

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai salah satu provinsi di Pulau Jawa, Jawa Tengah terjepit di antara dua provinsi, Jawa Barat dan Jawa Timur. 5°40' sampai 8°30' Lintang Selatan, 108° 30' sampai 111° 30' Bujur Timur (termasuk Pulau Karimunjawa). 263 km timur-barat, 226 km utara-selatan (tidak termasuk Pulau Karimunjawa) (jatengprov, n.d.).

Jawa Tengah memiliki beberapa destinasi objek pariwisata. Borobudur berbeda dengan destinasi wisata lainnya seperti Dieng, Sangilan. Borobudur ditetapkan sebagai Kawasan Strategis Pariwisata Nasional. Borobudur tidak hanya menjadi kawasan strategis untuk pariwisata dalam negeri, tetapi juga menyanggah predikat pariwisata prioritas utama (Agung, 2022).

Pemerintah Kabupaten Purworejo dan Aparat Penegak Otorita Borobudur bekerja sama dalam pengembangan pariwisata dan ekonomi kreatif di Kabupaten Purworejo dan Kawasan Otorita Kawasan Pariwisata Borobudur. Kerjasama ini bertujuan untuk meningkatkan potensi ekonomi di sekitar Candi Borobudur. Menurut Direktur Utama Badan Otorita Borobudur, Indah Yuanita berkata bahwa telah banyak berkolaborasi yang dikembangkan dalam berkembangnya pada Kawasan wisata maupun ekonomi kreatif sampai ketenagakerjaan (Hartoyo, 2022)

Kabupaten Purworejo adalah sebuah wilayah kecil di Jawa Tengah. Itu terletak di antara garis bujur $109^{\circ}47'28''\text{E}$ dan $110^{\circ}8'20''\text{E}$, dan garis lintang $7^{\circ}32'\text{S}$ dan $7^{\circ}54'\text{S}$. Purworejo berbatasan dengan Yogyakarta di timur, Kebumen di barat, Samudera Indonesia di selatan, serta Magelang dan Wonosobo di utara. Wilayah ini memiliki iklim tropis lembab dengan suhu antara 19°C dan 28°C dan kelembaban antara 70% dan 90%. Luas wilayah Purworejo adalah 1.034,82 kilometer persegi, atau 3,18 kali lebih besar dari Jawa Tengah. Kabupaten Purworejo terbagi menjadi 16 kecamatan. (Purworejo, n.d.)

Kabupaten Purworejo merupakan bagian dari dataran aluvial Jawa Tengah bagian tengah dan selatan, dibatasi oleh pegunungan Serayu dan Sumbing Selatan di sebelah utara, Pegunungan Menoreh di sebelah timur, Samudra Hindia di sebelah selatan dan Selat di sebelah barat. Pegunungan Kebumen dan Dataran Banyumas. Tingkatan Kabupaten Purworejo terutama terdiri dari fragmen vulkanik Tersier yang membentuk Gunung Serayu dan Gunung Menoreh Selatan, dan endapan aluvial yang berasal dari gunungapi Kuartar Gunung Sumbing. Kipas sedimen lama di Purworejo di NE dan Kutoarjo di barat (Wikipedia, 2022).

Kabupaten Purworejo yang dulu bernama Tanah Bagelen memiliki potensi wisata yang beragam (Indrayani Dewi, 2015). Kegiatan ekonomi pada kabupaten ini bertumpu dalam sektor pertanian dan perkebunan, yg mencakup padi, jagung, ubi kayu dan tumbuhan sekunder lainnya. Sentra padi terletak di Kecamatan Ngombol, Purwodadi dan Banyurip. Jagung

terutama ditanam di Kecamatan Bruno. Ubi kayu terutama diproduksi di Kecamatan Pituruh. Di tingkat Provinsi, Purworejo merupakan sentra produksi rempah-rempah (Jawa: empon). Sekitar 75 pabrik jamu di Jawa Tengah mengandalkan bahan baku dari kabupaten ini. Kecamatan Grabag dikenal sebagai sentra produksi Melinjo. Buah melinjo digunakan sebagai makanan ringan yang disebut emping. Purwodadi terkenal dengan produksi duriannya (Purworejo, n.d.).

Berbicara tentang budaya, Budaya menggambarkan karakteristik dan pengetahuan masyarakat tentang bahasa, agama, masakan, adat istiadat sosial, musik, dan seni. Kebudayaan daerah tumbuh dan berkembang di daerah, merupakan warisan budaya daerah, dan memiliki identitas yang membedakan mereka dari yang lain. Tradisi budaya lokal juga dapat diartikan sebagai norma yang mendefinisikan perilaku normal. Contoh budaya lokal adalah makanan khas. Keistimewaan daerah merupakan warisan dan ciri khas daerah. Pada dasarnya pola makan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan baku di daerah tersebut, sehingga setiap daerah biasanya memiliki ciri khas makanannya masing-masing. Secara khusus, kita akan melihat contoh makanan tradisional dari daerah Purworejo (Husain, 2022).

Terletak di bagian selatan Jawa Tengah, Purworejo memiliki kekayaan budaya di bidang kuliner. Ada banyak makanan khas yang dimiliki daerah yang berbatasan dengan Daerah Istimewa Yogyakarta. Hidangan tersebut belum lama ini diperkenalkan ke Istana Sejangad Agung, seperti dilansir Kompas.com, Direktur Pariwisata dan Kebudayaan

(Dinparbud) Kabupaten Purworejo oleh Agung Wibowo. Daya tarik bagi wisatawan yang berkunjung ke daerah yang terkenal dengan fasadnya. Secara umum rasa makanan khas purworejo adalah manis dan gurih (Husain, 2022). Kabupaten Purworejo memiliki beberapa kuliner tradisional yang menjadi ciri khas utamanya ialah: Sego Koyor, Sego Megono, Kupat Tahu Purworejo, Sate Winong, Sego Penek Ngandul, Clorot, Geblek dan Dawet Ireng (Orami, 2022).

Kata sego secara bahasa berarti nasi, tetapi jika dilihat lebih dekat kata Megono mengungkapkan bahwa akar kata Jawa asli dari kata “Megono” sama sekali tidak ada. Megono mungkin menggabungkan dua kata “Mego” dan “genono”, dimana kata “Mego/Mega” (huruf “a” berarti “o” dalam bahasa Jawa) berarti awan. Gegana berarti langit atau langit. Oleh karena itu, menggabungkan dua kata berikut berbunyi “Megono” atau “Megoingegono” (W A. P., Fakta Sejarah Segi Megono di Purworejo, 2015).

Penampilannya pertama kali diperkenalkan oleh para gerilyawan menyerbu wilayah Purworejo. Seperti Pangeran Diponegoro, Sentot Prawirodirjo, Perang Kemerdekaan I dan II (atau yang disebut Invasi Belanda I dan II). Meskipun lingkungannya menguntungkan pada saat itu, kondisi perang melemahkan produksi tanaman dan mengurangi tabungan di semua bidang, termasuk konsumsi. Kerak nasi (“Intip” dalam bahasa Jawa) terbentuk saat nasi dimasak dengan cara tradisional. Saat ini, bagi kebanyakan orang, sekam padi dijemur, diawetkan, dan dimasak kembali

menjadi nasi. Ini adalah pendahulu dari Segomegono. Masyarakat Purworejo semakin menyempurnakannya dengan menambahkan berbagai bumbu, seperti uraps dan memadukannya dengan berbagai sayuran dan lauk pauk (W A. P., Fakta Sejarah Segomegono di Purworejo, 2015)

Penulis mengolah sajian khas Purworejo dan menyajikannya dalam bentuk *rijstaffel*. Kata *Rijstaffel* berasal dari bahasa Belanda dan berarti "nasi meja" atau lauk yang disajikan di atas meja. *Rijstaffel* sudah dikenal di Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda. Pertama kali dipopulerkan oleh para filosof pada masakan Padang, Sumatera Barat Kemudian bergabunglah dengan pesta makanan di mana Anda dapat mencoba masakan Indonesia sebanyak mungkin dari berbagai daerah di Indonesia. Bahkan, pada masa penjajahan Belanda, konsep kuliner ini digunakan untuk menyambut tamu seperti pejabat Indonesia (Afifiyah, 2022).

