

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Presentasi Makanan

Indonesia adalah salah satu negara dengan keberagaman budaya di setiap daerahnya. Digambarkan bahwa keanekaragaman berbagai budaya yang terdapat di Indonesia ini disebutkan bagaikan menggabungkan 100 negara menjadi 1 negara (Witton, Patrick, 2003). Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2002-2016, Indonesia memiliki kurang lebih 17.504 pulau dan memiliki luas daratan sebesar 1.913.578,68 km² dengan luas perairan sebesar 3.257.483 km².

Indonesia memiliki 5 pulau terbesar yaitu Pulau Sumatra, Pulau Jawa, Pulau Kalimantan, Pulau Sulawesi dan Pulau Irian. Pulau Kalimantan sendiri memiliki 5 provinsi yaitu Provinsi Kalimantan Barat, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur dan Kalimantan Utara. Untuk Kalimantan Tengah sendiri menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2018 luas wilayah sebesar 15.351.696 Ha dan berdasarkan data sensus tahun 2010, provinsi ini memiliki populasi penduduk sejumlah 2.660.209 jiwa yang terdiri dari 1.391.078 jiwa berjenis kelamin pria dan 1.269.131 jiwa berjenis kelamin wanita.

Provinsi Kalimantan Tengah merupakan provinsi yang terletak di utara Indonesia. Kalimantan Tengah berbatasan langsung dengan Provinsi Kalimantan Barat dengan Ibu Kota Provinsi Pontianak di barat, Provinsi Kalimantan Timur dengan Ibu Kota Provinsi Samarinda di timur dan

Provinsi Kalimantan Selatan dengan Ibu Kota Provinsi Banjarmasin di selatan. Beribukota di Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah menjadi salah satu provinsi dengan nilai keberagaman budaya yang sangat berlimpah.

Secara geografis, Provinsi Kalimantan Tengah terbagi menjadi 14 kabupaten, salah satunya adalah Ibu Kota Provinsi Kalimantan Tengah yaitu Kota Palangkaraya. Secara geografis Kota Palangkaraya terletak pada $113^{\circ}30'$ - $114^{\circ}07'$ Bujur Timur dan $1^{\circ}35'$ - $2^{\circ}24'$ Lintang Selatan, dengan luas wilayah sebesar $2.853,52 \text{ Km}^2$ (267.851 Ha), luasnya sendiri 3,6 kali lebih luas dibandingkan dengan Kota Ibukota Indonesia Jakarta. Dengan topografi terdiri dari tanah datar dan berbukit dengan kemiringan kurang dari 40% (sumber : Portal Resmi Kota Palangkaraya).

Palangkaraya adalah ibukota Provinsi Kalimantan Tengah yang menjadi salah satu contoh keberagaman budaya Indonesia itu sendiri. Secara administrasi Kota Palangkaraya berbatasan dengan 4 kabupaten yaitu Kabupaten Gunung Mas untuk sebelah utara, Kabupaten Pulang Pisau untuk sebelah timur, Kabupaten Pulang Pisau untuk sebelah selatan dan Kabupaten Katingan untuk sebelah barat dengan jumlah kecamatan sebanyak 5 kecamatan yaitu Kecamatan Bukit Batu ($603,16 \text{ Km}^2$), Kecamatan Jekan Raya ($387,53 \text{ Km}^2$), Kecamatan Pahandut ($119,37 \text{ Km}^2$), Kecamatan Rakumpit ($1.101,95 \text{ km}^2$) dan Kecamatan Sabangau ($641,51 \text{ Km}^2$), dengan jumlah penduduk sebanyak 258.550 terhitung pada tahun 2017 (sumber : Portal Resmi Kota Palangkaraya).

Palangkaraya dihuni oleh dua suku mayoritas, yang terdiri dari suku Dayak dan Banjar. Selain dua suku tersebut, ada pula etnis Sunda, Batak, Bali, Madura serta suku-suku lainnya dari seluruh Indonesia. Terdapatnya banyak suku lain selain Dayak dan Banjar dikarenakan sumber daya alam berupa batu bara dan beberapa proyek pengembangan yang berada di Palangkaraya sendiri yang menarik masyarakat-masyarakat luar pulau untuk bekerja di pulau Kalimantan khususnya di Palangkaraya.

Berdasarkan kutipan J.U Lontaan dari tulisan Ch.F.H. Duman (1924) dikatakan, bahwa suku dayak adalah penduduk asli pulau Kalimantan sendiri. Suku Dayak sendiri bermula mendiami tepi Sungai Kapuas dan Laut Kalimantan, akan tetapi dikarenakan datangnya Suku Melayu dari Sumatera dan dari tanah Semenanjung Malaka, Suku Dayak terdesak keberadaannya hingga hulu sungai.

Selain itu, dikarenakan terdapatnya banyak suku yang mendiami Palangkaraya sendiri maka Palangkaraya memiliki agama yang beragam dengan didominasi oleh masyarakat yang beragama Islam sebesar 69,75 % yang diikuti dengan agama Kristen Protestan sebesar 26.65 %, Katolik sebesar 1.98 %, Hindu sebesar 1.42 % dan Budha sebesar 0.17% (sumber : Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Palangkaraya), dengan persentase berikut bisa dipastikan terdapat banyak makanan halal yang tersedia di Kota Palangkaraya.

Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2016, Kota Palangkaraya memiliki luas perairan sebesar 2.298,12 Ha dan luas hutan sebesar

220.995,96 Ha dengan angka sebesar ini sumber daya alam utama dari Kota Palangkaraya adalah hasil perairannya yaitu hasil budidaya ikan air tawar yang berasal dari sungainya dan hasil hutannya yaitu rotan, kokoa, karet dan sebagainya yang berasal dari keseluruhan hutan yang ada di Kota Palangkaraya termasuk hutan lindung, hutan produksi, suaka alam, dan wilayah pelestarian alam.

Dikarenakan sumber daya alam utamanya adalah ikan air tawar dan hasil dari perhutanan maka banyak terdapat kuliner Kota Palangkaraya yang berbahan dasar utama berbagai macam hasil budidaya ikan air tawar seperti ikan bandeng, ikan mas ataupun ikan jelawat yang menjadi khas dari Kota Palangkaraya dan berbahan dasar utama rotan, rebung, daun singkong dan daun kelakai dari hasil perhutannya.

