BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Potensi Pengembangan Makanan Tradisional di Daerah Pariwisata

1. Pengembangan Makanan Tradisional

Pengembangan Makanan Tradisional Bali merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan teknis, teoritis dan moral sesuai dengan kebutuhan melalui pendidikan dan latihan.Potensi yang dimiliki Makanan Tradisional ini dapat dijadikan dasar pengembangannya saat ini dan dimasa mendatang, sudah tentu dengan tetap memperhatikan dan memperbaiki kelemahan makanan tradisional terutama dari aspek kebersihan dan higienis personal yang menangani pangan tradisional. Saat ini keamanan pangan yang ada dipasar tidak terjamin sebagai akibat intensifnya penggunaan pestisida saat produksi bahan pangan dan tidak terkendali nya penggunaan bahan kimia terlarang saat pengolahan pangan, serta meningkatnya kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diprediksi bahwa permintaan Makanan Tradisional akan meningkat di masa yang akan datang. Mengacu pada potensi yang ada pada pangan tradisional Bali dan prospek pengembangan pangan fungsional yang baik dimasa yang akan datang, maka pengembangan pangan tradisional Bali dapat diarahkan menjadi pangan fungsional dengan pri oritas pengembangannya untuk dijadikan pangan oleh-oleh khas Bali. Pengembangan industri pangan fungsional berbasis pangan tradisional tidak hanya menguntungkan bagi industri, tapi juga bagi masyarakat dan pemerintah. Berdasarkan potensi yang dimiliki pangan tradisional Bali seperti yang

diuraikan diatas dan perhatian serta kebutuhan masyarakat terhadap pangan fungsional yang cendrung meningkat saat ini, maka pangan tradisional berpotensi dapat dikembangkan menjadi pangan fungsional Prioritas pengembangan pertama adalah pangan tradisional dijadikan pangan oleh-oleh khas daerah Bali (Kencana Putra,et al 2013) terutama jajanan tradisional

2. Pengembangan Makanan Tradisional di bidang wisata Kuliner

Upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mengembangkan kuliner Bali sebagai wisata Kuliner yang potensial. Melakukan sosialisasi mengenai potensi kuliner Bali kepada orang Bali yang ada di rantauan dengan menekankan kepada potensi bisnis yang dapat dikembangkan. Saat ini kuliner Bali sudah mulai diminati oleh orang-orang luar Bali. Selain itu tetap mempertahankan tradisi Bali , misalnya ngelawar pada saat Hari Raya Galungan. Di Jakarta, kuliner Bali seperti Nasi Campur Bali, Ayam Betutu sudah mulai hadir di salah satu pusat perbelanjaan di kawan kasablanca Jakarta Selatan. Agar dapat diterima pada pasar muslim, dapat ditempuh dengan mengupayakan sertifikat halal untuk kuliner Bali yang tidak menggunakan daging babi sebagai bahan bakunya.. Supaya dapat diterima pasar internasional, perlu kreatifitas dalam menyesuaikan dengan cita rasa yang dapat diterima kalangan internasional. Standarisasi resep terhadap kuliner Bali perlu dilakukan, sehingga wisatawan dapat menikmati kuliner Bali dengan cita rasa yang sama. Memberikan penyuluhan kepada para pengusaha kuliner Bali tentang arti penting hygiene dan sanitasi bagi kesehatan dan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi wisatawan (Sutapa & Wisnawa, 2016)

3. Factor –faktor yang memperngaruhi pengembangan Makanan Tradisional

a. Budaya

Pengaruh budaya terhadap makanan sangat jelas dan dapat dibedakan dari cara memasak dan bumbu yang digunakan. Asal daerah tentu akan mempengaruhi pemilihan makanan. Bahan makanan yang dominan dihasilkan dari daerah tertentu juga mempengaruhi masyarakat tetentu untuk mengkonsumsinya. Misalnya daerah yang dekat dengan laut, maka cenderung masyarakatnya akan banyak mengkonsumsi ikan, karena selain mudah didapat tentu harganya juga lebih murah. Orang yang tinggal di daerah pegunungan cenderung mengkonsumsi banyak sayuran karena tanah di daerah pegunungan cocok untuk ditanami sayuran.

b. Faktor Ekonomi

Pemilihan makanan sangat ditentukan oleh kondisi ekonominya. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh. Sebaliknya, orang yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan. Hal ini dimungkinkan karena tidak tersedianya makanan di daerah tersebut dan kurangnya uang untuk membeli makanan.

c. Pendidikan (Kesadaran tentang Kesehatan)

Faktor ini berasal dari lingkungan eksternal dan menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan menentukan pilihan makanan. Sebagian besar penghalang, termasuk beberapa faktor eksternal yang dibahas disini, mungkin ikut mempengaruhi proses

ini. Pengenalan akan risiko dari diet yang tidak sehat, relevansinya bagi seseorang, dan kemampuan untuk menindaklanjutinya dengan pemilihan makanan merupakan syarat kunci.

