

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan suatu negara yang memiliki banyak pulau. Pulau yang dimiliki Indonesia saat ini berjumlah 13.466 pulau. Indonesia adalah negara kepulauan maritim yang disebut Nusantara. Indonesia menjadi negara berpenduduk Muslim terbesar di dunia. Menurut (Suku Bangsa, 2017) Indonesia memiliki lebih dari 300 kelompok etnik atau suku bangsa, lebih tepatnya terdapat 1.340 suku bangsa di Tanah Air menurut sensus BPS tahun 2010. Suku Jawa adalah kelompok terbesar di Indonesia dengan jumlah yang mencapai 41% dari total populasi. Beberapa pulau besar di Indonesia yaitu; Pulau Papua, Pulau Kalimantan, Pulau Sumatera, Pulau Sulawesi, dan Pulau Jawa (Nurhikmah, 2022). Dan tentunya Indonesia memiliki berbagai macam kuliner dari Sabang sampai Merauke. Dengan ciri khas, rasa, dan metode pemasakan yang berbeda dari setiap daerahnya.

Kabupaten Natuna adalah salah satu kabupaten di Provinsi Kepulauan Riau Indonesia. Natuna merupakan Pulau terluar Indonesia yang terletak di Utara Indonesia. Di sebelah Utara, Natuna berbatasan dengan Vietnam dan Kamboja, di selatan berbatasan dengan Sumatra Selatan dan Jambi, di bagian barat dengan Singapura, Malaysia, Riau dan di bagian Timur dengan Malaysia Timur dan Kalimantan Barat (Skpt Natuna, t.t). Menurut (Skpt Natuna, t.t) Kabupaten Natuna memiliki luas wilayah daratan dan lautan mencapai 264.198,37 Km² dengan luas daratan 2.001,30 Km² dan lautan 262.197,07 Km².

Topografi di Pulau Bunguran umumnya Berelief landai dan ada beberapa tempat berelief terjal dengan ketinggian berkisar antara 0–550 m di atas permukaan laut (dpl). Wilayah bagian selatan umumnya merupakan daerah bertopografi landai dengan ketinggian berkisar antara 0-200 meter dpl. Sedangkan dibagian utara merupakan daerah perbukitan dengan ketinggian hingga 300 meter dpl. Kabupaten Natuna memiliki luas laut mencapai 99 persen dari total luas wilayahnya. Potensi sumberdaya ikan laut Natuna tahun 2011 adalah sebesar 504.212,85 ton per tahun atau sekitar hampir 50% dari potensi WPP 711 dengan jumlah tangkapan yang diperbolehkan (80% dari potensi lestari) mencapai 403.370 ton. Pada tahun 2014, pemanfaatan produksi perikanan tangkap Kabupaten Natuna mencapai 233.622 ton atau mencapai 46% dari total potensi lestari sumberdaya ikan. Komoditas perikanan tangkap potensial Kabupaten Natuna terbagi dalam dua kategori, yaitu ikan pelagis dan ikan demersal (Skpt Natuna, t.t.)

Daerah Natuna Saat ini dihuni oleh suku melayu sebagai mayoritas. Namun bahasa melayu yang digunakan sangat berbeda dan asing terdengar. Bahkan oleh daerah-daerah melayu yang lain, seperti Tanjung Pinang, Batam dan Riau. Hampir Profesi terbesar di Natuna adalah Nelayan. Dengan lautan kami memanfaatkan sumber daya yang kami miliki. Natuna juga memiliki Ciri khas kuliner nya sendiri, yaitu; ikan. Berbagai macam ikan yang di dapat oleh nelayan dan dijual di pasar. Saat malam hari para nelayan pergi untuk mengail atau memancing. Dan disaat pagi hari hasil tangkapan tersebut bisa dijual ke pasar atau di pinggir jalan. Dengan kualitas yang tentunya segar. Ada berbagai macam ikan atau seafood yang di dapat selama memancing. Seperti : Ikan kakap Merah, Ikan Tongkol atau Tuna putih,

Tenggiri, Hiu, dan pari dan untuk seafood, seperti : Gurita, Cumi-cumi, kerang, Lobster, Kepiting merah.

Masyarakat Natuna Mempunyai Tradisi dalam Syukuran atau Hajatan. Biasanya acara tersebut dinamai “**Kenduri**”. Menurut (KBBI,2016) **Kenduri** Merupakan perjamuan makan untuk memperingati peristiwa, minta berkat, dan selamat. Dan Menurut (Kompasiana,2010) **Kenduri** adalah Sebuah Tradisi berkumpul yang dilakukan secara bersama-sama oleh beberapa orang, biasanya laki-laki, dengan tujuan meminta kelancaran atas segala sesuatu yang dihajatkan dari sang penyelenggara yang mengundang, orang-orang sekitar untuk datang Kenduri. Dengan adanya Kenduri ini membuat rasa persaudaraan antara tetangga atau kerabat menjadi dekat dan hangat. Dan acara Kenduri di natuna memiliki ciri khas daerah nya sendiri. Dalam Acara Kenduri sendiri biasanya disediakan beberapa Sajian makanan dan Kudapan seperti Nasi putih, Kari Ikan Tongkol, Kue Pudding susu, Bihun goreng, Pisang kicul dll. Menu – menu yang disajikan sendiri tergantung tuan rumah yang menyelenggarakan nya. Jadi tidak ada Menu yang diwajibkan dalam kenduri itu sendiri. Tetapi dari beberapa makanan yang disajikan, ada beberapa yang menggambarkan ciri khas Kenduri di natuna sendiri yaitu Pisang Kicul.

Dan di Natuna sendiri memiliki musim-musim dalam panen ikan. Biasanya musim Kemarau Dari Februari hingga Agustus, ikan yang dijual dipasar ataupun di pinggir jalan pasti melimpah karena cuaca yang bagus dan bersahabat untuk nelayan dalam memancing ikan. dan tentunya ikan yang dijual pasti segar. Dan Ketika di bulan September hingga Januari. Nelayan susah untuk memancing ikan, karena adanya Kendala cuaca, gelombang yang tinggi serta angin yang kencang.

Sehingga ikan-ikan yang dijual dipasar ataupun pinggir jalan menjadi mahal. yang bisanya ikan tongkol dijual dengan harga 18 – 30 ribu, menjadi 45 – 65 ribu per 1/kg nya. Dari kendala inilah terciptanya makanan natuna, yang dihidangkan pada musim Hujan / Angin kencang. Seperti Ikan Pindang Air, Kuah Tige, dan Tabel Mando. Dan makanan inilah yang menjadikan makanan khas Natuna Kepulauan Riau.

Kebanyakan kuliner khas tradisional masyarakat natuna tentunya tidak bisa terlepas dari bahan baku lokal, yang banyak terdapat di daerah tersebut misalnya seperti hasil laut dan sagu (Kepri, 2020). Dan ini Menjadi alasan mengapa penulis menggunakan bahan makanan yang potensinya hampir besar dari laut, seperti Ikan dan Seafood. Adapun makanan yang berbahan dasar unggas, tetapi makanan tersebut bukan makanan asli Natuna itu sendiri. Melainkan makanan yang terbawa dan tercipta dari luar daerah Natuna. Natuna Memiliki beberapa kuliner tradisional yang berbahan dasar ikan seperti Tabel Mando, Kernas, Kuah Tige. Tabel Mando merupakan makanan khusus yang tercipta akibat faktor cuaca ekstrim dan kurangnya pasokan bahan makanan. Untuk bertahan dari kondisi musim utara di Natuna dan cuaca yang dingin, masyarakat membuat makanan pengganti. Terlambatnya pasokan bahan makanan yang datang dari luar pulau Natuna juga mempengaruhi terciptanya makanan ini (Inge, 2021).

Dan ada beberapa kuliner khas natuna yang masih berbahan Dasar kan Sagu seperti, Kernas, Kerecak, dan ada pun Kuliner khas natuna tanpa menggunakan sagu, seperti : Nasi Dagang, Ikan Salai, Calok, Latoh Silong, Kuah tige, Bubur pedas. Sagu adalah tepung atau olahan yang diperoleh dari pemrosesan teras batang rumbia atau "pohon sagu" (*Metroxylon sagu* Rottb.). Tepung sagu memiliki

karakteristik fisik yang mirip dengan tepung tapioca (Ahmad, 2002). Di Natuna sendiri sagu dijadikan bahan pangan makanan sehari-hari. Sebagai pengganti bahan pangan yang berat seperti nasi.

Berdasarkan Hasil Wawancara Melalui Pengajuan Pertanyaan Kepada Bapak Hardinansyah Selaku Kepala Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Natuna. Menjelaskan bahwa Kuliner Natuna sendiri hampir Besar Berpotensi dari Laut yaitu Ikan dan Seafood. Adapun Masakan Ayam, tetapi itu hanya sebagai Makanan Pengganti Ikan dan Seafood. Dan Kuliner Natuna Sendiri masih terbelang tradisional, Karena hidupnya Budaya lama yang tidak hilang dari penduduk asli Natuna.

Alasan Penulis Menjadikan Natuna Sebagai Presentasi Produk dalam Tugas Akhir ini karena, Natuna Merupakan Daerah Terluar Pulau Jawa yang jauh dari Provinsi yang ada di Indonesia, dan jauh dari kota-kota yang ada di Indonesia. Dan mungkin, masih banyak Masyarakat luar Natuna, yang mungkin tidak mengetahui Budaya, Kuliner dan Potensi alam yang dimiliki Natuna. dengan ini penulis ingin Mengenalkan Budaya, Kuliner, dan Potensi Alam yang Dimiliki Natuna dalam Tugas akhir Penulis.

1.2 Tujuan Penulisan

1.2.1 Tujuan Formal

Penulis Melakukan penelitian ini Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Tujuan Penulis Melakukan Presentasi Akhir dengan Judul **“Kuliner Tradisional Natuna Kepulauan Riau”** Karena penulis ingin masyarakat lebih mengenal Kuliner, Wisata dan Alam, serta ingin menu-menu yang ditawarkan dapat meningkatkan citra kuliner khas Kabupaten Natuna. Serta bisa menjadi sebuah inspirasi menu masakan baru untuk keluarga dan inovasi baru dalam mengembangkan makanan daerah dalam bentuk bisnis. Dan Memberikan Penampilan makanan yang baik, dan Cita rasa yang otentik dalam mempresentasikan makanan.
- b. Sebagai sarana dan panduan untuk menambah ilmu bagi penulis. Dan sebagai acuan dalam belajar dan bekerja untuk menjadi seorang Wirausaha, yang dapat dijadikan referensi peluang bisnis yang baru di kabupaten natuna. Mungkin Bisa Dalam Bentuk Rumah Makan Atau Kafe Sederhana.