Dikarenakan adanya wacana pemindahan Ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia menuju Kota Palangkaraya dari Kota Jakarta, penulis yang mengambil pendidikan di bidang seni kuliner ingin mengenalkan kuliner tradisional dari calon ibukota negara kepada masyarakat luas. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengenalkan kuliner tradisional khas Palangkaraya, yang dikarenakan tidak semua masyarakat umum tahu mengenai kuliner tradisional yang berasal dari Palangkaraya sendiri, seperti Wadi atau ikan yang difermentasi menggunakan garam dan difermentasi selama 1 minggu dan dimasak kembali sehingga menjadi sebuah hidangan baru lalu ada Kalumpe atau sayur daun singkong yang dimasak menggunakan santan tetapi daunnya telah ditumbuk sebelumnya dan juga Hintalu Karuang atau Candil khas Palangkaraya bentuk dan

tekstur menyerupai Candil yang beredar banyak di pulau Jawa akan tetapi tidak menggunakan ubi. Hal ini lah yang menjadi alasan penulis untuk menggali lebih dalam mengenai kuliner tradisional khas Palangkaraya serta mengimplementasikannya sebagai Tugas Akhir dalam Judul “Sajian Kuliner Khas Palangkaraya” dalam bentuk presentasi makanan.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

Penulis membagi tujuan dari kegiatan presentasi makanan ini menjadi dua, yaitu :

1.2.1 Tujuan Operasional

1. Menambah pengetahuan dan membuka mata masyarakat umum kepada kuliner dalam negeri khususnya kuliner tradisional Kota Palangkaraya yang memiliki potensi keragaman kuliner yang sangat kaya dan keberadaannya yang tidak diketahui oleh masyarakat luas.
2. Menjadikan makanan Khas Kota Palangkaraya ini layak menjadi salah satu usulan menu di bidang usaha kuliner dengan tujuan untuk mengenalkan kuliner tradisional Kota Palangkaraya kepada masyarakat luas maupun turis mancanegara.
3. Menjadikan makanan khas Kota Palangkaraya mempunyai nilai ekonomis yang bisa dilihat oleh para pelaku bisnis restoran terutama dari masyarakat Kota Palangkaraya itu sendiri.

1.3 Usulan Masakan Kuliner Kota Palangkaraya

Pada bagian ini, penulis akan menjelaskan mengenai usulan masakan yang penulis pilih sebagai isi dalam tugas akhir ini. Berikut adalah kuliner Kota Palangkaraya yang akan penulis tampilkan pada presentasi makanan nantinya :

Menu

Es Cincu Gula Habang

(Minuman menyegarkan khas Palangkaraya yang berisikan cincu hitam, santan, dan gula merah, disajikan dalam keadaan dingin)

Hampap Kerwila

(Telur ayam yang direbus bersamaan dengan oyong dan irisan bawang merah, disajikan berkuah sebagai hidangan pendamping)

Bandeng Bakar

(Ikan yang biasa ditemui di perairan sungai Kalimantan yang dimarinasi menggunakan kunyit dan cabai merah kemudian dibakar diatas bara api dan disajikan sebagai hidangan utama)

Gangsa Ayam

(Olahan ayam khas Palangkaraya yang disemur menggunakan campuran ketumbar dan jinten lalu disajikan sebagai hidangan utama)

Lemang

(Ketan yang dibakar didalam bambu dan disajikan sebagai hidangan pendamping)

Kalumpe

(Daun singkong tumbuk yang dimasak menggunakan santan dan disajikan sebagai hidangan pendamping)

Oseng Umbut Rotan

(Rotan muda yang di tumis menggunakan irisan cabai hijau dan disajikan sebagai hidangan pendamping)

Kandas Sarai

(Irisan serai yang dihancurkan bersamaan dengan cabe rawit dan irisan ikan goreng, disajikan sebagai hidangan pendamping)

Kandas Singkah Potok

(Irisan batang kecombrang yang dihancurkan bersamaan dengan cabe rawit dan irisan ikan goreng, disajikan sebagai hidangan pendamping)

Hintalu Karuang

(Tepung ketan yang dibentuk menyerupai gundu dan disajikan dengan santan dan gula merah, disajikan sebagai hidangan penutup)

1.4 Tinjauan Makanan Kuliner Kota Palangkaraya

1.4.1 Tema Masakan Kuliner Kota Palangkaraya

Tema yang dipilih oleh penulis dalam Tugas Akhir Presentasi Makanan ini adalah Kuliner Khas Kota Palangkaraya, Provinsi Kalimantan Tengah, yang akan disajikan dengan cara penyajian *Rijsttafel*, yang merupakan cara penyajian makanan yang umum ditemui hamper diseluruh wilayah Indonesia, termasuk di Kota Palangkaraya sendiri.

Rijsttafel (dibaca "rèisttafel") yang berasal dari bahasa Belanda yang berarti "*rice table*" atau meja nasi. Menurut Fadly (2011:57),

"Pengalaman pertama menikmati jamuan *Rijsttafel* umumnya dialami orang-orang Belanda saat dalam pelayaran menuju Hindia Belanda dengan menumpang kapal-kapal mewah, seperti *S.S Rotterdam dan S.S Oranje*". Yang menjadi ciri khas dari penyajian *Rijsttafel* adalah perpaduan antara 2 kebudayaan yaitu budaya makan Eropa dan pribumi, terlihat dari segi penyajian, etika bersantap dan jenis hidangannya".

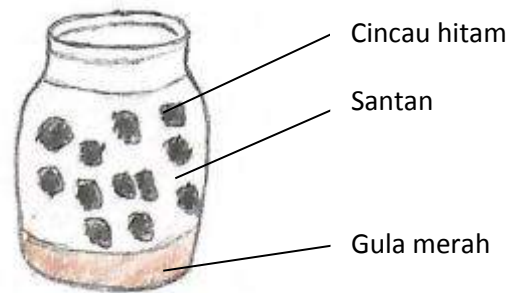
Maka dari itu, penulis memilih menyajikan produk-produk dari Tugas Akhir Presentasi Makanan dalam penyajian *Rijsttafel*, dengan mengelompokkan makanan menjadi beberapa kelompok yaitu karbohidrat, serat, protein, sambal, minuman dan makanan penutup.

1.4.2 Jenis Produk

Berikut adalah makanan yang akan penulis tampilkan dalam Tugas Akhir Presentasi Makanan. Yang terdiri dari karbohidrat, serat, protein, sambal, minuman dan makanan penutup.

1. Es Cincau Gula Habang

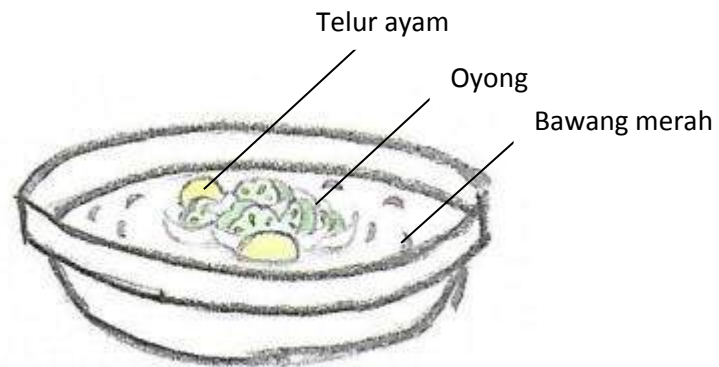
Merupakan minuman pelepas dahaga yang biasa dinikmati masyarakat Kota Palangkaraya dan sekitarnya. Terbuat dari campuran cincau dengan santan dan gula habang atau gula merah. Cincau yang digunakan di dalam minuman ini adalah cincau hitam yang dimana cincau hitam mempunyai banyak khasiat terhadap tubuh diantaranya dapat melancarkan pencernaan, menyembuhkan sakit tenggorokan, mencegah sembelit dan masih banyak lagi khasiat yang bisa didapat dari cincau hitam sendiri. (Sumber : kumparan.com)



Gambar 1.1 Sketsa Es Cincau Gula Habang

2. Hampap Kerwila

Hampap kerwila merupakan hidangan utama yang biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya dan sekitarnya. Terbuat dari telur ayam yang direbus bersamaan dengan sayuran lainnya.



