

PELATIHAN PEMBUATAN ABON VEGETARIAN

I Wayan Suja¹, I Wayan Muderawan², Qonita Awliya Hanif³

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

Email: wayan.suja@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Reducing animal meat consumption and a vegetarian diet have become a trend in today's world society, although not all of them are able to prepare a vegetarian menu for their daily consumption. The purpose of this community service activity is to improve the understanding and skills of the children of the Narayan Seva Orphanage in Kerobokan Village Singaraja about vegetarian cooking and how to make it, especially vegetarian shredded meat, using plant-based ingredients, "proteina", and Balinese spices. The target audience involved was 20 people, 5 men and 15 women each. The activity was carried out using training and mentoring methods, which included discussion and practice. The results of the activity were in the form of an understanding of the target audience about the benefits of vegetarian cooking and spices for health and fitness, as well as being skilled at making quality vegetarian shredded meat in terms of shape, color, texture, aroma, and taste. The vegetarian shredded meat produced, in addition to being ready for personal consumption, also has opportunities for vegetarian culinary businesses, including to support spiritual tourism and vegetarian culinary tourism in the North Bali region.

Keywords: *vegetarian shredded meat, narayan seva*

ABSTRAK

Mengurangi konsumsi daging hewani dan pola makan vegetarian telah menjadi *trend* masyarakat dunia dewasa ini, walaupun tidak semua di antara mereka mampu menyiapkan menu vegetarian untuk konsumsi hariannya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan Singaraja tentang masakan vegetarian dan cara pembuatannya, khususnya abon vegetarian, dengan menggunakan bahan-bahan nabati, proteina, dan bumbu Bali. Khalayak sasaran yang dilibatkan sebanyak 20 orang, masing-masing 5 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan dan pendampingan, yang meliputi diskusi dan praktik. Hasil kegiatan berupa pemahaman khalayak sasaran tentang manfaat masakan vegetarian dan bumbunya terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh, serta terampil membuat abon vegetarian yang berkualitas ditinjau dari bentuk, warna, tekstur, aroma, dan rasanya. Abon vegetarian yang dihasilkan, selain siap dikonsumsi sendiri, juga memiliki peluang bisnis kuliner vegetarian, termasuk untuk menunjang wisata spiritual dan wisata kuliner vegetarian di wilayah Bali Utara.

Kata kunci: abon vegetarian, narayan seva

PENDAHULUAN

Dewasa ini mengurangi konsumsi daging hewani dan pola makan vegetarian telah menjadi *trend* masyarakat dunia. Berbagai argumen mendasari kecenderungan tersebut, di antaranya usia tua (lansia), vegetarian sebagai makanan sehat, mengurangi beban lingkungan dari bencana pemanasan global (*global warming*), mendukung gerakan menuju kehidupan yang lebih berkasih sayang (*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; You, 2020; Memon *et al.*, 2021; Natalina & Hartanto, 2021).

Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan Singaraja merupakan salah satu komunitas yang menjalani pola makan vegetarian. Panti Asuhan tersebut secara organisatoris ada di bawah naungan Yayasan Saiwa Dharma Singaraja. Penyediaan masakan hariannya dilakukan oleh anak-anak panti

didampingi oleh seorang tukang masak. Menu hariannya dibuat dari sayur-sayuran dan kacang-kacangan. Di panti asuhan tersebut sudah pernah dilakukan pelatihan pembuatan masakan vegetarian pada tahun 2016, tetapi anak-anak yang mendapatkan pelatihan sudah keluar dari panti. Pelatihan yang dilakukan pada tahun 2023 seperti memulai dari awal, pada saat itu anak-anak fokus dilatih membuat hati vegetarian, dan produk tambahan berupa urutan dan siobak vegetarian (Suja *et al.* 2023).