1.3 Usulan Produk

Masakan tradisional Natuna Dipengaruhi oleh budaya, letak geografis yang dikelilingi pantai dan ketersediaan bahan dari laut yang melimpah, maka lahirlah masakan tradisional Natuna. rata-rata bahan baku Sagu , dan makanan laut.

Menu yang akan disajikan oleh penulis merupakan resep dari Buku Masakan Natuna. Serta Informasi dari masyarakat penduduk Natuna. Website resmi dari Dinas Kebudayaan Provinsi Kepulauan Riau. Berikut Usulan Menu yang akan Penulis buat :

1.3.1 Usulan Menu

MENU :

“KERNAS”

[Kernas Berbentuk *nugget* Berbahan dasar Ikan tongkol dan sagu. Dicampur dengan Bumbu Putih dan Digoreng]

“LATOH SILONG

[Anggur Laut Disajikan Dengan Tumisan Sambal Calok]

“SAYUR RAMPAI”

[Campuran Sayuran Hijau, yaitu Kacang Panjang, Gambas, Daun Ubi, Daun Kemangi, Daun Kunyit, Daun Melinjo, Kangkung, Serta Bayam Merah. yang dimasak dengan tambahan Kelapa yang sudah dibakar. Di masak dengan *Braising.*]

“ IKAN PINDANG AIR”

[Rebusan Ikan Mayok dan di Beri Bumbu Kuning dan Asam Kandis]

“TABEL MANDO”

[Sagu Mandak yang Disangrai ditambah Suwiran Ikan, dan Kelapa Parut yang diberi Bumbu Merah]

“ACAR KUNING”

[Campuran Wortel, Timun, Jagung Muda yang di *Blanch* dan Diberi Bumbu Kuning]

“NASI DOGONG”

[Nasi putih Dicampur dengan Biji Halba. Diisi dengan Sambal Ikan Tongkol dan
Dibungkus Daun Pisang]

“SAMBAL CALOK”

[Udang Kecil berwarna pink Ditumis dengan Sambal Merah dan diberi perasan
Jeruk Nipis]

“GONGGONG SEGAR”

[Rebusan Siput Laut yang Disajikan dengan Sambal Cabe Rawit Hijau dan
Perasan Lemon]

“TAMEKOK”

[Menggunakan Campuran Tepung Terigu, Tepung Beras, Santan, Gula Putih
Daun Pandan. Dimasak dengan cara *Steam*]

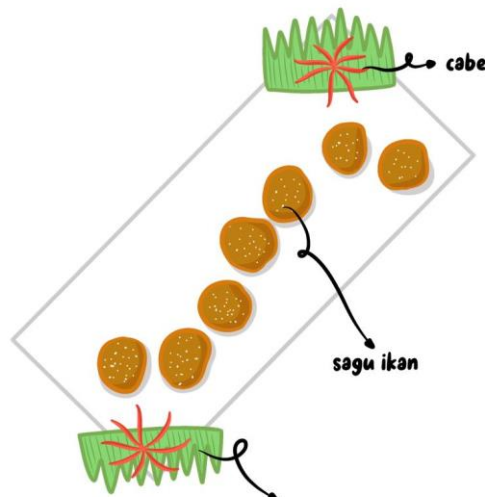
“KUE TEPUNG GOMAK”

[Tepung Ketan Diuleni yang Diisi unti Kelapa, lalu Direbus dan Dibaluri Tepung
Kacang Hijau]

1.3.2 Penjelasan Menu yang di Usulkan

a) Kernas

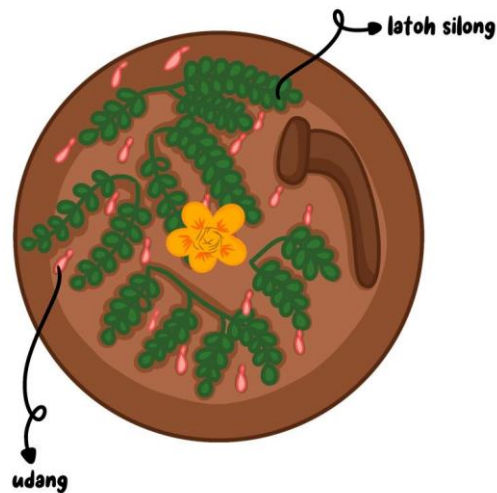
Kernas merupakan makanan khas Natuna - Kepulauan Riau. Terbuat dari ikan tongkol yang sudah Dihaluskan. Kernas biasa disebut juga Kasam oleh masyarakat natuna. bukan terbuat dari ayam seperti kebanyakan nugget di kota-kota lain. Kernas terbuat dari ikan tuna atau tongkol dan dicampur dengan sagu butir. Dan digoreng Bersama minyak yang sudah dipanaskan. Ikan tongkol sebagai bahan dasar kernas juga memiliki kandungan zat yang baik bagi tubuh. Seporsi ikan tongkol setara 150 gram, terkandung 250 hingga 300 kalori dan aneka nutrisi. Ditambah juga kandungan vitamin A, vitamin B, omega-3, natrium, dan fosfor (Alfiana,2021) . Kernas memiliki rasa yang asin. Tekstur yang lembut karna bahan yang dominan terasa adalah ikan. Dan warna yang dimiliki oleh Kernas adalah coklat.



Gambar 1 Ilustrasi KERNAS

b) Latoh Silong

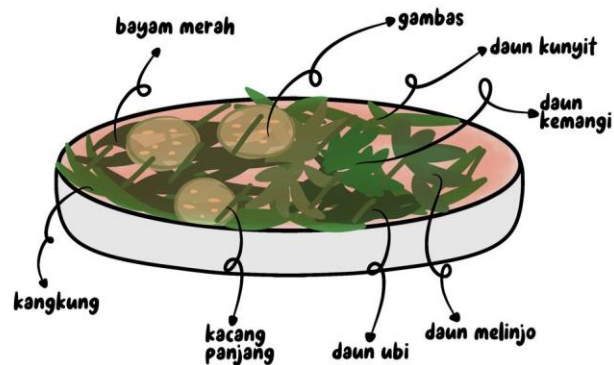
Latoh Silong juga disebut anggur laut oleh masyarakat Natuna. Latoh atau anggur berbentuk bulat kecil dan berwarna hijau bening seperti *Jelly*. Dan di Natuna Latoh atau anggur laut ini dihidangkan dengan cara diberi sedikit perasan Jeruk Nipis dan dicecah atau dicolek dengan sambal Hijau atau merah. Tetapi saat Presentasi Produk, Penulis Menyajikan dengan Sambal Calok. Dihadangkan bersama makanan pokok. Latoh Silong Menggambarkan Kehidupan Masyarakat dengan alam dan lingkungan yang alami sehingga, Makanan ini bisa dikonsumsi langsung tanpa ada Proses Memasak (Hardinansyah, 2022). Latoh Silong Memiliki tekstur seperti Bulung pada umumnya. Dan warna yang dimiliki latoh silong sendiri yaitu hijau.



Gambar 2 Ilustrasi LATOH SILONG

c) Sayur Rampai

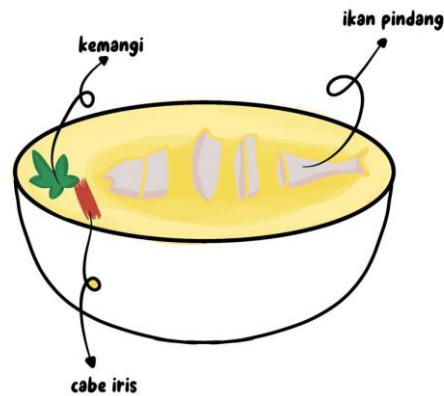
Sayur Rampai atau biasanya disebut juga Sayo Ambai oleh Masyarakat Natuna sebagai makanan Khas Natuna Kepulauan Riau. Sayur Rampai sendiri biasanya dihidangkan pada musim utara. Dihadangkan bersama Tabel Mando. Bahan yang digunakan dalam pembuatan Sayur ini, yaitu Kelapa bakar. Kelapa yang dibakar sampai harum dan setelah itu Diparut. Setelah itu Dimasak bersama Sayuran Hijau. Warna yang dimiliki sayur Rampai sedikit Hitam dan Kemerah - Merahan, dari Kelapa yang sudah Bakar Dan Bayam Merah, yang Sudah Dimasak.



Gambar 3 Ilustrasi SAYUR RAMP AI

d) Ikan Pindang Air

Ikan Pindang Air. disajikan saat musim utara atau dingin. Gulai ikan air juga dijadikan makanan pokok masyarakat natuna yang dimasak dengan bumbu kuning. Dan Ditambahi dengan Asam Kandis. Akan tetapi dalam pembuatan Presentasi Produk ini ikan tongkol akan diganti menggunakan ikan Kuwe. Dan biasanya. Disajikan dengan nasi panas. Untuk warna yang dimiliki Gulai Ikan Air ini adalah kuning. Dan rasanya asam karena asam Kandis. Dan tekstur ikan nya yaitu lembut.

