

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Indonesia memiliki 17.504 pulau, jumlah itu merupakan jumlah pulau terbanyak di dunia dalam satu negara. Oleh sebab itu, Indonesia disebut sebagai negara kepulauan. Salah satu pulau yang ada di Indonesia adalah pulau Sumatera. Sumatera merupakan pulau terbesar peringkat ke-6 di dunia. Sumatera memiliki 10 provinsi dan salah satu provinsi disana yaitu Sumatera Utara.

Sibolga adalah salah satu Kotamadya di Provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Kota ini berada di pantai barat pulau Sumatera yang membujur sepanjang pantai dari utara hingga selatan dan berada di kawasan Teluk Tapian Nauli. Kota ini jaraknya sekitar 350 km dari Kota Medan yang merupakan Ibukota dari Provinsi Sumatera Utara.

Kota Sibolga dulunya merupakan Bandar kecil di Teluk Tapian Nauli dan terletak di Poncan Ketek yang letaknya tidak jauh dengan Kota Sibolga saat ini. Pada zaman pemerintahan kolonial Belanda, Bandar baru didirikan di Kota Sibolga sebagai pengganti bandar di Pulau Poncan Ketek yang sulit dikembangkan. Bandar di pulau Poncan Ketek tidak dapat berkembang karena luasnya yang terbatas sedangkan transaksi perdagangan meningkat dengan sangat pesat. Pada akhirnya Pulau Poncan Ketek mati dan perdagangan berpindah ke Kota Sibolga, yang menjadi sebuah kota pelabuhan dan perdagangan yang berkembang sangat pesat.

Kota sibolga terletak di daratan pantai, lereng dan pegunungan, namun sebagian besar penduduknya bermukim di daratan pantai yang rendah. Secara geografis, wilayah Sibolga terletak antara 1° 42'1° 46' Lintang Utara dan 98° 44' – 98° 48' Bujur Timur. Kota Sibolga memiliki luas area kurang lebih 10,77 km<sup>2</sup> yang layak huni dan terdiri dari 4 Kecamatan dan 17 Kelurahan. Dengan data tersebut, Sibolga termasuk kota terkecil di Indonesia. Kota Sibolga sering kali disebut juga Tapanuli Tengah dikarenakan seluruh wilayah daratan Kota Sibolga berbatasan dengan Kabupaten Tapanuli Tengah. Kota Sibolga dijuluki “Negeri Berbilang Kaum” menggambarkan kondisi masyarakatnya yang majemuk (Bukhari Renradinata, 2019). Kutipan ini menggambarkan kondisi Kota Sibolga yang memiliki banyak etnis dikarenakan Kota Sibolga merupakan tempat para pedagang berdatangan. Perdagangan inilah yang menyebabkan berbaurnya banyak etnis seperti Batak Toba, Batak Mandailing, Minangkabau dan Nias. Terdapat juga pendatang asing antara lain Tionghoa, India dan Arab. Namun, masyarakat di Kota Sibolga tetap lebih didominasi oleh etnis Batak. Oleh karena itu, banyak makanan dari Sibolga sangat terpengaruhi oleh masakan Batak.

Sebagian besar penduduk Sibolga bermukim di daerah pesisir laut, oleh sebab itu mata pencaharian penduduknya terutama sebagai nelayan dan tentunya kuliner yang disajikan banyak berkaitan dengan masakan laut. Sebagian besar rumah makan di Sibolga merupakan rumah makan seafood yang menyajikan makanan laut yang segar. Bukan hanya itu, Kota Sibolga juga terkenal akan makanan ringan maupun makanan berat lainnya. Kelebihan dari semua makanan khas Sibolga adalah merupakan hasil olahan tangan masyarakat sendiri (*hand made*) dan bukan olahan pabrik. Saat ini sebagian besar makanan khas Sibolga sudah sulit ditemukan

kecuali saat hari-hari raya tertentu seperti Imlek, Natal, Ramadhan ataupun Tahun Baru.

Makanan Sibolga dibumbui dengan rempah-rempah dan cabai yang membuat makanan khas kota ini sangat gurih. Rempah-rempah yang digunakan merupakan bahan dasar yang sering digunakan oleh masyarakat Batak, diantaranya andaliman, kecombrang, kunyit, serai. Andaliman merupakan bumbu khas daerah Batak yang sering disebut juga oleh masyarakat Batak sebagai “merica batak” atau “rempah tuba”. Penggunaan andaliman biasa ditemukan dalam masakan seperti Mie Gomak yang merupakan salah satu masakan khas Sibolga. Lalu kecombrang, kunyit dan serai merupakan rempah yang sering digunakan sebagai bumbu halus dalam banyak masakan. Kecombrang dan serai memberikan aroma yang wangi dalam setiap masakan di Kota Sibolga. Adapun beberapa sayuran yang sering disantap oleh masyarakat Sibolga diantaranya daun ubi, daun pakis, tekokak, dan lokio. Sayuran ini banyak disajikan dengan rempah dan cabai yang banyak, dan juga terkadang dimasak dengan santan. Sebagian besar sayuran yang didapat di Kota Sibolga adalah hasil perdagangan tukar antara pedagang dari pedalaman pulau Sumatera yang mata pencahariannya adalah petani. Sebagai gantinya, pedagang dari Kota Sibolga memberikan hasil laut berupa ikan dan garam.

Kota Sibolga merupakan tempat yang cukup sulit untuk dijangkau. Perjalanan dari Kota Medan menuju Kota Sibolga dapat dilakukan menggunakan mobil ataupun pesawat baling-baling atau disebut juga turboprop tanpa jalur laut. Oleh karena itu, masyarakat Sibolga lebih cenderung menggunakan hasil budidayanya sendiri atau mencari dari alam sekitar untuk mendapatkan makanan. Karena daerah pesisir pantai tentunya memiliki banyak pohon kelapa. Oleh sebab itu, masyarakat

Kota Sibolga juga banyak menggunakan kelapa sebagai bahan utama masakan mereka, terutama sebagai santan. Sering juga masyarakat Sibolga menggunakan kelapa sebagai bahan utama dalam pembuatan serundeng. Banyak masyarakat membuat serundeng sendiri dan menjualnya sebagai kudapan ataupun sebagai lauk. Kemudian karena berada di pesisir pantai tentunya juga menggunakan hasil laut seperti ikan teri, kerang dara, budu talang (Ikan khas dari laut Sibolga dan biasanya diasinkan) dan cumi. Disisi lain dari pantai, masyarakat Kota Sibolga mendapatkan sayurannya dari pegunungan seperti daun pakis, daun singkong dan juga daun ubi.

Pada kesempatan Food Presenting kali ini, penulis menyusun menu yang terdiri dari delapan masakan khas dari Kota Sibolga, Sumatera Utara. Masakan Sibolga dipilih oleh penulis dengan pertimbangan karena kurang terkenalnya makanan khas Kota Sibolga.

## **1.2 Tujuan Presentasi Makanan**

### **a. Tujuan Formal:**

- 1) Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Ujian Akhir pada Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga.
- 2) Melatih kemampuan penulis dalam mengolah makanan khas Kota Sibolga dari bahan mentah hingga menjadi masakan siap disajikan.
- 3) Menambah pengetahuan penulis mengenai sajian kuliner yang khas dari Kota Sibolga.
- 4) Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang telah dipelajari selama tiga tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

## **b. Tujuan Operasional:**

- 1) Sebagai sarana bagi penulis untuk mengali dan mempelajari lebih dalam sajian kuliner khas Kota Sibolga kepada masyarakat dari luar Kota Sibolga. Hal ini mengingat masakan khas Sibolga jarang ditemui di luar Kota Sibolga ataupun di pulau Sumatera dikarenakan tempatnya yang susah dijangkau dan jarang adanya turis yang datang untuk mencoba makanan khas Kota Sibolga ini. Penulis akan merealisasikan tujuan ini dengan mengfokuskan pada penjualan makanan khas Kota Sibolga dalam restoran secara *Authentic* agar konsumen dapat merasakan hidangannya tanpa harus datang ke kota tersebut sendiri.

