegetarian* menghindari daging dan produk susu tetapi masih mengonsumsi telur. Sedangkan, jenis *lacto ovo vegetarian* yang masih mau mengonsumsi susu dan telur akan tetapi menghindari segala jenis daging dan yang terakhir adalah *vegan*, dimana orang yang menganut aliran ini tidak akan menggunakan produk yang berhubungan dengan hewani sama sekali termasuk produk-produk turunannya. Veganisme juga dapat melibatkan penghindaran produk lain yang berasal dari hewan, seperti madu atau gelatin.

Pola makan vegetarian ini dapat menghadirkan sejumlah manfaat kesehatan, menurut (Hermaningsih et al., 2010) vegetarian memberikan manfaat seperti mengontrol berat badan atau obesitas, penanggulangan penyakit diabetes, mencegah kanker usus besar, mengurangi tingkat kolestrol dan lain sebagainya. Tidak hanya itu vegetarian juga memberikan kontribusi terhadap keberlanjutan lingkungan. Selain itu, pola makan vegetarian seringkali memberikan beragam pilihan makanan yang lezat dan sehat,

menjadikannya pilihan yang semakin populer di kalangan individu yang mencari gaya hidup yang lebih sehat dan peduli lingkungan.

Dari penelitian sebelumnya (Dwi Lestari et al., 2023), pengaruh pola makan dan status gizi pada kelompok vegetarian ini sangat menentukan dalam pemahaman dampak pola makan vegetarian dan pemantauan status gizi. Salah satu solusinya adalah meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang dan kecukupan gizi pada kelompok vegetarian. Pengoptimalan dalam pemantauan pola makan dan status gizi harus dilakukan secara signifikan, agar terhindar dari tujuan yang telah ditentukan dalam pola makan dan status gizi pada kelompok vegetarian pada setiap individu masing masing. Komponen yang digunakan dalam pemantauan ini adalah informasi tentang pola makan vegetarian, asupan nutrisi, dan indikator status gizi seperti indeks massa tubuh (IMT), kadar gula darah, dan tingkat kecukupan nutrisi. Semua komponen tersebut saling terkait satu sama lain pada pola makan pada kelompok vegetarian.

Pada bidang penelitian tentang makanan dan kesehatan (Dragsted et al., 2017), ada beberapa unsur yang harus dipertimbangkan dalam konteks pola makan vegetarian. Pola makan vegetarian dapat memengaruhi beberapa biomarker dalam tubuh, mencerminkan perubahan dalam status kesehatan dan metabolisme karena biomarker banyak digunakan untuk berbagai tujuan salah satunya tentang kesehatan. Penerapan biomarker dalam penelitian nutrisi akan menjadi penting untuk meningkatkan pengukuran asupan makanan, paparan komponen makanan tertentu, dan kepatuhan terhadap intervensi pola makan vegetarian. Biomarker juga digunakan untuk

mengukur efek biologis dari komponen makanan tertentu, dan untuk menilai dampak pola makan terhadap kesehatan. Hal ini tentu sangat mendukung adanya pola makan untuk kelompok vegetarian.

Nutrisi dan gizi yang baik sangat dipertimbangkan dalam pola makan vegetarian, seperti pada penelitian (Hayfa Syach et al., 2023), bahwa pola makan vegetarian dapat memberikan lebih banyak serat, vitamin C, dan antioksidan daripada pola makan non-vegetarian. Seorang vegetarian harus memperhatikan asupan protein, kalsium, zat besi, dan vitamin B12 yang dikonsumsinya. Dicontohkan pada remaja, remaja yang termasuk dalam kategori vegetarian memiliki asupan lemak dan kolesterol yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang termasuk dalam kategori non vegetarian yang memiliki asupan lemak dan kolesterol yang lebih tinggi.

Menurut (Widyastuti et al., 2022) pola makan vegetarian harus dicukupi dengan makanan yang berasal dari dengan gizi dan nutrisi yang terjaga. Makanan atau nabati yang mengandung seperti rendah kalori, karbohidrat, lemak, dan natrium, bebas kolesterol. Salah satu contoh dari makanan atau nabati yang mengandung komposisi tersebut adalah jamur konsumsi (*edible mushrooms*). Terdapat banyak jenis jamur konsumsi yang tentunya dapat di konsumsi dengan aman. Seperti Jamur Kancing (*Agaricus bisporus*), Jamur Shiitake (*Lentinula edodes*), Jamur Oyster (*Pleurotus ostreatus*), Jamur Enoki (*Flammulina velutipes*) dan beberapa jenis jamur lainnya yang dapat di konsumsi. Dari beberapa jenis jamur tersebut telah terbukti sebagai sumber senyawa bioaktif dan nilai gizinya yang terkandung dalam jamur tersebut. Terbukti juga dengan adanya nutrisi penting, dengan kandungan rendah

lemak.

