**ARTIKEL RISET**
URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig07302

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

**Ni Putu Diah Ayu Puspa W.[1], Desak Putu Sukraniti[2], IGA. Ari Widarti[2]**

[1]Alumni Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar [2]Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar
Email Penulis Korespondensi ([K]): diah.ayu.da7@gmail.com

**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

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

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. Maka dari itu Kementerian Kesehatan mengeluarkan PMK No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. PMK No. 28 Tahun 2019 merekomendasikan kebutuhan zat gizi dalam angka kecukupan gizi rata-rata per orang perhari menurut kelompok umur. Dalam PMK tersebut dalam pasal (3) direkomendasikan rata-rata Angka Kecukupan Energi sebesar 2100 Kkal/orang/hari dan Angka Kecukupan Protein sebesar 57 gram/orang/hari[(12).]

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[(18)]. Nasi jinggo dibungkus dengan daun pisang yang isi nya adalah nasi putih sekepalan tangan dengan lauk-pauk dan sambal. Lauk-pauk yang digunakan biasanya adalah sambal goreng tempe, saur (serundeng), dan ayam suwir. Saat ini, lauk pauk di dalam nasi jinggo juga dikreasikan, mulai dari daging sapi, mie goreng, dan telur.

**Tujuan**
Mengetahui kontribusi kandungan zat gizi pada nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein di wilayah Kota Denpasar.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar. Kriteria lokasi pengambilan sampel ini dikarenakan Penjual nasi jinggo yang mudah berkembang di Kota Denpasar karena merupakan daerah pariwisata Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Jumlah sampel sebanyak 22 sampel. Data yang diambil yaitu data primer meliputi kandungan energi dan protein nasi jinggo dan kontribusinya terhadap AKE dan AKP. Sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum Kota Denpasar dan sejarah nasi jinggo. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menghitung jumlah (gram) makanan yang terkandung dalam satu porsi nasi jinggo kemudian dikonversikan kedalam energi dan protein. Hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan AKG menurut PMK No. 28 Tahun 2019 pasal (3) dan dikalikan 100%. Kemudian dibandingkan dengan persentase konsumsi makan malam dalam sehari. Alat-alat yang digunakan meliputi form berat bahan nasi jinggo, form kandungan zat gizi nasi jinggo dan timbangan makanan digital.

## HASIL

Kota Denpasar merupakan salah satu kota di Bali dan menjadi pusat perkembangan bisnis, pariwisata, pendidikan dan pemerintahan. Pertumbuhan Kota Denpasar tidak terlepas dari pengaruh perkembangan global dan teknologi. Secara administrasi Kota Denpasar terdiri dari 4 wilayah kecamatan mewilayahi 27 desa dan 16 kelurahan. Batas wilayah Kota Denpasar berbatasan dengan Kabupaten Badung sebelah Utara, Barat dan Selatan sedangkan di sebelah Timur berbatasan dengan Kabupaten Gianyar dan Selat Lombok.

Lokasi pedagang nasi jinggo di terbanyak diperoleh di wilayah Denpasar Selatan yaitu sebanyak 10 sampel dengan persentase 40.91% dan tidak mendapatkan sampel di wilayah Denpasar Barat. Data selengkapnya dapat dilihat pada table 1.

Tabel. 1
Sebaran Sampel Berdasarkan Lokasi Penjualan

| Kecamatan | Hasil Pengamatan | |
|---|---|---|
| | f | % |
| Denpasar Timur | 9 | 40,91 |
| Denpasar Selatan | 10 | 45,45 |
| Denpasar Barat | 0 | 0,00 |
| Denpasar Utara | 3 | 13,64 |
| Jumlah | 22 | 100,00 |

Kandungan energi nasi jinggo rata – rata yaitu 328.12 kkal, kandungan energi terendah yaitu 204.42 kkal dan tertinggi yaitu 492.62 kkal. Sebanyak 9 sampel (40.91%) mengandung energi di bawah rata – rata dan sebanyak 13 sampel (59.09%) mengandung energi di atas rata – rata. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Kandungan Energi

| Kandungan Energi | Hasil Pengamatan | |
|---|---|---|
| | f | % |
| ≥ Rata – rata | 13 | 59.09 |
| < Rata – rata | 9 | 40.91 |
| Jumlah | 22 | 100,00 |

Kandungan protein nasi jinggo rata – rata yaitu 6.05 gram, kandungan protein terendah yaitu 3.35 gram dan tertinggi yaitu 10.16 gram. Sebanyak 9 sampel (40.91%) memiliki protein di bawah rata – rata dan sebanyak 13 sampel (59.09%) di atas rata – rata. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Kandungan Protein

| Kandungan Protein | Hasil Pengamatan | |
|---|---|---|
| | f | % |
| ≥ Rata – rata | 13 | 59.09 |
| < Rata – rata | 9 | 40.91 |
| Jumlah | 22 | 100,00 |

Kontribusi energi nasi jinggo terhadap Angak Kecukupan Energi (AKE) rata – rata yaitu 15.62% AKE. Sebanyak 22 sampel (100%) mempunyai kontribusi di bawah 30% dan termasuk kategori kurang. Kontribusi energi terendah yaitu 9.73% dan tertinggi yaitu 23.46%. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi

| Kandungan Energi | Hasil Pengamatan | |
|---|---|---|
| | f | % |
| Kurang | 22 | 100.00 |
| Cukup | 0 | 0.00 |
| Jumlah | 22 | 100,00 |