## **1.3 Usulan Produk**

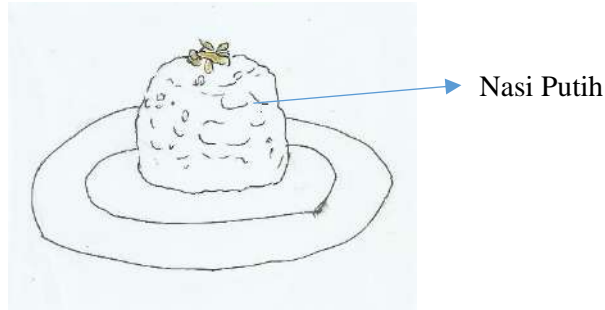
Dalam kesempatan Ujian Akhir ini, penulis mengusulkan delapan jenis hidangan khas Kota Sibolga. Seluruh masakan tersebut akan disajikan dengan cara penyajian *Rijsttafel*.

Hidangan akan disajikan secara bersamaan sesuai dengan sistem rijsttaffel. Referensi usulan produk penulis dapatkan dari wawancara dengan Ibu Lim Phek Soan selaku keluarga dan narasumber yang merupakan orang asli dari Kota Sibolga. Masakan yang akan dipresentasikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

### **a. Nasi Putih**

Nasi putih merupakan makanan pokok di berbagai daerah di Indonesia yang dibuat dari beras. Beras pertama kali dikonsumsi di negara Cina yang perlahan-lahan tersebar ke daerah Asia lainnya hingga akhirnya sampai di

Indonesia. Oleh karena itu, nasi putih pun makanan pokok yang ada di Kota Sibolga.



Gambar 1.1 Sketsa Nasi Putih

#### **b. Mie Gomak**

Mie Gomak terkenal sebagai makanan dari tanah Batak Toba dan juga menjadi makanan khas Kota Sibolga dan Tapanuli karena mayoritas dari masyarakat Kota Sibolga dominan etnis Batak. Arti kata mie gomak sendiri yaitu digenggam dengan tangan dalam bahasa Batak. Konon cara penyajian mie gomak ini yaitu dengan digenggam dengan tangan saat ingin dimasak, namun sekarang masyarakat sudah mementingkan kebersihan dalam penyajian makanan.

Bahan utama dalam mie gomak adalah mie lidi. Disebut mie lidi karena bentuknya yang lurus dan kering seperti lidi, mirip dengan *spaghetti*. Mie lidi sendiri terbuat dari tepung ubi dan bukan dari tepung gandum seperti *spaghetti*. Selain mie lidi, bahan utama dalam pembuatan mie gomak juga ada andaliman yang merupakan merica batak. Andaliman memiliki rasa yang memberikan lidah sensasi kebas.

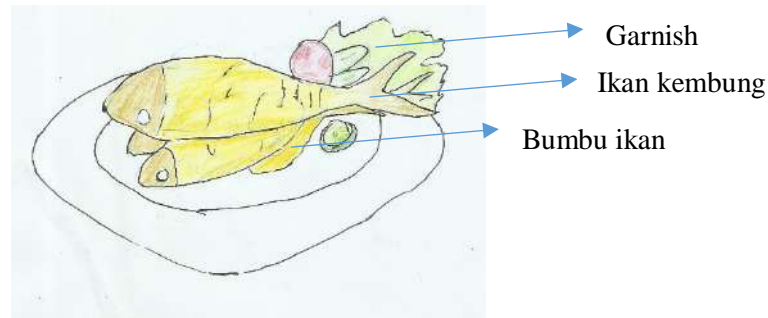


Gambar 1.2 Sketsa Mie Gopak

### c. Ikan Panggang Pacak

Ikan Panggang Pacak adalah salah satu makanan tradisional dari Kota Sibolga. Pacak sendiri memiliki arti menepuk-nepuk secara lembut dalam bahasa Sibolga. Dari nama tersebutlah, ikan panggang pacak adalah ikan panggang yang dibuat dengan cara menepuk-nepuk ikan secara lembut menggunakan batang serai yang sudah dicelupkan kedalam bumbu saat memanggangnya. Terkadang masyarakat Sibolga juga menyebut hidangan ini sebagai “*Lamak Bana*” yang artinya enak sekali dalam bahasa pesisir. Racikan bumbu yang digunakan pertama kali ditemukan oleh masyarakat Sibolga sendiri.

Hidangan ini memiliki aroma yang cukup kuat dan melekat di hidung dari serianya yang digunakan untuk menepuk ikan tersebut. Ikan yang biasa digunakan diantaranya adalah ikan kakap, ikan kembung, ikan mas, ikan kuwe, baronang ataupun senangin. Masyarakat biasanya membuat masakan dengan cara dibakar diatas batok kelapa atau kulit kemiri kering. Mereka tidak menggunakan arang karena akan menghasilkan bau asap.

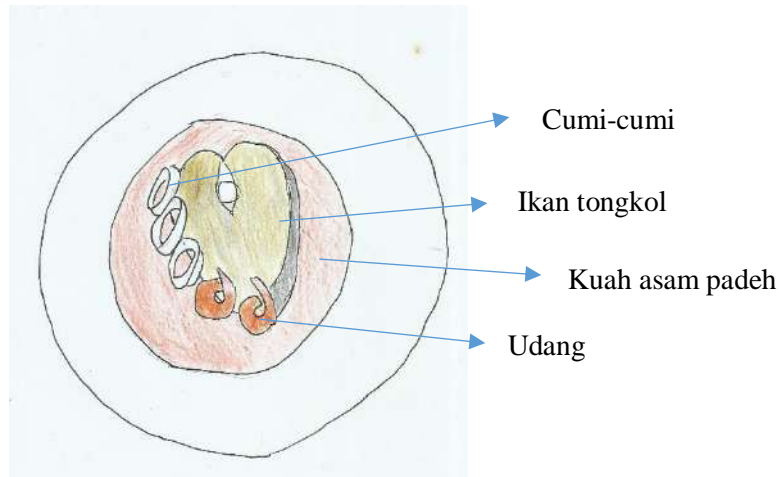


Gambar 1.3 Sketsa Ikan Panggang Pacak

#### d. Asam Padeh

Asam Padeh atau dalam bahasa Indonesia bernama asam pedas adalah salah satu masakan yang terkenal di Kota Sibolga. Hidangan ini berawal dari masyarakat Minangkabau yang kemudian menyebar ke kawasan Melayu dan juga Sumatera. Diberi nama Asam Padeh karena memiliki cita rasa asam dan pedas yang didapatkan dari asam jawa, cabai dan rempah-rempah lainnya. Masakan ini disajikan dengan berbagai jenis hidangan laut seperti ikan tongkol, kakap, ikan kembung, gurame, bahkan cumi-cumi. Dikarenakan Kota Sibolga merupakan kota pesisir, hidangan ini sangat digemari oleh masyarakat karena bahan lautnya yang segar. Ada pula yang membedakan asam padeh dari Sibolga dengan asam padeh dari Padang yaitu tingkat kepedasannya. Asam Padeh dari Padang cenderung lebih pedas daripada yang dari Kota Sibolga.

