

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia Merupakan negara republic yang memiliki 34 provinsi, yang dimana setiap provinsinya memiliki keanekaragaman adat dan budayanya, Salah satunya adalah Provinsi tersebut adalah Bengkulu yang terletak di bagian pinggir pulau Sumatera. Apabila di lihat dari peta Provinsi Bengkulu terletak di utara Provinsi Sumatera Barat, di selatan Provinsi Lampung, di barat Samudra Hindia, dan di timur Provinsi Jambi dan Provinsi Sumatera Selatan. Sebelum Indonesia Merdeka, Bengkulu menjadi salah satu wilayah kekuasaan EIC (*East India Company*) dan dijadikan sebagai pusat perdagangan lada setelah pelabuhan Banten jatuh ke VOC (*Vereenigde Oostindische Compagnie*) (JS & R, 1996). Dalam proses penulisan Proposal Usulan Penelitian ini penulis ingin lebih mendalami Kota Bengkulu

Wilayah Provinsi Bengkulu yang dibentuk berdasarkan UU No. 9 tahun 1967 tersebut meliputi wilayah bekas Keresidenan Bengkulu dengan luas wilayahnya 19.813 km², terdiri dari empat Daerah Tingkat II, yaitu Kotamadya Bengkulu yang terdiri dari dua kecamatan, Kabupaten Bengkulu Utara (Ibukota Argamakmur) yang terdiri dari 13 kecamatan, Kabupaten Bengkulu Selatan (Ibukota Manna) yang terdiri dari 11 kecamatan, dan Kabupaten Rejang Lebong (ibukota Curup) yang terdiri dari 10 kecamatan. Diantaranya Kota Bengkulu, Kabupaten Bengkulu Tengah, Kabupaten Bengkulu Selatan, Kabupaten Bengkulu Utara, Kabupaten

Kaur Kabupaten Kepahiang, Kabupaten Lebong, Kabupaten Rejang Lebong, Kabupaten Muko Muko, dan Kabupaten Seluma.

Bengkulu memiliki kekayaan dari hasil perkebunan, adat, dan budaya dari daerah - daerahnya, yang memberikan sentuhan khas pada kuliner yang ada di daerah Bengkulu. Sejarahnya Bengkulu pernah menjadi Pelabuhan dagang lada setelah Pelabuhan Banten di ambil alih oleh Belanda. Dikarnakan hal itu hampir semua kuliner daerah Bengkulu kaya akan rempah, salah satunya adalah Gulai Kema'ang yang kaya akan rempah seperti ketumbar, daun salam, jahe, dan lain – lain.

Dan yang membuat sebuah ke khasan dari sajian kuliner Bengkulu adalah hampir dari seluruh sajian Bengkulu menggunakan santan dan rempah – rempah yang merupakan hasil dari tanah Bengkulu. Ke Khasan Bengkulu ini juga memiliki kemiripan dengan beberapa sajian yang ada di Padang, Provinsi Sumatera Barat dikarenakan Bengkulu dengan Padang memiliki tempat yang berdekatan dan memiliki hasil bumi yang mirip juga namun memiliki perbedaan dari bahan baku sajiannya, diantara lainnya Padang banyak menggunakan daging sapi dan daging ayam, sedangkan Bengkulu banyak menggunakan ikan dan sayur untuk sajiannya, dan dari waktu pemasakannya Padang lebih cenderung menggunakan teknik memasak yang memakan waktu yang banyak, sedangkan Bengkulu lebih suka masakan yang cepat untuk di sajikan dikarenakan kesibukan kegiatan mereka jadi mereka lebih suka dengan sajian yang mudah dan cepat di buat untuk dapat memenuhi kebutuhan mereka.

Perkembangan kuliner di daerah Bengkulu sendiri sebenarnya sudah menyebar ke segala penjuru negeri dan manca negara namun hanya salah satu atau salah dua sajian yang terkenal dan dikenal. Salah satunya contohnya adalah pendap atau yang lebih dikenal dengan nama ikan pais. Sajian tersebut sudah tersebar di Australia, Belgia, Jepang, dan beberapa negara lainnya. Pada awal tahun 2000-an pendap sendiri menjadi salah satu sajian yang paling disukai oleh putri presiden pertama Indonesia yaitu Ibu Megawati Soekarno Putri (Fajri, 2015). Dan sebenarnya ada kemiripan antara sajian pendap ini dengan pepes namun ada sedikit perbedaan bahan dan menggunakan daun talas untuk menjadi bungkusnya.

Banyak sajian dari daerah Bengkulu ini juga ada dikarenakan adanya hari – hari raya di daerah Bengkulu ini beberapa contohnya adalah sop tulang kaki sapi dan bubur sekoi yang amat sangat lekat dengan puasa dan ramadan dikarenakan kedua sajian tersebut sangat cocok pada saat berbuka puasa dan lebaran.

Namun dari seluruh kekayaan yang ada di bumi Bengkulu ini, bahwa ragam sajian kota Bengkulu ini masih kurang sekali apresiasi dari masyarakat yang membuat kuliner di daerah Bengkulu ini jadi kurang mendapat perhatian dari masyarakat luas. Penulis dapat memperkuat opini tersebut dikarenakan masih jarang sekali ditemukan restoran atau rumah makan yang menyajikan kuliner khas Bengkulu, bahkan jikalau ditemukannya makanan khas Bengkulu ini penulis hanya menemukan di sebuah acara - acara yang mengusung adat daerah Bengkulu dan dari masyarakat yang berlatar belakang Bengkulu. Sedikitnya rasa ingin mengembangkan atau menyebarluaskan tentang Bengkulu ini yang membuat

penyebaran dan pengenalan akan daerah Bengkulu ini menjadi menjadi sulit dan sedikit referensi yang bisa di cari tentang daerah Bengkulu yang mengakibatkan sulitnya daerah Bengkulu bisa di kenal di masyarakat luas meskipun masyarakat banyak yang ingin tau mengenai daerah Bengkulu. Maka dari itu penulis terdorong ingin menjadikan pernyataan tersebut sebagai latar belakang dalam penentuan tema Proposal Usulan Penelitian yang berjudul “Sajian Kuliner Khas Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu”.

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Formal

Sebagai mahasiswa Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung Proposal Usulan Penelitian ini dijadikan sebagai salah satu syarat akademis dalam menyelesaikan Program Diploma III Jurusan Hospitaliti pada Program Studi Manajemen Tata Boga.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Sebagai sarana melatih dan menguji pengetahuan dan kemampuan dari penulis yang telah menempuh waktu Pendidikan Manajemen Tata Boga selama 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.
- b. Membantu menyebarluaskan tentang pariwisata kota Bengkulu dari segi kuliner yang kurang diketahui oleh masyarakat umum.
- c. Memperkenalkan referensi baru untuk pebisnis baru yang khususnya di bidang kuliner.