Kontribusi protein nasi jinggo terhadap Angak Kecukupan Protein (AKP) rata – rata yaitu 10.62% AKP. Sebanyak 22 sampel (100%) mempunyai kontribusi di bawah 30% dan termasuk kategori kurang. Kontribusi protein terendah yaitu 5.88% dan tertinggi yaitu 17.82%. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Protein

| Kandungan Protein | Hasil Pengamatan | |
|---|---|---|
| | f | % |
| Kurang | 22 | 100.00 |
| Cukup | 0 | 0.00 |
| Jumlah | 22 | 100,00 |

## PEMBAHASAN

Usaha nasi jinggo dapat dikatakan sebagai salah satu usaha yang menjanjikan karena sangat mudah dibuat dan memiliki peluang keuntungan yang menjanjikan. Penggemar nasi jinggo yang terbilang besar menyebabkan usaha ini terus berkembang di Bali terutama di Kota Denpasar yang merupakan asal mula munculnya nasi jinggo. Selain itu pariwisata yang terus berkembang di Kota Denpasar juga menjadi salah satu alasan eksistensi nasi jinggo yang tak pernah surut. Nasi Jinggo lebih sangat ditemukan di pinggir jalan atau restoran di kota-kota besar tujuan wisata seperti Denpasar, Kuta dan Ubud.

Pada penelitian ini ditemukan rata – rata kandungan energi pada nasi jinggo yaitu 328.12 kkal. Jumlah nasi jinggo yang berada di atas rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase 59.09% dan di bawah rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kandungan energi terendah yaitu 204.42 kal dan tertinggi yaitu 492.62 kal. Kandungan protein rata - rata pada nasi jinggo yaitu 6.05 gram. Jumlah sampel nasi jinggo yang berada di rata – rata yaitu 13 sampel dengan persentase 59.09% dan di bawah rata – rata yaitu 9 sampel dengan persentase 40.91%. Kandungan protein terendah yaitu 3.35 gram dan tertinggi yaitu 10.16 gram. Kandungan energi dan protein pada nasi jinggo termasuk kategori

kurang dikarenakan oleh penyajian 1 bungkus nasi jinggo disajikan dalam jumlah kecil. Hal tersebut disesuaikan dengan harga jual dari nasi jinggo tersebut.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang meliputi AKE dan AKP merupakan angka rata – rata jumlah zat gizi yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan seseorang akan zat gizi. Pada penelitian ini ditemukan kontribusi energi pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel dengan persentase 100%. Jadi seluruh sampel termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi energi terendah yaitu pada sampel 5 dengan persentase kontribusi yaitu sebesar 9.73%. Kontribusi energi tertinggi yaitu pada sampel 18 dengan persentase kontribusi yaitu sebesar 23.46%. Kontribusi protein pada nasi jinggo yang berada di bawah 30% yaitu 22 sampel (100%). Sehingga seluruh sampel nasi jinggo memiliki kontribusi protein kurang dari 30% AKP yang termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi protein terendah yaitu pada sampel 5 dengan persentase kontribusi yaitu sebesar 5.88%. Kontribusi protein tertinggi yaitu pada sampel 18 dengan persentase kontribusi yaitu sebesar 17.82%. Rata – rata nasi jinggo memberikan kontribusi energi sebesar 15.62% dari kebutuhan dan kontribusi protein sebesar 10.62% dari kebutuhan.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kandungan energi rata – rata pada nasi jinggo yaitu 328.12 kkal, yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 nasi jinggo (59.09%) dan diatas rata – rata yaitu 9 nasi jinggo (40.91%). Kandungan energi terendah yaitu 204.42 kal dan tertinggi yaitu 492.62 kal. Kandungan protein rata - rata pada nasi jinggo yaitu 6.05 gram, yang berada di bawah rata – rata yaitu 13 nasi jinggo (59.09%) dan diatas rata – rata yaitu 9 nasi jinggo (40.91%). Kandungan protein terendah yaitu 3.35 gram dan tertinggi yaitu 10.16 gram. Kontribusi energi rata - rata pada nasi jinggo yaitu 15.62% AKE, yang berada di bawah 30% yaitu 22 nasi jinggo (100%). Sehingga seluruh nasi jinggo termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi energi terendah yaitu 9.73% AKE dan tertinggi yaitu 23.46% AKE. Kontribusi protein rata – rata pada nasi jinggo yaitu 10.62%, yang berada di bawah 30% yaitu 22 nasi jinggo (100%). Sehingga seluruh nasi jinggo termasuk dalam kategori kurang. Kontribusi protein terendah yaitu 5.88% AKP dan tertinggi yaitu 17.82% AKP.

## DAFTAR PUSTAKA


1. Anonim. 2017. *Kuliner Nasi Jinggo Bali*. (online), available : https://blog.vokamo.com/kuliner-nasi-jinggo-bali/ (22 April 2020)

2. Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktif*. Jakarta: Rineka Cipta.

3. Ariani, Risa Panti. 2019. *Mengenal Kuliner Bali*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada

4. Handayani, Maghita Primastya. 2019. *Nasi Jinggo*. (online), available : https://www.tribunnewswiki.com/2019/07/17/naji-jinggo (22 April 2020)

5. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

6. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta

7. Badan Pusat Statistik Kota Denpasar. 2016. *Kota Denpasar Dalam Angka.* Denpasar : Arysta Jaya

8. Puspita, Putri. 2017. *Nasi Jinggo, Makan Khas Bali yang Murah Meriah.*(online),available : https://bobo.grid.id/read/08674552/nasi-jinggo-makanan-khas-bali-yang-murah-meriah?page=all. (7 Desember 2019)