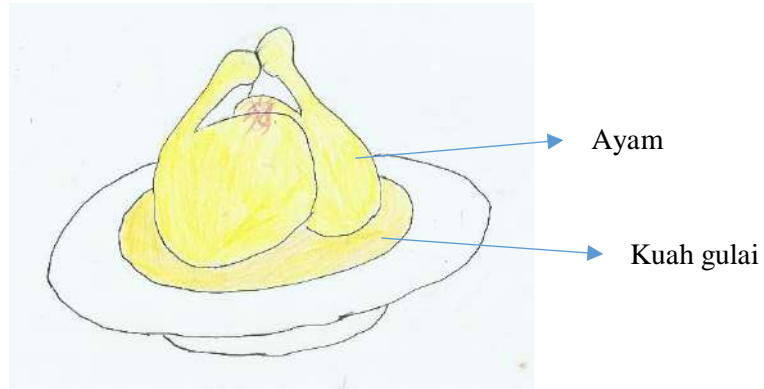




Gambar 1.4 Sketsa Asam Padeh

**e. Gulai Ayam Sibolga**

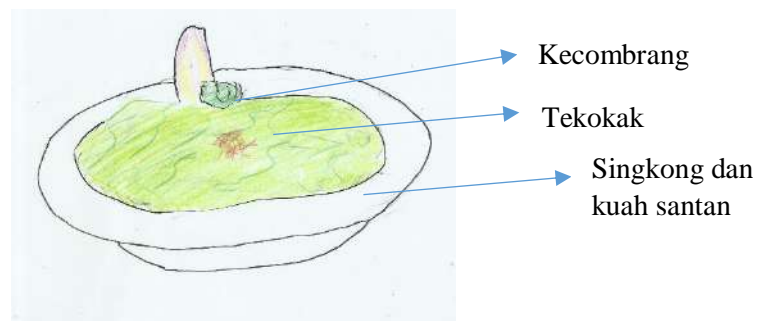
Gulai merupakan salah satu masakan khas yang ada di pulau Sumatera. Kota Sibolga yang mempunyai banyak kelapa dan banyak menghasilkan santan tentunya sering membuat masakan gulai ini. Menurut pakar kuliner, Arie Parikesit, gulai di Indonesia sendiri dapat pengaruh dari India khususnya India Selatan atau Tamil Nadu. "Gulai tumbuh dan berkembang di Sumatera. Dalam tumbuhnya gulai pertama di Sumatera ini mendapat pengaruh dari India, namun cita rasa India diubah total dengan aneka bumbu dan rempah khas Nusantara, isiannya pun tak lagi sama, hampir semua protein hewani, sampai aneka sayur menjadi isian gulai khas Indonesia," jelas Arie Parikesit. Di Sibolga sendiri, jenis gulai yang jenis dibuat adalah gulai kepala ikan atau gulai ayam. Pada kesempatan kali ini penulis akan membuat gulai ayam Sibolga.



Gambar 1.5 Sketsa Gulai Ayam Sibolga

**f. Daun Singkong Tumbuk**

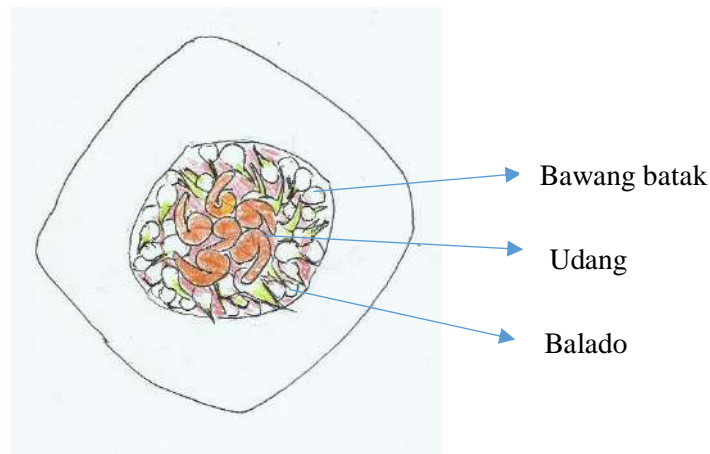
Daun singkong tumbuk merupakan salah satu masakan rumahan khas Sibolga / Padang. Hampir setiap rumah makan pasti menyediakan masakan ini. Masakan ini terpengaruhi oleh masyarakat Padang yang tinggal di Kota Sibolga. Daerah pesisir Sibolga menyediakan banyak kelapa dan tentunya menghasilkan banyak santan, oleh sebab itu salah satu bahan yang digunakan dalam masakan ini adalah santan. Hidangan ini juga menggunakan bahan lain yang sering ditemukan di pulau Sumatera dan tentunya di Sibolga juga seperti tekokak dan juga kecombrang. Kecombrang menjadi salah satu bahan yang memberikan rasa yang khas kepada masakan ini.



Gambar 1.6 Sketsa Daun Singkong Tumbuk

### **g. Balado Bawang Batak**

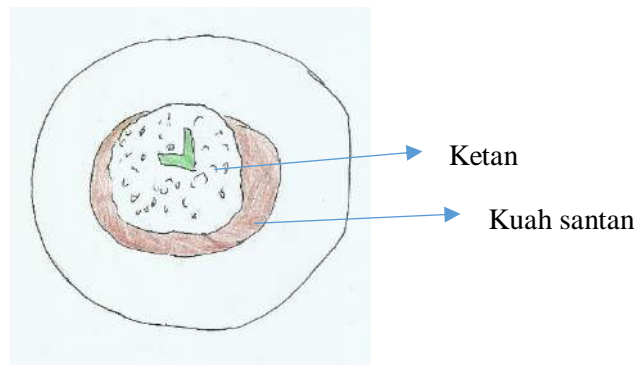
Bawang merupakan salah satu bumbu yang sering dipakai dalam masakan Indonesia. Setiap jenis bawang memiliki karakteristiknya masing-masing dan digunakan dalam masakan yang sesuai. Salah satu jenis bawang di Indonesia adalah Lokio atau disebut juga bawang batak. Komoditi ini memang terkenal di pulau Sumatera khususnya Sumatera Utara. Komoditi ini sering digunakan oleh orang Batak salah satunya dalam masakan arsik. Masyarakat Sibolga pun sering menggunakan komoditi ini sebagai lauk mereka dikarenakan pengaruh dari orang Batak yang tinggal di kota ini. Penggunaannya biasa dalam tumisan menggunakan cabai dan juga udang. Bawang Batak sendiri memiliki tekstur yang renyah dan memberikan aroma wangi seperti bawang saat ditumis.



Gambar 1.7 Sketsa Balado Bawang Batak

#### **h. Nasi Tue**

Nasi Tue merupakan salah satu makanan penutup masyarakat Kota Sibolga. Hidangan ini merupakan suatu budaya yang sudah dilaksanakan secara turun temurun oleh masyarakat Sibolga. Hampir semua kegiatan adat bahkan tradisi melibatkan masakan yang satu ini. Asal mula nama nasi tue ini dari kata nasi dan tue. Nasi di sini adalah beras ketan yang menjadi bahan dasar. Dan tue adalah kosa kata Pesisir yang berarti tuai yang artinya memanen padi. Dari arti kata inilah nasi tue menggambarkan kegembiraan pada saat sedang panen padi. Saat ini nasi tue dihidangkan dengan santan yang terkadang diberikan durian jika sedang musim durian.

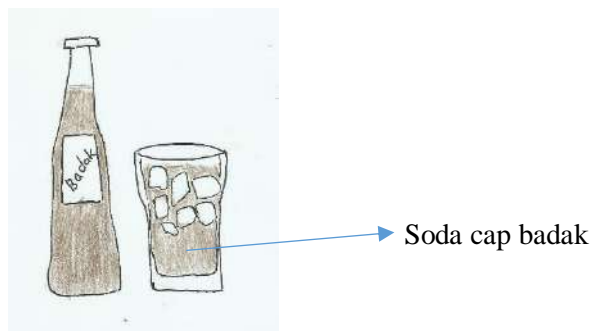


Gambar 1.8 Sketsa Nasi Tue

#### **i. Soda Cap Badak**

Minuman ini pertama kali di produksi di Kota Pematang Siantar, dan kemudian menjadi sangat populer di kota Medan dan kota-kota lainnya di Pulau Sumatera termasuk di kota Sibolga. Minuman ini sering ditemukan di RM Batak Toba dan restoran Cina. Minuman ini sendiri usianya sudah hampir 100 tahun. Pertama kali dibuat oleh Heinrich Surbeck asli Swiss yang mendirikan pabrik es bernama NV Ijs Fabriek Siantar pada tahun 1916. Nama perusahaan kemudian diubah menjadi PT Pabrik Es Siantar

setelah berpindah kepemilikan. Saat itu nama cap Badak masih di perdebatkan, namun latar belakang Surbeck sebagai pecinta hewan menjadi alasan kuat. Konon dia juga seorang kolektor hewan dan kala itu badak tergolong langka, dari situlah nama cap badak diberikan. (Peggy:2016) Minuman ini memiliki rasa Sarsaparila, yang terbuat dari tanaman herbal dari Meksiko. Biasanya soda ini disajikan dengan es batu saja ataupun ditambahkan susu kental manis.