B. Identifikasi Makanan Tradisional

1. Kandungan zat gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan..

Jenis Zat Gizi Makanan yang kita makan sehari-hari mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh,untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energy , membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses jaringan tubuh. Zat gizi tersebut bukan hanya diperoleh dari makanan saja, namun juga telah ada dalam tubuh meskipun jumlahnya hanya sebagian kecil saja.

Dalam pengelompokannya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlah yang dibutuhkan. Berdasarkan fungsinya zat gizi digolongkan kedalam “Triguna Makanan”. yaitu sebagai berikut:

a. Sumber zat tenaga, yaitu padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan, seperti beras, jagung, ubi-ubian, kentang, sagu, roti, dan makanan yang mengandung sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.

b. Sumber zat pengatur, yaitu sayuran dan buah-buahan. Zat pengatur mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ tubuh.

c. Sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani, dan hasil olahannya. Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari nabati adalah kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Sedangkan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu, serta hasil olahannya. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang (Intani, Setiyobroto , & Astuti , 2019)

a. Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi ke dalam dua golongan, yaitu sebagai berikut:

1). Zat Gizi Makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g).

a). Karbohidrat

Karbohidrat disebut juga sebagai zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon I, Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Di dalam tubuh, karbohidrat berperan dalam menghasilkan energy yang akan digunakan oleh tubuh melakukan berbagai macam aktifitas. Bahan makanan yang menjadi sumber karbohidrat umumnya berasal dari makanan pokok di antaranya biji-bijian (beras dan jagung), umbi-umbian (ubi jalar dan singkong) serta kacang-kacangan.

b). Protein

Protein adalah sumber asam amino yang mengandung unsur Karbon I, Hidrogen (H), Oksigen (O), Nitrogen (N), Sulfur (S), dan Fosfor (F). Berbeda dengan Karbohidrat, zat gizi ini berperan sebagai zat pembangun yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh. Bahan makanan yang mengandung protein dibedakan menjadi dua jenis yaitu yang bersumber dari hewani dan nabati. Protein yang berasal dari hewani disebut juga protein hewani antara lain telur, susu, daging dan ikan. Sementara yang bersumber dari bahan nabati disebut juga sebagai protein nabati antara lain kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe, serta jenis kacangkacangan.

c). Lemak

Lemak adalah senyawa yang tersusun dari Karbon I, Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak adalah sebagai sumber tenaga, selain itu juga berfungsi sebagai pelarut vitamin, yaitu vitamin A, D, E dan K.

2). Zat Gizi Mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan. Zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan miligram (mg) untuk sebagian besar mineral dan vitamin (Intani, Setiyobroto , & Astuti , 2019).

a). Vitamin

Vitamin adalah senyawa atau zat energy yang terdapat di dalam makanan dalam jumlah yang sangat sedikit. Zat energy ini dibutuhkan dalam jumlah yang sangat sedikit yang pada umumnya tidak dapat dibentuk di dalam tubuh sehingga

harus disuplai dari makanan. Vitamin berfungsi penting dalam reaksi karbohidrat, lemak dan protein. Vitamin dibedakan menjadi dua golongan yaitu vitamin larut lemak (vitamin A, D, E dan K) dan vitamin larut air (vitamin B dan C). Sumber vitamin berasal dari semua jenis makanan. Misalnya sumber vitamin A adalah produk susu, ikan dan sayuran. Sumber vitamin B seperti gandum, daging dan susu. Vitamin C dari jeruk, tomat dan kentang. Vitamin D dari produk susu, ikan dan minyak ikan. Vitamin E dari minyak sayur dan biji-bijian. Sedangkan Vitamin K banyak berasal dari sayur-sayuran berdaun hijau dan margarine.

b). Mineral

Mineral adalah senyawa yang mempunyai peran penting di dalam tubuh dalam pemeliharaan fungsi tubuh. Selain itu, mineral juga berperan penting dalam berbagai aktivitas enzim-enzim. Mineral digolongkan menjadi dua macam yaitu mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg per hari. Sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg per hari. Jenis-jenis mineral makro antara lain natrium, kalsium, magnesium, kalium, klorida, fosfor, dan sulfur. Sedangkan mineral mikro antara lain zat besi (Fe), seng (Zn), iodium (I), selenium (Se), mangan (Mn) dan Flour (F).

