

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Indonesia adalah sebuah negara kesatuan dengan keberagaman budaya serta memiliki jajaran ribuan pulau. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2018, Indonesia memiliki kurang lebih 16.056 pulau dengan luas perairan sebesar 3.257.483 km². Dengan tersebar luasnya masyarakat serta suku di tiap-tiap kepulauan yang ada di Indonesia, menjadikan negara Indonesia memiliki beragam budaya, suku, etnis, adat, serta bahasa. Sajian kuliner tradisionalpun merupakan salah satu keanekaragaman budaya yang ada di Indonesia. Setiap pulau, daerah, provinsi, dan kota di Indonesia memiliki makanan khasnya masing-masing. Hal ini menjadikan suatu kota atau daerah dijadikan destinasi pariwisata karena terkenalnya sajian kuliner khas daerah tersebut karena kuliner menjadi aspek utama dalam ruang lingkup industri pariwisata yang ada sekarang ini. Sajian kuliner tiap daerah terlahir dari budaya masyarakat Indonesia yang selalu menyajikan sajian khusus pada saat dimulainya sebuah acara adat tertentu maupun acara-acara rutin lainnya serta apabila ada yang bertamu atau sedang merayakan sesuatu. Sajian kuliner khas suatu daerah juga menunjukkan bahwa rakyat Indonesia memiliki kekayaan budaya dan agama. Setiap daerah memiliki selera dan rasa yang berbeda yang menyebabkan terbentuknya keanekaragaman sajian kuliner khas.

Dengan mengenal sajian khas tiap daerah, dapat dipelajari bahwa seberapa beragam karakteristik makanan dari tiap daerah tersebut, mengetahui proses terciptanya makanan tersebut, dan sejarah makanan tersebut lahir di kota atau daerah tersebut. Namun karena sangat beragamnya sajian khas daerah dan daerah kepulauan Indonesia yang sangat luas menyebabkan tidak meratanya pengetahuan masyarakat awam akan sajian-sajian khas daerah yang terpencil atau tidak mudah dicapai. Berikut akan penulis bahas mengenai Kabupaten Sikka serta sajian kuliner khususnya.

Dahulu Kabupaten Sikka adalah *Onderafdeling* yang artinya adalah sebuah wilayah administratif setingkat kedewaan yang diperintah oleh seorang wedana bangsa Belanda yang disebut *Kontroleur* (Patih) pada masa pemerintahan kolonial Hindia Belanda. Kemudian Kabupaten Sikka berubah menjadi Swapraja yang dipimpin oleh 12 raja dan ratu secara turun temurun. Pada tahun 1902 sistem pemerintahan Swapraja Sikka diubah dengan desentralisasi, hingga kemudian berlakunya Undang-Undang nomor 69 tahun 1958 tentang pembentukan daerah tingkat I yaitu Bali, Nusa Tenggara Barat dan Nusa Tenggara Timur. Maka pada tanggal 1 Maret 1958, daerah Swapraja Sikka dijadikan Daerah Tingkat II dengan pusat pemerintahan yaitu Maumere. Pada tahun 1967, daerah tingkat II Swapraja Sikka diganti menjadi Kabupaten Sikka.

Kabupaten Sikka adalah sebuah kabupaten yang terletak di provinsi Nusa Tenggara Timur. Pusat pemerintahan Kabupaten Sikka adalah Maumere. Jumlah penduduk kabupaten ini menurut sensus penduduk tahun 2017 berjumlah 317.292 jiwa dengan luas daerah 1.731,91 km² dan kepadatan penduduk sebesar 183,20 jiwa/km². Batas-batas wilayah Kabupaten Sikka disebelah utara dibatasi oleh Laut

Flores, sebelah timur adalah Kabupaten Flores Timur, selatan dibatasi Laut Sawu, dan sisi barat dibatasi oleh Kabupaten Ende. Secara geografis, Kabupaten Sikka terletak pada 806,36 ° LS dan 121040,12 ° BT (sumber: Portal Resmi PBK RI Kupang).

Kabupaten Sikka terbagi menjadi 21 kecamatan, 13 kelurahan, dan 147 desa. Hal ini menjadikan Nusa Tenggara Timur khususnya Kabupaten Sikka kaya akan budaya, dan keragaman tradisi. Etnis atau suku besar yang terdapat di Kabupaten Sikka diantaranya adalah Tana Ai, Sikka, Orang Krowe, Alok, Tidung-Bajo, Bugis, Tionghoa, Lio, Bura, Sina, Sabu/ Rote, serta Ende (sumber: Portal Resmi BPS Kabupaten Sikka).

Kabupaten Sikka menyimpan begitu banyak ragam budaya, tradisi, bahasa, dan peninggalan-peninggalan masa lampau yang memiliki nilai peradaban yang tak ternilai. Masyarakat setempat masih mempertahankan ragam budaya dan tradisi yang ada dari penggunaan bahasa daerah, upacara adat, seni, dan benda-benda pusaka. Kabupaten Sikka menyimpan banyak potensi kekayaan alam dari berbagai sektor seperti, kelautan, perkebunan, pertanian, kehutanan, peternakan, serta pertambangan. Dari sisi pertanian, yaitu sub-sektor bahan makanan yang mencakup padi sawah serta padi ladang, jagung, ubi kayu, ubi jalar, kacang tanah, dan kacang kedelai. Kabupaten Sikka juga memiliki potensi beragam dari sektor perkebunan, diantaranya adalah kelapa, kakao, cengkeh, kopi, jambu mete, pala, vanili, tembakau, dan tanaman jarak. Letak Kabupaten Sikka yang strategis dan memiliki 17 pulau dan dikelilingi garis pantai sepanjang 444,50 km² dan memiliki luas laut mencapai 7.553,24 km² menjadikan sektor kelautan dan perikanan

