

PELATIHAN PEMBUATAN HATI VEGETARIAN

I Wayan Suja¹, I Wayan Muderawan², Qonita Awyliya Hanif³

^{1,2,3} Jurusan Kimia FMIPA UNDIKSHA

Email: wayan.suja@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This Community Service (CS) activity was carried out to increase the understanding and skills of the children of the Narayan Seva Orphanage regarding vegetarian cooking, especially vegetarian liver, using vegetable ingredients and local spices. The target audience involved in this CS activity is 20 orphanage children, 6 boys and 14 girls each. Some of the participants who attended training in 2016 were able to make several types of vegetarian dishes, but were not yet able to produce new products that were long-lasting and had business opportunities. Activities are carried out using training and mentoring methods, which include discussion and practice. The results of the activity are an understanding of the benefits of vegetarian liver on body stamina and skills in making vegetarian liver.

Keywords: vegetarian liver, body stamina, Narayan Seva

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva tentang masakan vegetarian, khususnya hati vegetarian, dengan menggunakan bahan-bahan nabati dan bumbu lokal. Khalayak sasaran yang dilibatkan pada kegiatan PkM ini adalah 20 orang anak panti, masing-masing 6 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Sebagian peserta telah mengikuti pelatihan pada tahun 2016, sudah mampu membuat beberapa jenis masakan vegetarian, namun belum mampu menghasilkan produk baru yang tahan lama dan memiliki peluang bisnis. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan dan pendampingan, yang meliputi diskusi dan praktek. Hasil kegiatan berupa pemahaman tentang manfaat hati vegetarian terhadap stamina tubuh dan terampil membuat hati vegetarian.

Kata kunci: hati vegetarian, stamina tubuh, Narayan Seva

PENDAHULUAN

Pola makan vegetarian dan mengurangi konsumsi daging hewani telah menjadi *trend* masyarakat dunia, termasuk di Bali. Kecenderungan tersebut dilatarbelakangi oleh berbagai argumen, seperti usia tua (lansia), penyelamatan lingkungan dari pemanasan global (*global warming*), emoh kekerasan terhadap binatang (*ahimsa*), dan yang paling dominan adalah kesadaran untuk mencegah dan mengobati penyakit terutama pada masa pandemi *Covid-19* dan turunannya (Aida, 2021; Khan *et al.*, 2021; Memon *et al.*, 2021; Natalina & Hartanto, 2021; IBEF, 2021; You, 2020). Pergeseran pola makan dari konsumsi produk daging hewani sebagai menu utama ke pola makan vegetarian, pada tahap awal akan mengalami berbagai kendala, terutama berkaitan dengan rasa dan harga. Perlu tekad kuat agar bisa menjadi seorang vegetarian (Suryo & Agustiningih, 2022; Suja, dkk.,

2020; Hargreaves *et al.*, 2020; Suja & Sudria, 2019; Suja & Retug, 2013).

Salah satu komunitas yang menjalani pola makan vegetarian adalah Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan Singaraja. Panti Asuhan tersebut secara organisatoris ada di bawah naungan Yayasan Saiwa Dharma Singaraja, yang menjadikan diet vegetarian sebagai salah satu bentuk disiplin diri. Penyediaan masakan vegetarian di panti asuhan tersebut dilakukan oleh anak-anak panti secara bersama-sama. Untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam membuat masakan vegetarian, terutama masakan vegetarian khas Bali, seperti: *lawar*, *tum*, *urutan*, dan *ares*, kami sudah pernah melakukan pengabdian di tempat tersebut pada tahun 2016 (Suja & Sudria, 2019). Salah satu foto kegiatan pengabdian pada tahun tersebut lengkap dengan produk yang berhasil dibuat ditampilkan pada Gambar 1. Jenis masakan

yang berhasil mereka buat dijadikan menu spesial karena biasanya mereka mengonsumsi masakan dari bahan kacang-kacangan dan sayur-sayuran.



Pembuatan *Urutan* Vegetarian



Produk *Urutan* Vegetarian

Gambar 1. Proses dan Produk Pembuatan *Urutan* Vegetarian

Untuk meningkatkan keterampilan dalam membuat masakan vegetarian dan menambah variasi menu masakan vegetarian yang bisa dibuat, khususnya yang tahan lama, pengelola Panti Asuhan Narayan Seva meminta agar kembali dilakukan pelatihan pada komunitas mereka; diminta pula agar diberikan penyegaran berkaitan dengan manfaat makanan vegetarian terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh bagi anak-anak panti. Hasil diskusi awal yang telah dilakukan menyepakati agar diperkenalkan cara pembuatan hati vegetarian. Di sisi lain, hasil pengamatan pengabdian dan khalayak sasaran, sampai saat ini masih sedikit ada warung atau depot yang menyediakan hati vegetarian untuk masyarakat. Dengan demikian, hati vegetarian

berpotensi untuk dijadikan komunitas bisnis masakan sehat.