Memberikan pilihan kuliner dan menu baru untuk dapat di sajikan di Nusantara Restoran yang ada di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

MENU LIST

Nasi Wangi

Nasi dengan Bawang Merah dan Minyak Samin

Ayam Panggang Kuning

Ayam utuh yang di Ungkep Kuning lalu dipanggang

Sop Tulang Kaki Sapi

Sop Sumsun Tulang Kaki Sapi yang dimasak dengan rempah

Pindang Besemah

Ikan Patin yang dimasak dengan bumbu kuning

Tumis Daun Lumay

Daun lumay ditumis dengan cabai merah dan bawang putih

Sambal Tempoyak

Sambal Merah dengan campuran Tempoyak

Bubur Sekoi

Bubur Jewawut dengan siraman kuah Santan

Teh Sle

Teh yang dicampurkan dengan rempah – rempah

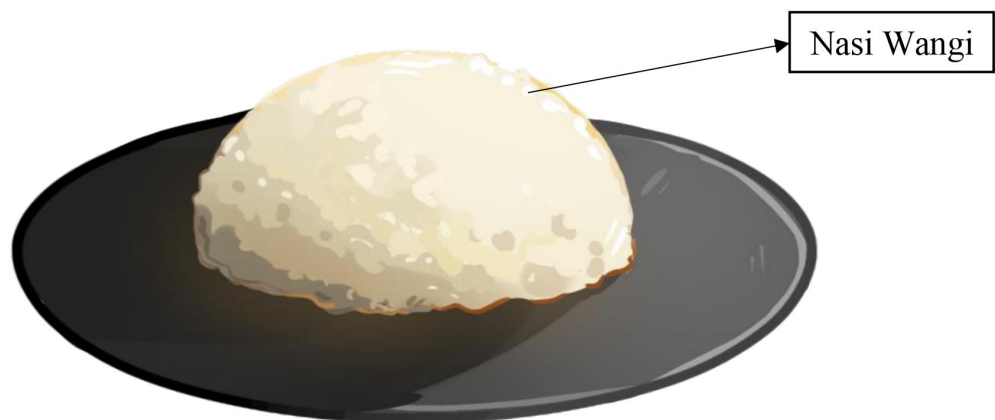
1.3. Usulan Produk

Pada bagian ini, penulis akan membahas tentang kuliner – kuliner kota Bengkulu yang akan penulis presentasikan dengan konsep *Rijstaffel*. Berikut merupakan beberapa kuliner yang dapat penulis rangkum dari kota Bengkulu.

1.3.1. Nasi Wangi

Nasi wangi ini merupakan teman yang paling cocok di santap bersama berbagai hidangan utama seperti Ayam Panggang Kuning, dan Sop Tulang Kaki Sapi. Nasi wangi sendiri memiliki aroma yang harum dikarnakan menggunakan minyak samin dan menggunakan bawang merah untuk menguatkan aroma dari nasi wangi ini.

GAMBAR 1 ILUSTRASI NASI WANGI



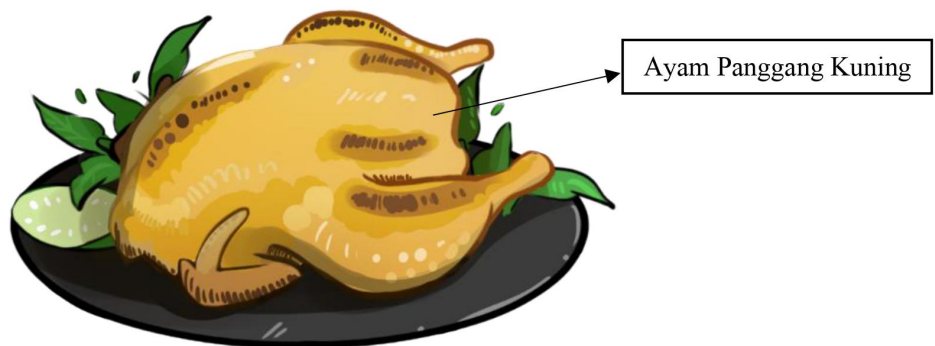
Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.2. Ayam Panggang Kuning

Ayam ungkep kuning yang menggunakan banyak rempah dan di bakar di atas api ini memiliki rasa yang begitu dalam dikarnakan memiliki rempah yang beragam seperti serai, lengkuas, jahe, dan asam kandis

Ayam panggang kuning yang telah matang dadanya dibelah dan diterlentangkan, yang memiliki arti kita harus bersyukur dan menerima apa adanya. Dan sayap ayam yang di ikat menjadi satu melambangkan tangan yang menghadap ke atas yang mengartikan kita harus selalu bersyukur dengan apa yang kita dapatkan atau kita peroleh.

GAMBAR 2 ILUSTRASI AYAM PANGGANG KUNING

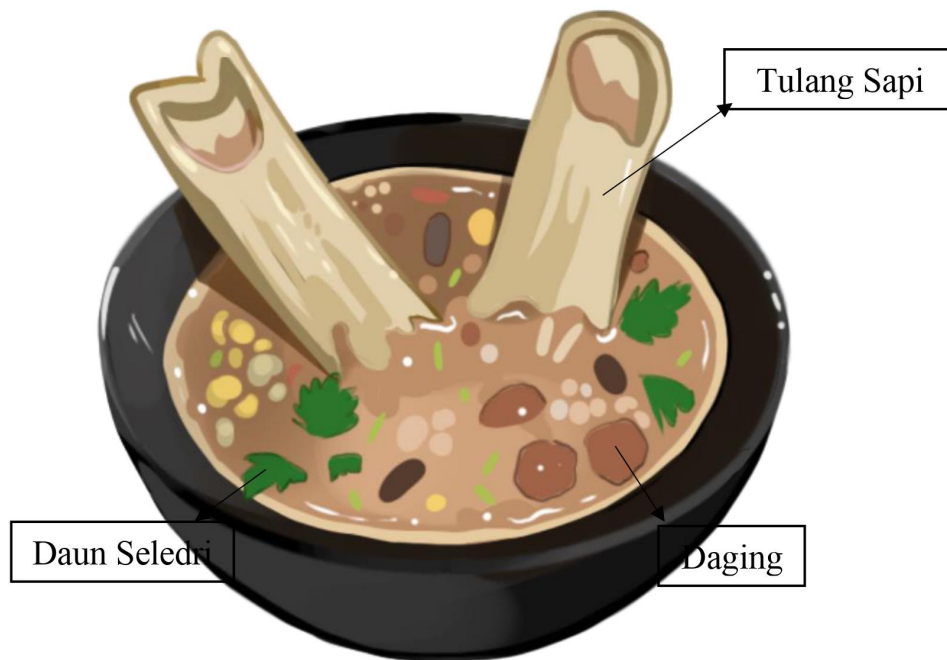


Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.3. Sop Tulang Kaki Sapi

Sop tulang kaki sapi ini sangat terkenal pada saat menjelang lebaran. Sajian ini sangat pas jika di santap selagi hangat dikarenakan penggunaan rempah seperti lada hitam, bunga lawang, dan cengkeh yang membuat badan rileks dan hangat