Kabupaten Sikka menjadi tumpuan serta harapan masyarakat dan pemerintah Kabupaten Sikka (sumber: Portal Resmi Pemerintah Kabupaten Sikka)

Dengan semakin berkembangnya sektor pariwisata di daerah Nusa Tenggara Timur khususnya Kabupaten Sikka, banyak pengelola hotel atau penginapan yang kesulitan untuk merekomendasikan rumah makan khas Sikka di Kota Maumere. Sangat disayangkan disaat sedang maraknya kunjungan wisatawan, Kabupaten Sikka belum memiliki rumah makan yang menyajikan sajian khas Kabupaten Sikka itu sendiri. Meskipun sempat ada rumah makan khas Sikka, namun rumah makan tersebut hanya menyediakan satu atau dua hidangan khas wilayah tersebut.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

Penulis membagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan ini menjadi dua, yaitu :

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan formal dari penyusunan tugas akhir ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

Penulis memilih tema Memperkenalkan Kuliner Khas Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur dengan tujuan serta harapan sebagai berikut:

- a. Kuliner Kabupaten Sikka dapat diperkenalkan secara luas kepada seluruh masyarakat Indonesia sebagai ikon kuliner dengan keunikan daerah setempat.

- b. Kuliner Kabupaten Sikka dapat atau layak dijadikan sebagai usulan menu atau usaha di bidang kuliner dapat menjadi inovasi di bidang kuliner dan pembangunan serta perkembangan sektor pariwisata Kabupaten Sikka

1.3 Usulan Masakan Kuliner Kabupaten Sikka

Letak geografisnya yang terletak diantara laut, pegunungan, serta sungai, membuat hasil bahari, kekayaan hutan, perkebunan, dan rempah mudah dijumpai di Kabupaten Sikka. Karena sajian kuliner khas Kabupaten Sikka masih asing di masyarakat, penulis mengangkat tema “Memperkenalkan Kuliner Khas Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur” ini agar lebih dikenal oleh masyarakat di luar propinsi Nusa Tenggara Timur. Berikut adalah rancangan menu yang penulis telah susun dan akan dipresentasikan saat Ujian Sidang berlangsung:

Menu**Suami**

(olahan ubi dan singkong kering/ basah yang dikukus dan dibentuk menyerupai kerucut)

Batari

(Nasi jagung yang dibentuk menyerupai tumpeng)

Bantuna

(olahan daging siput yang diberi bawang merah)

Mata Meha Campur Kasee See

(olahan kepiting dan siput yang disajikan dengan kuah santan)

I'ang Mage Wair

(ikan merah yang disajikan dengan kuah asam yang menyegarkan)

Cila Bamba

(olahan ikan yang menyerupai abon ikan dengan santan)

Lawar

(tumisan daun singkong, daun pepaya, dan bunga pepaya)

Rumpu Rampe

(tumisan daun singkong, pepaya muda, dan jantung pisang)

Wogi

(olahan ikan teri merah dengan sambal)

Lekun

(kue ketan hitam yang dibakar di dalam bambu)

1.4 Tinjauan Makanan Kuliner Khas Kabupaten Sikka

1.4.1 Tema Masakan Kuliner Khas Kabupaten Sikka

Rijsttafel

Penulis memilih “*Rijsttafel*” sebagai tema produk dalam tugas akhir ini. Secara harfiah dalam bahasa Belanda, *Rijsttafel* berarti “meja nasi” merupakan jamuan ala Hindia-Belanda yang muncul pada zaman kolonial (William Wongso, 2009).

Gaya penyajian ini sengaja diciptakan untuk menjamu tamu-tamu sekaligus memperkenalkan budaya negara jajahan mereka. Menurut Karin Engelbercht, ahli kuliner Belanda, *Rijsttafel* umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi. Untuk acara besar, biasanya terdiri dari nasi tumpeng dan 10 sampai 40 hidangan dari berbagai macam daerah seperti Indonesia, Belanda, serta hidangan peranakan Cina. Pada perayaan-perayaan besar di zaman kolonial, *Rijsttafel* disajikan oleh barisan pelayan pribumi berseragam sarung atau beskap. Penulis menyimpulkan bahwa dari pengertian tersebut membuktikan budaya orang Indonesia memakan nasi sebagai hidangan pokok dan disajikan secara komplet beserta lauk dan pendamping lainnya merupakan ciri budaya kuliner bangsa Indonesia.

Tema ini dipilih penulis karena *Rijsttafel* dianggap tema yang paling cocok untuk menyajikan serta memperkenalkan keberagaman sajian khas Indonesia. Penulis menggunakan tema ini sebagai Tema dalam proses pembuatan Tugas Akhir *Food Presentation*.

1.4.2 Jenis Produk

Berikut adalah makanan yang akan penulis tampilkan dalam Tugas Akhir Presentasi Makanan

1. Suami

Suami adalah olahan ubi atau singkong yang kering atau basah (mentah) yang diparut dan dikukus dengan menggunakan cetakan berbentuk kerucut. Hidangan ini biasa disajikan saat perayaan adat Sedekah Laut oleh masyarakat Pemana. Sedekah Laut sendiri adalah upacara adat sebagai ucapan syukur atas hasil tangkapan ikan. Karakteristik dan tekstur makanan ini mirip dengan Awug dari Jawa Barat. Perbedaannya hanyalah Suami hanya terbuat dari parutan ubi dan singkong tanpa kelapa parut atau gula merah.