Dalam menulis Tugas Akhir ini, penulis telah berkomunikasi langsung dengan Narasumber bernama Ibu Puji Astuti, Ibu Lis Purwanti, Ibu Sumiati dan Ibu Nunik yang berlokasi di daerah kabupaten Purworejo.

B. Karakteristik Masakan Purworejo

Masakan Purworejo memiliki kearifan lokal yang tumbuh dan berkembang di masyarakat. Menggunakan berbagai bahan yang tersedia secara lokal secara sah dan tidak berlebihan merupakan bentuk penghormatan terhadap hubungan kita dengan alam dan telah membawa hadiah bagi masyarakat Purworejo yang menggantungkan mata

pencahariannya pada alam. Orang Purworejo dapat menggunakan berbagai jenis kreasi di dapur mereka.

C. Tujuan pembuatan Masakan Khas Purworejo

1. Tujuan Formal :

- a. Presentasi produk ini dibuat oleh penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Program Studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
- b. Sebagai bentuk penerapan ilmu yang penulis pelajari di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

2. Tujuan Operasional :

- a. Penyajian kuliner masyarakat Purworejo dalam bentuk ritjsttafel.
- b. Mengembangkan kuliner Purworejo dengan mensubtitusikan beberapa bahannya. Supaya bisa dijadikan bahan untuk membuat suatu bisnis dengan *target market* kalangan anak muda, anak kuliah dengan maksud supaya kuliner Purworejo ini tidak hilang seiring dengan perkembangan zaman.
- c. Agar presentasi ini berdaya saing tidak hanya di lingkungan masyarakat Kabupaten Purworejo, tetapi juga dengan seluruh masyarakat Indonesia dan wisatawan mancanegara yang tinggal di Indonesia, sebagai acuan dalam menggali potensi produk kuliner Purworejo kepada khalayak luas.
- d. Meningkatkan kemampuan penulis untuk menulis karya ilmiah.

D. Usulan Masakan Khas Purworejo

Penulis memperkenalkan Masakan khas Purworejo, Jawa Tengah, masakan berupa *rijstaffel* berupa nasi, dan berbagai jenis masakan pelengkap dari referensi yang penulis peroleh dari sumber. Berikut ini penulis lampirkan tabel matriks makanan sebagai dasar penentuan karakteristik makanan dan penempatan menu. Hal ini disampaikan oleh penulis sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Matriks Menu

Matriks Menu						
NO.	MENU	BAHAN	RASA	WARNA	TEKSTUR	METODE
1	Nasi Jagung	Beras Putih, Beras Jagung	Sedikit Manis	Putih, Kuning	Lembut, Pulen	Steam
2	Berongkos khas Purworejo	Sandung Lamur, Kacang Tolo, Krecek, Telur Puyuh	Asin, Gurih	Coklat Tua hampir Hitam	Kuah Kental, Kenyal,	Simmer
3	Sup Pedas	Dada Ayam, Bihun, Sawi Putih, Tahu	Manis, Pedas, Gurih	Coklat Muda, Rada Merah	Renyah, Berkuah, Hangat, Pedas	Simmer
4	Urapan Sayur	Kacang Panjang, Kol, Tauge, Kelapa Parut	Gurih, Manis, Asin	Coklat, Hijau, Putih	Renyah, Lembut	Blanch
5	Sayur Suroh	Kikil, Kol, Santan	Gurih, Asin, Sedikit Pedas	Kuning	Berkuah, Kenyal, Lembut	Roast, Gentle Simmer
6	Sambel Bawang Jelantah	Cabai Rawit, Bawang Putih, Minyak Jelantah	Pedas, Gurih	Merah, Oranye	Kasar, Berminyak	Grind
7	Bobor Daun Singkong	Daun Singkong, Tempe, Santan	Gurih	Abu Muda rada Hijau	Kuah, Lembut	Simmer
8	Jangan Belut	Belut Bakar, Santan, Kol, Daun Melinjo	Pedas, Gurih, Sedikit Manis	Putih rada Merah	Kenyal, Berkuah	Roast, Braise
9	Dawet Ireng	Santan, Tepung Sagu, Gula Merah, Abu Merang	Manis, Gurih	Hitam, Putih	Berkuah, Kenyal, Lembut	Shape

Sumber: data olahan penulis, 2022

MENU RIJSTAFFEL MASAKAN PURWOREJO

“Nasi Jagung”

(Campuran antara beras putih dan beras jagung)

“Berongkos khas Purworejo”

(Sayur kacang tolo dengan paduan sandung lamur, krecek dan telur puyuh yang dimasak menggunakan beberapa rempah dan kluwek)

“Sup Pedas”

(Hidangan berkuah yang memiliki campuran rasa pedas, manis dan gurih dengan isian dada ayam, bihun, tahu goreng, sawi putih,)

“Urapan Sayur”

(Campuran dari beberapa macam sayur dan ditambahkan kelapa parut yang memiliki rasa manis dan gurih)

“Sayur Suroh”

(Kikil direbus dan ditambahkan sayur kol dan dimasak dengan bermacam rempah dengan sedikit sentuhan santan yang gurih)

“Sambal Bawang Jelantah”

(Cabai rawit merah yang diulek bersama bawang putih dan dipadukan dengan panasnya minyak jelantah yang memiliki rasa pedas dan gurih)

“Bobor Daun Singkong”

(Daun singkong yang direbus hingga teksturnya sedikit lembek dan lembut dan ditambahkan dengan tempe yang dimasak dengan santan)

“Jangan Belut”

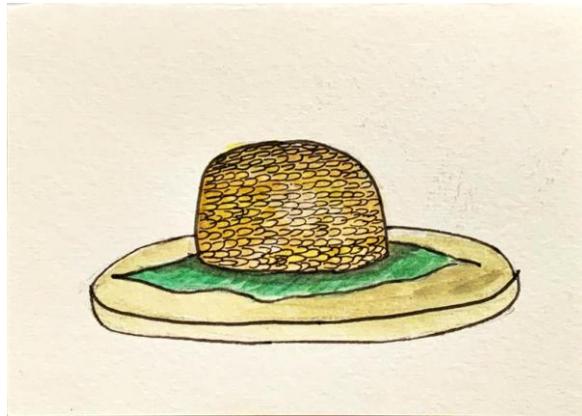
(Belut yang dibakar hingga menghasilkan rasa dan wangi “*smokey*” dan diberi sayur kol dan dipadu rasakan dengan santan)

“Dawet Ireng”

(Minuman dingin yang terbuat dari campuran tepung sagu dan abu merang dari padi dan dipadukan dengan gurihnya santan cair dan manisnya gula merah)

Adapun penjelasan dari setiap menu tersebut

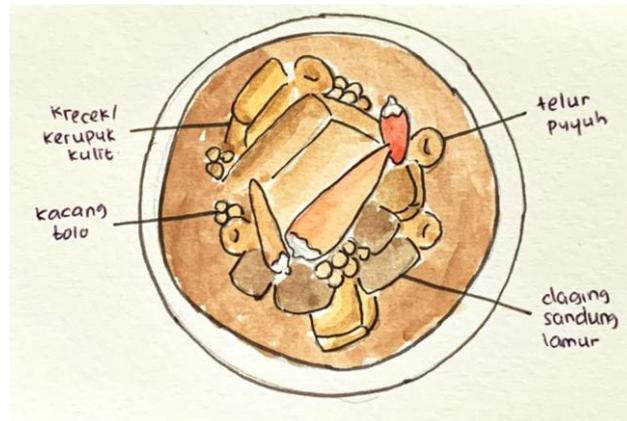
a) Nasi Jagung



Gambar 1. 1 Nasi Jagung

Pada zaman dahulu, pada masa paceklik atau masa tanam yang sangat sulit, beras dan gabah merupakan satu-satunya bahan pangan yang tersedia dan sulit diperoleh. Banyak orang tidak mampu makan nasi, terutama di daerah pedesaan. Salah satu tanaman yang mudah tumbuh dan melimpah saat ini adalah jagung. Jagung membutuhkan lebih sedikit perawatan dan penyerapan air, dan dapat dikeringkan dan disimpan untuk jangka waktu yang lama. Hal ini menyebabkan orang dahulu secara kreatif menggunakan biji jagung sebagai pengganti nasi. Meski terkesan memberi makan orang miskin dan masa sulit, ternyata nasi jagung memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dari nasi beras, ada manfaatnya, dari menjaga kadar kolesterol dan gula darah hingga memenuhi kebutuhan serat harian sehingga bisa menjaga kesehatan pencernaan (Kirana, 2022).