c). Air

Air merupakan komponen yang sangat penting yang dibutuhkan oleh tubuh untuk sebagai zat pelarut hasil pencernaan. Selain itu air juga berfungsi sebagai pengatur panas tubuh melalui proses respirasi. Tubuh manusia dewasa mengandung

70% air sehingga merupakan komponen terbesar di dalam struktur tubuh manusia. Air bersumber dari air alam yang telah tersedia dan dapat dimanfaatkan secara langsung, selain itu air juga banyak terdapat di semua makanan. Buah dan sayuran adalah bahan makanan yang banyak mengandung air hingga 95%.

b. Factor - faktor yang memperngaruhi kadungan zat gizi Makanan Tradisional Bali

1). Proses pengolahan atau pemasakan

Pengolahan bahan pangan merupakan pengubahan bentuk asli kedalam bentuk yang mendekati bentuk untuk dapat segera dimakan. Salah satu proses pengolahan bahan pangan adalah menggunakan pemanasan. Pengolahan pangan dengan menggunakan pemanasan dikenal dengan proses pemasakan yaitu proses pemanasan bahan pangan dengan suhu 100^0 C atau lebih dengan tujuan utama adalah memperoleh rasa yang lebih enak, aroma yang lebih baik, tekstur yang lebih lunak, untuk membunuh mikrobia dan menginaktifkan semua enzim. Dalam banyak hal, proses pemasakan diperlukan sebelum kita mengonsumsi suatu makanan dapat merusak zat-zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan, proses pengolahan dapat bersifat menguntungkan terhadap beberapa komponen zat gizi bahan pangan tersebut yaitu perubahan kadar kandungan zat gizi, peningkatan daya cerna dan penurunan berbagai senyawa antinutrisi. Proses pemanasan bahan pangan dapat meningkatkan ketersedian zat gizi yang terkandung didalamnya (Dian Sundari, 2015)

2) Perubahan fisik

Perubahan fisik bahan pangan umumnya disebabkan karena danya pengaruh dari perubahan lingkungan tempat bahan pangan tersebut disimpan. Perubahan fisik

bahan pangan ditandai dengan adanya perubahan kandungan air dan/atau pH bahan pangan serta cacat pada bahan pangan tersebut. Perubahan fisik bahan pangan dapat disebabkan oleh perubahan suhu dan pH lingkungan tempat bahan pangan disimpan. Selain itu mekanisme penyimpanan, distribusi/pengangkutan dan penanganan yang tidak benar juga dapat menyebabkan perubahan terhadap fisik bahan pangan tersebut.

3) Perubahan biologis

Perubahan biologis dapat disebabkan oleh organisme-organisme makroskopis seperti serangga dan tikus atau mikroorganisme seperti bakteri, jamur atau yeast. 8 Mikroorganisme yang menkontaminasi bahan pangan dapat bersumber dari habitat natural tempat bahan pangan diproduksi (air, tanah, udara) atau kontaminasi akibat metode penyimpanan dan penanganan yang tidak sesuai.

4) Perubahan kimia

Perubahan Kimia dapat terjadi akibat aktivitas alami yang terjadi bahan pangan alami. Perubahan kimia dapat bersifat enzimatis dan non-enzimatis. Perubahan kimia tipe enzimatis umum dijumpai pada buah dan sayuran. Perubahan ini ditandai dengan berubahnya warna buah dan sayuran hingga akhirnya buah dan sayuran tersebut membusuk. Perubahan kimia tidak dapat dihindari namun dapat dihambat dengan cara menyimpan bahan pangan pada suhu yang lebih rendah dari suhu lingkungan atau dengan cara mengawetkan makanan. (Rizka Apriani Putri, 2014)

c. Cara analisis zat gizi makanan

Tujuan dilakukannya analisis bahan pangan adalah untuk mencari kandungan beberapa senyawa yaitu:

1) Analisis kandungan air dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu:

a) Metode Oven Kering

Metode ini merupakan metode yang paling umum digunakan untuk mengukur kadar air. Pertama massa dari bahan pangan ditimbang terlebih dahulu, kemudian dipanaskan pada suhu tertentu untuk menguapkan kandungan airnya. Setelah pemanasan selesai, massa dari bahan pangan ditimbang kembali dan selisih massa pada pengukuran pertama dan kedua merupakan banyaknya kadar air dalam bahan pangan tersebut. Namun, metode ini tidak dapat digunakan pada bahan pangan yang tidak tahan panas atau bersifat volatil/mudah menguap.