Untuk meningkatkan keterampilan dalam membuat masakan vegetarian dan juga untuk menambah variasi menu masakan vegetarian yang bisa dibuat, khususnya yang tahan lama, pengelola panti meminta agar kembali dilakukan pelatihan pada komunitas mereka. Hasil diskusi awal menyepakati agar diperkenalkan cara pembuatan abon vegetarian. Pemilihan abon vegetarian sebagai target produk pelatihan karena tahan lama, bahan-bahannya mudah didapat, dan memiliki peluang bisnis sebagai masakan sehat.

Abon vegetarian dibuat dari bahan-bahan alam, seperti buah kluwih, nangka muda, jambu mete, jantung pisang, dan jamur. Bahan lainnya adalah produk olahan kacang kedelai berupa proteina. Bahan bumbunya diambil dari bahan-bahan bumbu masakan Bali, seperti cabai, cabai jawa, dan bahan-bahan *wangenan*, yang meliputi pala, lada, cengkeh, ketumbar, dan jintan, dilengkapi daun jeruk purut, garam, dan penyedap ekstrak jamur (totole). Kandungan kimia bahan dan bumbunya menyebabkan abon vegetarian berpotensi untuk

mencegah terjadinya penyakit degeneratif dan menambah stamina tubuh.

Pelatihan pembuatan abon vegetarian kepada anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva selain untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam membuat masakan vegetarian, juga menambah variasi menu yang bisa ditawarkan kepada masyarakat saat mereka mengadakan kegiatan. Kegiatan pengabdian ini juga memperkuat peluang bisnis kuliner vegetarian, termasuk untuk menunjang wisata spiritual dan wisata kuliner vegetarian di wilayah Bali Utara.

METODE

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva di Desa Kerobokan, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng. Jumlah anak yang dilibatkan sebanyak 20 orang, terdiri atas 5 remaja putra dan 15 remaja putri.

Realisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan sosialisasi kepada pengelola panti untuk mendiskusikan program dan waktu kegiatan. Hasil kesepakatannya ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah dan diskusi, serta pelatihan dan pendampingan. Gabungan keempat metode tersebut diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan khalayak berkaitan dengan pembuatan masakan vegetarian. Keterkaitan antara tujuan dan metode yang dipakai untuk mencapai tujuan dapat dilihat 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 & Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah dan diskusi bahan dan bumbu abon vegetarian, serta kandungan kimia dan manfaatnya.
2.	Untuk melatih khalayak sasaran membuat abon vegetarian menggunakan bahan-bahan buah berserat dan bumbu tradisional Bali.	Praktek dan pendampingan	<ul style="list-style-type: none"> Praktek membuat abon vegetarian menggunakan bahan-bahan buah berserat dan bumbu tradisional Bali sampai siap dipasarkan dalam bentuk abon kemasan.

Bahan abon vegetarian adalah buah-buahan berserat, misalnya buah kluwih, nangka muda, jambu mete, jantung pisang, dan jamur. Abon vegetarian juga bisa dibuat dari proteina (produk olahan kacang kedelai). Bahan bumbu abon vegetarian adalah bahan-bahan bumbu masakan tradisional Bali, khususnya *wangunan* (rempah-rempah).

Bahan-bahan:

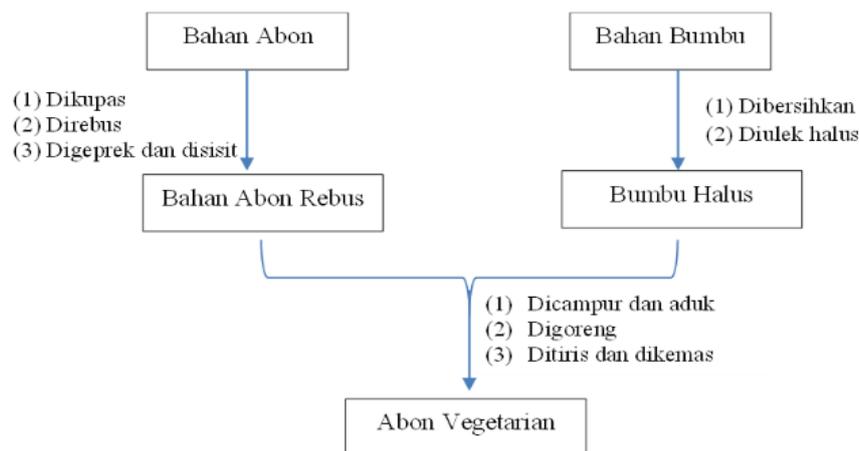
- ½ kg kluwih
- 2 butir pala
- ¼ sendok teh (sdt) jintan
- 2 buah bunga cengkeh
- 3 buah cabai jawa
- 7 buah cabai kecil
- ½ sendok makan (sdm) ketumbar
- 4 lembar daun jeruk purut (buang tulangnya)
- Penyedap (garam, lada, dan totole) secukupnya

