

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Presentasi Masakan**

Papua Barat adalah salah satu provinsi dari 33 provinsi di Indonesia yang terletak dibagian timur. Di Pulau Papua, Papua Barat terletak di “kepala burung Papua”, yaitu di ujung barat. Ibu kotanya adalah Manokwari. Papua Barat sebelumnya dinamakan Irian Jaya Barat yang ditetapkan dalam Undang-Undang Nomor 45 tahun 1999 dan diganti menjadi Papua Barat berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 24 Tahun 2007 tanggal 18 April 2007. Sampai akhir 2017, Provinsi Papua Barat terbagi menjadi 12 kabupaten dan 1 kota, yaitu: Fakfak, Kaimana, Teluk Wondama, Teluk Bintuni, Manokwari, Sorong Selatan, Sorong, Raja Ampat, Tambrau, Maybrat, Manokwari Selatan, Pegunungan Arfak serta Kota Sorong.

Berdasarkan buku “Provinsi Papua Barat dalam Angka 2018”, Provinsi Papua Barat terletak antara  $0^{\circ}$  -  $4^{\circ}$  Lintang Selatan dan  $124^{\circ}$  -  $132^{\circ}$  Bujur Timur. Luas wilayah Papua Barat adalah berupa daratan seluas 102.955,15 km<sup>2</sup>. Wilayah Provinsi Papua Barat utara berbatasan dengan Samudera Pasifik, bagian timur berbatasan dengan Provinsi Papua, bagian selatan berbatasan dengan Laut Banda, Provinsi Maluku, dan bagian barat berbatasan Laut Seram, Provinsi Maluku. Jumlah penduduk Papua Barat berdasarkan proyeksi tahun 2017 sebesar 915.361 jiwa yang terdiri atas 481.939 penduduk laki-laki dan 433.422 penduduk perempuan. Rasio jenis kelamin Provinsi Papua Barat pada tahun 2017 sebesar 111,19.

Menurut Ensiklopedia Bebas Indonesia, pada masa Kerajaan Sriwijaya di Nusantara Papua sudah aktif dalam berbisnis dengan Kerajaan China sebagai pengiriman binatang eksotis yaitu burung janggi yang merupakan burung- burung khas Papua. Pada waktu ini, Papua disebut “Samudranta” yang menggambarkan masyarakat Papua sudah berhubungan dengan masyarakat pengguna bahasa Sansekerta.

Penduduk Provinsi Papua Barat berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2017 mayoritas beragama Kristen dan Islam. Terdapat 2.646 gereja dan 475 masjid di seluruh Provinsi Papua, berdasarkan Kementerian Agama Provinsi Papua Barat. Penduduk beragama Budha dan Hindu tidak banyak di Papua Barat. Penulis meyakini bahwa agama dapat berpengaruh terhadap pertanian dan peternakan karena keyakinan dan ajaran agama dapat diterapkan oleh masyarakat Provinsi Papua Barat.

Potensi Sumber Daya Alam di wilayah Provinsi Papua Barat cukup besar, namun sayang belum semua lahan diusahakan. Menurut Badan Pusat Statistik mengenai Luas Lahan Pertanian 2017 dalam buku “Provinsi Papua Barat dalam Angka 2018”, luas lahan pertanian bukan sawah terbesar adalah lahan sementara tidak diusahakan sebesar 2.281.103 Ha, sedangkan penggunaan luas lahan pertanian bukan sawah terkecil adalah kebun sebesar 25.919 Ha. Ini menunjukkan bahwa potensi pertanian di Provinsi Papua Barat masih harus dikembangkan lagi. Hal yang menarik terjadi di kabupaten Manokwari yang memiliki lahan sawah terluas sebesar 3.149,1 Ha dengan produksi sebanyak 13.638 ton. Meskipun memiliki lahan sawah terluas di Papua Barat, produktivitasnya hanya 43,3 ton/Ha lebih kecil bila dibandingkan dengan Raja Ampat yang luas panen padinya sebesar

188,3 Ha dengan produktivitas sebesar 48,7 ton/Ha. Ini mengindikasikan bahwa masih ada yang harus dibenahi dalam pertanian Papua Barat.

Untuk luas tanaman perkebunan yang ada di Papua barat tahun 2017 didominasi oleh pekebunan pala sebesar 22.457 Ha, diikuti oleh perkebunan kelapa sawit 20.704 Ha. Selain itu produksi komoditas kelapa juga cukup besar. Sementara itu disektor produksi pertanian, komoditas cabai rawit menjadi yang paling besar, diikuti oleh sawi dan kacang panjang.

Berdasarkan data, produksi sumber daya alam Provinsi Papua Barat terbilang biasa, dikarenakan sebagian lahan masih menjadi hutan. Walaupun begitu, mayoritas rumah tangga Papua Barat adalah nelayan. Di tahun 2017, sebanyak 15.411 rumah tangga menjadi nelayan. Ini dikarenakan potensi perikanan Papua Barat sangat besar, sehingga jumlah produksi perikanan tangkap laut mencapai 155.258 ton dan 350 ton untuk perikanan umum.

Selain mempunyai sumber daya alam, Papua Barat memiliki potensi pariwisata yang sangat kuat karena memiliki letak geografis yang sangat strategis, didominasi oleh pantai dan pulau-pulau yang eksotis sehingga memiliki daya tarik yang besar bagi wisatawan lokal maupun asing. Salah satu yang paling terkenal adalah Piaynemo Raja Ampat yang menjadi primadona pariwisata Indonesia.

Dengan melihat hasil pertanian dan perikanan, penulis memilih untuk mengeksplorasi masakan khas Papua Barat sebagai daerah yang ingin penulis dalami dan presentasikan karena kuliner Papua Barat memiliki kuliner yang jarang diketahui oleh masyarakat Indonesia khususnya yang berada di daerah pulau Sumatera dan Jawa. Sebagai masyarakat berbangsa, perlu untuk mengetahui

masakan-masakan khas dari daerah lain yang masih satu bangsa dengan kita untuk menghormati dan melestarikan budaya serta keanekaragaman.

Setelah meneliti lebih lanjut terkait makanan khas Papua Barat, penulis merasa tertantang untuk menyusun penelitian ini, karena masakan Papua Barat memiliki kesulitannya tersendiri. Menurut narasumber penulis, umumnya makanan Papua Barat memiliki rasa yang sederhana dan tidak rumit. Dengan demikian penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini supaya masakan Papua Barat dapat dimasak supaya dapat diterima masyarakat luas di Indonesia. Oleh karena itu, penulis menuangkan antusias yang ditulis dalam tugas akhir dengan judul **“MASAKAN KHAS PAPUA BARAT UNTUK MENU RESTORAN”**.