Gambar 1.2 Sketsa Hampap Kerwila

3. Bandeng Bakar

Jelawat adalah ikan khas Kota Palangkaraya dan sekitarnya, makanan ini merupakan hidangan utama yang biasa disantap disana. Terbuat dari Bandeng yang dicampur dengan berbagai macam bumbu halus yang kemudian dibakar. Dikarenakan Kota Palangkaraya sendiri terdapat banyak sungai maka masyarakat setempat memanfaatkan hasil alam yang berlimpah dari sungai tersebut salah satunya adalah ikan bandeng sendiri.

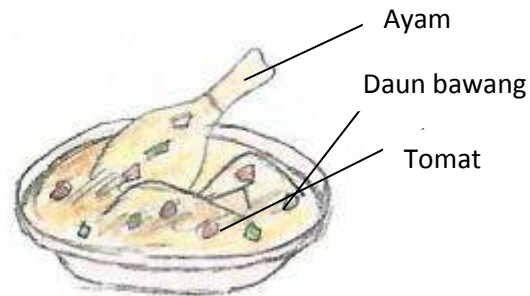


Gambar 1.3 Sketsa Bandeng Bakar

4. Gangsa Ayam

Gangsa ayam merupakan hidangan utama yang berbahan dasar ayam dan biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya. Terbuat dari campuran bumbu kuning dipadukan dengan ketumbar dan jinten yang kemudian disemur hingga ayam matang dan empuk. Rasa yang didapat

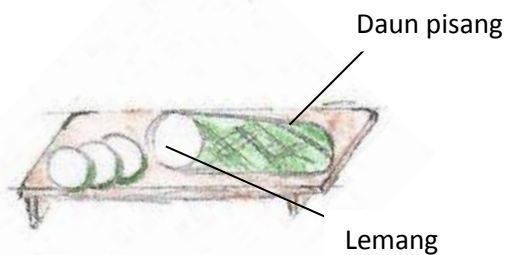
dari hidangan ini adalah aroma jinten yang kuat yang disusul dengan aroma ketumbar. Rasanya hamper seperti kari tetapi rasa gurih yang berasal dari kaldu ayam bukan dari santan.



Gambar 1.4 Sketsa Gangsa Ayam

5. Lemang

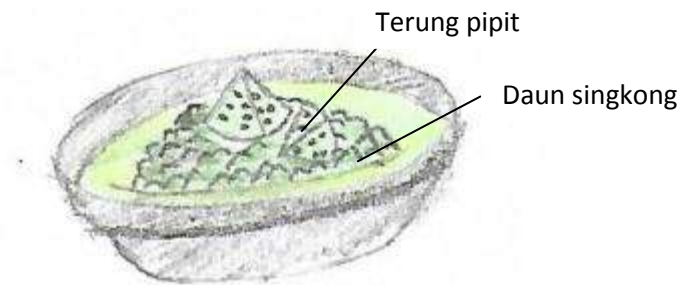
Lemang merupakan makanan pengganti nasi yang biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya. Terbuat dari beras ketan yang dicuci hingga bersih lalu dimasak dengan santan lalu dibungkus dengan daun pisang lalu dikukus atau dibakar hingga matang. Yang unik dari lemang sendiri adalah proses pemasakannya dikarenakan beras ketan dimasak bersamaan dengan bumbu putih dan di masak setengah matang lalu beras ketan dimasukan ke dalam bambu dan dibakar menggunakan kayu bakar sampai matang.



Gambar 1.5 Sketsa Lemang

6. Kalumpe

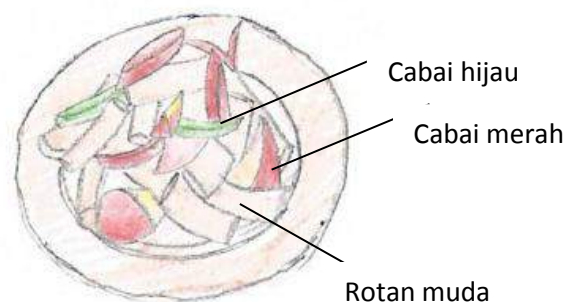
Kalumpe merupakan makanan pendamping yang menyerupai gulai daun singkong yang umum ditemui di Pulau Jawa, hanya saja perbedaannya daun singkong di Kalumpe ini ditumbuk kasar sebelum dimasak menggunakan santan dan bumbu lainnya.



Gambar 1.6 Sketsa Kalumpe

7. Oseng Umbut Rotan

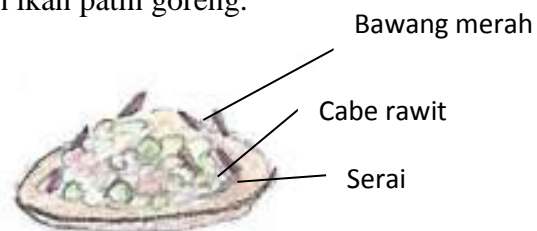
Oseng umbut rotan merupakan makanan pendamping yang biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya dan sekitarnya. Terbuat dari bagian dalam batang rotan yang direbus hingga empuk lalu ditumis. Rotan ini memiliki rasa yang unik yaitu agak sedikit pahit dan manis.



Gambar 1.7 Sketsa Oseng Umbut Rotan

8. Kandas Sarai

Kandas dalam bahasa dayak memiliki arti sambal, kandas sarai sendiri merupakan makanan pendamping yang biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya dan sekitarnya. Terbuat dari serai yang dihaluskan bersamaan dengan cabai dan ikan patin goreng.



Gambar 1.8 Sketsa Kandas Sarai

9. Kandas Singkah Potok

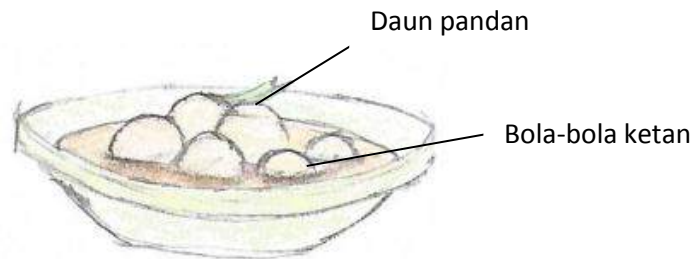
Kandas singkah potok merupakan makanan pendamping yang biasa disantap oleh masyarakat Kota Palangkaraya dan sekitarnya. Terbuat dari batang kecombrang yang dihaluskan bersamaan dengan cabai dan ikan patin goreng.



Gambar 1.9 Sketsa Kandas Singkah Potok

10. Hintalu Karuang

Hintalu Karuang berarti telur kelelawar dikarenakan bentuk dari makanan ini persis seperti telur kelelawar. Merupakan makanan penutup yang terbuat dari campuran tepung ketan dan ubi kuning dan disajikan dengan saus gula merah dan santan.