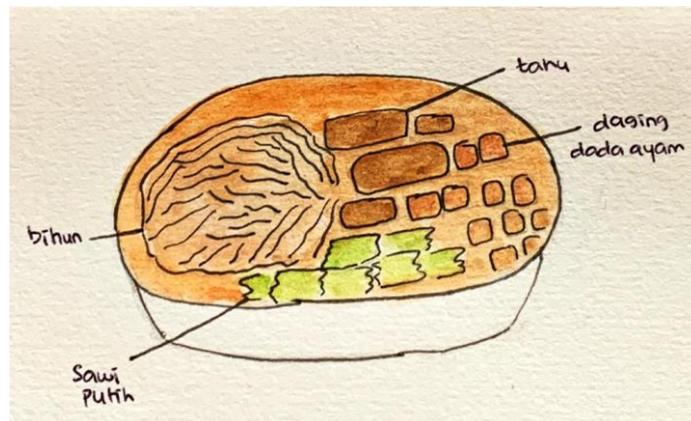
b) Berongkos khas Purworejo



Gambar 1. 2 Berongkos khas Purworejo

Berongkos adalah sejenis hidangan daging dan kacang yang disiapkan dengan bumbu kluwek, yang umum di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berongkos adalah hidangan yang dianggap sebagai hidangan Jawa klasik bersama gudeg, sayur lodeh, dan rawon. Disebutkan bahwa berongkos adalah makanan untuk kaum elit. Sebab, di masa lalu menggunakan daging sapi untuk menjadi bahan bakunya yang hanya cocok untuk orang kaya. Makanan ini juga menjadi favorit Sultan Hamengkubuwono X (Rehan, 2021). Penulis akan menyajikan hidangan ini dengan sedikit perubahan ala khas Kabupaten Purworejo yaitu dengan menambahkan telur puyuh dan kerupuk kulit untuk menjadi *condiment* di dalamnya.

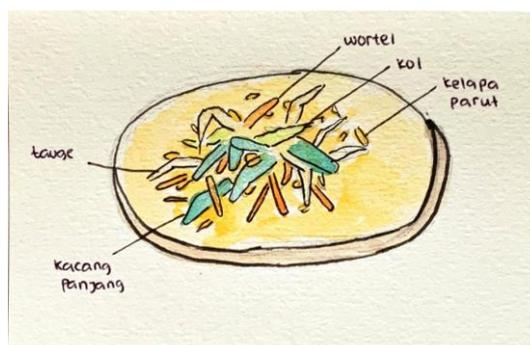
c) Sup Pedas



Gambar 1. 3 Sup Pedas

Sup Pedas disajikan dengan kuah yang berwarna coklat muda sedikit oranye dengan tekstur kuahnya yang ringan dengan rasa dominan pedas manis dan dengan sedikit rasa asin dan gurih. Sop ini berisikan dada ayam yang direbus dan tahu putih goreng yang dipotong secara dadu, sayur sawi putih untuk tambahan seratnya, dan juga bihun untuk karbohidratnya.

d) Urapan Sayur



Gambar 1. 4 Urapan Sayur

Ketika gerilyawan menyerbu daerah Purworejo, itu adalah daerah yang subur, tetapi situasi perang secara drastis mengurangi pendapatan

pad di semua bidang, termasuk konsumsi. Kemajuan pesat bisa dirasakan ketika tiba-tiba para gerilyawan menyerbu desa dengan wajah compang-camping dan lelah. Warga mulai mengumpulkan sayuran dan menggunakan metode memasak cepat yang cukup bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan daya tahan para gerilyawan (W A. P., Fakta Sejarah Sego Megono di Purworejo, 2015). Penulis akan menggunakan sayur seperti wortel, kol, kacang panjang, tauge kemudian dicampur dengan kelapa yang di parut kasar dan ditambahkan dengan rempah dan juga beberapa bumbu.

e) Sayur Suroh

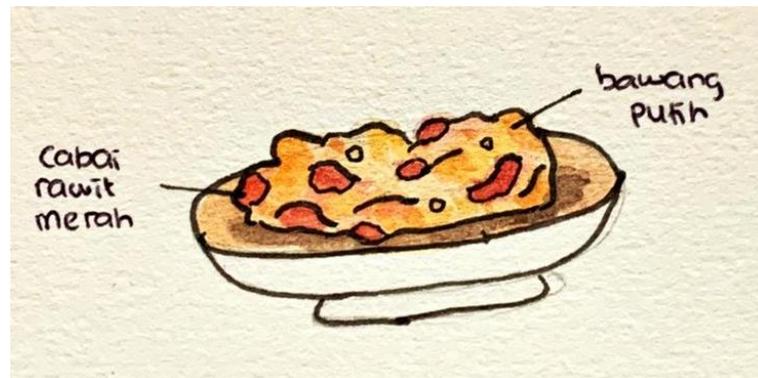


Gambar 1. 5 Sayur Suroh

Sayur Suroh ini merupakan hidangan yang biasa disajikan pada saat ada acara selamatan untuk mengucapkan rasa syukur kepada tuhan yang maha esa karena telah memberikan kesehatan, kemakmuran serta kedamaian kepada masyarakat di daerah Kabupaten Purworejo dan biasanya acara nya akan dilaksanakan pada bulan asyuro, maka karena itu lah hidangan ini disebut dengan nama Sayur Suroh. Hidangan ini

menggunakan kikil sebagai sumber utama protein nya dengan campuran tempe untuk tambahan protein nabatinya. Ditambahkan dengan sayur kol untuk serat dan dihidangkan dengan kuah santan dengan campuran rempah-rempah dan bumbu lainnya.

f) Sambal Bawang Jelantah



Gambar 1. 6 Sambal Bawang Jelantah

Sambal Bawang Jelantah atau ada yang menyebutnya sambal bawang atau sambal korek. Sambal ini sangat mudah untuk dibuat dengan bahan-bahan yang sederhana yaitu hanya dengan cabai rawit merah, bawang putih dan garam secukupnya. Ada cerita di balik kelezatan sambal ini. Ada seorang perempuan Belanda tinggal di Indonesia pada masa penjajahan. Dia hidup sebagai nyonya Belanda. Ia bernama Catenius van der Maiden. Catenius bertanggung jawab untuk menyiapkan hidangan khusus untuk seluruh keluarga, dengan bantuan pembantu rumah tangga. Ia terkenal dengan keahliannya dalam memasak, kemudian ia membuat sambal bawang ini karena pada zaman dahulu komoditas sayuran seperti cabai dan bawang sangat mudah untuk didapatkan (Priambodo, 2017).

g) Bobor Daun Singkong



Gambar 1. 7 Bobor Daun Singkong

Hidangan pendamping ini menggunakan bahan dasar daun singkong dikarenakan di daerah Kabupaten Purworejo kebanyakan penduduknya memilih untuk bertani karena tanah yang cukup melimpah dan subur. Hidangan ini dipadu rasakan dengan santan yang gurih dengan tekstur yang ringan dan memiliki wangi harum rempah yang berasal dari kencur. Penulis juga akan mengembangkan hidangan ini dengan cara mensubstitusikan salah satu bahannya yaitu santan yang akan penulis substitusi dengan air kelapa yang dicampurkan dengan susu.