Gambar 1.9 Sketsa Soda Cap Badak

### 1.3.1 Menu Presentasi

Berikut adalah beberapa menu hidangan dari Kota Sibolga yang penulis susun, sebagai berikut:

#### ***9 COURSES SIBOLGA RIJSTTAFEL MENU***

***“Nasi Putih”***

\*\*\*

***“Mie Gomak”***

(Mie Lidi dimasak dengan rempah andaliman)

\*\*\*

***“Ikan Panggang Pacak”***

(Ikan Panggang dimasak dengan bumbu khas dan serai)

\*\*\*

***“Asam Padeh”***

(*Seafood* dimasak dengan bumbu asam dan pedas)

\*\*\*

***“Gulai Ayam Sibolga”***

(Ayam dimasak dengan bumbu gulai dan santan)

\*\*\*

***“Daun Singkong Tumbuk”***

(Daun singkong yang ditumbuk dan dimasak dengan tekokak,  
kecombrang dan santan)

\*\*\*

***“Balado Bawang Batak”***

(Bawang Batak dimasak dengan balado dan udang)

\*\*\*

***“Nasi Tue”***

(Nasi ketan disajikan dengan kuah santan)

\*\*\*

***“Soda Cap Badak”***

(Soda rasa Sarsaparila dari Pulau Sumatera)

\*\*\*

#### **1.4 Tinjauan Produk Masakan Kuliner**

Berikut beberapa penjelasan penulis mengenai produk yang akan disajikan:

#### 1.4.1 Tema Presentasi Makanan

Penulis akan mempresentasikan makanan dengan mengangkat tema makanan khas Sibolga. Pada kesempatan kali ini penulis mempresentasikan dengan sistem *Rijsttafel Menu*.

*Rijsttafel* merupakan cara penyajian makanan yang menyajikan berbagai jenis hidangan dalam satu meja dalam waktu yang bersamaan. Sistem penyajian *rijsttafel* merupakan bentuk perjamuan resmi yang berkembang pada era kolonial Hindia Belanda. Sistem ini berkembang dan digunakan di Indonesia dikarenakan kedatangan Belanda dan menempati Indonesia pada tahun 1602 hingga 1945. Di Indonesia, sistem ini digunakan dengan menyajikan makanan nusantara berupa nasi dan berbagai lauk pauk lainnya.

Kata *rijsttafel* sendiri dalam bahasa Belanda berasal dari kata *rijst* yang berasal dari bahasa Prancis kuno *ris* yang berarti beras atau nasi, sedangkan *tafel* dalam bahasa Belanda berasal dari Latin *tabula* yang berarti meja. Maka secara harafiah, *rijsttafel* berarti meja nasi, atau tepatnya hidangan nasi beserta berbagai sayur-mayur dan lauk-pauk yang disajikan dalam satu meja. (Kristen De Joseph : 2019)

Saat ini, sistem *rijsttafel* sendiri cukup terkenal di Indonesia dan juga Belanda, walaupun di Indonesia jarang ditemukan. Di Indonesia sistem ini biasa digunakan untuk menjamu turis di restoran ataupun hotel. Masyarakat Indonesia sendiri jarang menggunakan sistem ini karena biasanya makanan yang mereka santap hanya terdiri dari satu atau dua macam lauk pauk saja sebagai pelengkap nasi. Pada dasarnya, jumlah

makanan yang disajikan dalam sistem penyajian *rijsttafel* biasanya berkisar 12 - 25 jenis makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein, sayuran, kudapan makanan penutup. (Kristen De Joseph : 2019)

Sajian masakan khas Kota Sibolga akan dipresentasikan dengan cara “*Rijsttafel*” serta tetap mempertahankan rasa asli yang serupa dengan aslinya, namun dengan tampilan yang akan dimodifikasi supaya lebih menarik.

#### **1.4.2 Jenis Produk yang akan Dipresentasikan**

Dalam kesempatan presentasi makanana saat ini, penulis akan menyajikan beberapa hidangan seperti yang sudah dicantumkan dalam usulan menu. Penulis akan menyajikan dua jenis karbohidrat yaitu nasi putih dan mie gomak, dua jenis protein yaitu ikan panggang pacak dan asam padeh, dua jenis sayuran yaitu daun singkong tumbuk dan balado bawang batak, satu jenis kudapan yaitu nasi tue, serta satu jenis minuman yaitu soda cap badak.

#### **1.4.3 Usulan Resep Masakan Kota Sibolga**

Dalam membuat suatu masakan, tentunya dibutuhkan standar resep sebagai acuan agar makanan yang dihasilkan memiliki standar dan menghasilnya tampilan dan rasa yang selalu relatif sama. Menurut *U.S*

*Department of Agriculture* standar resep adalah:

*“standardized recipe is one that has been tried, adapted and retried several times for use by a given foodservice operation and has been found to produce the same good results and yield every time when the exact procedures are used with the same type equipment and the same quantity and quality ingredients.”*



Kutipan diatas dapat diartikan bahwa standar resep adalah resep yang sudah dicoba, diadaptasikan dan dicoba lagi beberapa kali sehingga mendapatkan hasil yang sama jika prosedur yang dilakukan menggunakan alat yang sama, jumlah dan kualitas bahan yang sama.

Dalam usulan resep ini, penulis telah menyusun resep yang akan menjadi acuan dan dasar saat penulis membuat masakan yang akan dihidangkan berdasarkan informasi yang telah penulis dapatkan dari narasumber dan sumber bacaan lainnya. Resep yang dibuat akan diuji terlebih dahulu oleh penulis sebagai pelatihan dan juga koreksi dalam resep jika ada perubahan yang terjadi dalam pelatihan. Dengan ini penulis berharap usulan resep ini kedepannya dapat menjadi sebuah standar resep yang dapat menjadi acuan bagi pembaca dalam membuat masakan yang dipresentasikan.

**Tabel 1.1**

**Usulan Resep Nasi Putih**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 150 gr
Alat saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 35 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	375	gr	Beras Putih	Cuci Bersih
		550	ml	Air Putih	
2	Kukus	375	gr	Beras Putih	Kukus dalam <i>Rice Cooker</i> sekitar 20 - 30 menit
		550	ml	Air Putih	
3	Sajikan				Hangat

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.2**

**Usulan Resep Mie Gomak**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 120 gr
Alat saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 30 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500	gr	Mie Lidi	Rebus
		40	gr	Bawang Merah	
		20	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kemiri	Sangrai
		6	gr	Lengkuas	Kupas
		5	gr	Ebi	
		6	gr	Kunyit	Bakar
		6	gr	Jahe	Kupas
		5	gr	Andaliman	
		20	gr	Cabai Keriting Merah	
		15	ml	Kecap Manis	
		100	gr	Sawi Manis	Iris tebal
		10	gr	Daun Bawang	Iris tebal
		5	gr	Lada putih	
		15	ml	Minyak	Untuk menumis
		5	gr	Garam	
		100	gr	Telur	
2	Rebus	500	gr	Mie Lidi	Rebus selama 5-10 menit lalu tiriskan dan beri sedikit minyak agar tidak lengket
3	Giling	40	gr	Bawang Merah	Hingga halus dengan blender dengan sedikit air
		10	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kemiri	
		6	gr	Lengkuas	
		5	gr	Ebi	
		6	gr	Kunyit	
		6	gr	Jahe	
		5	gr	Andaliman	
20	gr	Cabai Keriting Merah			

**Tabel 1.2**

**Usulan Resep Mie Gomak**

**(Lanjutan)**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 120 gr
Alat saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 30 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