b) Metode Oven Vakum

Metode ini merupakan metode yang dapat digunakan pada bahan pangan yang tidak tahan panas atau bersifat volatil. Prinsip metode ini adalah dengan memanaskan bahan pangan dengan suhu pemanasan di bawah 100°C pada ruangan yang telah divakum sehingga pemanasan dapat berlangsung pada suhu dan tekanan yang rendah untuk menghindari bahan pangan rusak akibat panas atau ikut menguap.

c) Metode Distilasi

Metode ini juga merupakan metode yang digunakan pada bahan pangan yang bersifat volatil pada suatu wadah yang disebut kolom distilasi dan prinsip metode ini adalah dengan memanfaatkan perbedaan titik didih.

d) Metode Mesin

Metode mesin dilakukan dengan cara menyentuhkan alat pendeteksi pada bahan pangan dan akan langsung didapatkan kandungan air dalam bahan pangan tersebut.

2). Analisis kandungan protein dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu:

a) Kualitatif

Secara kualitatif protein dapat diketahui keberadaannya dalam bahan pangan dengan cara uji biuret.

b) Kuantitatif

Secara kuantitatif kandungan protein dapat diukur dengan menggunakan metode Kjeldahl. Metode Kjeldahl adalah pengukuran kadar protein dengan cara menghitung senyawa N yang terdapat dalam protein setelah dihancurkan dengan asam/basa.

3) . Analisis kandungan lemak dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

a) Mereaksikan bahan pangan dengan basa agar terbentuk senyawa sabun. Metode ini disebut metode saponifikasi dan merupakan metode yang paling kuno.

b) Pada kelapa, kandungan lemak dapat diukur dengan cara diberikan solven lalu diekstrak. Setelah didapatkan ekstraknya, airnya akan diuapkan dan didapatkanlah minyak kelapa yang merupakan lemak.Sedangkan kandungan karbohidrat dapat diketahui setelah dilakukan analisis protein dan lemak karena yang tersisa dari kedua analisis tersebut adalah karbohidra (Halim, 2015)

2.Berdasarkan Jenis Hidangan Makanan Tradisional Bali antara lain :

a. Makanan pokok

1) Blayag

Blayag adalah salah satu makanan khas masyarakat Balik hususnya Buleleng yang terbuat dari jenis ketupat namun bentuknya memanjang seperti lepet, lalu dipotong-potong, diatasnya ditaburi aneka lauk, sayur, dan terakhir disiram saus yang disebut Basa (bumbu pengental).

2) Entil

Entil adalah makanan tradisional sejenis ketupat yang dibuat dari beras yang dibungkus daun. Orang di desa saya bilang namanya "*daun nyelep* "atau "*daun telengidi* ". Digunakannya daun untuk membungkus bertujuan supaya zat warna hijau pada daun bisa meresap ke entil sehingga entil bisa menjadi berwarna kehijau-hijauan, dan rasanyapun akan menjadi lebih enak.

b. Lauk pauk

1). Babi Guling

Salah satu makanan khas Bali yang populer adalah babi guling. Babi guling sebagai Makanan Tradisional ini sudah dicatatkan sebagai warisan budaya tak benda (WBTB) Indonesia sejak tahun 2011. Pada awalnya babi guling hanya digunakan untuk sajian upacara adat atau keagamaan. Namun kini babi guling dapat ditemukan dengan mudah di berbagai rumah makan, warung, dan hotel-hotel di Bali.Babi guling atau yang lebih dikenal dengan be guling terbuat dari bahan dasar anak babi yang perutnya diisi dengan base genep (bumbu rangkap) yang terdiri dari

: bawang merah, bawang putih, kencur, jahe, isen, kunir, cabai rawit, gula aren, garam, terasi, daun salam dan sedikit asam. (Ariani N. K.)

2). Ayam Betutu.

Ayam Betutu adalah lauk yang terbuat dari ayam atau bebek yang utuh yang berisi bumbu, kemudian dipanggang dalam api sekam. Betutu ini telah dikenal di seluruh kabupaten di Bali. Betutu merupakan jenis makanan tradisional daerah Bali yang bahan mentahnya berupa karkas utuh itik dan ayam. Kata betutu berasal dari kata tunu yang berarti bakar dan dirangkai dengan kata be yang berarti daging. Berdasarkan uraian tersebut betutu berarti daging yang dibakar. Ayam betutu merupakan jenis lauk pauk yang dibuat dari daging ayam yang telah dibersihkan kemudian dibalurkan bumbu khas Bali yang dikenal dengan base genep di seluruh permukaan tubuh daging ayam dan sebagian lagi dimasukkan ke dalam rongga abdomennya. Daging ayam yang telah dibumbui tersebut kemudian direbus atau langsung dibakar hingga menghasilkan aroma yang khas. (Suardani, 2017)