2. Batari

Batari adalah olasan nasi yang dicampur dengan jagung. Sama halnya dengan Suami, Batari sering disajikan dalam perayaan atau upacara adat Sedekah Laut. Nasi dan jagung yang telah diaron, kemudian di kukus dengan menggunakan cetakan tumpeng yang telah dilapisi daun pisang sebelumnya,

3. Bantuna

Bantuna adalah sejenis Lawar (makanan mentah yang dibumbui. Bantuna sendiri berisikan daging siput yang telah

direndam di dalam air panas dan garam serta dibumbui dengan bawang merah. Bantuna juga merupakan salah satu hidangan yang disajikan saat upacara adat Sedekah Laut.

4. Mata Meha Campur Kasee See

Mata Meha Campur Kasee See adalah hidangan yang berisikan kepiting yang dicampur dengan siput, disajikan dengan kuah rempah dan santan, hidangan ini juga disajikan pada saat upacara adat Sedekah Laut.

5. I'ang Mage Wair

Menurut bahasa setempat "I'ang" yang berarti ikan, "Mage" berarti asam, dan "Wair" adalah air. Seperti arti dari I'ang Mage Wair, hidangan ini adalah ikan masak kuah asam. Penduduk sekitar biasa menggunakan ikan kerapu merah sebagai bahan utamanya. Kuah yang berisikan asam, rempah-rempah dan juga cabai rawit, menjadikan hidangan ini cukup sedar dan cocok untuk disantap dengan nasi hangat.

6. Cila Bamba

Cila bamba adalah hidangan pendamping yang terbuat dari ikan yang telah dikeringkan, kemudian disuwir. Dicampur dengan bumbu-bumbu dan santan kemudian dimasak sampai kering. Cila Bamba menyerupai hidangan abon.

7. Lawar

Lawar adalah salah satu hidangan khas Nusa Tenggara Timur. Yang membedakan Lawar dari Kabupaten Sikka dan wilayah lainnya adalah air perasa jeruk nipis dan kelapa parut setengah tua. Lawar sendiri berisikan daun singkong, daun pepaya, dan bunga pepaya.

8. Rumpu Rampe

Rumpu Rampe adalah hidangan khas Kabupaten Sikka yang berisikan daun singkong, bunga pepaya, jantung pisang yang ditumis dengan bumbu-bumbu dan disajikan dengan udang rebon dan daun kemangi.

9. Wogi

Wogi adalah hidangan pendamping yang kadang juga dijadikan sambal oleh warga setempat. Wogi terbuat dari ikan teri merah yang hanya bisa didapatkan diperairan Paga dari bulan Oktober sampai Desember. Penduduk biasa menamai ikan tersebut sebagai ikan Se. Ikan Se kemudian diawetkan dengan garam dan dimasukkan ke dalam wadah yang ditutup rapat dan didiamkan selama 3-7 hari. Wogi biasa disantap dengan ubi bakar, pisang goreng, atau pisang bakar.

10. Lekun

Lekun adalah sajian penutup atau snack yang disajikan kala upacara adat sebelum pernikahan. Lekun biasa dijadikan hantaran dari pihak mempelai wanita untuk mempelai lelaki. Yang membuat Lekun haruslah perempuan, yang suci, dan

pantang mengucapkan kata dengan nada mengumpat serta umpatan. Dipercaya bila pantangan tersebut dilanggar, Lekun akan menjadi tidak enak rasanya atau bahkan basi.

1.4.3 Resep

TABEL 1.1

RESEP SUAMI

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan utama

Berat / Porsi : 100 gr

Alat Saji : *Dinner Plate*

Suhu Penyajian : 60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ubi Singkong Daun pisang	300gr 300gr 3 lembar	Dikupas, diparut Dikupas, diparut dibersihkan
2	Hasil persiapan			
3	Campur	Ubi Singkong	300 gr 300gr	Dengan cara diremas agar air sedikit keluar
4	Masukan	Adonan Ubi dan singkong		Ke dalam cetakan kerucut yang telah dilapisi daun pisang
5	Kukus	Adonan		Selama 30-40 menit hingga matang
6	Sajikan			Menggunakan piring saji dengan suhu 60°C

Sumber : data olahan penulis, 2019

TABEL 1.2
RESEP BATARI

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping

Berat / Porsi : 100gr

Alat Saji : *Dinner Plate*

Suhu Penyajian : 60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Beras Jagung kering Air Daun pisang	200gr 100gr 400ml 3 lembar	Dicuci Rendam 15 menit Dibersihkan
2	Hasil persiapan			
3	Aron	Beras Jagung Air	200 gr 100 gr 400ml	Sampai air saat sekitar 10 menit
4	Kukus	Nasi Jagung		Selama 20-30 menit hingga matang
5	Masukkan	Nasi		Kedalam cetakan kerucut yang telah dilapisi daun pisang sebelumnya
6	Sajikan			Dengan piring saji dan ditutup dengan daun pisang menyerupai tumpeng

Sumber : data olahan penulis, 2019

TABEL 1.3
RESEP BANTUNA

Asal Daerah : Kabupaten Sikka
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Hidangan Pendamping
 Berat / Porsi : 80gr
 Alat Saji : *Round Plate`*
 Suhu Penyajian : 60° gr

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Keong Macan Air Bawang merah Garam Penyedap Bawang daun	450gr 500ml 50gr 15gr 2gr 10gr	Keluarkan dari cangkang, cuci bersih Kupas, haluskan Iris setebal ½ cm
2	Hasil persiapan			
3	Rendam	Keong macan Air Garam	450 gr 500 ml 10 gr	Dengan air garam selama 15 menit, tiriskan
4	Campur	Bawang merah Garam Penyedap		Hingga tercampur rata
5	Campur	Daging keong Bumbu halus		Hingga rata
6	Sajikan			Dengan taburan bawang daun