4	Tumis	40	gr	Bawang Merah	Hingga harum dan matang, tambahkan air jika perlu
		10	gr	Bawang Putih	
		10	gr	Kemiri	
		6	gr	Lengkuas	
		5	gr	Ebi	
		6	gr	Kunyit	
		6	gr	Jahe	
		5	gr	Andaliman	
		20	gr	Cabai Keriting Merah	
		15	ml	Minyak	
5	Masukkan	100	gr	Telur	Masukkan telur kemudian masukkan sawi manis dan berikan garam, lada putih dan kecap manis. Aduk hingga merata.
		15	ml	Kecap Manis	
		100	gr	Sawi manis	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Lada putih	
6	Masukkan	10	gr	Daun Bawang	Masukkan mie lidi lalu aduk hingga merata. Masukkan daun bawang sebelum diangkat untuk disajikan
		500	gr	Mie lidi	
7	Sajikan				Hangat

Sumber: Gobataktv, 2019

**Tabel 1.3**

**Usulan Resep Ikan Panggang Pacak**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 100 gr
Alat saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	350	gr	Ikan Kembung	<i>Butterfly</i>
		50	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Kemiri	Sangria
		20	gr	Lengkuas	Kupas
		30	gr	Cabai Keriting Merah	
		6	gr	Kunyit	Bakar
		50	gr	Serai	Sebagian dihaluskan bagian putihnya, Sebagian memarkan
		70	gr	Jeruk Nipis	Airnya saja
		250	gr	Kelapa Parut Halus	Giling Halus
		200	ml	Santan Kental	
		10	gr	Gula	
		10	gr	Garam	
2	<i>Marinate</i>	350	gr	Ikan Kembung	Selama 10 menit agar harum
		35	gr	Jeruk Nipis	
3	Giling	50	gr	Bawang Merah	Hingga halus dengan blender dengan sedikit air
		10	gr	Kemiri	
		20	gr	Lengkuas	
		20	gr	Cabai Keriting Merah	
		6	gr	Kunyit	
		40	gr	Serai	
		35	gr	Jeruk Nipis	
		10	gr	Garam	
10	gr	Gula			
4	Campurkan	50	gr	Bawang Merah	Setelah halus, campurkan dengan kelapa parut
		10	gr	Kemiri	
		20	gr	Lengkuas	
		20	gr	Cabai Keriting Merah	

**Tabel 1.3**

**Usulan Resep Ikan Panggang Pacak**

**(Lanjutan)**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 100 gr
Alat saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

4	Campurkan	6	gr	Kunyit	yang sudah digiling dan santan kental lalu aduk rata
		40	gr	Serai	
		35	gr	Jeruk Nipis	
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
		250	gr	Kelapa Parut Halus	
		200	ml	Santan Kental	
5	<i>Marinate</i>	350	gr	Ikan Kembung	Selama 15 hingga 30 menit
		50	gr	Bawang Merah	
		10	gr	Kemiri	
		20	gr	Lengkuas	
		20	gr	Cabai Keriting Merah	
		6	gr	Kunyit	
		40	gr	Serai	
		35	gr	Jeruk Nipis	
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
		250	gr	Kelapa Parut Halus	
		200	ml	Santan Kental	
6	Bakar	350	gr	Ikan Kembung	Bakar hingga matang dan mengoleskan bumbu halus saat memasaknya menggunakan serai yang sudah dimemarkan dengan cara ditepuk-tepuk
		10	gr	Serai	

Sumber: Sihar Harianja, 2016

**Tabel 1.4**

**Usulan Resep Asam Padeh**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Soup</i>	Besaran porsi	: 4 dl
Alat saji	: <i>Soup Bowl</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	800	gr	Ikan Tongkol	Potong <i>darne</i> 3 cm
		100	gr	Cumi-Cumi	Potong menjadi ring
		120	gr	Udang	Skinless
		40	gr	Bawang Merah	
		100	gr	Cabai Keriting Merah	
		25	gr	Kecombrang	Potong Kasar
		100	gr	Tomat	<i>Section</i>
		10	gr	Serai	Memarkan
		10	gr	Lengkuas	Memarkan
		5	gr	Asam Kandis	
		15	gr	Garam	
		15	gr	Gula	
		2000	ml	Air	
		15	ml	Minyak	
2	Haluskan	40	gr	Bawang Merah	Hingga halus dengan sedikit air
		100	gr	Cabai Keriting Merah	
3	Tumis	40	gr	Bawang Merah	Hingga harum
		100	gr	Cabai Keriting Merah	
		15	ml	Minyak	
4	Masukkan	25	gr	Kecombrang	Tumis hingga harum lalu masukkan air, masukkan asam kandis dan angkat ketika sudah larut. Masak hingga mendidih
		100	gr	Tomat	
		10	gr	Serai	
		10	gr	Lengkuas	
		2000	ml	Air	
		5	gr	Asam Kandis	
5	Masukkan	800	gr	Ikan Tongkol	Masak hingga matang
		100	gr	Cumi-Cumi	
		120	gr	Udang	
		15	gr	Garam	
		15	gr	Gula	
6	Sajikan				Hangat

Sumber: Bunda Ghaida, 2019

**Tabel 1.5**

**Usulan Resep Gulai Ayam Sibolga**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah porsi	: 6 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 100 gr
Alat saji	: <i>Soup Bowl</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	1,4	Kg	Ayam	Potong menjadi 6
		50	gr	Bawang Merah	
		400	ml	Santan	
		80	gr	Cabai Keriting Merah	Haluskan
		100	gr	Tomat	<i>Section</i>
		20	gr	Serai	Sebagian haluskan bagian putihnya saja, sebagian memarkan
		10	gr	Lengkuas	Haluskan
		10	gr	Daun Kunyit	Memarkan
		30	gr	Kunyit	Haluskan
		5	gr	Asam Kandis	Cairkan
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
		500	ml	Air	
2	Haluskan	15	ml	Minyak	
		50	gr	Bawang Merah	Hingga Halus
		80	gr	Cabai Keriting Merah	
		10	gr	Serai	
		10	gr	Lengkuas	
30	gr	Kunyit			
3	Tumis	50	gr	Bawang Merah	Tumis hingga harum dan matang
		80	gr	Cabai Keriting Merah	
		10	gr	Serai	
		10	gr	Lengkuas	
		30	gr	Kunyit	
		15	ml	minyak	

**Tabel 1.5****Usulan Resep Gulai Ayam Sibolga****(Lanjutan)**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah porsi	: 6 porsi
Jenis hidangan	: <i>Main Course</i>	Besaran porsi	: 100 gr
Alat saji	: <i>Soup Bowl</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

3	Tumis	100	gr	Tomat	
		10	gr	Daun Kunyit	
		10	gr	Serai	
4	Masukkan	400	ml	Santan	Aduk merata lalu masukkan ayam dan masak hingga matang dan mengental
		500	ml	Air	
		1,4	kg	ayam	
		5	gr	Asam Kandis	
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
5	Sajikan				Hangat

Sumber: Erni Apriana, 2019

**Tabel 1.6****Usulan Resep Daun Singkong Tumbuk**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Side Dishes</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 35 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	200	gr	Daun Singkong	Bersihkan
		50	gr	Tekokak	Memarkan
		25	gr	Kecombrang	Potong kasar dan tumbuk
		250	ml	Santan Kental	
		200	ml	Santan Encer	
		5	gr	Garam	
		2	gr	Gula	



**Tabel 1.6****Usulan Resep Daun Singkong Tumbuk****(Lanjutan)**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Side Dishes</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 35 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

2	Tumbuk	200	gr	Daun Singkong	Tumbuk hingga halus
3	Masak	200	gr	Daun Singkong	Aduk rata dan masak hingga matang
		50	gr	Tekokak	
		25	gr	Kecombrang	
		250	ml	Santan Kental	
		200	ml	Santan Encer	
4	Masukkan	5	gr	Garam	Aduk rata
		2	gr	Gula	
5	Sajikan				Hangat