Cara Membuat:

1. Bahan baku abon (buah kluwih) pertama-tama dikupas dan dicuci hingga bersih.

2. Rebus bahan tersebut sampai matang, ditiris, digeprek, kemudian disuwir-suwir (disisit) dan diperas untuk mengurangi kadar airnya.
3. Ulek semua bahan bumbu, kecuali daun jeruk dan penyedap totolnya.
4. Campur bahan abon dan bumbunya, aduk sampai merata.
5. Campuran bahan abon dan bumbunya digoreng dalam minyak panas.
6. Setelah warna serat abon agak kecoklatan angkat dan tiriskan sambil ditekan-tekan agar minyaknya terlepas keluar.
7. Abon siap dihidangkan atau disimpan dalam wadah yang kedap udara agar bau, tekstur, rasa, dan warnanya tetap terjaga. Disarankan, simpan dalam kulkas agar tetap kering dan renyah.

Alur skematis pembuatan abon vegetarian ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Skema Pembuatan Abon Vegetarian

Evaluasi kegiatan PkM ini dilakukan terhadap proses dan produk kegiatan. Evaluasi proses dilakukan selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi produk pada akhir kegiatan terhadap kualitas abon vegetarian yang dihasilkan ditinjau dari bentuk, warna, tekstur, aroma, dan rasanya. Penskoran dilakukan dengan skala Likert dan dianalisis secara

deskriptif. Pelaksanaan kegiatan PkM ini dinyatakan berhasil jika hasil evaluasi proses dan produknya minimal tergolong baik, dengan rerata skor $\geq 3,40$ menurut skala Likert (dengan skor 1-5). Rancangan evaluasi yang akan 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 ○ Rasa 	Lembar observasi	Rerata indikator tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)
		Pandangan peserta terhadap masakan vegetarian	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jaminan zat gizi ○ Jaminan kesehatan ○ Keterampilan untuk membuat abon vegetarian 	Angket	Rerata indikator tergolong baik (skor minimal 3,40 skala Likert)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

1. 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 evaluasi diri menggunakan angket yang diberikan kepada seluruh peserta pelatihan. Data yang dikumpulkan meliputi jaminan kecukupan zat gizi dalam masakan vegetarian,

rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kecerdasan intelektual, kesehatan emosional dan spiritual, serta pengetahuan tentang keunggulan dan kelemahan masakan vegetarian. Penilaian diri sendiri dilakukan oleh peserta pelatihan mengikuti skala Likert, menurut skor 1 = sangat kurang, 2 = kurang, 3 = cukup, 4 = baik, dan 5 = sangat baik. Rekap data penilaian diri tentang pemahaman peserta pelatihan terhadap kajian teoretis masakan vegetarian dapat dilihat 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.				14	6	86	4,30
2	Rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kecerdasan intelektual.				15	5	85	4,25
3	Rasionalitas dampak masakan vegetarian terhadap kesehatan emosional dan spiritual.			4	13	3	79	3,95
4	Pengetahuan tentang keunggulan dan kelemahan masakan vegetarian.			3	14	3	80	4,00
	Rerata						82,50	4,13

Data dalam Tabel 3 menunjukkan, pemahaman peserta pelatihan tentang rasionalitas mengonsumsi masakan vegetarian tergolong baik (rerata skor = 4,13). 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.