Sumber : data olahan penulis, 2019

TABEL 1.4**RESEP MATA MEHA CAMPUR KASEE SEE**

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan Utama

Berat / Porsi : 150gr

Alat Saji : *Round Bowl*

Suhu Penyajian : 60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kepiting/Rajungan Keong macan Minyak Bawang merah Bawang putih Lengkuas Cabai hijau Jahe Santan air Garam Penyedap rasa	1 kg 200 gr 20 ml 30 gr 20 gr 5 gr 15 gr 10 gr 250 ml 200 ml 5 gr 2 gr	Cuci, belah dua Cuci Kupas, haluskan Kupas, haluskan Kupas, memarkan Potong menjadi 2 Kupas, haluskan
2	Hasil persiapan			
3	Rebus	Kepiting Keong	1 kg 200 gr	Selama 15 menit Selama 10 menit
4	Tumis	Lengkuas Cabai Hijau		Hingga harum
5	Tambahkan	Bumbu haluls		Tumis, hingga matang dan harum
6	Tambahkan	Air Santan Kepiting Keong Garam Penyedap	200 ml 250ml	Masak hingga mendidih
7	Sajikan			Dengan suhu 60°C

Sumber : data olahan penulis, 2019

TABEL 1.5
RESEP PANG MAGE WAIR

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan Utama

Berat / Porsi : 100 gr

Alat Saji : *Round Bowl*

Suhu Penyajian : 60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan kakap merah Bawang merah Bawang putih Kunyit Jahe Serai Asam Cabai rawit air Garam Penyedap rasa	500 gr 50 gr 20 gr 5 gr 15 gr 5 gr 30 gr 10 gr 500 ml 5 gr 2 gr	Pisahkan dari tulang, potong dadu besar Kupas, haluskan sebagian Kupas, haluskan Kupas, memarkan Kupas, haluskan memarkan larutkan dengan air
2	Hasil persiapan			
3	Iris	Bawang merah	15 gr	tipis
4	Rebus	Air Serai Kunyit Bumbu halus		Hingga matang
4	Masukkan	Cabai rawit Ikan	10 gr 500gr	Hingga ikan matang
5	Masukkan	Bawang merah	15gr	Sesaat sebelum disajikan
6	Sajikan			Selagi panas

Sumber : data hasil olahan penulis 2019

TABEL 1.6
RESEP CILA BAMBA

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan pendamping

Berat / Porsi : 100 gr

Alat Saji : *Wood Plate*

Suhu Penyajian : 60°c

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan tongkol Bawang merah Bawang putih Kunyit Kemiri Ketumbar Jahe Minyak Air Santan Garam	400gr 70 gr 50 gr 5gr 10 gr 10 gr 5 gr 250 ml 50ml 150 ml 5 gr	Keringkan, suwir Kupas, haluskan Kupas, haluskan Bakar, kupas, haluskan Sangrai, haluskan Sangrai, haluskan Kupas, haluskan
2	Hasil persiapan			
3	Goreng	Ikan tongkol	400 gr	Hingga setengah kering, tiriskan
4	Tumis	Bumbu halus		Hingga matang dan harum
5	Tambahkan	Santan air Ikan tongkol goreng		Masak hingga kering
6	Sajikan			Selagi panas

Sumber : data olahan penulis, 2019

TABEL 1.7
RESEP LAWAR

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan pendamping

Berat / Porsi : 80gr

Alat Saji : *Dinner Plate*

Suhu Penyajian : 60°c

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Daun singkong Daun pepaya Bunga pepaya Daun salam Air Bawang merah Bawang putih Jahe Cabai rawit Cabai merah Terasi Garam Penyedap Jeruk nipis Kelapa parut	200 gr 100 gr 100 gr 10 gr 1 L 50 gr 30 gr 5 gr 5 gr 10gr 2gr 15 gr 2gr 30gr 50gr	Cuci, iris kasar Cuci, iris kasar Cuci Cuci bersih Kupas, haluskan Kupas, haluskan Kupas,haluskan Cuci, haluskan Cuci, haluskan Bakar, haluskan Peras Sangrai setengah matang
2	Hasil persiapan			
3	Rebus	Daun singkong Daun pepaya Bunga pepaya Daun salam Air Garam	200gr 100gr 100gr 10 gr 1L 10gr	10 menit, bilas dengan air dingin, tiriskan
4	Panaskan	Air		Hingga mendidih, rebus kembali daun singkong, daun pepaya, dan bunga pepaya dengan garam 15-20 menit

LANJUTAN TABEL 1.7**RESEP LAWAR**

Asal Daerah : Kabupaten Sikka
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Hidangan pendamping
 Berat / Porsi : 80 gr
 Alat Saji : *Dinner Plate*
 Suhu Penyajian : 60°c

5	Campurkan	Daun singkong Daun pepaya Bunga pepaya Bumbu halus Kelapa parut Air jeruk nipis	50 gr	Sampai tercampur rata
7	Sajikan			

Sumber : <http://cookpad.com>, data olahan penulis, 2019

TABEL 1.8**RESEP RUMPU RAMPE**

Asal Daerah : Kabupaten Sikka
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Hidangan pendamping
 Berat / Porsi : 80 gr
 Alat Saji : *Wood Plate*
 Suhu Penyajian : 60°c

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Daun singkong Bunga pepaya Pepaya hijau Jantung pisang Air Cabai merah Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Tomat Jahe Lengkuas Daun jeruk Serai	150 gr 150 gr 100 gr 200 gr 500ml 30 gr 15 gr 50 gr 20 gr 20 gr 5 gr 5 gr 2 gr 5 gr	Rebus Rebus Potong korek api Kupas, iris halus Cuci, haluskan Cuci, haluskan Kupas, haluskan Kupas, haluskan Potong kasar, haluskan Kupas, haluskan Kupas Cuci Memarkan

