

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kabupaten Karo terkenal dengan keindahan alam dan kekayaan budayanya, Salah satu tujuan wisata populer yang sering dikunjungi di daerah tersebut di Provinsi Sumatera Utara. Tempat ini terletak di daerah dengan elevasi mencapai 700–1.400 meter di atas permukaan laut, kawasan ini memiliki pemandangan pegunungan yang memukau, udara yang beriklim sejuk dengan angin yang menyegarkan dan ekosistem yang kaya. Gunung Sibayak dan Gunung Sinabung, dimana menawarkan keindahan alam dan pengalaman petualangan, menambah daya tarik wisata. Selain itu, warisan budaya masyarakat Karo yang luar biasa termasuk sistem kekerabatan berbasis marga yang masih digunakan oleh penduduknya. dengan kekayaan alam dan budaya yang khas, industri pariwisata di daerah ini terus berkembang, meningkatkan ekonomi lokal. (Mahmud Bangkaru, 2001)

Selain keindahan alam dan budayanya, Karo memiliki banyak makanan yang lezat, yang mencerminkan demografi dan karakteristik geografisnya. Kabupaten ini dihuni oleh orang-orang dari berbagai agama, seperti Kristen, Islam, Hindu, dan Pemena. Kuliner lokal juga dipengaruhi oleh keberagaman ini, dengan berbagai makanan yang dipengaruhi oleh adat istiadat dan keyakinan masyarakatnya. Untuk menarik minat wisatawan, tren kuliner modern Karo mulai berkembang, termasuk babi panggang Karo (BPK), trites (sup yang terbuat dari isi

lambung sapi), dan cimpa (kue tradisional berbahan ketan dan kelapa). (Mahmud Bangkaru, 2001)

Secara teoritis, kondisi geografis, termasuk iklim, ketinggian, dan kesuburan tanah, memengaruhi kualitas makanan suatu wilayah. Karena letaknya di wilayah vulkanik, pertanian adalah bisnis utama di Kabupaten Karo, terutama dalam produksi sayuran, buah-buahan, dan rempah-rempah. Hasil pertanian lokal seperti jeruk Berastagi yang terkenal di seluruh dunia, adalah sumber sebagian besar makanan khas Karo. Ada kemungkinan bahwa keberagaman makanan Karo dipengaruhi oleh sejarah dan dinamika sosial masyarakatnya, serta lokasinya. Akibatnya, hubungan antara makanan dan kondisi alamnya menjadi aspek yang relevan untuk dikaji lebih mendalam dalam penelitian selanjutnya, terutama dalam kaitannya dengan pertumbuhan sektor pariwisata dan kuliner Karo. (Mahmud Bangkaru, 2001)

Mengembangkan dan memperkenalkan makanan khas Karo dengan pendekatan yang lebih modern diperlukan seiring dengan perkembangan pariwisata dan industri kuliner. Makanan Karo dapat menjadi lebih menarik bagi wisatawan domestik dan mancanegara dengan penyajian yang lebih menarik dan inovasi dalam teknik memasak. Pengembangan makanan tradisional menjadi versi modern bertujuan untuk melestarikan budaya dan meningkatkan daya saing, menurut (Wibowo, 2021). Oleh karena itu, langkah strategis untuk memperluas jangkauan kuliner Karo adalah mengeksplorasi dan mengembangkan presentasi makanan khas Karo seperti Rires dan Manuk Cipera.

Sebagai bentuk pengembangan menu berbasis kekayaan lokal, penulis memilih dua hidangan tradisional khas Karo, yakni **Rires** sebagai makanan pembuka dan **Manuk Cipera** sebagai makanan utama. Alasan pemilihan ini tidak hanya berkaitan dengan nilai budaya yang melekat, tetapi juga karena kedua produk tersebut memiliki karakteristik rasa, aroma, dan tekstur yang menarik untuk diolah lebih lanjut menggunakan pendekatan kuliner modern. Rires, berbahan dasar ketan yang dimasak dalam bambu, menghasilkan tekstur yang padat dan cita rasa netral, sehingga memberikan keleluasaan dalam eksplorasi rasa maupun tampilan visual. Teknik pembakaran pada proses pembuatannya juga memberikan aroma khas yang bisa menjadi nilai tambah dalam penyajian *casual dining*.

