

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia ialah negara yang memiliki jumlah pulau terbanyak di dunia, yaitu sekitar 16.056 (katadata.co.id, 2019). Dari sekian banyak pulau terdapat 5 pulau utama di Indonesia yakni Jawa, Sumatera, Kalimantan, Papua dan Sulawesi. Salah satu dari beberapa pulau yang terpadat di Indonesia adalah pulau Jawa yang memiliki 6 provinsi di dalam pulau tersebut.

Dengan banyaknya pulau di Indonesia muncul keberagaman etnis, budaya dan adat istiadat di dalamnya. Salah satu hasil dari keberagaman tersebut adalah terdapat berbagai macam jenis masakan di Indonesia. Terlepas dari itu Indonesia memiliki kekayaan alam pangan seperti rempah-rempah yang hanya terdapat di Indonesia, pertanian, perkebunan, dan perikanan. (Wikipedia, 2019)

Masakan Indonesia dengan rasa yang beragam ini merupakan salah satu tradisi kuliner terkaya di dunia. Ragamnya cita rasa berbanding lurus dengan banyaknya jenis masakannya merupakan refleksi dari keberagaman budaya dan tradisi di Nusantara. Bumbu yang berasal dari rempah - rempah nusantara yang kuat seperti kunyit, kelapa, kemiri, cabai, lengkuas, dan jahe bisa ditemukan hampir di semua masakan Indonesia dengan berbagai macam cara dan teknik masakan berdasarkan bahan dan tradisi adat yang terpengaruh oleh para pedagang yang berasal dari Timur Tengah, Tiongkok, Eropa dan India terutama Spanyol, Belanda, dan Portugis. Pada dasarnya tidak ada bukti nyata dari “Masakan Indonesia” yang asli, melainkan ragam masakan daerah yang dipengaruhi oleh

budaya lokal Indonesia dan kebudayaan asing (Wikipedia, 2019). Salah satu lokasi atau tempat atau daerah yang dipengaruhi campuran budaya maupun suku adalah pulau Jawa.

Provinsi paling timur dari Pulau Jawa adalah Provinsi Jawa Timur. Di sebelah barat provinsi ini berbatasan dengan wilayah Provinsi Jawa Tengah, di sebelah timur dengan Pulau Bali, di sebelah utara dengan Laut Jawa dan di sebelah selatan dengan Samudera Hindia (jatimprov.go.id, 2019). Jawa Timur memiliki 29 kabupaten dan 9 kota salah satunya adalah Kabupaten Pamekasan.

Letak wilayah Provinsi Jawa Timur secara geografis terletak di antara $111^{\circ}0'$ Bujur Timur – $114^{\circ}4'$ Bujur Timur dan $7^{\circ}12'$ Lintang Selatan – $8^{\circ}48'$ Lintang Selatan, dengan luas wilayah sebesar 47.963 km^2 yang meliputi dua bagian utama. Yaitu Jawa Timur daratan dan Kepulauan Madura. Wilayah daratan Jawa Timur sebesar 88,70 persen atau 42.541 km^2 , sementara luas Kepulauan Madura memiliki luas 11,30 persen atau sebesar 5.422 km^2 . (jatimprov.go.id, 2019).

Sebagian besar warga Jawa Timur adalah suku Jawa, tetapi entitas Jawa Timur lebih heterogen. Hampir semua suku Jawa mendiami semua daratan Jawa Timur. Mayoritas agama suku Jawa adalah Islam dan beberapa beragama Buddha, Hindu, Katolik, dan Kristen. Jawa Timur memiliki tradisi dan kesenian yang unik, salah satu kesenian Jawa Timur yang paling terkenal adalah Reog dan Ludruk. Selain keseniannya yang mendunia, keragaman Jawa Timur juga tercermin dalam ragam tradisi dan budayanya. Antara lain pacuan dan karapan sapi hanya dapat ditemukan di Madura, yang terinspirasi oleh petani yang

membajak sawah dengan sapi yang menjadi kebiasaan masyarakat Jawa Timur khususnya di Madura.

Terdapat kepercayaan yang kuat pada prinsip-prinsip tersebut yaitu nilai kebajikan di kalangan masyarakat Jawa Timur. Hal tersebut disampaikan pada pepatah “ JER BASUKI MAWA BEYA” , yang berarti untuk mencapai suatu kebahagiaan diperlukan pengorbanan. Nilai-nilai tersebut tercermin pula dalam makanan di kabupaten Pamekasan. Salah satunya pada saat hari raya besar keagamaan, pada saat Idul Fitri dan Idul Adha masyarakat Islam di Pamekasan membuat kudapan khusus untuk merayakan dan berkumpul bersama keluarga dan sanak saudara (jatimprov.go.id, 2019).

Pasar Kopaljung merupakan salah satu pasar terbesar di Pamekasan yang menampung semua hasil tangkap laut maupun pertanian dan perkebunan di Pamekasan. Terdapat suatu tradisi yang masih dilakukan di masyarakat Pamekasan khususnya di pasar Kolpajung sendiri yaitu tradisi sedekah bumi, tradisi yang dilakukan masyarakat di sekitar pulau Jawa dan sudah berlangsung turun temurun kepada para anak cucu di Jawa. Ritual tersebut dilaksanakan khusus oleh para petani dan para nelayan yang telah diberikan rezeki di hidupnya yang berasal dari hasil kekayaan alam yang terdapat pada bumi terutama di Pamekasan.

Salah satu cerminan makanan yang terpengaruh karena hasil laut di Pamekasan adalah nase campor lorju'. Nase campor lorju' adalah salah satu makanan khas kabupaten Pamekasan berupa olahan dari lorju' yaitu sejenis kerang-kerangan yang memiliki rasa gurih. Isi dari campor lorju' sendiri adalah kaldu air rebusan lorju', lontong, soun, taburan lorju' dan bawang goreng. Karena

terdapat kerang di dalam hidangan tersebut tidak jarang campor lorju' disebut sebagai nasi campur seafood dari Pamekasan. Dibalik rasanya yang gurih dan lezat, lorju' sendiri mempunyai kandungan gizi tinggi yang bermanfaat bagi tubuh manusia yaitu mencegah penyakit jantung, mengendalikan tekanan darah, kolesterol dan lainnya.

Di era globalisasi ini banyak sekali asimilasi dan alkulturasi budaya begitu juga dengan kuliner. Kuliner Indonesia sempat mengalami kemunduran tetapi pada saat ini mulai mengalami kenaikan popularitas yang bisa dilihat dari beberapa makanan Indonesia yang diakui sebagai makanan terenak di dunia berupa rendang dan nasi goreng menurut CNN, oleh sebab itu penulis ingin mengangkat makanan Indonesia lainnya terutama dari daerah Jawa Timur agar lebih banyak makanan nusantara yang dikenal.

Dengan kekayaan dan keberagaman yang terdapat di Jawa Timur khususnya di daerah Kabupaten Pamekasan ini menarik minat penulis untuk mengajukan judul **“Ragam Kuliner Khas Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur”**. Untuk memenuhi ujian Tugas Akhir Presentasi Produk agar dapat memperkenalkan masakan dari Kabupaten Pamekasan secara lebih luas.