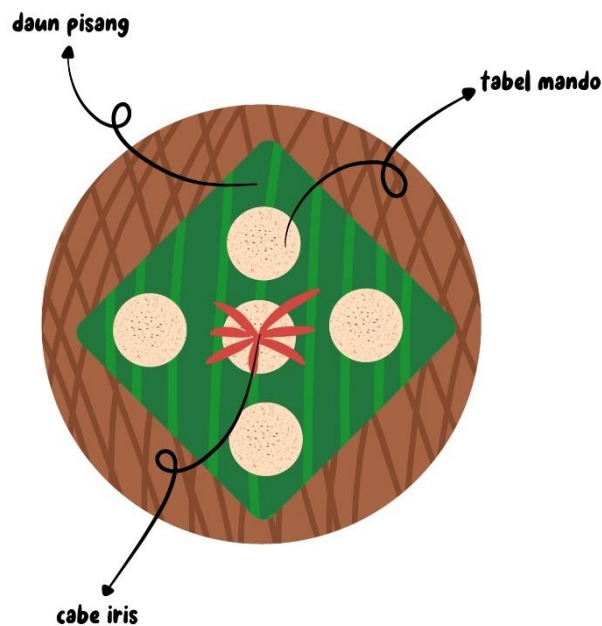


Gambar 4 Ilustrasi IKAN PINDAN AIR

e) Tabel Mando

Tabel Mando Merupakan salah satu makanan pokok pengganti bagi masyarakat Natuna. Sejak masa lalu hingga saat ini musim utara, adalah masa sulit bagi masyarakat natuna apalagi yang tinggal di pulau-pulau. pada musim utara angin kencang, gelombang tinggi sehingga tak jarang masyarakat kesulitan sembako yang di datangkan dari luar Natuna. untuk bertahan hidup sejak zaman dahulu masyarakat mengkonsumsi makanan pokok pengganti khususnya tabel arok

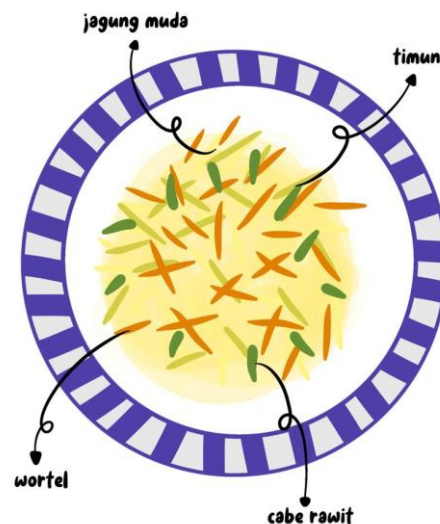
atau tabel mando yang menggunakan bahan dasar sagu mentah yang diracik dengan bumbu-bumbu sedemikian rupa (Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Kabupaten Natuna, 2021) Salah satu masakan khas Natuna Bentul Tabel Mando atau sering disebut Tipeng Mando sendiri, bulat pipih. Dibuat dari sagu butir dan aneka seafood, membuat makanan ini bisa mengenyangkan dan menjadi pilihan menu makan siang (Nefri, 2021). dan pemasakan tabel mando ini dengan cara sagu disangrai, setelah itu tambahkan kelapa parut dan ikan yang telah dibumbui.dimasukkan sedikit demi sedikit. Setelah itu ditekan-tekan dengan sendok agar padat. dan masak menggunakan api kecil. untuk warna Tabel Mando sendiri yaitu putih. Dan teksturnya Kenyal. Dan rasa nya asin dan gurih



Gambar 5 Ilustrasi TABEL MANDO

f) Acar Kuning

Merupakan lauk sayuran Dari natuna. sayuran ini dijadikan makanan pedamping bagi masyarakat natuna, yang berbahan dasarnya Wortel, Kacang Panjang, Mentimun. Membuat Acar kuning sangat lah mudah. Siapkan Bahan-bahan Acar Kuning. Setelah itu buat bumbu halus. Tumis bumbu hingga harum tambahkan penyedap rasa serta tidak lupa cuka, Dan sajikan. Rasa yang dimiliki acar kuning sedikit asam dan rasanya asin. Memiliki warna yang kuning. Serta memiliki aroma yang wangi.

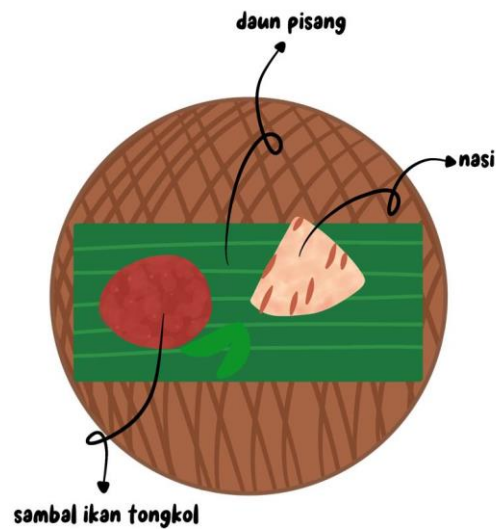


Gambar 6 Ilustrasi ACAR KUNING

g) Nasi Dogong

Nasi Dogong adalah nasi putih yang diisi atau dicampur Kari ikan Tongkol. Tetapi Saat Presentasi Produk, Penulis Menyajikan Nasi Dogong dengan Sambal Ikan Tongkol. Nasi Dagang Menggambarkan Potensi Alam yang Melimpah yang memiliki perpaduan, yang Menyatu dengan Kehidupan Masyarakat (Hardinansyah,2022). Biasanya makanan ini dijadikan sarapan pagi oleh

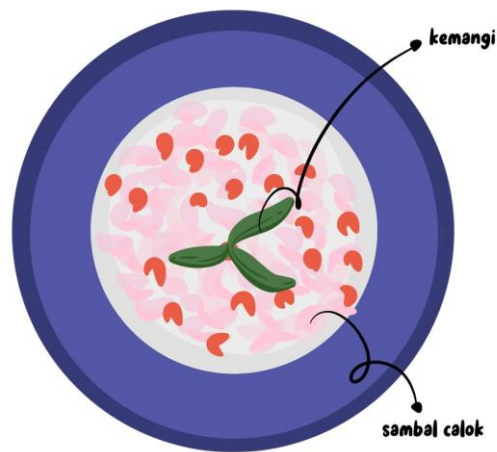
masyarakat natuna. Nasi Dogong memiliki tampilan yang sederhana dengan bungkus daun pisang menambah cita rasa dan tampilan tradisionalnya. Harga satu bungkus nasi dogong sangat bervariasi antara Rp 2000 hingga Rp. 3000 jadi dengan harga tersebut Masih Terbilang Murah bagi seluruh kalangan untuk membeli makanan tersebut. sebagaimana makanan tradisional lainnya memiliki arti dan makna tidak saja bagi kekayaan makanan tradisional tetapi bagi khasanah budaya nusantara dibidang kuliner yang menjadi salah satu andalan dalam mengangkat keberadaan budaya daerah melalui keberadaan kulinernya hingga diharapkan dapat mendukung sektor pariwisata dan sektor lainnya dalam rangka memberikan kesempatan peluang usaha yang sebesar-besarnya hingga akhirnya dapat mensejahterakan kehidupan Masyarakat (Suarman, 2011). Dalam Presentasi Produk ini, saya membuat Nasi Dogong Dalam Versi yang sedikit Besar. Karena Pada umumnya, Nasi Dogong dijual dengan Porsi kecil, Kurang Lebih 80 gr.



Gambar 7 Ilustrasi NASI DOGONG

h) Sambal Calok

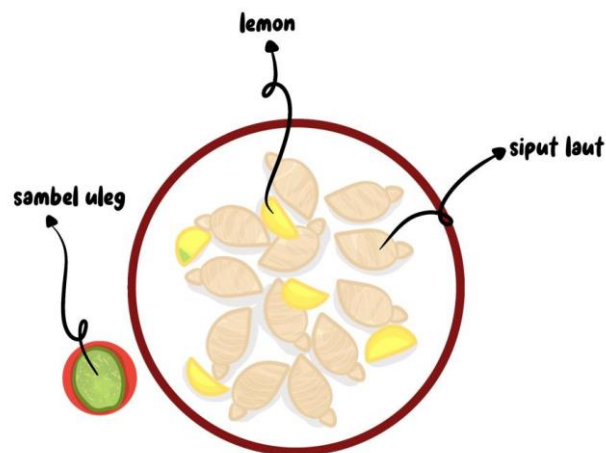
Makanan khas Natuna yang terbuat dari Udang Kecil yang berwarna Pink sedikit Kemerah-merahan. Calok ini bisa dijual di pasar masyarakat dalam keadaan sudah dikemas per botol. 'Calok' adalah sebutan masyarakat setempat untuk sambal berbahan udang kecil. Memiliki cita rasa asin atau pedas ini biasanya dijadikan sebagai makanan pelengkap (Prasetya, 2020)



Gambar 8 Ilustrasi SAMBAL CALOK

i) Gonggong Segar

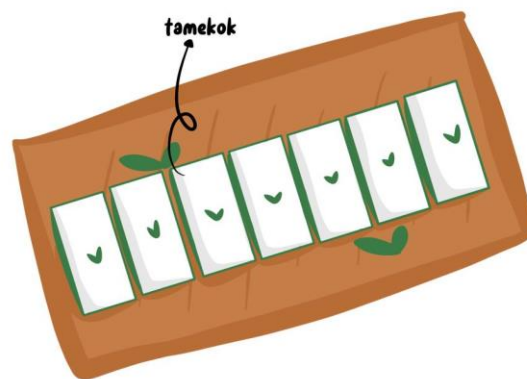
Laevistrombus canarium atau yang dikenal dengan nama Siput Laut Gonggong adalah hewan laut jenis kerang-kerangan dengan cangkang halus yang berbentuk gasing oval (Hassan dkk, 2019) Di Kepulauan Riau Gonggong diolah menjadi lauk sehari-hari atau dijadikan cemilan saja. Gonggong biasa dimasak dengan saus merah. Seperti saus padang. Tetapi banyak masyarakat yang memakan gonggong cukup direbus agar hilang kotoran yang ada di dalam gonggong. Dan disajikan dengan sambal hijau dan perasan lemon. Gonggong segar memiliki tekstur yang kenyal seperti kerang. Dan rasanya asin tetapi ketika ditambahkan denganocolan sambal akan menjadi pedas. Dan warna yang dimiliki gonggong adalah putih. Pada presentasi akhir, Penulis memasak Gonggong Masih dengan Cangkangnya. Agar Terlihat Menarik serta Memberikan Kesan seperti makan Makanan laut Hasil Tangkapan sendiri.



Gambar 9 Ilustrasi GONGGONG SEGAR

j) Tamekok

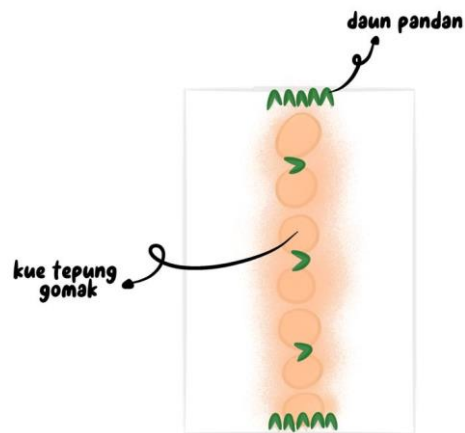
Kue Temekok Merupakan Makanan Manis yang terbuat dari Adonan Tepung Terigu yang diberi Santan dan dibungkus dengan daun pandan. Daun Pandan Yang dibentuk Seperti Perahu. Tamekok memiliki warna makanan, yaitu putih . Dan kuliner ini biasanya disajikan di saat bulan puasa. Atau acara kenduri. Kue Tamekok Sendiri dimasak dengan dikukus selama 15 menit.