LANJUTAN TABEL 1.8**RESEP RUMPU RAMPE**

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan pendamping

Berat / Porsi : 80gr

Alat Saji : *Wood Plate*

Suhu Penyajian : 60°c

		Minyak Garam Penyedap rasa Udang rebon Daun kemangi	20 ml 5 gr 2 gr 10 gr 5 gr	Sangrai, potong kasar Iris halus
2	Hasil persiapan			
3	Rebus	Air Jantung pisang	500 ml 200 gr	Hingga matang, tiriskan
4	Tumis	Minyak Daun jeruk Lengkuas Serai Bumbu halus	20 ml 2 gr 5 gr 5 gr	Tumis hingga matang dan harum
6	Tambahkan	Daun singkong Bunga pepaya Jantung pisang Pepaya muda Garam Penyedap rasa		Aduk hingga tercampur
7	Sajikan			Dengan taburan udang rebon dan daun kemangi

Sumber : <http://masakandapurku.com> data olahan penulis, 2019

TABEL 1.9
RESEP WOGI

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan pendamping

Berat / Porsi : 30 gr

Alat Saji : *Wood Plate*

Suhu Penyajian : 60°c

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan teri merah Cabai merah keriting Cabai rawit Cabai merah Bawang merah Bawang putih Gula merah Garam Penyedap rasa Minyak	150 gr 50 gr 10 gr 50 gr 70 gr 50 gr 20 gr 5 gr 2 gr 250 ml	Cuci, haluskan Cuci, haluskan Cuci, haluskan Kupas, haluskan Kupas, haluskan Sisir, haluskan
2	Hasil persiapan			
3	Goreng	Minyak Ikan teri merah	200ml 150 gr	Hingga kuning kecoklatan, tiriskan
4	Tumis	Minyak Bumbu halus	20 ml	Hingga matang
5	Tambahkan	Ikan teri merah Penyedap rasa		Hingga tercampur
6	Sajikan			Sebagai pendamping/ sambal

Sumber: data olahan penulis, 2019

TABEL 1.10
RESEP LEKUN

Asal Daerah : Kabupaten Sikka

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jenis Hidangan : Hidangan penutup

Berat / Porsi : 80 gr

Alat Saji : Buluh Bambu

Suhu Penyajian : 60°c

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tepung beras ketan hitam Gula merah Air Kelapa parut Garam Daun pisang	250 gr 250 gr 100 ml 100gr 2gr 3 lembar	ayak sisir
2	Hasil persiapan			
3	Campur	Tepung beras ketan hitam Gula merah Kelapa parut Garam	300 gr 250 gr 100 gr 2 gr	Hingga tercampur
4	Tambahkan	Air	100 ml	Sedikit demi sedikit hingga adonan kental
5	Masukkan	Adonan		Kedalam bambu yang telah dilapisi daun pisang di dalamnya
6	Bakar	Bambu berisi adonan		Selama kurang lebih 30 menit
7	Sajikan			Didampingi dengan kopi

Sumber: <http://candananeews.com>, data olahan penulis, 2019

1.4.4 Perumusan Harga Jual

Setelah menetapkan resep dari masing-masing hidangan yang menjadi usulan *menu* presentasi makanan, selanjutnya adalah menghitung biaya makanan (*Cost*) terhadap setiap resepnya (*Recipe Costing*), lalu ada pula harga per porsi (*Dish Costing*) dan harga jual setiap hidangannya (*Selling Price*).

Recipe Costing adalah suatu perhitungan yang diperuntukan untuk mengetahui biaya yang diperlukan dalam sebuah resep dengan cara menghitung harga tiap bahan dan menjumlahkannya dalam suatu resep. *Dish Costing* adalah perhitungan yang dihasilkan dengan cara membagi *Recipe Costing* dengan berapa jumlah porsi yang dihasilkan menurut satu *standard recipe*. Tanpa adanya dua unsur tersebut yang telah diperhitungkan dengan baik, akan sulit untuk mengetahui biaya yang akan dikeluarkan serta penghasilan yang akan didapat.

Menurut penjelasan dari Linda Blocker dan Julia Hill (2007), rumus dalam perhitungan *recipe costing* dapat dihitung menggunakan perhitungan berikut :

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Dari rumus diatas, penulis melakukan perhitungan terhadap *recipe costing* dan *dish costing* untuk masakan Kabupaten Sikka, sebagai berikut:

TABEL 1.11
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
SUAMI

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ubi	1000	gr	Rp 20,000.00	300	gr	Rp 6,000.00
Singkong	1000	gr	Rp 9,000.00	300	gr	Rp 2,700.00
Daun pisang	1	Lembar	Rp 1,000.00	3	lembar	Rp 3,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 11,700.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 2,340.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.12
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
BATARI

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Beras	1000	gr	Rp 15,000.00	300	gr	Rp 4,500.00
Jagung Kering	500	gr	Rp 8,500.00	150	gr	Rp 2,550.00
Daun pisang	1	Lembar	Rp 1,000.00	2	lembar	Rp 2,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 9,050.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 1,810.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.13
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
BANTUNA

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Keong Macan	1000	gr	Rp 45,000.00	500	gr	Rp 22,500.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	50	gr	Rp 1,100.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00

LANJUTAN TABEL 1.13
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
BANTUNA

Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	2	gr	Rp 1,111.00
Bawang daun	1000	gr	Rp 19,900.00	10	gr	Rp 199.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 24,970.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 4,994.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.14
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
MATA MEHAA CAMPUR KASEE SEE

