KONTRIBUSI ZAT GIZI NASI JINGGO TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN PROTEIN DI KOTA DENPASAR

Oleh :

NI PUTU DIAH AYU PUSPA WULANDARI
NIM. P07131017054

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020

KONTRIBUSI ZAT GIZI NASI JINGGO TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN PROTEIN DI KOTA DENPASAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi

Oleh :

NI PUTU DIAH AYU PUSPA WULANDARI
NIM. P07131017054

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2020

KONTRIBUSI ZAT GIZI NASI JINGGO TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN PROTEIN DI KOTA DENPASAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes NIP.195912111982012001	IGA. Ari Widarti, DCN, M.Kes NIP. 196309211986032002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
KONTRIBUSI ZAT GIZI NASI JINGGO TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN PROTEIN DI KOTA DENPASAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN PENGUJI
PADA HARI : KAMIS
TANGGAL : 14 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. A.A. Gede Raka Kayanaya, SST.M.Kes (Ketua) .....
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes (Anggota) .....
3. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (Anggota) .....

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Ni Putu Diah Ayu Puspa Wulandari
NIM	: P07131017054
Program Studi	: Diploma Tiga
Jurusan	: Gizi
Tahun Akademik	: 2019/2020
Alamat	: Br. Taman, Ds. Batuagung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Kontribusi Zat Gizi Nasi Jinggo Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Protein Di Kota Denpasar adalah benar **karya sendiri bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2020

Yang membuat pernyataan

Ni Putu Diah Ayu Puspa Wulandari

NIM. P07131017054

KONTRIBUSI ZAT GIZI NASI JINGGO TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ENERGI DAN PROTEIN DI KOTA DENPASAR

ABSTRAK

Dalam kehidupan manusia dimana harus tumbuh dan berkembang, bertahan, beraktifitas dan membutuhkan zat gizi seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Nasi jinggo adalah makanan siap saji khas Bali yang dikemas daun pisang dengan porsi kecil dapat menyumbang sejumlah zat gizi bagi tubuh kita. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi kandungan zat gizi pada nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein di wilayah Kota Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional.* Rancangan yang digunakan yaitu dengan pendekatan *crossectional*. Sampel sebanyak 43 bungkus nasi jingo yang ditentukan secara *Accidental Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel nasi jingo dibeberapa penjual di kota Denpasar. Setiap sampel dianalisis dan dikonversikan kedalam Energy dan protein kemudian dibandingkan dengan AKG sehingga didapat kontribusi nasi jingo terhadap kecukupan. Hasil penelitian menunjukkan kandungan energi pada nasi jinggo yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase 59.09% dan diatas rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kandungan protein pada nasi jinggo yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase 59.09% dan diatas rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kontribusi energi pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel dengan persentase 100%. Sehingga seluruh sampel masuk dalam kategori kurang. Kontribusi protein pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel dengan persentase 100%. Sehingga seluruh sampel masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci : *Zat Gizi, Nasi Jinggo, Kebutuhan Energi, Kebutuhan Protein*

CONTRIBUTION OF NASI JINGGO'S NUTRITIONAL SUBSTANCE ON ENERGY AND PROTEIN NEEDS IN DENPASAR CITY

ABSTRACT

In human life where it must grow and develop, survive, activities and require nutrients such as energy, protein, fat and other nutrients. Jinggo rice is a typical Balinese fast food that is packed with banana leaves with small portions that can contribute a number of nutrients to our bodies. The purpose of this study was to determine the contribution of nutrient content in jinggo rice to the fulfillment of energy and protein needs in the Denpasar City area. This type of research is Observational. The design used is a cross-sectional approach. A sample of 43 packets of jingo rice were determined by accidental sampling. Data collection in this study was carried out by taking jingo rice samples at several sellers in the city of Denpasar. Each sample is analyzed and converted into Energy and protein then compared to the RDA so that the contribution of jingo rice to adequacy is obtained. The results showed the energy content of Jinggo rice was below the average of 13 samples with a percentage of 59.09% and above the average of 9 samples with a percentage of 40.91%. The protein content of Jinggo rice is below the average of 13 samples with a percentage of 59.09% and above the average of 9 samples with a percentage of 40.91%. The energy contribution to Jinggo rice which is under 30% is 22 samples with a percentage of 100%. So that all samples fall into the less category. The contribution of protein to jinggo rice which is under 30% is 22 samples with a percentage of 100%. So that all samples fall into the less category.