Hati vegetarian dibuat dari bahan dasar kacang hijau dengan bumbu masakan tradisional Bali, seperti cabai besar, cabai kecil, kemiri, jahe, gula merah, gula pasir, garam, dan totole (kaldu jamur). Karena dibuat dari bahan non-hewani, dapat dijamin hati vegetarian bebas dari cacing *Fasciola hepatica* dan kolesterol, sebaliknya kaya akan protein, vitamin, mineral, dan antioksidan karena berbahan dasar kacang hijau (Anggraini, 2020; Suja, 2013). Kandungan kimia tersebut menyebabkan hati vegetarian berpotensi untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif dan menambah stamina tubuh (Suja & Sudiana, 2021).

Selain untuk meningkatkan keterampilan anak-anak panti asuhan dalam membuat hati vegetarian, kegiatan pelatihan yang dilaksanakan juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat masakan vegetarian dan bumbunya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Produk hati vegetarian yang dihasilkan selain untuk memenuhi kebutuhan konsumsi sendiri juga memiliki peluang bisnis karena produsen masakan vegetarian di kota Singaraja cukup terbatas dan kesadaran masyarakat untuk memvariasikan jenis makanannya, termasuk mengurangi mengonsumsi daging hewani semakin meningkat. Produksi hati vegetarian juga akan mendukung program pariwisata spiritual dan pariwisata halal di Bali Utara yang umumnya menyediakan makanan berbahan nabati (Chrysnaputra & Pangestoeti, 2021; Zaki *et al.*, 2021; Suja, dkk., 2020; Suja, dkk., 2019; Sharifi *et al.*, 2016).

METODE

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng. Jumlah anak yang dilibatkan dalam kegiatan ceramah dan diskusi sebanyak 40 orang. Selanjutnya, kegiatan pelatihan membuat hati vegetarian diberikan kepada 20 orang, yang terdiri atas 6 remaja putra dan 14 remaja putri. Kegiatan yang dilakukan meliputi ceramah dan diskusi, serta praktik dan pendampingan. Keempat kegiatan tersebut perlu diberikan karena mereka sudah menjalani hidup vegetarian, tetapi tidak

semuanya memiliki pengetahuan yang utuh tentang masakan vegetarian dan keterampilan untuk membuat masakan vegetarian dengan

lebih bervariasi. Hubungan antara tujuan, metode, dan kegiatan yang dilakukan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Keterkaitan Masalah dan Metode Kegiatan

No	Tujuan	Metode	Bentuk Kegiatan
1.	Untuk meningkatkan pemahaman khalayak sasaran tentang masakan vegetarian, serta kandungan kimia bahan dan manfaatnya.	Ceramah dan Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah dan diskusi bahan dan bumbu hati vegetarian, serta kandungan kimia dan manfaatnya.
2.	Untuk melatih khalayak sasaran membuat hati vegetarian menggunakan kacang hijau dan bumbu tradisional Bali.	Praktek dan Pendampingan	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek membuat hati vegetarian menggunakan bahan kacang hijau dan bumbu tradisional Bali.

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan terhadap proses dan produk kegiatan. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi produk dilakukan pada akhir kegiatan terhadap kualitas hati vegetarian yang dihasilkan ditinjau dari warna, tekstur, aroma, dan rasanya. Penskoran dilakukan dengan

skala Likert (skor 1 – 5) dan dianalisis secara deskriptif. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinyatakan berhasil jika hasil evaluasi proses dan produknya minimal tergolong baik (rerata skor $\geq 3,40$). Rancangan evaluasi yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rancangan Evaluasi Kegiatan

No	Jenis	Sasaran	Indikator	Instrumen	Kriteria Keberhasilan
1	Proses	Kinerja peserta dalam mengikuti pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Presensi ○ Keingintahuan ○ Ketekunan ○ Keterampilan ○ Kerja sama 	Lembar observasi	Rerata kinerja peserta tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)
		Kesan peserta terhadap proses pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kesiapan panitia ○ Pengetahuan narasumber ○ Keterampilan pelatih ○ Efektivitas kegiatan 	Angket	Rerata kesan peserta tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)
2	Produk	Masakan vegetarian yang dibuat oleh peserta pelatihan	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bentuk ○ Warna ○ Tekstur ○ Aroma 	Lembar observasi	Rerata kualitas produk tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)

