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)