## 1.2 Tujuan Presentasi Masakan

### A Tujuan Formal:

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan mengikuti ujian akhir sidang Program Studi Manajemen Tata Boga, Jurusan Perhotelan, Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

### B. Tujuan Operasional:

1. Memperkenalkan masakan khas Papua Barat sebagai warisan masakan khas Indonesia yang dapat diterima bagi masyarakat luas. Penulis sangat tertarik dapat membuat masakan khas Papua Barat menjadi salah satu menu makanan yang rasanya bersaing di restoran maupun para usaha bidang kuliner Indonesia bahkan sampai internasional melalui hidangan di restoran.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi menu baru yang rasanya bersaing dalam pasar kuliner Indonesia. Penulis berharap masyarakat terpacu untuk membuka usaha kuliner dengan menggunakan menu yang sudah penulis buat baik berwujud warung ataupun restoran yang menyediakan kuliner Indonesia.
3. Melatih kemampuan menganalisis dan menguji seberapa jauh penulis dapat mengolah makanan dengan teknik sesuai dengan apa yang sudah dipelajari selama mengikuti perkuliahan pada program studi Manajemen Tata Boga.

### 1.3 Usulan *Menu*

Berdasarkan buku “Food Preparation For The Professional” (1978) suatu resep harus dapat memberikan dua petunjuk, yaitu bahan makanan yang dibutuhkan dan instruksi untuk mengkombinasikan bahan makanan yang dimaksud untuk menyelesaikan produk makanan. Suatu resep dapat dikatakan standar resep bila sudah melalui rekam jejak pembentukan rasa. Hal tipikal yang menyusun standar resep adalah jumlah dari tiap bahan makanan berdasarkan jumlah porsi penyajian dan keterangan untuk mengabungkan bahan makanan menjadi suatu sajian.

Produk yang akan dipresentasikan penulis adalah masakan khas Papua Barat. Papua Barat memiliki masakan khas yang sederhana namun unik. Papua Barat banyak menggunakan bahan-bahan makanan dari sagu dan hasil lautnya. Masyarakat Papua Barat yang terletak didaerah yang geografisnya dikelilingi oleh lautan, memanfaatkanya ke masakan khas mereka.

Berikut adalah *menu* dari beberapa masakan khas Papua Barat yang akan penulis presentasikan, sebagai berikut:

## **8 Courses Papua Barat Rijsttafel Menu**

### **Papeda**

(Bubur sagu khas Papua Barat)

\*\*\*

### **Ayam Baboto**

(Ayam cincang dan kacang kenari dikukus dengan daun pisang)

\*\*\*

### **Ikan Bakar Manokwari**

(Ikan tongkol bakar dengan dibalur dengan bumbu sambal)

\*\*\*

### **Ikan Jambal Santan Kuning**

(Ikan Jambal dimasak dengan kuah kuning)

\*\*\*

### **Telur Balado Jagung Bakar Sorong**

(Telur masak balado dengan jagung bakar)

\*\*\*

### **Es Buah Matoa**

(Es buah matoa dengan kolang-kaling, agar-agar, selasih, sirup dan santan)

\*\*\*

### **Aunu Senebere**

(Ikan teri nasi dikukus dengan kelapa parut dibungkus dengan daun talas)

\*\*\*

### **Nasi Putih**

## 1.4 Tinjauan Masakan

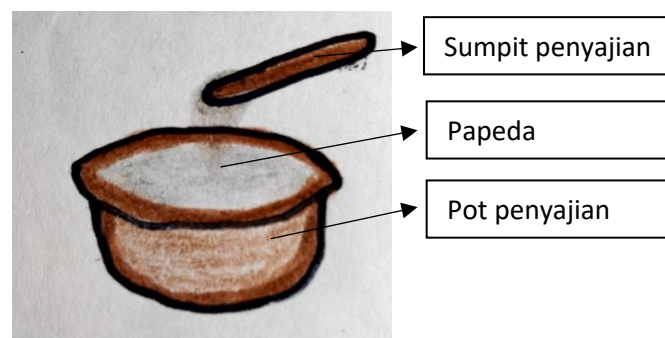
### 1.4.1 Tema masakan

Penulis akan menggunakan tema *Ritjsttafel* saat mempresentasikan penelitian masakan dengan mengambil konsep 8 hidangan. Dalam meja yang akan penulis presentasikan, terdapat 2 karbohidat, 5 lauk, dan 1 makanan penutup.

### 1.4.2 Jenis Produk

Berikut adalah penjelasan menu yang akan penulis presentasikan dalam tugas akhir penulis:

- **Papeda**



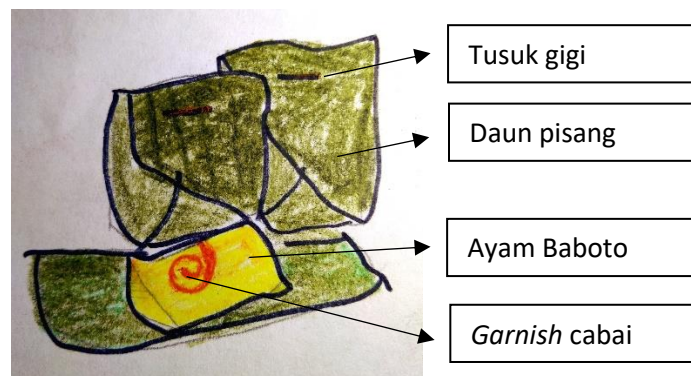
Gambar 1 : Sketsa Papeda

Menurut buku “Indonesia Culinary Treasures”, sagu adalah bahan makanan yang penting bagi masyarakat Papua. Papeda adalah wujud nyata dan menjadi makanan utama bagi masyarakat Papua Barat. Menurut buku “Jejak Rasa Nusantara Sejarah Makanan Indonesia” mengatakan bahwa papeda dikenal luas dalam masyarakat adat Sentani dan Abrab di sekitaran Danau Sentani, Arso dan Manokwari. Berbahan dasarnya tepung sagu dan air, papeda yang memiliki tekstur kenyal sering disajikan dalam upacara – upacara adat yang penting. Mereka



menganggap sagu adalah sebagai penjelemaan sosok manusia. Setiap kali memanen sagu, masyarakat Raja Ampat mengadakan upacara rasa syukur atas hasil panen mereka dan membuat papeda. Pada upacara adat Wakani Kame, yaitu upacara tanda akhir siklus kematian seseorang, papeda akan dibagikan paling banyak kepada relasi yang sangat membantu upacara tersebut. Papeda kerab kali dikombinasikan dengan kuah kuning. Sewaktu penulis melakukan survei ke restoran khas Papua, papeda disajikan dalam pot dan menggunakan sumpit untuk menyajikan papeda kedalam piring konsumen menjadikan papeda makanan yang unik untuk dicoba.