No	Jenis	Sasaran	Indikator	Instrumen	Kriteria Keberhasilan
			o Rasa		
		Pemahaman peserta tentang manfaat masakan vegetarian	o Jaminan zat gizi o Jaminan kecerdasan intelektual o Jaminan kesehatan emosional dan spiritual o Pengetahuan tentang keunggulan dan kelemahan masakan vegetarian	Angket	Rerata pemahaman tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Pemahaman Khalayak tentang Masakan Vegetarian

Pemahaman peserta pelatihan setelah mengikuti ceramah dan diskusi tentang masakan vegetarian serta dampaknya bagi kesehatan fisik dan psikis dikumpulkan dengan angket. Data yang dikumpulkan

meliputi pemahaman jaminan kecukupan zat gizi dalam masakan vegetarian, rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kecerdasan intelektual, rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kesehatan emosional dan spiritual, serta pengetahuan tentang keunggulan dan kelemahan masakan vegetarian. Ringkasan datanya ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pemahaman Peserta Pelatihan tentang Masakan Vegetarian

No	Pemahaman Masakan Vegetarian	Penilaian Diri Siswa (N=20)					Total	Rerata
		1	2	3	4	5		
1	Jaminan kecukupan zat gizi dalam masakan vegetarian.				13	7	87	4,35
2	Rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kecerdasan intelektual.				14	6	86	4,30
3	Rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kesehatan emosional dan spiritual.			5	12	3	78	3,90
4	Pengetahuan tentang keunggulan dan kelemahan masakan vegetarian.			2	13	5	83	4,15
Rerata							83,5	4,18

Hasil pengumpulan data menunjukkan pemahaman peserta pelatihan tentang rasionalitas mengonsumsi masakan vegetarian secara umum tergolong baik (rerata skor = 4,18). Hal itu disebabkan mereka sudah diberikan pemahaman tentang hidup vegetarian sejak awal tinggal di Panti Asuhan Narayan Seva dan diperkuat pada saat kegiatan pelatihan. Tambahan informasi yang diberikan berguna untuk memperluas wawasan mereka, tidak hanya dari sisi spiritual, tetapi juga dari

kajian ilmiah dan kepedulian terhadap lingkungan.

Keterampilan Khalayak Sasaran Membuat Hati Vegetarian

Kinerja peserta pelatihan dinilai oleh tiga orang tim pelaksana PkM ini. Parameter yang diukur adalah kehadiran peserta, keingintahuan, ketekunan, keterampilan, dan kerja sama. Data tentang keterampilan

khalayak sasaran dalam membuat hati vegetarian ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kinerja Peserta Pelatihan

No	Uraian	Penilaian Anggota Tim			Total	Rerata
		I	II	III		
1	Kehadiran	4	4	4	12	4,00
2	Keingintahuan	5	4	5	14	4,67
3	Ketekunan	4	4	5	13	4,33
4	Keterampilan	4	4	5	13	4,33
5	Kerja sama	5	5	5	15	5,00
Rerata					13,4	4,47

Hasil observasi tim penilai menunjukkan nilai rata-rata kinerja peserta pelatihan tergolong baik (rerata skor = 4,53). Skor tertinggi diperoleh dari kemampuan mereka untuk bekerja sama (rerata skor = 5,00), sedangkan skor terendah (rerata skor = 4,00) pada kehadiran saat pelatihan. Anak-anak panti sudah terbiasa hidup secara komunal, sehingga kemampuan mereka untuk bekerja sama, termasuk dalam mengikuti pelatihan tergolong sangat tinggi. Di sisi lain, kehadirannya dalam mengikuti pelatihan menjadi tidak benar-benar fokus karena kegiatan pelatihan dilakukan di tempat mereka, sehingga beberapa anak bisa keluar masuk tempat pelatihan sambil

mengerjakan tugas-tugas lainnya. Walaupun demikian, keterampilan anak-anak Panti Asuhan dalam membuat hati vegetarian tergolong baik (rerata skor = 4,33).

b. Kualitas Produk Hati Vegetarian

Kualitas hati vegetarian yang dihasilkan selama proses pelatihan dinilai oleh tim tester, yang terdiri atas lima orang, yaitu: satu orang pelatih pembuatan masakan vegetarian tersebut, dua orang dari panitia, dan dua orang dari pengelola Panti Asuhan Narayan Seva. Hasil penilaian para tester ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 5 Rekapitulasi Penilaian Kualitas Produk Masakan Vegetarian

