

**PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN
FUNGSIONAL**



Oleh :

D.A. YANTI KARMANINGRUM
NIM. P07131018019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

**PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN
FUNGSIONAL**

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

Oleh :

**D.A. YANTI KARMANINGRUM
NIM. P07131018019**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN
FUNGSIONAL

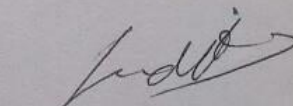
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr
NIP : 196505021989032001

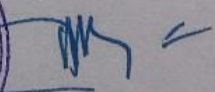


I Gusti Putu Sudita Puryana, STP, M.P
NIP : 197411101999031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEK KES KEMENKES DENPASAR




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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :

PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN
FUNGSIONAL

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 26 APRIL 2021

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Yuni Gumala,SKM.M.Kes (Ketua)
2. I Made Suarjana,SKM.M.Kes (Anggota)
3. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr (Anggota)



MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

FAKULTAS KEMENKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Wayang Wiardani, SST., M.Kes

NIP : 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : D.A. Yanti Karmaningrum
NIM : P07131018019
Program Studi : Prodi Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Br. Beluran, Kerobokan Kaja, Kecamatan Kuta Utara,
Kabupaten Badung.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pemanfaatan Bumbu Bali Sebagai Pangan Fungsional adalah benar **karya sendiri atau 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 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, 26 April 2021

Yang membuat pernyataan



D.A. Yanti Karmaningrum
NIM. P07131081019

BALINESE SPICE USE AS FUNCTIONAL FOOD

ABSTRACT

Any traditional processed food in all parts of Indonesia must have their own signature ingredients, as well as Balinese traditional foods. A traditional Balinese spice rich in spices is called base genep. For those who take great care of their health, enjoyment is no longer the top priority in choosing food, but it is more the benefit. One major trend in the world's food industry is the functional growth of the food industry. The purpose of this study is to know the benefits of seasoning as a functional food. The purpose of this research is to know the benefits of Bali seasonings as functional food. Data collection took place in february-april 2021 using systematic research. The literature analysed in this study is as much as 10. The seasoning is known to have the properties of antimicrobials and antioxidants proved by several preceding articles. The rich flavor of antioxidants and antimicrobials in seasonings proves that they are one of the functional foods for health and safe daily consumption.

Key words: Seasoning, Balinese spices, Functional food.

PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL

ABSTRAK

Setiap olahan makanan tradisional di seluruh daerah di Indonesia pasti memiliki bumbu khasnya masing-masing, begitu juga dengan makanan tradisional Bali. Bumbu tradisional Bali yang kaya akan berbagai rempah biasa disebut base genep. Bagi orang-orang tertentu yang sangat menjaga kesehatannya, kenikmatan bukan lagi prioritas utama dalam memilih makanan, tapi lebih kepada apa manfaatnya. Salah satu tren utama di industri pangan dunia adalah tumbuhnya industri pangan fungsional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat bumbu sebagai pangan fungsional. Pengumpulan data dilaksanakan bulan Februari-April 2021 menggunakan kajian sistematis. Literatur yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 literatur. Diketahui bumbu memiliki kandungan sebagai antimikroba dan antioksidan yang telah dibuktikan dari beberapa artikel hasil pengamatan sebelumnya. Kayanya kandungan antioksidan dan antimikroba dalam bumbu membuktikan bahwa bumbu merupakan salah satu jenis pangan fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan dan aman dikonsumsi sehari-hari.

Kata Kunci :Bumbu, Bumbu Bali, Pangan Fungsional.

RINGKASAN PENELITIAN

PEMANFAATAN BUMBU BALI SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL

Oleh : D.A. Yanti Karmaningrum

Setiap olahan makanan tradisional di seluruh daerah di Indonesia pasti memiliki bumbu khasnya masing-masing, begitu juga dengan makanan tradisional Bali. Bumbu yang biasa digunakan dalam pengolahan makanan tradisional Bali adalah bumbu dasar lengkap atau yang biasa disebut dengan *basa genep*. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan, tujuan untuk makan telah mengalami pergeseran. Bagi orang-orang tertentu yang sangat menjaga kesehatannya, kenikmatan bukan lagi prioritas utama dalam memilih makanan, tapi lebih kepada apa manfaatnya. Salah satu tren utama di industri pangan dunia adalah tumbuhnya industri pangan fungsional. Kekayaan pangan tradisional Indonesia sangat beragam dan diyakini mempunyai khasiat tertentu bagi kesehatan. Contohnya tempe, madu, kunyit, jahe, beras kencur, temu lawak, sari asam jawa dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat bumbu sebagai pangan fungsional.

Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis/pendekatan penelitian yang berupa Studi Kepustakaan (*Library Research*) sesuai dengan topik penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pangan fungsional. Pengumpulan data dilaksanakan bulan Februari-April 2021. Literatur yang dianalisis dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 literatur dengan tahun terbit

2010-2020. 10 literatur tersebut terdiri dari 5 literatur mengenai kandungan bumbu dan 5 literatur mengenai manfaat fungsional bumbu.

Berdasarkan 5 hasil artikel pengamatan mengenai kandungan bumbu, diketahui bahwa bumbu mengandung manfaat sebagai antimikroba dan antioksidan. Berdasarkan 5 hasil artikel pengamatan manfaat fungsional bumbu, diketahui bahwa bumbu merupakan pangan fungsional yang memiliki banyak manfaat yang dapat dikembangkan

Kesimpulan dari hasil tersebut dapat dinyatakan bumbu memiliki kandungan sebagai antimikroba dan antioksidan yang telah dibuktikan dari beberapa artikel hasil pengamatan sebelumnya. Kayanya kandungan antioksidan dan antimikroba dalam bumbu membuktikan bahwa bumbu merupakan salah satu jenis pangan fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan dan aman dikonsumsi sehari-hari.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu mencurahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul **“Pemanfaatan Bumbu Bali Sebagai Pangan Fungsional”** tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr sebagai pembimbing utama yang telah member arahan dan bimbingan kepada penulis.
2. I Gusti Putu Sudita Puryana, STP, M.P sebagai pembimbing pendamping yang telah member arahan dan bimbingan kepada penulis.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Bapak / Ibu dosen dan staff pegawai Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Orang Tua, Keluarga, dan teman-teman yang telah banyak memberi doa dan dukungan semangat dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Denpasar, 22 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat.....	3
Bab II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Bumbu	5
B. Pangan Fungsional	9
BAB III KERANGKA KONSEP	13
A. Kerangka Konsep	13
B. Variabel	13
BAB IV Metode Penelitian	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu Penelitian	15
C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	15
D. Subyek Penelitian.....	16
E. Pengolahan dan Analisis Data	16
F. Etika Penelitian	18
BAB V. Hasil dan Pembahasan	19

A. Hasil	19
B. Pembahasan	25
BAB VI. Kesimpulan dan Saran	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
Tabel 1. Kandungan Bumbu.....	19
Tabel 2. Manfaat Fungsional Bumbu	23

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	13

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Literatur Kandungan Bumbu 34
2. Lampiran 2. Literatur Manfaat Fungsional Bumbu 39