2. 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. Penilaian dilakukan dengan instrumen lembar observasi, menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang. Hasil penilaian kinerja peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Kinerja Peserta Pelatihan

No	Uraian	Penilaian Anggota Tim			Total	Rerata
		I	II	III		
1	Kehadiran	5	5	5	15	5,00
2	Keingintahuan	5	4	5	14	4,67
3	Ketekunan	4	5	5	14	4,67
4	Keterampilan	4	5	4	13	4,33
5	Kerja sama	5	5	4	14	4,67
	Rerata				70	4,67

Data dalam Tabel 4 menunjukkan kinerja peserta pelatihan tergolong sangat baik (rerata skor = 4,67). Skor tertinggi diperoleh dari kehadiran peserta (rerata skor = 5,00), sedangkan skor terendah (rerata skor = 4,33) pada keterampilan mereka untuk membuat abon vegetarian. Kehadiran mereka secara penuh dalam mengikuti pelatihan menandakan mereka tertarik pada kegiatan yang dilakukan karena bersentuhan langsung dengan konsumsi hariannya. Di sisi lain, keterampilan dalam membuat abon vegetarian perlu dilatihkan dan dibiasakan, tidak bisa langsung sangat terampil.

3. Kualitas Produk Hati Vegetarian

Kualitas abon 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.



Gambar 2. Abon Kluwih Vegetarian

Penilaian produk masakan vegetarian ditinjau dari lima aspek, yaitu: bentuk, warna, aroma, tekstur, dan rasa. Penilaian dilakukan menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang menggunakan lembar observasi. Hasil penilaian tim tester dapat dilihat 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	5	5	5	5	25	5,0

3	Aroma	4	5	4	5	4	22	4,4
4	Tekstur	5	5	5	4	5	24	4,8
5	Rasa	4	5	5	5	5	24	4,8
	Rerata						24	4,8

Data dalam Tabel 5 menunjukkan kualitas abon vegetarian yang dihasilkan oleh peserta pelatihan tergolong sangat baik (rerata skor = 4,8). Tampilan bentuk, warna, aroma, tekstur, dan rasa abon vegetarian yang mereka buat tidak jauh berbeda dengan produk abon yang ada di pasaran. Dengan demikian, selain untuk memenuhi kebutuhan sendiri, abon vegetarian yang dihasilkan sudah layak ditawarkan kepada masyarakat.

4. Kesan Khalayak Sasaran terhadap Proses dan Produk Pelatihan

Kesan khalayak sasaran terhadap kegiatan pelatihan dikumpulkan dengan angket. Parameter yang mereka nilai adalah kesiapan panitia, pengetahuan narasumber, keterampilan pelatih, dan efektivitas kegiatannya. Jumlah peserta yang dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Penilaian dilakukan menurut skala Likert, 5 = sangat baik, 4 = baik, 3 = cukup, 2 = kurang, dan 1 = sangat kurang. Hasil peserta pelatihan terhadap proses kegiatan PkM ini dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Kesan Peserta Pelatihan terhadap Proses Pelatihan

No	Parameter	Penilaian Responden (N = 20)					Jumlah	Rerata
		1	2	3	4	5		
1	Kesiapan panitia	-	-	-	9	11	91	4,55
2	Pengetahuan narasumber	-	-	-	-	20	100	5,00
3	Keterampilan pelatih	-	-	-	-	20	100	5,00
4	Efektivitas kegiatan	-	-	-	5	15	95	4,75
	Rerata						386	4,83

Data dalam Tabel 6 menunjukkan pandangan khalayak sasaran terhadap kegiatan PkM ini tergolong sangat baik (rerata skor = 4,83). Kondisi itu didukung oleh pengetahuan narasumber dan keterampilan pelatih untuk membimbing peserta dalam membuat abon vegetarian tergolong sangat baik.

B. Pembahasan

Sesuai tujuan dan temuan di atas, pembahasan kegiatan PkM ini dapat dipaparkan sebagai berikut.