1.2 Tujuan Penelitian Presentasi Makanan

Dalam membuat tugas akhir *food presentation* “Ragam Kuliner Khas Kabupaten Pamekasan Jawa Timur”, dibutuhkan tujuan tujuan untuk mencapai dan mengenai target. Berikut adalah tujuannya :

1.2.1 Tujuan Formal

Penelitian ini dibuat penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir pada Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- Untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang Kuliner Khas Kabupaten Pamekasan.
- Untuk membantu mempromosikan kuliner khas Kabupaten Pamekasan yang jarang diketahui masyarakat umum dan mampu menarik masyarakat untuk mencicipi kuliner khas Kabupaten Pamekasan.
- Membantu melestarikan kuliner khas Indonesia yang mulai hilang karena dampak globalisasi, khususnya kuliner khas Kabupaten Pamekasan.
- Membuka peluang untuk mengembangkan masakan-masakan khas Kabupaten Pamekasan baik dalam budaya, bisnis, dan ekonomi.

1.3 Usulan Makanan

Penulis akan menyajikan kuliner khas Kabupaten Pamekasan yang memiliki cita rasa khas dalam bentuk *rijsttafel*. Pemilihan menu dilakukan penulis berdasarkan keaslian makanan dari daerah yang dipilih dengan menu berupa makanan pembuka, makanan utama, makanan pendamping, kudapan serta minuman seperti layaknya masyarakat Indonesia lakukan saat makanan sudah tersedia di atas meja. Berikut susunan menu yang akan dipresentasikan oleh penulis :

1.3.1 Menu List

Sate Lala

(sate ayam bakar berpotongan kecil,saus kacang)

Campur Lorjuk

(kaldu kerang bambu, tahu putih, taoge, potongan lorjuk)

Keripik Tette

(keripik goreng singkong, sambal petis)

Soto Toronan

(sup ayam bening, suwiran ayam kampung, kentang, soun, mentega)

Nasi Kotep

(nasi ketan, kuah santan isi daging sapi, hati sapi, dan telur ayam)

Pecong

(kue singkong parut, disiram gula merah, asam jawa, kelapa parut)

Wedang Pokak

(minuman hangat terbuat dari rebusan campuran jahe,serai dan pekak)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Tema penyajian makanan yang dipilih oleh penulis dalam tugas akhir ini berupa rijstaffel. Rijstaffel secara pengertian, rijs berarti nasi dan tafel berarti meja, disatukan menjadi “hidangan nasi”. Orang-orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata lengkap di atas meja makan (Ganie, 2003 : 250). Menurut penulis roman Belanda, Victor Ido (1948: 31), rijstaffel diartikan sebagai “*..eten van de rijsmaltijd een special tafel gebruikt*” (sajian nasi yang dihidangkan secara special). Yang dianggap special dari rijstaffel jika dilihat dari pelayanan, tata cara makan, dan hidangan, itu merupakan perpaduan budaya makan Indonesia dan Belanda.

Rijstaffel biasanya terdiri dari puluhan hidangan yang disajikan dengan porsi kecil dan nasi dengan lauk yang memiliki tekstur dan rasa yang berbeda-beda. Biasanya terdiri dari tumpeng nasi dan 10-40 hidangan dari berbagai macam daerah Indonesia dan hidangan peranakan Cina disajikan untuk acara besar (beritagar.com, 2016). Sejak abad ke-19, cikal bakal rijstaffel ini diyakini telah muncul. Mayoritas orang Belanda yang tinggal di Indonesia saat itu adalah laki-laki yang hidup sendiri. Kondisi ini yang membuat mereka sulit dalam hal makan untuk kehidupan sehari-hari. Karena memang sulit menemukan makanan Eropa di negara jajahannya (Afrillia, 2016).

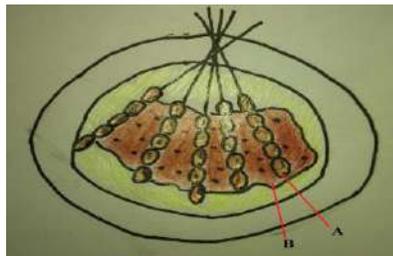
Para penjajah sengaja membuat jamuan makan bergaya rijstaffel ini untuk menghibur para tamu sekaligus memperkenalkan kekayaan budaya negara jajahan mereka, Rijstaffel biasanya muncul pada saat pesta atau perayaan. Rijstaffel biasanya

terdiri dari ragam masakan yang disajikan dalam porsi kecil. (*merdeka.com*) Keunikan rijstaffel yang lainnya adalah iring iringan pramusaji dengan busana formal seperti kebaya untuk perempuan, dan beskap, blangkon, dengan sarung kain batik untuk laki laki. Para pramusaji bergiliran menyajikan menu makanan untuk para tamu. (*beritagar.id*) Sayangnya, penyajian makanan bergaya rijstaffel hampir terlupakan karena dianggap sebagai pemborosan makanan. Di Indonesia khususnya, kebiasaan makan tercukupi dengan nasi sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk yang terdiri dari protein hewani atau nabati, dan sayur-sayuran.

Didalam perkembangan rijstaffel sendiri cukup terdapat menu yang terdiri atas nasi sebagai hidangan utama (*hoofdschotel*), sajian sayur, hidangan daging, serta sambal. Karena itu penulis akan menyajikan hidangan menu kuliner khas kabupaten Pamekasan dalam bentuk rijstaffel yang sudah menjadi warisan tradisi dan budaya Indonesia.

1.4.2 Jenis Produk

- **Sate Lala**



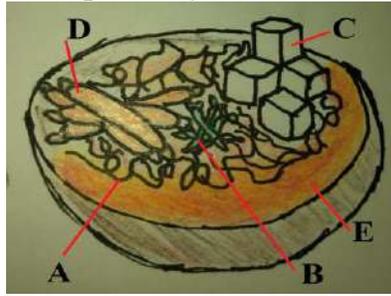
GAMBAR 1 SKETSA SATE LALA

Keterangan:

- **A:** Sate Lala Kambing
- **B:** Sambel Kacang

Sate Lala adalah salah satu sate khas Pamekasan. Dinamakan sate lala karena sate ini terbuat dari potongan kecil dari daging ayam atau daging kambing sehingga bentuknya mirip seperti lalat. Setelah mewawancarai salah satu kerabat penulis yang tinggal di Pamekasan yakni Ibu Elizabeth Aprilia menurutnya, irisan daging yang kecil ini merupakan rahasia dari kelezatan sate tersebut, sebab irisan yang kecil-kecil itu membuat bumbunya lebih meresap ke dalam daging sehingga rasa dagingnya lebih gurih dan nikmat. Proses pembuatan bumbunya pun tidak sama dengan sate-sate biasanya atau sate Madura. Sate lala tidak menggunakan kacang goreng, tetapi menggunakan kacang yang disangrai terlebih dahulu lalu dimasak dengan air setelah itu dihaluskan. Sate ini bisa dijadikan lauk untuk dimakan bersama nasi atau bisa juga dimakan sebagai camilan karena porsinya yang kecil. Informasi lain dari Ibu Elizabeth adalah penjual sate lala biasanya menjual 1 porsi sate lala dengan isi 25 tusuk. Maka dari itu tidak heran jika masyarakat Kabupaten Pamekasan biasanya membeli ratusan tusuk sate lala ini hanya untuk dimakan sebagai camilan. (Elizabeth, 2020)

- **Campor Lorjuk**



GAMBAR 2 SKETSA CAMPOR LORJUK

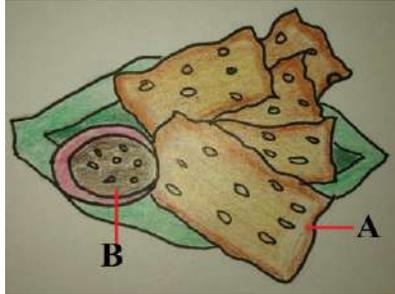
Keterangan:

