

## **BAB II**

### **GAMBARAN UMUM *STORYTELLING***

#### 2.1 Nasi Uduk

##### 2.1.1 Latar belakang Nasi Uduk

Nasi uduk adalah makanan pokok tradisional khas Betawi yang sering kali dijumpai di Jakarta. Nasi uduk sangat populer di kalangan para pekerja yang sibuk di Kota Jakarta dikarenakan harganya yang terjangkau, tersedia dimanapun, dan kapanpun tergantung dari demografi daerah sekitar. Berdasarkan dari narasumber tim Indonesia *Exploride* yang dilansir dari [Indonesiakaya.com](http://Indonesiakaya.com), nasi uduk merupakan makanan khas Betawi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), nasi uduk memiliki arti nasi yang ditanak dengan santan. Tidak seperti nasi putih pada umumnya, nasi uduk diproses dengan dimasak berasnya terlebih dahulu kemudian diaron dengan santan, daun salam, daun jeruk lengkuas dan serai setelah itu nasi uduk dikukus sampai matang. Hasil akhirnya adalah nasi uduk mempunyai rasa yang lebih gurih dan beraroma sedap. Nasi uduk umumnya disajikan bersama lauk pauk lainnya dan sangat cocok dimakan menjadi sarapan, makan siang, ataupun makan malam. Konon, awalnya nasi uduk dijual secara tradisional, daun pisang digunakan untuk membuat bentuk kerucut seperti tumpeng lalu diberikan bawang goreng di atasnya. Dikutip dari [negerikuindonesia.com](http://negerikuindonesia.com), nasi uduk awalnya sering disajikan pada acara adat seperti pernikahan dan acara syukuran. Tidak hanya di daerah Jakarta, di berbagai daerah di luar pulau Jawa juga menggunakan nasi uduk sebagai makanan sajian di acara adat mereka.

##### 2.1.2 Varian Nasi Uduk

Berdasarkan sumber yang dikutip dari (Mister Aladin, 2018), nasi uduk ternyata memiliki beberapa jenis varian nasi uduk yang sangat digemari oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia dan dikembangkan mengikuti tren kuliner, antara lain:

## 1. Nasi Uduk Ungu



Gambar 2.1.2.1 Nasi Uduk Ungu (Instagram: @Mamih\_ungu, 2019)

Nasi uduk ungu merupakan nasi uduk putih biasa yang diberikan pewarna alami berwarna ungu yang diambil dari ekstrak umbi bit dan ubi ungu dengan tujuan membuat penampilan nasi uduk lebih menarik. Selain karena kandungan umbi bit dan ubi ungu yang kaya akan antioksidan dan fitonutrien, nutrisi dalam nasi uduk ungu juga akan bertambah.

## 2. Nasi Uduk Hijau



Gambar 2.1.2.2 Nasi Uduk Hijau (Instagram: @Mamih\_ungu, 2019)

Warna hijau dari nasi uduk hijau juga dapat didapatkan dari sari sayuran seperti daun suji, daun pandan dan bayam. Dapat juga menggunakan sari sayuran lainnya yang tentunya sehat bagi tubuh.

### 3. Kue Nasi Uduk



Gambar 2.1.2.3 Kue Nasi Uduk (Instagram: @dekkuliner, 2020)

Kue nasi uduk adalah pengembangan penyajian nasi uduk mengikuti tren sekarang, nasi uduk dicetak menggunakan cetakan kue, lalu dihias menggunakan lauk-pauk yang biasa disajikan bersama nasi uduk sehingga menyerupai kue ulang tahun pada umumnya.

#### 4. Macaroon Nasi Uduk



Gambar 2.1.2.4 Macaroon Nasi Uduk (Instagram: @lamaison.id, 2017)

Macaroon nasi uduk merupakan menu *fusion* yang memiliki arti yaitu perpaduan antara 2 makanan dari 2 budaya yang berbeda. Dibuat oleh salah satu *bakery* di Indonesia, yang bernama *La Maison* dengan tujuan menyajikan cita rasa Indonesia dalam bentuk yang unik.