Gambar 10 Ilustrasi TAMEKOK

k) Kue Tepung Gopak

Tepung gopak adalah sejenis makanan yang berasal dari daerah Melayu. Tepung gopak ini adalah sejenis kue yang luarnya dilumuri oleh kacang hijau yang telah dihaluskan. Dinamai tepung gopak karena kue ini seperti dibedaki. Kue tepung gopak bahan utamanya adalah tepung pulut putih atau ketan putih. Di dalam Kue tepung Gopak diisi dengan Inti atau Unti Kelapa. Yaitu Kelapa Parut yang dimasak dengan gula aren hingga air di dalamnya Menyusut. Biasanya kue ini disajikan saat ada acara kenduri dan bulan puasa (Arman, 2019). Memiliki rasa yang kenyal dan lembut saat digigit.



Gambar 11 Ilustrasi KUE TEPUNG GOMAK

1.4 Tinjauan produk

1.4.1 Tema

Dalam Tugas Akhir ini . Penulis akan Mempresntasikan “Kuliner Tradisional Natuna Kepulauan Riau” dan Penulis sendiri berasal dari Natuna. Bahan Dasar Kuliner Natuna sendiri berasal dari potensi Laut Natuna seperti, Ikan dan Seafood. Dan hampir 99 % wilayah Natuna adalah laut. Dan dalam Tugas Akhir ini. Penulis ingin Mengkenalkan dan Memberi informasi Tentang “ Kuliner Tradisional Natuna Kepulauan Riau” yang berbahan dasar Ikan dan Sagu. Dan Menyajikan dengan cara Penyajian ***RIJSTAFFEL***

RIJSTAFFEL sendiri memiliki arti “Meja Nasi” dalam Bahasa Belanda. Yaitu Hidangan berisi berbagai lauk pauk yang dihidangkan di meja, kemudian disajikan dengan nasi. Biasanya, ada 12 piring berisi lauk

di meja (Ashari,2019). Dan. Menurut (Rahman, 2010) **RIJSTTAFEL** adalah kata yang diciptakan oleh orang Belanda di Hindia Belanda untuk menunjukkan makanan nasi yang banyak disertai dengan banyak hidangan matang lainnya.

Pada Saat Presentasi, Penulis Akan Menampilkan Berapa Makanan Dengan mempresentasikan makanan Tradisional dengan konsep *rijsttafel*. dengan Konsep , yaitu dengan menggunakan meja panjang dan disajikan secara prasmanan atau mengambil sendiri. Adapun untuk ilustrasi *layout* meja pada saat presentasi produk adalah sebagai berikut :



Gambar 12 Ilustrasi Layout Meja Presentasi Produk

1.4.2 Resep Uji Coba

Resep Merupakan suatu penjelasan makanan, bahan makanan, gramasi bahan untuk menjelaskan suatu informasi menu makanan. Menurut (Gregory Samot, 2021) Resep masakan adalah suatu susunan instruksi atau algoritma yang menunjukkan cara membuat suatu masakan. Dalam variasi yang serasi untuk manajemen penyelenggaraan makanan di institusi. Resep masakan dibutuhkan sebagai suatu sarana yang dapat menuntun pada saat mempersiapkan bahan-bahan masakan. cara pembuatan serta cara penyajian agar menghasilkan masakan dengan citra rasa yang lezat, nikmat, dan menarik (Sari dkk, 2019). Sumber resep Yang Penulis Dapatkan dari Buku Masakan Natuna yang berjudul “Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III” dan Seorang Tukang Masak di Natuna.

Tabel 1
Standar Resep **Kernas**

Halaman : 1 / 1 Jumlah Hidangan : 5 porsi
Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 30 gr
Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 gr 350 gr 100 gr 15 gr 15 gr 20 gr 6 gr 5 gr 4 gr 6 gr 500 ml	Ikan Tongkol Sagu Butir Kelapa Parut Es Batu Bawang Putih Bawang Merah Cabe Rawit Merah Air Garam Penyedap Rasa (Ajinomoto) Minyak Goreng	Dihaluskan Dihaluskan Dihaluskan Dihaluskan
2	Haluskan	250 gr	Ikan Tongkol	Blender Menggunakan “Chopper” sampai halus dan sisihkan
3	Haluskan	10 gr 15 gr 4 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabe Merah Rawit	Blender sampai halus Menggunakan “Chopper” dan sisihkan
4	Direndam	400 gr	Sagu Butir	Rendam selama 3 Menit
5	Campurkan	250 gr 400 gr 100 gr 15 gr 20 gr 6 gr 15 gr 5 gr 4 gr 5 gr	Ikan Tongkol Sagu Butir Kelapa Parut Bawang Putih Bawang Merah Cabe Rawit Merah Es Batu Air Garam Penyedap Rasa	Campur semua bahan Menjadi satu. Dan aduk sampai Kalis dan Menyatu
6	Bentuk		Adonan Kernas	bentuk Bulat Pipih Kernas
7	Goreng			Goreng dengan minyak panas dan api “Medium Heat. Goreng selama 7 Menit
8	Disajikan		Kernas	Sajikan Kernas

Sumber : Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 2
Standar Resep **Latoh Silong**

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 50 gr
 Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	250 gr 6 gr 10 gr 8 gr 6 gr 8 gr 150 gr 3 gr 3 gr 6 gr 5 ml	Latoh Silong Jeruk Nipis Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah Cencalok Gula Garam Penyedap Rasa(Ajinomoto) Minyak Goreng	Hanya Menggunakan Perasan Jeruk Nipis Diiris Diiris Diiris Buang Biji, Diiris
2	Peras	6 gr	Jeruk Nipis	Peras Jeruk Nipis , sisihkan
3	Iris	10 gr 8 gr 6 gr 8 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah	Iris bahan Menggunakan Pisau
4	Tumis	5 ml 10 gr 8 gr 6 gr 8 gr 150 gr 3 gr 3 gr 5 gr	Minyak Goreng Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah Cencalok Gula Garam Penyedap Rasa	Tumis bumbu sampai harum, setelah itu masukkan cencalok dan beri rasa
5	Tambahkan	500 gr 10 gr 8 gr 6 gr 8 gr 150 gr 3 gr 3 gr	Latoh Silong Lemon Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah Cencalok Gula Garam	Tambahkan calok , dan perasan lemon pada latoh silong, dan aduk merata
6	Sajikan		Latoh Silong	Sajikan

Sumber : Zalimah 2022

Tabel 3
Standar Resep **Sayur Rampai**

Halaman : 1 / 2 Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 50 gr
 Lokasi : Natuna , Suhu hidangan : Dingin

No	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	5 gr 60 gr 50 gr 50 gr 75 gr 35 gr 75 gr 40 gr 100 gr 4 gr 10 gr 25 gr 350 ml 3 Gr	Kacang Panjang Gambas Daun Ubi Daun Kemangi Daun Kunyit Daun Melinjo Kangkung Bayam Merah Buah Kelapa Lada Hitam Bawang Merah Serai Air Garam	Diiris Diiris Diiris Diiris Diiris Diiris Dipotong Diiris Bakar Diiris Geprek
2	Bakar	10 gr	Bakar	Bakar Kelapa Diatas Api yang sedang menggunakan Tusuk Sate. Bakar sampai sedikit gosong dan Harum. Lalu Bersihkan Hitamnya kelapa,lalu parut dan sisihkan
3	Siapkan,	350 ml	Air	Didihkan Air selama 5 menit
4	Tambahkan	100 gr 4 gr 10 gr 25 gr 3 gr	Buah Kelapa Lada Hitam Bawang Merah Serai Garam	Masukkan bumbu utama dalam air yang sudah didihkan
5	Tambahkan	5 gr 60 gr 50 gr 50 gr 75 gr 35 gr 75 gr 40 gr	Kacang Panjang Gambas Daun Ubi Daun Kemangi Daun Kunyit Daun Melinjo Kangkung Bayam Merah	Tambahkan Sayuran Hijau Dan masak HInggga sayuran Melunak.
6	Sajikan		Sayur Rampai	Disajikan

Sumber : Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Peulis 2022

Tabel 4
Standar Resep **Ikan Pindang Air**

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 120 gr
 Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	800 gr 5 gr 25 gr 5 gr 15 gr 10 gr 5 gr 3 gr 3 gr 3 gr 6 gr 650 ml 6 ml	Ikan Kuwe Lengkuas Serai Asam Kandis Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Daun Salam Garam Lada Putih Bubuk Penyedap rasa Air Minyak Goreng	Menggunakan Ikan Utuh Geprek Geprek Haluskan Halusksn Haluskan
2	Tumis	6 ml 15 gr 10 gr 4 gr 25 gr 5 gr 3 gr	Minyak Goreng Bawang Merah Bawang Putih Lengkuas Serai Kunyit Daun Salam	Tumis Bumbu " <i>Stockpot</i> " dan Pelengkapnya, tumis sampai harum
3	Tambahkan	650 ml 3 gr 3 gr 6 gr	Air Garam Lada Putih Bubuk Penyedap rasa	Tambahkan ke dalam bumbu yang sudah ditumis. Dan beri penyedap agar terdapat rasa
4	Tambahkan	800 gr 5 gr	Ikan Kuwe Asam Kandis	Masukkan ke dalam Bumbu yang sudah ditumis
5	Sajikan		ikan Pindang Air	Sajikan Ikan Pindang

Sumber :Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 5
Standar Resep **Tabel Mando**

Halaman : 1 / 1
 Tanggal : Oktober 2022
 Lokasi : Natuna

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 100 gr
 Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr 250 gr 200 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Sagu Mandak Kelapa Parut Ikan Tongkol Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Garam Lada Putih Bubuk Penyedap Rasa (Ajinomoto)	Disangrai Digoreng ,dan Disuwir Haluskan Haluskan Haluskan
2	Haluskan	10 gr 8 gr 5 gr	Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah	Haluskan Bumbu
3	Tambahkan,	200 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Kelapa Parut Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Garam Lada Putih Bubuk Penyedap Rasa (Ajinomoto)	Campurkan Bumbu yang Sudah Dihaluskan Dan Beri Penyedap Rasa