Sumber: Nurhayati NST, 2020

**Tabel 1.7****Usulan Resep Balado Bawang Batak**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Side Dishes</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 30 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	1000	gr	Bawang Batak	Bersihkan
		150	gr	Udang	Skinless
		70	gr	Bawang Merah	
		200	gr	Cabai Merah Keriting	
		15	ml	Minyak	
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	

**Tabel 1.7****Usulan Resep Balado Bawang Batak****(Lanjutan)**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Side Dishes</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 30 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

2	Haluskan	40	gr	Bawang Merah	Hingga halus dengan sedikit air
		100	gr	Cabai Merah Keriting	
		10	gr	Garam	
		10	gr	Gula	
3	Tumis	40	gr	Bawang Merah	Hingga harum, tambahkan air jika perlu
		100	gr	Cabai Merah Keriting	
		15	ml	Minyak	
4	Masukkan	250	gr	Bawang Batak	Masak hingga matang dan koreksi rasa
		100	gr	Udang	
5	Sajikan				Hangat

Sumber: Indry Hapsari, 2019

**Tabel 1.8****Usulan Resep Nasi Tue**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Dessert</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	250	gr	Beras Ketan Putih	Rendam 1 malam
		400	ml	Santan Kental	
		200	gr	Gula Merah	
		10	gr	Daun Pandan	
		5	gr	Garam	
		5	ml	Minyak	
		250	ml	Air	

**Tabel 1.8****Usulan Resep Nasi Tue****(Lanjutan)**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Dessert</i>	Besaran porsi	: 80 gr
Alat saji	: <i>Small Plate</i>	Durasi memasak	: 60 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Panas

2	Aron	200	gr	Beras Ketan Putih	Dengan api kecil hingga setengah matang
		250	ml	Air	
3	Kukus	200	gr	Beras Ketan Putih	selama 45 menit dalam cetakan yang sudah balur minyak
		5	ml	Minyak	
4	Masak	400	ml	Santan Kental	Hingga mendidih
		200	gr	Gula Merah	
		10	gr	Daun Pandan	
		5	gr	Garam	
5	Sajikan				Hangat

Peningkat rasa: Santan dapat ditambah dengan buah durian ataupun nangka

Sumber: Dapur Elkaje, 2006

**Tabel 1.9****Usulan Resep Soda Cap Badak**

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis hidangan	: <i>Drinks</i>	Besaran porsi	: 285 ml
Alat saji	: <i>Glass Cup</i>	Durasi memasak	: 2 menit
Asal daerah	: Kota Sibolga	Suhu penyajian	: Dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	5	btl	Soda Cap Badak	
		100	gr	Es Batu	
2	Sajikan				Dingin dengan es batu didalam gelas

Peningkat rasa: dapat ditambahkan sedikit garam atau susu kental manis.

Sumber: Lim Phek Soan, 2020

#### 1.4.4 Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price

Setelah standar resep, penulis juga membuat perkiraan biaya yang akan dikeluarkan berdasarkan dengan menu yang telah disusun. Perkiraan biaya ini dibuat oleh penulis agar penulis dapat mengetahui estimasi biaya yang akan dikeluarkan untuk setiap resep masakannya (*Recipe Costing*) dan setiap porsi masakan (*Dish Costing*) tersebut.

*Recipe Costing* adalah perhitungan biaya yang dibutuhkan dari sebuah resep berdasarkan harga dan jumlah masing-masing bahan yang digunakan dalam resep tersebut. Untuk mendapatkan perhitungan yang akurat, harga dan jumlah masing-masing bahan harus sesuai dan diperhitungkan dengan baik. *Dish Costing* menurut salah seorang ahli bernama Paul Wyman ( 1996 : 46) adalah:

*“Dish cost or food cost is the cost associated with producing one items according to a standard recipe”*

Arti dari kutipan diatas adalah harga pokok makanan merupakan gabungan biaya per bahan makan untuk memproduksi satu jenis item menu berdasarkan sebuah resep baku atau sebuah standar resep (Madebayu, 2010). Dari pengertian diatas, dapat dijadikan sebuah formula sebagai berikut.

$$\mathbf{Dish\ Costing = Recipe\ Costing / Number\ of\ Portion}$$

*Selling Price* adalah harga jual dari suatu masakan dalam sebuah menu. Harga jual bisa menjadi sesuatu yang sangat sensitif dalam bisnis restoran dikarenakan jika harga terlalu tinggi, makanan tidak akan terjual. Sebaliknya

jika harga terlalu rendah, masakan itu tidak akan menghasilkan untung bagi bisnis. Oleh karena itu, sebuah target persentase harus dibuat dalam menghitung harga jual. Pada umumnya, persentase *Food Cost* dalam sebuah restoran berkisar antara 25%-35% (Karunia Saputra Hidayat, 2020). Formula dapat dibuat sebagai berikut:

$$\text{Selling Price} = \text{Cost per Portion} / \text{Food Cost Percent (in decimal form)}$$

Dalam menentukan harga jual, penulis juga harus mempertimbangkan *Potential Cost* dan *Actual Cost*. *Potential Cost* adalah presentase teoritis atau ideal yang menunjukkan biaya makanan seharusnya dalam restoran yang dikelola dengan baik (FoodReference.com). Formula perhitungan *Potential Cost* adalah sebagai berikut:

$$\text{Potential Cost} = \text{Total Recipe Costing} / \text{Total Selling Price} \times 100\%$$

Sedangkan *Actual Cost* adalah biaya makanan actual yang muncul dari perhitungan dalam laporan laba rugi bulanan. Biaya ini adalah biaya makanan yang digunakan untuk pelanggan dan tidak termasuk *Staff Meal* dan *Spoilage*. (FoodReference.com). Formula untuk menghitung *Actual Cost* adalah sebagai berikut:

$$\text{Actual Cost} = \text{Total harga Purchase Order} / \text{Total Selling Price} \times 100\%$$

Pada menu yang akan penulis sajikan, penulis mengambil persentasi *Food Cost* sebesar 35% sesuai dengan persentase pada umumnya. Berikut

adalah tabel *Recipe Costing*, *Dish Costing* dan *Selling Price* yang telah disusun oleh penulis.

**Tabel 1.10**

***Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Nasi Putih***

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Beras Putih	0,375	Kg	Rp14.250	Rp5.344
Air	0,55	L	Rp6.000	Rp3.300
<i>Recipe Costing</i>				Rp8.644
<i>Dish Costing</i>				Rp1.729
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp4.939

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.11**

***Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Mie Gomak***

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Mie Lidi	0,5	Kg	Rp16.000	Rp8.000
Bawang Merah	0,04	Kg	Rp30.000	Rp1.200
Bawang Putih	0,02	Kg	Rp40.000	Rp800
Kemiri	0,01	Kg	Rp37.500	Rp375
Lengkuas	0,006	Kg	Rp65.000	Rp390
Ebi	0,005	Kg	Rp100.000	Rp500
Kunyit	0,006	Kg	Rp15.000	Rp90
Jahe	0,006	Kg	Rp20.000	Rp120
Andaliman	0,005	Kg	Rp120.000	Rp600
Cabai Keriting Merah	0,2	Kg	Rp24.500	Rp4.900
Kecap Manis	0,15	L	Rp50.000	Rp7.500
Sawi Manis	0,1	Kg	Rp14.000	Rp1.400
Daun Bawang	0,01	Kg	Rp15.000	Rp150
Lada Putih	0,005	Kg	Rp65.000	Rp325

**Tabel 1.11*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Mie Gomak*****(Lanjutan)**

Minyak	0,15	L	Rp12.500	Rp1.875
Garam	0,005	Kg	Rp10.000	Rp50
Telur	0,1	Kg	Rp24.500	Rp2.450
<i>Recipe Costing</i>				Rp30.725
<i>Dish Costing</i>				Rp6.145
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp17.557

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.12*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Ikan Panggang*****Pacak**

