Kajian Nilai Gizi Minuman Tradisional Bali

by Ni Made Indri Hapsari Arihantana

FILE	2._KAJIAN_NILAI_GIZI_MINUMAN_TRADISIONAL_BALI.PDF (58.87K)		
TIME SUBMITTED	16-FEB-2016 02:50PM	WORD COUNT	1957
SUBMISSION ID	632564041	CHARACTER COUNT	11544

Jurnal Agrotekno
Volume 17, No 1, Agustus 2015
ISSN 2088-6497

Kajian nilai gizi minuman tradisional Bali

Study of nutritional value of traditional Balinese drinks

NM. Indriapsari A.[1], IDP.Kartika P.[1], AAI. Sri Wiadnyani[1], IW. Rai Widarta[1]
[1]*Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Udayana*

INFO ARTIKEL: diterima 1 Agustus 2015;disetujui 15 Agustus 2015; terbit online 30 Oktober 2015

Abstract

Bali, one of Indonesia's islands is the most visited island by domestic and foreign tourists because it is rich in culture, sights, and traditional cuisine that consist of a wide range of traditional food and drinks. One of the traditional Balinese drinks that is well known is *loloh* or *jamu* made from natural herbal ingredients that have efficacy as a medicine. The existence of traditional Balinese drinks that are healthy have been marginalized and forgotten because many people do not know the information about the benefits of traditional drinks and content of nutritional value. This study consists of two phases: the first phase is the inventory of traditional Balinese drinks that exist in Denpasar city. The second stage is the analysis of the nutritional value of traditional Balinese drinks. The results showed that the traditional Balinese drinks inventoried are *loloh don* piduh, *loloh don jempiring, loloh don isen, loloh don tempoyak, loloh don kayu manis,* and *loloh tibah* have diverse nutrient contents because the use of different materials in the process. These traditional drinks contain vitamin C that range from 8,771 to 14,643 mg/100 g, total acid range from 0,094 to 0,109%, total sugars range between 0,029-2,352%, and tannin content that range from 0,005 to 0,072%.

Keywords: loloh, traditional Balinese drinks, nutritional value

Abstrak

Bali, salah satu pulau di Indonesia adalah pulau yang paling banyak dikunjungi oleh wisatawan domestic dan mancanegara karena kaya akan budaya, pemandangan dan kuliner tradisional yang terdiri dari berbagai macam makan dan minuman tradisional. Salah satu minuman tradisional yang sudah terkenal adalah loloh atau jamu yang dibuat dari bahan-bahan herbal alami yang berkhasiat obat. Keberadaan minuman tradisonal Bali yang sehat sudah tersingkir dan terlupakan karena banyak orang tidak mengetahui informasi tentang manfaat dari minuman tradisional dan juga kandungan nutrisinya. Kajian ini berisikan dua tahap: tahap pertama adalah inventarisasi minuman tradisional Bali yang terdj]apat di kota Denpasar. Tahap kedua adalah analisis kandungan nutrisi dari minuman tradisional Bali. Hasil kajian menunjukkan bahwa minuman tradisional Bali yang terinventarisasi adalah *Loloh Don Piduh, Loloh Don Jempiring, Loloh Don Isen, Loloh Don Tempoyak, Loloh Don Kayu Manis* dan *Loloh Tibah* mengandung kandungan nutrisi yang beragam karena perbedaan bahan yang digunakan dalam proses. Minuman tradisional mengandung vitamin C berkisar dari 8.771 sampai 14.643 mg/100g, total asam 0.029-2.352% dan total gula antara 0.005 sampai 0.072%.

Kata kunci : loloh, minuman tradisional Bali, kandungan nutrisi.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia terdiri dari beribu-ribu pulau dengan berbagai suku dan budaya bangsa. Berbagai suku dan budaya yang ada sangat kaya dengan keindahan alam, budayanya serta masakan khas atau kulinernya. Kuliner tersebut terdiri dari makanan dan minuman tradisional khas yang seringkali menjadi salah satu tujuan para wisatawan mengunjungi daerah tersebut selain objek wisata, budaya, dan seni. Beranekaragam makanan dan minuman tradisional dari berbagai pulau di Indonesia memiliki ciri khas masing-masing seperti pada rasa, aroma, penampakan, dan penyajiannya.