LANJUTAN

Standar Resep Tabel Mando

4	Tambahkan	500 gr 250 gr 200 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Sagu Mandak Ikan Tongkol Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Garam Lada Putih Bubuk Penyedap Rasa (Ajinomoto)	Sangrai Sagu Mandak Sampai Setengah Kering. Lalu Tambahkan Kelapa Parut dan Ikan Yang sudah disuwir
5	Bentuk, Panggang	500 gr 250 gr 200 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Sagu Mandak Ikan Tongkol Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Garam Lada Putih Bubuk Penyedap Rasa (Ajinomoto)	Tekan- tekan Tabel Mando dengan sendok, agar adonan padat dan berbentuk bulat dan dimasak dengan api kecil " Shallow Fire ". Tabel Mando dibalik agar sisi atas dan bawah sama- sama matang
6	Sajikan		Tabel Mando	Sajikan Tabel Mando

Sumber : Sumber : Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Zalimah 2022, Data Olahan Penulis 2022

Tabel 6
Standar Resep **Acar Kuning**

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
 Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 40 gr
 Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	100 gr 250 gr 350 gr 6 gr 4 gr 2 gr 15 gr 10 gr 5 gr 4 gr 22 gr 5 ml 150 ml 3 gr 3 gr 6 gr 2 ml	Wortel Timun Jagung Muda Cabe Rawit Hijau Lengkuas Daun Salam Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Jahe Kemiri Minyak Goreng Air Garam Gula Penyedap rasa Cuka Makan	Kupas, Potong <i>Dice</i> Kupas, Potong <i>Dice</i> Kupas, Potong <i>Dice</i> Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan
2	Kupas,dan Potong “ <i>Jardiniere</i> ”	100 gr 250 gr 350 gr	Wortel Timun Jagung Muda	Kupas, Potong <i>Dice</i> Dan sisihkan per <i>item</i>
3	Tumis	5 ml 15 gr 10 gr 5 gr 4 gr 22 g	Minyak Goreng Bawang Merah Bawang Putih Kunyit Jahe Kemiri	Tumis Bumbu Acar
4	Tambahkan	4 gr 2 gr	Lengkuas Daun Salam	Tambahkan bahan pelengkap ke dalam bumbu halus agar wangi
5	Tambahkan	100 gr 350 gr 150 ml 3 gr 3 gr 6 gr 2 ml	Wortel Jagung Muda Air Garam Gula Penyedap rasa Cuka Makan	Tambahkan Wortel dan Jagung Muda lalu tambahkan air ke dalam bumbu halus, dan tambahkan gula, garam, dan cuka.aduk rata dan masak sampai wortel setengah matang

LANJUTAN

Standar Resep Acar Kuning

6	Tambahkan	250 gr 6 gr	Timun Cabe Rawit Hijau	Masukkan timun, masak hingga timun layu dan diaduk hingga semua tercampur rata, Koreksi Rasa
7	Sajikan		Acar Kuning	Sajikan Acar Kuning

Sumber :Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 7
Standar Resep Nasi Dogong

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 175 gr
Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	700 gr 130 gr 10 gr 10 gr 8 gr 4 gr 25 gr 5 gr 5 gr 6 gr 850 ml 500 gr	Beras Santan Biji Halba Bawang Merah Bawang Putih Jahe Serai Daun Salam Garam Penyedap rasa Air Daun Pisang	Diiris Diiris Diiris Dibentuk Persegi Panjang
2	Tumis	10 gr 8 gr 4 gr 25 gr 5 gr	Bawang Merah Bawang Putih Jahe Serai Daun Salam	Tumis bumbu sedikit layu, lalu tambahkan serai dan Daun Salam masak hingga harum lalu sisihkan
3	Cuci	700 gr	Beras	Cuci Bersih Beras

LANJUTAN

Standar Resep Nasi Dogong

4	Masak	700 gr 130 gr 850 ml 10 gr 10 gr 8 gr 4 gr 25 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Beras Santan Air Biji Halba Bawang Merah Bawang Putih Jahe Serai Daun Salam Garam Penyedap rasa	Masak beras, Air dan tambahkan bumbu yang sudah dihaluskan beserta santan dan beri rasa. Korekasi Rasa
5	Bentuk	700 gr	Daun Pisang	Masukkan nasi ke dalam daun pisang, dan tambahkan laut sambal ikan tongkol le dalam nasi dogong. Dan bentuk segitiga dan daun pisang ditusuk dengan tusuk gigi
6	Sajikan		Nasi Dogong	Sajikan Nasi Dogong

Sumber :Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 8
Standar Resep **Sambal Ikan Tongkol**

Halaman : 1 / 1
Tanggal : Oktober 2022
Lokasi : Natuna

Jumlah porsi : 5 porsi
Berat porsi : 30 gr
Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	400 gr 20 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 6 gr 20 ml	Ikan Tongkol Cabe Merah Keriting Bawang merah Bawang Putih Gula Garam Penyedap rasa Minyak Goreng	Digoreng, Dipotong "Dice" Dihaluskan Dihaluskan Dihaluskan
3	Goreng	20 ml 500 gr	Minyak Goreng Ikan Tongkol	Goreng Ikan Tongkol setengah kering

LANJUTAN

Standar Resep Sambal Ikan Tongkol

4	Tumis	20 ml 20 gr 10 gr 8 gr 5 gr 5 gr 6 gr	Minyak Goreng Cabe Merah Keriting Bawang merah Bawang Putih Gula Garam Penyedap rasa	Tumis Bumbu hingga kadar air surut. Dan beri rasa
5	Tambahkan	400 gr	Ikan Tongkol	Masukkan ikan ke dalam tumisan bumbu, dan aduk merata. Koreksi Rasa
6	Sajikan			Sajikan Sambal Ikan Tongkol Dalam Nasi Dogong

Sumber :Tim Penggerak PKK Kabupaten Natuna POKJA III, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 9

Standar Resep Sambal Calok

Halaman : 1 / 1

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat porsi : 25 gr

Lokasi : Natuna

Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	10 gr 8 gr 6 gr 8 gr 150 gr 3 gr 3 gr 6 gr 5 ml	Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah Cencalok Gula Garam Penyedap rasa Minyak Goreng	Diiris Diiris Diiris Diiris Diiris
3	Tumis	5 ml 10 gr 8 gr 6 gr 8 gr 150 gr 3 gr 3 gr 5 gr	Minyak Goreng Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Tomat Merah Cencalok Gula Garam Penyedap rasa	Tumis bumbu sampai harum, setelah itu masukkan cencalok dan beri rasa
4	Sajikan		Sambal Calok	Sajikan Sambal Calok

Sumber :Cookpad Buntut Kitchen, dan Data Olahan Penulis 2022

Tabel 10
Standar Resep **Gonggong Segar**

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 50 gr
Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	100 gr 1000 gr 25 gr 15 gr 30 gr 3 gr	Air Gonggong Serai Cabe Rawit Hijau Lemon Garam	Masak dengan cangkang dan dagungnya Haluskan
2	Bersihkan dan rebus	100 gr 500 gr	Air Gonggong	Cuci Bersih Gonggong, dan Tambahkan Serai. Rebus 15 Menit
3	Haluskan	15 gr	Cabe Rawit Hijau Garam	Haluskan Cabe Rawit Menggunakan "Chooper" tambahi dengan garam agar halus, dan sisihkan
4	Tambahkan	3 gr	Lemon	Buat Perasan Lemon, dan bumbu pada cabe rawit
5	Sajikan		Gonggong Cabe Rawit Hijau	Sajikan Gonggong

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 11
Standar Resep **Tamekok**

Halaman : 1 / 1 Jumlah porsi : 5 porsi
Tanggal : Oktober 2022 Berat porsi : 35 gr
Lokasi : Natuna Suhu hidangan : Dingin

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	350 gr 250 ml 5 gr 50 gr 700 gr 100 gr	Tepung Terigu Santan Garam Gula Air Daun Pandan	

LANJUTAN

Standar Resep Tamekok

2	Bentuk	100 gr	Daun Pandan	Bentuk Daun Pandan membentuk Perahu
3	Campur	50 gr 100 gr	Gula Daun Pandan	Isi gula pasir di setiap daun pandan
4	Dikukus	350 gr 100 gr 5 gr 50 gr 700 gr 100 gr	Tepung Terigu Santan Garam Gula Air Daun Pandan	Siapkan Pengukus. Dan kukus Tamekok selama 20 Menit
5	Sajikan		Tamekok	Sajikan Tamekok

Sumber : Cookpad Bidan Yanti, Data Olahan Penulis 2022

Tabel 12
Standar Resep **Kue Tepung Gomak**

Halaman : 1 / 1

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat porsi : 25 gr

Lokasi : Natuna

Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	350 gr 50 gr 5 gr 300 gr 60 gr 20 gr 200 gr 850 ml	Tepung Ketan Gula Garam Kelapa Parut Gula Aren Daun Pandan Kacang Hijau Air	Disangrai
2	Sangrai, Blender	200 gr	Kacang Hijau	Sangrai Kacang Hijau dan setelah itu Blender sampai Halus, dan sisihkan
3	Campurkan	350 gr 50 gr 5 gr 850 ml	Tepung Ketan Gula Garam Air	Campur semua bahan adonan menjadi satu, Tambahkan air dan aduk sampai menyatu dan tidak terlalu lembek
4	Masak	60 gr 500 gr 850 ml 20 gr	Gula Aren Kelapa Parut Air Daun pandan	Masak Gula Merah dengan air, lalu Tambahkan Kelapa parut, dan daun pandan. Dan masak hingga air menyusut lalu sisihkan

LANJUTAN

Standar Resep Kue Tepung Gomak

5	Bentuk, Rebus	500 gr 50 gr 5 gr 500 gr 60 gr 20 gr 200 gr	Tepung Ketan Gula Garam Kelapa Parut Gula Aren Daun Pandan Kacang Hijau	Bentuk adonan menjadi bulat pipih. Lalu tambahkan Inti kelapa yang sudah dibuat sebelumnya. Dan masukkan adonan kue tepung gomak ke dalam air yang mendidih. Setelah itu adonan mengapung dan tiriskan.
6	Tiriskan	350 gr 50 gr 5 gr 500 gr 60 gr 20 gr 200 gr	Tepung Ketan Gula Garam Kelapa Parut Gula Aren Daun Pandan Kacang Hijau	Setelah adonan mengapung, Tiriskan dan baluri dengan Kacang Hijau yang telah di blender
7	Sajikan		Kue Tepung Gomak	Setelah adonan mengapung, Tiriskan dan baluri dengan

Sumber : Cookpad Welly Herlina, Data Olahan Penulis 2022

Tabel 13
Standar Resep Inti Kelapa

Halaman : 1 / 1

Jumlah porsi : 5 porsi

Tanggal : Oktober 2022

Berat porsi : 30 gr

Lokasi : Natuna

Suhu hidangan : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 gr 60 gr 20 gr 750 ml	Kelapa Parut Gula Aren Daun Pandan Air	
2	Masak	40 gr 750 ml 20 gr	Gula Aren Air Daun Pandan	Masak Menjadi satu
3	Tambahkan	500 gr	Kelapa Parut	Masukkan Kelapa ke dalam Gula yang telah di panaskan dan aduk menjadi satu, aduk rata, dan masak Inti kelapa Sampai Air nya Menyusut.