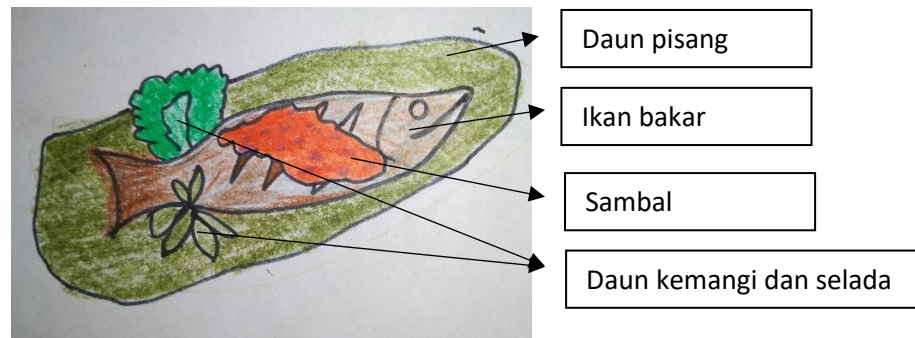
- **Ayam Baboto**



Gambar 2 : Sketsa Ayam Baboto

Ayam Baboto adalah ayam yang telah dimasak dikukus dan dibungkus di daun talas. Mirip seperti pepes ayam, tetapi rempah yang digunakan berbeda, karena ayam baboto memakai kacang kenari. Makanan ini sering dijumpai disekitaran Raja Ampat dan Waiwo. Ayam Baboto menjadi wangi ketika daun pisanganya dikukus. Cara memasak ayam baboto adalah dengan dikukus menggunakan daun pisang, kemudian dihidangkan selagi hangat.

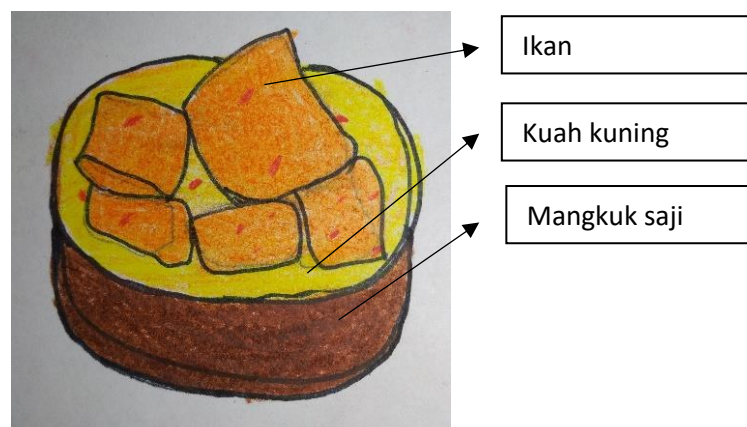
- **Ikan Bakar Manokwari**



Gambar 3 : Sketsa Ikan Bakar Manokwari

Ikan bakar Manokwari sudah menjadi ikon dari masakan khas Papua Barat. Masyarakat Papua Barat khususnya Manokwari yang berada di pinggir pantai bekerja sebagai nelayan. Oleh karena itu ikan menjadi komoditi makanan sehari-hari mereka. Mereka biasa memasak dengan menggunakan cara yang sederhana yaitu dibakar. Ciri khas dari ikan bakar ini adalah bumbu yang ditabur pada ikan yang sudah dibakar. Bumbu tersebut terbuat dari cabai rawit, cabai merah, bawang merah, gula dan garam.

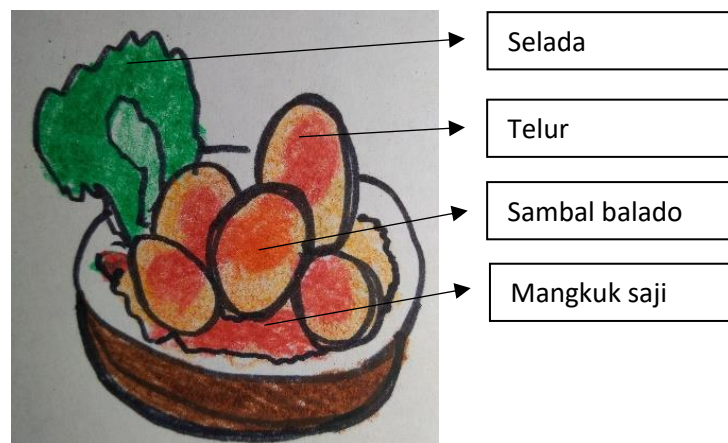
- **Ikan Kering Santan Kuning**



Gambar 4 : Sketsa Ikan Kering Santan Kuning

Ikan yang satu ini merupakan masakan khas Papua Barat. Sesuai dengan namanya, warna kuning yang dihasilkan berasal dari kunyit. Keistimewaan dari masakan ini ada dibahan utamanya yaitu ikan jambal kering atau ikan asin jambal dengan potongan yang cenderung besar. Berdasarkan buku “Periuk Nusantara” penting untuk merendam jambalnya terlebih dahulu guna mengurangi rasa asin yang kuat dalam kandungan jambal yang akan dimasak.

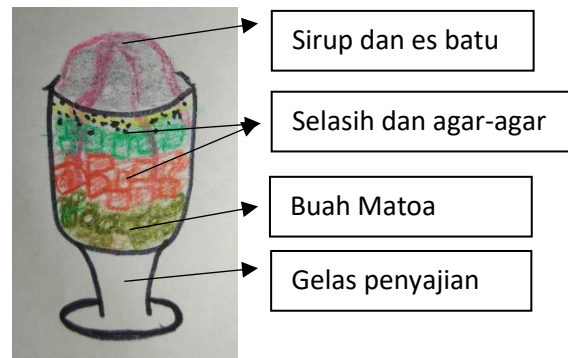
- **Telur Balado Jagung Bakar Sorong**



Gambar 5 : Sketsa Telur Balado Jagung Bakar Sorong

Telur balado khas Papua Barat berbeda dengan telur balado lainnya, karena bumbu balado telur ini berbahan dasarnya jagung yang dibakar terlebih dahulu. Menu ini tercipta karena masyarakat Sorong memanfaatkan hasil pertanian jagung mereka yang besar. Menurut narasumber penulis, masyarakat Papua dahulu belum memiliki *sense of culinary*, akan tetapi seiring dengan perkembangan jaman dan teknologi mereka mulai mengembangkan makanannya dan salah satunya adalah telur balado ini.