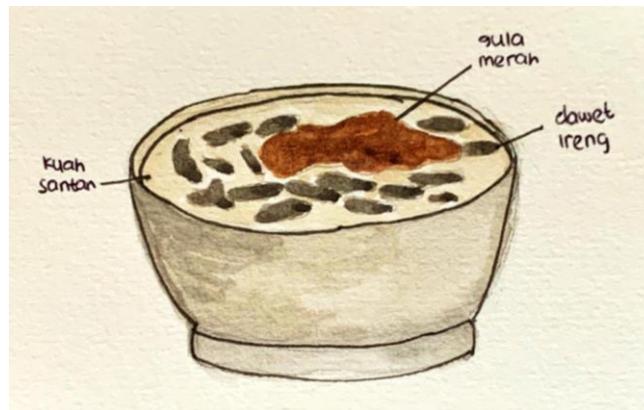
h) Jangan Belut



Gambar 1. 8 Jangan Belut

Jangan Belut atau yang berartikan Sayur Belut ini merupakan hidangan utama yang akan penulis sajikan. Dengan bahan utamanya yang pasti adalah belut dikarenakan di daerah Kabupaten Purworejo terbentang luas sawah di hampir setiap sudutnya. Penulis akan membuat hidangan ini dengan sedikit pengembangan pada kuah santannya akan penulis substitusikan dengan *fiber-crème* dan untuk pengolahan belutnya dengan metode *Kabayaki*. *Kabayaki* sendiri ialah metode yang berasal dari negara sakura, metode ini berguna untuk menghilangkan bau amis dengan membuat bumbu nya lebih meresep ke daging (Asharini, 2019). Hidangan ini memiliki warna kuning kecoklatan yang berasalkan dari perpaduan bumbu merah yang ditumis. Tekstur akan belutnya sendiri empuk dan sedikit kenyal dengan sedikit aroma asap dihidangkan dengan kuah santan kental yang diberi petai sehingga lebih harum dengan rasa gurih sedikit pedas.

i) Dawet Ireng



Gambar 1. 9 Dawet Ireng

Dawet Ireng merupakan salah satu hidangan minuman yang sangat populer dari Kabupaten Purworejo, keberadaannya kini sudah tidak hanya di daerah tersebut melainkan sudah banyak tersebar ke daerah Jawa Barat. Penggunaan resep untuk minuman ini masih menggunakan resep peninggalan leluhur yang masih dilestarikan hingga saat ini. Dinamakan dawet ireng karena minuman ini menggunakan abu merang dari bakaran gabah padi untuk membuat dawet tersebut berwarna hitam dan menghasilkan suatu wangi dan rasa yang khas (Setyanto, 2019). Minuman ini memiliki rasa manis yang datang dari sirup gula merah yang asli dari daerah Purworejo dan dipadu rasakan dengan larutan santan yang gurih dan dimasak dengan daun pandan.

E. Tinjauan Produk

1. Tema Masakan

Penulis akan memasak kuliner khas Purworejo dan mempresentasikannya dalam bentuk penyajian *rijsttafel*. Kata *rijsttafel* ini mulai diperkenalkan pada abad ke-19. Secara literal, *rijstaffel* yaitu *rijs* yang berarti nasi dan *tafel* yang memiliki arti meja, tetapi dalam penggabungannya kata *rijstaffel* lebih dikenal sebagai hidangan nasi. *Rijstaffel* merupakan rangkaian akulturasi yang terjadi antara dua budaya Eropa (Belanda) dan pribumi. *Rijstaffel* juga merupakan simbol status sosial Belanda saat itu. Semakin banyak pelayan dan variasi makanan yang disajikan, semakin tinggi status sosial orang Belanda. Menarik melihat realita *rijstaffel* di kalangan *elite* Jawa di kota kerajaan (Windyastika, Menjadi "Eropa" Di Meja Makan: Rijstaffel Dan Gaya Hidup Elite Jawa Di Vorstenlanden 1900-1942, 2020)

Konsep *Rijstaffel* Menurut Fadhly Rahman, *Rijstaffel* merupakan salah satu unsur budaya Indis yang populer pada masa kolonial. Kemudian budayakan. Enkulturasi universal adalah kegiatan atau tahapan mempelajari suatu budaya yang dialami sepanjang hayat. Adamson Hoebel berpendapat bahwa enkulturasi, menurutnya, lebih cocok untuk dua budaya ini, yaitu masyarakat pribumi dan orang Eropa (Windyastika, Menjadi "Eropa" Di Meja Makan: Rijstaffel Dan Gaya Hidup Elite Jawa Di Vorstenlanden 1900-1942, 2020). Tema ini dipilih

oleh penulis dikarenakan konsep *rijsttafel* dianggap tema yang paling tepat untuk mengungkapkan kekayaan sajian khas Purworejo.

2. Usulan Resep

Menurut Gisslen (2011), resep adalah kumpulan yang berisi cara-cara, takaran, bahan, dalam memasak sebuah hidangan. Standar Resep adalah prosedur di mana bahan disiapkan dan diproses menjadi hidangan. Dengan kata lain, koki sendiri yang mengembangkan dan mengolah resep, dan menggunakan peralatan untuk menyajikannya kepada para tamu (Wardana, 2017).

Standar resep adalah alat yang harus dipahami oleh setiap koki atau juru masak. Standar resep memiliki beberapa fungsi utama yaitu untuk mengetahui bahan apa yang digunakan, menghitung jumlah bahan dasar dalam makanan, dan alat apa yang digunakan untuk menyiapkan makanan.

Tabel 1. 4 Usulan Resep Berongkos khas Purworejo (Lanjutan)

Berongkos khas Purworejo

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
		20	G	Bumbu Halus: Bawang Merah	
		10	G	Bawang Putih	
		15	G	Kemiri	
		30	G	Cabai Merah	
		5	G	Ketumbar	
		4	G	Kencur	
		8	G	Kluwek	
		30	G	Gula Merah	
		8	G	Garam	
		5	G	Gula	
		5	G	Lada	
		5	G	Kaldu Bubuk	
2	Rebus	300	G	Daging Sandung Lamur	Hingga empuk, setelah itu angkat daging dan tiriskan. Ambil kaldunya 200 mL
		7	G	Daun Salam	
		4	G	Daun Jeruk	
		10	G	Sereh	
		15	G	Lengkuas	
3	Potong			Daging Sandung Lamur	Dice
4	Panaskan	3	mL	Minyak Goreng	
	Tumis			Bumbu Halus	Hingga harum dan matang

Tabel 1. 5 Usulan Resep Berongkos khas Purworejo (Lanjutan)**Berongkos khas Purworejo**

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
5	Tuang	200	mL	Air Kaldu	Ke dalam bumbu halus yang ditumis dan aduk rata
6	Masukkan	300 100 100 50	G G G G	Daging Sandung Lamur Telur Puyuh Krecek Kulit Kacang Tolo	Aduk Rata
7	Masukkan	1 15	L G	Santan Cabai Rawit Merah	Sambil diaduk hingga santan menyusut dan bumbu meresap
8	Masukkan	30 8 5 5 5	G G G G G	Gula Merah Garam Gula Lada Kaldu Bubuk	Koreksi Rasa
9	Hidangkan				Selagi hangat

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 6 Usulan Resep Sup Pedas**Sup Pedas**

Waktu Memasak : 45 Menit

Jumlah Porsi : 5 porsi

Jenis Makanan : *Soup*

Ukuran Porsi : 2 dL

Asal Makanan : Purworejo

Suhu Penyajian: Panas

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION	
1	Siapkan	500	G	Dada Ayam	Cuci Bersih, Dice Digoreng, Julienne Garnish	
		70	G	Sawi Putih		
		100	G	Tahu		
		1	Pack	Bihun		
		50	G	Bawang Goreng		
		750	mL	Air		
		Bumbu:				
		25	G	Bawang Merah		
		9	G	Bawang Putih		
		30	G	Cabai Rawit Merah		
		2	G	Daun Salam		
		75	G	Gula Merah		
		10	G	Gula Putih		
8	G	Garam				
5	G	Kaldu Bubuk				
2	Rebus	500	G	Dada Ayam	Hingga matang dan sisihkan	
		750	mL			
3	Tumis	25	G	Bawang Merah	Hingga harum dan matang	
		9	G	Bawang Putih		
		30	G	Cabai Rawit Merah		
		2	G	Daun Salam		