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Kepiting	1000	gr	Rp 85,000.00	1000	gr	Rp 85,000.00
Keong macan	1000	gr	Rp 80,000.00	200	gr	Rp 16,000.00
Minyak	1000	ml	Rp 15,000.00	20	ml	Rp 300.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	30	gr	Rp 660.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	20	gr	Rp 600.00
Lengkuas	1000	gr	Rp 17,000.00	5	gr	Rp 85.00
Cabai hijau	1000	gr	Rp 33,000.00	15	gr	Rp 495.00
Jahe	1000	gr	Rp 27,500.00	5	gr	Rp 137.00
Santan	1000	ml	Rp 35,000.00	200	ml	Rp 8,750.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	2	gr	Rp 1,111.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 113,198.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 22,639.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.15
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
PANG MAGE WAIR

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ikan Kakap Merah	1000	Gr	Rp 45,000,00	500	gr	Rp 22,500.00
Bawang putih	1000	Gr	Rp 30,000.00	20	gr	Rp 600.00
Bawang merah	1000	Gr	Rp 22,000.00	50	gr	Rp 1,100.00
Kunyit	1000	Gr	Rp 13,000.00	5	gr	Rp 65.00
Jahe	1000	Gr	Rp 27,500.00	5	gr	Rp 137.00
Serai	1000	Gr	Rp 15,000.00	5	gr	Rp 75.00
Asam	1000	Gr	Rp 45,000.00	30	gr	Rp 1,350.00
Cabai rawit	1000	Gr	Rp 57,000.00	10	gr	Rp 570.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	2	gr	Rp 1,111.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 27,568.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 5,513.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.16
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
CILA BAMBA

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ikan Tongkol	1000	Gr	Rp 47,500,00	500	gr	Rp 23,750.00
Bawang putih	1000	Gr	Rp 30,000.00	50	gr	Rp 1,500.00
Bawang merah	1000	Gr	Rp 22,000.00	70	gr	Rp 1,5400.00
Kunyit	1000	Gr	Rp 13,000.00	5	gr	Rp 65.00
Jahe	1000	Gr	Rp 27,500.00	5	gr	Rp 137.00
Kemiri	1000	Gr	Rp 52,000.00	10	gr	Rp 520.00
Ketumbar	1000	Gr	Rp 26,000.00	10	gr	Rp 260.00
Minyak	1000	ml	Rp 15,000.00	250	ml	Rp 3,750.00
Santan	1000	ml	Rp 35,000.00	150	ml	Rp 5,250.00

LANJUTAN TABEL 1.16
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
CILA BAMBA

Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 36,832.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 7,366.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.17
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
LAWAR

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Daun singkong	1000	Gr	Rp 26,000.00	200	Gr	Rp 5,200.00
Daun pepaya	1000	Gr	Rp 15,000.00	100	Gr	Rp 1,500.00
Bunga pepaya	1000	Gr	Rp 40,000.00	100	Gr	Rp 4,000.00
Bawang merah	1000	Gr	Rp 22,000.00	50	Gr	Rp 1,100.00
Bawang putih	1000	Gr	Rp 30,000.00	30	Gr	Rp 900.00
Jahe	1000	Gr	Rp 27,500.00	5	Gr	Rp 137.00
Cabai rawit	1000	Gr	Rp 57,000.00	5	Gr	Rp 285.00
Cabai merah	1000	Gr	Rp 40,000.00	10	Gr	Rp 400.00
Terasi	450	Gr	Rp 25,000.00	2	Gr	Rp 112.00
Garam	500	Gr	Rp 6,000.00	15	Gr	Rp 180.00
Penyedap rasa	9	Gr	Rp 5,000.00	2	Gr	Rp 1,111.00
Jeruk nipis	1000	Gr	Rp 30,000.00	30	Gr	Rp 900.00
Kelapa parut	1000	gr	Rp 20,000.00	50	Gr	Rp 1,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 16,825.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 3,365.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.18
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
RUMPU RAMPE

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Daun singkong	1000	Gr	Rp 26,000.00	150	Gr	Rp 5,200.00
Pepaya Muda	1000	Gr	Rp 15,000.00	100	Gr	Rp 1,500.00
Bunga pepaya	1000	Gr	Rp 40,000.00	150	Gr	Rp 4,000.00
Jantung Pisang	1000	Gr	Rp 17,200.00	200	Gr	Rp 3,440.00
Bawang merah	1000	Gr	Rp 22,000.00	50	Gr	Rp 1,100.00
Bawang putih	1000	Gr	Rp 30,000.00	20	Gr	Rp 900.00
Jahe	1000	Gr	Rp 27,500.00	5	Gr	Rp 137.00
Cabai rawit	1000	Gr	Rp 57,000.00	15	Gr	Rp 285.00
Cabai merah	1000	Gr	Rp 40,000.00	30	Gr	Rp 400.00
Tomat	450	Gr	Rp 25,000.00	20	Gr	Rp 112.00
Lengkuas	1000	Gr	Rp 14,500.00	5	Gr	Rp 72.00
Daun jeruk	500	Gr	Rp 22,400.00	2	Gr	Rp 89.00
Serai	1000	Gr	Rp 8,100.00	5	Gr	Rp 40.00
Minyak	1000	MI	Rp 15,000.00	20	MI	Rp 300.00
Garam	500	Gr	Rp 6,000.00	15	Gr	Rp 180.00
Penyedap rasa	9	Gr	Rp 5,000.00	2	Gr	Rp 1,111.00
Udang rebon	1000	Gr	Rp 30,000.00	30	Gr	Rp 900.00
Daun kemangi	1000	Gr	Rp 32,000.00	50	Gr	Rp 1,600.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 21,366.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 4,273.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.19
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
WOGI

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ikan teri merah	1000	Gr	Rp 65,000.00	150	Gr	Rp 9,000.00
Cabai merah	1000	Gr	Rp 57,000.00	50	Gr	Rp 2,850.00