- **A:** Soun
- **B:** Taoge (*topping*)
- **C:** Tahu (*topping*)
- **D:** Potongan Lorjuk
- **E:** Kuah Campor

Campor lorjuk sendiri adalah makanan berkuah khas Pamekasan yang jika dilihat sekilas mirip seperti soto. Lorjuk merupakan bahan penting atau utama pada Campor Lorjuk. Lorjuk merupakan salah satu kerang air asin atau laut yang memiliki habitat di tepi pantai pesisir Madura khususnya Kabupaten Pamekasan. Kerang ini disebut kerang bambu atau kerang kuku karena bentuknya yang panjang menyerupai bambu. Kerang bambu bisa ditemukan di bawah pasir pantai saat air laut sedang surut. Kuah campor lorjuk terbuat dari kaldu lorju dan campuran petis Madura yang terbuat dari ikan atau udang atau lorjuk. Di dalam 1 porsi campor lorjuk terdapat potongan lorjuk yang sudah direbus, soun, kecambah atau taugé dan kuah campor lorjuk. Panganan ini biasanya disediakan masyarakat Kabupaten Pamekasan jika ada tamu penting

yang datang karena tamu tersebut dianggap sangat spesial (pulaumadura.com, 2016).

- **Keripik Tette**



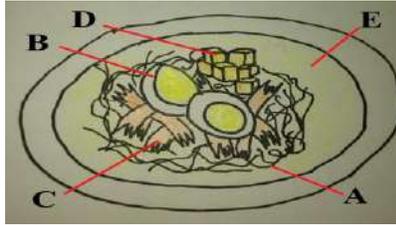
GAMBAR 3 SKETSA KERIPIK TETTE

Keterangan:

- **A:** Keripik singkong
- **B:** Sambal Petis Madura

Cemilan khas Pamekasan terbuat dari singkong yang wajib ada bagi masyarakat Kabupaten Pamekasan. Disebut keripik tette karena cemilan ini bertekstur seperti keripik dan “tette” yang berarti ditumbuk. Sama halnya dengan namanya, proses pembuatan keripik ini adalah dengan mengiris singkong lalu singkong ditumbuk sampai pipih dengan menggunakan batu. Setelah penulis melakukan wawancara dengan Ibu Elizabeth, keripik ini biasanya ia sajikan dengan sambal petis atau sambal kacang sebagai *dipping sauce*. Cemilan khas ini merupakan pengganti kerupuk bagi keluarganya dan masyarakat Pamekasan lainnya, karena rasanya yang lebih gurih, renyah, dan ringan. (Elizabeth, 2020).

- **Soto Toronan**



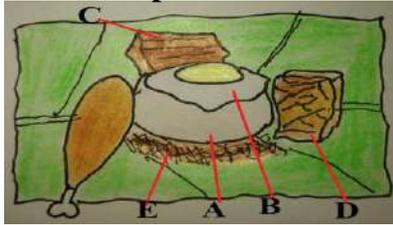
GAMBAR 4 SKETSA SOTO TORONAN

Keterangan:

- **A:** Soun
- **B:** Telur rebus (*topping*)
- **C:** Suwiran ayam kampung
- **D:** Kentang rebus (*topping*)
- **E:** Kuah Soto

Soto ayam yang hanya bisa ditemukan di Kabupaten Pamekasan, sehingga membuat soto ini menjadi unik dan khas Kabupaten Pamekasan. Soto ayam toronan diberi nama seperti itu karena biasanya penjual soto tersebut memiliki resep “toronan” atau turun temurun dari orang tua atau leluhur mereka, namun ada juga sumber yang mengatakan bahwa soto toronan ini kebetulan dahulu dijual di jalan Toronan. Soto khas Pamekasan ini memiliki kuah yang bening dan cita rasa yang kuat. Yang membuat soto ini unik adalah di akhir penyajiannya penjual soto biasanya menambahkan sedikit mentega yang membuat cita rasanya unik dan berbeda dengan soto yang lain (tripifyapp.com)

- **Nasi Kotep**



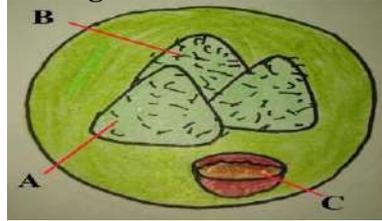
GAMBAR 5 SKETSA NASI KOTEP

Keterangan:

- **A:** Nasi ketan / kotep
- **B:** Telur (goreng/rebus)
- **C:** Daging sapi
- **D:** Hati sapi
- **E:** Bawang Goreng (*garnish*)

Nasi Kotep khas Pamekasan jika dirunut dari Bahasa Indonesia, kata Kotep ini berarti melempar. Hal tersebut menyebabkan nasi kotep ini biasa disebut juga nasi lempar. Asal mula dinamakan nasi kotep atau nasi lempar, karena pada zaman dahulu nasi yang disuguhkan cepat rusak sehingga masyarakat Pamekasan mengkalinya dengan cara dicampurkan dengan ketan. Pencampuran nasi dan ketan ini membuat nasi lebih pulen dan tidak mudah rusak bahkan jika dilemparkan. Perbandingan nasi dan ketan saat pembuatan nasi ketan adalah 3 : 4 yaitu 3 beras nasi dan 4 beras ketan. Nasi kotep biasanya disajikan sesuai dengan selera pembeli yaitu terdapat daging sapi, hati sapi, telur ayam dan daging ayam yang dimasak dengan kuah santan, terakhir serundeng atau parutan kelapa ditaburkan di atas makanan (ksmtour.com).

- **Pecong**



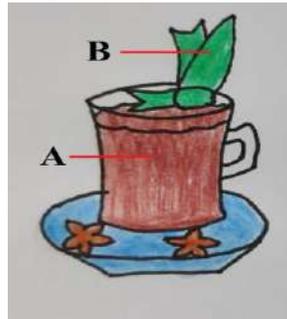
GAMBAR 6 SKETSA PECONG

Keterangan:

- A: Pecong
- B: Kelapa Parut
- C: Kuah Kinca

Jajanan tradisional khas peninggalan keluarga Kraton Ronggo Sukowati di Pamekasan yang memiliki cita rasa manis ini terbuat dari bahan utama singkong parut. Pecong adalah makanan tradisional khas Jawa Timur khususnya Kabupaten Pamekasan. Yang membedakan Pecong Pamekasan dengan yang lain adalah pada umumnya memiliki bentuk segitiga dan disiram dengan campuran gula merah, asam jawa, dan taburan parutan kelapa lalu dibungkus dengan daun pisang yang menambah aroma dan cita rasa saat Pecong ini disantap. Uniknya cara menyantap pecong biasanya menggunakan tusuk lidi sebagai pengganti garpu. Pecong biasa disajikan saat sarapan pagi, pecong juga biasa disuguhkan pada acara-acara penting untuk menyambut tamu dari luar daerah Pamekasan.

- **Wedang Pokak**



GAMBAR 7 SKETSA WEDANG POKAK

Keterangan:

- **A:** Wedang Pokak
- **B:** Serai (*garnish*)

Wedang adalah salah satu minuman paling umum di Indonesia selain kopi. Minuman ini sangat digemari masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Pamekasan karena memiliki banyak khasiat salah satunya menghangatkan badan. Wedang dari Kabupaten Pamekasan sendiri bernama Wedang Pokak. Minuman berbahan alami ini terbuat dari daun serai, cengkeh, dan jahe. Wedang Pokak sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu wedang Pokak dan wedang Pokak Sripa. Bedanya adalah hanya pada gula yang digunakan, wedang Pokak menggunakan gula batu sedangkan wedang Pokak Sripa menggunakan gula aren (resepmakijah.com).