Sementara itu, Manuk Cipera merupakan sajian berkuah dengan perpaduan rempah dan jagung yang menghasilkan rasa gurih dan aroma harum yang kompleks. Tekstur ayam kampung yang umumnya lebih kenyal justru membuka peluang penerapan teknik memasak modern seperti *sous vide* untuk menciptakan kelembutan tanpa kehilangan karakter alaminya. Tantangan utama dari Manuk Cipera terletak pada visualnya yang cenderung monoton, karena didominasi oleh warna kuning pucat pada kuah dan daging. Hal inilah yang menjadi dasar penulis untuk menghadirkan pendekatan plating yang lebih menarik secara visual, melalui penambahan warna, garnish, dan elemen pelengkap lain yang tetap mempertahankan esensi rasa. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021), penyajian makanan yang baik tidak hanya mempertimbangkan rasa, namun juga perpaduan tekstur, warna, dan suhu agar mampu meningkatkan daya tarik serta nilai saji suatu hidangan.

Penulis melakukan wawancara dengan berbagai narasumber yang relevan untuk membantu proses pengembangan produk dalam tugas akhir ini. Rincian narasumber ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1.1
Narasumber

NO	NAMA	PEKERJAAN	KETERANGAN
1.	Jonathan Mahaydana Suranta Bangun	Wirausahawan	Pemilik usaha rumah makan Karo
2.	Antoni Tarigan	Wirausahawan	Pemilik usaha Rires

Sumber: Hasil data penulis 2025

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan penyajian kuliner khas Tanah Karo dengan penerapan teknik modern dan estetika visual, serta tetap mempertimbangkan keseimbangan gizi. Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1.2.1 Tujuan Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan akademik dalam menyelesaikan studi di Program Studi Seni Kuliner, Jurusan Hospitaliti di Politeknik Pariwisata NHI Bandung, dengan menerapkan ilmu dan keterampilan yang telah diperoleh selama masa studi dalam pengembangan kuliner khas Karo.

1.2.2 Tujuan Operasional

1. Mengembangkan presentasi kuliner Rires dan Manuk Cipera khas Karo agar lebih menarik secara visual, sesuai dengan tren penyajian modern tanpa menghilangkan nilai tradisionalnya.
2. Menganalisis dan mengoptimalkan penggunaan bahan baku serta teknik pengolahan agar dapat menghasilkan sajian berkualitas dengan biaya yang lebih efisien, sehingga lebih kompetitif di pasar kuliner.
3. Mengupaya mempertahankan gizi dengan metode yang sesuai guna memastikan keseimbangan nutrisi, serta menyesuaikan komposisi bahan agar tetap sehat dan sesuai dengan kebutuhan konsumen saat ini.

1.3 Usulan Produk

1.3.1 Pemilihan Produk

Pemilihan produk dalam penelitian ini didasarkan pada upaya pengembangan menu tradisional Karo agar lebih sesuai dengan tren kuliner modern, tanpa menghilangkan cita rasa autentiknya. Rires dan Manuk Cipera dipilih karena memiliki komposisi bahan yang kaya akan nilai gizi, seperti beras ketan, ayam, serta rempah-rempah khas yang memberikan keseimbangan nutrisi. Dengan pendekatan yang lebih inovatif dalam teknik pengolahan dan penyajian, makanan ini dapat dikembangkan menjadi hidangan yang lebih menarik dan bernilai gizi lebih baik.

Selain aspek gizi, pemilihan produk ini juga mempertimbangkan potensi bisnisnya. Pengembangan makanan khas menjadi menu yang lebih modern dan sesuai dengan standar industri kuliner dapat meningkatkan nilai jual serta daya

saing di pasar. Dengan perhitungan biaya bahan baku, teknik pengolahan yang efisien, serta strategi pemasaran yang tepat, Rires dan Manuk Ciper dapat dikembangkan menjadi produk yang dapat menjadi sumber pendapatan yang signifikan. Dengan demikian, pemilihan kedua hidangan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam aspek pengembangan menu, keseimbangan gizi, dan potensi bisnis.