Tabel 1. 7 Usulan Resep Sup Pedas (Lanjutan)**Sup Pedas**

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
4	Masukkan			Bumbu	Kedalam rebusan sayap ayam, masak hingga mendidih
5	Bumbui	75	G	Gula Merah	
		10	G	Gula Putih	
		8	G	Garam	
		5	G	Kaldu Bubuk	
6	Tambahkan	70	G	Sawi Putih	Masak hingga empuk.
		100	G	Tahu Goreng	Koreksi rasa
		1	Pack	Bihun	
7	Hidangkan			Sup Pedas	Beri taburan bawang goreng, selagi hangat

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 8 Usulan Resep Urapan Sayur**Urapan Sayur**

Waktu Memasak : 20 Menit

Jumlah Porsi : 5 porsi

Jenis Makanan : *Side Dish*

Ukuran Porsi : 80 gr

Asal Makanan : Purworejo

Suhu Penyajian: Suhu Ruang

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
1	Siapkan	250	G	Kol	
		200	G	Kacang Panjang	
		200	G	Wortel	
		100	G	Tauge	
		300	G	Kelapa Parut	Kasar

Tabel 1. 9 Usulan Resep Urapan Sayur (Lanjutan)

Urapan Sayur

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
		150	G	Bumbu Halus: Cabai Merah	Iris Tipis
		100	G	Bawang Putih	
		125	G	Bawang Merah	
		25	G	Kencur	
		20	G	Daun Jeruk	
		10	G	Garam	
		30	G	Gula	
2	Rebus	250	G	Kol	Secara terpisah, sisihkan
		200	G	Kacang Panjang	
		200	G	Wortel	
		100	G	Tauge	
3	Haluskan	150	G	Cabai Merah	
		100	G	Bawang Putih	
		125	G	Bawang Merah	
		25	G	Kencur	
4	Campurkan	300	G	Kelapa Parut	Aduk rata
				Bumbu Halus	
		20	G	Daun Jeruk	
5	Kukus			Kelapa Parut	Hingga matang
6	Campurkan			Sayuran	Aduk Rata
				Kelapa Parut	
		10	G	Garam	
		75	G	Gula	

Tabel 1. 12 Usulan Resep Sayur Suroh (Lanjutan)

Sayur Suroh

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
		5	G	Ketumbar	
		5	G	Garam	
		3	G	Gula	
		3	G	Lada	
		10	G	Kaldu Bubuk	
		5	G	Jinten	
		2	G	Kapulaga	
		3	G	Pala	
2	Panggang	500	G	Kikil	Hingga wangi, lalu potong dadu dan sisihkan
3	Haluskan	7	G	Bawang Merah	
		15	G	Bawang Putih	
		20	G	Kemiri	
		20	G	Cabai Merah Keriting	
		10	G	Cabai Rawit Merah	
		10	G	Jahe	
		10	G	Kunyit	
		10	G	Lengkuas	
		5	G	Kencur	
		5	G	Ketumbar	
		5	G	Jinten	
		1	G	Kapulaga	

Tabel 1. 13 Usulan Resep Sayur Suroh (Lanjutan)

Sayur Suroh

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
	Tumis	3 5 2	G G G	Pala Bumbu Halus Sereh Daun Salam	Hingga harum
4	Siapkan Tambahkan	800	mL	Air Bumbu Halus	Di panci Gunakan api kecil hingga mendidih
5	Masukan Tambahkan	500 500	G mL	Kikil Santan	Diamkan sebentar Aduk hingga merata
6	Bumbui	5 3 3 10	G G G G	Garam Gula Lada Kaldu Bubuk	Cek rasa
7	Diamkan				Beberapa saat menggunakan api kecil supaya rasanya lebih keluar dan menyatu
8	Hidangkan			Sayur Suroh	Selagi hangat

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 16 Usulan Resep Bobor Daun Singkong (Lanjutan)**Bobor Daun Singkong**

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
		50	G	Cabai Merah Keriting	
4	Masukan	750	mL	Santan	Ke dalam panci
	Tambahkan			Bumbu Halus	Masak hingga harum dengan api sedang hingga mendidih
5	Tambahkan	250	G	Tempe	Tunggu kembali hingga mendidih
	Masukan			Daun Singkong	
		8	G	Garam	
		5	G	Gula	
		5	G	Lada	
		4	G	Kaldu Bubuk	Cek Rasa
6	Hidangkan			Bobor Daun Singkong	Selagi hangat

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 18 Usulan Resep Jangan Belut (Lanjutan)**Jangan Belut**

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
3	Haluskan	30	G	Bawang Merah	
		10	G	Bawang Putih	
		25	G	Cabai Merah Keriting	
		20	G	Cabai Hijau Besar	
4	Tumis & Tambahkan	7	G	Bumbu Halus	Hingga harum dan matang
		10	G	Daun Salam	
		20	G	Jahe	
		50	G	Lengkuas	
5	Masukan	5	G	Daun Melinjo	
		500	G	Belut	
6	Tambahkan	750	mL	Santan	Diamkan hingga mendidih Cek Rasa
		10	G	Garam	
		8	G	Gula	
		5	G	Lada	
		5	G	Kaldu Bubuk	
7	Masukan	30	G	Kol	Api kecil dan diamkan hingga mendidih
8	Hidangkan			Jangan Belut	Taburkan dengan bawang goreng selagi hangat

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 20 Usulan Resep Dawet Ireng (Lanjutan)

Dawet Ireng

NO	METHOD	QTY	UNIT	INGREDIENTS	EXPLANATION
5	Masukkan Tambahkan	750 50	mL G	Air Abu Merang Adonan Sagu	Masak hingga hampir mendidih Aduk hingga matang dan menjadi seperti bubur
6	Siapkan Tuangkan			Air Dingin Adonan Dawet	Ke dalam baskom dengan saringan atau cetakan dawet diatasnya Keatas cetakan sambil ditekan dan kemudian biarkan adonan tersebut jatuh lewat lubang kecil pada cetakan dan kemudian tiriskan
7	Hidangkan			Dawet Ireng	Dengan es batu, santan dan sirup gula jawa

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

3. Recipe Costing dan Dish Costing

Data resep mentah termasuk nama item menu, nama bahan, jumlah bahan yang dibutuhkan, biaya per bahan, lauk item menu, hasil total, ukuran per porsi, biaya total, biaya per porsi, persentase biaya dan cara pengolahan. Dengan kata lain, biaya bahan (*cooking cost*) adalah biaya resep (biaya yang tercantum dalam resep) (W R. B., 2010). Michale Kasavana dan Smith bahwa “*Food cost is cost that are incurred during the preparation and service of menu item*”, artinya

harga pokok makanan adalah biaya yang terjadi selama pengolahan hingga penyajian makanan tersebut” (Sudiara, 2000 : 12).

Recipe costing adalah pedoman dasar dari perhitungan biaya yang di butuhkan dalam sebuah resep, *recipe costing* digunakan untuk mengetahui berapa banyak biaya yang dibutuhkan dalam membuat satu resep melalui perhitungan harga setiap bahan berdasarkan kuantitas dan harga di pasar. Sementara *dish costing* dihitung berdasarkan *recipe costing* yang dibagi dengan jumlah porsi yang tertera pada standar resep, tanpa adanya hitungan dari *recipe costing* maka *dish costing* tidak dapat ditentukan. Setelah dapat hasil dari *dish costing* maka dapat pula ditentukan presentasi keuntungan yang akan diambil dalam menentukan harga dalam penjualan.