GAMBAR 3 ILUSTRASI PINDANG BESEMAH



Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.4. Tumis Daun Lumay

Tumis daun lumay atau yang lebih sering dikenal dengan nama tumis pucuk lumai ini merupakan salah satu olahan sayur yang ada di kota Bengkulu, dari namanya pucuk lumay itu mencerminkan daun lumay yang baru atau masih muda. Lumay sendiri lebih sering dijadikan sebagai lalapan di daerah sunda, jawa barat. Dan daun lumay sendiri memiliki khasiat untuk dapat menyembuhkan atau menurunkan demam, dan tumis daun lumay ini menjadi sajian sayur yang paling diminati oleh masyarakat Bengkulu.

GAMBAR 4 ILUSTRASI TUMIS DAUN LUMAY



Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.5. Pindang Besemah

Pindang besemah merupakan olahan yang dibuat demi merealisasikan masakan yang praktis dikarenakan aktifitas masyarakat Bengkulu yang cukup padat, yang membuat ide pada sajian kuliner ini. Sajian ini dikatakan praktis dikarenakan masyarakat Bengkulu sudah sangat terbiasa dengan mengolah sajian yang berbahan dasar ikan.

Meskipun dikatakan praktis sajian kuliner ini memiliki tekstur yang padat namun tetap lembut dan memiliki rasa yang asam dan sedikit pedas, dan masakan ini merupakan salah satu sajian andalan masyarakat Bengkulu

GAMBAR 5 ILUSTRASI PINDANG BESEMAH

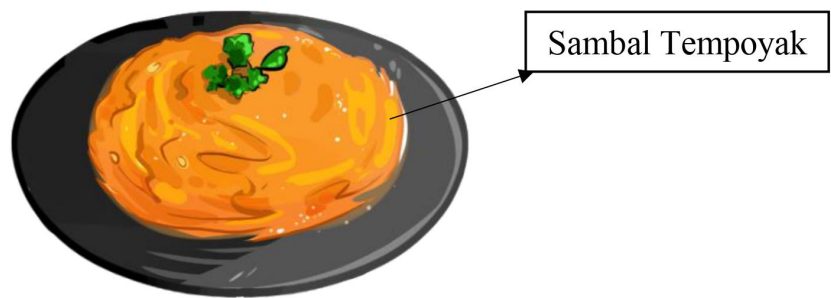


Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.6. Sambal Tempoyak

Sajian ini merupakan sajian yang terkenal di pulau Sumatera dan lebih spesifiknya di Bengkulu. Dikarenakan sajian ini memiliki keunikan mencampur sambal dengan tempoyak yang membuat sajian ini memiliki rasa yang khas yaitu asam dan pedas. Dan sajian ini merupakan sajian yang hampir selalu ada diatas meja makan masyarakat Bengkulu yang sangat menyukai sambal.

GAMBAR 6 ILUSTRASI SAMBAL TEMPOYAK



Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.7. Bubur Sekoi

Sajian ini memiliki kesamaan dengan ketan hitam yang disajikan dengan penyiraman santan di atasnya namun berbeda di bahan utamanya. Dan olahan sajian ini terbuat dari bahan biji jyawut dan memiliki sensasi rasa manis dan gurih dari santan. Sajian ini merupakan sajian yang sering di temukan disaat puasa.

GAMBAR 7 ILUSTRASI BUBUR SEKOI



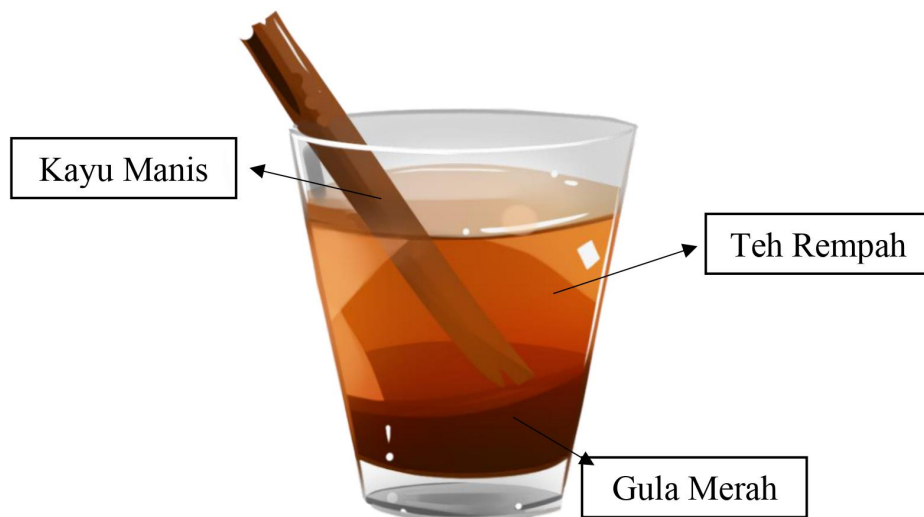
Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.3.8. Teh Sle

Teh sle merupakan sebuah cerminan dari kota Bengkulu. Sejarahnya pada saat tahun 90-an kota Bengkulu merupakan salah satu tempat yang paling di incar pada saat zaman penjajahan dikarenakan Bengkulu merupakan salah satu penghasil rempah – rempah yang paling besar. Dan teh sle ini berisikan rempah – rempah yang dihasilkan oleh Bengkulu.

Teh sle ini terbuat dari kayu manis, cengkeh, kapulaga, bunga lawang, jeruk purut, dan jahe lalu dicampurkan dengan gula aren. Minuman ini memberikan sensasi hangat dan membuat metabolisme tubuh menjadi lebih baik.

GAMBAR 8 ILUSTRASI TEH SLE



Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.4. Tinjauan Produk

1.4.1. Tema Produk

Dalam penulisan Proposal Usulan Penelitian ini, penulis megusung tema dalam penyajian makanan khas kota Bengkulu dengan cara *rijsttafel*. Pada umumnya *rijsttafel* adalah konsep penyajian makanan lengkap sesuai dengan tata cara perjamuan resmi ala Eropa, namun seiring berjalannya waktu ada beberapa pendapat mengatakan bahwa *rijsttafel* adalah jenis penghidangan di atas piring – piring kecil di atas meja. Dan titik berat pada cara penyajian *rijsttafel* ditujukan kepada cara penyajian dan kemeriahannya. (Martin, The Rise and Fall of Indonesia's Rice Table, 2011)

GAMBAR 9 ILUSTRASI RIJTSTAFEL



Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.4.2. Jenis Produk

Dengan tema penyajian rijttafel sesuai dengan pernyataan di atas, penulis menyusun menu yang telah dirangkum dan mendeskripsikan Kota Bengkulu, menu ini penulis peroleh dari beberapa sumber internet, dan buku.