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Ikan Kembung	0,35	Kg	Rp40.000	Rp14.000
Bawang Merah	0,05	Kg	Rp30.000	Rp1.500
Kemiri	0,01	Kg	Rp37.500	Rp375
Lengkuas	0,02	Kg	Rp65.000	Rp1.300
Cabai Keriting Merah	0,03	Kg	Rp24.500	Rp735
Kunyit	0,006	Kg	Rp15.000	Rp90
Serai	0,05	Kg	Rp24.000	Rp1.200
Jeruk Nipis	0,07	Kg	Rp17.000	Rp1.190
Kelapa Parut Halus	0,25	Kg	Rp14.000	Rp3.500
Santan Kental	0,2	L	Rp7.500	Rp1.500
Gula	0,01	Kg	Rp17.500	Rp175
Garam	0,01	Kg	Rp10.000	Rp100
<i>Recipe Costing</i>				Rp25.350
<i>Dish Costing</i>				Rp5.070
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp14.486

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.13*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Asam Padeh***

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Ikan Tongkol	0,8	Kg	Rp25.000	Rp20.000
Cumi-cumi	0,1	Kg	Rp65.000	Rp6.500
Udang	0,12	Kg	Rp81.000	Rp9.720
Bawang Merah	0,04	Kg	Rp30.000	Rp1.200
Cabai Keriting Merah	0,1	Kg	Rp24.500	Rp2.450
Kecombrang	0,025	Kg	Rp65.000	Rp1.625
Tomat	0,1	Kg	Rp13.000	Rp1.300
Serai	0,01	Kg	Rp24.000	Rp240
Lengkuas	0,01	Kg	Rp65.000	Rp650
Asam Kandis	0,005	Kg	Rp35.000	Rp175
Garam	0,015	Kg	Rp10.000	Rp150
Gula	0,015	Kg	Rp17.500	Rp263
Air	2	L	Rp6.000	Rp12.000
Minyak	0,015	L	Rp12.500	Rp188
<i>Recipe Costing</i>				Rp56.460
<i>Dish Costing</i>				Rp11.292
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp32.263

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.14*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Gulai Ayam Sibolga***

Jumlah Porsi: 6

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Ayam	1,4	Kg	Rp35.000	Rp49.000
Bawang Merah	0,05	Kg	Rp30.000	Rp1.500
Santan	0,4	L	Rp7.500	Rp3.000
Cabai Keriting Merah	0,08	Kg	Rp24.500	Rp1.960
Tomat	0,1	Kg	Rp13.000	Rp1.300
Serai	0,02	Kg	Rp24.000	Rp480
Lengkuas	0,01	Kg	Rp65.000	Rp650
Daun Kunyit	0,01	Kg	Rp20.000	Rp200



**Tabel 1.14**

***Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Gulai Ayam Sibolga***

**(Lanjutan)**

Kunyit	0,03	Kg	Rp15.000	Rp450
Asam Kandis	0,005	Kg	Rp35.000	Rp175
Garam	0,01	Kg	Rp10.000	Rp100
Gula	0,01	Kg	Rp17.500	Rp175
Minyak	0,015	L	Rp12.500	Rp188
Air	0,5	L	Rp6.000	Rp3.000
<i>Recipe Costing</i>				Rp62.178
<i>Dish Costing</i>				Rp12.436
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp35.530

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.15**

***Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Daun Singkong***

**Tumbuk**

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Daun Singkong	0,2	Kg	Rp11.000	Rp2.200
Tekokak	0,05	Kg	Rp45.000	Rp2.250
Kecombrang	0,025	Kg	Rp65.000	Rp1.625
Santan Kental	0,25	L	Rp7.500	Rp1.875
Santan Encer	0,2	L	Rp4.000	Rp800
Garam	0,005	Kg	Rp10.000	Rp50
Gula	0,002	Kg	Rp17.500	Rp35
<i>Recipe Costing</i>				Rp8.835
<i>Dish Costing</i>				Rp1.767
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp5.049

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.16*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Balado Bawang*****Batak**

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Bawang Batak	1	Kg	Rp32.500	Rp32.500
Udang	0,15	Kg	Rp81.000	Rp12.150
Bawang Merah	0,07	Kg	Rp30.000	Rp2.100
Cabai Keriting Merah	0,2	Kg	Rp24.500	Rp4.900
Minyak	0,015	L	Rp12.500	Rp188
Garam	0,01	Kg	Rp10.000	Rp100
Gula	0,01	Kg	Rp17.500	Rp175
<i>Recipe Costing</i>				Rp54.613
<i>Dish Costing</i>				Rp10.923
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp29.779

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.17*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Nasi Tue***

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Beras Ketan Putih	0,25	Kg	Rp17.000	Rp4.250
Santan Kental	0,4	L	Rp7.500	Rp3.000
Gula Merah	0,2	Kg	Rp15.000	Rp3.000
Daun Pandan	0,01	Kg	Rp21.000	Rp210
Garam	0,005	Kg	Rp10.000	Rp50
Minyak	0,005	L	Rp12.500	Rp63
Air	0,25	L	Rp6.000	Rp1.500
<i>Recipe Costing</i>				Rp12.073
<i>Dish Costing</i>				Rp2.415
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp6.899

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.18*****Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price Soda Cap Badak***

Jumlah Porsi: 5

<b>Nama Bahan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Unit</b>	<b>Harga Pasaran</b>	<b>Harga Penggunaan</b>
Soda Cap Badak	5	Btl	Rp10.000	Rp50.000
Es Batu	0,1	Kg	Rp3.000	Rp300
<i>Recipe Costing</i>				Rp50.300
<i>Dish Costing</i>				Rp10.060
<i>Food Cost 35%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp28.743

Sumber: Olahan Penulis, 2020

**Tabel 1.19*****Food Selling Price***

<b>Nama Makanan</b>	<b>Yield</b>	<b>% Food Cost</b>	<b>Cost Per Portion</b>	<b>Selling Price per Portion</b>	<b>Selling Price for 5 Portions</b>
Nasi Putih	5 Porsi	35%	Rp 1.729	Rp 4.939	Rp 24.695
Mie Gomak	5 Porsi	35%	Rp 6.145	Rp 17.557	Rp 87.785
Ikan Panggang Pacak	5 Porsi	35%	Rp 5.070	Rp 14.486	Rp 72.430
Asam Padeh	5 Porsi	35%	Rp 11.292	Rp 32.263	Rp 161.315
Gulai Ayam Sibolga	5 Porsi	35%	Rp 12.436	Rp 35.530	Rp 177.650
Daun Singkong Tumbuk	5 Porsi	35%	Rp 1.767	Rp 5.049	Rp 25.245
Balado Bawang Batak	5 Porsi	35%	Rp 10.923	Rp 29.779	Rp 148.895
Nasi Tue	5 Porsi	35%	Rp 2.415	Rp 6.899	Rp 34.495
Soda Cap Badak	5 Porsi	35%	Rp 10.060	Rp 28.743	Rp 143.715
<b>Total</b>			<b>Rp 61.837</b>	<b>Rp 175.245</b>	<b>Rp 876.225</b>

Sumber: Olahan Penulis, 2020

$$\begin{aligned}
 \text{Potential Cost} &= \frac{\text{Rp 61.837} \times 5 \times 100\%}{\text{Rp 876.225}} \\
 &= 35,3\%
 \end{aligned}$$

### 1.4.5 Daftar Nilai Nutrisi dari Produk

Berbagai jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Kandungan gizi yang ada dalam bahan makanan berupa energy, lemak (lemak jenuh, lemak tak jenuh ganda dan lemak tak jenuh tunggal serta kolesterol), protein, karbohidrat (serat, gula, sodium, kalium). Dalam membuat suatu masakan, kadungan gizi ini harus diperhatikan agar tetap seimbang.