Tabel 1. 21 Recipe Costing Nasi Jagung

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Nasi Jagung				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Beras Putih	0,325	Sania 2.5kg	Rp 32.500,00	Rp 10.562,50
Beras Jagung	0,125	Kg	Rp 9.000,00	Rp 1.125,00
Garam	0,05	Kg	Rp 8.500,00	Rp 425,00
Recipe Cost				Rp 12.112,50
Dish Cost				Rp 2.422,50
Food Cost	40%	Selling Price		Rp 6.056

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 22 Recipe Costing Berongkos khas Purworejo

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Berongkos khas Purworejo				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Daging Sandung Lamur	0,3	kg	Rp 55.000,00	Rp 16.500,00
Telur Puyuh	0,1	kg	Rp 12.000,00	Rp 1.200,00
Krecek Kulit	0,1	kg	Rp 135.000,00	Rp 13.500,00
Kacang Tolo	0,05	kg	Rp 11.000,00	Rp 550,00
Daun Salam	0,007	kg	Rp 5.000,00	Rp 35,00
Daun Jeruk	0,004	kg	Rp 5.000,00	Rp 20,00
Sereh	0,01	kg	Rp 10.000,00	Rp 100,00
Lengkuas	0,015	kg	Rp 10.000,00	Rp 150,00
Cabai Rawit Merah	0,015	kg	Rp 25.000,00	Rp 375,00
Santan	1	L	Rp 50.500,00	Rp 50.500,00
Minyak Goreng	0,015	L	Rp 19.000,00	Rp 285,00
Bawang Merah	0,02	kg	Rp 30.000,00	Rp 600,00
Bawang Putih	0,01	kg	Rp 32.000,00	Rp 320,00
Kemiri	0,015	kg	Rp 15.000,00	Rp 225,00
Cabai Merah	0,03	kg	Rp 48.000,00	Rp 1.440,00
Ketumbar	0,005	kg	Rp 28.500,00	Rp 142,50
Kencur	0,004	kg	Rp 20.000,00	Rp 80,00
Kluwek	0,008	kg	Rp 17.000,00	Rp 136,00
Gula Merah	0,03	kg	Rp 45.000,00	Rp 1.350,00
Garam	0,03	kg	Rp 8.500,00	Rp 255,00
Lada	0,02	kg	Rp 100.000,00	Rp 2.000,00
Kaldu Bubuk	0,01	kg	Rp 120.000,00	Rp 1.200,00
Recipe Cost				Rp 90.963,50
Dish Cost				Rp 18.192,70
Food Cost	35%	Selling Price		Rp 51.979,14

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 23 Recipe Costing Sup Pedas

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Sup Pedas				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Dada Ayam	0,5	kg	Rp 60.000,00	Rp 30.000,00
Sawi Putih	0,07	kg	Rp 18.000,00	Rp 1.260,00
Tahu	0,1	kg	Rp 20.000,00	Rp 2.000,00
Bihun	1	pack	Rp 15.000,00	Rp 15.000,00
Bawang Goreng	0,05	kg	Rp 65.000,00	Rp 3.250,00
Bawang Merah	0,025	kg	Rp 30.000,00	Rp 750,00
Bawang Putih	0,009	kg	Rp 32.000,00	Rp 288,00
Cabai Rawit Merah	0,03	kg	Rp 25.000,00	Rp 750,00
Daun Salam	0,002	kg	Rp 5.000,00	Rp 10,00
Gula Merah	0,25	kg	Rp 45.000,00	Rp 11.250,00
Gula Putih	0,05	kg	Rp 23.500,00	Rp 1.175,00
Garam	0,03	kg	Rp 8.500,00	Rp 255,00
Kaldu Bubuk	0,02	kg	Rp 120.000,00	Rp 2.400,00
Recipe Cost				Rp 68.388,00
Dish Cost				Rp 13.677,60
Food Cost	30%	Selling Price		Rp 45.592,00

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 24 Recipe Costing Urapan Sayur

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Urapan Sayur				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Kol	0,25	Kg	Rp 18.000,00	Rp 4.500,00
Kacang Panjang	0,2	Kg	Rp 20.000,00	Rp 4.000,00
Wortel	0,2	Kg	Rp 21.000,00	Rp 4.200,00
Tauge	0,1	Kg	Rp 23.000,00	Rp 2.300,00
Kelapa Parut	0,3	kg	Rp 50.000,00	Rp 15.000,00
Cabai Merah	0,15	kg	Rp 48.000,00	Rp 7.200,00

Tabel 1. 25 Recipe Costing Urapan Sayur (Lanjutan)

Bawang Putih	0,1	Kg	Rp	32.000,00	Rp	3.200,00
Bawang Merah	0,125	Kg	Rp	30.000,00	Rp	3.750,00
Kencur	0,025	Kg	Rp	20.000,00	Rp	500,00
Daun Jeruk	0,02	Kg	Rp	5.000,00	Rp	100,00
Garam	0,01	Kg	Rp	8.500,00	Rp	85,00
Gula Putih	0,075	Kg	Rp	23.500,00	Rp	1.762,50
Recipe Cost					Rp	46.597,50
Dish Cost					Rp	9.319,50
Food Cost	30%	Selling Price			Rp	31.065,00

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 26 Recipe Costing Sayur Suroh

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Sayur Suroh					
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total	
Kikil	0,5	kg	Rp	65.000,00	Rp 32.500,00
Kol	0,25	kg	Rp	18.000,00	Rp 4.500,00
Santan	0,5	L	Rp	50.500,00	Rp 25.250,00
Bawang Merah	0,007	kg	Rp	30.000,00	Rp 210,00
Bawang Putih	0,015	kg	Rp	32.000,00	Rp 480,00
Kemiri	0,02	kg	Rp	15.000,00	Rp 300,00
Cabai Merah Keriting	0,02	kg	Rp	100.000,00	Rp 2.000,00
Cabai Rawit Merah	0,01	kg	Rp	25.000,00	Rp 250,00
Jahe	0,01	kg	Rp	20.000,00	Rp 200,00
Kunyit	0,01	kg	Rp	22.000,00	Rp 220,00
Lengkuas	0,01	kg	Rp	10.000,00	Rp 100,00
Sereh	0,005	kg	Rp	10.000,00	Rp 50,00
Kencur	0,005	kg	Rp	20.000,00	Rp 100,00
Daun Salam	0,002	kg	Rp	5.000,00	Rp 10,00
Ketumbar	0,005	kg	Rp	28.500,00	Rp 142,50
Garam	0,03	kg	Rp	8.500,00	Rp 255,00
Gula	0,02	kg	Rp	23.500,00	Rp 470,00

Tabel 1. 27 Recipe Costing Sayur Suroh (Lanjutan)

Lada	0,02	kg	Rp	100.000,00	Rp	2.000,00
Kaldu Bubuk	0,01	kg	Rp	120.000,00	Rp	1.200,00
Jinten	0,005	kg	Rp	85.000,00	Rp	425,00
Kapulaga	0,002	kg	Rp	200.000,00	Rp	400,00
Pala	0,003	kg	Rp	35.000,00	Rp	105,00
Recipe Cost					Rp	71.167,50
Dish Cost					Rp	14.233,50
Food Cost	30%	Selling Price			Rp	47.445,00

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 28 Recipe Costing Sambal Bawang Jelantah

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Sambal Bawang Jelantah					
Ingredients	QTY	Unit	Price		Total
Cabai Rawit Merah	0,15	kg	Rp	25.000,00	Rp 3.750,00
Bawang Putih	0,01	kg	Rp	32.000,00	Rp 320,00
Minyak Jelantah	0,05	L	Rp	19.000,00	Rp 950,00
Garam	0,005	kg	Rp	8.500,00	Rp 42,50
Kaldu Bubuk	0,005	kg	Rp	120.000,00	Rp 600,00
Recipe Cost					Rp 5.662,50
Dish Cost					Rp 1.132,50
Food Cost	25%	Selling Price			Rp 4.530,00

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 29 Recipe Costing Bobor Daun Singkong

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Bobor Daun Singkong				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Daun Singkong	0,1	kg	Rp 24.000,00	Rp 2.400,00
Tempe	0,25	kg	Rp 23.500,00	Rp 5.875,00
Santan	0,75	L	Rp 50.500,00	Rp 37.875,00
Bawang Merah	0,1	kg	Rp 30.000,00	Rp 3.000,00
Bawang Putih	0,05	kg	Rp 32.000,00	Rp 1.600,00
Kemiri	0,015	kg	Rp 15.000,00	Rp 225,00
Kencur	0,1	kg	Rp 20.000,00	Rp 2.000,00
Daun Salam	0,005	kg	Rp 5.000,00	Rp 25,00
Cabai Merah Keriting	0,05	kg	Rp 100.000,00	Rp 5.000,00
Garam	0,04	kg	Rp 8.500,00	Rp 340,00
Gula	0,02	kg	Rp 23.500,00	Rp 470,00
Lada	0,02	kg	Rp 100.000,00	Rp 2.000,00
Kaldu Bubuk	0,02	kg	Rp 120.000,00	Rp 2.400,00
Recipe Cost				Rp 63.210,00
Dish Cost				Rp 12.642,00
Food Cost	30%	Selling Price		Rp 42.140,00