LANJUTAN TABEL 1.19
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
WOGI

Cabai merah keriting	1000	Gr	Rp 60,000.00	50	Gr	Rp 3,000.00
Cabai rawit	1000	Gr	Rp 40,000.00	10	Gr	Rp 400.00
Bawang merah	1000	Gr	Rp 22,000.00	70	Gr	Rp 1,540.00
Bawang putih	1000	Gr	Rp 30,000.00	50	Gr	Rp 1,500.00
Gula merah	1000	Gr	Rp 33,000.00	20	Gr	Rp 660.00
Garam	500	Gr	Rp 6,000.00	5	Gr	Rp 60.00
Penyedap rasa	9	Gr	Rp 5,000.00	2	Gr	Rp 1,111.00
Minyak	1000	ml	Rp 15,000.00	250	ml	Rp 3,750.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 23,871.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 4,775.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.20
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
LEKUN

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Tepung beras ketan hitam	500	Gr	Rp 19,500.00	300	Gr	Rp 11,700.00
Gula merah	1000	Gr	Rp 32,000.00	250	Gr	Rp 8,000.00
Kelapa parut	1000	Gr	Rp 20,000.00	200	Gr	Rp 4,000.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	2	gr	Rp 24.00
Daun pisang	1	Lembar	Rp 1,000.00	3	Lembar	Rp 2,000.00
Buluh bambu	30	Cm	Rp 3,000.00	60	cm	Rp 6,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 31,724.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 6,344.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

Selling Price adalah cumlah yang akan didapat dengan cara menghitung terlebih dahulu biaya yang akan dikeluarkan untuk satu makanan sesuai dengan resep. Biaya yang dikeluarkan berkisar 30% sampai 40% dari harga jual makanan tersebut.

Menurut penjelesan dari Linda Blocker dan Julia Hill (2007), rumus untuk perhitungan dalam menentukan harga jual dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

$$\text{Selling price} = \frac{\text{Cost per portion}}{\text{Food cost percent (in decimal form)}}$$

Berikut adalah hasil perhitungan untuk menentukan harga jual terhadap makanan berdasarkan rumus diatas.

TABEL 1.21
SELLING PRICE

Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
Suami	40 %	Rp 2,340.00	Rp 5,850.00
Batari	40 %	Rp 1,810.00	Rp 4,525.00
Bantuna	40 %	Rp 4,994.00	Rp 12,485.00
Mata Meha Campur Kasee See	40 %	Rp 22,638.00	Rp 56,595.00
I'ang Mage Wair	40 %	Rp 5,513.00	Rp 13,782.00
Cila Bamba	40 %	Rp 7,366.00	Rp 18,415.00
Lawar	40 %	Rp 3,365.00	Rp 8,412.00
Rumpu Rampe	40 %	Rp 4,273.00	Rp 10,682.00
Wogi	40 %	Rp 4,775.00	Rp 11,937.00
Lekun	40 %	Rp 6,344.00	Rp 15,860.00
Total			Rp158,543.00

Sumber: data olahan penulis, 2019

1.4.5 Daftar Nilai Gizi

Gizi adalah zat-zat sebagai komponen pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh manusia itu sendiri dapat berjalan sebagai mana mestinya. Manusia memerlukan bahan makanan untuk memenuhi asupan serta nilai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Gizi juga merupakan zat-zat komponen tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh manusia dapat bekerja sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa betapa pentingnya kandungan gizi dalam setiap makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh per harinya. Oleh karena itu, berikut penulis memaparkan kandungan gizi pada menu yang akan dipresentasikan.

TABEL 1.22
KANDUNGAN NUTRISI
SUAMI

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300gr	Singkong	480	85	0,5	3,5	7,7
300gr	Ubi	285	89,2	0,6	5,4	10
Total		738	174,2	1,1	8,9	17,7
Total / Porsi		147,6	34,84	0,22	1,78	3,54

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.23
KANDUNGAN NUTRISI
BATARI

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300gr	Beras	852	195	0	17,5	0
150	Jagung	103	0	0	0	0
Total		956	195	0	17,5	0
Total / Porsi		191,2	39	0	3,5	0

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.24
KANDUNGAN NUTRISI
BANTUNA

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500gr	Keong macan	450	10	7	80,5	0
50gr	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,2	3,9
5gr	Garam	0	0	0	0	0
2 gr	Penyedap rasa	4	0,3	0,2	0	0,2
5gr	Bawang daun	1	0,3	0	0,1	0,1
Total		491	191,1	7,3	81,9	4,3
Total / Porsi		98,2	38,22	1,46	16,38	0,86

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.25
KANDUNGAN NUTRISI
MATA MEHA CAMPUR KASEE SEE

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
1 kg	Kepiting	108	0	0	21	0
200gr	Keong macan	180	4	2,8	32,2	0
15ml	Minyak	120	0	14	0	0
30gr	Bawang merah	24	5,6	0	0,8	2,6
20gr	Bawang putih	30	6,6	0,1	1,3	0,2
5gr	Lengkuas	5	1	0	0	0
20gr	Cabai Hijau	30	2	0	1,5	0
5gr	Jahe	19	4	0	0,1	0,1

LANJUTAN TABEL 1.25
KANDUNGAN NUTRISI
MATA MEHA CAMPUR KASEE SEE

250ml	Santan	70	6	4,5	0	5
5gr	Garam	0	0	0	0	0
2gr	Penyedap rasa	6	0,6	0,5	0,5	0
Total		592	29,8	21,9	57,4	8,4
Total / Porsi		118,4	5,96	4,38	11,48	1,68

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.26
KANDUNGAN NUTRISI
PANG MAGE WAIR