1.4.3. Standar Resep

Standar resep adalah resep yang telah diuji, diatur, dan dievaluasi untuk menjadi sebuah pedoman operasional sebuah proses pengolahan suatu makanan. Tujuan adanya standar resep adalah untuk menjamin kualitas makanan, menghemat waktu persiapan, dan mengurangi limbah makanan (Birchfield, 1975). Meskipun dengan adanya standar resep tidak menjamin secara penuh hasil akan sama tiap kali pembuatannya dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhinya.

TABEL 1. 1
STANDARD RECIPE

Nasi Wangi

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi (100 gr/Porsi)
Jenis Hidangan	: Main Course	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Piring

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explanation</i>
1	Persiapan	300 gr 5 gr 8 gr 7 gr	Beras Minyak Samin Bawang Merah Garam	<i>Mise En Place</i> Dicuci bersih slice
2	<i>Result</i>			
3	Tumis	5 gr 8 gr 7 gr	Minyak Samin Bawang Merah Garam	Tumis bawang merah dengan minyak samin lalu tambahkan garam
4	Tumis	250 gr	Beras	Masukan beras tadi ke tumisan dan aduk hingga merata
5	Pindahkan			Pindahkan ke dandang lalu masak beras yang sudah di tumis 30 - 45 min
6	Sajikan			Pindahkan lalu sajikan selagi panas

Sumber : [Resep Masakan Nasi Samin Khas Banjar – Resep Masakan Nusantara \(resepmasakananusantara21.blogspot.com\)](http://resepmasakananasamin.khasbanjar.com)

TABEL 1. 2

STANDARD RECIPE

Ayam Panggang Kuning

Halaman	: 1 of 2	Porsi	: 4 porsi (100 gr/Porsi)
Jenis Hidangan	: Main Course	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Piring

NO	Method	Quantity	Ingredients	Explanenation
1	Persiapan	800 gr 30 gr 15 gr 5 gr 5 gr 8 gr 500 ml 10 gr 3 pcs 1 pcs 50 ml 15 gr 10 gr	Ayam Bawang merah Bawang putih Kunyit Jahe Lengkuas Air Serai Daun salam Asam kandis Minyak Garam Gula	Mise En Place Dibersihkan } Bahan dihaluskan
2	Result			
3	Masak	50 ml 30 gr 15 gr 5 gr 5 gr 8 gr	Minyak Bawang merah Bawang putih Kunyit Jahe Lengkuas	Matangkan bumbu
4	Tambahkan	500 ml	Air	Masukan air lalu aduk hingga tercampur
5	Tambahkan	10 gr 3 pcs 1 pcs 1.5 kg	Serai Daun salam Asam kandis Ayam	Masukan serai, daun salam, dan asam kandis lalu aduk hingga layu Setelah itu masukan ayam Masak hingga matang
6	Bakar			Angkat ayam yang telah di ungkep lalu bakar di atas bara api
7	Sajikan			Pindahkan lalu sajikan

Sumber : [Resep Nasi Jambar Khas Bengkulu yang mudah \(dedunumax.info\)](http://dedunumax.info)

TABEL 1. 3
STANDARD RECIPE
 Sop Tulang Kaki Sapi

Halaman : 1 of 2 Porsi : 5 porsi (200 gr/Porsi)
 Jenis Hidangan : Main Course Suhu Penyajian : Panas
 Asal : Bengkulu Alat Saji : Mangkok

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explanation</i>
1	Persiapan	1 kg 7 gr 5 gr 4 ml 7 gr 7 gr 50 gr 2 lt 50 ml 2 gr 1 gr 30 gr 15 gr 7 gr	Kaki sapi Daun bawang Daun seledri Cuka Gula Garam Tomat Air Minyak Cengkeh Pekak Bawang merah Bawang putih Merica	<i>Mise En Place</i> Dibersihkan
2	<i>Result</i>			
3	Masak	40 gr 20 gr 10 gr 50 ml	Bawang Merah Bawang Putih Merica Minyak	Matangkan bumbu
4	Masakan	1 kg 2 lt 1 gr 2 gr 7 gr 5 gr	Kaki sapi Air Cengkeh Pekak Daun bawang Daun seledri	Masakan air, tulang, dan rempah. Rebus kurang lebih 1 – 2 jam
5	Tambahkan dan Koreksi	50 gr 7 gr 7 gr 4 ml	Tomat Gula Garam Cuka	Masakan tomat dan koreksi rasa
6	Sajikan			

Sumber : [Taneak Jang, Rejang land, Tanah Rejang: Pindang Besemah – Kind Recipe of traditional Besemah Cuisine \(rejang-lebong.blogspot.com\)](http://Taneak Jang, Rejang land, Tanah Rejang: Pindang Besemah – Kind Recipe of traditional Besemah Cuisine (rejang-lebong.blogspot.com))

TABEL 1. 4
STANDARD RECIPE
 Pindang Besemah

Halaman : 1 of 2 Porsi : 5 porsi (100 gr/Porsi)
 Jenis Hidangan : Main Course Suhu Penyajian : Panas
 Asal : Bengkulu Alat Saji : Piring

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explanenation</i>
1	Persiapan	500 gr 5 gr 5 gr 1 pcs 10 gr 7 gr 10 ml 50 ml 7 gr 5 gr 500 ml 1 pcs 25 gr 10 gr 10 gr 10 gr	Ikan Patin Daun salam Daun jeruk Jahe Lengkuas Cabe rawit Kecap manis Minyak Gula Garam Air Serai Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit	<i>Mise En Place</i> Dibersihkan Remas Remas Memarkan Memarkan } Bumbu halus Sangrai
2	<i>Result</i>			
3	Masak	40 gr 15 gr 20 gr 20 gr	Bawang Merah Bawang Putih Kemiri Kunyit	Matangkan bumbu
4	Tambahkan	500 ml	Air Serai Lengkuas Jahe Kecap manis Cabe rawit Daun salam Daun jeruk	Pindahkan ke tempat yang lebih besar lalu tambahkan air dan rempah yang lain lalu aduk hingga merata
5	Masukan	500 gr	Ikan patin	Masukan ikan patin kedalam air dan tunggu matang atau 15 menit
6	Koreksi	7 gr 5 gr	Gula Garam	Koreksi
7	Sajikan			Pindahkan lalu sajikan