- **Es Buah Matoa**

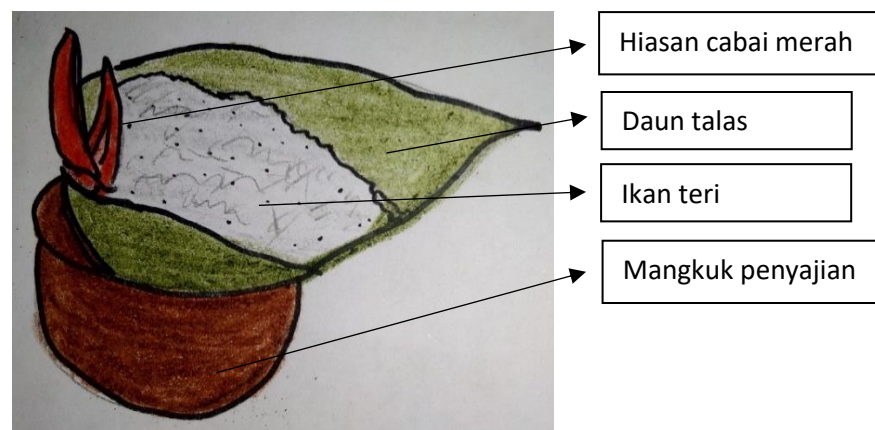


Gambar 6 : Sketsa Es Buah Matoa

Minuman khas Papua Barat yang satu ini berbahan dasar es berisikan aneka kolang-kaling warna-warni, agar-agar biji selasih, biji selasih, dan yang paling penting buah matoa itu sendiri. Dominan rasa yang ada adalah rasa manis yang menyegarkan.

Pada asalnya es buah matoa sangat sederhana, hanya menggunakan es dan gula pasir saja. Pada penelitian ini, penulis ingin membuat es buah matoa menjadi lebih menarik untuk dinikmati. Dengan menggunakan sirup pisang merah untuk menambah *appearance* dan *flavour*.

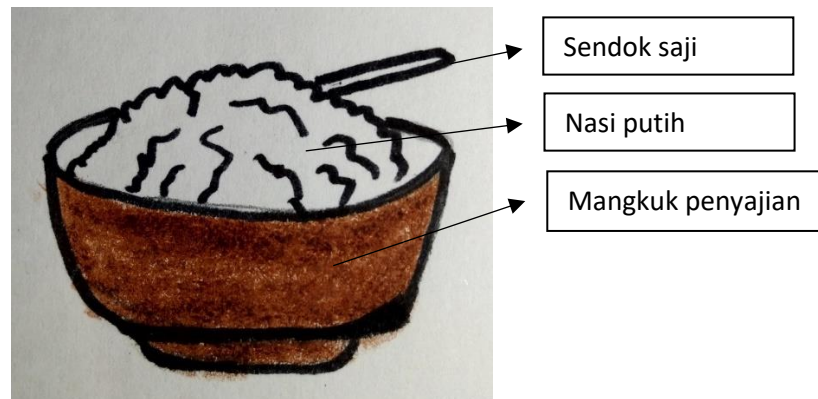
- **Aunu Senebre**



Gambar 7 : Sketsa Aunu Senebre

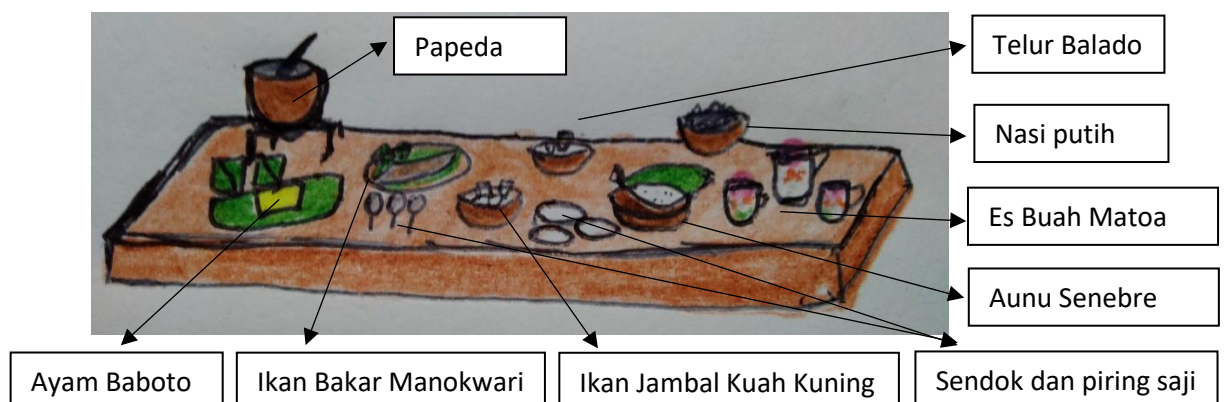
Aunu Senebre adalah makanan yang terbuat dari ikan teri nasi yang sudah digoreng sesaat kemudian dicampur dengan kepala parut di atas daun talas dan dibungkus. Kemudian proses terakhirnya adalah dikukus. Dari proses tersebut menjadi aunu senebre wangi dan gurih sebab dimasak dalam daun talas yang sudah diiris. Pada tahun 2017, Aunu Senebre menjadi salah satu nominator Anugerah Pesona Indonesia (API) II karena tampilannya yang sederhana dan sangat mempresentasikan tradisional Indonesia.

- **Nasi Putih**



Gambar 8 : Sketsa Nasi Putih

- **Penyajian 8 Courses Papua Barat Rijsttafel Menu**



Gambar 9 : Penyajian 8 Courses Papua Barat Rijsttafel Menu

### 1.5 Usulan Resep

Setiap resep memiliki standarnya tersendiri untuk mendapatkan cita rasa yang terbaik. Karena itu setiap pemasak mempunyai standar resep untuk menghasilkan *quantity* dan *quality* yang sama. Standar resep didapatkan dari hasil pemasakan yang berulang kali dan berbeda kemudian ditarik kesimpulan dari hasil mana yang paling memenuhi harapan. Selain itu standar resep digunakan untuk membuat kepastian untuk memasak di masa yang akan datang.

John Birchfield menyatakan dalam buku “Contemporary Quantity Recipe File” bahwa “*A standard recipe is a formula for producing a food or beverages item. It specifies ingredients required, quantity of each ingredients. Preparation procedure portion size, equipment needs, garnish, and any other information necessary to prepare the item. The recipe also be a communications tool. It tells the cook all kind of instructions about hot to make it, so the cook must be able to follow*”.

