

# Perspektif Sains: Kajian Kalori Pada Nasi Goreng

Disusun Oleh:

Dinda Tia Tinara

218420100010

Program Studi Pendidikan IPA

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Desember, 2024



## FAKTA

1. Kandungan Kalori Nasi Goreng: Sepiring nasi goreng biasa mengandung 350-400 kalori, yang tinggi dibandingkan varian rendah kalori seperti nasi goreng beras merah (300-350 kalori).
2. Pengaruh Minyak pada Kalori: Penggunaan minyak goreng dalam proses memasak nasi goreng meningkatkan kandungan kalori secara signifikan karena lemak memiliki nilai kalori tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein.
3. Manfaat Beras Merah: Beras merah sebagai bahan nasi goreng rendah kalori kaya akan serat, vitamin, dan mineral seperti zat besi dan magnesium, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan pencernaan dan stabilitas gula darah.

## HARAPAN

1. Inovasi Kuliner Sehat: Mengembangkan varian nasi goreng rendah kalori berbahan dasar beras merah dengan tambahan bahan bergizi seperti minyak sehat dan sayuran segar untuk mendukung gaya hidup sehat.
2. Peningkatan Kesadaran Nutrisi: Edukasi masyarakat tentang pentingnya memilih bahan makanan yang sehat untuk mengurangi risiko obesitas dan penyakit kronis melalui pola makan seimbang.
3. Pengembangan Usaha Nasi Goreng Sehat: Membuka peluang bisnis kuliner berbasis nasi goreng rendah kalori yang menarik minat konsumen, terutama bagi mereka yang menjalani diet atau pola hidup sehat.

# Pendahuluan

## 1. Pentingnya Konsumsi Makanan Bernutrisi

- Makanan bernutrisi berperan penting untuk:
  - Meningkatkan imunitas tubuh.
  - Mencegah berbagai penyakit. Namun
- Masalah yang dihadapi:
  - Makanan sehat sering kali dianggap kurang menarik dan tidak sesuai dengan selera masyarakat.
  - Maka Perlu inovasi untuk menciptakan makanan bergizi dengan rasa yang lokal

# Pendahuluan

## 2. Potensi Inovasi di Indonesia

- Indonesia kaya akan rempah dan bahan pangan lokal.
- Setiap daerah memiliki keunikan cita rasa makanan. (Sumber: Rahayu, 2018; Kant et al., 2013)
- Peluang besar untuk mengembangkan makanan sehat bercita rasa Nusantara.

## 3. Sejarah:

- Berasal dari interaksi budaya Tionghoa dan Indonesia (Kerajaan Sriwijaya, abad ke-10).
- Dan berkembang Populer di era Majapahit (abad ke-15).

## 4. Keunikan:

(Sumber: Santoso et al., 2019; Sijabat & Rudiansyah, 2022)

- Cita rasa khas Indonesia karena penggunaan rempah, cabai, dan tambahan seperti kerupuk, bawang goreng, dan daging.
- Variasi populer: Nasi goreng Jawa, Nasi goreng babat Semarang, Nasi goreng Surabaya.

# Pendahuluan

## 5. Kandungan Kalori Nasi Goreng

- Nasi goreng sering dikonsumsi masyarakat, memiliki kelemahan:
  - Kalori per porsi: 350-400 kalori.
  - Lemak per porsi: 12,34 gram (Fat Secret, 2018).
  - Kontribusi pada obesitas dan penyakit terkait, seperti diabetes dan hipertensi.

## 6. Solusi: Modifikasi Nasi Goreng Rendah Kalori

- Menggunakan bahan lebih sehat seperti beras merah:
  - Kalori lebih rendah: 300-350 kalori per porsi.
  - Indeks glikemik lebih rendah.
  - Tinggi serat, vitamin, dan mineral.

(Sumber: Raudha, 2017; Fitriyah et al., 2022)

# Pertanyaan penelitian (rumusan masalah)

## 1. Identifikasi Masalah

- Bagaimana mengidentifikasi nasi goreng dengan kandungan kalori rendah?
- Apa manfaat penggunaan bahan rendah kalori seperti beras merah dalam nasi goreng?