1.4.2 Usulan Resep

Resep standar atau Standard Recipe merupakan suatu pedoman juga formula untuk proses pembuatan makanan atau minuman.

“A standard recipe produces a standard yield designed to produce a specific amount of food. This yield, or standard, is expressed in portion size, volume, or weight. Sometimes, the yield from a standard recipe may need to be adjusted”
(Stephen Shiring, 2001 : 170)

Kutipan yang tertera di atas menjelaskan resep standar dibutuhkan untuk menentukan jumlah pasti dari bahan baku yang di gunakan dan runtunan langkah-langkah pembuatan yang akan dilakukan dalam proses pembuatan makan atau minuman tersebut. *Standard Recipe* memastikan pengolahan bahan mentah dengan kuantitas dan proses yang ditentukan akan menghasilkan produk dengan kualitas yang maksimal. Semakin rinci suatu resep standar yang ditetapkan akan membuat hasil produknya semakin konsisten. Semakin konsisten hasil produk yang dihasilkan makan akan semakin efisien pula dalam proses pembuatannya dan membuat tamu yang makan menjadi puas.

Daftar standar recipe yang telah penulis peroleh merupakan hasil dari narasumber atau dari buku yang terpercaya. Resep ini akan diolah dan diproduksi menjadi presentasi makanan penulis. Berikut adalah standar recipe tiap makanan :

TABEL 1
RESEP SATE LALA

Halaman : 1 dari 1
 Jenis Makanan: Kudapan
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 100 g
 Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-------|----------------------|--------|---------------|----------------------------------------------------|
| 1 | <i>Mise en place</i> | 500 gr | Kambing | <i>Cubed</i> |
| | | 40 gr | Bawang Merah | <i>Sliced</i> |
| | | 15 gr | Bawang Putih | <i>Sliced</i> |
| | | 6 gr | Jahe | <i>sliced</i> |
| | | 5 gr | Kunyit | <i>sliced</i> |
| | | 8 gr | Lengkuas | |
| | | 5 gr | Ketumbar | |
| | | 4 gr | Jinten | |
| | | 20 gr | Garam | |
| | | 5 gr | Gula Pasir | |
| | | 25 pcs | Tusuk Sate | |
| | | 100 ml | Air | |
| | | 2 | Sambal Kacang | 250 gr |
| 45 gr | Bawang Putih | | | |
| 10 gr | Cabai Merah | | | |
| 5 gr | Cabai Rawit | | | |
| 15 ml | Kecap Manis | | | |
| 10 gr | Gula Merah | | | |
| 20 gr | Garam | | | |
| 3 | Hasil | | | . |
| 3 | Tusuk | 500 gr | Kambing | Tusuk Kambing ke tusukan sate, satu tusuk 5 potong |

LANJUTAN TABEL 1

RESEP SATE LALA

| | | | | |
|---|---------------|--------|--------------|----------------------------------------|
| 4 | Lumurkan | 500 gr | Kambing | Diamkan 1 jam.Tiriskan bumbunya simpan |
| | | 40 gr | Bawang merah | |
| | | 15 gr | Bawang putih | |
| | | 6 gr | Jahe | |
| | | 5 gr | Kunyit | |
| | | 8 gr | Lengkuas | |
| | | 5 gr | Ketumbar | |
| | | 4 gr | Jinten | |
| | | 20 gr | Garam | |
| | | 5 gr | Gula Pasir | |
| | | 100 ml | Air | |
| 5 | Bakar | | Kambing | 10-15 menit hingga matang |
| | Sambal Kacang | | | |
| 1 | Rebus | 45 gr | Bawang Putih | Dengan bumbu rendaman 5 menit |
| | | 10 gr | Cabai Merah | |
| | | 5 gr | Cabai Rawit | |
| 2 | Sangrai | 250 gr | Kacang Tanah | Sampai menjadi coklat tua |
| 2 | Haluskan | 250 gr | Kacang Tanah | Dengan ulekan |
| | | 45 gr | Bawang Putih | |
| | | 10 gr | Cabai Merah | |
| | | 300 ml | Air Panas | |
| 3 | Tambahkan | 15 ml | Kecap Manis | |
| | | 20 gr | Garam | |
| 4 | Sajikan | | | |

Sumber: *Elizabeth, 2020.*

TABEL 3
RESEP KERIPIK TETTE

Halaman : 1 dari 1
 Jenis Makanan: Kudapan
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 45 g
 Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan | |
|-----|----------------------|----------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1 | <i>Mise en place</i> | 200 gr | Singkong | <i>Sliced</i> dan pipihkan | |
| | | 17 gr | Garam | | |
| | | 150 ml | Minyak Goreng | | |
| | Sambal Petis | Haluskan | | Petis | |
| | | | 25 gr | Cabai Rawit | Haluskan |
| | | | 7 gr | Garam | Haluskan |
| | | | 8 gr | Gula Pasir | |
| | | | 5 gr | Air | |
| | | 40 ml | | Panaskan | |
| 2 | Hasil | | | . | |
| 3 | Goreng | 200 gr | Singkong | Singkong yang sudah dipipihkan goreng dengan minyak panas hingga matang | |
| | | 150 ml | Minyak Goreng | | |
| 4 | Tambahkan | 17 gr | Garam | Garam ditabur di keripik singkong yang masih panas | |
| | Sambal Petis | | | | |
| 5 | Haluskan | 25 gr | Petis | Menggunakan ulekan | |
| | | 7 gr | Cabai Rawit | | |
| 6 | Campurkan | 8 gr | Garam | Dengan bumbu halus yang sudah diulek | |
| | | 5 gr | Gula Pasir | | |
| | | 40 ml | Air | | |
| 7 | Sajikan | | | | |

Sumber: *Elizabeth, 2020.*

TABEL 4
RESEP SOTO TORONAN

Halaman : 1 dari 1
 Jenis Makanan: Sup
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 100 ml
 Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|----------------------|--------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Mise en place</i> | 500 gr | Ayam Kampung | |
| | | | Telur Ayam Kampung | |
| | | 5 pcs | Soun | <i>boiled</i> |
| | | | Kentang | |
| | | 135 gr | Bawang Putih | Rendam air |
| | | 250 gr | Pala | <i>Peeled</i> |
| | | 35 gr | Jahe | <i>Sliced</i> |
| | | 4 gr | Garam | <i>Sliced</i> |
| | | 6 gr | Merica | <i>Sliced</i> |
| | | 30 gr | Air | |
| | | 15 gr | Minyak Goreng | |
| | | 1 L | Mentega | |
| | | 50 ml | | |
| | | 100 gr | | |
| 2 | Hasil | | | . |
| 3 | Haluskan Bumbu | 35 gr | Bawang Putih | Dengan Blender |
| | | 6 gr | Jahe | |
| | | 30 gr | Garam | |
| | | 15 gr | Merica | |
| 5 | Rebus | 500 gr | Ayam Kampung | Hingga keluar kaldu lalu daging ayam dikeluarkan dari rebusan lalu disuwir |
| | | | Kentang | |
| | | 4 gr | Air | |
| | | 1 L | | |
| 6 | Tambahkan | | | Bumbu halus kedalam kaldu lalu masak hingga bumbu meresap ke dalam kaldu |
| 7 | Sajikan | | | Dengan telur rebus, soun, ayam suwir dan mentega |