No	Variabel Mutu	Penilaian Tester					Total	Rerata
		I	II	III	IV	V		
1	Bentuk	5	5	5	5	5	25	5,0
2	Warna	5	4	5	5	5	24	4,8
3	Aroma	4	5	5	5	4	23	4,6
4	Tekstur	5	5	4	5	5	24	4,8
5	Rasa	5	4	5	5	5	24	4,8
Rerata							24	4,8

Penilaian produk masakan vegetarian ditinjau dari lima aspek, yaitu: bentuk, warna, aroma, tekstur, dan rasa. Data menunjukkan kualitas hati vegetarian yang dihasilkan oleh peserta pelatihan tergolong sangat baik (rerata skor = 4,8). Kualitas produk yang mereka buat tidak jauh berbeda dengan hati vegetarian yang ada di pasaran, seperti ditampilkan pada Gambar 1



Gambar 1. Hati Vegetarian

Kesan Khalayak Sasaran terhadap Kegiatan Pelatihan

Kesan khalayak sasaran terhadap kegiatan pelatihan dikumpulkan dengan angket. Parameter yang mereka nilai adalah kesiapan panitia, pengetahuan narasumber, keterampilan

pelatih, dan efektivitas kegiatannya. Kesan khalayak sasaran tentang kegiatan pelatihan ditampilkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kesan Peserta Pelatihan terhadap Kegiatan Pelatihan

No	Parameter	Penilaian Responden (N = 20)					Jumlah	Rerata
		1	2	3	4	5		
1	Kesiapan panitia	-	-	-	8	12	92	4,6
2	Pengetahuan narasumber	-	-	-	2	18	98	4,9
3	Keterampilan pelatih	-	-	-	-	20	100	5,0
4	Efektivitas kegiatan	-	-	-	4	16	96	4,8
Rerata							19,3	4,83

Hasil penilaian peserta pelatihan menunjukkan kesan khalayak sasaran terhadap kegiatan pelatihan ini tergolong sangat baik (rerata skor = 4,72). Kondisi itu didukung oleh kemampuan narasumber dan keterampilan para pelatih untuk membimbing peserta dalam membuat hati vegetarian tergolong sangat baik.

1. Pembahasan

Sesuai permasalahan dan temuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dipaparkan pembahasan sebagai berikut.

a. Pemahaman khalayak sasaran tentang masakan vegetarian

Pengetahuan peserta pelatihan tentang masakan vegetarian dan dampaknya terhadap kesehatan tergolong baik. Sejak awal tinggal di Panti Asuhan mereka telah dibiasakan untuk hidup sebagai seorang vegetarian. Mereka juga dibekali dengan argumentasi spiritual tentang latar belakang seseorang menjadi vegetarian. Dalam kegiatan PkM ini mereka diajak untuk mengenal kehidupan vegetarian dari berbagai sisi, seperti alasan kesehatan, spiritual, sampai dengan penanggulangan pemanasan global, sebagai mana ditemukan oleh beberapa peneliti berkaitan dengan latar belakang seseorang menjadi vegetarian atau vegan (Nathania & Hartanto, 2021; Anggraini *et al.*, 2015). Informasi yang mereka peroleh

during the activity discussion caused their knowledge about vegetarian food and background and impact for themselves to be good.

Kecenderungan manusia untuk mengonsumsi daging, sebagaimana disampaikan oleh Bangun (2005), lebih banyak karena keinginan pemenuhan selera daripada kepentingan kesehatan. Sedangkan, sudah menjadi pengetahuan umum, untuk memacu pertumbuhan dan menjaga kesehatan ternak, para peternak biasanya memberikan antibiotik, hormon tumbuh, obat penenang, dan bermacam-macam bahan kimia pada ternak-ternak piaraannya, yang akhirnya menjadi racun bagi konsumen. Selain itu, pada waktu akan disembelih, ternak-ternak potong itu secara naluri akan mengalami ketakutan dan kecemasan yang sangat berat, sehingga merangsang terbentuknya hormon yang bersifat racun. Kondisi itu menjadi pendorong orang untuk mengurangi konsumsi makanan berbahan daging hewani dan beralih ke pola makan vegetarian (Suja, 2013; Wibawa, 2005; Darmayasa, 2000).