Gambar 1.10 Sketsa Hintalu Karuang

1.4.3 Usulan Resep

TABEL 1.1

RESEP LEMANG

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Hidangan utama (karbo)
 Alat Saji : *Dining Plate*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Isian lemang : Beras Ketan Santan Kelapa Air Garam Penyedap rasa Pembungkus : Daun pisang Buluh bambu	500 gr 500 ml 500 ml 5 gr 8 gr 6 lembar 2 batang (20cm)	Dicuci Dibersihkan Dibersihkan
2	Hasil persiapan			
3	Campur	Beras Ketan Santan Kelapa Air Garam Penyedap rasa	500 gr 500 ml 500 ml 5 gr 8 gr	Masak dengan api sedang sekitar 15 menit atau hingga beras ketan setengah matang. Aduk secara berkala agar beras ketan tidak gosong
4	Masukan	Daun pisang Buluh bambu	6 lembar 2 batang (20cm)	Masukan daun pisang ke dalam buluh bambu untuk menutupi dinding bulu bamboo

TABEL LANJUTAN 1.1

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
5	Masukan	Isian lemang		Masukan isian lemang yang sudah dimasak sebelumnya ke dalam bambu yang telah dilapisi dengan daun pisang
6	Bakar			Bakar bambu menggunakan api dari hasil pembakaran serabut kelapa selama 20 menit
7	Sajikan			

Sumber : <http://resepmasakannusantaraoriginal.blogspot.com>, 2019

TABEL 1.2

RESEP KALUMPE

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Makanan pendamping
 Alat Saji : *Dining Plate*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Minyak Daun singkong Terung pipit Bumbu halus : Bawang merah Bawang putih Kemiri Lengkuas Serai Kayu manis Santan kelapa Penyedap rasa Garam Lada putih	10 ml 300 gr 100 gr 40 gr 30 gr 5 gr 5 gr 10 gr 3 gr 200 ml 10 gr 8 gr 5 gr	Dicuci, ditumbuk Potong dadu Kupas, haluskan Kupas, haluskan Sangrai, haluskan Memarkan Memarkan
2	Hasil persiapan			
3	Tumis	Minyak Lengkuas Serai Kayu manis	10 ml 5 gr 10 gr 3 gr	Tumis bersamaan dengan bumbu halus hingga tercium aroma harum
4	Masukan	Daun singkong Tarung pipit	300 gr 100 gr	Hingga air dari daun singkong keluar dan masak kembali sekitar 3 menit
5	Tambahkan	Santan kelapa	200 ml	Masukan santan kelapa masak kembali sampai dengan mendidih dan selalu aduk

TABEL LANJUTAN 1.2

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
6	Bumbui	Penyedap rasa Garam Lada	10 gr 8 gr 5 gr	
7	Sajikan			

Sumber : <http://resepmasakannusantaraoriginal.blogspot.com>, 2019.

TABEL 1.3

RESEP OSENG UMBUT ROTAN

Halaman	: 1 dari 1	Tanggal	:2/12/19
Asal Daerah	: Palangkaraya	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Makanan pendamping	Berat / Porsi	: 70 gr
Alat Saji	: <i>Dining Plate</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Revisi	: Ke-2		

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Umbut rotan Minyak Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai hijau Tomat Air Garam Lada Gula pasir Pala	300 gr 10 ml 30 gr 20 gr 20 gr 20 gr 50 gr 10 ml 5 gr 2 gr 5 gr 2 gr	Direbus, diiris Diiris Diiris Diiris miring Diiris miring Potong dadu Bubuk
2	Hasil persiapan			
3	Tumis	Minyak Bawang merah Bawang putih Cabai merah Cabai hijau	20 ml 30 gr 20 gr 50 gr 30 gr	Tumis bumbu hingga matang atau hingga harum sekitar 3 menit
4	Masukan	Umbut rotan	300 gr	Masukan umbut rotan yang telah direbus dan diiris ke dalam tumisan
5	Tambahkan	Air Garam Lada Gula pasir Pala Tomat	20 ml 5 gr 2 gr 2 gr 5 gr 50 gr	Masak hingga volume air menyusut lalu bumbu dan tambahkan tomat sebelum disajikan
6	Sajikan			

Sumber : <https://carabuatresep.blogspot.com>, 2019.

TABEL 1.4

RESEP BANDENG BAKAR

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Hidangan utama (protein)
 Alat Saji : *Dining Plate*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan Bandeng Bumbu halus : Cabai merah Bawang merah Bawang putih Kunyit Kemiri Garam Penyedap rasa Jeruk nipis Olesan : Kecap manis <i>Margarine</i>	500 gr 100 gr 40 gr 30 gr 10 gr 5 gr 8 gr 5 gr 15 ml 50 ml 50 gr	Dibersihkan, disayat per sisinya Haluskan Haluskan Haluskan Bakar, haluskan Sangrai, haluskan Perasan
2	Hasil persiapan			
3	Marinasi	Ikan jelawat Bumbu halus : Cabai merah Bawang merah Bawang putih Kunyit Kemiri Garam Penyedap rasa Jeruk nipis	500 gr 100 gr 40 gr 30 gr 10 gr 5 gr 8 gr 5 gr 15 ml	Marinasi ikan jelawat yang sudah dibersihkan dan disayat-sayat pada kedua sisinya, marinasi dengan bumbu halus selama 30 menit di dalam pendingin

TABEL LANJUTAN 1.4

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
4	Bakar			Bakar ikan jelawat yang sudah dimarinasi di atas bara api hingga matang
6	Oleskan	Kecap manis <i>Margarine</i>	50 ml 50 gr	Olesi ikan yang sedang dibakar dengan campuran kecap manis dengan <i>margarine</i> setiap 3 menit per sisinya dan bakar hingga matang.
7	Sajikan			

Sumber : <http://resepmasakannusantaraoriginal.blogspot.com>, 2019.

TABEL 1.5

RESEP GANGSA AYAM

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Hidangan utama (protein)
 Alat Saji : *DiningPlate*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Minyak Bumbu halus : Bawang merah Bawang putih Kunyit Ketumbar Jinten Cabai merah Daun jeruk Ayam Air Gula Garam Penyedap rasa Lada	20 ml 40 gr 30 gr 10 gr 3 gr 3 gr 30 gr 5 gr 1 ekor 400 ml 3 gr 8 gr 5 gr 3 gr	Haluskan Haluskan Dibakar, dihaluskan Disangrai, dihaluskan Bubuk Diiris miring Dipotong 12
2	Hasil persiapan			
3	Tumis	Minyak Bumbu halus : Bawang merah Bawang putih Kunyit Ketumbar Jinten	20 ml 40 gr 30 gr 10 gr 3 gr 3 gr	Tumis campuran bumbu yang sudah dihaluskan, tumis hingga matang dan mengeluarkan aroma yang harum
4	Tambahkan	Cabai merah Daun jeruk	30 gr 5 gr	Tumis hingga mengeluarkan aroma harum

TABEL LANJUTAN 1.5

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
5	Masukan	Ayam Air	1 ekor 400 ml	Masukan ayam ke dalam tumisan lalu aduk rata hingga permukaan ayam terbalur oleh bumbu lalu tambahkan air dan masak hingga mendidih.
6	Bumbui	Gula Garam Penyedap rasa Lada	3 gr 8 gr 5 gr 3 gr	Setelah mendidih bumbu ayam dan kecilkan apinya lalu masak kembali hingga kuah ayam mengental.
7	Sajikan			Selagi panas

Sumber : <https://sajiansedap.grid.id>, 2019.