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500gr	Ikan kakap merah	550	0	15	100	0
50gr	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,2	3,9
20gr	Bawang putih	30	6,6	0,1	1,3	0,2
5gr	Kunyit	18	3,2	0,5	0,4	0,2
5gr	Jahe	19	4	0	0,1	0,1
5gr	Serai	5	1,3	0	0,1	0
30gr	Asam	65	3,7	0	0,2	0
10gr	Cabai rawit	27	0	1,3	0	0
5gr	Garam	0	0	0	0	0
2 gr	Penyedap rasa	6	0,6	0,5	0,5	0
Total		736	23,8	17,5	103,7	4,8
Total / Porsi		147,2	4,76	3,5	20,74	0,96

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.27
KANDUNGAN NUTRISI
CILA BAMBA

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500gr	Ikan tongkol	478	0	1,8	105,1	0
50gr	Bawang putih	74	16,5	0,2	3,2	0,5
70gr	Bawang merah	50	11,8	0,1	1,8	5,5
5gr	Kunyit	18	3,2	0,5	0,4	0,2

LANJUTAN TABEL 1.27

KANDUNGAN NUTRISI

CILA BAMBA

5gr	Jahe	19	4	0	0,1	0,1
10gr	Kemiri	34	0,9	3	0,8	0,2
10gr	Ketumbar	3	0,5	0,2	0,1	0
150ml	Santan	27	0,6	2,7	0	0
5gr	Garam	0	0	0	0	0
Total		703	37,5	8,5	111,5	6,5
Total / Porsi		140,6	7,5	1,7	22,3	1,3

Sumber : *mufitnsspal.com*, 2019.

TABEL 1.28

KANDUNGAN NUTRISI

LAWAR

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
200gr	Daun singkong	262	0	0	0	25,4
100gr	Daun pepaya	74	11,3	2	7	0
100gr	Bunga pepaya	45	8,1	0,3	2,4	0
50gr	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,2	3,9
30gr	Bawang putih	45	9,9	0,1	1,9	0,3
5gr	Jahe	19	4	0	0,1	0,1
5gr	Cabai rawit	13	0	0	0,7	0
10gr	Cabai merah	4	0,9	0	9,2	0,5
2 gr	Terasi	18	0,5	1,2	0,5	0,2
15gr	Garam	0	0	0	0	0
2gr	Penyedap rasa	6	0,6	0,5	0,5	0
30gr	Jeruk nipis	30	10,6	0,2	0,7	1,7
50gr	Kelapa parut	165	5,9	16,1	1,7	0
Total		876	65,5	39	42,9	6,8
Total / Porsi		175,2	13,1	7,8	8,58	1,36

Sumber : *mufitnsspal.com*, 2019.

TABEL 1.29
KANDUNGAN NUTRISI
RUMPU RAMPE

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
150gr	Daun singkong	90	10,5	2,2	6	0
100gr	Pepaya muda	43	10,8	0,3	0,5	7,8
150gr	Bunga pepaya	45	8,1	0,3	2,4	0
200gr	Jantung pisang	31	7,1	0,3	1,2	0
50gr	Bawang merah	36	8,4	0,1	1,2	3,9
30gr	Bawang putih	45	9,9	0,1	1,9	0,3
5gr	Jahe	19	4	0	0,1	0,1
15gr	Cabai rawit	40	0	2	0	0
30gr	Cabai merah	12	2,7	0,1	0,6	1,5
20 gr	Tomat	14	2,5	0,2	0,6	2,5
5gr	Lengkuas	5	1	0	0	0
2gr	Daun jeruk	0	0	0	0	0
5gr	Serai	5	1,3	0	0,1	0
15gr	Garam	0	0	0	0	0
2gr	Penyedap rasa	6	0,6	0,5	0,5	0
30gr	Udang rebon	15	0	0,2	3,4	0
50gr	Daun kemangi	1	0,2	0	0,2	0
Total		407	67,1	3,5	18,7	16,1
Total / Porsi		81,4	13,42	0,7	3,74	3,22

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.30
KANDUNGAN NUTRISI
WOGI

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
150gr	Ikan teri merah	63	0	0	12,6	0
50gr	Cabai merah	20	4,5	0,1	1	2,5
50gr	Cabai keriting merah	20	4,5	0,1	1,2	2
10gr	Cabai rawit	27	0	1,3	0	0
70gr	Bawang merah	50	11,8	0,1	1,8	5,5
50gr	Bawang putih	74	16,5	0,2	3,2	0,5
20gr	Gula merah	67	17,8	0	0	17,8
15gr	Garam	0	0	0	0	0

LANJUTAN TABEL 1.30

KANDUNGAN NUTRISI

WOGI

2gr	Penyedap rasa	6	0,6	0,5	0,5	0
Total		327	55,7	2,3	20,3	28,3
Total / Porsi		65,4	11,14	0,46	4,06	5,66

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.31

KANDUNGAN NUTRISI

LEKUN

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300gr	Tepung beras ketan hitam	1100	250	0	20	0
250gr	Gula merah	417	111,1	0	0	111,1
150gr	Kelapa parut	60	5,3	3,3	1,3	1,3
2gr	Garam	0	0	0	0	0
Total		1577	366,4	3,3	21,3	112,4
Total / Porsi		315,4	73,28	0,66	4,26	22,48

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

1.5 Lokasi dan Waktu Presentasi Makanan

1.5.1 Lokasi

Penulis melakukan proses penelitian dan *trial* di dapur pribadi penulis berlokasi di Jalan Geger Kalong Tonggoh VI, Kav. 15, Kota Bandung dan untuk presentasi produk akan dilakukan di dapur Nusantara *Restaurant* Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.5.2 Waktu

Waktu yang digunakan penulis dalam penelitian Tugas Akhir ini, mulai dari penelitian, pengumpulan data, percobaan menu di atas dan presentasi produk dilaksanakan dari bulan September 2019 hingga Januari 2020.