Dari kondisi geografis, Bali merupakan salah satu propinsi di Indonesia yang wilayahnya terdiri atas satu pulau dan beberapa pulau-pulau kecil di sekitarnya. Bali merupakan pulau kecil yang hanya berukuran 0,3% dari seluruh luas daratan Indonesia sehingga nyaris tidak terlihat di peta tetapi nama pulau Bali sendiri lebih dikenal dibandingkan Negara Indonesia (Picard, 2006). Bali merupakan salah satu daerah destinasi wisata andalan Indonesia karena memiliki keindahan dan kekayaan alam serta seni budaya yang unik yang menjadi daya tarik utama para wisatawan untuk berkunjung ke Bali. Selain hal tersebut, Bali juga memiliki masakan atau kuliner yang khas dan beranekaragam yang menjadikannya saling terkait antara wisata alam,

Korespondensi penulis: hp. +628761842299
e-mail:iin_indriyani75@yahoo.co.id

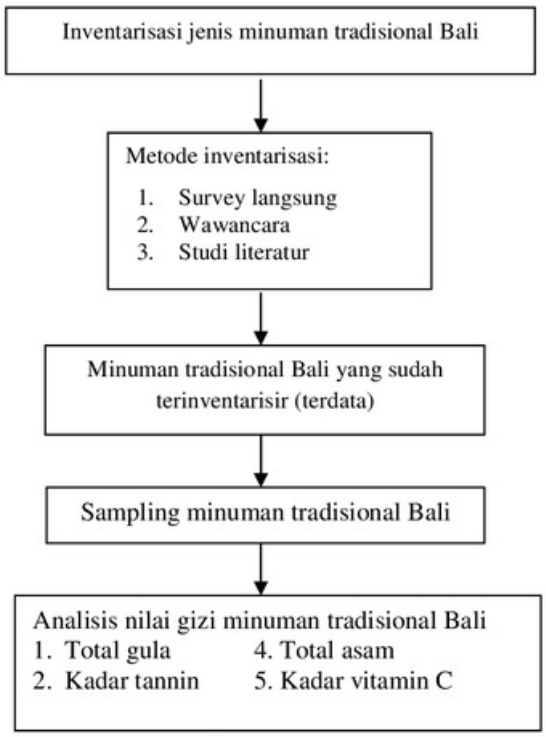
wisata bahari, wisata budaya, dan wisata kuliner. Wisata kuliner memperkenalkan berbagai sumber daya alam dan makanan serta minuman masyarakat setempat. Dari makanan dan minuman tersebut, para wisatawan akan merasa mendapatkan pengalaman lebih ke arah budaya lokal. Variasi jenis makanan dan minuman tradisional sangat beragam, tergantung pada budaya dan adat istiadat masyarakat setempat.

Salah satu minuman tradisional Bali yang cukup dikenal adalah loloh. Loloh dalam bahasa Bali artinya jamu (Anon., 2011[a]). Umumnya jamu mempunyai rasa yang tidak enak dan pahit tetapi lain halnya dengan loloh rasanya manis, asam, dan asin yang bercampur menjadi satu menghasilkan rasa yang unik dan khas. Loloh terbuat dari tanaman obat keluarga (toga). Toga pada umumnya merupakan hasil dari budidaya tanaman rumahan yang mempunyai khasiat sebagai obat-obatan (Anon., 2013[a]). Khasiat dari tanaman toga tidak kalah dengan obat-obatan kimiawi. Tanaman toga juga dapat digunakan sebagai alternatif dalam melakukan pengobatan diluar upaya medis. Disamping mudah didapat, biayanya relatif murah dan aman dari efek samping zat kima. Mengkonsumsi minuman tradisional mempunyai dampak yang positif seperti menggunakan bahan-bahan yang sifatnya alami, bergizi, sehat, aman, mudah didapat, dan murah sehingga minuman ini sesuai dengan selera masyarakat. Dengan pemakaian bahan-bahan herbal alami seperti daun piduh, tempuyak, kayu manis, jempiring, isen, tibah dan lain-lain sebagai bahan dasar yang bervariasi dan beragam maka dapat dihasilkan berbagai macam minuman tradisional yang memiliki citarasa yang unik, khas, lezat, sehat, dan bergizi. Informasi mengenai bahan-bahan dasar dan cara pembuatan minuman tradisional umumnya diperoleh secara turun-temurun dengan menggunakan alat-alat tradisional dan proses pengolahan yang sederhana.