Berdasarkan hal tersebut, penulis membuat standar resep untuk penelitian masakan sebagai berikut:

**TABEL 1.1**  
**USULAN RESEP**  
**PAPEDA**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Makanan Pokok	Besaran Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: Pot	Durasi memasak	: 10 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	150 5 350 5	gr gr ml ml	Tepung sagu Bawang putih Air Jeruk nipis	Tumbuk halus
2	Hasil persiapan				
3	Rebus	200	ml	Air	Hangatkan air dalam <i>sauce pan</i> .
4	Campurkan	150 5 5 150	gr gr ml ml	Tepung sagu Bawang putih Jeruk nipis Air	Dalam pot campurkan tepung sagu, bawang putih, jeruk nipis, dan air. Aduk rata dengan <i>wooden spatula</i> .
5	Angkat				Air rebusan
6	Tuangkan	200	ml	Air rebusan	Campurkan dengan perlahan air rebus ke dalam pot berisi adonan.
7	Aduk				Aduk campuran adonan dengan merata dan tetap mengaduknya hingga mengental.
8	Sajikan				Papeda siap disajikan dalam pot.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.2**  
**USULAN RESEP**  
**AYAM BABOTO**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: Daun pisang	Durasi memasak	: 60 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	350	gr	Daging ayam	Cincang kasar
		30	ml	Santan	Kental
		10	gr	Bawang putih	Tumbuk halus
		10	gr	Bawang merah	Tumbuk halus
		30	gr	Telur ayam	
		3	gr	Garam	
		2	gr	Gula pasir	
		2	gr	Pala	Bubuk
		2	gr	Merica	Bubuk
		10	gr	Kenari	Bubuk
		150	gr	Daun Pisang	Cuci bersih, bagi 5
		5	pcs	Tusuk gigi	
2	Hasil persiapan				
3	Campurkan	350	gr	Daging ayam	Dalam <i>bowl</i> , aduk rata daging ayam, bawang putih, bawang merah, garam, gula pasir, pala, dan merica. Lalu masukkan ke dalam kulkas selama 30 menit dan keluarkan kembali.
		10	gr	Bawang putih	
		10	gr	Bawang merah	
		3	gr	Garam	
		2	gr	Gula pasir	
		2	gr	Pala	
		2	gr	Merica	
10	gr	Kenari			
4	Tambahkan	30	ml	Santan	Dalam <i>bowl</i> yang sama tambahkan dengan santan dan telur hingga rata.
		30	gr	Telur	
5	Tuang	150	gr	Daun pisang Adonan	Masukkan adonan ke atas daun pisang lalu lipat rapi dan kunci dengan tusuk gigi.
6	Kukus				Adonan selama 25 menit dengan api sedang sampai matang.



**TABEL 1.2**  
**LANJUTAN USULAN RESEP**  
**AYAM BABOTO**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: Daun pisang	Durasi memasak	: 60 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
7	Angkat				Adonan yang sudah dikukus lalu diamkan selama 5 menit.
8	<i>Sear</i>				Adonan yang masih dibungkus sampai wangi.
9	Sajikan				Sajikan ayam baboto selagi panas.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.3**  
**USULAN RESEP**

**IKAN BAKAR MANOKWARI**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 130 gr
Alat Saji	: Piring	Durasi memasak	: 40 menit
Asal Daerah	: Manokwari	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	600	gr	Ikan tongkol	Cuci bersih
		25	ml	Air jeruk nipis	
		6	gr	Garam	
		3	gr	Merica	
	Sambal	10	gr	Cabai rawit	
		20	gr	Cabai merah	
		50	gr	Bawang merah	
		4	gr	Gula pasir	
	Hias	10	ml	Air	
		10	gr	Kemangi	
		20	gr	Selada	
2	Hasil persiapan				
3	Bumbui	600	gr	Ikan tongkol	Olesi ikan tongkol dengan garam, merica, dan jeruk nipis hingga rata. Diamkan 10 menit.
		25	ml	Jeruk nipis	
		2	gr	Garam	
		3	gr	Merica	
4	Haluskan	10	gr	Cabai rawit	Haluskan cabai rawit, bawang merah, garam, gula, dan air.
		20	gr	Cabai merah	
		50	gr	Bawang merah	
		4	gr	Garam	
		4	gr	Gula	
		10	ml	Air	
5	Bakar				Ikan tongkol yang sudah dibumbui hingga matang.
6	Tuang			Sambal	Ke atas ikan tongkol yang sudah dibakar.
7	Sajikan dan hias				Ikan bakar dengan kemangi dan selada.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.4**  
**USULAN RESEP**  
**IKAN JAMBAL KUAH KUNING**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Sup	Besaran Porsi	: 20 gr
Alat Saji	: Mangkuk	Durasi memasak	: 30 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	100	gr	Ikan jambal kering asin	Potong 3 cm x 3 cm  Memarkan
		350	ml	Air panas	
		200	ml	Santan kental	
		10	gr	Lengkuas	
		2	gr	Garam	
		20	ml	Minyak goreng	
	Bumbu	20	gr	Cabai merah	Tanjung
		50	gr	Bawang merah	
		25	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kunyit	
2	Hasil persiapan				
3	Rendam	100	gr	Ikan jambal	Dalam mangkuk rendam ikan jambal dengan air panas selama 15 menit.
		350	ml	Air	
4	Haluskan	20	gr	Cabai merah	Haluskan semua bahan dengan <i>blender</i> sampai halus.
		50	gr	Bawang merah	
		25	gr	Bawang putih	
		10	gr	Kunyit	
5	Tumis			Minyak goreng Bumbu Halus Lengkuas	Dalam <i>sauce pan</i> panaskan minyak lalu masukkan bumbu halus dan lengkuas sampai matang dan harum.
6	Tambahkan	500	ml	Santan	Masak hingga mendidih. Aduk sesekali. Tambahkan ikan jambal sampai ikan matang.
		100	gr	Ikan jambal	
7	Sajikan				Ikan Jambal Santan Kuning siap disajikan.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.5**  
**USULAN RESEP**  
**TELUR BALADO JAGUNG BAKAR SORONG**

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 75 gr
Alat Saji	: Piring	Durasi memasak	: 30 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	325	gr	Telur ayam	Negeri (5 butir) Sudah dibakar dan diparut
		50	gr	Jagung	
		20	gr	Tomat merah	
		5	gr	Serai	Dimemarkan
		10	gr	Cabai rawit	
		20	gr	Cabai merah	Matang
		15	gr	Bawang putih	
		30	gr	Bawang merah	
		10	gr	Kemiri	
		10	gr	Jahe gajah	
		8	gr	Garam	
		5	gr	Gula	
		20	ml	Air	
100	ml	Minyak goreng			
2	Hasil persiapan				
3	Rebus	325	gr	Telur	Rebus telur dalam air mendidih selama 6 menit.
4	Kupas dan goreng			Telur	Sebelum digoreng, sayat-sayat telur terlebih dahulu. Goreng hingga coklat keemasan, angkat dan tiriskan.
5	Haluskan	50	gr	Jagung	Haluskan semua bahan, jangan terlalu halus untuk mendapatkan teksturnya.
		20	gr	Tomat merah	
		10	gr	Cabai rawit	
		20	gr	Cabai merah	
		15	gr	Bawang putih	
		30	gr	Bawang merah	
		8	gr	Kemiri	
20	ml	Air			