Makanan vegetarian kaya serat, yang membantu proses pembuangan air besar. Kandungan serat pada bahan makanan vegetarian juga dapat menurunkan resiko menderita penyakit degeneratif, seperti jantung koroner dan berbagai jenis kanker. Walaupun demikian, konsumsi serat tidak boleh berlebihan

karena dapat menyebabkan berbagai masalah. Banyaknya asupan serat dapat meningkatkan pembentukan gas sebagai produk fermentasi oleh bakteri, sehingga perut bisa menjadi kembung. Selain itu, serat yang berlebihan juga dapat menurunkan penyerapan protein dan mineral, terutama kalsium (Ca), magnesium (Mg), seng (Zn), tembaga (Cu), dan besi (Fe), terutama pada bayi, anak-anak, remaja, dan ibu hamil (Bangun, 2005; Durusoy *et al.*, 2019; Tjay & Rahardja, 2002).

Khalayak sasaran juga mendapatkan informasi berkaitan dengan bahan-bahan pangan yang digunakan pada pembuatan hati vegetarian, meliputi: kacang hijau dengan ramuan bumbu cabai besar dan kecil, jahe, kemiri, gula merah, gula pasir, garam, dan penyedap totole (kaldu jamur), yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Bermawie, dkk., 2020; Saragih, 2015; Hakim, 2002). Kandungan kimia dan manfaat bahan-bahan tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut. Kacang hijau (*Vigna radiata*) kaya protein dan merupakan sumber mineral penting, seperti kalsium dan fosfor. Kandungan kalsium dan fosfornya bermanfaat untuk memperkuat tulang. Kacang hijau juga kaya antioksidan yang mampu mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dan menjaga kesehatan jantung (Anggraini, 2020).

Cabai merah (*Capsicum annum* L.) dan cabai rawit (*Capsicum frutescens*) mengandung kapsaisin (*capsaicin*) yang menimbulkan rasa pedas. Kapsaisin dikenal memiliki aktivitas antikanker, dapat melawan serangan stroke dengan melancarkan peredaran darah, memperlancar pencernaan karena dapat meningkatkan produksi asam lambung dan gerak peristaltik usus, meredakan kejang otot, mencegah impotensi, dan jantung koroner. Selain itu, kapsaisin juga berkhasiat mengurangi terjadinya penggumpalan trombosit darah, meningkatkan nafsu makan, mengobati rematik, meredakan migrain, dan merangsang produksi hormon endorfin (hormon yang mampu membangkitkan rasa nikmat dan kebahagiaan) sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Cabai juga mengandung karotenoid, yaitu zat warna merah atau kuning kemerahan pada kulit buah cabai (Suja & Sudiana, 2021; Putri, 2021)

Jahe (*Zingiberaceae*) mengandung senyawa-senyawa fenolik yang berfungsi untuk meredakan gejala iritasi gastrointestinal dan mencegah terjadinya kontraksi perut hingga membantu pergerakan makanan dan minuman selama proses pencernaan. Jahe mampu mengeluarkan gas berlebih dalam sistem pencernaan, dan membantu proses detoksifikasi. Kandungan gingeol pada jahe dapat mencegah kanker, dan kandungan gingerolnya bersifat anti-inflamatori. Jahe juga berperan untuk mencegah terjadinya obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Suja & Sudiana, 2021; Trubus, 2012).

Kemiri (*Aleurites moluccana*) mengandung gliserida, asam linoleat, palmitat, stearat, miristat, asam minyak, protein, vitamin B1, dan lemak. Kandungan protein dalam kemiri dapat digunakan untuk pertumbuhan jaringan dalam tubuh. Lemak dalam kemiri adalah lemak tak jenuh yang membantu mengurangi penyakit jantung dan stroke. Kemiri mengandung zat non-gizi, seperti saponin, flavonoid, dan polifenol. Ketiga jenis senyawa tersebut sangat berperan untuk menjaga kesehatan tubuh. Kemiri banyak digunakan sebagai bahan pembuatan masakan karena menghasilkan rasa gurih pada masakan (Suja & Sudiana, 2021).

Gula merah mengandung zat makro dan mikronutrien lebih banyak dari pada gula putih (gula tebu/gula pasir). Gula merah mengandung garam mineral, thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), asam nikotinat (vitamin B3), pyridoksin (vitamin B6), sianokobalamin (vitamin B12), serta asam askorbat (vitamin C). Karena kandungan kimianya, gula merah (gula aren) dapat dimanfaatkan untuk mencegah peningkatan kadar gula darah, membersihkan saluran pencernaan, melancarkan metabolisme tubuh, mengoptimalkan fungsi sel, menguatkan jantung, mengatasi anemia, dan lain-lainnya.