TABEL 1.6

RESEP HAMPAP KERWILA

Halaman	: 1 dari 1	Tanggal	:2/12/19
Asal Daerah	: Palangkaraya	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Hidangan utama (protein)	Berat / Porsi	: 2 dl
Alat Saji	: <i>Soup Bowl</i>	Suhu Penyajian	: Panas
Revisi	: Ke-2		

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Air Telur Oyong Bawang merah Garam Lada Penyedap rasa	1500 ml 5 pcs 100 gr 50 gr 5 gr 2 gr 3 gr	Didihkan Diiris miring Diiris tipis
2	Hasil persiapan			
3	Masukkan	Telur	5 pcs	Masak telur hingga setengah matang dan jangan diaduk
4	Tambahkan	Oyong Bawang merah	100 gr 50 gr	Masukan oyong dan masak hingga matang
5	bumbui	Garam Lada Penyedap rasa	5 gr 2 gr 3 gr	Bumbui dan sajikan
6	Sajikan			

Sumber : <https://cookpad.com>, 2019.

TABEL 1.7
RESEP KANDAS SARAI

Halaman : 1 dari 1	Tanggal : 2/12/19
Asal Daerah : Palangkaraya	Jumlah Porsi : 5 Porsi
Jenis Hidangan : Sambal	Berat / Porsi : 50 gr
Alat Saji : <i>B&B Plate</i>	Suhu Penyajian : Hangat
Revisi : Ke-2	

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Cabe rawit Bawang merah Terasi Serai Garam Penyedap rasa Ikan goreng	70 gr 30 gr 10 gr 70 gr 5 gr 3 gr 100 gr	Haluskan Haluskan Dibakar Diiris Disuwir
2	Hasil persiapan			
3	Masukkan	Cabe rawit Bawang merah Terasi	70 gr 30 gr 10 gr	Dihaluskan menggunakan ulekan hingga semua bahan hancur dan tercampur
4	Tambahkan	Serai Garam Penyedap rasa	70 gr 5 gr 3 gr	Tambahkan irisan serai kedalam ulekan dan bumbu
5	Campur	Ikan goreng	100 gr	Capurkan suwiran ikan goreng ke dalam sambal dan aduk rata
6	Sajikan			

Sumber : <https://budaya-indonesia.org>, 2019.

TABEL 1.8

RESEP KANDAS SINGKAH POTOX

Halaman	: 1 dari 1	Tanggal	:2/12/19
Asal Daerah	: Palangkaraya	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Sambal	Berat / Porsi	: 50 gr
Alat Saji	: <i>B&B Plate</i>	Suhu Penyajian	: Hangat
Revisi	: Ke-2		

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kecombrang Bawang merah Cabe rawit Terasi Ikan goreng Garam	70 gr 30 gr 50 gr 10 gr 100 gr 5 gr	Batang, dicuci, diiris Haluskan Haluskan Dibakar Suwiran
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	Kecombrang Bawang merah Cabe rawit Terasi	70 gr 30 gr 50 gr 10 gr	Haluskan bahan-bahan tersebut jangan terlalu halus
4	Tambahkan	Ikan goreng	100 gr	Masukan suwiran ikan goreng ke dalam ulekan sambal dan campur dengan rata.
6	Bumbui	Garam	5 gr	Koreksi bumbu dahulu sebelum disajikan
7	Sajikan			

Sumber : <https://cookpad.com>, 2019.

TABEL 1.9
RESEP IKAN GORENG
(UNTUK SAMBAL)

Halaman : 1 dari 2
Asal Daerah : Palangkaraya
Jenis Hidangan : Sambal
Alat Saji : *Dining Plate*
Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
Jumlah Porsi : 5 Porsi
Berat / Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Hangat

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan mas Ketumbar Kunyit Bawang putih Garam Lada Penyedap rasa Minyak	500 gr 5 gr 8 gr 25 gr 5 gr 5 gr 5 gr 400 ml	Dibersihkan Sangrai Dibakar
2	Hasil persiapan			
3	Haluskan	Ketumbar Kunyit Bawang putih	5 gr 8 gr 25 gr	Haluskan bahan-bahan tersebut sampai halus
4	Marinasi	Ikan mas Garam Lada Penyedap rasa	500 gr 5 gr 5gr 5 gr	.marinasi ikan mas menggunakan bumbu yang sudah dihaluskan dan tambahkan jeruk nipis, garam, lada dan penyedap rasa dan diamkan selama sekitar 1 jam

TABEL LANJUTAN 1.9

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
6	Goreng	Minyak	400 ml	Goreng ikan yang sudah dimarinasi menggunakan minyak panas, goreng ikan hingga berwarna coklat keemasan dan tiriskan sebelum disajikan
7	Sajikan			

Sumber : <https://cookpad.com>, 2019.

TABEL 1.10**RESEP ES CINCAU GULA HABANG**

Halaman : 1 dari 1
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Minuman
 Alat Saji : *Goblet*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Air Gula merah Daun pandan Cincau Santan Es batu	100 ml 100 gr 5 gr 250 gr 250 ml 250 gr	Diiris Potong dadu
2	Hasil persiapan			
3	Masak	Air Gula merah Daun pandan	100 ml 100 gr 5 gr	Masak gula merah hingga tercampur dengan air
4	Campurkan	Cincau Santan Es batu	250 gr 250 ml 250 gr	Masukan gula merah yang sudah dimasak di gelas terpisah masukan cincau, es batu, dan santan dan campurkan
5	Sajikan			

Sumber : <https://cookpad.com>, 2019.

TABEL 1.11**RESEP HINTALU KARUANG**

Halaman : 1 dari 2
 Asal Daerah : Palangkaraya
 Jenis Hidangan : Hidangan Penutup
 Alat Saji : *Soup Bowl*
 Revisi : Ke-2

Tanggal : 2/12/19
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat / Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Air Tepung ketan Air kapur sirih Garam Santan Gula merah Vanili Telur	200 ml 250 gr 10 ml 5 gr 500 ml 125 gr 5 gr 1 pc	Iris halus Kocok lepas
2	Hasil persiapan			
3	Campurkan	Air Tepung ketan Air kapur sirih Garam	200 ml 250 gr 10 ml 5 gr	Campurkan semua bahan dalam satu tempat kemudian uleni dan bentuk adonan menjadi bola-bola kecil
4	Masak	Santan Gula merah Vanili	500 ml 125 gr 5 gr	Masak semua bahan hingga mendidih sembari diaduk secara berkala untuk menghindari pecahnya santan.
5	Masukan			Bola-bola yang terbuat dari tepung beras ke dalam rebusan santan
6	Tambahkan	Telur	1 pc	Masukan kedalam rebusan santan dan kocok secara cepat dan tercampur rata

TABEL LANJUTAN 1.11

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
7	Rebus			Hingga bola-bola matang
8	Sajikan			

Sumber : <https://budaya-indonesia.org>, 2019.

1.4.4 Perumusan Harga Jual

Setelah menetapkan resep dari masing-masing hidangan yang menjadi usulan *menu* presentasi makanan, selanjutnya adalah menghitung biaya makanan (*Cost*) terhadap setiap resepnya (*Recipe Costing*), lalu ada pula harga per porsi (*Dish Costing*) dan harga jual setiap hidangannya (*Selling Price*). Sedangkan menurut Abraham Pizam (2015),

“Recipe costing is at the core of all pricing functions (see mark-up, menu pricing, dan pricing methods). In order to price a manu items properly the first step is to calculate the cost per edible portion (EP), which is the cost per servable pound, based on standardized recipe.”