Menu yang dikembangkan terdiri dari *appetizer* dan *main course* yang berakar dari kuliner khas Karo, namun diolah dengan teknik modern dan estetika penyajian yang lebih menarik. Berikut adalah rincian menu yang akan dikembangkan:

MENU

Appetizer

(Rires ubi ungu dengan *espuma* gula merah asam, ikan sale balado, *crumble* kelapa dan mete.)

Main course

(Ayam kampung dengan teknik *sous vide* dengan bumbu kuning andaliman dan asam cekala, dimasak dengan larutan pati jagung. Disajikan bersama singkong goreng, *puree* bayam merah, dan sambal kacang khas Karo.)

1.3.2 Matriks Produk

Sebelum memulai proses pengolahan, dilakukan proses identifikasi setiap komponen yang ada di produk. Matriks produk dirancang untuk menunjukkan fitur sensori seperti tekstur, warna, rasa, dan aroma, serta metode pengolahan dan bahan utama yang digunakan pada setiap komponen hidangan. Tujuan dari matriks ini adalah untuk membantu proses perancangan produk, menjaga konsistensi, dan memudahkan evaluasi akhir dari produk yang dihasilkan.

Tabel 1.2
Matriks Produk

No	Nama	Tekstur	Warna	Rasa	Aroma	Teknik	Bahan
1.	Rires	Lembut, kenyal	Putih kekuningan, merah	Gurih, dan manis	Wangi santan dan daun pandan	pembakaran	Beras ketan, santan, daun pandan, selai srikaya
2.	Manuk Ciper	Lembut, sedikit kental	Kuning keemasan	Gurih, sedikit asam, pedas ringan	andaliman, asam cekala, trias kunyit, serai, daun jeruk	Merebus, mengental	Ayam kampung, tepung jagung, serai, daun jeruk
3.	Tumis Bayam Merah	Lembut, sedikit renyah	Merah ungu	Gurih, sedikit manis	Harum bawang & daun	Tumis	Bayam merah, bawang putih, bawang merah,

No	Nama	Tekstur	Warna	Rasa	Aroma	Teknik	Bahan
4.	Singkong Goreng	Renyah dan lembut di dalam	Kuning Keemasan	Gurih, Manis Alami	Gorengan	Goreng	Singkong, Garam, Minyak Goreng,
5.	Cina Kacang	Kasar, Renyah	Merah Coklat	Pedas, Gurih, Asam	Rempah Kacang Sangrai	tumis, ulek	Cabai Rawit, Bawang Putih, Tomat, Kecombrang, Kemiri, Kacang Tanah,

Sumber: Hasil data penulis 2025

1.3.3 Matriks Pengembangan Produk

Setelah identifikasi awal melalui matriks produk selesai, matriks pengembangan produk disusun. Setiap komponen hidangan telah mengalami perubahan dalam bagian ini. Perubahan ini mencakup tekstur, warna, rasa, aroma, teknik pengolahan, dan bahan yang digunakan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas sensori, memperkuat identitas rasa, dan membuat hidangan sesuai dengan gagasan yang diusung. Matriks ini menunjukkan perubahan yang dilakukan selama pengembangan menu dari bentuk awal ke bentuk akhir yang siap disajikan.