LANJUTAN

Standar Resep **Inti Kelapa**

4	Sajikan		Inti Kelapa	Sajikan Dalam Kue Tepung Gomak
---	---------	--	-------------	-----------------------------------

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

1.4.3 Recipe Costing

Recipe Costing sendiri memberikan cara yang mudah untuk menentukan sebuah harga Produk Makanan atau Minuman. Menurut (Syarifudin,2021) *Recipe Costing* atau Biaya Resep Ini adalah biaya bahan baku dari menu tersebut. Ketika adanya Recipe Costing dapat membantu dan menentukan harga yang tepat untuk dijual lepas kepada konsumen. Dish Costing sendiri Merupakan Gabungan biaya per jenis item menu berdasarkan resep baku (Wyman, 1996). Dan setelah dapat kisaran harga dari *Recipe Costing* dan *Dish Costing* Kita dapat Menentukan Harga Jual Produk kepada Pelanggan. Biasanya disebut dengan *Selling Price* adalah harga akhir yang ditentukan penjual kepada pelanggan atas sebuah produk atau layanan yang dijual

Tabel 14
Food Costing Kernas

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Ikan Tongkol	1000	gr	Rp 21.000	250	gr	Rp 5.250
2	Sagu Butir	1000	gr	Rp 40.500	350	gr	Rp 14.175
3	Kelapa Parut	1000	gr	Rp 10.000	100	gr	Rp 1.000
4	Es Batu	1000	gr	Rp 3.500	15	gr	Rp 525,00
5	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	15	gr	Rp 465,00
6	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	20	gr	Rp 500,00
7	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 60.000	6	gr	Rp360,00

LANJUTAN
Food Costing Kernas

8	Air	1000	gr	Rp 6.000	5	gr	Rp 30,00
9	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
10	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
11	Minyak Goreng	1000	ml	Rp 19.500	500	ml	Rp 9.750
Recipe Costing							Rp 32.377
Dish Costing							Rp 6.475
Food Cost 30%				Selling Price			Rp 22.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 15
Food Costing Latoh Silong

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Latoh Silong	1000	gr	Rp 25.000	250	gr	Rp 6.250
2	Jeruk Nipis	1000	gr	Rp 20.000	6	gr	Rp 333,3
3	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 2.500
4	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	8	gr	Rp 3.875
5	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 30.000	6	gr	Rp 5.000
6	Tomat Merah	1000	gr	Rp 22.000	8	gr	Rp 2.750
7	Cencalok	1000	gr	Rp 100.000	150	gr	Rp 666, 6
8	Gula	1000	gr	Rp 13.000	3	gr	Rp 433,33
9	Garam	1000	gr	Rp 10.500	3	gr	Rp 3.500
10	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 7.500
11	Minyak Goreng	1000	gr	Rp 19.500	5	ml	Rp 3.900
Recipe Costing							Rp 36.708
Dish Costing							Rp 7.341
Food Cost 28%				Selling Price			Rp 27.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 16
Food Costing Sayur Rampai

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Kacang Panjang	1000	gr	Rp 2.700	5	gr	Rp 13,5
2	Gambas	1000	gr	Rp 8.500	60	gr	Rp 510,00
3	Daun Singkong	1000	gr	Rp 3.000	50	gr	Rp 150,00
4	Daun Kemangi	1000	gr	Rp 2.000	50	gr	Rp 100,00
5	Daun Kunyit	1000	gr	Rp 5.000	75	gr	Rp 375,00
6	Daun Melinjo	1000	gr	Rp 5.000	35	gr	Rp 175,00
7	Kangkung	1000	gr	Rp 6.000	75	gr	Rp 450,00
8	Bayam Merah	1000	gr	Rp 40.000	40	gr	Rp 1.600
9	Buah Kelapa	1000	gr	Rp 15.000	100	gr	Rp 1.500
10	Lada Hitam	1000	gr	Rp 66.500	4	gr	Rp 266,00
11	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 250,00
12	Serai	1000	gr	Rp 20.000	5	gr	Rp 500,00
13	Air	1000	ml	Rp 6.000	350	ml	Rp 2.100
14	Garam	1000	gr	Rp 10.500	3	gr	Rp 31,5
Recipe Costing							Rp 8.021
Dish Costing							Rp 1.604
Food Cost 29%				Selling Price			Rp 6.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 17
Food Costing Ikan Pindang Air

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Ikan Kuwe	1000	gr	Rp 43.000	800	gr	Rp 34.400
2	Lengkuas	1000	gr	Rp 10.000	5	gr	Rp 50,00
3	Serai	1000	gr	Rp 20.000	25	gr	Rp 500,00
4	Kunyit	1000	gr	Rp 34.000	5	gr	Rp 6,80
4	Asam Kandis	1000	gr	Rp 55.000	5	gr	Rp 275,00
5	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	15	gr	Rp 375,00
6	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	10	gr	Rp 310,00
7	Daun Salam	1000	gr	Rp 55.000	3	gr	Rp 110,00
8	Garam	1000	gr	Rp 10.500	3	gr	Rp 31,5
9	Lada	1000	gr	Rp 300.000	3	gr	Rp 3.000
10	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
11	Air	1000	gr	Rp 6.000	650	ml	Rp 150,00

LANJUTAN
Food Costing Ikan Pindang Air

12	Minyak Goreng	1000	gr	Rp 19.500	6	gr	Rp 19,5
Recipe Costing							Rp 39.497
Dish Costing							Rp 7.899
Food Cost 31%				Selling Price			Rp 26.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 18
Food Costing Tabel Mando

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Sagu Mandak	1000	gr	Rp 40.500	500	gr	Rp 20.250
2	Kelapa Parut	1000	gr	Rp 12.000	250	gr	Rp 3.000
3	Ikan Tongkol	1000	gr	Rp 21.000	200	gr	Rp 4.200
4	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 2.500
5	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	8	gr	Rp 248,00
6	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 30.000	5	gr	Rp 150,00
7	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
8	Lada	1000	gr	Rp 300.000	5	gr	Rp 1.500
9	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
Recipe Costing							Rp 32.170
Dish Costing							Rp 6.434
Food Cost 32%				Selling Price			Rp 21.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 19
Food Costing Acar Kuning

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Wortel	1000	gr	Rp 16.000	100	gr	Rp 1.600
2	Timun	1000	gr	Rp 15.000	250	gr	Rp 3.750
3	Jagung Muda	1000	gr	Rp 30.500	350	gr	Rp 10.675
4	Cabe Rawit Hijau	1000	gr	Rp 30.000	6	gr	Rp 180,00

LANJUTAN
Food Costing Acar Kuning

5	Lengkuas	1000	gr	Rp 10.000	4	gr	Rp 40,00
6	Daun Salam	1000	gr	Rp 55.000	2	gr	Rp 110,00
7	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	15	gr	Rp 375,00
8	Bawang Putih	1000	gr	Rp 30.000	10	gr	Rp 300,00
9	Kunyit	1000	gr	Rp 3.000	5	gr	Rp 15,00
10	Jahe	1000	gr	Rp 5.000	4	gr	Rp 20,00
11	Kemiri	1000	gr	Rp 25.000	22	gr	Rp 550,00
12	Minyak Goreng	1000	gr	Rp 19,500	5	gr	Rp 97,5
13	Air	1000	gr	Rp 6.000	150	gr	Rp 900,00
14	Garam	1000	gr	Rp 10.500	3	gr	Rp 31,5
15	Gula	1000	gr	Rp 13.000	3	gr	Rp 39,00
16	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
17	Cuka Makan	1000	gr	Rp 17.000	2	gr	Rp 34,00
Recipe Costing							Rp 18.987
Dish Costing							Rp 3.797
Food Cost 34%				Selling Price			Rp 12.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 20
Food Costing Nasi Dogong

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Beras	1000	gr	Rp 12.450	700	gr	Rp 1.618
2	Santan	1000	gr	Rp 38.900	130	gr	Rp 5.057
3	Biji Halba	1000	gr	Rp 21.980	10	gr	Rp 219,8
4	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 250,00
5	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	8	gr	Rp 248,00
6	Jahe	1000	gr	Rp 5.000	4	gr	Rp 20,00
7	Serai	1000	gr	Rp 20.000	25	gr	Rp 500,00
8	Daun Salam	1000	gr	Rp 55.000	3	gr	Rp 110,00
9	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
10	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
9	Daun Pisang	1000	gr	Rp 15.000	500	gr	Rp 7.500
Recipe Costing							Rp 15.845
Dish Costing							Rp 3.169
Food Cost 35%				Selling Price			Rp 10.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 21
Food Costing Sambal Ikan Tongkol

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Ikan Tongkol	1000	gr	Rp 21.000	450	gr	Rp 9.450
2	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 30.000	20	gr	Rp 600,00
3	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 250,00
4	Bawang Putih	1000	gr	Rp31.000	8	gr	Rp 24,8
5	Gula	1000	gr	Rp 13.000	5	gr	Rp 65,00
6	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
7	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
8	Minyak Goreng	1000	gr	Rp 19.500	20	gr	Rp 390,00
Recipe Costing							Rp 11.102
Dish Costing							Rp 2.220
Food Cost 29%				Selling Price			Rp 8.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 22
Food Costing Sambal Calok

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Bawang Merah	1000	gr	Rp 25.000	10	gr	Rp 250,00
2	Bawang Putih	1000	gr	Rp 31.000	8	gr	Rp 248,00
3	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 30.000	6	gr	Rp 180,00
4	Tomat Merah	1000	gr	Rp 22.000	8	gr	Rp 176,00
5	Cencalok	1000	gr	Rp 100.000	150	gr	Rp 15.000
6	Gula	1000	gr	Rp 13.000	3	gr	Rp 39,00
7	Garam	1000	gr	Rp 10.500	3	gr	Rp 31,5
8	Penyedap Rasa	1000	gr	Rp 45.000	6	gr	Rp 270,00
9	Minyak Goreng	1000	gr	Rp 19.500	5	gr	Rp 97,5
Recipe Costing							Rp 16.292
Dish Costing							Rp 3.258
Food Cost 30%				Selling price			Rp 11.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 23
Food Costing Gonggong Segar