Sumber : [Taneak Jang, Rejang land, Tanah Rejang: Pindang Besemah – Kind Recipe of traditional Besemah Cuisine \(rejang-lebong.blogspot.com\)](http://Taneak Jang, Rejang land, Tanah Rejang: Pindang Besemah – Kind Recipe of traditional Besemah Cuisine (rejang-lebong.blogspot.com))

TABEL 1. 5
STANDARD RECIPE

Tumis Daun Lumay

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi (30 gr/Porsi)
Jenis Hidangan	: Side Dish	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Piring

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explanation</i>
1	Persiapan	200 gr 30 ml 15 gr 10 gr 5 gr 15 gr 50 ml 5 gr 5 gr 1 tsp	Daun lumay muda Minyak Cabai merah Bawang merah Bawang putih Tomat Air Gula Garam Saus tiram	Bersihkan Kupas Kupas
2	<i>Result</i>			
3	Masak	15 gr 10 gr 5 gr	Cabai merah Bawang merah Bawang putih	Iris tipis
4	Panaskan	30 ml	Minyak	
5	Tumis	15 gr 10 gr 5 gr	Cabai merah Bawang merah Bawang putih	Tumis hingga harum
6	Masukan	200 gr 50 ml 15 gr	Daun lumay muda Air Tomat	Masak hingga matang
7	Koreksi rasa	5 gr 5 gr 1 tsp	Gula Garam Saus tiram	
8	Sajikan			Sajikan selagi panas

Sumber : [Resep Tumis Daun Lumay, Menggugah Selera | resep-masakan-01](#)

TABEL 1. 6
STANDARD RECIPE

Sambal Tempoyak

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi (20 gr/Porsi)
Jenis Hidangan	: Side Dish	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Piring

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explenation</i>
1	Persiapan	40 gr 15gr 7 gr 30 gr 7 gr 7 gr	Cabai merah Bawang putih Tempoyak Tomat Gula Garem	<i>Mise En Place</i> Dicuci
2	<i>Result</i>			
3	Masak	40 gr 15gr 30gr	Cabai merah Bawang putih Tomat	Uleg bahan – bahan
4	Uleg	7 gr 7 gr 7 gr	Tempoyak Gula Garam	Aduk dengan tempoyak dan koreksi rasa
5	Sajikan			Pindahkan lalu sajikan

Sumber : [Resep Membuat Sambal Tempoyak Khas Bengkulu \(masakandapurku.com\)](http://resepmembuat.com)

TABEL 1. 7
STANDARD RECIPE

Bubur Sekoi

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi (70 gr/Porsi)
Jenis Hidangan	: Dessert	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Piring

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explenation</i>
1	Persiapan	200 gr 300 ml 5 gr 1 pcs 15 gr 7 gr 3 gr 100 gr	Sekoi Air Jahe Daun pandan Gula Gula merah Garam Santan cair	<i>Mise En Place</i>
2	<i>Result</i>			
3	Rebus	200 gr 300 ml 5 gr 1 pcs 15 gr 7 gr	Sekoi Air Jahe Daun pandan Gula Gula merah	Rebus bahan – bahan selama 10 - 15 menit
4	Rebus	100 gr 3 gr	Santan Garam	Rebus hingga mendidih
5	Sajikan			

Sumber : [Gurahnya Bubur Sekoi khas Bengkulu | KASKUS](#)

TABEL 1. 8
STANDARD RECIPE

Teh Sle

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi (80 ml/Porsi)
Jenis Hidangan	: Beverage	Suhu Penyajian	: Panas
Asal	: Bengkulu	Alat Saji	: Gelas

<i>NO</i>	<i>Method</i>	<i>Quantity</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Explenation</i>
1	Persiapan	5 gr 10 gr 2 gr 20 gr 1 pack 10 gr 450 ml 50 gr	Kapulaga Kayu Manis Cengkeh Jeruk Purut Teh Bunga Lawang Air Gula Aren	<i>Mise En Place</i> Iris tipis Dicairkan
2	<i>Result</i>			
3	Masak	450 ml	Air	Rebus air hingga mendidih
4	Tuang	5 gr 10 gr 2 gr 20 gr 1 pack 10 gr	Kapulaga Kayu Manis Cengkeh Jeruk Purut Teh Bunga Lawang	Taruh semua bahan di gelas lalu tuangkan air panas
5	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis

1.4.4. Purchasing List

Dalam penulisan Proposal Usulan Penelitian ini, penulis membutuhkan *purchasing list* yaitu, daftar yang berisikan komoditas yang diperlukan untuk memenuhi *standart recipe* diatas serta melakukan *recipe costing*. Terlapir di bawah ini adalah *purchasing list* yang digunakan oleh penulis sebagai acuan.

TABEL 1. 9 Purchasing List

No	Deskripsi	Jumlah	Satuan	Harga	Keterangan
PERISHABLE					
BEEF					
1	Short Ribs	1	pack	IDR 70,000.00	350 gr
POULTRY					
1	Ayam	1	ekor	IDR 40,000.00	1 kg
2	Telur	2	pcs	IDR 3,000.00	
FISH					
1	Ikan Kembung	0.5	kg	IDR 17,500.00	4-5 ekor
VEGETABLES					
1	Santan	2	lt	IDR 40,000.00	
2	Kunyit	40	gr	IDR -	
3	Bawang Merah	120	gr	IDR -	
4	Bawang Putih	70	gr	IDR -	
5	Jahe	22	gr	IDR -	
6	Lengkuas	22	gr	IDR -	
7	Serai	20	gr	IDR -	
8	Daun Salam	1	ikat	IDR 5,000.00	
9	Daun Pakis	1	ikat	IDR 5,000.00	
10	Daun Talas	1	ikat	IDR 5,000.00	
11	Kelapa Parut	200	gr	IDR -	
12	Cabai Merah	45	gr	IDR -	
13	Daun Bawang	10	gr	IDR -	
14	Daun Seledri	10	gr	IDR -	
15	Daun Pisang	5	pcs	IDR 10,000.00	