Tabel 1.3
Matriks Pengembangan Produk

No	Nama	Tekstur	Warna	Rasa	Aroma	Teknik	Bahan
1.	Rires Ubi Ungu, <i>Espuma</i> Gula Merah Asam, Ikan Sale Balado, <i>Coconut</i> <i>Chips</i> , Kacang Kipang, <i>Pea</i> <i>Shoot</i>	Lembut, <i>airy</i> , <i>creamy</i> , renyah di luar, <i>crunchy</i> dari <i>coconut</i> <i>chips &</i> kacang kipang	Ungu, coklat karamel, merah kecoklat an, putih krem hijau	Gurih, manis- asam, <i>creamy</i> , pedas, <i>smoky</i> , <i>nutty</i> dari kacang kipang	Pandan, santan, gula merah, asam jawa, asap, bawang, cabe, kelapa panggan g	Kukus, bakar, <i>siphon</i> dengan N ₂ O, marinasi , goreng cepat, tumis.	Ubi ungu, beras ketan santan pandan, gula merah, , asam jawa, <i>gelatin</i> Ikan sale, air jeruk nipis, bawang merah, bawang putih, cabe merah, gula aren, , <i>coconut</i> <i>chips</i> , kacang kipang, <i>pea</i> <i>shoot</i>

No	Nama	Tekstur	Warna	Rasa	Aroma	Teknik	Bahan
2.	Manuk Cipera	Lembut, <i>juicy</i> , kental	Kuning muda, coklat keemasan	Gurih, sedikit asam, pedas ringan	Rempah, jagung, asap	<i>Sous vide</i> , <i>searing</i> , <i>thickening</i>	Dada ayam, air kelapa, jagung, Bawang Putih, Jahe, Santan, Daun Jeruk, Serai, Kunyit,
3.	Singkong Goreng	Renyah dan , Lembut di Dalam	Kuning Keemasan	Gurih, Manis Alami	Gorengan	Goreng	Singkong, Garam, Goreng, Bawang Putih, Ketumbar
4.	Bayam Merah <i>Puree</i>	<i>Creamy</i> , Lembut	Pink cerah keunguan	Lembut, earthy, sedikit manis	Ringan, segar dari buah naga	Kukus & Blender	Bayam merah, buah naga merah, minyak zaitun, lemon juice,

5.	Cina Kacang	<i>Creamy,</i> Sedikit <i>crunchy</i>	Merah Kecoklat an	Pedas, Gurih, Asam segar, Kebas dari andalim an	Aroma panggan g, floral, citrusy	Bawang putih <i>confit</i> , cabai <i>roasted</i> , kemiri sangrai, kacang tanah goreng.	Cabai Rawit, Bawang Putih, Tomat, Kecomb rang, Kemiri, Kacang Tanah, Andalim an, Asam Cekala
----	----------------	---	-------------------------	--	---	---	---

Sumber: Hasil data penulis 2025

1.3.4 Deskripsi Produk

Berikut merupakan produk berserta kelengkapannya yang dikembangkan dalam penelitian ini :

1) Rires

Menurut (Sari Sesilia Depari, 2024), Rires adalah pengan tradisional Karo yang dibuat dari beras pulut ketan yang dibumbui dengan bumbu seperti santan, kunyit, garam, dan lada. Kemudian dibungkus dalam daun pisang dan dipanggang dengan kayu bakar. Dalam inovasi ini, ubi ungu ditambahkan ke beras ketan sebagai pewarna alami untuk meningkatkan rasa dan nilai visual. Metode yang lebih efektif juga mempercepat proses pemasakan dengan mengukus bahan terlebih dahulu sampai setengah matang sebelum dipanggang dengan kayu bakar. Metode ini tidak hanya mempertahankan cita rasa asli Rires, tetapi juga meningkatkan

efisiensi produksi dan daya tarik visual. Metode ini memenuhi standar operasional modern dalam industri kuliner.

2) Manuk Cipera

Manuk Cipera adalah masakan khas Karo yang terbuat dari ayam kampung yang digulai dengan tambahan tepung cipera sebagai pengental, memberikan cita rasa khas dan aroma yang kaya. Hidangan ini umumnya disajikan dalam pesta adat dan syukuran sebagai makanan utama, melambangkan solidaritas serta ungkapan syukur kepada Tuhan atas rahmat yang diberikan. Cipera juga menjadi bagian penting dalam adat yang bertujuan untuk mendamaikan dua individu atau kelompok yang berbeda, seperti dalam ritual Pur-pur Sage (Zaitun, 2021). Dalam pengembangan ini, Manuk Cipera dimodifikasi menjadi hidangan *casual dining* dengan teknik *sous vide* menggunakan air kelapa untuk menghasilkan tekstur yang lebih lembut dan cita rasa yang lebih halus, sambil tetap mempertahankan esensi tradisionalnya.