Dari penjelasan menurut ahli dapat disimpulkan bahwa *recipe costing* merupakan suatu alat untuk menentukan perhitungan harga dalam suatu resep berdasarkan dari bahan-bahan yang dipakai untuk membuat resep tersebut. Setelah *recipe costing* dihitung bisa dilanjutkan dengan menghitung *dish costing* dan diikuti oleh perhitungan dalam menentukan harga jual makanan tersebut.

Menurut penjelasan dari Linda Blocker dan Julia Hill (2007), rumus dalam perhitungan *recipe costing* dapat dihitung menggunakan perhitungan berikut :

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Dari rumus diatas, penulis melakukan perhitungan terhadap *recipe costing* dan *dish costing* untuk masakan Kota Palangkaraya, sebagai berikut :

TABEL 1.12
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
LEMANG

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Beras ketan	1000	gr	Rp 20,000.00	500	gr	Rp 10,000.00
Santan kelapa	1000	ml	Rp 35,000.00	500	ml	Rp 17,500.00
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	500	ml	Rp 1,666.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60,00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	8	gr	Rp 4,444.00
Daun pisang	5	lembar	Rp 5,000.00	6	lembar	Rp 6,000.00
Buluh bambu	1	batang	Rp 15.000,00	2	batang	Rp 30,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 69,671.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 13,934.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.13
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
KALUMPE

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Minyak	2000	ml	Rp 22,000.00	10	ml	Rp 110.00
Daun singkong	1000	gr	Rp 12,000.00	300	gr	Rp 3,600.00
Terung pipit	1000	gr	Rp 50,000.00	100	gr	Rp 5,000.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	40	gr	Rp 880.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	30	gr	Rp 900.00
Kemiri	1000	gr	Rp 52,000.00	5	gr	Rp 260.00
Lengkuas	1000	gr	Rp 17,000.00	5	gr	Rp 85.00
Serai	1000	gr	Rp 15,000.00	10	gr	Rp 150.00
Kayu manis	1000	gr	Rp 85,000.00	3	gr	Rp 255.00
Santan kelapa	1000	ml	Rp 35,000.00	200	ml	Rp 7,000.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	10	gr	Rp 5,555.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	8	gr	Rp 96.00
Lada	100	gr	Rp 50,000.00	5	gr	Rp 250.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 15,431.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 3,086.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.14
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
OSENG UMBUT ROTAN

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Umbut rotan	1000	gr	Rp 25,000.00	300	gr	Rp 7,500.00
Minyak	2000	ml	Rp 22,000.00	10	ml	Rp 110.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	30	gr	Rp 660.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	20	gr	Rp 600.00
Cabai merah	1000	gr	Rp 40,000.00	20	gr	Rp 800.00
Cabai hijau	1000	gr	Rp 33,000.00	20	gr	Rp 660.00
Tomat	1000	gr	Rp 11,000.00	50	gr	Rp 550.00

TABEL LANJUTAN 1.14

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	10	ml	Rp 33.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Lada	100	gr	Rp 50,000.00	2	gr	Rp 1,000.00
Gula pasir	1000	gr	Rp 15,000.00	5	gr	Rp 75.00
Pala	1000	gr	Rp 150,000.00	2	gr	Rp 300.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp12,348.00
<i>Dish Cost</i>						Rp2,469.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.15

RECIPE COSTING dan DISH COSTING

JELAWAT BAKAR

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ikan jelawat	1000	gr	Rp 105,000.00	500	gr	Rp 52,500.00
Cabai merah	1000	gr	Rp 40,000.00	100	gr	Rp 4,000.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	40	gr	Rp 880.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	30	gr	Rp 900.00
Kunyit	1000	gr	Rp 13,000.00	10	gr	Rp 130.00
Kemiri	1000	gr	Rp 52,000.00	5	gr	Rp 260.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	8	gr	Rp 96.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	5	gr	Rp 2,777.00
Jeruk nipis	1000	gr	Rp 15,000.00	15	gr	Rp 225.00
Kecap manis	550	ml	Rp 23,000.00	50	ml	Rp 2,090.00
Margarine	200	gr	Rp 8,000.00	50	gr	Rp 2,000.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 65,859.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 13,171.00

Sumber : Olahan penulis , 2019.

TABEL 1.16
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
GANGSA AYAM

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Minyak	2000	ml	Rp 22,000.00	20	ml	Rp 220.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	40	gr	Rp 880.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	30	gr	Rp 900.00
Kunyit	1000	gr	Rp 13,000.00	10	gr	Rp 130.00
Ketumbar	1000	gr	Rp 26,000.00	3	gr	Rp 78.00
Jinten	100	gr	Rp 8,000.00	3	gr	Rp 240.00
Cabai merah	1000	gr	Rp 42,300.00	30	gr	Rp 1,269.00
Daun jeruk	1000	gr	Rp 25,000.00	5	gr	Rp 125.00
Ayam	1	ekor	Rp 35,000.00	1	ekor	Rp 35,000.00
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	400	ml	Rp 1,333.00
Gula	1000	gr	Rp 14,000.00	3	gr	Rp 42.00
Garam	5000	gr	Rp 6,000.00	8	gr	Rp 96.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	5	gr	Rp 2,777.00
Lada	100	gr	Rp 50,000.00	3	gr	Rp 1,500.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 44,591.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 8,918.00

Sumber : Olahan penulis , 2019.

TABEL 1.17
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
HAMPAP KERWILA

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	1500	ml	Rp 5,000.00
Telur	18	pcs	Rp 26,000.00	5	pcs	Rp 7,222.00
Oyong	1000	gr	Rp 15,000.00	100	Gr	Rp 1,500.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	50	Gr	Rp 1,100.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	Gr	Rp 60.00
Lada	100	gr	Rp 50,000.00	2	Gr	Rp 1,000.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	3	Gr	Rp 1,666.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 17,548.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 3,509.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.18
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
KANDAS SERAI

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Cabe rawit	1000	gr	Rp 57,000.00	70	gr	Rp 3,990.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	30	gr	Rp 660.00
Terasi	250	gr	Rp 25,000.00	10	gr	Rp 1,000.00
Serai	1000	gr	Rp 15,000.00	70	gr	Rp 1,050.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Ikan goreng	500	gr	Rp 28,000.00	100	gr	Rp 5,600.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 12,360.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 2,472.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.19
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
KANDAS SINGKAH POTOK

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Kecombrang	1000	gr	Rp 25,000.00	70	gr	Rp 1,750.00
Bawang merah	1000	gr	Rp 22,000.00	30	gr	Rp 660.00
Cabe rawit	1000	gr	Rp 57,000.00	50	gr	Rp 2,850.00
Terasi	250	gr	Rp 25,000.00	10	gr	Rp 1,000.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Ikan goreng	500	gr	Rp 28,000.00	100	gr	Rp 5,600.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 27,967.00
<i>Dish Costing</i>						Rp 5,593.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.20
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
IKAN GORENG

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Ikan mas	1000	gr	Rp 35,000.00	500	gr	Rp 17,500.00
Ketumbar	1000	gr	Rp 26,000.00	5	gr	Rp 130.00
Kunyit	1000	gr	Rp 13,000.00	8	gr	Rp 104.00
Bawang putih	1000	gr	Rp 30,000.00	25	gr	Rp 750.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Lada	100	gr	Rp 50,000.00	5	gr	Rp 2,500.00
Penyedap rasa	9	gr	Rp 5,000.00	5	gr	Rp 2,777.00
Minyak	2000	ml	Rp 22,000.00	400	ml	Rp 4,400.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp28,221.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 5,644.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.21
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
ES CINCAU GULA HABANG