Kaldu jamur (totole) yang dimanfaatkan sebagai penyedap mengandung magnesium (Mg), kalsium (Ca), vitamin B12, vitamin B6, vitamin D, vitamin C, vitamin A, protein, karbohidrat, kalium, lemak tidak jenuh, dan selenium. Berdasarkan kandungan kimianya, kaldu jamur dapat meningkatkan kualitas sel otak agar dapat bekerja dengan lebih baik, mengatasi insomnia karena kandungan asam

aminonya, mengeluarkan racun dari hati, menangkal sel kanker karena kandungan seleniumnya, dan menstabilkan tekanan darah (Rahmi, dkk. 2015)

Keseluruhan kandungan kimia pada bahan-bahan pangan yang digunakan dalam pembuatan hati vegetarian dan bumbunya menambah keyakinan khalayak sasaran bahwa hati vegetarian yang mereka buat dan konsumsi sendiri kaya akan zat gizi dan senyawa-senyawa bioaktif yang berpotensi untuk menjaga kesehatan dan kesegaran tubuh. Dengan demikian, hati vegetarian yang mereka hasilkan tidak hanya berfungsi sebagai makanan, tetapi juga sebagai obat bagi penyakit tertentu (Merino *et al.*, 2021; Arif, 2019; Walter, 1997).

b. Keterampilan khalayak sasaran dalam membuat masakan vegetarian

Keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva dalam memasak, sebagai komponen kinerja yang diamati selama kegiatan pelatihan, tergolong baik. Kondisi itu disebabkan mereka sudah terbiasa mengerjakan tugas-tugas dapur untuk menyediakan makan 80 orang anak panti ditambah pengelola dan tamu yang datang. Selain keterampilan dalam memasak, secara kognitif rasa keingintahuan mereka untuk mengenal cara-cara pembuatan masakan vegetarian, apalagi yang bernuansa khas Bali, tergolong sangat tinggi. Semangat mereka untuk bekerja sama tergolong sangat tinggi sehingga segala pekerjaan dapat diselesaikan dalam waktu singkat dan rapi. Anak-anak panti tampak telah terbiasa hidup bersih dan bergerak cepat.

c. Kualitas masakan vegetarian

Kualitas hati vegetarian yang dihasilkan selama proses pelatihan tergolong sangat baik dan bisa ditawarkan kepada masyarakat luas. Kemampuan yang mereka miliki untuk membuat masakan vegetarian, khususnya hati vegetarian, dapat digunakan untuk mendukung kegiatan bisnis berbasis spiritual sebagaimana digerakkan oleh Yayasan Ananda Marga. Roh spiritual sangat penting disusupkan untuk menggerakkan kegiatan bisnis, mengingat sekarang ada kecenderungan bisnis digerakkan di luar batas-batas kemanusiaan. Bisnis tanpa moralitas (*commerce without morality*) oleh

Mahatma Gandhi dilabel sebagai salah satu dosa sosial, dan itu cenderung terjadi dewasa ini di sekitar kita.

d. Kesan Khalayak Sasaran terhadap Kegiatan Pelatihan

Kegiatan PkM ini mendapat sambutan positif dari khalayak sasaran. Rerata pandangan mereka terhadap kegiatan pelatihan pembuatan masakan vegeraian khas Bali tergolong sangat baik. Kondisi itu bisa terjadi karena pengetahuan dan keterampilan narasumber dan pelatih tergolong sangat baik, serta tidak mengalami hambatan komunikasi dengan peserta pelatihan.

Pandangan peserta kegiatan PkM ini sejalan dengan kesan para peserta pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Suja & Sudria. (2019). Temuan pada saat itu, peserta pelatihan sangat yakin, bahwa masakan vegetarian sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Mereka juga percaya, karena sebagian besar sudah melakoni, masakan vegetarian berdampak sangat positif terhadap kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosi, serta sangat mendukung perkembangan spiritual mereka. Mengingat kegiatan tersebut membekali para peserta dengan pengetahuan dan keterampilan untuk membuat masakan vegetarian, maka khalayak sasaran menyambut kegiatan tersebut dengan sangat positif. Mereka juga meminta agar kegiatan PkM lebih sering dilakukan, khususnya untuk membuat produk-produk masakan vegetarian yang belum mereka kenal, dan juga disebarluaskan kepada komunitas lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dalam kegiatan PkM ini dapat diambil simpulan sebagai berikut. *Pertama*, pengetahuan peserta pelatihan tentang masakan vegetarian dan dampaknya terhadap kesehatan tergolong baik. Selain dampak kegiatan pelatihan, anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva sejak awal sudah dibiasakan hidup sebagai seorang vegetarian. *Kedua*, keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva dalam membuat hati vegetarian tergolong baik. Kondisi itu disebabkan mereka sudah terbiasa mengerjakan tugas-tugas dapur untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tamu. *Ketiga*, kualitas hati vegetarian yang dihasilkan selama proses

pelatihan tergolong sangat baik sehingga layak dipasarkan kepada masyarakat. *Keempat*, peserta pelatihan menyambut positif kegiatan PkM ini karena panitia dan pelatih melaksanakan tugas-tugasnya dengan sangat baik, bersahabat dan humanis.