3) Singkong Goreng

Penelitian oleh Mapiemfu-Lamare et al. (2017) menunjukkan bahwa kualitas keripik singkong dipengaruhi oleh varietas singkong yang digunakan serta metode perendaman sebelum penggorengan. Berbagai varietas singkong memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal kadar pati, kelembapan, dan tekstur setelah digoreng, yang berdampak pada hasil akhir produk. Selain itu, teknik perendaman sebelum penggorengan dapat meningkatkan tekstur renyah dan mengurangi kadar minyak pada produk akhir. Dalam pengembangan menu ini, singkong dipilih sebagai karbo dengan metode pengolahan yang memaksimalkan kerenyahan dan

cita rasa khasnya, sehingga tetap mempertahankan elemen tradisional namun disajikan dalam format yang lebih modern dan sesuai untuk *casual dining*.

4) Bayam Merah *Puree*

Bayam merah, atau *Amaranthus tricolor* menurut Femi Olivia (2014), dianggap sebagai sayuran hebat. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa bayam merah kaya akan pigmen betalain dan antosianin, zat besi, molibdenum, flavonoid, dan vitamin E, yang membantu mencegah anemia, katarak, stroke, dan kanker. Olahan kreatif dengan bayam merah juga dibahas sebagai variasi menu sehat yang dapat dimakan secara teratur, selain disajikan dalam masakan tradisional.,

Dalam pengembangan olahan *puree* bayam merah, teknik kukus dan *blending* dipilih untuk mempertahankan kandungan nutrisi penting dan tekstur halus. Oleh karena itu, *puree* tidak hanya estetik dalam *plating casual dining*, tetapi juga memiliki nilai gizi tinggi, menyokong kesehatan

5) Cina Kacang

Cina Kacang adalah sambal tradisional orang Karo yang biasanya disajikan bersama sayuran rebus. Itu terbuat dari cabai rawit, bawang putih, kecombrang, tomat, kemiri, dan kacang tanah, dan diolah hingga memiliki rasa pedas dan gurih yang unik. (Admin, 2013). Pengembangannya menggunakan metode kontemporer untuk meningkatkan rasa dan tekstur. Bawang putih diolah menjadi *confit* untuk memberikan rasa yang lebih lembut, cabai dipanggang untuk memberikan rasa yang lebih kuat, kemiri disangrai untuk memberikan rasa yang bersih, dan kacang tanah tetap digoreng untuk mempertahankan kelezatannya.

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Produk

Dalam tugas akhir ini, tema produk yang diangkat adalah *casual dining*, yaitu konsep pelayanan makanan dalam suasana santai namun tetap memperhatikan kecepatan pelayanan, kenyamanan tempat, dan estetika penyajian. Konsep ini umumnya menyajikan makanan dengan harga terjangkau dan layanan pelayan meja (*table service*) yang sederhana namun ramah.

Mudrajad Kuncoro (2009: 122) menggambarkan *casual dining* sebagai segmen restoran yang “menawarkan suasana tidak terlalu formal, pelayanan cepat, menu bervariasi, dan tetap menekankan kenyamanan dan pengalaman pelanggan.”

Tujuan dari pemilihan *casual dining* adalah untuk menyajikan makanan khas Karo seperti Rires dan Manuk Cipera dalam bentuk yang lebih modern dan dapat diterima oleh pelanggan kota, terutama generasi muda dan orang-orang yang tidak berasal dari Karo yang ingin mencicipi makanan etnik dalam suasana yang lebih umum. Dengan metode ini, nilai budaya dapat dipertahankan sambil menghasilkan suasana makan yang tenang dan terorganisir, seperti di restoran dengan *casual dining*. Konsep ini juga membantu mengembangkan presentasi visual makanan dan penataan ruang makan agar lebih menarik, higienis, dan layak jual.