3). Sate Lilit

Sate dengan ejaan lama yaitu satay. Sate adalah aluk pauk yang terbuat dari daging ikan atau ayam, diiris selebar1-2 cm. Kemudian dapat diberi bumbu atau tidak, lalu ditusuk dengan tusuk sate, kemudian dipanggang diatas bara api. Biasanya sate disajikan dengan saus kacang atau saus kecap dan dimakan bersama nasi hangat, lotong, terkadang dengan ketupat (Wikipedia, 2020). Salah satu jenis sate yang terkenal sebagai makanan tradisional Bali adalah sate lilit. Sate lilit memiliki cita rasa yang gurih karena makanan ini diolah dan dibuat oleh masyarakat

lokal secara turun – temurun dan menggunakan perpaduan bumbu lokal (basa) yang memiliki rasa dan aroma spesifik.

4). Tum

Salah satu Makanan Tradisional Bali adalah tum. Tum merupakan Makanan Tradisional Bali yang masuk dalam kelompok olahan basah. Teknik pengolahan tum adalah pengukusan. Tum terbuat dari daging, ikan, sayur-sayuran atau campuran. Tum diberi bahan tambahan bumbu genep (bumbu lengkap) yang dicincang (dirajang) dan tambahan basa yang lain yaitu basa sune cekuh (bawang putih, kencur), serta bawang merah goreng dan bawang putih goreng. Tum sering dijumpai di masyarakat Bali seperti tersedia di tempat makan Bali, sajian saat upacara maupun di rumah tangga. Terdapat beberapa macam tum, seperti tum isi, tum bungkil, tum nangka, tum gedang dan lain-lain, tergantung bahan yang digunakan. Tum dikonsumsi sebagai lauk pauk yang banyak disenangi oleh masyarakat Bali karena, campuran dari basa pada bahan utama yang digunakan memberikan rasa dan aroma khas pada tum. Tum itu sendiri berarti dibungkus dengan sejenis daun, biasanya daun pisang kemudian dikukus (Anon., 2015).

5). Lawar

Lawar adalah sejenis lauk pauk yang dibuat dari campuran daging dengan sayuran dan bumbu. Selain sebagai lauk pauk, lawar juga sejak lama sudah dikenal oleh masyarakat Hindu Bali menjadi salah satu sarana dalam melaksanakan upacara adat maupun keagamaan seperti upacara pernikahan, kematian, dan berbagai upacara di tempat-tempat suci (pura). Dalam aspek sosial dan budaya bagi masyarakat Hindu di Bali, memakan lawar tidak hanya berfungsi gastronomik

yaitu sebagai makanan yang tidak hanya untuk menghilangkan rasa lapar atau untuk memenuhi kebutuhan perut yang kosong, tetapi juga berfungsi sosial, antara lain berfungsi sebagai alat komunikasi, berfungsi religius, dan menunjukkan identitas budaya. Penamaan jenis lawar bervariasi, biasanya berdasarkan jenis daging yang digunakan atau jenis sayurannya.Bila yang digunakan daging babi maka lawar yang dihasilkan disebut lawar babi. Demikian juga bila yang digunakan sayur nangka, maka lawarnya diberi nama lawar nangka. Jika menggunakan kelungah, maka diberi nama lawar kelungah. Ada juga pemberian namanya berdasarkan warna lawarnya yaitu lawar merah bila warna lawarnya merah, lawar putih bila warna lawarnya putih dan ada lawar yang bernama lawar padamare, yaitu sejenis lawar yang dibuat dari campuran beberapa jenis lawar (Yanti, 2018)

c. Sayuran

1) Jukut Ares

Jukut ares adalah jenis kuliner khas Bali yang berkuah banyak berbahan dasar batang pohon pisang muda. Ares adalah nama lain dari anakan pohon pisang atau pohon pisang yang batangnya masih muda.Tidak banyak orang yang mengetahui bahwa jukut ares kaya akan kandungan zat gizi dan manfaat. Ares memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi. Batang ares dekat pangkal banyak mengandung kalori, protein, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, vitamin B, vitamin C dan lain-lain.Bagi para penderita yang mempunyai masalah pada batu ginjal, juga dapat mengkonsumsi jukut ares sebagai salah satu solusinya. Jukut ares juga baik untuk penderita diabetes, karena ares mempunyai indeks

glikemik rendah sehingga sangat cocok untuk menjaga kestabilan gula dalam darah dan mencegah kadar gula melonjak tinggi (Lumanauw & Makapagal, 2019).