Sumber: *Cookpad, 2020.*

TABEL 5
RESEP NASE KOTEP

Halaman : 1 dari 1
 Jenis Makanan: Makanan Berat
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 200 g
 Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-------|------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Mise en place</i> Nasi Kotep | 150 gr | Beras | |
| | | 200 gr | Beras Ketan | |
| | | 400 ml | Air | |
| | Kuah Santan | 250 gr | Daging Sapi (<i>Shortplate</i>) | <i>Diced</i> |
| | | 100 gr | Hati Sapi | <i>Diced</i> |
| | | 280 gr | Telur Ayam | <i>Boiled</i> |
| | | 500 ml | Santan | |
| | | 15 gr | Bawang Goreng | |
| | | | Bawang Merah | |
| | | 56 gr | Bawang Putih | <i>Sliced</i> |
| | | 28 gr | Kunyit | <i>Sliced</i> |
| | | 7 gr | Jahe | <i>Sliced</i> |
| | | 6 gr | Kemiri | <i>Sliced</i> |
| | | 12 gr | Ketumbar | |
| | | 5 gr | Cabai Rawit | |
| | | 28 gr | Serai | <i>Sliced</i> |
| | | 26 gr | Daun Salam | |
| 20 gr | Garam | | | |
| | 35 gr | Minyak | | |
| 2 | Hasil | | | . |
| 3 | Tambahkan | 150 gr 200 gr 400 ml | Beras Beras Ketan Air | Masak Menggunakan <i>rice cooker</i> hingga nasi matang |
| 4 | Haluskan Bumbu | 56 gr 28 gr 7 gr 6 gr 12 gr 5 gr | Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Jahe Kemiri Ketumbar | Dengan Blender |

LANJUTAN TABEL 5

RESEP NASE KOTEP

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|-----------|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Tumis | 50 ml | Minyak Goreng | Tambahkan bahan berikut lalu tumis dengan bumbu halus hingga matang |
| | | | Cabai Rawit | |
| | | 28 gr | Serai | |
| | | 8 gr | | |
| 6 | Tambahkan | 100 gr | Hati Sapi | Ke dalam tumisan hingga setengah matang dan aduk |
| | | 250 ml | Santan | |
| 7 | Tambahkan | 250 ml | Santan | Setelah santan sebelumnya menyusut tambahkan lagi bahan berikut lalu aduk sesekali hingga matang dan bumbu meresap |
| | | 20 gr | Gula Merah | |
| | | 35 gr | Garam | |
| 8 | Sajikan | 15 gr | Bawang Goreng | Dengan nasi kotep, telur rebus dan taburan bawang goreng |

Sumber: *Cookpad, 2020.*

TABEL 6
RESEP PECONG

Halaman : 1 dari 1
 Jenis Makanan: Makanan Penutup
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 50 g
 Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|-----|----------------------|--------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Mise en place</i> | 175 gr | Singkong | Parut |
| | | 200 gr | Daun Pisang | |
| | Kuah Kinca | 45 gr | Gula Merah | |
| | | 25 gr | Gula Pasir | |
| | | 10 gr | Garam | |
| | | 20 gr | Asam Jawa | |
| | | 100 gr | Kelapa Parut | |
| | | 10 gr | Daun Pandan | |
| | | 90 ml | Air | |
| 2 | Hasil | | | |
| 3 | Tambahkan | 175 gr | Singkong | Masukkan singkong dan garam ke dalam daun pisang berbentuk segitiga lalu rebus hingga ketan matang |
| | | 200 gr | Daun Pisang | |
| | | 5 gr | Garam | |
| 4 | Rebus | 45 gr | Gula Merah | Rebus semua bahan hingga mendidih lalu tiriskan |
| | | 25 gr | Gula Pasir | |
| | | 20 gr | Asam Jawa | |
| | | 10 gr | Daun Pandan | |
| | | 5 gr | Garam | |
| 5 | Kukus | 5 gr | Garam | Hingga garam meresap secara |
| 6 | Sajikan | | | Pecong dengan kuah kinca dan taburan kelapa parut |

Sumber: *Elizabeth, 2020.*

TABEL 7

RESEP WEDANG POKAK

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Jenis Makanan: Minuman Ukuran/Porsi : 80 ml
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur Suhu Penyajian : Panas

| No. | Metode | Jumlah | Bahan | Keterangan |
|------|----------------------|--------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Mise en place</i> | 40 gr | Serai | <i>smashed</i> |
| | | 35 gr | Jahe | <i>smashed</i> |
| | | 7 gr | Pekak | |
| | | 7 gr | Cengkeh | |
| | | 5 gr | Merica | |
| | | 25 gr | Kayu Manis | |
| | | 45 gr | Gula Merah | |
| | | 5 gr | Gula Pasir | |
| | | 550 ml | Air | |
| 2 | Hasil | | | . |
| 3 | Panaskan | 550 ml | Air | |
| 4 | Tambahkan | 40 gr | Serai | Saat air mulai mendidih tambahkan bahan berikut lalu tunggu air menyusut dan warnanya berubah coklat |
| | | 35 gr | Jahe | |
| | | 7 gr | Pekak | |
| | | 7 gr | Cengkeh | |
| | | 5 gr | Merica | |
| | | 25 gr | Kayu Manis | |
| | | 45 gr | Gula Merah | |
| 5 gr | Gula Pasir | | | |
| 5 | Sajikan | | | |

Sumber: *Cookpad, 202*

1.4.3 Recipe Costing

Kalkulasi dasar yang menghitung penjumlahan harga dari komoditi yang digunakan dalam setiap resep yang telah dibuat.

Recipe Costing adalah perhitungan harga dari setiap bahan makanan yang digunakan pada resep dengan fungsi sebagai standar dalam penghitungan *standard recipe*. Untuk mengetahui *recipe costing* suatu resep harus menghitung harga dan kuantitas yang digunakan dalam unit perkomoditinya. *“To find the total cost, on*

lists each ingredient and quantity of each ingredients by the unit cost for that ingredient.” (Dittmer, 2008 : 159). Sedangkan *dish costing* adalah penghitungan biaya makanan per satuan porsinya. Apabila suatu resep dibuat untuk memenuhi 10 porsi maka *dish costingnya* adalah *recipe costing* dibagi dengan 10. “... *dish cost is the cost of food put on the plate*” (Sanders, 2015 : 98). *Dish Costing* adalah perhitungan bahan makanan secara keseluruhan yang didapatkan melalui hasil akhir dari *Recipe Costing* yang dijadikan standar untuk menentukan harga jual makanan dalam untuk porsi satuan. Fungsi dilakukan *recipe* dan *dish costing* yaitu pembuat makanan atau juru masak dapat mengetahui seberapa besar pengeluarannya dan dapat memperkirakan seberapa besar pendapatan yang didapat pada saat dijual.

$$RECIPE COSTING = COST : UNIT$$

$$DISH COSTING = RECIPE : TOTAL PORTION$$

Sedangkan *selling price* adalah harga jual merupakan perhitungan dari presentasi berbagai biaya yaitu *overhead*, *labor cost*, *material cost*, dan *profit* yang ditambahkan. “*The Cost of food and beverage in the commercial sector is usually in the region of 30%-35% of the total operating cost.*” (Davis, 1991)

Bedasarkan resep standar yang sudah disusun, penulis mendapatkan perkiraan harga dari www.pasarinduk.id dengan rincian sebagai berikut :