Eksistensi dari minuman tradisonal Bali yang menyehatkan mulai terpinggirkan dan terlupakan karena masyarakat belum banyak mengetahui mengenai manfaat dari minuman tradisional dan kandungan nilai gizinya. Disamping itu, informasi mengenai kandungan nilai gizi pada minuman tradisional belum banyak dipublikasikan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai jenis-jenis minuman tradisional yang ada dan diproduksi oleh masyarakat di Bali serta mengkaji aspek nilai gizinya dengan harapan masyarakat lebih mengetahui bahwa minuman tradisional merupakan minuman kesehatan yang bergizi. Dengan mengkonsumsi minuman tradisional Bali, dapat meningkatkan kesehatan dan sekaligus melestarikan keanekaragaman minuman tradisional sebagai salah satu warisan dari budaya bangsa Indonesia yang sangat penting bagi perkembangan kebudayaan nasional.

METODE

Penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap pertama inventarisasi jenis minuman tradisional Bali khususnya yang terdapat di wilayah kota Denpasar. Tahap kedua adalah analisis nilai gizi minuman tradisional Bali



Gambar 1
Skema tahapan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap I. Inventarisasi minuman tradisional Bali

Inventarisasi minuman tradisional Bali dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai jenis minuman tradisional yang terdapat di kota Denpasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan survey langsung dan wawancara dengan masyarakat di daerah kota Denpasar mengenai perkembangan minuman tradisional, formulasi, dan proses pembuatannya.

Dari hasil survey yang dilakukan, minuman tradisional Bali masih bisa didapatkan di sekitar kota Denpasar seperti loloh don piduh, loloh don jempiring, loloh don isen, loloh don kayu manis, loloh don tempoyak, dan loloh tibah. Hasil dari wawancara dengan masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat memahami dan mengenal formulasi dari minuman tradisional tersebut serta mengetahui cara pembuatannya. Walaupun masyarakat sudah mengetahui formulasi dari minuman tradisional tersebut tetapi minuman loloh tersebut agak susah dijumpai dan sudah jarang dijual di pasaran karena sulitnya memperoleh bahan baku. Minuman loloh tersebut umumnya diproduksi apabila ada pemesanan dan umumnya dibuat untuk dikonsumsi sendiri.

Tahap II. Analisis nilai gizi minuman tradisional bali

Hasil inventarisasi minuman tradisional Bali yang sudah diperoleh selanjutnya dianalisis kandungan nutrisinya dengan analisis kadar tannin, total gula, total asam, dan vitamin C. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minuman tradisional Bali yang diinventarisasi yaitu loloh don piduh, loloh don jempiring, loloh don isen, loloh don tempoyak, loloh don kayu manis, dan loloh tibah mengandung nilai gizi seperti vitamin C, total asam, total gula, dan tannin. Komposisi dari minuman tradisional Bali dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Komposisi Nilai Gizi Minuman Tradisional Bali

Jenis Minuman	Komposisi Gizi			
	Vitamin C (mg/100 g)	Total Asam (%)	Total Gula (%)	Tannin (%)
Loloh don piduh	8,771	0,094	2,352	0,013
Loloh don jempiring	10,085	0,109	2,179	0,054
Loloh don isen	10,165	0,109	1,770	0,021
Loloh don kayu manis	14,643	0,099	0,049	0,072
Loloh don tempoyak	11,675	0,099	0,029	0,005
Loloh tibah	14,309	0,098	0,696	0,007

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa kandungan zat gizi dari berbagai minuman tradisional Bali sangat beragam karena menggunakan bahan yang berbeda dalam proses pengolahannya. Untuk kandungan vitamin C berkisar antara 8,771 – 14,643 mg/100 g, kandungan total asam berkisar antara 0,094 – 0,109 %, kandungan total gula berkisar antara 0,029- 2,352 %, dan kadar tannin berkisar antara 0,005 – 0,072 %. Dari keenam sampel loloh yang dianalisis, loloh don piduh dan loloh don jempiring mempunyai total gula tertinggi yaitu 2,352 % dan 2,179 %. Kandungan gula yang cukup tinggi ini kemungkinan disebabkan karena pegagan (don piduh) itu sendiri rasanya manis (Anon., 2011[b]) dan dalam pembuatan loloh don piduh dan loloh don jempiring dilakukan penambahan gula pasir.