16	Cabai Domba	20	gr	IDR -	
17	Tomat	65	gr	IDR -	
18	Selai Nanas	100	gr	IDR -	
19	Daun Lumay Muda	200	gr	IDR 5,000.00	
20	Jeruk Purut	20	gr	IDR -	
GROCERIES					
1	Beras Ketan	1	pack	IDR 10,000.00	250 gr
2	Garam	1	pack	IDR 3,500.00	
3	Asam Kandis	1	pack	IDR 15,000.00	100 gr
4	Minyak	1	pack	IDR 8,000.00	500 ml
5	Ketumbar	4	gr	IDR -	
6	Kemiri	20	gr	IDR -	
7	Margarin	1	pack	IDR 10,000.00	
8	Baking soda	1	pack	IDR 6,000.00	
9	Essen Pisang	1	pack	IDR 10,000.00	
10	Tepung Terigu	1	pack	IDR 7,000.00	500 gr
11	Terasi	1	pack	IDR 4,000.00	
12	Kayu Manis	10	gr	IDR -	
13	Cengkeh	2	gr	IDR -	
14	Bunga Lawang	10	gr	IDR -	
15	Teh	1	pack	IDR 6,000.00	
16	Kapulaga	5	gr	IDR -	
17	Gula	1	pack	IDR 8,000.00	
18	Gula Aren	50	gr	IDR 21,000.00	
19	Saus Tiram	7	gr	IDR 21,000.00	
Total				IDR	375,689.00

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.4.5. Recipe Costing, Dish Costing, and Selling Price

Dalam penulisan *standard recipe*, dibutuhkan juga kalkulasi biasa sebagai perhitungan kasar nilai jual dan operasi pengolahan makanan. *Standard portion cost* atau *dish cost* dapat dikatakan sebagai harga bahan dasar yang dapat dilihat di *standard recipe* dan dibagi jumlah porsi yang tertera pada *standard recipe* (Egan, p. 114). Dengan menggunakan pernyataan tersebut dapat diambil keputusan bahwa berikut adalah perumusannya.

Dish Cost atau *Food Cost* adalah gabungan biaya perbahan makanan untuk memproduksi satu jenis *item menu* berdasarkan *standard recipe* (Wyman, 1996). Dan *Selling Price* adalah harga jual setelah adanya perhitungan dari *dish cost* yang berlandaskan *standard recipe*. Dan Harga jual makanan yang dijual oleh hotel berkisar 30%-40%. Semakin kecil persentasinya maka akan menghasilkan keuntungan yang lebih banyak (R.Dittmer & III, 2003)

- $$\mathbf{Dish\ Cost} = \frac{\mathbf{Recipe\ Cost}}{\mathbf{Amount\ of\ Portions}}$$

- $$\mathbf{Recipe\ Cost} = \sigma (\mathbf{Issued\ Ingredients} \times \mathbf{Market\ Price})$$

- $$\mathbf{Selling\ Price} = \frac{\mathbf{Dish\ Cost}}{\mathbf{Desired\ Food\ Cost\ Percentage^*}}$$

TABEL 1. 10 Perhitungan Cost Nasi Wangi

Nasi Wangi					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Beras	0.3	1	kg	IDR 13,000.00	IDR 3,900
Minyak Samin	0.1	1	pack	IDR 13,000.00	IDR 1,300
Bawang Merah	0.008	1	kg	IDR 27,000.00	IDR 216
Garam	0.007	1	pack	IDR 7,000.00	IDR 49
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 5,465.00
Dish Cost					IDR 1,093.00
Food Cost Percentage					30%
Selling Price					IDR 3,643.33

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 11 Perhitungan Cost Ayam Panggang Kuning

Ayam Panggang Kuning					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Ayam	1	1	ekor	IDR 35,000.00	IDR 35,000
Bawang merah	0.03	1	kg	IDR 27,000.00	IDR 810
Bawang putih	0.015	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 555
Kunyit	0.005	1	kg	IDR 11,000.00	IDR 55
Jahe	0.005	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 185
Lengkuas	0.008	1	kg	IDR 25,000.00	IDR 200
Serai	0.001	1	kg	IDR 7,000.00	IDR 7
Daun salam	0.2	1	ikat	IDR 5,000.00	IDR 1,000
Asam kandis	0.1	100	gr	IDR 15,000.00	IDR 1,500
Minyak	0.05	1	kg	IDR 8,000.00	IDR 400
Garam	0.015	1	kg	IDR 3,500.00	IDR 53
Gula	0.01	0.5	kg	IDR 8,000.00	IDR 80
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 39,844.50
Dish Cost					IDR 7,968.90
Food Cost Percentage					30%
Selling Price					IDR 26,563.00

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 12 Perhitungan Cost Sop Tulang Kaki Sapi

Sop Tulang Kaki Sapi					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Kaki sapi	1	1	kg	IDR 26,000.00	IDR 26,000
Daun bawang	0.007	1	kg	IDR 75,000.00	IDR 525
Daun seledri	0.005	1	kg	IDR 55,000.00	IDR 275
Cuka	0.04	1	btl	IDR 7,000.00	IDR 280
Gula	0.007	1	kg	IDR 12,000.00	IDR 84
Garam	0.007	1	kg	IDR 6,000.00	IDR 42
Tomat	0.05	1	kg	IDR 11,000.00	IDR 550
Air	2	1	lt	IDR -	IDR -
Minyak	0.05	1	lt	IDR 8,000.00	IDR 400
Cengkeh	0.002	1	kg	IDR 90,000.00	IDR 180
Pekak	0.001	1	kg	IDR 190,000.00	IDR 190
Bawang merah	0.03	1	kg	IDR 27,000.00	IDR 810
Bawang putih	0.015	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 555
Merica	0.007	1	kg	IDR 85,000.00	IDR 595
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 30,486.00
Dish Cost					IDR 6,097.20
Food Cost Percentage					30%
Selling Price					IDR 20,324.00

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 13 Perhitungan Cost Pindang Besemah

Pindang Besemah					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Ikan Patin	0.5	1	kg	IDR 35,000.00	IDR 17,500
Daun salam	0.3	1	iket	IDR 5,000.00	IDR 1,500
Daun jeruk	0.3	1	iket	IDR 3,000.00	IDR 900
Jahe	0.005	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 185
Lengkuas	0.01	1	kg	IDR 25,000.00	IDR 250
Cabe Domba	0.007	1	kg	IDR 128,000.00	IDR 896
Kecap manis	0.1	1	kg	IDR 5,000.00	IDR 500
Minyak	0.05	1	lt	IDR 8,000.00	IDR 400
Gula	0.007	1	kg	IDR 12,000.00	IDR 84
Garam	0.005	1	kg	IDR 6,000.00	IDR 30
Air	0.5	1	lt	IDR -	IDR -
Serai	0.005	1	kg	IDR 20,000.00	IDR 100
Bawang Merah	0.025	1	kg	IDR 27,000.00	IDR 675
Bawang Putih	0.01	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 370
Kemiri	0.01	1	kg	IDR 36,000.00	IDR 360
Kunyit	0.01	1	kg	IDR 11,000.00	IDR 110
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 23,390.00
<i>Dish Cost</i>					IDR 4,678.00
<i>Food Cost Percentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					IDR 15,593.33

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 14 Perhitungan Cost Tumis Daun Lumay