TABEL 8

RECIPE COSTING SATE LALA

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Kambing | 500 gr | Kg | Rp 110,000. | Rp 55,000. |
| Bawang Merah | 40 gr | Kg | Rp 25,000. | Rp 1,000. |
| Bawang Putih | 60 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 1,380. |
| Jahe | 6 gr | Kg | Rp 33,000. | Rp 198. |
| Kunyit | 5 gr | Kg | Rp 15,000. | Rp 75. |
| Lengkuas | 8 gr | Kg | Rp 14,000. | Rp 112. |
| Ketumbar | 5 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 115. |
| Jinten | 4 gr | Kg | Rp 130,000. | Rp 520. |
| Garam | 40 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 640. |
| Gula Pasir | 5 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 80. |
| Tusuk Sate | 25 pcs | 50 pcs | Rp 3,000. | Rp 1,500. |
| Kacang Tanah | 250 gr | Kg | Rp 30,000. | Rp 7,500. |
| Cabai Merah | 10 gr | Kg | Rp 18,000. | Rp 180. |
| Cabai Rawit | 5 gr | Kg | Rp 17,000. | Rp 85. |
| Kecap Manis | 15 ml | 275 ml | Rp 18,000. | Rp 982. |
| Gula Merah | 10 gr | Kg | Rp 22,000. | Rp 220. |
| Air | 100 ml | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 70,087. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 14,017. |
| Food Cost 35% | | | Selling Price | Rp 40,000.00 |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

TABEL 9

RECIPE COSTING CAMPOR LORJUK

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Kerang Bambu | 250 gr | 250 gr | Rp 22,000. | Rp 22,000. |
| Bawang Merah | 54 gr | Kg | Rp 25,000. | Rp 1,350. |
| Bawang Putih | 30 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 690. |
| Bawang Daun | 25 gr | Kg | Rp 14,000. | Rp 350. |
| Tahu Putih | 3 pcs | 10 pcs | Rp 5,000. | Rp 1,500. |
| Taoge | 75 gr | Kg | Rp 11,000. | Rp 825. |
| Kemiri | 9 gr | Kg | Rp 32,000. | Rp 288. |
| Soun | 135 gr | 60 gr | Rp 1,200. | Rp 2,700. |
| Garam | 20 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 320. |
| Gula Pasir | 5 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 80. |
| Petis | 50 gr | 150 gr | Rp 5,000. | Rp 1,667. |
| Minyak Goreng | 50 ml | L | Rp 14,000. | Rp 700. |
| Cabai Merah | 50 gr | Kg | Rp 18,000. | Rp 900. |
| Air | 500 ml | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 33,370. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 6,674.20 |
| Food Cost 30% | | | Selling Price | Rp 22,300.00 |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020

TABEL 10

RECIPE COSTING SATE KERIPIK TETTE

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Singkong | 200 gr | Kg | Rp 7,000. | Rp 1,400. |
| Garam | 25 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 400. |
| Gula Pasir | 5 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 80. |
| Petis | 25 gr | 150 gr | Rp 5,000. | Rp 833. |
| Minyak Goreng | 150 ml | L | Rp 14,000. | Rp 2,100. |

LANJUTAN TABEL 10

RECIPE COSTING SATE KERIPIK TETTE

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Cabai Rawit | 7 gr | Kg | Rp 17,000. | Rp 119. |
| Air | 40 ml | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 4,932. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 986.40 |
| Food Cost 30% | | | Selling Price | Rp 3,300.00 |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

TABEL 11

RECIPE COSTING SOTO TORONAN

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Ayam Kampung | 500 gr | 1,3 Kg | Rp 65,000. | Rp 25,000. |
| Telur Ayam Kampung | 5 pcs | pc | Rp 1,500. | Rp 7,500. |
| Bawang Putih | 35 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 805. |
| Jahe | 6 gr | Kg | Rp 33,000. | Rp 198. |
| Pala | 4 gr | Kg | Rp 15,000. | Rp 60. |
| Soun | 135 gr | 60 gr | Rp 1,200. | Rp 2,700. |
| Kentang | 250 gr | Kg | Rp 12,000. | Rp 3,000. |
| Garam | 30 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 480. |
| Merica | 15 gr | 70 gr | Rp 11,000. | Rp 2,355. |
| Mentega | 100 gr | 200 gr | Rp 8,500. | Rp 4,250. |
| Minyak Goreng | 50 ml | L | Rp 14,000. | Rp 700. |
| Air | 1 L | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 47,048. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 9,409.60 |
| Food Cost 35% | | | Selling Price | Rp 27,000.00 |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

TABEL 12

RECIPE COSTING NASI KOTEP

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Daging Sapi | 250 gr | Kg | Rp 111,000. | Rp 27,500. |
| Hati Sapi | 100 gr | Kg | Rp 78,000. | Rp 7,800. |
| Telur Ayam | 280 gr | Kg | Rp 25,000. | Rp 7,000. |
| Beras | 150 gr | Kg | Rp 11,000. | Rp 1,650. |
| Beras Ketan | 250 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 4,000. |
| Santan | 500 ml | L | Rp 32,000. | Rp 16,000. |
| Bawang Goreng | 15 gr | Kg | Rp 90,000. | Rp 1,350. |
| Bawang Merah | 56 gr | Kg | Rp 25,000. | Rp 1,400. |
| Bawang Putih | 28 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 644. |
| Kunyit | 7 gr | Kg | Rp 15,000. | Rp 105. |
| Jahe | 6 gr | Kg | Rp 33,000. | Rp 198. |
| Kemiri | 12 gr | Kg | Rp 32,000. | Rp 384. |
| Ketumbar | 5 gr | Kg | Rp 23,000. | Rp 115. |
| Cabai Rawit | 28 gr | Kg | Rp 17,000. | Rp 476. |
| Serai | 26 gr | Kg | Rp 10,000. | Rp 260. |
| Daun Salam | 8 gr | Kg | Rp 6,000. | Rp 48. |
| Gula Merah | 20 gr | Kg | Rp 22,000. | Rp 440. |
| Garam | 35 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 560. |
| Minyak Goreng | 50 ml | L | Rp 14,000. | Rp 700. |
| Air | 400 ml | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 70,597. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 14,119. |
| Food Cost 35% | | | Selling Price | Rp 40,000. |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

TABEL 13
RECIPE COSTING PECONG

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|----------------------|------------------------|
| Singkong | 175 gr | Kg | Rp 10,000. | Rp 1,750. |
| Gula Merah | 45 gr | Kg | Rp 22,000. | Rp 990. |
| Gula Pasir | 25 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 400. |
| Garam | 10 gr | 500 gr | Rp 8,000. | Rp 160. |
| Asam Jawa | 20 gr | Kg | Rp 18,000. | Rp 360. |
| Kelapa Parut | 100 gr | 250 gr | Rp 6,000. | Rp 2,400. |
| Daun Pandan | 10 gr | Kg | Rp 8,000. | Rp 80. |
| Daun Pisang | 200 gr | Kg | Rp 15,000. | Rp 3,000. |
| Air | 90 ml | L | Rp. - | Rp - |
| Recipe costing | | | | Rp 9,140. |
| Dish costing | | | | Rp 1,828. |
| Food Cost 30% | | | Selling Price | Rp 6,000. |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

TABEL 14
RECIPE COSTING WEDANG POKAK

Jumlah porsi : 5 Porsi

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Serai | 40 gr | Kg | Rp 10,000. | Rp 400. |
| Jahe | 35 gr | Kg | Rp 33,000. | Rp 1,155. |
| Pekak | 7 gr | 500 gr | Rp 70,000. | Rp 980. |
| Cengkeh | 7 gr | Kg | Rp 65,000. | Rp 455. |
| Merica | 5 gr | 70 gr | Rp 11,000. | Rp 786. |
| Kayu Manis | 25 gr | Kg | Rp 66,000. | Rp 1,650. |
| Gula Merah | 45 gr | Kg | Rp 22,000. | Rp 990. |
| Gula Pasir | 5 gr | Kg | Rp 16,000. | Rp 80. |

LANJUTAN TABEL 14

RECIPE COSTING WEDANG POKAK

| Komoditi | Jumlah | Unit | Harga Pasar | Harga Pemakaian |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------------|------------------------|
| Air | 550 ml | L | Rp. - | Rp - |
| <i>Recipe costing</i> | | | | Rp 6,496. |
| <i>Dish costing</i> | | | | Rp 1,299.20 |
| Food Cost 30% | | | Selling Price | Rp 4,300.00 |

Sumber: www.pasarinduk.id, data olahan penulis, 2020.

