

KOMPOSISI TIGA DJENIS BASO DI DJAKARTA

IGNATIUS TARWOTJO

SRI HARTINI

S. SOEKIRMAN

SUMARTONO

Akademi Gizi Djakarta

Baso merupakan salah satu djenis makanan jang makin populer dikota-kota bagi berbagai golongan masjarakat. Makanan ini dibuat dari daging jang ditumbuk halus, dibentuk bulat² sebesar kelereng (atau lebih besar) dengan tangan, lalu direndam dalam air panas. Menurut bahan dasarnya, dapat dibedakan baso sapi, baso ikan dan baso babi.

Makanan ini didjual sebagai hidangan ketjil direstoran, warung ketjil, atau didjadjkan keliling (terutama dimalam hari) dengan dipikul atau gerobak dorong. Umumnja disadjikan dalam mangkok, dengan kaldu panas, ditjampur dengan mi atau bihun, dengan sedikit daging tjintjang. Jang didjual direstoran atau warung biasanja lebih mahal dan mutunja lebih baik dari jang didjadjkan keliling.

Mengingat banjarknja pendjual baso tersebut, maka tidak mustahil makanan ini memegang peranan jang tak dapat diabaikan dalam konsumsi zat gizi penduduk, terutama pada masjarakat kota. Ternjata baso belum tertjantum dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan Indonesia jang ada sampai saat ini (1) (2) (3).

Penjelidikan ini ditudjukan untuk melengkapkan data tentang bahan makanan ini, dalam rangka penjempurnaan Daftar Komposisi Bahan Makanan Indonesia.

BAHAN DAN TJARA

Dalam penelitian ini dianalisa tiga djenis baso jaitu jang terbuat dari daging sapi kualitas restoran dan kualitas pendjual keliling, dan baso ikan. Karena konsumsi baso babi dianggap tidak sebesar konsumsi baso jang lain, untuk sementara tidak diselidiki.

Sample baso sapi restoran diperoleh dari pedagang di Pasar Majestik Kebajoran, demikian djuga sample baso ikan, sedang baso sapi kualitas jang lain diperoleh dari pendjual keliling di Blok F Kebajoran. Semuanja dibeli tidak dengan mi seperti lazimnja disadjikan kepada pembeli.

Sample dari tiga djenis baso tersebut ditimbang beratnja bidji demi bidji untuk mendapatkan angka rata² berat serta variasinja. Sebelum ditentukan kadar zat gizinja, untuk sample baso tersebut dibuat "aliquot" jang homogen dengan Waring Blender.

Kadar air, abu, protein total dan lemak total, ditentukan ni menurut tjara A.O.A.C. (4).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi zat gizi menurut analisa kimiawi, tiga djenis baso tersebut dapat dilihat dalam Tabel 1 dan Tabel 2.

Ternyata bahwa baso sapi dari pendjual keliling jang harganja per bidji murah itu, bila dihitung per satuan berat mendjadi jang termahal (lihat Tabel 1). Ini disebabkan karena perbedaan jang sangat

Tabel 1. BERAT, HARGA, DAN KOMPOSISI TIGA DJENIS BASO DI DJAKARTA.

	A	B	C
	Baso sapi restoran	Baso sapi pendjual keliling	Baso ikan restoran
djumlah bidji	51	46	40
berat rata2 per bidji	11,92	5,43	14,57
SD	1,00	1,50	1,94
harga per bidji (Rp)	5,00	3,00	8,00
harga per 100 g (Rp)	46,00	54,50	41,00
Komposisi per 100 g			
a. air rata2	81,17	74,45	80,67
SD	0,046	0,230	0,079
b. abu rata2	1,78	1,12	2,38
SD	0,010	0,087	0,040
c. protein rata2	10,01	5,04	9,21
SD	0,665	0,079	0,146
d. lemak rata2	0,19	0,02	0,58
SD	0,030	0,017	0,010
e. hidrat arang rata2 (by difference)	5,95	19,37	7,19

djauh pada berat per bidji. Baso sapi dari pendjual keliling per bidji 6,49 gram kurang beratnja dari baso sapi restoran, dan 9,14 gram kurang dari baso ikan. Menurut prinsip ilmu statistik apabila perbedaan berat rata² itu lebih besar dari 3 kali angka standard error-nja, maka perbedaan itu benar² berarti, bukan karena kebetulan sadja (5).

Kadar air baso sapi jang diselidiki itu ternyata sedikit lebih tinggi dibandingkan kadar air daging sapi jang tertjantum dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (3). Ini dapat dimengerti karena dalam pembuatannja baso itu direndam dalam air. Demikian djuga halnja dengan baso ikan. Tidak dapat diterangkan mengapa baso sapi dari

Tabel 2. PERBEDAAN ANTARA TIGA DJENIS BASO DI DJAKARTA

	beda A - B		beda A - C		beda B - C	
	Rata2	S.E.	Rata2	S.E.	Rata2	S.E.
berat per bidji	6,49	0,265	2,65	0,332	9,14	0,375
kadar air	6,72	0,136	0,50	0,056	6,22	0,139
kadar abu	0,66	0,054	0,60	0,023	1,26	0,172
kadar protein	5,87	0,386	1,70	0,394	4,17	0,033
kadar lemak	0,17	0,020	0,39	0,086	0,56	0,086

pendjual keliling itu lebih rendah kadar airnya dari pada baso sapi restoran. Dari pengamatan kasar, memang jelas perbedaan keadaan luar serta texturnya. Baso sapi restoran lebih halus dan kenjal, sedang baso sapi dari pendjual keliling berbondjol-bondjol dan agak lengket. Rasa daging pada baso sapi restoran lebih kuat dari pada baso sapi dari pendjual keliling.