#### 5. Es krim Nasi Uduk



Gambar 2.1.2.5 Es krim nasi uduk (Instagram: @Eskimomo.id, 2015)

Es krim nasi uduk dibuat menggunakan kecap manis, *rice pudding*, *sweet chili sauce* dengan topping emping, dan *caramelized* teri kacang. *Caramelized* adalah teknik memasak gula hingga meleleh dan berwarna kecoklatan. Es krim nasi uduk merupakan cara baru bagi masyarakat untuk menikmati nasi uduk sebagai Pencuci mulut setelah makan.

### 2.1.3 Proses Pembuatan Nasi Uduk

Berikut merupakan tata cara pembuatan nasi uduk pada umumnya:

Bahan nasi uduk:

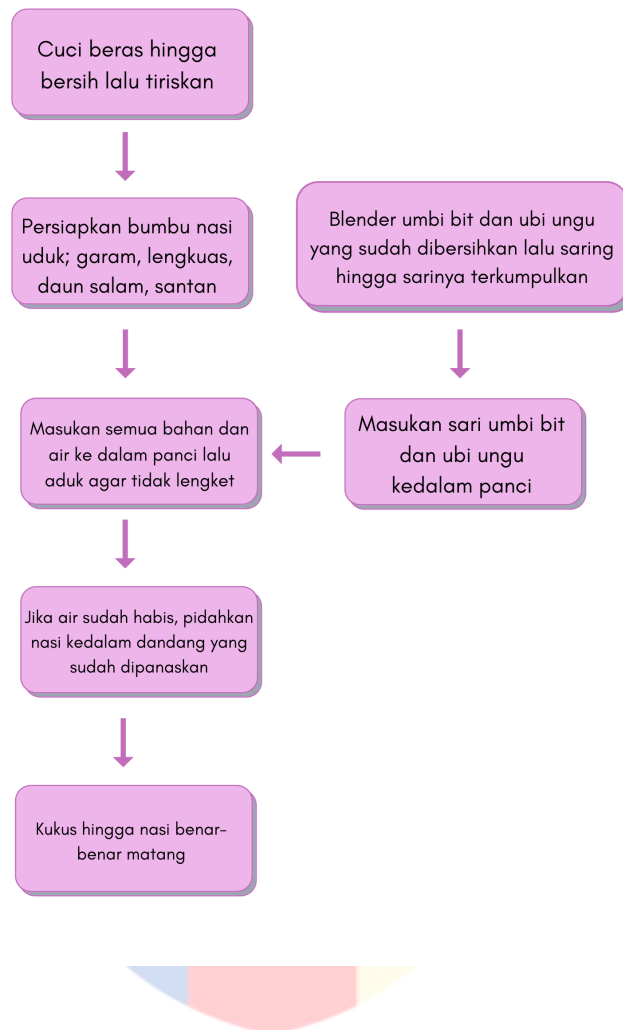
Tabel 2.1.3.1 Resep Nasi Uduk (Reza Iqbal, 2019)

Bahan	Jumlah
Beras putih	300 gram
Santan	200 ml
Garam	1 sdt
Daun salam	1 lembar
Lengkuas	2 cm

Proses pembuatan nasi uduk:

1. Cuci beras hingga bersih dan tiriskan.
2. Setelah itu, masukkan semua bahan ke dalam panci yang akan digunakan untuk merebus.
3. Masak diatas api sedang hingga air habis sambil diaduk sesekali agar tidak lengket.
4. Jika air sudah habis, pindahkan nasi ke dalam dandang atau panci yang sudah dipanaskan. Kukus hingga nasi benar-benar matang.
5. Apabila nasi sudah matang, nasi uduk dapat disajikan bersama dengan tempe orek, telur dadar, bakwan, bihun goreng, sambal, dan beri taburan bawang goreng di atas.