1.4.5 *Selling Price*

Berikut adalah penghitungan *selling price* dari menu presentasi, yaitu :

TABEL 15
TABEL DAFTAR *SELLING PRICE*

| <i>Item</i> | <i>Yield</i> | <i>Recipe Costing</i> (Rp) | <i>Dish Costing</i> (Rp) | <i>Selling Price</i> (Rp) |
|--------------------|---------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Sate Lala | 5 | Rp 70,087. | Rp 14,017.00 | Rp 40,000.00 |
| Campor | 5 | Rp 33,370. | Rp 6,674.20 | Rp 22,300.00 |
| Keripik Tette | 5 | Rp 4,932. | Rp 986.40 | Rp 3,300.00 |
| Soto Toronan | 5 | Rp 47,048 | Rp 9,409.60 | Rp 27,000.00 |
| Nasi Kotep | 5 | Rp 70,597. | Rp 14,199. | Rp 40,000.00 |
| Pecong | 5 | Rp 9,140. | Rp 1,828.00 | Rp 6,000.00 |
| Wedang | 5 | Rp 6,496. | Rp 1,299.20 | Rp 4,300.00 |
| Total | | | | Rp 142,900.00 |

1.4.6 *Tabel Daftar Nilai Nutrisi*

Nutrisi diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjalankan hari harinya. Gizi atau nutrisi merupakan zat organik yang merupakan organisme yang melakukan fungsi normal tubuh, pemeliharaan kesehatan, dan pertumbuhan sistem tubuh. (Eich Drummond, 2016 : 8) "*Nutrients are the nourishing substances in food that provide energy and promote the growth and maintenance*

of your body.” Kutipan diatas menjelaskan bahwa nutrisi adalah zat bergizi yang dapat menghasilkan energi, membantu tubuh kembangnya tubuh dan sebagai penunjang kesehatan fungsi tubuh manusia.

Di dalam pembahasan nutrisi makanan yang akan dibuat, penulis menghitung kandungan komponen-komponen penting pada makanan seperti jumlah kalori, karbohidrat, lemak, protein, sodium, dan gula yang terkandung dalam setiap sajian makanan. Fungsi dari mengetahui aspek nutrisi adalah sebagai kontrol asupan apa saja yang kira-kira dibutuhkan atau tidak dibutuhkan oleh tubuh seorang konsumen. Contoh pada aspek kalori akan membantu kita mengetahui seberapa besar kalori yang kita dapat saat mengkonsumsi makanan yang disajikan. Hal ini berguna bagi beberapa orang yang sedang melakukan diet atau olahraga tertentu. Berikutnya aspek karbohidrat dan gula membantu penderita diabetes mengontrol kadar gula yang masuk ketika mengkonsumsi makanan tersebut. Pada tugas akhir presentasi makanan penulis juga memaparkan nilai gizi setiap bahan bahan dalam setiap masakan yang akan disajikan oleh penulis. Berikut adalah tabel nutrisi setiap menu :

TABEL 16
KANDUNGAN GIZI SATE LALA

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|--------------|---------------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 500 gr | Kambing | 3095 | 0 | 162.8 | 1250 | 123.4 | 0 |
| 40 gr | Bawang Merah | 29 | 7 | 0.04 | 5 | 1 | 0 |
| 60 gr | Bawang Putih | 89.4 | 19.8 | 0.3 | 10.2 | 3.8 | 0 |
| 6 gr | Jahe | 4.8 | 1.07 | 0.045 | 0.78 | 0.109 | 0.102 |
| 5 gr | Kunyit | 15.6 | 3.36 | 0.163 | 1.35 | 0.48 | 0.16 |
| 8 gr | Lengkuas | 2.86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 gr | Ketumbar | 14.9 | 2.75 | 0.888 | 1.75 | 0.618 | 0 |
| 4 gr | Jinten | 15 | 1.77 | 0.891 | 6.72 | 0.712 | 0.09 |
| 40 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 gr | Gula Pasir | 15 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0.15 |
| 250 gr | Kacang Tanah | 1,467.50 | 53.15 | 124 | 15 | 60.9 | 12.25 |
| 10 gr | Cabai Merah | 4 | 0.881 | 0.044 | 0.9 | 0.187 | 0.53 |
| 5 gr | Cabai Rawit | 15.9 | 2.83 | 0.863 | 1.5 | 0.6 | 0.517 |
| 15 ml | Kecap Manis | 8.55 | 0.838 | 0.045 | 540 | 1.357 | 0.075 |
| 10 gr | Gula Merah | 0.789 | 32.7 | 0 | 9.3 | 0.04 | 32.34 |
| Total | | 3,778 | 131.1 | 290 | 1,842 | 193.2 | 46.21 |
| Total/Porsi | | 555.6 | 26.22 | 38 | 268.4 | 38.64 | 9.242 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 17
KANDUNGAN GIZI CAMPOR LORJUK

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|--------|--------------|---------------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 250 gr | Kerang Bambu | 893 | 183 | 4.46 | 0 | 31.25 | 8.93 |

LANJUTAN TABEL 17
KANDUNGAN GIZI CAMPOR LORJUK

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|---------------|---------------|--------|-------|---------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 54 gr | Bawang Merah | 39.15 | 9.45 | 0.054 | 6.75 | 1.35 | 0 |
| 30 gr | Bawang Putih | 44.7 | 9.9 | 0.15 | 5.1 | 1.9 | 0 |
| 25 gr | Bawang Daun | 5.7 | 1.33 | 0.028 | 1.9 | 0.141 | 0.366 |
| 3 pcs | Tahu Putih | 41.18 | 1.176 | 2.06 | 0 | 4.705 | 0 |
| 75 gr | Taoge | 19.6 | 3.85 | 0.117 | 3.8 | 1.97 | 2.68 |
| 9 gr | Kemiri | 117.6 | 2.36 | 12.2 | 0 | 1.56 | 0.678 |
| 135 gr | Soun | 212 | 41.42 | 1.24 | 314.5 | 7.79 | 0.76 |
| 20 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 gr | Gula Pasir | 15 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0.15 |
| 50 gr | Petis | 63.5 | 0.97 | 1.15 | 2106 | 11.89 | 0.61 |
| 50 ml | Minyak Goreng | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 |
| 50 gr | Cabai Merah | 20 | 4.4 | 0.22 | 4.5 | 0.93 | 2.65 |
| Total | | 1921.43 | 262.86 | 71.68 | 2442.55 | 63.49 | 16.82 |
| Total/Porsi | | 384.29 | 52.57 | 14.34 | 488.51 | 12.7 | 3.36 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 18
KANDUNGAN GIZI KERIPIK TETTE