2).Serombotan

Serombotan merupakan kuliner asli Klungkung. Serombotan memiliki rasa sangat enak, unik, dan segar karena bahan bakunya sangat beragam berupa sayuran daun, sayuran buah, serta kacang-kacangan.Penyiapan bahan serombotan ada yang direbus, digoreng, ditambus (dipanggang) untuk sambel nyuh (bumbu parutan kelapa), sambel koples (bumbu cabai), serta bahan yang masih tetap dalam kondisi mentah seperti tuwung cerik (terung kecil yang bulat) dan kecai (kecambah kacang hijau yang baru tumbuh) (Semarajaya, Kohdrata, & Yusiana, 2018)

d. Jajanan

1) Jaje Laklak

Jaje laklak merupakan salah satu jajanan Khas Bali. Jaje laklak banyak dijual di pasar-pasar tradisional di Bali. Jaje laklak biasanya disajikan dengan gula merah cair yang menambah cita rasa dari jaje laklak. Jaje laklak termasuk ke dalam kelompok jajenan pasar (Putra A. M., 2015)

2) Jaje Bantal

Jaje bantal merupakan salah satu Makanan Tradisional Bali yang umumnya terbuat dari ketan dan sering digunakan untuk acara keagaaman umat Hindu di Bali dan termasuk ke dalam makanan jajanan. Proses Pembuatan jaje bantal yang dilakukan dimasyarakat menggunakan bahan – bahan beras ketan yang terlebih

dahulu dikukus sampai setengah matang, kemudian dicampur dengan kelapa parut, gula pasir, garam dan ditambahkan pisang, kacang merah atau tanpa penambahan pisang atau kacang merah sehingga terbentuk adonan. Adonan tersebut dibungkus menggunakan janur, Tali yang digunakan dapat berupa tali tiing (tali yang dibuat dari batang bambu) atau tali plastik (Putri N. , 2016).

3). Jaje Bendu

Jajan Bendu, dibuat dari tepung ketan yang diisi dengan unti (Bahasa Bali). Unti merupakan hasil rebusan dari campuran parutan kelapa dan gula aren. Unti yang baik memiliki tektur yang kering/tidak berair (Widhya Pibriari & Sunata)

e. Minuman

1) Es Daluman

Es daluman merupakan minuman tradisional khas bali yang sangat terkenal. Es Daluman masyarakat bali sepintas memang tidak beda dengan es cincau hijau pada umumnya. Daluman dibuat sendiri dari daun daluman, tetapi yang membedakan adalah kuah santannya. Biasanya es cincau hijau dibuat menggunakan santan biasa, es daluman dibuat dengan menggunakan santan dari kelapa yang dibakar sehingga kuahnya meninggalkan cita rasa berbeda dan berbau harum. Selain itu pemanis es daluman menggunakan gula aren (Puryana, Agustini, & Kusumajaya, 2015)

3.Nilai gizi

Nilai Gizi adalah banyaknya kandungan gizi yang terdapat dalam makanan tradisional .Kandungan zat gizi utama yaitu karbohidrat, protein dan lemak dari

beberapa jenis makanan tradisional yang telah dianalisis sangat bervariasi jumlahnya. Pada Tabel 1 disajikan kandungan zat gizi dan energi dari beberapa jenis makanan tradisional Bali yang mencakup makanan potensial

Tabel 1

Kandunga Energy dan Zat Gizi Makanan Tradisional Bali
Per 100 g Makanan

No	Jenis Makanan	Energy (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
A	Makanan Pokok				
1	Belayag	116,96	25,84	2,14	0,56
2	Entil	85,11	16,24	1,73	1,47
B	Lauk pauk				
1	Babi Guling	375,76	5,96	8,15	35,48
2	Ayam Betutu	170,98	4,54	20,61	7,82
3	Sate Languan	230,18	12,87	12,50	14,30
4	Tum	191,37	4,64	18,25	11,09
5	Lawar klungah	196,26	5,24	10,13	14,42
C	Sayuran				
1	Jukut Ares	28,62	0,70	4,79	0,74
2	Serombotan	87,10	8,20	3,90	4,30
D	Jajanan				
1	Laklak	149,25	25,78	5,68	2,61
2	Bantal	189,26	41,58	2,09	1,62
3	Bendu	209,10	43,81	5,70	11,06
E	Minuman				
1	Es Daluman	17,42	1,77	2,09	0,22

(Suter, et al., 1999).