Tumis Daun Lumay					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Daun Lumay Muda	1	1	ikat	IDR 5,000.00	IDR 5,000
Minyak	0.03	1	lt	IDR 8,000.00	IDR 240
Cabai merah	0.015	1	kg	IDR 60,000.00	IDR 900
Bawang merah	0.01	1	kg	IDR 35,000.00	IDR 350
Bawang putih	0.005	1	kg	IDR 27,000.00	IDR 135
Tomat	0.015	1	kg	IDR 11,000.00	IDR 165
Gula	0.005	1	kg	IDR 8,000.00	IDR 40
Garam	0.005	1	kg	IDR 3,500.00	IDR 18
Saus tiram	0.005	145	ml	IDR 21,000.00	IDR 105
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 6,952.50
<i>Dish Cost</i>					IDR 1,390.50
<i>Food Cost Percentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					IDR 4,635.00

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 15 Perhitungan Cost Sambal Tempoyak

Sambal Tempoyak					
Ingredients	Quantity	Market Price		Price	Total
		Unit			
Cabai merah	0.04	1	kg	IDR 60,000.00	IDR 2,400
Bawang putih	0.015	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 555
Tepoyak	0.007	1	kg	IDR 110,000.00	IDR 770
Tomat	0.03	1	kg	IDR 13,000.00	IDR 390
Gula	0.007	1	kg	IDR 12,000.00	IDR 84
Garem	0.007	1	kg	IDR 6,000.00	IDR 42
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 4,241.00
Dish Cost					IDR 848.20
Food Cost Percentage					30%
Selling Price					IDR 2,827.33

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 16 Perhitungan Cost Bubur Sekoi

Bubur Sekoi					
Ingredients	Quantity	Market Price		Price	Total
		Unit			
Sekoi	0.2	1	pack	IDR 70,000.00	IDR 14,000
Air	0.3	1	lt	IDR -	IDR -
Jahe	0.005	1	kg	IDR 37,000.00	IDR 185
Daun pandan	0.1	1	iket	IDR 2,000.00	IDR 200
Gula	0.015	1	kg	IDR 12,000.00	IDR 180
Gula merah	0.007	1	kg	IDR 22,000.00	IDR 154
Garam	0.003	1	kg	IDR 6,000.00	IDR 18
Santan cair	0.1	1	lt	IDR 35,000.00	IDR 3,500
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 14,737.00
Dish Cost					IDR 2,947.40
Food Cost Percentage					30%
Selling Price					IDR 9,824.67

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 17 Perhitungan Cost Teh Sle

Teh Sle					
Ingredients	Quantity	Market Price			Total
		Unit		Price	
Kapulaga	0.005	1	kg	IDR 260,000.00	IDR 1,300
Kayu Manis	0.01	1	kg	IDR 76,000.00	IDR 760
Cengkeh	0.002	1	kg	IDR 90,000.00	IDR 180
Jeruk Purut	0.02	1	kg	IDR 20,000.00	IDR 400
Teh	1	1	pack	IDR 6,000.00	IDR 6,000
Bunga Lawang	0.01	1	kg	IDR 190,000.00	IDR 1,900
Gula Aren	0.05	1	kg	IDR 21,000.00	IDR 1,050
Recipe Cost / 5 Porsi					IDR 11,590.00
<i>Dish Cost</i>					IDR 2,318.00
<i>Food Cost Percentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					IDR 7,726.67

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 18 Perhitungan Cost Keseluruhan

<i>Total Food Cost</i>			
Makanan	<i>Dish Cost / Portion</i>	<i>Recipe Cost</i>	<i>Selling Price</i>
Nasi Wangi	IDR 1,093	IDR 5,465	IDR 3,643
Ayam Panggang Kuni	IDR 8,968	IDR 44,844	IDR 29,896
Sop Tulang Kaki Sap	IDR 6,097	IDR 30,486	IDR 20,324
Pindang Besemah	IDR 4,678	IDR 23,390	IDR 15,593
Tumis Daun Lumay	IDR 1,390	IDR 6,952	IDR 4,635
Sambal Tempoyak	IDR 842	IDR 4,241	IDR 2,827
Bubur Sekoi	IDR 2,947	IDR 14,737	IDR 9,824
Teh Sle	IDR 2,318	IDR 11,590	IDR 7,726
<i>Total Recipe Cost / 5 Porsi</i>		IDR	141,705
<i>Total Dish Cost / Portion</i>		IDR	28,333
<i>Food Cost Percentage</i>		30%	
<i>Selling Price / Portion</i>		IDR	94,468

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.4.6. Nilai Gizi

Selain dari segi rasa, gizi merupakan hal terpenting yang harus diperhatikan saat akan menyantap atau mengonsumsi makanan. Dari setiap sajian makanan pasti memiliki kandungan yang berbeda meskipun dengan makanan yang sama. Zat – zat gizi atau unsur – unsur kimia tersebut merupakan hal penting yang dibutuhkan oleh tubuh (Syafrizar & Welis, 2008, pp. 1-3). Maka dari itu penulis membuat tabel perkiraan kandungan nutrisi dari setiap bahan – bahan yang digunakan menggunakan laman internet <https://happyforks.com/analyzer>, dan <https://www.myfitnesspal.com/recipe/calculator> sebagai referensi perhitungannya.

TABEL 1. 19 Perhitungan Nutrisi Nasi Wangi

Nasi Wangi						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Beras	0.5	235	45.85	1.4	4.85	26.4
Bawang Merah	0.005	6	1.34	0.2	0.01	0.63
Minyak Samin	0.01	214	0.23	0.07	24.05	0
Garam	0.007	0	0	0	0	0
Total 5 porsi		455	47.42	1.67	28.91	27.03
Total/porsi		91	9.484	0.334	5.782	5.406

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 20 Perhitungan Nutrisi Ayam Panggang Kuning

Ayam Panggang						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Ayam	1	1588	0	290.92	38.64	0
Bawang merah	0.03	22	5.04	0.75	0.03	2.36
Bawang putih	0.015	22	4.96	0.95	0.08	0.15
Kunyit	0.005	9	2.01	0.29	0.1	0.1
Jahe	0.005	2	0.36	0.04	0.02	0.03
Lengkuas	0.008	6	1.4	0.21	0.001	0
Serai	0.001	10	1.34	0.63	0.28	0.22
Daun salam	0.2	16	3.75	0.38	0.42	0
Asam kandis	0.1	17	3.73	0.35	0.09	0.09
Minyak	0.05	442	0	0	50	0
Garam	0.015	0	0	0	0	0
Gula	0.01	31	7.98	0	0	7.82
Total 5 porsi		2165	30.57	294.52	89.661	10.77
Total/porsi		433	6.114	58.904	17.9322	2.154

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 21 Perhitungan Nutrisi Sop Tulang Kaki Sapi