## FLOWCHART PEMBUATAN NASI UDUK UNGU



Gambar 2.1.3.1 Flowchart Pembuatan Nasi Uduk Ungu

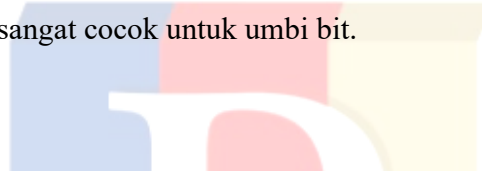
## 2.2 Umbi Bit

### 2.2.1 Latar Belakang Umbi Bit

Umbi bit atau dalam bahasa latin *Beta vulgaris* merupakan tanaman umbi-umbian yang memiliki batang sangat pendek dan daunnya yang berwarna merah tumbuh pada pangkal umbi (Steenis, 2005). Umbi bit diyakini berkembang biak di sekitar garis Pantai Eropa, Afrika Utara, Timur Tengah, dan sebagian Asia termasuk di Indonesia (Nottingham, 2018). Menurut teori yang sudah diketahui



sebelumnya, umbi bit berasal dari persilangan *Beta Vulgaris Var Maritime* (bit laut) dengan *Beta Patula*. Spesies bit kerabatnya adalah *Beta Atriplicifolia* dan *Beta Macrocarpa*. Pada awalnya, umbi bit merah merupakan tanaman dimana daunnya dijadikan sebagai sayuran, dan akhirnya setelah tahun 1500 munculnya ketertarikan untuk menggunakan umbinya (Rubatzky,1998). Ada dua jenis bit yang dikenal, yaitu bit merah dan bit putih, bit merah berciri khas memiliki umbi berwarna merah tua dan bit putih mempunyai umbi berwarna putih (Drs. H. Hendro Sunarjono, APU (Purn.), 2013). Umbi bit umumnya ditemukan di daerah dataran tinggi pada daerah 1.000 m diatas permukaan laut namun bit putih dapat ditemukan dan dikembangkan pada ketinggian 500 m dibawah permukaan laut. Tanah yang subur dan lembab juga merupakan salah satu faktor penting dalam mengembangbiakan buah bit. Selain itu, tanah dengan PH 6-7 sangat cocok untuk umbi bit.



Gambar 2.2.1.1 Umbi Bit (Ibu dan Balita, 2019)

## 2.2.2 Kandungan Gizi Umbi Bit

Umbi bit terkenal dengan memiliki banyak kandungan yang sehat untuk kesehatan. Menurut Drs. Emma yang dilansir dari buku “Jus buah dan sayur” tahun 2007, umbi bit mengandung beberapa nutrisi yaitu vitamin A, B, dan C dengan kadar air yang tinggi, serta mengandung karbohidrat, protein, dan lemak yang berguna untuk kesehatan tubuh. Di dalam 100 gram umbi bit terdapat begitu banyak vitamin dan mineral yang baik dalam tubuh. Terkandung didalamnya yaitu vitamin

A, C, B6, folat, kalsium dan zat besi. Masing masing kandungan di dalam umbi bit tersebut sangat penting, seperti serat yang penting bagi pencernaan, kandungan folate atau vitamin B9 yang dapat mendukung masa kehamilan. Nutrisi yang terdapat di umbi bit ini sangat penting juga bagi replikasi DNA yang berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan janin.

Berikut merupakan tabel nilai gizi umbi bit segar per 100 g:

Tabel 2.2.2.1 Nilai Gizi Umbi Bit per 100 g (NRCS, 2006)

Komponen	Jumlah	Komponen	Jumlah
Karbohidrat	9,96 gr	Vitamin B6	0,067 mg
Gula	7,96 gr	Folat (Vit B9)	30mg
Serat	2 gr	Vitamin C	3,6 mg
Lemak	0,18 gr	Kalsium	16 mg
Protein	1,68 gr	Mineral	0,79 mg
Vitamin A	2 mg	Magnesium	23 mg
Thiamine (Vit B1)	0,031 mg	Fosfor	38 mg
Riboflavin (Vit B2)	0,027 mg	Potassium	305 mg
Niacin (Vit B3)	0,331 mg	Zinc	0,35 mg
asam pantotemik (Vit B5)	0,145 mg	Sodium	77 mg