Jamur berperan penting sebagai sumber pangan vegetarian yang melimpah di Indonesia. Keunikan Indonesia sebagai negara yang beriklim tropis memungkinkan pertumbuhan jamur produktif sepanjang tahun. Jamur ini tidak hanya memberikan variasi pada makanan vegetarian, tetapi juga memiliki nilai gizi yang tinggi (Novita et al., 2016).

Hal ini dibuktikan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh (Donowati et al., 2015), Jamur sebagai bahan makanan banyak mengandung nutrisi dan vitamin penting, antara lain tiamin (vitamin B-1), riboflavin (vitamin B-2), niasin, biotin dan lain-lain. Selain itu, kandungan polisakarida dan beberapa jenis pengikat protein terbukti membawa berbagai manfaat bagi kesehatan manusia, seperti anti kolesterol, anti hipertensi, anti kanker, meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan fisik. Jamur yang dapat dimakan tidak hanya dapat dimakan langsung tetapi juga dapat diolah menjadi berbagai produk, termasuk bahan tambahan pada kosmetik dan obat-obatan. (Martawijaya et al., 2010). Hal ini membuktikan bahwa jamur tiram memiliki kandungan nutrisi yang lebih lengkap dan kaya dibandingkan sayuran lainnya. Kandungan protein dan karbohidrat pada jamur tiram lebih tinggi dibandingkan daging sapi, dan kandungan lemaknya jauh lebih rendah dibandingkan daging sapi. Selain itu, jamur tiram juga mengandung 9 asam amino esensial yang sebenarnya dibutuhkan tubuh manusia (Studi et al., 2018)

Jamur juga mendukung prinsip keberlanjutan dalam produksi pangan. Budidaya jamur memerlukan sedikit air dibandingkan tanaman lainnya dan dapat ditanam dengan menggunakan bahan organik dan serbuk gergaji

sebagai media tanam. Oleh karena itu, jamur berpotensi mengurangi dampak produksi pangan terhadap lingkungan. Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) termasuk dalam kategori jamur yang dapat dengan mudah ditanam dan telah menjadi pilihan populer di kalangan masyarakat karena teknik budidayanya yang simpel (Zulfarina et al., 2019).

Dalam masakan vegetarian, jamur bisa menjadi pilihan menarik karena kemampuannya meniru tekstur dan rasa daging. Misalnya jamur portobello berukuran besar yang dapat digunakan sebagai pengganti burger daging pada masakan vegetarian sehingga memberikan rasa yang nikmat. Berkat nilai gizi dan keberlanjutan yang diberikannya, jamur terus memainkan peran penting sebagai sumber makanan sehat dan lezat bagi komunitas vegetarian Indonesia.

Oleh karena itu, penulis berniat untuk membuat olahan berbahan dasar jamur-jamuran untuk variasi makanan vegetarian. Hal ini didukung juga karena variasi makanan vegetarian kurang dikenali oleh masyarakat Indonesia, apalagi jika dijadikan bahan pangan sehari-hari. Kandungan nutrisi yang terdapat pada jamur mempunyai gizi yang tinggi. Jamur tiram, selain berfungsi sebagai sumber protein, vitamin, dan mineral, juga mengandung senyawa-senyawa yang dapat berperan sebagai antikanker atau antitumor, antikolesterol, dan antioksidan. Senyawa lektin yang terdapat dalam jamur tiram putih telah terbukti memiliki efek antitumor. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa jamur tiram putih memiliki kandungan protein sekitar 19-30%, karbohidrat sekitar 50-60%, serta mengandung berbagai asam amino, vitamin B1, B2, B3, B5, B7, C, dan mineral lainnya. (Sumarsih,



2010).

Maka dari itu mengonsumsi jamur merupakan hal yang bermanfaat dari pola makan vegetarian. Jamur yang memiliki sumber nutrisi yang baik dan menjadikan jamur hidangan tanpa mengandung daging hewan. Jamur memang bukan sumber protein nabati, akan tetapi tetap mengandung protein yang dapat memenuhi kebutuhan protein seseorang yang sedang menjalani pola makan vegetarian. Pola makan vegetarian ini memang menerapkan pola makan yang menghindari konsumsi daging hewan. Berdasarkan pada masing-masing jenis vegetarian seperti *Lacto-vegetarian* menghindari daging, ikan, dan telur, tetapi masih mengonsumsi produk susu. *Ovo-vegetarian* menghindari daging, ikan, dan produk susu, tetapi masih mengonsumsi telur. *Lacto-ovo vegetarian* menghindari daging dan ikan, tetapi masih mengonsumsi telur dan produk susu. Dan yang terakhir adalah *Vegan* yang tidak mengonsumsi daging hewan, ikan, telur, produk susu, atau bahan makanan lain yang berasal dari hewan.

Dari pola makan vegetarian tersebut, nantinya akan menentukan bagaimana penerapan dan konsistensi seseorang dalam menjalani pola makan vegetarian. Hal ini tidak terlepas dari pola hidup yang dijalani oleh kelompok vegetarian. Pola hidup ini akan memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya. Seperti yang diajarkan oleh agama Buddha yang cenderung untuk mengadopsi pola hidup vegetarian atau setidaknya mempraktikkan pola makan yang membatasi konsumsi daging.