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 30 Recipe Costing Jangan Belut

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Jangan Belut				
Ingredients	QTY	Unit	Price	Total
Belut	0,5	kg	Rp 73.000,00	Rp 36.500,00
Kol	0,03	kg	Rp 18.000,00	Rp 540,00
Daun Melinjo	0,005	kg	Rp 40.000,00	Rp 200,00
Petai	0,05	Kg	Rp 10.000,00	Rp 500,00
Santan	0,75	L	Rp 50.500,00	Rp 37.875,00
Bawang Goreng	0,05	kg	Rp 65.000,00	Rp 3.250,00

Tabel 1. 31 Recipe Costing Jangan Belut (Lanjutan)

Bawang Merah	0,03	kg	Rp	30.000,00	Rp	900,00
Bawang Putih	0,01	kg	Rp	32.000,00	Rp	320,00
Cabai Merah Keriting	0,25	kg	Rp	100.000,00	Rp	25.000,00
Cabai Hijau Besar	0,02	kg	Rp	50.000,00	Rp	1.000,00
Daun Salam	0,007	kg	Rp	5.000,00	Rp	35,00
Jahe	0,005	kg	Rp	20.000,00	Rp	100,00
Lengkuas	0,01	kg	Rp	10.000,00	Rp	100,00
Garam	0,04	kg	Rp	8.500,00	Rp	340,00
Gula	0,02	kg	Rp	23.500,00	Rp	470,00
Lada	0,02	kg	Rp	100.000,00	Rp	2.000,00
Kaldu Bubuk	0,02	kg	Rp	120.000,00	Rp	2.400,00
Recipe Cost					Rp	111.530,00
Dish Cost					Rp	22.306,00
Food Cost	30%	Selling Price			Rp	74.353,33

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

Tabel 1. 32 Recipe Costing Dawet Ireng

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Dawet Ireng					
Ingredients	QTY	Unit	Price		Total
Tepung Sagu	0,5	kg	Rp	25.000,00	Rp 12.500,00
Abu Merang	0,05	kg	Rp	20.000,00	Rp 1.000,00
Santan	0,5	L	Rp	50.500,00	Rp 25.250,00
Garam	0,005	kg	Rp	8.500,00	Rp 42,50
Gula Jawa	0,25	kg	Rp	45.000,00	Rp 11.250,00
Gula Pasir	0,125	kg	Rp	23.500,00	Rp 2.937,50
Daun Pandan	0,003	kg	Rp	12.000,00	Rp 36,00
Recipe Cost					Rp 53.016,00
Dish Cost					Rp 10.603,20
Food Cost	35%	Selling Price			Rp 30.294,86

Sumber: data pengolahan penulis, 2022

4. Tabel Daftar Nilai Gizi

Menurut Dr. I.K.G Suandi, Spa beliau berkata “gizi diartikan sebuah proses yang dialami kehidupan, khususnya pada tumbuh kembang seorang anak. Mengapa dikhususkan pada anak? Karena kebutuhan gizi diperlukan sejak dini sehingga prosesnya dimulai sejak masa anak-anak. Oleh karena itu, gizi harus dipenuhi sejak dini, agar seorang manusia bisa berkembang dengan baik dan berdampak pada masa depannya”. Kemudian ada arti gizi menurut Joyce James, Colin Baker, Helen Swain bahwa “tubuh mengambil energi dalam makanan, dimana didalamnya terkandung berbagai komponen kimia” (Borneo, 2022).

Sudah menjadi sifat manusia untuk mencoba bertahan hidup. Salah satu caranya adalah dengan memakan makanan. Asupan makanan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian semua orang. Fungsi zat gizi dalam makanan adalah untuk memperkuat sistem pertahanan tubuh, mencegah penyakit, dan membantu memulihkan tubuh manusia pada keadaan setelah sakit.

Tabel 1. 33 Kandungan Nutrisi Nasi Jagung

Nasi Jagung							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras Putih	300 gr	1110	245,04	1,65	20,43	21	-
Beras Jagung	125 gr	456	92,83	5,93	11,78	44	0,8
Garam	5 gr	0	0	0	0	1938	0
Total		1566	337,87	7,58	32,21	2003	0,8
Per Porsi		313,2	67,574	1,516	6,442	400,6	0,16

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 34 Kandungan Nutrisi Berongkos khas Purworejo

Berongkos khas Purworejo							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daging Sandung Lamur	300 gr	396	0	15,33	64,41	249	0
Telur Puyuh	100 gr	158	0,41	11,09	13,05	141	0,4
Krecek Kulit	100 gr	510	61,3	26,43	6,64	726	8,18
Kacang Tolo	50 gr	11	2,16	0,23	0,56	1	0,39
Daun Salam	7 gr	22	5,25	0,59	0,53	2	-
Daun Jeruk	4 gr	1	0,34	0	0,2	0	0,07
Sereh	10 gr	10	2,53	0,05	0,18	1	-
Lengkuas	15 gr	11	2,58	0,02	0,39	6	-
Cabai Rawit Merah	15 gr	6	1,32	0,07	0,28	1	0,8
Santan	1 L	56	0,8	6,06	0,57	4	-
Minyak Goreng	15 mL	3760	0	425,3	0	0	-
Bawang Merah	20 gr	14	3,36	0,02	0,5	2	1,57
Bawang Putih	10 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
Kemiri	15 gr	83	4,53	6,58	2,73	2	0,89
Cabai Merah	30 gr	12	2,64	0,13	0,56	3	1,59
Ketumbar	5 gr	15	2,75	0,89	0,62	2	-
Kencur	4 gr	13	2,86	0,17	0,36	1	0,14
Kluwek	8 gr	10	1,82	0,04	0,69	0	0,03
Gula Merah	30 gr	37	9,53	0	0,01	4	9,43
Garam	30 gr	0	0	0	0	11627	0
Lada	20 gr	59	13,72	0,42	2,08	1	-
Kaldu Bubuk	10 gr	4	0,35	0,12	0,25	14	0,16
Total		5203	121,56	493,59	95,25	12789	23,75
Per Porsi		1040,6	24,312	98,718	19,05	2557,8	4,75

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 35 Kandung Nutrisi Sup Pedas

Sup Pedas							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Dada Ayam	500 gr	160	0	3,77	30,12	493	0
Sawi Putih	70 gr	22	5,16	0,11	1	19	2,68
Tahu	100 gr	271	10,49	20,18	17,19	16	2,72
Bihun	1 pack	728	160,36	1,12	11,9	364	0,24
Bawang Goreng	50 gr	18	8,4	0,05	1,25	6	3,94
Bawang Merah	25 gr	18	4,2	0,03	0,63	3	1,97
Bawang Putih	9 gr	13	2,98	0,05	0,57	2	0,09
Cabai Rawit Merah	30 gr	12	2,84	0,06	0,6	2	1,53
Daun Salam	2 gr	6	1,5	0,17	0,15	0	-
Gula Merah	25 gr	95	24,52	0	0,03	7	24,26
Gula Putih	50 gr	280	15,93	24,39	3,65	9	12,56
Garam	30 gr	0	0	0	0	11627	0
Kaldu Bubuk	20 gr	22	0	0,54	4,07	15	0
Total		1645	236,38	50,47	71,16	12563	36,82
Per Porsi		329	47,276	10,094	14,232	2512,6	7,364

Sumber: happyforks.com

Tabel 1. 36 Kandungan Nutrisi Urapan Sayur

Urapan Sayur							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kol	250 gr	78	18,43	0,4	3,58	68	9,58
Kacang Panjang	200 gr	82	19,16	0,48	1,86	138	9,48
Wortel	200 gr	168	41,32	0,02	0,08	10	0
Tauge	100 gr	29	4,1	0,5	4,2	6	-
Kelapa Parut	500 gr	95	18,55	1	3,6	525	13,05
Cabai Merah	150 gr	60	13,22	0,66	2,81	14	7,95
Bawang Putih	100 gr	149	33,06	0,5	6,36	17	1
Bawang Merah	125 gr	90	21	0,13	3,13	15	9,84
Kencur	25 gr	20	4,44	0,19	0,46	3	0,43
Daun Jeruk	20 gr	5	1,68	0,01	0,08	0	0,34