1. 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. Informasi yang mereka peroleh selama kegiatan diskusi menyebabkan pengetahuan mereka tentang masakan vegetarian serta latar belakang dan dampak bagi dirinya tergolong baik.

Berkaitan dengan materi yang disampaikan saat ceramah dan diskusi, keberadaan serat pada makanan vegetarian sangat diperlukan untuk membantu proses pembuangan air besar. Serat berfungsi pada bagian hilir usus, yaitu mempercepat gerak peristaltik usus, memperbesar massa kotoran, dan memperlunak kotoran sehingga mudah dikeluarkan. Atas dasar itu, serat sering dikatakan dapat memperlancar buang air besar. Selain itu, kandungan serat pada bahan makanan

vegetarian dapat menurunkan resiko menderita penyakit degeneratif, seperti jantung koroner dan berbagai jenis kanker. Walaupun demikian, konsumsi serat tidak boleh berlebih karena dapat menyebabkan berbagai masalah. Banyaknya asupan serat dapat meningkatkan pembentukan gas sebagai produk fermentasi oleh bakteri sehingga perut bisa menjadi kembung. Selain itu, kelebihan serat 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).

Khalayak sasaran juga mendapatkan informasi berkaitan dengan bahan-bahan pangan yang digunakan pada pembuatan abon vegetarian. Bahan-bahan pangan yang dapat digunakan sebagai bahan abon vegetarian, misalnya kluwih. Abon juga bisa dibuat dari produk olahan kedelai berupa proteina. Kandungan kimia dan manfaat bahan-bahan abon tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut.

- a. Buah kluwih (*Artocarpus camansi*) kaya serat karbohidrat, protein, lemak tak jenuh, vitamin B dan C, kalsium, zat besi, dan fosfor. Kandungan proteinnya bermanfaat untuk regenerasi sel tubuh, asam lemak jenuhnya untuk mencegah penyakit jantung dan menurunkan kadar kolesterol jahat, vitamin dan mineralnya untuk mengatasi gangguan pencernaan dan membuat badan terasa segar, zat besinya untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah gangguan kelenjar limfa, serta kalsium dan fosfornya untuk memperkuat tulang (Anonim, 2018)
- b. Proteina merupakan produk olahan kacang kedelai yang dipisahkan minyaknya tanpa tambahan bahan lain. Proteina bergizi setara dengan daging, bebas kolesterol dan rendah lemak (Anonim, 2024).

Bahan bumbu abon vegetarian meliputi cabai kecil, cabai jawa, lada (merica), jintan, ketumbar, cengkeh, daun jeruk purut, dan penyedap totole (kaldu jamur). Kandungan

kimia dan manfaat bahan-bahan bumbu tersebut bagi tubuh dapat dipaparkan sebagai berikut.

- a. Cabai rawit (*Capsicum frutescens*) mengandung kapsaisin (*capsaicin*) yang menimbulkan rasa pedas. Kapsaisin memiliki aktivitas antikanker, dapat melawan serangan stroke, memperlancar pencernaan dengan meningkatkan produksi asam lambung dan gerak peristaltik usus, mencegah impotensi dan jantung koroner, meningkatkan nafsu makan, mengobati rematik, dan meredakan migrain (Yola *et al.*, 2013).
- b. Cabai jawa (*Piper retrofractum Vahl.*) memiliki beberapa kandungan kimia yang menjadikannya sebagai tanaman yang kaya manfaat. Kandungan kimia cabai jawa meliputi: piperin (alkaloid), kapsaisin, asam palmitat, dan piperidin (Putra *et al.*, 2023).
- c. Pala (*Myristica fragrans*) mengandung saponin, miristin, pektin, lemonena, asam tetradekanoat, dan asam oleat. Kandungan kimia tersebut menyebabkan buah pala dapat dimanfaatkan untuk mengobati gangguan pencernaan, seperti disentri, maag, mencret, perut kembung, mual, dan rematik. Buah pala juga dapat merangsang sistem saraf pusat dan bekerja sebagai antidepresan (Trubus, 2012)
- d. Lada (*Piper nigrum*) mengandung saponin, flavonoid, minyak atsiri, felandren, dipenten, kariopilen, limonen, alkaloid, piperina, kapsaisin, karvakrol, kalamina (Hutapea, 1991). Rasa pedas lada disebabkan zat piperin, piperanin, dan kapsaisin yang merupakan persenyawaan dari piperin dengan semacam alkaloid. Lada hitam memiliki khasiat sebagai stimulan pengeluaran keringat (*diaphoretik*), pengeluaran angin (*carminativ*), peluruh air kencing (*diuretik*), peningkatan nafsu makan, peningkatan aktivitas kelenjar-kelenjar pencernaan, dan percepatan pencernaan zat lemak.
- e. Jintan (*Cuminum cyminum*) memiliki aroma harum, rasa pedas, dan sifat yang panas. Tumbuhan ini memiliki efek sebagai