1.4.2 Teknik Pengolahan Produk

Teknik memasak tradisional yang diwariskan secara turun-temurun dan penggunaan rempah-rempah yang khas membuat masakan Karo unik. Jenis masakan yang dipilih untuk menu ini berfokus pada kuliner Karo yang disesuaikan dengan konsep *casual dining*. Rires, salah satu hidangan yang dikembangkan, dibuat sebagai *appetizer* dengan cara modern tetapi tetap mempertahankan cita rasa asli. Manuk Cipera juga dipilih sebagai hidangan utama karena teknik pengolahan yang lebih kreatif meningkatkan rasa, tekstur, dan presentasi hidangan.

1.4.3 Pengajuan Usulan Resep

Resep dapat diartikan sebagai serangkaian petunjuk rinci yang dirancang untuk memastikan hasil masakan yang konsisten dan berkualitas. Dalam konteks memasak dalam jumlah besar, resep mencakup bahan makan, takaran bahan yang akurat, baik dalam bentuk berat maupun ukuran, serta instruksi langkah demi langkah yang tidak mengasumsikan pengetahuan sebelumnya. Resep juga mempertimbangkan faktor seperti ukuran peralatan, dan metode pengolahan untuk menjaga cita rasa serta jumlah porsi yang dihasilkan. Selain itu, resep berfungsi sebagai alat pelatihan penting bagi pegawai dapur, membantu mereka mengikuti standar yang ditetapkan agar setiap hidangan memiliki kualitas yang sama. Pengawasan yang ketat terhadap kepatuhan pada resep sangat penting, karena meskipun ada koki berbakat yang mampu berimprovisasi, menjaga konsistensi dalam produksi makanan memerlukan disiplin dalam mengikuti resep yang telah teruji dan terbukti populer. (*Quantity Cookery* by Nola Treat and Lenore Richards 1951).

Tabel 1.4

Rires

Nama Hidangan: Rires**Jumlah Porsi:** 2 porsi**Kategori:** Hidangan Pembuka**Ukuran Saji:** 70gr**Asal Daerah:** Karo**Suhu Penyajian:** Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	30g 40g 50ml 25ml 5g 1.5g 5g 3g	Ubi ungu Beras ketan putih Santan Air Garam Daun pandan Serai Lada	Direndam selama 2 jam
2	Panggang	30g	Ubi ungu	Dipanggang suhu 180°C selama 40 menit untuk karamelisasi
3	Haluskan	30g	Ubi panggang	Dibuat halus
4	Rebus	50ml 5g 1.5g 5g	Santan Garam Daun pandan Serai	Dipanaskan lebih gurih Ditambahkan ke santan untuk keseimbangan rasa untuk aroma harum Digepek, ditambahkan untuk aroma rempah
5	Campur	60g	Beras ketan putih	Dicampur dengan santan dan ubi ungu
6	Kukus	80g	Campuran ketan	Dikukus hingga matang dan menyatu
7	Bakar	80g	Rires setengah matang	Dibakar sebentar untuk aroma <i>smoky</i>

Sumber : Antoni Tarigan & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.5
Espuma Gula Merah Asam

Nama Hidangan: *Espuma* Gula Merah Asam

Jumlah Porsi: 2 porsi

Kategori: Hidangan Pembuka

Ukuran Saji: 20ml

Asal Daerah: Karo

Suhu Penyajian: Dingin

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	20g 5ml 10ml 10ml 0.5g 0.75g	Gula merah Air Asam jawa Santan Garam Gelatin bubuk	
2	Persiapan	20g 5ml 10ml	Gula merah Air Asam jawa	Dipotong kecil agar mudah larut melarutkan gula merah Dilarutkan dengan air untuk rasa asam alami
3	Rebus	10ml 0.5g	Santan Garam	Dipanaskan agar lebih gurih Ditambahkan untuk keseimbangan rasa
4	Saring		Campuran gula merah dan asam jawa	Disaring untuk menghilangkan serat atau biji
5	Tambah	0.75g	Gelatin bubuk	Dilarutkan dalam sedikit air dingin, lalu dimasukkan ke campuran panas
6	Campur	40ml	Semua bahan	Dicampur hingga rata
7	Isi	40ml	Ke dalam <i>siphon</i>	Dimasukkan ke dalam alat <i>espuma</i>