Selain dapat digunakan sebagai obat alami, umbi bit biasanya digunakan sebagai pemanis dan juga sebagai pewarna alami (Andarwulan, 2012). Dikarenakan umbi bit aman untuk dijadikan sebagai pewarna alami dan memiliki berbagai nutrisi yang baik untuk kesehatan, maka restoran Mamih Ungu memilih untuk menggunakan umbi bit sebagai salah satu bahan utama pembuatan nasi uduk ungu.

### 2.2.3 Manfaat Umbi Bit Untuk Kesehatan

Kandungan gizi yang terdapat pada umbi bit dapat memberikan manfaat yang baik, salah satunya adalah umbi bit dapat memberihkan seluruh sistem tubuh dan memperkuat kekebalan tubuh, umbi bit dapat merangsang peredaran darah dan membantu menambah sel darah merah. Menurut Dr. Tania Savitri yang dilansir dari [hellosehat.com](http://hellosehat.com), manfaat umbi bit secara alami juga terdapat pada tingginya



kandungan fitonutrien untuk melawan penyakit, antioksidan, vitamin, dan mineral. Bahkan, umbi bit dianggap menjadi salah satu sumber umbi yang mengandung jenis fitonutrien, yakni betalain. Betalain baik untuk mencerahkan warna kulit dan juga mampu membantu melindungi beberapa perkembangan jenis kanker dan penyakit lainnya di tubuh.

Umbi bit dapat mencegah infeksi dikarenakan mengandung banyak antioksidan. Dengan banyaknya nutrisi tersebut, umbi bit sangat bermanfaat untuk pengobatan alami. Kandungan pigmen yang terdapat pada umbi bit dimanfaatkan untuk mencegah penyakit kanker. Sebelumnya juga pernah diadakan penelitian yang membuktikan bahwa umbi bit berpotensi sebagai penghambat mutasi sel pada penderita kanker (Astawan, 2008). Selain itu manfaat lain dari umbi bit adalah zat nitrat yang akan berubah menjadi nitrit oksida yang dapat mengurangi tekanan darah. Bahkan, ada bukti yang menunjukkan bahwa jus bit mampu mengurangi tekanan darah, walau hanya sedikit. Beberapa penelitian sejauh ini menemukan bahwa pigmen merah betasianin dan antioksidan di dalam bit diduga memainkan peran dalam mengurangi peradangan yang terkait dengan penyakit jantung menurut Dr. Kevin Adrian yang dilansir dari alodokter.com.

## 2.3 Ubi Ungu

### 2.3.1 Latar Belakang Ubi Ungu



### Gambar 2.3.1.1 Ubi Ungu (Alodokter, 2018)

Ubi ungu jalar merupakan makanan tradisional yang memiliki banyak kegunaan untuk kesehatan tubuh dan juga merupakan sumber karbohidrat utama selain padi dan jagung. Ubi jalar ungu memiliki nama ilmiah yaitu *Ipomoea batatas* dan memiliki warna ungu yang sangat menarik.

Ubi ungu berasal dari Amerika Tengah dan pada tahun 1960 ubi telah menyebar di hampir seluruh Indonesia, ubi ungu adalah salah satu produk pertanian dan pangan di Indonesia yang memiliki jumlah produksi yang sangat banyak.

Ubi ungu dapat mencapai produktivitasnya yang maksimal apabila ditanam di dataran rendah hingga ketinggian 500 meter dari permukaan laut, namun ubi ungu dapat ditanam hingga ketinggian di atas 1000 meter, bibit ubi ungu bisa dibudidayakan dengan 2 cara yaitu generatif dan vegetatif, dengan menggunakan tanah lempung yang berpasir, gembur, mengandung nutrisi dan tanah yang telah dikeringkan dengan baik dapat membuat hasil penanaman ubi ungu yang terbaik.