Berdasarkan simpulan di atas, perlu dilakukan hal-hal berikut. *Pertama*, khalayak sasaran perlu terus berlatih mengembangkan masakan vegetarian, sehingga kelak dapat dijadikan lahan entrepreneur setelah keluar dari Panti Asuhan. Mereka juga perlu banyak belajar untuk memvariasikan bahan-bahan masakan agar asupan gizinya tetap seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. *Kedua*, pemerintah sebaiknya memberikan dukungan dana dan motivasi kepada masyarakat lokal untuk mengembangkan usaha dalam bidang kuliner vegetarian khas Bali sebelum usaha tersebut dikembangkan dan dikuasai oleh orang luar.

DAFTAR RUJUKAN

- Aida, N. R. (2021). Pola makan nabati dipercaya tingkatkan imun dan cegah infeksi covid-19. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/23/065041865/pola-makan-nabati-dipercaya-tingkatkan-imun-dan-cegah-hinfeksi-covid-19?page=all>.
- Angraini, L., Lestariana, W., & Susetyowati. (2015). Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 143-149. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22986>
- Angraini. (2020). Pahami manfaat dan efek kacang hijau. *Kompas.com*. <https://health.kompas.com/read/2020/08/28/073400168/pahami-manfaat-dan-efek-samping-kacang-hijau?page=all>
- Arif, A. (2019). Makananmu adalah obatmu. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/utama/2019/10/29/makananmu-adalah-obatmu>
- Bangun, A. P., 2005. *Vegetarian: Pola hidup sehat berpantang daging*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Bermawie, N., Trisilawati, O., Sukamto, Nurhayati, H., & Pitono, J. (2020). *Potensi tanaman rempah, obat dan atsiri menghadapi masa pandemi covid-19*. Bogor: Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat Pusat Penelitian dan Pengembangan Perkebunan.
- Chrysnaputra, R. & Pangestoeti, W. (2021). Pariwisata halal dan travel syariah pascapandemi covid-19. *An-Nisbah Jurnal Perbankan Syariah*, 2(2), 151-167. p-ISSN 2721-9615/e-ISSN 2721-9623. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/nisbah/article/view/316>
- Darmayasa, M. (2000). *Vegetarian dan ahimsa darma*. Surabaya: Paramita.
- Durusoy, I., Gocer, E., Paydas, D.D., Erdun, S., Aydogan, T., & Celik, S. (2019). Veganism and vegetarianism. *International Journal of Basic and Clinical Studies (IJBCS)*, 8(2), 8-16. <http://www.ijbcs.com/images/stories/doc/2019/2/2.%20Durusoy%20I.%20et%20all.%20Veganism%20and%20Vegetarianism.pdf>
- Hakim, L. (2002). *Rempah dan herba kebun-pekarangan rumah masyarakat: Keragaman, sumber fitofarmaka dan wisata kesehatan-kebugaran*. Depok: Diandra Creative.
- Hargreaves, S. M., Nakano, E. Y., & Zandonadi, R. P. (2020). Brazilian vegetarian population – Influence of type of diet, motivation and sociodemographic variables on quality of life measured by specific food (veggol). *Nutrients*, 12(1), 1-22. <https://doi.org/10.3390/nu12051406>
- IBEF. (2021). Future of Indian food and beverage industry post-pandemic. *Knowl. Cent.* 2020. Available online: <https://www.ibef.org/blogs/future-of-indian-food-and-beverage-industry-post-pandemic> (accessed on 28 March 2021).
- Khan, M. R., Sikandar, M., Kazi, R., Sikandar, A. (2021). Study of changing consumer behaviour of four metro cities in India during covid-19 pandemic. *Wesley. J. Res.* 13, 57.