Sumber : Antoni Tarigan & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.6
Sale Balado

Nama Hidangan: Ikan Sale Balado

Jumlah Porsi: 2 porsi

Kategori: Hidangan Pembuka

Ukuran Saji: 20gr

Asal Daerah: Medan

Suhu Penyajian: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	20g 10g 3g 5g 3g 5g 2g 3g 1.5g 3ml 7ml	Ikan sale asap Cabai merah besar Cabai rawit merah Bawang merah Bawang putih Tomat merah Terasi bakar Gula merah Garam Air jeruk nipis Minyak kelapa	
2	Potong	20g	Ikan sale asap	Dipotong kecil berbentuk kotak kecil
3	Goreng	20g	Ikan sale asap	Digoreng sebentar hingga bagian luar renyah, lalu tiriskan
4	Haluskan	10g 3g 5g 3g 5g 2g	Cabai merah besar Cabai rawit merah Bawang merah Bawang putih Tomat merah Terasi bakar	
5	Tumis	7ml	Minyak kelapa	Ditumis hingga bumbu harum dan matang
6	Tambah	3g 1.5g	Gula merah Garam	
7	Masukkan	20g	Ikan sale asap	Dimasukkan ke dalam bumbu, diaduk perlahan agar bumbu merata
8	Tambah	3ml	Air jeruk nipis	Memberikan kesegaran

Sumber : Antoni Tarigan & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.7
Manuk Cipera

Nama Hidangan: Manuk Cipera

Jumlah Porsi: 2 porsi

Kategori: Hidangan Utama

Ukuran Saji: 150gr

Asal Daerah: Medan

Suhu Penyajian: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	250 g	Ayam Kampung	
		45 g	Pati Jagung	
		5 g	Asam Cekala	
		2 lembar	Daun Jeruk	
		2 btg	Serai	
		10 g	Tomat	
		2 g	kemiri	
		2 g	Jahe	
		5 g	Kunyit	
		15 g	Cabe Rawit Merah	
		10 g	Cabe Merah	
		7 g	Keriting	
		7 g	Andaliman	
		20 g	Kecombrang	
		10 g	Bawang Merah	
		100 ml	Bawang Putih	
		5 g	Air Kelapa	
		60 ml	Daun Bawang	
		50 ml	Santan Cair	
		2 g	Air	
		2 g	Bunga Lawang	
		250 g	Cengkeh	

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
2	Rebus	100 ml 1 g 1 g 1 btg 20 g	Ayam Kampung Air Kelapa Bunga Lawang Cengkeh Serai	Rebus ayam kampung dengan air kelapa bersama <i>aromatic</i>
3	haluskan	10 g 15 g 10 g 2 g 2 g 5 g 7 g 50 ml	Bawang Merah Bawang Putih Cabe Rawit Merah Cabe Merah Keriting kemiri Jahe Kunyit Andaliman	haluskan bumbu dan di matangkan
4	Campurkan	1 g 1 g 60 ml 5 g 45 g 5 g 2 lembar 2 btg 10 g 7 g	Air Bunga Lawang Cengkeh Santan Cair Daun Bawang Pati Jagung Asam Cekala Daun Jeruk Serai Tomat Kecombrang	Campurkan Air, Ayam, bumbu halus dan bahan bahan lainnya lalu tunggu <i>reduce</i>

Sumber : Jonathan Bangun & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.8
Bayam Merah *Puree*