Dalam Tabel 1 terlihat bahwa kadar abu baso ikan lebih tinggi dari baso sapi, mengapa demikian juga tidak mudah dijelaskan. Dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (3) ternyata umumnya kadar zat² mineral dalam ikan lebih tinggi dari pada dalam daging sapi. Menurut keterangan yang telah dikumpulkan, dalam pembuatan baso sering digunakan air abu, untuk menggumpalkan dan menengjalkan baso.

Kadar lemak dalam ketiga jenis baso itu tak terduga rendahnya dibandingkan dengan bahan asalnya. Kemungkinan besar untuk baso sapi dipilih bagian yang sama sekali tak berlemak (tak ada lemak yang nampak), sedang untuk baso ikan tidak dapat dipilih demikian, sehingga tampak lebih tinggi dari pada baso sapi, walaupun juga masih dibawah kadar lemak dalam ikan.

Rendahnya kadar protein dari ketiga jenis baso itu dibandingkan dengan bahan asalnya, sebagian disebabkan oleh lebih tingginya kadar air, dan sebagian diduga karena adanya bahan pentjampur pada baso. Fakta ini diperkuat oleh angka hidrat arang. Apabila tidak ada bahan pentjampur, maka kadar hidrat arang daging sapi dan ikan sekitar nol. Yang sangat menjolok ialah tingginya angka hidrat arang pada baso sapi dari pendjual keliling (yang setjara statistik memang benar berarti bedanya terhadap baso yang lain). Fakta ini, ditambah dengan pengamatan terhadap rupa, texture, dan rasanja, memperkuat dugaan bahwa baso sapi dari pendjual keliling dibuat dengan menggunakan banjak tepung.

Tabel 2 menundjukkan dengan jelas bahwa mutu baso sapi dari pendjual keliling jauh lebih rendah dari pada kedua jenis baso yang lain, sedang harganya (per satuan berat) lebih mahal.

RINGKASAN

Baso merupakan makanan yang populer bagi masyarakat kota, akan mempunyai peranan yang tak dapat diabaikan dalam pola konsumsi zat gizi. Dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan yang ada sampai saat ini, baso belum tertjantum.

Penelitian telah dilakukan terhadap tiga jenis baso di Djakarta. Ternyata baso sapi dari pendjual keliling mempunyai kadar protein dan lemak yang jauh lebih rendah, dan hidrat arang yang jauh lebih tinggi dari kedua baso yang lain, padahal harganya lebih mahal.

Disarankan agar dilakukan penelitian lagi, menggunakan sample yang diperoleh dari banjak pendjual dari banjak tempat, dikategorikan, dan dari masing² dibuat "aliquot" sample yang homogen.

KEPUSTAKAAN

1. Lembaga Makanan Rakjat. Daftar Analisa Bahan Makanan. Djakarta, 1960.
2. Kesehatan, Departemen., Bagian Gizi. Daftar Analisa Bahan Makanan. Djakarta, 1964.
3. Kesehatan, Departemen., Direktorat Gizi. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Djakarta, Bhratara, 1967.
4. Association of Official Agricultural Chemists. Official methods of analysis. Washington, D.C., Franklin, 1955.
5. Arkin, H. and R.R. Colton. Statistical methods. 4th ed. New York, Barnes and Noble, 1957.

NILAI GIZI BERAS LIMA VARITAS PADI UNGGUL

LIE GOAN HONG

OEY KAM NIO

Balai Penelitian Gizi Unit Diponegoro,
Djakarta

DRADJAT D. PRAWIRANEGARA

Departemen Kesehatan R.I., Djakarta.

Kelaparan dan "Protein Calorie Malnutrition" terdapat dinegara-negara jang sedang berkembang dimana penduduknja senantiasa bertambah seperti dibanjak negara Asia termasuk Indonesia. Usaha untuk mentjari lebih banjak makanan jang bernilai gizi baik merupakan tantangan dinegara-negara tersebut. Para ahli genetika dan pemuliaan tanaman telah berhasil menemukan varitas-varitas padi jang mempunjai sifat dan daja hasil tinggi, jang dikenal sebagai padi unggul. Sebagai tjontoh ialah padi Peta Baru 5 (PB 5) dan Peta Baru 8 (PB 8) jang merupakan hasil penelitian International Rice Research Institute di Los Banos Philipina, dan C4-63 dari College of Agriculture, University of Philippines. Lembaga Pusat Penelitian Pertanian di Bogor telah pula menghasilkan beberapa djenis padi unggul seperti Shinta, dan Dewi Ratih.

Varitas-varitas padi ini walaupun hasilnja agak kurang dibanding PB 5 dan PB 8, lebih disukai orang karena lebih enak rasanja, terutama djenis Shinta dan C4-63. Mendjadi pertanjaan apakah djenis-djenis ini mempunjai kualitas protein jang lebih baik, disamping daja hasil tinggi dan tjiri-tjiri lain.

Penelitian ini ditudjukan untuk mentjari nilai gizi beras kelima varitas padi tersebut.