**TABEL 1.5**  
**LANJUTAN USULAN RESEP**  
**TELUR BALADO JAGUNG BAKAR SORONG**

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 75 gr
Alat Saji	: Piring	Durasi memasak	: 30 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
6	Tumis	5 10 20	gr gr ml	Bumbu yang sudah dihaluskan Serai Jahe gajah Minyak goreng	Panaskan minyak hingga panas, masukkan semua bahan sampai matang dan wangi.
7	Masukkan			Telur	Masukkan telur ke dalam bumbu, aduk rata.
8	Sajikan				Sajikan Telur Balado Jagung Bakar Sorong selagi panas.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.6**  
**USULAN RESEP**  
**NASI PUTIH**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: <i>Side Dish</i>	Besaran Porsi	: 180 gr
Alat Saji	: Piring	Durasi memasak	: 25 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500 700	gr ml	Beras Air	Cuci Bersih
2	Hasil Persiapan				
3	Masukkan	500 700	gr ml	Beras Air	Ke dalam penanak nasi selama 20 menit. Sajikan selagi panas

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.7**  
**USULAN RESEP**  
**ES BUAH MATOA**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Minuman	Besaran Porsi	: 120 ml
Alat Saji	: Gelas	Durasi memasak	: 10 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100	gr	Buah Matoa	Buang biji, potong dadu Bagi dua Potong kotak  Dadu
		80	gr	Kolang-kaling	
		80	gr	Agar-agar	
		50	gr	Biji selasih	
		50	ml	Sirup Campolai	
		40	gr	Madu	
		100	gr	Es	
		150	ml	Santan cair	
2	Rebus	150	ml	Santan cair	Dalam <i>saucepan</i> panaskan sampai mendidih sesaat.
3	Angkat				Santan cair, kemudian diamkan sampai suhu ruangan.
4	Tata berurutan	100	gr	Buah Matoa	Masukkan ke dalam gelas secara berurutan.
		80	gr	Kolang-kaling	
		80	gr	Agar-agar	
		50	gr	Biji selasih	
		50	ml	Sirup Campolai	
		40	gr	Madu	
		100	gr	Es	
5	Tuang			Santan cair	Tuang santan ke dalam gelas.
6	Sajikan				Es Buah Matoa siap disajikan.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.8**  
**USULAN RESEP**  
**AUNU SENE BRE**

Halaman	: 1/1	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Lauk	Besaran Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: Daun talas	Durasi memasak	: 35 menit
Asal Daerah	: Papua Barat	Suhu Penyajian	: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	150	gr	Ikan teri nasi	Cuci bersih  Cuci bersih, potong 22 cm x 22 cm
		150	gr	Kelapa parut kasar	
		3	gr	Garam	
		130	gr	Daun talas	
		5	pcs	Tusuk gigi	
200	ml	Minyak goreng			
2	Goreng	150	gr	Ikan teri nasi	Dalam <i>sauce pan</i> , panaskan minyak goreng hingga panas, goreng teri selama 30 detik lalu tiriskan.
3	Campurkan	150	gr	Ikan teri nasi	Dalam <i>bowl</i> masukkan semua bahan, lalu aduk hingga merata.
		3	gr	Kelapa Parut Garam	
4	Masukkan	150	gr	Ikan teri nasi	Masukkan bahan-bahan yang sudah dicampur ke dalam daun talas @60gr per daun, lipat kotak-kotak.
		5	pcs	Kelapa parut Garam Daun talas Tusuk gigi	
5	Kukus				Kukus selama 25 menit dengan api sedang.
6	Angkat dan sajian				Sajikan Aunu Senebre selagi hangat.

Sumber: Olahan Penulis, 2019

### 1.6 *Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price*

Selanjutnya penulis akan membuat *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price*. Dalam buku “*Akuntansi Biaya Edisi 5*”, *recipe costing* atau biaya makanan pada harga per resep standar, *dish costing* atau harga per porsi, dan *selling price* atau harga jual yang dibebankan kepada konsumen yang diperoleh dari biaya produksi ditambah dengan biaya non produksi dan laba yang diharapkan. Dalam buku “*Principles of Food, Beverage, Labor Cost Control*” (2003:38), Paul R. Dittmer menyatakan bahwa menentukan *recipe costing* dan *dish costing* dapat digunakan untuk menentukan *selling price* yang akhirnya menjadi laba dari perusahaan. Dalam penulisan penelitian ini, penulis menggunakan rumus dari buku “*Food and Beverage Cost Control 1*” adalah:  $Materials + Labor Cost + Overhead + Net Profit = Price (100\%)$ . Berikut tabel perhitungan biaya tiap menu:

**TABEL 1.9**

**Perhitungan Biaya Papeda (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Tepung sagu	150 gr	500gr	Rp. 17.500,-	Rp. 5.250,-
2	Bawang putih	5 gr	1 kg	Rp. 35.000,-	Rp. 175,-
3	Jeruk nipis	5 gr	1 kg	Rp. 40.000,-	Rp. 200,-
4	Air	350 ml	-	-	-
				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 5.625,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 1.125,-</b>
<b>Food Cost = 35%</b>				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 16.000,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.10**

**Perhitungan Biaya Ayam Baboto (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Daging ayam	350 gr	1 kg	Rp. 35.000,-	Rp. 24.500,-
2	Santan	30 ml	500 ml	Rp. 7.500,-	Rp. 450,-



LANJUTAN TABEL 1.10					
3	Bawang putih	10 gr	1 kg	Rp. 28.000,-	Rp. 280,-
4	Bawang merah	10 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 200,-
5	Telur ayam	30 gr	1 kg	Rp. 24.000,-	Rp. 720,-
6	Garam	3 gr	250 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 30,-
7	Gula pasir	2 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 24,-
8	Pala	2 gr	100 gr	Rp. 15.000,-	Rp. 300,-
9	Merica	3 gr	3 gr	Rp. 500,-	Rp. 500,-
10	Kenari bubuk	10 gr	1 kg	Rp. 40.000,-	Rp. 400,-
11	Daun Pisang	150 gr	1 kg	Rp. 21.000,-	Rp. 3.150,-
12	Tusuk gigi	5 pcs	50 pcs	Rp. 2.500,-	Rp. 250,-
<i>Food Cost = 35%</i>				<i>Recipe Costing</i>	<b>Rp. 30.804,-</b>
				<i>Dish Costing</i>	<b>Rp. 7.095,-</b>
				<i>Selling Price</i>	<b>Rp. 88.000,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.11**