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Air	1000	gr	Rp 6.000	100	gr	Rp 600,00
2	Gonggong	1000	gr	Rp 40.000	500	gr	Rp 16.000
3	Serai	1000	gr	Rp 20.000	25	gr	Rp 500,00
4	Cabe Rawit Merah	1000	gr	Rp 30.000	15	gr	Rp 450,00
5	Lemon	1000	gr	Rp 20.000	30	gr	Rp 600,00
6	Garam	1000	gr	Rp 10.500	2	gr	Rp 21,00
Recipe Costing							Rp 18.171
Dish Costing							Rp 3.634
Food Cost 27%				Selling Price			Rp 14.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 24
Food Costing Tamekok

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Tepung Terigu	1000	gr	Rp 13.360	350	gr	Rp 4.676
2	Santan	1000	gr	Rp 38.900	100	gr	Rp 3.890
3	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
4	Gula	1000	gr	Rp 13.000	50	gr	Rp 650,00
5	Air	1000	gr	Rp 6.000	700	gr	Rp 4.200
6	Daun Pandan	1000	gr	Rp 20.000	100	gr	Rp 2.000
Recipe Costing							Rp 15.468
Dish Costing							Rp 3.093
Food Cost 28%				Selling Price			Rp 12.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 25
Food Costing Kue Tepung Gomak

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Tepung Ketan	1000	gr	Rp 23.000	350	gr	Rp 8.050
2	Gula	1000	gr	Rp 13.000	50	gr	Rp 650,00
3	Garam	1000	gr	Rp 10.500	5	gr	Rp 52,5
4	Kelapa Parut	1000	gr	Rp 12.000	300	gr	Rp 3.600
5	Gula Aren	1000	gr	Rp 28.000	60	gr	Rp 1.680
6	Daun Pandan	1000	gr	Rp 20.000	20	gr	Rp 400,00
7	Kacang Hijau	1000	gr	Rp 26.000	200	gr	Rp 5.200
8	Air	1000	gr	Rp 6.000	850	gr	Rp 5.100
Recipe Costing							Rp 24.732
Dish Costing							Rp 4.496
Food Cost 33%				Selling Price			Rp 14.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 26
Food Costing Inti Kelapa

Jumlah : 5

No.	Bahan	Harga Pasar			Harga Resep		
		Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
1	Kelapa Parut	1000	gr	Rp 12.000	300	gr	Rp 3.600
2	Gula Aren	1000	gr	Rp 28.000	60	gr	Rp 1.680
3	Daun Pandan	1000	gr	Rp 20.000	20	gr	Rp 400.00
4	Air	1000	ml	Rp 6.000	20	ml	Rp 120.00
Selling Costing							Rp 5.800
Dish Costing							Rp 1.160
Food Cost 31%				Selling Price			Rp 4.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 27
Total *Selling Price*

No.	Nama Sajian	Recipe Costing	Dish Costing	Percentage %	Selling Price
1.	Kernas	Rp 32.377	Rp 6.475	30%	Rp 22.000
2.	Latoh Silong	Rp 8.201	Rp 7.341	29%	Rp 27.000
3.	Sayur Rampai	Rp 36.708	Rp 1.604	28%	Rp 6.000
4.	Ikan Pindang Air	Rp 39.497	Rp 7.899	31%	Rp 26.000
5.	Tabel Mando	Rp 32.170	Rp 6.434	32%	Rp 21.000
6.	Acar Kuning	Rp 19.987	Rp 3.797	34%	Rp 12.000
7.	Nasi Dogong	Rp 15.845	Rp 3.169	35%	Rp 10.000
8.	Sambal Ikan Tongkol	Rp 11.102	Rp 2.220	27%	Rp 8.000
9.	Sambal Calok	Rp 16.292	Rp 3.258	30%	Rp 11.000
10.	Gonggong Segar	Rp 18.171	Rp 3.364	27%	Rp 14.000
11.	Tamekok	Rp 15.468	Rp 3.093	28%	Rp 12.000
12.	Kue Tepung Gomak	Rp 24.732	Rp 4.496	33%	Rp 14.000
TOTAL		Rp 270.550	Rp 53.150	-	Rp 157.000

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

1.4.4 Nilai Kandungan Gizi (Nutritional Value)

Adapun Kandungan Nilai Gizi yaitu, Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, Air, Vitamin, Mineral. Gizi merupakan suatu Kandungan nutrisi yang harus dipenuhi sesuai kebutuhan setiap orang. Menurut (Putri,2021) yang dimaksud Nilai Kandungan Gizi atau Informasi Nilai Gizi adalah adalah bagian dari label makanan, yang berisi tentang kandungan zat gizi yang ada dalam bahan makanan tersebut. Kebutuhan Gizi bagi setiap prang Berbeda-beda. Ada yang membutuhkan Vitami, ada yang Membutuhkan Zat besi. Dan Dari informasi gizi inilah kita mengetahui kandungan yang terdapat di sebuah bahan makanan. Agar kita dapat memilih yang mana yang baik untuk kita Konsumsi.

Tabel 28
Kandungan Gizi **Kernas**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Ikan Tongkol	Gr	200	2,38	11,41	20,95	244	0,2
2.	Sagu Butir	Gr	104	26	0,0	0,0	0,0	30,0
3.	Kelapa Parut	Gr	179	2,4	17,3	3,4	0,0	0,0
4.	Bawang Putih	Gr	125	21,35	4,09	2,86	0,409	9,48
5.	Bawang Merah	Gr	50	5	3	1	0,60	1
6.	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	7,1	0,92	0,64	2	0,55
7.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
8.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
9.	Minyak Goreng	MI	80,00	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL			659,7	64,23	33,72	28,85	630,259	41,23
Per-portion			131,94	12,846	6,744	5,77	126,051	8,246

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022

Tabel 28 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Kernas meliputi *Ingredients*/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi mencakup *Calories*, *Carbo*, *Fat*, *Protein*, *Sodium*, dan *Sucrose*.

Tabel 29
Kandungan Gizi **Latoh Silong**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Latoh Silong	Gr	1,85	35,69	1,58	10,41	0,0	0,0
2.	Lemon	Gr	17	70	0,17	0,64	1	1,45
3.	Bawang Merah	Gr	29	7,08	0,06	0,64	2	3
4.	Bawang Putih	Gr	4	0,99	0,02	0,19	1	0,03
5.	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	7,1	0,92	0,64	2	0,55
6.	Tomat Merah	Gr	22	4,82	0,25	1,08	6	3,23
7.	Cencalok	Gr	15	0,4	0,3	3	174	0,0
8.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0,	4,2
9.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0,	0,0	23.25	0,0
10.	Penyedap rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
11.	Minyak Goreng	Gr	8,0	0,0,	9,0	0,0	0,0	0,0I
TOTAL			114,55	124,28	12,3	16,5	569,25	12,47
Per-portion			22,91	24,856	2,46	3,32	113,85	2,494

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022 dan (Jumsurizal dkk, 2021)

Tabel 29 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Latoh Silong meliputi *Ingredients*/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 30
Kandungan Gizi Sayur Rampai

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Kacang Panjang	Gr	31	7,13	0,12	1,82	0,6	1,4
2.	Gambas	Gr	18	4,02	0,18	0,18	0,4	0,08
3.	Daun Ubi	Gr	38	7,25	0,29	3,66	0,10	0,06
4.	Daun Kemangi	Gr	1	0,23	0,03	0,13	0,0	0,02
5.	Daun Kunyit	Gr	354	64,93	2,04	2,20	0,38	3,21
6	Daun Melinjo	Gr	104	21,25	1,25	5,01	0,5	0,81
7.	Kangkung	Gr	20	3,18	0,34	2,51	0,69	0,37
8.	Bayam Merah	Gr	23	3,63	0,39	2,86	0,79	0,42
9.	Buah Kelapa	Gr	179	2,4	17,3	3,4	0,0	0,0
10.	Lada Hitam	Gr	0,0	0,06	0,0	0,01	0,0	0,0
11.	Bawang Merah	Gr	2,9	7,08	0,06	0,64	0,2	3
12.	Serai	Gr	99	25,31	0,49	1,82	0,6	0,0
13.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
TOTAL			869,9	146,47	22,49	24,24	27,51	9,37
Per-portion			173,98	29,294	4,498	4,848	5,502	1,874

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022

Tabel 30 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Sayur Rampai meliputi *Ingredients*/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*

Tabel 31
Kandungan Gizi Ikan Pindang Air

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Ikan Kuwe	Gr	84	0,0	0,92	17,76	81 0	0,0
2.	Lengkuas	Gr	24	4,39	0,54	1,45	23	1,76
3.	Serai	Gr	99	25,31	0,49	1,82	6	0,0
4.	Asam Kandis	Gr	261	63,30	1,60	0,90	26	0,0
5.	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	7,1	9,2	0,64	2	0,55

LANJUTAN

Kandungan Gizi Ikan Pindang Air

N0.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
6.	Bawang Merah	Gr	29	7,08	0,06	0,64	2	0,05
7.	Bawang Putih	Gr	4	0,99	0,02	0,19	1	0,03
8.	Daun Salam	Gr	70	1	3,5	10	0,0	0,0
9.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
10.	Lada Putih Bubuk	Gr	10	2	0,0	0,0	0,0	0,0
11.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
12.	Minyak Goreng	ml	8,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,1

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/>, 2022

Tabel 31 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Ikan Pindang Air meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 32
Kandungan Gizi Tabel Mando

No	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1	Sagu Mandak	Gr	354	87,55	0,05	23,87	106	0,0
2	Kelapa Parut	Gr	197	2,4	17,3	3,4	0,0	0,0
3	Ikan Tongkol	Gr	110	0,0	0,92	23,87	106	0,0
4	Bawang Merah	Gr	29	0,99	0,06	0,64	2	3
5	Bawang putih	Gr	4	7,08	0,02	0,19	1	0,03
6	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	7,1	0,92	0,64	2	0,55
7	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
8	Lada Putih Bubuk	Gr	10	2	0,0	0,0	0,0	0,0
9	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
TOTAL			705,7	107,12	19,27	52,61	504,25	6,06
Per-portion			141,14	21,424	3,854	10,522	100,85	1,212

