

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku hidup sehat sudah mulai sering diterapkan masyarakat modern pada masa sekarang. Ketakutan masyarakat terhadap penyakit dan berbagai macam efek yang ditimbulkan ketika terus terusan menjalani perilaku hidup yang tidak sehat menjadikan salah satu alasan mereka untuk memulai menjalani perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat meliputi tidur yang cukup, menjaga kebersihan, sering melakukan aktivitas fisik, dan menjaga pola makan yang sehat.

Mengonsumsi makan makanan yang sehat adalah salah satu cara menerapkan pola hidup sehat, memilih bahan makanan yang mengandung banyak gizi dan menghindari makanan *fast food* atau makanan yang tidak benar-benar diketahui standar kebersihannya menjadi hal penting yang perlu dilakukan untuk mendukung perilaku tersebut. makanan yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Kesadaran masyarakat terhadap kandungan bahan makanan yang mereka makan membuat sekelompok masyarakat mulai memilih sendiri bahan makanan yang mereka konsumsi. Unsur gizi, protein, lemak, *glukosa*, serta kebersihan bahan makanan menjadi hal utama yang harus diperhatikan saat memilih bahan makanan.

Perubahan perilaku adalah hal pertama yang harus dilakukan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badannya. Langkah selanjutnya dapat berupa aktivitas fisik (olahraga) dan diet yang sehat, yaitu diet yang menyeimbangkan antara kebutuhan hidrat arang, protein, vitamin, air dan mineral. Beberapa diet yang sering dilakukan adalah diet OCD, diet mediterania, diet vegetarian dan diet vegan.

Kelompok *vegetarian* atau *vegan* memilih untuk hanya memakan bahan pangan nabati seperti sayuran dan sama sekali menghindari memakan yang mengandung bahan hewani. Keputusan soal menghindari makanan berbahan dasar hewan tersebut bukan hanya karena *diet* namun juga didasari oleh kepercayaan para vegetarian tentang penyiksaan terhadap hewan selama proses pembuatan makanan tersebut. Para vegetarian meyakini bahwa kita tidak perlu menyakiti hewan hanya untuk memenuhi kebutuhan perut kita.

Daging vegan atau daging imitasi atau *meat analogue* adalah makanan yang bahan pembuatannya hanya tumbuhan saja, tidak ada sedikitpun unsur hewani didalamnya. Pada dasarnya daging vegan adalah opsi makanan yang bisa dimakan oleh para vegetarian agar bisa merasakan sensasi memakan daging hewan.

Berbagai macam jenis masakan berbahan *plant base* sudah mulai banyak bermunculan, diantaranya adalah burger, rendang, bakso, dan berbagai sate. Ada banyak jenis sate yang tersebar di seluruh Indonesia, ada sate Padang, sate Madura, sate Banjar dan masih banyak lagi.

Sate Banjar adalah salah satu jenis makanan Indonesia, perbedaan sate Banjar dibanding sate dari daerah lain adalah jenis daging ayam yang digunakan. Perbedaan

sate ayam banjar dengan sate ayam pada umumnya terletak dari daging ayam yang digunakan. Biasanya, daging ayam yang digunakan adalah bagian paha. Sedangkan untuk bumbunya, sate Banjar tidak menggunakan sambal kacang. Sate ini disajikan dengan bumbu saus dan memiliki rasa manis, asam, dan pedas.

Berdasarkan uraian tersebut penulis terinspirasi untuk membuat penelitian eksperimen berupa “pembuatan sate Banjar daging vegan”. Dengan menggunakan daging vegan penulis ingin menambah variasi masakan yang tidak menggunakan bahan hewani.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana cara pembuatan sate banjar daging vegan?
2. Bagaimana hasil uji kesukaan ahli terhadap sate Banjar daging vegan?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan dari eksperimen ini adalah untuk mengetahui cara membuat sate banjar daging vegan, dan mengetahui hasil uji kesukaan ahli terhadap sate Banjar daging vegan.
2. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk;
 - a. Dapat digunakan sebagai pangan alternatif pengganti bahan hewani.
 - b. Menjadi pengembangan karya berupa produk di bidang jasa boga.
 - c. Sebagai sumbangsih inovasi kepada Politeknik NSC Surabaya dalam karya ilmiah yang bermanfaat bagi masyarakat.