## 2. Studi Masalah

Masyarakat membutuhkan inovasi makanan tradisional yang lebih sehat tanpa mengorbankan selera, dengan fokus pada pengendalian kalori dan peningkatan kualitas gizi.

# Tujuan penelitian

- Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirincikan, dapat diketahui tujuan penelitian ini sebagai berikut:
  1. Mengeksplorasi (pencarian informasi secara mendalam) potensi nasi goreng rendah kalori sebagai alternatif makanan sehat.
  2. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang melalui modifikasi resep tradisional
- fungsi tujuan penelitian

Menurut Borg dan Gall (1989:5) ada empat tujuan penelitian berdasarkan kegunaannya, yaitu:

- (1) mendeskripsikan (to describe) suatu gejala atau peristiwa;
- (2) memprediksi (to predict) sesuatu yang akan terjadi;
- (3) memperbaiki (to improve) suatu kondisi untuk menjadi lebih baik; dan
- (4) menjelaskan (to explain)



# Manfaat Penelitian

1. **Bagi Lembaga:** Mendorong pengembangan menu sehat, seperti nasi goreng beras merah, untuk program diet.
2. **Bagi Peneliti:** Menjadi dasar penelitian lebih lanjut tentang manfaat beras merah dalam program diet, pengendalian kalori, dan kesehatan jantung.
3. **Bagi Peneliti berikutnya:** Menjadi sumber referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang manfaat beras merah dalam pola makan.
4. **Bagi Masyarakat:** Memberikan pilihan makanan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit.



# Metode Penelitian

- Metode penelitian pada riset ini dibedakan menjadi 4 macam yang telah disimpulkan, yakni: jenis penelitian, teknik pengumpulan data, tahapan jenis penelitian, dan analisis Data **metode penelitian ini berbasis pada konsep dan teori yang didukung oleh literature yg tersedia termasuk artikel yang ada di jurnal**

## 1. Jenis Penelitian: Studi Pustaka,

Metode penelitian ini dilakukan melalui kajian teori dari literatur ilmiah.

Menurut Sugiyono (2012), studi pustaka adalah kajian yang berfokus pada analisis sumber referensi yang relevan dengan objek penelitian.

## 2. Pengumpulan Data: Teknik dokumentasi (mengumpulkan informasi dari buku, artikel, jurnal, makalah, dll).

### 3. Tahapan Proses Studi Pustaka

Berdasarkan teori Kuhlthau, penelitian literatur mencakup enam langkah:

1. Penentuan topik,
2. Eksplorasi referensi,
3. Penentuan fokus penelitian,
4. Pengumpulan data,
5. Analisis dan interpretasi,
6. Penyusunan laporan.

### 4. Analisis Data

- Reduksi (memilah informasi yg relevan , dan eliminasi data yang tidak perlu)
- Penyajian (menyajikan data yg telah di reduksi pada format yang ditata)
- Interpretasi data (data yang telah disusun dianalisis untuk menghasilkan temuan dan kesimpulan peneliti)

# HASIL

- Berdasarkan data penelitian dari laboratorium terkait hasil perhitungan kalori pada nasi goreng beras putih dan beras merah untuk perbandingan, dalam perhitungan laboratorium diketahui bahwa takaran saji tiap nasi goreng tersebut sebanyak 150 gram, dan nettonya 200 gram. Berikut ini hasil penelitian laboratorium dari kalori nasi goreng beras merah dan beras putih:

Komponen	Nasi Goreng Biasa (Beras Putih)	Nasi Goreng Beras Merah
Kadar protein	• 11.06%	• 8.31%
kadar lemak	• 0.08%	• 0.4%
kadar karbohidrat	• 27.28%	• 29.23%
Protein	• 8.295 g	• 6.2325 g
Lemak	• 0.06 g	• 0.3 g
Karbohidrat	• 20.46 g	• 21.9225 g
Jml Kalori Protein	• 33.18 kkal	• 24.93 kkal
Jml Kalori Lemak	• 0.54 kkal	• 2.7 kkal
Jml Kalori Karbohidrat	• 81.84 kkal	• 87.69 kkal
Total Kalori	• 115.56 kkal	• 115.32 kkal