Loloh don kayu manis dan loloh tibah memiliki kandungan vitamin C tertinggi yaitu 14,643 mg/100 g dan 14,309 mg/100 g. Hal ini disebabkan karena kandungan vitamin C pada buah mengkudu cukup tinggi yaitu 175 mg/100 g (Purbaya, 2002) dan kandungan vitamin C pada daun katuk (don kayu manis) juga cukup tinggi yaitu 239 mg/100 g (Wardayati, 2012). Kandungan vitamin C pada daun katuk ini lebih tinggi daripada kandungan dalam jeruk dan jambu biji (Rizki, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Loloh don piduh, loloh don jempiring, loloh don isen, loloh don kayu manis, loloh don tempoyak, dan loloh tibah merupakan minuman tradisional Bali yang masih terdapat di kota Denpasar.

Kandungan vitamin C dari loloh don piduh, loloh don jempiring, loloh don isen, loloh don kayu manis, loloh don tempoyak, dan loloh tibah berkisar antara 8,771 – 14,643 mg/100 g, kandungan total asam berkisar antara 0,094 – 0,109 %, kandungan total gula berkisar antara 0,029- 2,352 %, dan kadar tannin berkisar antara 0,005 – 0,072 %.

Minuman tradisional Bali mengandung nilai gizi yang cukup bagus sehingga memiliki peluang untuk dikembangkan menjadi minuman fungsional.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Udayana yang telah mendanai penelitian ini dari dana PNBP dan semua pihak

yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu Tim Peneliti Kegiatan, Civitas Akademika Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Udayana, Bapak Rektor dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Universitas Udayana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. I Ketut Suter, MS selaku ketua Pusat Penelitian Makanan Tradisional (PPMT) Universitas Udayana atas bimbingan dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anonimous. 2013[a]. Kini "Loloh" Ditarget Sebagai Produk Kreatif. http://posbali.com/kini-loloh-pun-ditarget-sebagai-produk-kreatif/37385. Diunduh 17 Februari 2014.

Anonimous. 2011[a]. Segarnya Loloh, Minuman Enam Rasa. http://kabarinews.com/segarnya-loloh-minuman-enam-rasa/37385. Diunduh 17 Februari 2014.

Anonimous. 2011[b]. Daun "Piduh" Tingkatkan Daya Ingat. Bali Post 4 April. Halaman 22.

Picard, M. 2006. *Bali: Pariwisata Budaya dan Budaya Pariwisata*. Kepustakaan Populer Gramedia. Jakarta.

Purbaya, J.R. 2002. Mengenal dan Memanfaatkan Khasiat Mengkudu. Penerbit PT. Pionir Jaya. Bandung.

Wardayati, K.T. 2012. Daun Katuk Melimpahkan ASI. http://intisari-online.com/read/benar-daun-katuk-melimpahkan-asi. Diunduh 16 Oktober 2014.

Kajian Nilai Gizi Minuman Tradisional Bali

ORIGINALITY REPORT

11%	7%	1%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Udayana University Student Paper	4%
2	Submitted to iGroup Student Paper	2%
3	mik.upi.edu Internet Source	1%
4	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
6	www.damandiri.or.id Internet Source	1%
7	pustaka.unpad.ac.id Internet Source	<1%
8	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1%
9	Kun-Nyeong Chang. "An efficient borrowing channel assignment scheme for cellular mobile systems", IEEE Transactions on Vehicular Technology, 5/1998	<1%

Publication

10	journal.ift.or.id Internet Source	<1%
11	www.herbalperdana.com Internet Source	<1%
12	www.iklanbarisinternet.com Internet Source	<1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	OFF		