Hal ini berkaitan dengan ajaran dan nilai-nilai yang disampaikan oleh agama Hindu dan Buddha (Iryana et al., 2022). Ajaran yang dimaksud adalah

*Ahimsa*, yang mengajarkan untuk tidak menyakiti atau tidak membunuh makhluk hidup dan sebagai penghargaan terhadap kehidupan. Secara etimologis ahimsa berarti “A” tidak dan “himsa” membunuh dan dapat diartikan *ahimsa* adalah tidak membunuh. Konsep *Ahimsa* menekankan pentingnya menghindari kekerasan terhadap semua makhluk hidup. Banyak penganut agama Buddha dan Hindu memilih pola makan vegetarian sebagai cara untuk menghormati prinsip ahimsa dan mengurangi pengaruh negatif terhadap makhluk hidup.

Hal tersebut telah diterapkan disalah satu kampung di Kota Tangerang, Banten. Kampung tersebut bernama Kampung Tehyan yang dimana penduduknya mayoritas adalah penganut agama Buddha. Dikampung ini telah menerapkan konsep ajaran *ashima* untuk tidak mengkonsumsi daging. Dan tentunya konsep tersebut mengarah kepada pola hidup vegetarian yang menghindari konsumsi daging. Warga Kampung Tehyan sudah menerapkan pola hidup dan makan vegetarian, akan tetapi masyarakat Kampung Tehyan masih kurang teredukasi ilmu dan wawasan mengenai konsep vegetarian. Maka dari itu peneliti memberikan edukasi dan solusi dengan pelatihan pembuatan makanan vegetarian. Salah satunya yaitu pengolahan pembuatan makanan vegetarian berbahan dasar jamurjamuran.

Kampung Tehyan merupakan salah satu kampung budaya yang perlu diberikan pelatihan pembuatan makanan vegetarian berbahan dasar jamurjamuran. Masyarakat Indonesia memiliki pemikiran bahwa makanan vegetarian tidak hanya kurang lezat tetapi juga kurang beragam. Namun, kenyataannya terdapat beragam hidangan vegetarian yang lezat, sehat dan



terjangkau. Dalam keseharian yang serba cepat, makanan vegetarian praktis menjadi alternatif bagi banyak orang. Oleh karena itu, Desa Tehyan membutuhkan pelatihan tentang cara memasak makanan vegetarian yang sehat, praktis, dan bervariasi. Dengan pengetahuan ini, masyarakat desa dapat mengeksplorasi dan mengadopsi pilihan makanan yang lebih beragam serta mendukung gaya hidup berkelanjutan.

Kampung Tehyan yang berlokasi di Kota Tangerang perlu diberikan pelatihan pembuatan olahan makanan vegetarian berbahan dasar jamur agar dapat menambah wawasan pengetahuan warga Kampung Tehyan bahwa makanan vegetarian bisa dimasak dengan praktis, murah, dan beragam. Dengan diadakan pelatihan ini diharapkan warga Kampung Tehyan dapat memilih bahan makanan yang lebih sehat seperti contohnya tepung terigu (seitan vegetarian) diganti oleh aneka ragam jamur dan dapat pengetahuan baru seputar pola hidup vegetarian.

#### **B. Permasalahan Mitra**

Kampung Tehyan merupakan mitra Fakultas Pariwisata Universitas Pelita Harapan dalam kegiatan PKM “Pelatihan Pembuatan Makanan Vegetarian Berbahan Dasar Jamur Kepada Warga Kampung Tehyan Tangerang”. Warga Kampung Tehyan memberikan kesempatan untuk diadakannya pelatihan pembuatan makanan vegetarian sederhana dan murah bagi warga yang tinggal di Kampung Wisata Tehyan. Berdasarkan hasil observasi tim pelaksana saat menghubungi ketua RT yaitu Ibu Lieyen, saat ini mereka berminat untuk mengetahui lebih lanjut tentang gaya hidup sehat seorang vegetarian. Keinginan mereka juga melibatkan pembelajaran cara

mengolah masakan vegetarian sederhana dengan menggunakan bahan yang ekonomis dan mudah ditemukan di sekitar lingkungan tempat tinggal mereka. Sejumlah besar penduduk Kampung Tehyan kurang menyadari bahwa makanan vegetarian tidak terbatas pada pilihan sayuran semata. Faktanya, terdapat banyak makanan non-vegetarian yang dapat dengan mudah digantikan dengan berbagai opsi bahan dasar vegetarian.

Selain itu, kebanyakan dari mereka hanya mengetahui bahwa vegetarian hanya menghindari makanan seperti daging, telur, dan susu. Namun, nyatanya, masih banyak prinsip dasar tentang vegetarianisme yang belum mereka ketahui sepenuhnya.