# PEMBAHASAN

- Perbandingan Kalorii: Nasi goreng beras putih: 115,56 kkal/150 gram, sementara nasi goreng beras merah: 115,32 kkal/150 gram.
- Komposisi Gizi:
- Protein: Nasi goreng beras putih memiliki kadar protein lebih tinggi (11,06%) dibandingkan dengan nasi goreng beras merah (8,31%). Walaupun begitu, beras merah tetap mengandung gizi penting, seperti antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh (Surianti, 2023)
- Lemak: Nasi goreng beras merah memiliki kadar lemak lebih tinggi dalam uji laboratorium (0,4%) dibandingkan nasi goreng beras putih (0,08%). Namun, lemak pada beras merah lebih sehat dan dapat menjadi sumber energi tambahan (Wedayani, 2023)
- Karbohidrat: Nasi goreng beras merah memiliki kadar karbohidrat lebih tinggi (29,23%) dibandingkan dengan nasi goreng beras putih (27,28%). Karbohidrat kompleks dalam beras merah dicerna lebih lambat, sehingga memberikan energi yang lebih tahan lama dan membantu mengontrol kadar gula darah (Azizah, 2022)
- Kalori Total: Walaupun nasi goreng beras merah memiliki sedikit lebih rendah kalori dibanding nasi goreng beras putih, perbedaannya tidak signifikan, tetapi beras merah memberikan manfaat lebih dalam jangka panjang untuk kesehatan (Nuryani, 2013)

# TEMUAN PENTING PENELITIAN

- Kandungan kalori nasi goreng beras merah sedikit lebih rendah.
- Kandungan lemak lebih sedikit dibanding nasi goreng biasa.
- Beras merah mengandung karbohidrat kompleks yang memberikan energi lebih lama.
- Kaya antioksidan dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan.

# MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini memberikan manfaat yang signifikan dalam bidang kesehatan dan inovasi kuliner. Dengan adanya kajian mengenai perbedaan kandungan kalori dan gizi antara nasi goreng beras merah dan beras putih, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat dalam memilih alternatif makanan yang lebih sehat. Nasi goreng beras merah dapat menjadi solusi bagi individu yang ingin mengontrol berat badan serta menjaga kadar gula darah tetap stabil. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang inovasi kuliner dengan memperkenalkan nasi goreng berbahan dasar beras merah yang lebih bernutrisi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi dalam dunia akademik tetapi juga dalam pengembangan pola makan sehat bagi masyarakat luas.



# Referensi

- U. Raudha, "Gambaran Nilai Gizi Makanan Yang dikonsumsi Oleh Remaja Obesitas Di Sekolah," Jom Fk, Vol. 4, No. 2, Hlm. 1–13, 2017.
- I. Purnomo, "Pembentukan Pati Resisten Tipe 5 Akibat Interaksi Lemak Rantai Sedang Dari Minyak Kelapa Pada Nasi Goreng," J. Nutr. Coll., Vol. 53, No. 9, Hlm. 169–1699, 2018.
- Surianti, "Potensi Pengembangan Beras Merah Sebagai Makanan Pokok," Jasathp: Jurnal Sains Dan Teknologi Hasil Pertanian, Vol. 3, No. 1, Hlm. 12-17, 2023.
- Nuryani, "Potensi Substitusi Beras Putih Dengan Beras Merah Sebagai Makanan Pokok Untuk Perlindungan Diabetes Melitus," Media Gizi Masyarakat Indonesia, Vol. 3, No. 3, Hlm. 157-168, 2013.
- A. A. A. N. Wedayani, A. A. K. Sudharmawan, Dan N. Andansari, "Edukasi Kandungan Beras Merah Bagi Kesehatan Pencernaan Pada Petani Beras Merah Di Desa Kembang Kuning Lombok Nusa Tenggara Barat," Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan Ipa, Vol. 6, No. 1, Hlm. 225-227, 2023.
- A. R. N. Azizah, "Pengaruh Pemberian Diet Masi Merah Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Tulung Wilayah Kerja Puskesmas Kawedanan Kabupaten Magetan," Stik Bhakti Husada Mulia, Madiun, 2022.