C. Makanan Tradisional

1. Pengertian Makanan Tradisional

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuh oleh setiap orang. Makanan merupakan kebutuhan manusia untuk menunjang kelangsungan

hidup yang berguna untuk pertumbuhan dan membangun sel tubuh, menjaga agar tetap sehat dan berfungsi sebagaimana mestinya. Dapat dikatakan bahwa fungsi makan secara umum antara lain makanan sebagai sumber tenaga, makanan sebagai bahan pembangun serta pertumbuhan tubuh, dan makanan sebagai pengatur aktivitas tubuh. Oleh karena itu, setiap makhluk hidup membutuhkan makan untuk kelangsungan hidupnya (Muara, 2019)

Makanan Tradisional adalah makanan yang diolah dari bahan pangan hasil produksi setempat, dengan proses yang telah dikuasai masyarakat dan hasilnya adalah produk yang citarasa, bentuk dan cara makannya dikenal, digemari, dirindukan, bahkan menjadi penciri kelompok masyarakat tertentu. Pada sebagian masyarakat, Makanan Tradisional juga merupakan kebanggaan akan daerah kelahiranya Dari definisi diatas, dapat dilihat suatu pola bahwa Makanan Tradisional terikat dengan dimensi ruang dan waktu (Gardjito, 2015). Kuliner Bali memiliki berbagai keunikan dan diyakini merupakan hasil olah cipta, rasa dan karsa leluhur sejak berabad-abad lalu serta memiliki nilai budaya yang tinggi. Cita rasa makanan Bali khas, unik dan berbeda dengan kuliner lainnya. Perbedaan tersebut bisa menambah daya tarik dari kuliner lokal dan berpotensi menjadi nilai lebih pada wisata kuliner di Bali. dengan kualitas makanan.

2. Makanan Tradisional Bali

Makanan Tradisional Bali (MTB) adalah makanan khas daerah Bali yang telah dikenal dan dibuat dengan cara sederhana dan secara turun temurun digunakan oleh masyarakat Bali untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Penghayatan nilai –

nilai luhur yang terkandung dalam Makanan Tradisional Bali dapat meningkatkan jati diri budaya Bali sendiri (Ariani, Putri, Sulistyawati, Suarka, & Aryanti, 2014)

Menurut Suter, et al. (1999), Makanan Tradisional Bali hasil survei tahun 1999 berjumlah 528 jenis dengan rincian sebagai berikut: makanan dan lauk pauk 281 jenis, camilan 174 jenis dan minuman 73 jenis dengan rincian dimasing-masing kabupaten dan kota sedangkan Khusus di Jembrana saya mengambil beberapa jenis Sampel makanan Tradisional

Tabel 2.
Jumlah Jenis Makanan, Camilan dan Minuman di Masing-Masing Kabupaten dan Kota di Bali

Kabupaten dan Kota	Makanan	Camilan	Minuman
Denpasar	10	5	4
Badung	27	30	7
Gianyar	21	20	9
Klungkung	25	7	5
Bangli	31	30	4
Karangasem	31	20	7
Buleleng	53	26	12
Tabanan	53	19	14
Jembrana	30	17	11
Sub Total	281	174	73
Total		528	

(Suter, et al., 1999)

Adapun beberapa jenis Makanan Tradisional Bali Unggulan atau favorit antara lain:

a. Nasi Babi Guling

Salah satu makanan khas Bali yang populer adalah babi guling. Babi guling sebagai Makanan Tradisional ini sudah dicatatkan sebagai warisan budaya tak benda (WBTB) Indonesia sejak tahun 2011. Pada awalnya babi guling hanya

digunakan untuk sajian upacara adat atau keagamaan. Namun kini babi guling dapat ditemukan dengan mudah di berbagai rumah makan, warung, dan hotel-hotel di Bali.Babi guling atau yang lebih dikenal dengan be guling terbuat dari bahan dasar anak babi yang perutnya diisi dengan base genep (bumbu rangkap) yang terdiri dari : bawang merah, bawang putih, kencur, jahe, isen, kunir, cabai rawit, gula aren, garam, terasi, daun salam dan sedikit asam. (Ariani N. K.)

b. Ayam Betutu.

Ayam Betutu adalah lauk yang terbuat dari ayam atau bebek yang utuh yang berisi bumbu, kemudian dipanggang dalam api sekam. Betutu ini telah dikenal di seluruh kabupaten di Bali. Betutu merupakan jenis Makanan Tradisional daerah Bali yang bahan mentahnya berupa karkas utuh itik dan ayam. Kata betutu berasal dari kata tunu yang berarti bakar dan dirangkai dengan kata be yang berarti daging. Berdasarkan uraian tersebut betutu berarti daging yang dibakar. Ayam betutu merupakan jenis lauk pauk yang dibuat dari daging ayam yang telah dibersihkan kemudian dibalurkan bumbu khas Bali yang dikenal dengan base genep di seluruh permukaan tubuh daging ayam dan sebagian lagi dimasukkan ke dalam rongga abdomennya. Daging ayam yang telah dibumbui tersebut kemudian direbus atau langsung dibakar hingga menghasilkan aroma yang khas. (Suardani, 2017)