#### 2.3.2 Kandungan Ubi Ungu

Ubi ungu adalah jenis umbi-umbian yang memiliki banyak zat antosianin dan antioksidan, zat ini juga merupakan penyebab ubi tersebut menjadi berwarna ungu, selain itu ubi ungu juga mengandung karbohidrat kompleks, protein, menurut Dr. Kevin Adrian dilansir dari [alodokter.com](http://alodokter.com). Konsentrasi antosianin menyebabkan beberapa jenis ubi ungu pada umumnya mempunyai gradasi warna ungu yang berbeda.

Ubi ungu memiliki tingkat kandungan lemak yang sangat rendah, ubi ungu mengandung mineral diantaranya yaitu kalsium, magnesium, potasium, fosfor, sodium, zat besi, dan kalium. Ubi ungu juga mengandung vitamin diantaranya yaitu vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, vitamin B9, vitamin E, vitamin K, dan vitamin A menurut redaksi dokter sehat tahun 2018.

Ubi ungu dapat dikonsumsi dan diolah dengan berbagai cara namun direkomendasikan untuk mengonsumsi ubi ungu yang direbus atau dikukus

dikarenakan kedua metode ini bisa menjaga kandungan gizi pada ubi ungu tetap utuh, selain itu apabila ubi ungu digoreng, kandungan ubi ungu dapat berkurang dari 40% hingga 60% menurut Prof. Dr. Ir Purwiyanto. Msc dilansir dari health.detik.com. Berikut merupakan kandungan nutrisi dari setiap 100 gr ubi ungu:

Tabel 2.3.2.1 Nilai gizi ubi ungu per 100 g (Fadhila Afifah, 2020)

Komponen	Jumlah
Karbohidrat	27 gr
Protein	1 gr
Lemak	0,1 gr
Serat	4 gr
Sodium	0,83% dari DV
Kalium	13,5% dari DV
Kalsium	2% dari DV
Besi	4% dari DV
Vitamin C	40% dari DV
Vitamin A	4% dari DV
DV : Daily Value	

### 2.3.3 Manfaat Ubi Ungu Untuk Kesehatan

Ubi ungu adalah salah satu makanan yang sering disebut sebagai *superfood*. Menurut Dr. Andreas Wilson Setiawan dan Ajeng Quamila yang dilansir dari hellosehat.com, *superfood* merupakan kelompok makanan kebanyakan termasuk sumber makanan nabati, namun juga ikan-ikanan dan produk susu yang dianggap memiliki kekayaan nutrisi begitu padat, sehingga baik untuk kesehatan tubuh. Antioksidan atau antosianin yang terkandung di dalam ubi ungu, memiliki manfaat menjadi anti-inflamasi, dan dapat membantu merelaksasi pembuluh darah, ubi ungu juga merupakan makanan yang tidak membuat gula darah meningkat, tinggi akan serat, *gluten free* yang artinya tidak mengandung protein gluten dan memiliki kandungan beta karoten yang diubah menjadi vitamin A didalam tubuh manusia.

Antioksidan dalam ubi ungu dapat menjadi penangkal radikal bebas penyebab penuaan dini, mencegah peradangan dalam tubuh dan kanker menurut Prof. Ali Khomsan dilansir dari *lifestylekompas.com*, selain itu ubi ungu juga dapat

membantu menjaga imunitas tubuh, menambah produksi enzim antioksidan sehingga membantu mengurangi senyawa beracun dan menjaga agar tubuh lebih kuat dan sehat. Ubi ungu dapat mencegah pembekuan darah dikarenakan adanya kandungan asam klorogenat, zat ini dapat mengurangi terjadinya pembekuan darah dengan adanya proses pembentukan benang-benang fibrin, dan Menjaga kesehatan hati (*sayurbox*, 2020).

Kandungan antosianin yang ada pada ubi ungu mampu menghasilkan warna warna alami seperti, ungu, pink, merah, dan warna warna turunan merah. Maka dari itu ubi ungu juga sangat cocok menjadi pewarna makanan dan pewarna alami.