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	100	ml	Rp 333.00
Gula merah	1000	gr	Rp 18,000.00	100	gr	Rp 1,800.00
Daun pandan	1000	gr	Rp 9,000.00	5	gr	Rp 45.00
Cincau	1000	gr	Rp 50,000.00	250	gr	Rp 12,500.00
Santan	1000	ml	Rp 35,000.00	250	ml	Rp 8,750.00
Es batu	1000	gr	Rp 3,000.00	250	gr	Rp 750.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 24,178.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 4,835.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

TABEL 1.22
RECIPE COSTING dan DISH COSTING
HINTALU KARUANG

Bahan	Harga Pasar			Biaya per Resep		
	Jumlah	Unit	Nominal	Jumlah	Unit	Nominal
Air	1500	ml	Rp 5,000.00	200	ml	Rp 666.00
Tepung ketan	1000	gr	Rp 20,000.00	250	gr	Rp 5,000.00
Kapur sirih	100	gr	Rp 10,000.00	10	gr	Rp 100.00
Garam	500	gr	Rp 6,000.00	5	gr	Rp 60.00
Santan	1000	ml	Rp 35,000.00	500	ml	Rp 17,500.00
Gula merah	1000	gr	Rp 18,000.00	125	gr	Rp 2,250.00
Vanili	100	gr	Rp 20,000.00	5	gr	Rp 1,000.00
Telur	18	pcs	Rp 26,000.00	1	pcs	Rp 1,444.00
<i>Recipe Cost</i>						Rp 28,020.00
<i>Dish Cost</i>						Rp 5,604.00

Sumber : Olahan penulis, 2019.

Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991), *“The cost of food and beverage in the commercial sector is usually in the range of 25 to 45 percent of the total operating cost”*. Dari penjelasan tersebut dapat ditangkap bahwa standar dari perhitungan harga jual makanan dan minuman berkisar antara 25% sampai dengan 45%.

Menurut penjelasan dari Linda Blocker dan Julia Hill (2007), rumus untuk perhitungan dalam menentukan harga jual dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

$$\text{Selling price} = \frac{\text{Cost per portion}}{\text{Food cost percent (in decimal form)}}$$

Berikut adalah hasil perhitungan untuk menentukan harga jual terhadap makanan berdasarkan rumus diatas.

TABEL 1.23
SELLING PRICE

Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
Lemang	50 %	Rp 13,934.00	Rp 27,868.00
Kalumpe	50 %	Rp 3,086.00	Rp 6,172.00
Oseng umbut rotan	50 %	Rp 2,498.00	Rp 4,996.00
Jelawat bakar	50 %	Rp 13,590.00	Rp 27,180.00
Gangsa ayam	50 %	Rp 8,918.00	Rp 17,836.00
Hampap kerwila	50 %	Rp 2,843.00	Rp 5,686.00
Kandas serai	50 %	Rp 2,485.00	Rp 4,970.00
Kandas singkah potok	50 %	Rp 2,062.00	Rp 4,124.00
Es cincau gula habang	50 %	Rp 4,835.00	Rp 9,670.00
Hintalu karuang	50 %	Rp 5,784.00	Rp 11,568.00
Total			Rp 120,070.00

Sumber : Olahan penulis (2019).

Dari data *selling price* di atas dapat diketahui *food cost* untuk *Menu Rijstaffel* masakan khas Kota Palangkaraya sebesar **38%**.

1.4.5 Daftar Nilai Nutrisi

Selain memiliki nilai jual sebuah makanan harus memiliki sebuah nilai gizi sehingga apabila produk tersebut dibeli konsumen bukan hanya mendapatkan rasa puas tetapi kebutuhan nutrisinya pun terpenuhi dengan kandungan gizi yang berada di dalam makanan tersebut.

Terdapat dua jenis nutrisi di dalam makanan, yaitu *micronutrients* dan *macronutrients*. Seperti yang dikatakan oleh Karen Eich Drummond dan Lisa M. Brefere dalam buku *Nutritions for Foodservice & Culinary Profesionals* (2004:15),

*“The body needs vitamins and minerals in small amounts, so these nutrients are called **micronutrients** (micro means small). In contrast, the body needs large amounts of carbohydrates, lipids, and protein so they are called **macronutrients** (macro means large).”*

Jadi dapat disimpulkan bahwa mikro nutrisi adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang kecil sedangkan makro nutrisi adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah besar yang mana keduanya mempunyai fungsinya masing - masing dalam tubuh. Dalam keadaan apapun, tidak bisa dipungkiri bahwa tubuh kita membutuhkan keseimbangan nutrisi yang tepat sehingga semua organ tubuh dapat berfungsi dengan optimal.

Oleh karena itu penulis membuat perhitungan tentang nilai nutrisi dari menu yang penulis ambil untuk Tugas Akhir ini, dan sebagai seorang di bidang kuliner sudah seharusnya kita paham bagaimana nilai nutrisi dari apa yang kita masak ataupun kita makan.

Di bawah ini adalah tabel – tabel kandungan nutrisi yang terdapat dalam makanan yang akan penulis bawakan dalam tugas akhir *food presentation*.

TABEL 1.24
KANDUNGAN NUTRISI
LEMANG

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500 gr	Beras ketan	1,850	405	0	0	0
500 ml	Santan kelapa	1,115	0	116	0	0
500 ml	Air	0	0	0	0	0
5 gr	Garam	0	0	0	0	0
8 gr	Penyedap rasa	17.6	33.6	1.6	6.4	1.6
Total		2,982.6	438.6	117.6	6.4	1.6
Total / Porsi		596.52	87.72	23.52	1.28	0.32

Sumber : *mufitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.25
KANDUNGAN NUTRISI
KALUMPE

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
10 ml	Minyak	80	0	9	0	0
300 gr	Daun singkong	114	22	1	11	0
100 gr	Terung pipit	78	0	0	0	0
40 gr	Bawang merah	28.8	6.8	0	1.2	3.2
30 gr	Bawang putih	44.5	10	0	1,7	0
5 gr	Kemiri	42.5	1	3.75	1	0
15 gr	Lengkuas	7.3	0	0	0	0
10 gr	Serai	10	3	0	0	0
3 gr	Kayu manis	6	2	0	0	0
200 ml	Santan kelapa	467	0	47	0	0
10 gr	Penyedap rasa	22	42	2	8	2
8 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Lada	18	4	0	1	0
Total		918.1	90.8	62.75	30.2	5.2
Total / Porsi		183.62	18.16	12.55	6	1

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.26
KANDUNGAN NUTRISI
OSENG UMBUT ROTAN

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300 gr	Umbut rotan	150	50	0	0	0
10 ml	Minyak	30	0	9	0	0
30 gr	Bawang merah	21.6	5.1	0	0.9	2.4
20 gr	Bawang putih	29.7	6.5	0	1.1	0.2
20 gr	Cabai merah	8	3.6	0	0	2
20 gr	Cabai hijau	8	3.6	0	0	2
50 gr	Tomat	9	2	0	0	1
10 ml	Air	0	0	0	0	0
5 gr	Garam	0	0	0	0	0
2 gr	Lada	5	0	0	0	0
5 gr	Gula pasir	16	4	0	0	4
2 gr	pala	6	0.5	0.5	0	0
Total		283.3	75.3	9.5	2	11.6
Total / Porsi		56.66	15	2	0	2.32