c. Sate Lilit

Sate dengan ejaan lama yaitu satay. Sate adalah aluk pauk yang terbuat dari daging ikan atau ayam, diiris selebar1-2 cm. Kemudian dapat diberi bumbu atau tidak, lalu ditusuk dengan tusuk sate, kemudian dipanggang diatas bara api. Biasanya sate disajikan dengan saus kacang atau saus kecap dan dimakan bersama

nasi hangat, lotong, terkadang dengan ketupat (Wikipedia, 2020). Salah satu jenis sate yang terkenal sebagai Makanan Tradisional Bali adalah sate lilit. Sate lilit memiliki cita rasa yang gurih karena makanan ini diolah dan dibuat oleh masyarakat lokal secara turun – temurun dan menggunakan perpaduan bumbu lokal (basa) yang memiliki rasa dan aroma spesifik.

3. Keunggulan Makanan Tradisional Bali

Makanan Tradisional Bali mempunyai beberapa kelebihan atau keunggulan bila dibandingkan dengan makanan modern. Adapun kelebihan atau keungggulan makanan tradisonal antara lain :

a. Menggunakan bahan-bahan yang dihasilkan di daerah sendiri,
b. Harga murah dan mudah didapat karena setiap pasar tradisional dan warung menjual Makanan Tradisional.
c. Kadungan zat gizi bervariasi jumlah dan jenisnya,kerena dibuat dari berbagai jenis bahan makanan
d. Citarasa enak dan cocok dengan selera kebanyakan masyarakat.
e. Makanan Tradisional mempunyai peranan strategis dalam upaya pengembangan penganekaragaman (diversifikasi) pangan di daerah, karena bahan baku pangan tersebut tersedia secara spesifik dilokasi.
f. Disamping itu resep makanan yang beraneka ragam macamnya telah diwariskan secara turun temurun. (Suter I. K., Pangan Tradisional : Potensi dan Prospek Pengembangannya, 2014)

D. Pariwisata

1. Pengertian pariwisata

Secara etimologi, kata pariwisata berasal dari Bahasa Sansekerta yang terdiri dari dua suku kata, yaitu “pari” berarti berkeliling, berputar-putar, berkali-kali, dari dan ke. Dan kata “wisata” berarti berpergian, perjalanan, yang bersinonim dengan kata travel. Dengan demikian pengertian pariwisata yaitu perjalanan berkeliling ataupun perjalanan yang dilakukan berkalikali, berputar-putar dari suatu tempat ke tempat lain ataupun suatu perjalanan yang sempurna. Pengertian pariwisata diatas belum memberikan pengertian yang jelas dan tidak mempunyai ketentuan mengenai batasan-batasan dari pengertian pariwisata tersebut (Sinaga, 2010). Oleh karena itu, secara umum pariwisata berhubungan erat dengan perjalanan wisata, yaitu sebagai suatu perubahan tempat tinggal sementara seseorang di luar tempat tinggalnya karena suatu alasan dan bukan untuk melakukan kegiatan yang menghasilkan upah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perjalanan wisata merupakan suatu perjalanan yang dilakukan oleh seseorang atau lebih dengan tujuan antara lain untuk mendapatkan kenikmatan dan memenuhi hasrat ingin mengetahui sesuatu. Dapat juga karena kepentingan yang berhubungan dengan kegiatan olahraga untuk kesehatan, konvensi, keagamaan, dan keperluan usaha yang lainnya (Ali, 2016).

Menurut Spilane (1987: 21) dalam arti luas pariwisata adalah perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain, bersifat sementara, dilakukan perorangan maupun kelompok, sebagai usaha mencari keseimbangan atau keserasian, mengetahui sesuatu, mendapatkan kenikmatan kebahagiaan, dengan lingkungan hidup dalam dimensi sosial, budaya, alam dan ilmu (Utama, 2014). Salah satu wisata yang sangat di gemari adalah Wisata Kuliner, Wisata yang menyediakan berbagai fasilitas pelayanan dan aktivitas kuliner yang terpadu untuk memenuhi kebutuhan

wisatawan yang dibangun untuk rekreasi, relaksasi, pendidikan dan kesehatan,karena Motivasi dalam jenis wisata ini tidak semata – mata hanya untuk mengenyangkan dan memanjakan perut dengan aneka ragam masakan khas dari daerah tujuan wisata, melainkan pengalaman yang menarik juga menjadi motivasinya. Pengalaman makan dan memasak dari aneka ragam makanan khas tiap daerah membuat pengalaman yang didapat menjadi lebih istimewah.