- antibakteri, antiradang, analgenik, dan membantu memperkuat kekebalan tubuh. Kandungan kimia jintan meliputi luteolin, apigenin, minyak lemak, hans, dan zat samak. Minyak atsiri jintan mengandung cuminal, safranal, monoterpen, sesquiterpen, aldehyd aromatik dan oksida aromatik. Komponen lain yang jumlahnya kecil adalah terpen, terpenol, terpenal, terpenon, ester terpen, dan komponen aromatik (Sahelian, 2005). Kandungan kimia tersebut menyebabkan jintan memiliki sifat sebagai antibakteri, antikarsinogenik, antigenotoksik, antihiper-glikemia, antimikrobia, antioksidan, antispasme, karminatif, digestif, larvasidal (Takayanagi *et al.*, 2003).
- f. Ketumbar (*Coriandrum sativum*) memberikan efek pedas pada masakan. Kandungan kimianya meliputi asam malat, sabinena, *myrcene*, *α-terpinene*, linalool, geraniol, dekanal, desilaldehyda, *transridecen*, asam petroselinat, asam oktadasetat, *p-simena*, kamfena, dan felandren. Minyak atsirinya mengandung *coriandrol*, geraniol, borneol, *camphor*, *carvone*, dan *anethole*. Biji ketumbar memiliki efek karminatif, laktago, stomatik, antipasmodik, diuretik, digestif, *decongestan*, antiinflamasi, antioksidan, antijamur, antibakteri, dan diaphoretik (Suja & Sudiana, 2021).
- g. Cengkeh (*Syzygium aromaticum*) mengandung eugenol, eugenil asetat, β -caryophyllene, metilsalisilat, metileugenol, benzaldehida, dan metilamil keton. Kandungan lainnya, misalnya fenilin, karyofilin, kaempferol, kampesterol, stigmasterol, sitosterol, rhamnetin, carvacrol, thymol, dan cinnamaldehyda. Senyawa-senyawa tersebut memiliki sifat antibakteri, antimikroba, antioksidan, antifungi, antiinflamasi, dan anastesi. (Trubus, 2012).
- h. Daun jeruk purut (*Citrus hystrix*) digunakan sebagai penambah rasa dalam makanan karena mengandung senyawa bioaktif, seperti flavonoid, steroid, kumarin, fenolik, tanin, saponin, terpena, dan minyak atsiri, yang juga berperan untuk menjaga stamina tubuh (Arfania, 2017).
- i. Ekstrak 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 (Suja & Sudiana, 2021).

2. Keterampilan khalayak sasaran dalam membuat masakan vegetarian

Keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva dalam memasak, khususnya membuat abon vegetarian, 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.

3. Kualitas masakan vegetarian

Kualitas abon vegetarian yang dihasilkan selama proses pelatihan tergolong sangat baik dan bisa ditawarkan kepada masyarakat luas. Kemampuan yang mereka miliki untuk membuat masakan vegetarian, khususnya abon 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.