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|--------|---------------|---------------|-------|-------|--------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 200 gr | Singkong | 278.5 | 66.16 | 0.49 | 24.47 | 2.36 | 2.95 |
| 25 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 gr | Gula Pasir | 15 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0.15 |
| 25 gr | Petis | 31.75 | 0.49 | 0.58 | 1053 | 5.94 | 0.305 |
| 150 ml | Minyak Goreng | 1350 | 0 | 150 | 0 | 0 | 0 |

LANJUTAN TABEL 18

KANDUNGAN GIZI KERIPIK TETTE

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|-------------|---------------|-------|--------|--------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 7 gr | Cabai Rawit | 22.26 | 3.96 | 1.21 | 2.1 | 0.84 | 0.72 |
| Total | | 1697.51 | 75.61 | 152.28 | 1079.6 | 9.14 | 4.12 |
| Total/Porsi | | 339.5 | 15.12 | 30.46 | 215.91 | 1.83 | 0.82 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 19

KANDUNGAN GIZI SOTO TORONAN

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|---------------|---------------|--------|--------|---------|---------|-------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 500 gr | Ayam Kampung | 1095 | 0 | 62.8 | 750 | 123.4 | 0 |
| 5 pcs | Telur Ayam | 357 | 1.87 | 24.15 | 340 | 30.57 | 1.87 |
| 35 gr | Bawang Putih | 52.15 | 11.55 | 0.175 | 5.95 | 2.22 | 0 |
| 6 gr | Jahe | 4.8 | 1.07 | 0.045 | 0.78 | 0.109 | 0.102 |
| 4 gr | Pala | 21 | 1.97 | 1.45 | 0.64 | 0.23 | 1.14 |
| 135 gr | Soun | 212 | 41.42 | 1.24 | 314.5 | 7.79 | 0.76 |
| 250 gr | Kentang | 260 | 48.4 | 6 | 635 | 4.15 | 2.05 |
| 30 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 gr | Merica | 45 | 10.29 | 0.3 | 0 | 1.56 | 0 |
| 100 gr | Mentega | 526 | 0 | 59.17 | 785 | 0.6 | 0 |
| 50 ml | Minyak Goreng | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 3022.95 | 116.57 | 205.33 | 2831.87 | 170.63 | 5.92 |
| Total/Porsi | | 604.59 | 23.31 | 41.07 | 566.37 | 34.12 | 1.18 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 20
KANDUNGAN GIZI NASE KOTEP

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo (g) | Lemak (g) | Sodium (mg) | Protein (g) | Sugar (g) |
|---------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| 100 gr | Hati Sapi | 135 | 3.89 | 3.63 | 69 | 20.36 | 0 |
| 280 gr | Telur Ayam | 204 | 1.07 | 13.8 | 194.29 | 17.47 | 1.07 |
| 150 gr | Beras | 193.5 | 41.85 | 0.42 | 547.5 | 3.99 | 0.075 |
| 250 gr | Beras Ketan | 242.5 | 52.72 | 0.475 | 12.5 | 5.05 | 0.125 |
| 500 ml | Santan | 93.75 | 4.17 | 9.37 | 0 | 0 | 0 |
| 15 gr | Bawang Goreng | 83.3 | 0 | 8.3 | 0 | 0 | 0 |
| 56 gr | Bawang Merah | 40.6 | 9.8 | 0.056 | 7 | 1.4 | 0 |
| 28 gr | Bawang Putih | 41.72 | 9.24 | 0.14 | 4.76 | 1.78 | 0 |
| 7 gr | Kunyit | 21.84 | 4.7 | 0.23 | 1.89 | 0.68 | 0.22 |
| 6 gr | Jahe | 4.8 | 1.07 | 0.045 | 0.78 | 0.11 | 0.102 |
| 12 gr | Kemiri | 156.8 | 3.15 | 16.27 | 0 | 2.08 | 0.9 |
| 5 gr | Ketumbar | 14.9 | 2.75 | 0.888 | 1.75 | 0.62 | 0 |
| 28 gr | Cabai Rawit | 89.04 | 15.84 | 4.84 | 8.4 | 3.36 | 2.88 |
| 26 gr | Serai | 26 | 6.57 | 0.13 | 0 | 0.49 | 0 |
| 8 gr | Daun Salam | 376 | 80.56 | 3.92 | 32 | 11.6 | 3.84 |
| 20 gr | Gula Merah | 1.58 | 65.4 | 0 | 18.6 | 0.08 | 64.68 |
| 35 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 50 ml | Minyak Goreng | 450 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 2895.3 | 302.8 | 161.45 | 1858.5 | 134.9 | 73.9 |
| Total/Porsi | | 579.06 | 60.56 | 32.29 | 371.7 | 26.98 | 14.78 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 21
KANDUNGAN GIZI PECONG

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|--------------|---------------|--------|-------|--------|---------|--------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 175 gr | Singkong | 269.75 | 86.9 | 0.33 | 8.75 | 3.53 | 0.089 |
| 45 gr | Gula Merah | 3.55 | 147.15 | 0 | 41.85 | 0.18 | 145.53 |
| 25 gr | Gula Pasir | 75 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0.75 |
| 10 gr | Garam | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 gr | Asam Jawa | 1300 | 630 | 6 | 28 | 28 | 0 |
| 100 gr | Kelapa Parut | 354 | 15.23 | 33.49 | 20 | 3.33 | 6.23 |
| 10 gr | Daun Pandan | 3.6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | | 2005.9 | 904.28 | 39.82 | 98.6 | 35.04 | 152.6 |
| Total/Porsi | | 401.18 | 180.85 | 7.96 | 19.72 | 7 | 30.52 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

TABEL 22
KANDUNGAN GIZI WEDANG POKAK

Jumlah porsi : 5 porsi

| Jumlah | Nama | Kalori (kkal) | Karbo | Lemak | Sodium | Protein | Sugar |
|-------------|------------|---------------|--------|-------|--------|---------|--------|
| | | | (g) | (g) | (mg) | (g) | (g) |
| 40 gr | Serai | 40 | 10.11 | 0.2 | 0 | 0.75 | 0 |
| 35 gr | Jahe | 28 | 6.24 | 0.26 | 4.55 | 0.64 | 0.6 |
| 7 gr | Pekak | 23.59 | 3.5 | 1.11 | 1.12 | 1.23 | 0 |
| 7 gr | Cengkeh | 22.61 | 4.28 | 1.42 | 17.01 | 0.42 | 0.17 |
| 5 gr | Merica | 15 | 3.43 | 0.1 | 0 | 0.52 | 0 |
| 25 gr | Kayu Manis | 65.25 | 19.96 | 0.8 | 6.5 | 0.97 | 0.54 |
| 45 gr | Gula Merah | 3.55 | 147.15 | 0 | 41.85 | 0.18 | 145.53 |
| 5 gr | Gula Pasir | 15 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0.15 |
| Total | | 213 | 199.67 | 3.89 | 71.03 | 4.71 | 146.99 |
| Total/Porsi | | 42.6 | 39.93 | 0.78 | 14.2 | 0.94 | 29.4 |

Sumber: Data olahan penulis 2020, www.happyforks.com

1.4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kegiatan pelaksanaan penelitian pertama kali penulis laksanakan di rumah sendiri yang letaknya di jalan Batununggal Mulia X no.7, Bandung. Sedangkan untuk kegiatan ujian presentasi produk akan dilakukan di dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan dari bulan Agustus 2020 sampai Januari 2021 yang dimulai dari pemilihan lokus, pemilihan menu, penentuan konsep yang akan disajikan, pelatihan *trial* menu, hingga ujian mempresentasikan produk.