Tabel 1. 37 Kandungan Nutrisi Urapan Sayur (Lanjutan)

Garam	20 gr	0	0	0	0	7752	0
Gula Putih	75 gr	292	74,83	0	0	2	73,36
Total		1068	249,79	3,89	26,16	8550	105,97
Per Porsi		213,6	49,958	0,778	5,232	1710	21,194

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 38 Kandungan Nutrisi Sayur Suroh

Sayur Suroh							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Kikil	500 gr	1445	0	97,75	131	1925	0
Kol	250 gr	78	18,43	0,4	3,58	68	9,58
Santan	500 mL	2693	525,89	28,35	102,06	14884	369,97
Bawang Merah	7 gr	5	1,18	0,01	0,18	1	0,55
Bawang Putih	15 gr	22	4,96	0,08	0,95	3	0,15
Kemiri	20 gr	135	2,62	13,67	2,74	0	0,72
Cabai Merah Keriting	20 gr	8	1,76	0,09	0,37	2	1,06
Cabai Rawit Merah	20 gr	8	1,76	0,09	0,37	2	1,06
Jahe	20 gr	4	3,55	0,15	0,36	3	0,34
Kunyit	10 gr	31	6,71	0,33	0,97	3	0,32
Lengkuas	10 gr	8	1,78	0,08	0,18	1	0,17
Sereh	5 gr	5	0,67	0,14	0,32	12	0,11
Kencur	5 gr	4	0,89	0,04	0,09	1	0,09
Daun Salam	2 gr	6	1,5	0,17	0,15	0	-
Ketumbar	5 gr	1	0,18	0,03	0,11	2	0,04
Garam	30 gr	0	0	0	0	11627	0
Gula	20 gr	78	19,95	0	0	0	19,56
Lada	20 gr	59	13,72	0,42	2,08	1	-
Kaldu Bubuk	10 gr	11	0	0,27	2,03	8	0
Jinten	5 gr	19	2,21	1,11	0,89	8	0,11
Kapulaga	2 gr	6	1,37	0,13	0,22	0	-
Pala	3 gr	16	1,48	1,09	0,18	0	0,09
Total		4642	610,61	144,4	248,83	28551	403,92
Per Porsi		928,4	122,122	28,88	49,766	5710,2	80,784

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 39 Kandungan Nutrisi Sambal Bawang Jelantah

Sambal Bawang Jelantah							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Cabai Rawit Merah	150 gr	60	13,22	0,66	2,81	14	7,95
Bawang Putih	10 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
Minyak Jelantah	50 mL	12531	0	1417,5	0	0	0
Garam	5 gr	0	0	0	0	1938	0
Kaldu Bubuk	5 gr	6	0	0,14	1,02	4	0
Total		12612	16,53	1418,35	4,47	1958	8,05
Per Porsi		2522,4	3,306	283,67	0,894	391,6	1,61

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 40 Kandungan Nutrisi Bobor Daun Singkong

Bobor Daun Singkong							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Daun Singkong	100 gr	160	38,06	0,28	1,36	14	1,7
Tempe	250 gr	483	23,48	27	46,35	23	-
Santan	750 mL	4040	788,84	42,53	153,09	22326	554,95
Bawang Merah	100 gr	72	16,8	0,1	2,5	12	7,87
Bawang Putih	50 gr	75	16,53	0,25	3,18	9	0,5
Kemiri	15 gr	101	1,96	10,26	2,05	0	0,54
Kencur	100 gr	80	17,77	0,75	1,82	13	1,7
Daun Salam	5 gr	16	3,75	0,42	0,38	1	-
Cabai Merah Keriting	50 gr	8	4,73	0,1	1	4	2,55
Garam	40 gr	0	0	0	0	15503	0
Gula	20 gr	78	19,95	0	0	0	19,56
Lada	20 gr	8	1,89	0,04	0,4	1	1,02
Kaldu Bubuk	20 gr	22	0	0,54	4,07	15	0
Total		5143	933,76	82,27	216,2	37921	590,39
Per Porsi		1028,6	186,752	16,454	43,24	7584,2	118,078

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 41 Kandungan Nutrisi Jangan Belut

Jangan Belut							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Belut	500 gr	920	0	58,3	92,2	255	0
Kol	30 gr	9	2,21	0,05	0,43	8	1,15
Daun Melinjo	5 gr	22	3,75	0,42	0,38	1	-
Petai	50 gr	2	0,43	0,05	0,11	0	0,08
Santan	750 mL	4040	788,84	42,53	153,09	22326	554,95
Bawang Goreng	50 gr	22	8,4	0,05	1,25	6	3,94
Bawang Merah	30 gr	22	5,04	0,03	0,75	4	2,36
Bawang Putih	10 gr	15	3,31	0,05	0,64	2	0,1
Cabai Merah Keriting	25 gr	10	2,2	0,11	0,47	2	1,33
Cabai Hijau Besar	20 gr	8	1,89	0,04	0,4	1	1,02
Daun Salam	7 gr	22	5,25	0,59	0,53	2	-
Jahe	5 gr	4	0,89	0,04	0,09	1	0,09
Lengkuas	10 gr	8	1,78	0,08	0,18	1	0,17
Garam	40 gr	0	0	0	0	15503	0
Gula	20 gr	78	19,95	0	0	0	19,56
Lada	20 gr	8	1,89	0,04	0,4	1	1,02
Kaldu Bubuk	20 gr	22	0	0,54	4,07	15	0
Total		5212	845,83	102,92	254,99	38128	20,84
Per Porsi		1042,4	169,166	20,584	50,998	7625,6	4,168

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 42 Kandungan Nutrisi Dawet Ireng

Dawet Ireng							
Ingredients	Gr/mL	Kalori (Kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tepung Sagu	500 gr	1820	381,55	4,9	51,65	10	1,35
Abu Merang	50 gr	1	0,09	0	0,03	2	0,01
Santan	500 mL	2693	525,89	28,35	102,06	14884	369,97
Garam	5 gr	0	0	0	0	1938	0
Gula Jawa	250 gr	950	245,23	0	0,3	70	242,55

Tabel 1. 43 Kandungan Nutrisi Dawet Ireng (Lanjutan)

Gula Pasir	125 gr	486	124,71	0	0	3	122,26
Daun Pandan	3 gr	2	0,25	0,04	0,28	0	-
Total		5952	1277,72	33,29	154,32	16907	736,14
Per Porsi		1190,4	255,544	6,658	30,864	3381,4	147,228

Sumber: *happyforks.com*

Tabel 1. 44 Kandungan Nutrisi Seluruh Hidangan

Nama Menu	Kalori (kcal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (gr)	Gula (gr)
Nasi Jagung	313,2	67,574	1,516	6,442	400,6	0,16
Berongkos Khas Purworejo	1040,6	24,312	98,718	19,05	2557,8	4,75
Sup Pedas	329	47,276	10,094	14,232	2512,6	7,364
Urapan Sayur	213,6	49,958	0,778	5,232	1710	21,194
Sayur Suroh	928,4	122,122	283,67	49,766	5710,2	80,784
Sambal Bawang Jelantah	2522,4	3,306	283,67	0,894	391,6	1,61
Bobor Daun Singkong	1028,6	186,752	16,454	43,24	7584,2	118,078
Jangan Belut	1042,4	169,166	20,584	50,998	7625,6	4,168
Dawet Ireng	1190,4	255,544	6,658	30,864	3381,4	147,228
Total	8609	926	722	221	31874	385

Sumber: *happyforks.com*

5. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Tempat berlangsungnya *training* dan *trial and error* berada di dapur rumah penulis, dan presentasi produk dilakukan di dapur *restaurant* Nusantara di lingkungan Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

b. Waktu Penelitian

Penelitian akan berlangsung dari September hingga Desember 2022.

Dimulai dengan pemilihan menu, pengenalan produk dilakukan melalui *trial and error* hingga pelaksanaan presentasi produk.