**Perhitungan Biaya Ikan Bakar Manokwari (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Ikan tongkol	600 gr	1 kg	Rp. 55.000,-	Rp. 33.000,-
2	Jeruk nipis	25 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 500,-
3	Garam	6 gr	250 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 60,-
4	Merica	3 gr	3 gr	Rp. 500,-	Rp. 500,-
5	Cabai rawit	10 gr	1 kg	Rp. 30.000,-	Rp. 300,-
6	Cabai merah	20 gr	1 kg	Rp. 30.000,-	Rp. 600,-
7	Bawang merah	50 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 1.000,-
8	Gula pasir	4 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 48,-
9	Air	10 ml	-	-	-
10	Kemangi	10 gr	100 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 250,-
11	Selada	20 gr	1 kg	Rp. 22.000,-	Rp. 440,-
<i>Food Cost = 35%</i>				<i>Recipe Costing</i>	<b>Rp. 36.698,-</b>
				<i>Dish Costing</i>	<b>Rp. 7.340,-</b>
				<i>Selling Price</i>	<b>Rp. 105.000,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.12**

**Perhitungan Biaya Ikan Jambal Kuah Kuning (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Ikan jambal kering asin	100 gr	1 kg	Rp. 130.000,-	Rp. 13.000,-
2	Air panas	350 ml	-	-	-

LANJUTAN TABEL 1.12					
3	Santan kental	200 ml	500 ml	Rp. 7.500,-	Rp. 3.000,-
4	Lengkuas	10 gr	1 kg	Rp. 6.000,-	Rp. 60,-
5	Garam	2 gr	250 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 20,-
6	Minyak goreng	20 ml	1 liter	Rp. 14.000,-	Rp. 280,-
7	Cabai merah	20 gr	1 kg	Rp. 30.000,-	Rp. 600,-
8	Bawang merah	50 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 1.000,-
9	Bawang Putih	25 gr	100 gr	Rp. 28.000,-	Rp. 7.000,-
10	Kunyit	10 gr	1 kg	Rp. 3.000,-	Rp. 30,-
<i>Food Cost = 35%</i>				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 24.990,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 4.998,-</b>
				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 71.500,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.13**

**Perhitungan Biaya Telur Balado Jagung Bakar Sorong (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Telur ayam	325 gr	1 kg	Rp. 24.000,-	Rp. 7.800,-
2	Jagung	50 gr	1 kg	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
3	Tomat merah	20 gr	1 kg	Rp. 6.000,-	Rp. 120,-
4	Serai	5 gr	100 gr	Rp. 2.000,-	Rp. 100,-
5	Cabai rawit	10 gr	1 kg	Rp. 30.000,-	Rp. 300,-
6	Cabai merah	20 gr	1 kg	Rp. 40.000,-	Rp. 600,-
7	Bawang putih	15 gr	1 kg	Rp. 28.000,-	Rp. 420,-
8	Bawang merah	30 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 600,-
9	Kemiri	10 gr	100 gr	Rp. 3.000,-	Rp. 300,-
10	Jahe gajah	10 gr	1 kg	Rp. 20.000,-	Rp. 200,-
11	Garam	8 gr	250 gr	Rp. 2.500,-	Rp. 80,-
12	Gula	5 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 600,-
13	Air	20 ml	-	-	-
14	Minyak goreng	150 ml	1 liter	Rp. 14.000,-	Rp. 2.100,-
<i>Food Cost = 35%</i>				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 13.720,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 2.744,-</b>
				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 39.200,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.14**

**Perhitungan Biaya Es Buah Matoa (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Buah Matoa	100 gr	1 kg	Rp. 50.000,-	Rp. 5.000,-
2	Kolang-kaling	80 gr	500 gr	Rp. 10.000,-	Rp. 1.600,-
3	Agar-agar	80 gr	225 gr	Rp. 7.500,-	Rp. 2.666,-

LANJUTAN TABEL 1.14					
4	Biji selasih	50 gr	1 kg	Rp. 52.000,-	Rp. 2.600,-
5	Sirup Campolai	50 ml	630 ml	Rp. 32.000,-	Rp. 2.540,-
6	Madu	40 gr	150 gr	Rp. 20.000,-	Rp. 5.333,-
7	Es	100 gr	-	-	-
8	Santan cair	150 ml	500 ml	Rp. 7.500,-	Rp. 2.250,-
<b>Food Cost = 35%</b>				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 19.449,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 3.890,-</b>
				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 55.600,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.15**

**Perhitungan Biaya Aunu Senebre (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Ikan teri nasi	150 gr	1 kg	Rp. 45.000,-	Rp. 6.750,-
2	Kelapa parut kasar	150 gr	1 kg	Rp. 10.000,-	Rp. 1.500,-
3	Garam	3 gr	250 gr	Rp. 7.500,-	Rp. 90,-
4	Daun talas	130 gr	1 kg	Rp. 35.000,-	Rp. 4.550,-
5	Tusuk gigi	5 pcs	50 pcs	Rp. 2.500,-	Rp. 250,-
6	Minyak goreng	200 ml	1 liter	Rp. 14.000,-	Rp. 2.800,-
<b>Food Cost = 35%</b>				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 15.940,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 3.188,-</b>
				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 45.500,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

**TABEL 1.16**

**Perhitungan Biaya Nasi Putih (per 5 porsi)**

No	Bahan	Kuantiti	Unit	Harga pasar	Total
1	Beras	500 gr	1 kg	Rp 12.000,-	Rp. 6.000,-
2	Air	700 ml	-	-	-
<b>Food Cost = 35%</b>				<b>Recipe Costing</b>	<b>Rp. 6.000,-</b>
				<b>Dish Costing</b>	<b>Rp. 1.200,-</b>
				<b>Selling Price</b>	<b>Rp. 17.100,-</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2019

## 1.7 Daftar Nilai Nutrisi

Sejak manusia ada, nutrisi telah menjadi kebutuhan yang esensial guna memenuhi asupan gizi. Dari nutrisi manusia bisa tetap berlangsung hidup. Menurut Rock CL (diwarta.com), nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ dan jaringan tubuh. Berdasarkan pernyataan beliau, penulis tertarik untuk membuat nilai-nilai nutrisi yang ada dalam resep-resep masakan khas Papua Barat yang penulis sudah rancang sebelumnya. Berikut data kandungan gizi dari setiap menu:

**TABEL 1.17**

### Kandungan Gizi dari Papeda (per 5 porsi)

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Tepung sagu	150 gr	313,5	77,4	0,5	0,3
Bawang putih	5 gr	7,5	1,6	0,3	0
Jeruk nipis	25 gr	1,5	0,52	0,04	0,02
Air	800 ml	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>322,5</b>	<b>79,52</b>	<b>1,2</b>	<b>0,05</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>64,5</b>	<b>15,9</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

**TABEL 1.18**

### Kandungan Gizi dari Ayam Baboto (per 5 porsi)

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Daging ayam	350 gr	682,5	0	103,5	27
Santan	30 ml	60	0,9	0,6	6,3
Bawang putih	10 gr	15	3,3	0,64	0
Bawang merah	10 gr	7,2	4,6	1,84	0
Telur ayam	30 gr	43	0,2	3,75	2,85
Garam	3 gr	0	0	0	0
Gula pasir	2 gr	7,8	2	0	0
Pala	2 gr	11	0,92	0,12	0,72
Merica	3 gr	9	2,1	0,3	0,1

LANJUTAN TABEL 1.18					
Kenari bubuk	10 gr	65,4	1,35	1,5	6,5
<b>Total</b>		<b>900,9</b>	<b>15,37</b>	<b>112,25</b>	<b>43,47</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>180,18</b>	<b>3,08</b>	<b>22,45</b>	<b>8,69</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

**TABEL 1.19**

**Kandungan Gizi dari Ikan Bakar Manokwari (per 5 porsi)**

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Ikan tongkol	600 gr	660	0	143,2	5,5
Jeruk nipis	25 gr	7,5	2,6	0,2	0,1
Garam	6 gr	0	0	0	0
Merica	3 gr	9	2,1	0,3	0,1
Cabai rawit	10 gr	30	5,7	1,2	1,7
Cabai merah	20 gr	5,8	0,8	0,2	0
Bawang merah	50 gr	36	8,5	1,25	0
Gula pasir	4 gr	15,6	3,9	0	0
Air	10 ml	0	0	0	0
Kemangi	10 gr	2,7	0,43	0,25	0
Selada	20 gr	2,8	0,6	0,18	0
<b>Total</b>		<b>769,4</b>	<b>24,63</b>	<b>146,78</b>	<b>7,4</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>153,88</b>	<b>4,92</b>	<b>29,36</b>	<b>1,48</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

**TABEL 1.20**

**Kandungan Gizi dari Ikan Jambal Kuah Kuning (per 5 porsi)**

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Ikan jambal kering asin	100 gr	195	0	42,16	1,59
Air panas	350 ml	0	0	0	0
Santan kental	500 ml	460	11,08	4,58	47,7
Lengkuas	10 gr	7,1	1,5	0,12	0,06
Garam	2 gr	0	0	0	0
Minyak goreng	20 ml	176	0	0	20
Cabai merah	20 gr	5,8	0,8	0,2	0
Bawang merah	50 gr	36	8,5	1,25	0
Bawang Putih	25 gr	7,25	8,25	1,6	0
Kunyit	10 gr	35,4	6,49	0,78	0,98
<b>Total</b>		<b>922,55</b>	<b>36,62</b>	<b>57,56</b>	<b>70,33</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>184,51</b>	<b>7,32</b>	<b>10,14</b>	<b>14,07</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

TABEL 1.21

## Kandungan Gizi dari Telor Balado Jagung Bakar Sorong (per 5 porsi)

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Telur ayam	325 gr	465,83	30	12,4	129,13
Jagung	50 gr	35,5	7,5	1,15	0,7
Tomat merah	20 gr	3,6	0,78	0,17	0,04
Serai	5 gr	5	1,2	0,15	0
Cabai rawit	10 gr	30	5,7	1,2	1,7
Cabai merah	20 gr	5,8	0,8	0,2	0
Bawang putih	15 gr	22,5	4,95	0,96	0
Bawang merah	30 gr	21,6	5,1	0,75	0
Kemiri	10 gr	6,91	1,39	0,92	7,19
Jahe gajah	10 gr	34	7,16	0,9	0,42
Garam	8 gr	0	0	0	0
Gula	5 gr	19,5	4,9	0	0
Air	20 ml	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>650,24</b>	<b>69,48</b>	<b>18,8</b>	<b>139,18</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>130,05</b>	<b>13,9</b>	<b>3,76</b>	<b>27,84</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

TABEL 1.22

## Kandungan Gizi dari Es Buah Matoa (per 5 porsi)

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Buah Matoa	100 gr	60	15,14	1,31	0,1
Kolang-kaling	80 gr	26,4	6,65	0,31	0,17
Agar-agar	80 gr	8	2,4	0	0
Biji selasih	50 gr	210	20	25	5
Sirup Campolai	50 ml	129,5	33,43	0	0,02
Madu	40 gr	121,6	32,96	0,12	0
Es	100 gr	0	0	0	0
Santan cair	150 ml	345	8,31	3,44	35,76
<b>Total</b>		<b>900,5</b>	<b>118,89</b>	<b>30,18</b>	<b>41,05</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>180,1</b>	<b>23,79</b>	<b>6,04</b>	<b>8,21</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

TABEL 1.23

## Kandungan Gizi dari Aunu Senebre (per 5 porsi)

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Ikan teri nasi	150 gr	255	0	50,1	4,5

LANJUTAN TABEL 1.23					
Kelapa parut kasar	150 gr	6,9	0,78	0,045	0,28
Garam	3 gr	0	0	0	0
Daun talas	130 gr	0	0	0	0
Tusuk gigi	5 pcs	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>261,9</b>	<b>0,78</b>	<b>50,145</b>	<b>4,78</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>52,38</b>	<b>0,16</b>	<b>10,029</b>	<b>0,96</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

**TABEL 1.24**

**Kandungan Gizi dari Nasi Putih (per 5 porsi)**

Bahan	Kuantiti	Energi / 5 porsi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
Beras	180 gr	2.400	530	44,06	3,9
Air	300 ml	0	0	0	0
<b>Total</b>		<b>2.400</b>	<b>190,8</b>	<b>44,06</b>	<b>1,39</b>
<b>Total per Porsi</b>		<b>480</b>	<b>38.16</b>	<b>8,81</b>	<b>0,8</b>

Sumber: Olahan Data Penulis (2019) fatsecret.co.id

## **1.8 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1.8.1 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dan uji coba penelitian masakan Papua Barat dilakukan penulis di dapur rumah penulis yang berada di jalan Angandara 12 Bandung dan perpustakaan Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung. Untuk presentasi produk akan dilakukan penulis di dapur Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

### **1.8.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian masakan Papua Barat yang penulis lakukan dimulai dari bulan September 2019 hingga pada waktu ujian presentasi produk yang diadakan pada bulan Desember 2019.