- https://www.researchgate.net/publication/348972708_A_Study_of_Changing_Consumer_Behaviour_of_Four_Metro_Cities_in_India_during_Covid-19_Pandemic
- Memon, S. U. R., Pawase, V. R., Pavase, T. R., & Soomro, M. A. (2021). Investigation of covid-19 impact on the food and beverages industry: China and India perspective. *Foods*, 10 (1069): 1 – 28. <https://doi.org/10.3390/foods10051069>
- Merino, J., Joshi, A.D., Nguyen, L.H. *et al.* (2021). Diet quality and risk and severity of covid-19: A prospective cohort study. *Gut*, 70(1): 2096-2104. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2021-325353>
- Nathania, L. & Hartanto, B. (2021). Konsep diri: Analisis kesadaran lingkungan kaum vegan dan vegetarian di Britania Raya. *Jurnal Scriptura*, 11(1): 10-17. <https://doi.org/10.9744/scriptura.11.1.10-17>
- Putri, S. (2021). Mengenal cabai rawit, dari manfaat, nutrisi, hingga cara menanamnya, *Kompas*. <https://www.kompas.com/sains/read/2021/03/24/170200223/mengenal-cabai-rawit-dari-manfaat-nutrisi-hingga-cara-menanamnya?page=all>.
- Rahmi, R., Restuastuti, T., & Ernalia, Y. (2015). Kecukupan asupan protein dan asupan vitamin B12 pada anak vegetarian di sekolah dasar Metta Maitreya. *Jurnal online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 2(2), 1-9. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMF-DOK/article/view/6205/5905>
- Saragih, R. (2015). Nugget jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai alternatif pangan sehat vegetarian. *e-Journal Widya Kesehatan dan Lingkungan*, 1(2), 90-95. <https://media.neliti.com/media/publications/36813-ID-nugget-jamur-tiram-pleurotus-ostreatus-sebagai-alternatif-pangan-sehat-vegetaria.pdf>
- Sharifi, M. H., Hassan, E. M., Babajafari, B. B., & Mohammad, S. M. (2016). Vegetarian and western diets in Islam. *Europe-Revue Litteraire Mensuelle*, 532–535. https://www.researchgate.net/publication/305702527_Vegetarian_and_Western_Diets_in_Islam
- Suja, I W. & Retug, N. (2013). Balinisasi masakan vegetarian. *Jurnal Widya Laksana*, 2(2), 69-82. <http://dx.doi.org/10.23887/jwl.v2i2.9142>
- Suja, I W. & Sudiana, I K. (2021). Etnokimia bumbu masakan tradisional Bali: Inventarisasi bahan dan eksplorasi kandungan kimianya. *Laporan Akhir Penelitian Dasar tidak dipublikasikan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suja, I W. & Sudria, I B. N. (2019). Pelatihan pembuatan masakan vegetarian khas Bali. *Jurnal Widya Laksana*, 8(1), 6-12. <https://doi.org/10.23887/jwl.v8i1.13825>
- Suja, I W. (2013). *Mengapa saya memilih vegetarian?* Surabaya: Penerbit Paramita.
- Suja, I W., Mudianta, I W., & Sudria, I B. N. (2019). Pelatihan pembuatan betutu vegetarian. *Prosiding Senadimas ke-4 Tahun 2019*. Halaman 568- 579. ISBN. 978-623-7482-00-0.
- Suja, I W., Mudianta, I W., & Sudria, I B.N. (2020). Pelatihan pembuatan siopak vegetarian. *Prosiding Senadimas ke-5*. Halaman 259 – 268. ISBN. 978-623-7482-47-5.
- Suryo, F. D. & Agustiniingsih, G. (2022). Essential factors in the decision-making process of becoming vegetarians. *Jurnal Komunikasi dan Bisnis*, 10(2), 211-220. <https://doi.org/10.46806/jkb.v10i2.910>
- Tjay, T. H. & Rahardja, K., (2002). *Obat-obat penting: Khasiat, penggunaan, dan efek-efek sampingnya*. Jakarta: Gramedia.

- Trubus. (2012). *Herbal Indonesia berkhasiat: Bukti ilmiah dan cara racik. Vol. 10.* Depok: PT Trubus Swadaya.
- Walter, P. (1997). Effect of vegetarian diets on aging and longevity. *Nutrition reviews* 55: 61 – 68.
- Wibawa, M. A. (2005). *Vegetarianisme.* Surabaya: Paramita
- You, Y. (2020). Shift towards vegan in China during covid-19: An online behavioral survey study. *In proceedings of the 2020 2nd International Conference on Economic Management and Cultural Industry (ICEMCI2020)*, Chengdu, China, 30 November 2020; Atlantis Press: Paris, France, 2020; pp. 298–303.
<https://www.atlantis-press.com/proceedings/icemci-20/125947129>
- Zaki, M. N. M., Jamaludin, M. A., Nor, N. S. M., & Azlan, A. (2021). Veganism sentiments and preferences among Muslims. *Social Sciences & Humanities*, 29(2), 1413-1447.
<https://doi.org/10.47836/pjssh.29.2.36>