

# **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  $47.963 \text{ km}^2$  yang meliputi dua bagian utama. Yaitu Jawa Timur daratan dan Kepulauan Madura. Wilayah daratan Jawa Timur sebesar 88,70 persen atau  $42.541 \text{ km}^2$ , sementara luas Kepulauan Madura memiliki luas 11,30 persen atau sebesar  $5.422 \text{ km}^2$ . (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)

\*\*\*\*\*

#### **Campor 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).

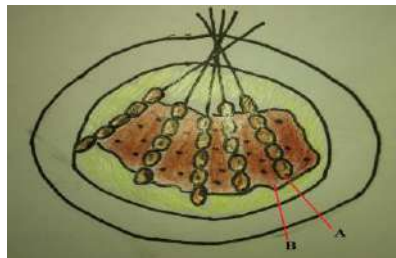
Para penjajah sengaja membuat jamuan makan bergaya rijstaffel ini untuk menghibur para tamu sekaligus memperkenalkan kekayaan budaya negara jajahan mereka, Rijstaffel biasanya muncul pada saat pesta atau perayaan. Rijstaffel biasanya

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

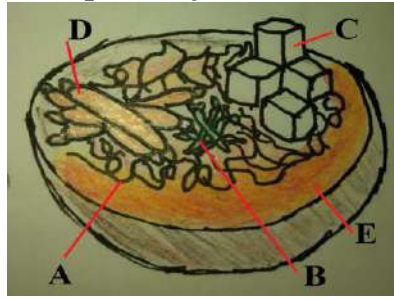
Keterangan:

- **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

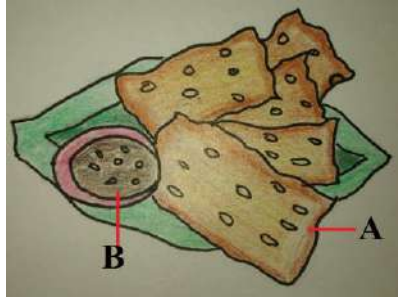
Keterangan:

- **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**



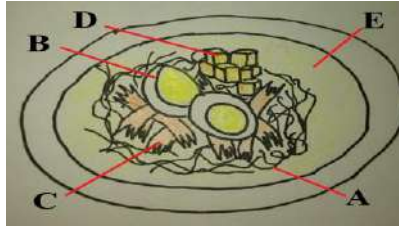
GAMBAR 3 SKETSA KERIPIK TETTE

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**



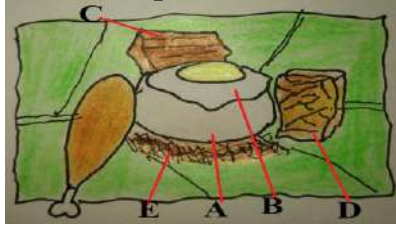
GAMBAR 4 SKETSA SOTO TORONAN

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**



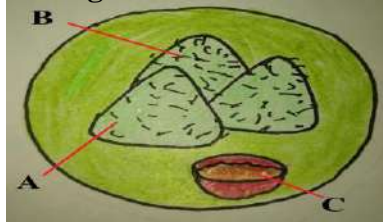
GAMBAR 5 SKETSA NASI KOTEP

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**



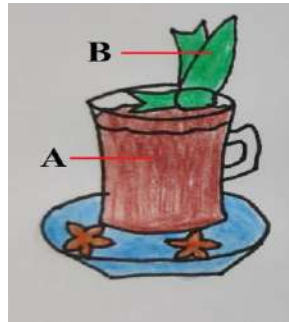
GAMBAR 6 SKETSA PECONG

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](http://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			
2	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 2****RESEP CAMPOR LORJUK**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Jenis Makanan: Makanan Pendamping Ukuran/Porsi : 100 ml  
 Lokasi : Pamekasan, Jawa Timur Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	<i>Mise en place</i>	250 gr	Kerang Bambu	<i>Diced</i>
		3 pcs	Tahu Putih	<i>Diced</i>
		75 gr	Taoge	
		25 gr	Bawang Daun	<i>Sliced</i>
		30 gr	Bawang Putih	<i>Sliced</i>
		54 gr	Bawang Merah	<i>Sliced</i>
		9 gr	Kemiri	
		50 gr	Cabai Merah	<i>Seedless Sliced</i>
		20 gr	Garam	
		5 gr	Gula Pasir	
		135 gr	Soun	Rendam Air
		50 gr	Petis	
		500 ml	Air	
		50 ml	Minyak Goreng	
		2	Hasil	
3	Haluskan Bumbu	30 gr	Bawang Putih	Dengan Blender
		54 gr	Bawang Merah	
		9 gr	Kemiri	
		50 gr	Cabai Merah	
		50 gr	Petis	
5	Rebus	250 gr	Kerang Bambu	Tambahkan bumbu halus yang sudah ditumis, rebus hingga sari sari kerang bambu sudah keluar
		3 pcs	Tahu Putih	
6	Tambahkan	20 gr	Garam	
		5 gr	Gula Pasir	
		135 gr	Soun	
		25 gr	Bawang Daun	
7	Sajikan			

Sumber: Rina, 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 entuk 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 usuall 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](http://www.pasarinduk.id) dengan rincian sebagai berikut :

TABEL 8

**RECIPE COSTING SATE LALA**

Jumlah porsi : 5 Porsi

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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**

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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 -
<b>Recipe costing</b>				Rp 9,140.
<b>Dish costing</b>				Rp 1,828.
<b>Food Cost 30%</b>			<b>Selling Price</b>	Rp 6,000.

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

**TABEL 14**  
**RECIPE COSTING WEDANG POKAK**

Jumlah porsi : 5 Porsi

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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**

<b>Komoditi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasar</b>	<b>Harga Pemakaian</b>
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**

<b>Item</b>	<b>Yield</b>	<b>Recipe Costing (Rp)</b>	<b>Dish Costing (Rp)</b>	<b>Selling Price (Rp)</b>
Sate Lala	5	Rp 70,087.	Rp 14,017.00	Rp 40,000.00
Campur	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](http://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](http://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](http://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](http://www.happyforks.com)

**TABEL 20**  
**KANDUNGAN GIZI NASE KOTEP**

Jumlah porsi : 5 porsi

<b>Jumlah</b>	<b>Nama</b>	<b>Kalori (kkal)</b>	<b>Karbo (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>	<b>Sodium (mg)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Sugar (g)</b>
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](http://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](http://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](http://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.