Keywords: Nutrient, Jinggo Rice, Energy Needs, Protein Requirement

RINGKASAN PENELITIAN

Kontribusi Zat Gizi Nasi Jinggo Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Protein Di Kota Denpasar

Oleh : Ni Putu Diah Ayu Puspa Wulandari (NIM : P07131017054)

Dalam kehidupan manusia dimana harus tumbuh dan berkembang, bertahan, beraktifitas dan membutuhkan zat gizi seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Kebutuhan rata-rata zat gizi yang harus dipenuhi setiap hari bagi semua orang memiliki karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis. Bali menyimpan ragam makanan pinggir jalan dengan ciri khas penuh bumbu dan rempah. Tak dapat dipungkuri ketika mencicipinya, makanan khas Bali memiliki cita rasa yang kuat. Salah satu makanan pinggir jalan khas Bali yang tak pernah sepi peminat yaitu nasi jinggo. Nasi jinggo adalah makanan siap saji khas Bali yang dikemas daun pisang dengan porsi kecil (Putri Puspita, 2017). Produsen nasi jinggo umumnya berjualan dari sore hingga tengah malam. Maka dari itu nasi jinggo sering dianggap sebagai penyelemat di jam genting.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui kontribusi kandungan zat gizi pada nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein di wilayah Kota Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional* dengan rancangan pendekatan *crossectional*, didapatkan besar sampel sebanyak 43 sampel. Dalam pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling.* Data bahan dan data kandungan zat gizi diperoleh dengan menimbang porsi bahan kemudian menganalisis kandungan zat gizi yang terdapat dalam nasi jinggo.

Hasil penelitian ini menunjukkan kandungan energi pada nasi jinggo yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase 59.09% dan diatas rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kandungan energi terendah yaitu 204.42 kal dan tertinggi yaitu 492.62 kal. Kandungan protein pada nasi jinggo yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase

59.09% dan diatas rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kandungan protein terendah yaitu 3.35 gram dan tertinggi yaitu 10.16 gram. Kontribusi energi pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel dengan persentase 100%. Sehingga seluruh sampel termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi energi terendah yaitu 9.73% dan tertinggi yaitu 23.46%. Pada penelitian ini kontribusi protein pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel dengan persentase 100%. Sehingga seluruh sampel termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi protein terendah yaitu 5.88% dan tertinggi yaitu 17.82%.

Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan zat gizi nasi jinggo belum mampu memenuhi kecukupan energi dan protein untuk 1 kali makan malam sehingga disarankan bagi konsumen untuk mengonsumsi 2 porsi nasi jinggo ataupun menambahkan lauk lain terutama sayur – sayuran guna mewujudkan gizi seimbang.

Daftar Bacaan : 21 (2006 – 2019)

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat Beliaulah, saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul, "Kontribusi Zat Gizi Nasi Jinggo Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Protein di Kota Denpasar".

Melalui kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, petunjuk, dan bimbingan sehingga penelitian ini berhasil terselesaikan :

1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes, selaku pembimbing utama dan I Gusti Agung Ari Widarti, DCN. M.Kes, selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan tugas akhir ini
2. Direktur Poltekkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Denpasar beserta jajarannya yang mendorong dan mendukung penyelesaian Tugas Akhir ini
3. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini, yang tidak dapat disebutkan satu – persatu.

Sesuai kata pepatah yang mengatakan tiada gading yang tak retak, penulis menyadari ketidaksempurnaan penelitian ini. Maka diharapkan pembaca memberikan saran, kritik, dan tanggapan yang bersifat membangun dan mendukung demi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata, penulis mohon maaf jika terdapat kata – kata yang kurang berkenan di hati pembaca.

Denpasar, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT iiv

ABSTRAK v

ABSTRACT vi

RINGKASAN PENELITIAN vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecukupan Gizi 6

B. Zat Gizi Makro 8

C. Nasi Jinggo 12

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep 14

B. Variabel dan Definisi Operasional 14

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian 17

B. Tempat dan Waktu Pengumpulan Data 17

C. Populasi dan Sampel Penelitian 18

D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data 20

E. Pengolahan dan Analisis Data 21

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 24

B. Pembahasan 30

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan 34

B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA 36

LAMPIRAN 38

DAFTAR TABEL

Nomor **Halaman**

1. Sebaran Sampel Berdasarkan Lokasi Penjualan 27
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Harga Jual 27
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Kandungan Energi 28
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Kandungan Protein 29
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi 29
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Protein 30

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Halaman**

1. Kerangka Konsep 14

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor **Halaman**

1. Persetujuan setelah penjelasan 39

2. Tabel angka kecukupan gizi 41

3. Form bahan dan porsi nasi jinggo 42

4. Form kandungan zat gizi nasi jinggo 43

5. Surat ijin penelitian 44