Sop Tulang Kaki Sapi						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Kaki sapi	0.5	1230	0	216.4	33.9	0
Daun Bawang	0.2	54	12.59	1.34	0.27	3.47
Daun Seledri	0.05	1	0.18	0.11	0.03	0.04
Cuka	0.3	3	0.14	0	0	0.06
Gula	0.1	27	6.98	0	0	6.85
Garam	0.03	0	0	0	0	0
Tomat	0.2	22	4.78	1.08	0.25	3.23
Air	0.4	0	0	0	0	0
Minyak	0.004	442	0	0	50	0
Cengkeh	0.01	0	0	0	0	0
Bunga Lawang	0.04	0	0	0	0	0
Bawang Merah	0.02	22	5.04	0.75	0.03	2.36
Bawang Putih	0.01	22	4.96	0.95	0.08	0.15
Merica	0.007	26	5.2	0.66	0.33	0
Total 5 porsi		1849	39.87	221.29	84.89	16.16
Total/porsi		369.8	7.974	44.258	16.978	3.232

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 22 Perhitungan Nutrisi Pindang Besemah

Pindang Besemah						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Ikan Patin	0.5	475	0	81.9	14.1	0
Daun Salam	0.005	16	3.75	0.38	0.42	0
Daun Bawang	0.005	11	3.7	0.18	0.03	0.74
Jahe	0.005	4	0.89	0.09	0.04	0.09
Lengkuas	0.01	0	0	0	0	0
Cabe	0.4	1	0.36	0.06	0.01	0.23
Kecap Manis	0.01	26	2.2	0.63	1.6	1.71
Minyak	0.05	442	0	0	50	0
Gula	0.007	27	6.98	0	0	6.85
Garam	0.007	0	0	0	0	0
Air	500	0	0	0	0	0
Serai	0.007	7	0.94	0.44	0.2	0.15
Bawang Merah	0.025	18	4.2	0.63	0.03	1.97
Bawang Putih	0.01	15	3.31	0.64	0.05	0.1
Kemiri	0.01	55	3.02	1.82	4.39	0.59
Kunyit	0.01	31	6.71	0.97	0.33	0.32
Total 5 porsi		1128	36.06	87.74	71.2	12.75
Total/porsi		225.6	7.212	17.548	14.24	2.55

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 23 Perhitungan Nutrisi Tumis Daun Lumay

Tumis Daun Lumay						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Daun Lumay Muda	1	682	124.72	43.2	2.84	4.24
Minyak	0.03	265	0	0	30	0
Cabai merah	0.015	17	1.79	0.86	0.82	0.18
Bawang merah	0.01	7	1.68	0.25	0.01	0.79
Bawang putih	0.005	4	0.9	0.19	0.02	0.03
Tomat	0.015	22	4.78	1.08	0.25	3.23
Gula	0.005	6	1.63	0	0	1.62
Garam	0.005	0	0	0	0	0
Saus tiram	0.005	3	0.66	0.08	0.02	0
Total 5 porsi		1006	136.16	45.66	33.96	10.09
Total/porsi		201.2	27.232	9.132	6.792	2.018

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 24 Perhitungan Nutrisi Sambal Tempoyak

Sambal Tempoyak						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Cabai merah	0.02	8	1.76	0.37	0.09	1.06
Bawang putih	0.015	22	4.96	0.5	0.08	0.15
Tempoyak	0.005	10	1.9	0.1	0.37	0
Tomat	0.05	9	1.95	0.44	0.1	1.32
Gula	0.007	9	2.28	0	0	2.27
Garem	0.007	0	0	0	0	0
Total 5 porsi		58	12.85	1.41	0.64	4.8
Total/porsi		11.6	2.57	0.282	0.128	0.96

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 25 Perhitungan Nutrisi Bubur Sekoi

Bubur Sekoi						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Sekoi	200	972	84.24	33.08	61.48	0
Air	0.3	0	0	0	0	0
Jahe	0.005	4	0.89	0.09	0.04	0.09
Daun Pandan	0.003	0	0	0	0	0
Gula	0.015	58	14.97	0	0	14.67
Gula merah	0.007	27	6.98	0	0	6.85
Garam	0.003	0	0	0	0	0
Santan	0.1	61	4.78	3.15	3.27	5.05
Total 5 porsi		1122	111.86	36.32	64.79	26.66
Total/porsi		224.4	22.372	7.264	12.958	5.332

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 26 Perhitungan Nutrisi Teh Sle

Teh Sle						
Ingredient	Quantity	Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Kapulaga	0.005	16	3.42	0.54	0.34	0
Kayu Manis	0.01	25	8.06	0.4	0.12	0.22
Cengkeh	0.002	17	4	0	0	0
Jeruk Purut	0.02	6	2.11	0.14	0.04	0.34
Teh	1	0	0.02	0	0	0
Bunga Lawang	0.01	34	5	1.76	1.59	0
Gula Aren	0.05	190	49.05	0.06	0	48.51
Total 5 porsi		288	71.66	2.9	2.09	49.07
Total/porsi		57.6	14.332	0.58	0.418	9.814

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

TABEL 1. 27 Perhitungan Nutrisi Keseluruhan

Keseluruhan							
Ingredient	Quantity		Kalori (kcal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Nasi Wangi	5	porsi	455	47.42	1.67	28.91	27.03
Ayam Panggang Kuning	5	porsi	2463	30.57	294.52	89.661	10.77
Sop Tulang Kaki Sapi	5	porsi	1849	39.87	221.29	84.89	16.16
Pindang Besemah	5	porsi	1128	36.06	87.74	71.2	12.75
Tumis Daun Lumay	5	porsi	1006	136.16	45.66	33.96	10.09
Sambal Tempoyak	5	porsi	58	12.85	1.41	0.64	4.8
Bubur Sekoi	5	porsi	1122	111.86	36.32	64.79	26.66
Teh Sle	5	porsi	288	71.66	2.9	2.09	49.07
Total 5 porsi			8369	486.45	691.51	376.141	157.33
Total/porsi			1673.8	97.29	138.302	75.2282	31.466

Sumber : Olahan Dari Penulis, 2021

1.5. Lokasi dan Waktu Penelitian

1.5.1. Lokasi Penelitian

Penulis menggunakan dapur pribadi di beranda penulis sebagai lokasi uji coba penelitian. Sedangkan untuk proses penilaian dan penyajian presentasi sajian yang sudah disiapkan, akan dilakukan secara online atau daring menggunakan aplikasi zoom meeting dengan dosen penguji.

1.5.2. Waktu Penelitian

Penulisan naskah penelitian ini sendiri dilakukan kurang lebih enam bulan, terhitung dari awal semester genap ini yaitu februari 2021 hingga bulan agustus 2021