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan <https://www.myfitnesspal.com/>, 2022

Tabel 32 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Tabel Mando meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*

Tabel 33
Kandungan Gizi **Acar Kuning**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Wortel	Gr	41	9,58	0,24	0,93	69	4,54
2.	Timun	Gr	45	10,93	0,33	1,96	6	5,03
3.	Jagung Muda	Gr	6	1,49	0,08	0,21	17	0,28
4.	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	7,1	0,92	0,64	2	0,55
5.	Lengkuas	Gr	24	4,39	0,54	1,45	2,3	1,76
6.	Daun Salam	Gr	70	1	3,5	10	0,0	0,0
7.	Bawang Merah	Gr	29	0,99	0,06	0,64	2	3
8.	Bawang Putih	Gr	4	7,08	0,02	0,19	1	0,03
9.	Kunyit	Gr	354	64,93	9,88	7,83	3,8	3,21
10.	Jahe	Gr	2	0,36	0,02	0,04	0,0	0,03
11.	Kemiri	Gr	691	13,86	71,97	9,17	0,0	3,97
12.	Minyak Goreng	Gr	80,00	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
13.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
14.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0	4,2
15.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
16.	Cuka Makan	Ml	3	0,01	0,0	0,0	0,0	0,01
17.	TOTAL		1,366	83,36	87,56	33,06	486,35	26,61
18.	Per-portion		273,34	16,672	17,512	6,612	97,27	5,322

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022

Tabel 33 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Acar Kuning meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 34
Kandungan Gizi **Nasi Dogong**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Beras	Gr	361	79,48	0,59	6,75	0,2	0,04
2.	Santan	Gr	35	0,1	3,5	0,0	0,5	0,0
3.	Biji Halba	Gr	35,5	6,4	0,7	2,5	2,1	0,0
4.	Bawang Putih	Gr	4	7,08	0,02	0,19	1	0,03
5.	Bawang Merah	Gr	2,9	0,99	0,06	0,64	2	3
6.	Jahe	Gr	2	0,36	0,02	0,04	0,0	0,03
7.	Serai	Gr	99	25,31	0,49	1,82	6	0,0
8.	Daun Salam	Gr	70	1	3,5	10	0,0	0,0

LANJUTAN

Kandungan Gizi Nasi Dogong

No.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
9.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
10.	TOTAL		609,4	120,72	8,88	21,94	416,79	3,1
	Per-portion		121,88	24,144	1,776	4,388	83,358	0,62

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022

Tabel 34 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Nasi Dogong meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 35
Kandungan Gizi **Sambal Ikan Tongkol**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Ikan Tongkol	Gr	110	0,0	0,92	23,87	106	0,0
2.	Cabe Merah Keriting	Gr	36	7,3	0,3	1,0	2,3	0,0
3.	Bawang Merah	Gr	2,9	0,99	0,06	0,64	2	3
4.	Bawang Putih	Gr	4	7,08	0,02	0,19	1	0,03
5.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0	4,2
6.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
7.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	350	0,0
8.	Minyak Goreng	Gr	80,00	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0
9.	TOTAL		248,9	19,57	0,38	3,66	378,55	7,23
10.	Per-portion		49,78	3,914	0,076	0,732	75,71	1,446

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022 dan (Na'imah t.t)

Tabel 35 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Sambal Ikan Tongkol meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*

Tabel 36
Kandungan Gizi **Sambal Calok**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Bawang Merah	Gr	2,9	0,99	0,06	0,64	2	3
2.	Bawang Putih	Gr	4	7,08	0,02	0,19	1	0,03
3.	Cabe Rawit Merah	Gr	1,7	3	0,92	0,64	2	0,55

LANJUTAN

Kandungan Gizi Sambal Calok

No.	Tomat Merah	Gr	22	4,82	0,25	1,08	6	3,23
4.	Cencalok	Gr	15	0,4	0,3	3	174	0,0
5.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0	4,2
6.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
7.	Penyedap Rasa	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	360	0,0
8.	Minyak Goreng	Gr	8,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,01
TOTAL			61,6	20,49	4,97	5,55	568,25	11,02
Per-portion			12,32	4,098	0,994	1,11	113,65	2,204

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> 2022

Tabel 36 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Sambal Calok meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*

Tabel 37
Kandungan Gizi **Gonggong Segar**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Air	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2.	Gonggong	Gr	224	4,1	0,0	31,19	0,0	0,0
3.	Cabe Rawit Hijau	Gr	1,7	7,1	0,92	0,64	2	0,55
4.	Lemon	Gr	17	5,41	0,17	0,64	0,1	1,45
5.	Serai	Gr	99	25,31	0,49	1,82	6	0,0
6.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
TOTAL			341,7	34,82	1,58	3,1	31,35	2
Per-portion			262,5	6,964	0,316	0,62	6,27	0,4

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022 dan (Inge , 2021)

Tabel 37 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Gonggong Segar meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucros*

Tabel 38
Kandungan Gizi **Tamekok**

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Tepung Terigu	Gr	350	77	11	9	0,0	0,0
2.	Santan	Gr	35	1	3,5	0,0	0,5	0,0

LANJUTAN

Kandungan Gizi Tamekok

3.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
4.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0	4,2
5.	Air	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6.	Daun Pandan	Gr	350	78	0,0	2,2	0,0	0,0
	TOTAL		751	160,2	14,5	11,2	23,25	4,2
	Per-portion		150,2	32,04	2,9	2,24	4,65	0,84

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> dan <https://www.myfitnesspal.com/> , 2022 ,
(Yonanda, 2021)

Tabel 38 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Tamekok meliputi *Ingredients*/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 39
Kandungan Gizi Kue Tepung Gomak

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Tepung Ketan	Gr	362	79,4	0,7	6,7	0,0	0,0
2.	Gula	Gr	16	4,2	0,0	0,0	0,0	4,2
3.	Garam	Gr	0,0	0,0	0,0	0,0	23,25	0,0
4.	Kelapa Parut	Gr	179	2,4	17,3	3,4	0,0	0,0
5.	Gula Aren	Gr	11	2,92	0,0	0,0	0,1	2,89
6.	Daun Pandan	Gr	350	78	0,0	2,2	0,0	0,0
7.	Kacang Hijau	Gr	117	20,97	0,58	7,89	0,7	8,22
8.	Air	ml	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	TOTAL		1.035	187,89	18,58	20,19	24,05	15,31
	Per-portion		207	37,578	3,716	4,038	4,81	3,062

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/> , 2022 dan (Yonanda, 2022)

Tabel 39 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Kue Tepung Gomak meliputi *Ingredients*/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 40
Kandungan Gizi Inti Kelapa

No.	Bahan	Gr/ml	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Sukrosa (gr)
1.	Kelapa Parut	Gr	179	2,4	17,3	3,4	0,0	0,0
2.	Gula Aren	Gr	120	29	0,0	0,0	0,10	27
3.	Daun Pandan	Gr	404	27	30,2	5,8	0,0	17,7

LANJUTAN

Kandungan Gizi Inti Kelapa

TOTAL	703	58,4	47,5	9,2	0,10	44,7
Per-portion	140,6	11,68	9,5	1,84	0,02	8,94

Sumber : <https://www.fatsecret.co.id/>

Tabel 40 menunjukkan bahan dasar dan kandungan gizi Inti Kelapa meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

Tabel 41
Total **Nutrisi Gizi**

No	Nama Sajian	Calories	Carbo	Fat	Protein	Sodium	Sucrose
1.	Kernas	131,94 Kal	12,846 gr	6,744 gr	5,77 gr	126,051 gr	8,246 gr
2.	Latoh Silong	22,91 Kal	29,294 gr	2,46 gr	4,848 gr	113,85 gr	1,874 gr
3.	Sayur Rampai	173,98 Kal	24,294 gr	4,498 gr	3,32 gr	5,502 gr	2,494 gr
4.	Ikan Pindang Air	118,14 Kal	22,234 gr	5,066 gr	13,36 gr	104,85 gr	1,088 gr
5.	Tabel Mando	141,14 Kal	21,242 gr	3,854 gr	10,522 gr	100,85 gr	1,212 gr
6.	Acar Kuning	273,34 Kal	16,672 gr	17,512 gr	6,612 gr	97,27 gr	5,322 gr
7.	Nasi Dogong	121,88 Kal	24,144 gr	1,776 gr	4,388 gr	83,358 gr	0,62 gr
8.	Sambal Ikan Tongkol	248,9 Kal	19,57 gr	0,38	3,66 gr	378,55 gr	7,23 gr
9.	Sambal Calok	12,32 Kal	4,098 gr	0,994 gr	1,11 gr	113,65 gr	2,204 gr
10.	Gonggong Segar	262,5 Kal	6,964 gr	0,316 gr	0,62 gr	6,27 gr	0,4 gr
11.	Tamekok	150,2 Kal	32,04 gr	2,9 gr	2,24 gr	4,65 gr	0,84 gr
12.	Kue Tepung Gomak	207 Kal	37,578 gr	3,716 gr	4,038 gr	4,81 gr	3,062 gr
TOTAL		1.864,25 Kal	250,976 gr	50,216 gr	60,488 gr	1.038 gr	34,592 gr
Per Portion		372,85 Kal	50,1952 gr	10,0432 gr	12,0976 gr	207,7 gr	6,9184 gr

Sumber : Data Olahan Penulis 2022

Tabel 41 Menunjukkan Bahwa Kandungan Gizi Dari Semua Menu Kuliner Tradisional Natuna Kepulauan Riau meliputi *Ingredients/Bahan Dasar dan Kandungan Gizi* mencakup *Calories, Carbo, Fat, Protein, Sodium, dan Sucrose*.

1.5 Lokasi dan Jadwal Presentasi Produk

1.5.1 Lokasi & Jadwal Latihan Produk

Penulis Melakukan uji coba (trial & error) untuk resep yang telah dibuat di rumah Kos Penulis, yang Ber-alamat di Kost Modern , Jl. Gegerkalong Tengah No.20, Gegerkalong, Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat ID 40153. Dan Waktu Pelaksanaan uji coba dimulai dari Oktober Hingga Desember 2022.

1.5.2 Lokasi & Jadwal Pelaksanaan Presentasi

Untuk lokasi pelaksanaan presentasi produk dilakukan di *Kitchen Nusantara* Politeknik Pariwisata NHI Bandung pada tanggal 25 Januari 2023, Hari Rabu Pukul 08.00 – 09.40 WIB.