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.27
KANDUNGAN NUTRISI
JELAWAT BAKAR

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500 gr	Ikan jelawat	600	5	20	105	0
100 gr	Cabai merah	40	9	0	2	5
40 gr	Bawang merah	28.8	6.8	0	1.2	3.2
30 gr	Bawang putih	44.5	10	0	1,7	0
10 gr	Kunyit	14	3	0	0	0
5 gr	Kemiri	42.5	1	4	1	0
8 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Penyedap rasa	11.5	1.75	0	0	0
15 gr	Jeruk nipis	4.05	3	0	0.15	0.6
50 ml	Kecap manis	213.5	49.5	0	1.5	40.5
50 gr	Margarine	360	0	40	0	0
Total		1358.85	89.05	64	118.85	49.3
Total / Porsi		271.77	17.81	12.8	23.77	9.86

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.28
KANDUNGAN NUTRISI
GANGSA AYAM

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
20 ml	Minyak	164	0	18	0	0
40 gr	Bawang merah	28.8	6.8	0	1.2	3.2
30 gr	Bawang putih	44.5	10	0	1,7	0
10 gr	Kunyit	14	3	0	0	0
3 gr	Ketumbar	3	0	0	0	0
3 gr	Jinten	11	1	1	1	0
30 gr	Cabai merah	12	2.4	0	0	1.8
5 gr	Daun jeruk	0	0	0	0	0
1 ekor	Ayam	1036	0	24	191	0
400 ml	Air	0	0	0	0	0
3 gr	Gula	11.61	3	0	0	3
8 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Penyedap rasa	11.5	1.5	0	0	0
3 gr	Lada	9	1.8	0	0	0
Total		1345.41	29.5	43	201.2	8
Total / Porsi		269.082	5.9	8.6	40.24	1.6

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.29
KANDUNGAN NUTRISI
HAMPAP KERWILA

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500 ml	Air	0	0	0	0	0
5 pcs	Telur	358	2	24	31	1
100 gr	Oyong	18	4	0	1	0
50 gr	Bawang merah	36	8	0	1	4
10 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Lada	15	3	0	1	0
5 gr	Penyedap rasa	11	2	0	1	0
Total		438	19	24	35	5
Total / Porsi		87.6	3.8	4.8	7	1

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.30
KANDUNGAN NUTRISI
KANDAS SERAI

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
100 gr	Cabe rawit	120	19,9	2,4	4,7	0
50 gr	Bawang merah	36	8	0	1	4
10 gr	Terasi	20	3	4	35	2
100 gr	Serai	99	25	1	2	0
25 gr	Garam	0	0	0	0	0
15 gr	Penyedap rasa	137	20	3	6	4
100 gr	Ikan mas	86	0	2	16	0
5 gr	Ketumbar	5	1	0	0	0
3 gr	Kunyit	4	1	0	0	0
10 gr	Bawang putih	15	3	0	1	0
5 gr	Jeruk nipis	2,2	0,5	0	0	0
3 gr	Lada	9	2	0	0	0
400 ml	Minyak	52	0	6	0	0
Total		587	96	22	72	10
Total / Porsi		117.4	19.2	4.4	14.4	2

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.31
KANDUNGAN NUTRISI
KANDAS SINGKAH POTOK

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
100 gr	Kecombrang	34	6,7	1	0	0
70 gr	Bawang merah	50	12	0	2	6
50 gr	Cabe rawit	60	9,9	1,2	2,3	0
15 gr	Terasi	30	5	5	53	3
25 gr	Garam	0	0	0	0	0
15 gr	Penyedap rasa	137	20	3	6	4
100 gr	Ikan mas	86	0	2	16	0
5 gr	Ketumbar	4	1	0	0	0
3 gr	Kunyit	4	1	0	0	0
10 gr	Bawang putih	15	3	0	1	0
5 gr	Jeruk nipis	2,2	0,5	0	0	0
3 gr	Lada	9	2	0	0	0
400 ml	minyak	52	0	6	0	0
Total		485	80	20	83	13
Total / Porsi		97	16	4	16.6	2.6

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.32
KANDUNGAN NUTRISI
IKAN GORENG

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500 gr	Ikan mas	430	0	10	80	0
5 gr	Ketumbar	4	1	0	0	0
15 gr	Kunyit	20	5	0	0	0
25 gr	Bawang putih	7,5	1,5	0	0,5	0
5 gr	Garam	0	0	0	0	0
5 gr	Lada	15	3	0	1	0
10 gr	Jeruk nipis	4,4	1	0	0	0
5 gr	Penyedap rasa	11	2	0	1	0
400 ml	Minyak	52	0	6	0	0
Total		552	18	16	87	0
Total / Porsi		110.4	3.6	3.2	17.4	0

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.33
KANDUNGAN NUTRISI
ES CINCAU GULA HABANG

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
100 ml	Air	0	0	0	0	0
100 gr	Gula merah	368	92	0	0	43
5 gr	Daun pandan	0	0	0	0	0
250 gr	Cincau	300	65	2,5	15	0
250 ml	Santan	650	12	70	9	0
250 gr	Es batu	0	0	0	0	0
Total		1318	169	77	24	43
Total / Porsi		263.6	33.8	15.4	4.8	8.6

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.34
KANDUNGAN NUTRISI
HINTALU KARUANG

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
200 ml	Air	0	0	0	0	0
250 gr	Tepung ketan	732	160	3	12	0
10 gr	Kapur sirih	0	0	0	0	0
5 gr	Garam	0	0	0	0	0
500 ml	Santan	1300	24	140	18	0
125 gr	Gula merah	400	115	0	0	46
5 gr	Vanili	120	30	0	0	0
1 pc	Telur	72	0	5	6	0
Total		2624	329	148	36	46
Total / Porsi		524.8	65.8	29.6	7.2	9.2

Sumber : *myfitnesspal.com*, 2019.

TABEL 1.35
TOTAL KALORI RIJSTAFFEL MENU

Nama Menu	Kalori/porsi
Es Cincau Gula Habang	263.6 kcal
Hampap Kerwila	87.6 kcal
Jelawat Bakar	271.7 kcal
Gangsa Ayam	269 kcal
Lemang	596.5 kcal
Kalumpe	183.6 kcal
Oseng Umbut Rotan	56.6 kcal
Kandas Sarai	117.4 kcal
Kandas Singkah Potok	97 kcal
Hintalu Karuang	524.8 kcal
TOTAL KALORI	2467 kcal

Sumber : Olahan penulis, 2019.

1.5 Lokasi dan Waktu Presentasi Makanan

1.5.1 Lokasi

Penulis melakukan proses penelitian dan *trial* di dapur pribadi penulis berlokasi di Komplek Nusa Hijau R2H, Kota Cimahi, dan untuk presentasi produk akan dilakukan di dapur Nusantara *Restaurant* Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.5.2 Waktu

Waktu yang digunakan penulis dalam penelitian dari menu di atas dilaksanakan dari bulan September hingga Desember 2019, dimulai dari pengumpulan data, *trial* menu, hingga presentasi produk nantinya.