Berikut merupakan kutipan dari WHO (*World Health Organization*):

*“To be able to function properly, our body needs all the nutrients that come from foods, that is proteins, carbohydrates (sugar) and fats, plus vitamins and minerals. To help maintain a healthy weight and have the best chance to stay in good health, balance is key.”*

Arti dari kutipan diatas adalah untuk mempertahankan kesehatan tubuh, keseimbangan gizi adalah kuncinya. Tubuh kita dapat berfungsi dengan baik jika mendapatkan asupan protein, karbohidrat dan lemak serta vitamin dan mineral yang cukup. Dapat disimpulkan bahwa gizi yang ada dalam makanan sangat berperan penting bagi tubuh kita. Oleh sebab itu, sebagai *Food Handler*, penulis seharusnya dapat mengolah makanan dengan memerhatikan kandungan gizinya dan membuat suatu menu yang seimbang. Berikut merupakan perhitungan gizi yang telah penulis susun.

**Tabel 1.20**

#### **Kandungan Gizi Nasi Putih**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kkal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Beras Putih	375 gr	968	209,25	19,95	2,1
Jumlah		968	209,25	19,95	2,1
Per Porsi		193,6	41,85	3,99	0,42

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id

**Tabel 1.21****Kandungan Gizi Mie Gomak**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Mie Lidi	500 gr	600	117,45	26,55	6,85
Bawang Merah	40 gr	17	4,04	0,37	0,03
Bawang Putih	20 gr	30	6,62	1,28	0,1
Kemiri	10 gr	69	1,39	0,92	7,2
Lengkuas	6 gr	0	0,918	0,072	0,036
Ebi	5 gr	12,95	0,09	3,12	0,115
Kunyit	6 gr	21	3,9	0,47	0,59
Jahe	6 gr	5	1,07	0,11	0,04
Andaliman	5 gr	4,95	0,9	0,23	0,05
Cabai Keriting Merah	20 gr	64	11,33	2,4	3,45
Kecap Manis	15 ml	60	15	0	0
Sawi Manis	100 gr	30	5,69	2,45	0,42
Daun Bawang	10 gr	6	1,42	0,15	0,03
Lada putih	5 gr	13	3,24	0,55	0,16
Minyak	15 ml	124	0	0	14
Garam	5 gr	0	0	0	0
Telur	100 gr	147	0,77	12,58	9,94
Jumlah		1203,9	173,828	51,252	43,011
Per Porsi		240,78	34,7656	10,2504	8,6022

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id; farmasi-id; organisasi.org; gobatak.com

**Tabel 1.22****Kandungan Gizi Ikan Panggang Pacak**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Ikan Kembung	350 gr	584,5	0	67,62	32,76
Bawang Merah	50 gr	21	5,06	0,46	0,04
Kemiri	10 gr	69	1,39	0,92	7,2
Lengkuas	20 gr	0	3,06	0,24	0,12
Cabai Keriting Merah	30 gr	96	16,995	3,6	5,175
Kunyit	6 gr	21	3,9	0,47	0,59

**Tabel 1.22**

**Kandungan Gizi Ikan Panggang Pacak**

**(Lanjutan)**

Serai	50 gr	49,5	12,655	0,91	0,245
Jeruk Nipis	70 gr	21	7,38	0,49	0,14
Kelapa Parut Halus	250 gr	885	38,08	8,32	83,72
Santan	200 ml	459	11,05	4,57	47,56
Gula	10 gr	39	10	0	0
Garam	10 gr	0	0	0	0
Jumlah		2245	109,57	87,6	177,55
Per Porsi		449	21,914	17,52	35,51

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id;

farmasi-id

**Tabel 1.23**

**Kandungan Gizi Asam Padeh**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Ikan Tongkol	800 gr	880	0	190,96	7,392
Cumi-Cumi	100 gr	92	3,08	15,58	1,38
Udang	120 gr	172,8	1,488	33,108	2,82
Bawang Merah	40 gr	17	4,04	0,37	0,03
Cabai Keriting Merah	100 gr	318	56,63	12,01	17,27
Tomat	100 gr	18	3,92	0,88	0,2
Kecombrang	25 gr	0	1,1	0,325	0,25
Serai	10 gr	9,9	2,531	0,182	0,049
Lengkuas	10 gr	0	1,53	0,12	0,06
Asam Kandis	5 gr	0	0	0	0
Garam	15 gr	0	0	0	0
Gula	15 gr	58,5	15	0	0
Minyak	15 ml	124	0	0	14
Jumlah		1690,2	89,319	253,535	43,451
Per Porsi		338,04	17,8638	50,707	8,6902

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id;

farmasi-id; resepsegalamasakan.web.id

**Tabel 1.24****Kandungan Gizi Gulai Ayam Sibolga**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Ayam	1,4 Kg	3318	0	378,97	188,86
Bawang Merah	50 gr	21	5,06	0,46	0,04
Santan	400 ml	918	22,1	9,14	95,12
Cabai Keriting Merah	80 gr	254,4	45,304	9,608	19,816
Tomat	100 gr	18	3,92	0,88	0,2
Serai	20 gr	19,8	5,062	0,364	0,098
Lengkuas	10 gr	0	1,53	0,12	0,06
Daun Kunyit	10 gr	0	0	0	0
Asam Kandis	5 gr	0	0	0	0
Garam	10 gr	0	0	0	0
Gula	5 gr	19,5	5	0	0
Minyak	15 ml	124	0	0	14
Jumlah		4692,7	87,976	399,542	318,194
Per Porsi		938,54	17,5952	79,9084	63,6388

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id

**Tabel 1.25****Kandungan Gizi Daun Singkong Tumbuk**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Daun Singkong	200 gr	76	14,5	7,32	0,57
Tekokak	50 gr	0,017	3,95	1	0,05
Kecombrang	25 gr	0	1,1	0,325	0,25
Santan	450 ml	1034,5	24,92	10,29	107,22
Garam	5 gr	0	0	0	0
Gula	2 gr	7,8	2	0	0
Jumlah		1118,32	46,47	18,935	108,09
Per Porsi		223,663	9,294	3,787	21,618

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id;

resepegalamasakan.web.id; m.andrafarm.com

**Tabel 1.26**

**Kandungan Gizi Balado Bawang Batak**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Bawang Batak	1000 gr	300	43,5	38,7	7,3
Udang	150 gr	216	1,86	41,385	3,525
Bawang Merah	70 gr	29,75	7,07	0,6475	0,0525
Cabai Merah Keriting	100 gr	318	56,63	12,01	17,27
Minyak	15 ml	124	0	0	14
Garam	10 gr	0	0	0	0
Gula	10 gr	39	10	0	0
Jumlah		1026,75	119,06	92,7425	42,1475
Per Porsi		205,35	23,812	18,5485	8,4295

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id;

asgar.or.id

**Tabel 1.27**

**Kandungan Gizi Nasi Tue**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Beras Ketan Putih	250 gr	242,5	52,725	5,05	0,475
Santan	400 ml	918	22,1	9,14	95,12
Gula Merah	200 gr	754	194,66	0	0
Daun Pandan	10 gr	0,0024	6	35	0
Garam	5 gr	0	0	0	0
Minyak	5 ml	41,3	0	0	4,7
Jumlah		1955,8	275,485	49,19	100,295
Per Porsi		391,16	55,097	9,838	20,059

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id;

farmasi-id



**Tabel 1.27**

**Kandungan Gizi Soda Cap Badak**

<b>Bahan</b>	<b>Kuantiti</b>	<b>Energi (Kcal)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>
Soda Cap Badak	5 btl	570	145,95	1,05	0,15
Jumlah		570	145,95	1,05	0,15
Per Porsi		114	29,19	0,21	0,03

Sumber: Hasil olahan penulis, merujuk pada tabel fatsecret.co.id

## **1.5 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1.5.1 Lokasi Penelitian**

Proses penelitian penulis lakukan di perpustakaan Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung dan di rumah penulis. Sedangkan proses *trial* untuk uji coba usulan menu penulis lakukan di rumah penulis. Pelaksanaan presentasi produk penulis berlangsung di *Kitchen* Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

### **1.5.2 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan oleh penulis berawal pada awal bulan Maret 2020 hingga pertengahan bulan April 2020.