4. Kesan khalayak sasaran terhadap proses kegiatan PkM

Kegiatan PkM ini mendapat sambutan positif dari khalayak sasaran. Rerata pandangan mereka terhadap kegiatan pelatihan pembuatan masakan vegetariaan 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.

Kesan peserta kegiatan PkM ini sejalan dengan kesan para peserta pelatihan yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Suja *et al.* (2019 & 2023). 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 seperti itu 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 tinggal di panti asuhan sudah dibiasakan hidup sebagai seorang vegetarian. **Kedua**, keterampilan anak-anak Panti Asuhan Narayan Seva dalam membuat abon vegetarian tergolong sangat baik. Kondisi itu disebabkan mereka sudah terbiasa mengerjakan tugas-tugas dapur untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan tamu. **Ketiga**, kualitas abon 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-tugas mereka dengan sangat baik, bersahabat dan humanis.

Berdasarkan simpulan di atas, khalayak sasaran disarankan agar terus berlatih mengembangkan masakan vegetarian karena memiliki peluang bisnis sejalan dengan *trend* konsumsi makanan sehat. Di sisi lain, 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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Undiksha Singaraja yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk Program PkM Penerapan Iptek Tahun Anggaran 2024 melalui kontrak Pengabdian kepada Masyarakat nomor: 542/UN48.16/PM/ 2024.

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-nabatidipercaya-tingkatkan-imun-dan-cegahinfeksi-covid-19?page=all>.

- Anonim. (2018). Manfaat kluwih untuk kesehatan. <https://kecipir.com/blog/tips-dan-trik/10-manfaat-kluwih-untuk-kesehatan/>
- Anonim. (2024). Proteina. PT Aneka Sarivita. <https://proteina.co.id/Home/indregister>
- Arfania, M. (2017). Telaah fitokimia ekstrak etanol daun jeruk purut (*Citrus hystrix* DC) di kabupaten Karawang. *PharmaXplore Jurnal Ilmu Farmasi*, 2(2): 131-135. <https://doi.org/10.36805/farmasi.v2i2.323>
- Bangun, A. P. (2005). *Vegetarian: Pola hidup sehat berpantang daging*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Hutapea, J. R. (1991). *Inventaris tanaman obat Indonesia*. Jilid I. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Khan, M. R., Sikandar, M., Kazi, R., Sikandar, A. A. (2021). Study of changing consumer behaviour of four metro cities in India during covid-19 Pandemic. *Wesley. J. Res.* 13, 57.
- 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>.
- 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>
- Nisa. (2023). Manfaat buah nangka untuk kesehatan tubuh. *Metronews*. <https://umsu.ac.id/health/manfaat-buah-nangka-untuk-kesehatan-tubuh/>
- Putra, A.D.P., Susanti, D., & Safrina, D. (2023). Sepuluh tahun penelitian cabe jawa (*Piper retrofractum* Vahl) sebagai tanaman obat di Indonesia. Technopex-2023 Institut Teknologi Indonesia, p. 572-580. ISSN: 2654-489X.
- Sahelian, R. M. D. (2005). *Cumin*, diambil dari <http://www.raysahelian.com/cumin.html>.
- 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. *Jurnal Widya Laksana*, 8(1): 6-12.
- Suja, I W., Muderawan, I W., & Hanif, Q. A. (2023). Pelatihan pembuatan hati vegetarian. *Prosiding Senadimas ke-8*. Halaman 1749 – 1759. p-ISSN. 2986-4615.
- Takayanagi, T., Ishikawa, T., Kitajima, J. (2003). Sesquiterpene lactone glucosides and alkyl glycosides from the fruit of cumin, *Phytochemistry*, 63(4):479-84
- Trubus. (2012). *Herbal Indonesia berkhasiat: Bukti ilmiah dan cara racik*. Vol. 10. Depok: PT Trubus Swadaya
- Yola, R., Zulfarman & Refilda. (2013). Penentuan kandungan kapsaisin pada berbagai buah cabai (*Capsicum*) dengan metode kromatografi cair kinerja tinggi (KCKT). *Kimia Unand*, 2(2): 115 – 119.
- 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.