Nama Hidangan: Bayam Merah *Puree* **Jumlah Porsi:** 2 porsi
Kategori: Hidangan Utama **Ukuran Saji:** 50gr
Asal Daerah: Medan **Suhu Penyajian:** Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	75 g 5 ml 10 g 10 g 5 g 25 ml 15 ml 10 g 5 g 5 g 15 ml	Daun bayam merah Minyak kelapa Bawang putih Bawang merah Kemiri Santan Kaldu ayam Garam Gula Lada putih Air jeruk nipis	
2	<i>Blanching</i>	75 g	Bayam merah	Rebus sebentar lalu rendam air es agar warna tetap cerah
3	Tumis	5 ml 10 g 10 g	Minyak kelapa Bawang putih Bawang merah	Tumis bawang dan rempah untuk membangun aroma dasar
4	Sangrai	5 g	Kemiri	Sangrai kemiri hingga harum sebelum diblender
5	Blender	75 g 5 ml 25 ml 15 ml 15 ml	Bayam merah Minyak kelapa Santan Kaldu ayam Air jeruk nipis	Blender semua bahan, tambahkan cairan bertahap hingga konsistensi halus, Tambahkan saat blender untuk membentuk emulsi

Sumber : Jonathan Bangun & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.9

Singkong

Nama Hidangan: Singkong Goreng**Jumlah Porsi:** 2 porsi**Kategori:** Hidangan Utama**Ukuran Saji:** 80gr**Asal Daerah:** Medan**Suhu Penyajian:** Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	155g 300ml 20g 10g 10g 300ml 30g 10g	Singkong Air Kaldu Ayam Lada Putih Garam Minyak Bawang Putih Bubuk parsley	
2	Goreng	155g 300ml	Singkong Minyak	Goreng singkong hingga sedikit kecoklatan lalu tiriskan
3	Rendam	300ml 20g 10g 10g 30g	Air Kaldu Ayam Lada Putih Garam Bawang Putih Bubuk	Rendam singkong di air yang sudah di beri bumbu hingga singkong sedikit hancur
4	Goreng			Goreng kembali singkong hingga coklat dan kering di bagian luar
5	<i>On top</i>	10g	<i>parsley</i>	<i>Chop parsley</i> di atas singkong

Sumber Jonathan Bangun & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.10
Cina Kacang

Nama Hidangan: Cina Kacang

Jumlah Porsi: 2 porsi

Kategori: Hidangan Utama

Ukuran Saji: 20gr

Asal Daerah: Karo

Suhu Penyajian: Hangat

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	6g 1g 5g 6g 3g 6g 3g 1g	Bawang putih Bawang merah Cabai rawit merah Kacang tanah Kemiri Tomat Kecombrang Andaliman Asam cekala	
2	Persiapan	6g	Bawang putih <i>confit</i>	Menggunakan bawang putih yang dimasak perlahan dalam minyak agar lebih lembut dan tidak terlalu tajam aromanya.
		1g	Bawang merah	Ditambahkan untuk memberikan rasa manis alami pada sambal.
3	Panggang	5g	Cabai rawit merah	Dipanggang hingga sedikit gosong untuk menambah aroma <i>smoky</i> .
4	Goreng	6g	Kacang tanah	Digoreng hingga matang dan renyah untuk memberikan tekstur khas pada sambal.
5	Sangrai	3g	Kemiri	Disangrai untuk mengeluarkan ras

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
6	Panggang	6g	Tomat Kecombrang	Dipanggang agar rasanya lebih manis dan sedikit <i>caramelized</i> . Dipanggang sebentar untuk mempertajam aroma
7	Haluskan	3g 1g -	Andaliman Asam cekala Semua bahan	Ditumbuk atau diblender agar aroma citrusy-nya lebih merata. Ditumbuk bersama bahan lain untuk menambah rasa asam khas. Dicampur dan dihaluskan hingga mencapai tekstur yang diinginkan.

Sumber Jonathan Bangun & Olahan Penulis 2025

Tabel 1.11
Kemangi Andaliman *Oil*

Nama Hidangan: Kemangi Andaliman Oil **Jumlah Porsi:** 2 porsi

Kategori: Hidangan Utama

Ukuran Saji: 2ml

Asal Daerah: Medan

Suhu Penyajian: Ruang

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	PENJELASAN
1	Siapkan	10 ml 5 g 1 g	Minyak Sayur Daun Kemangi Andaliman	
2	Panaskan	10 ml 5 g	Minyak Sayur	Panaskan dengan api kecil hingga hangat
3	Tambahkan	1 g	Daun Kemangi Andaliman	Aduk lalu matikan api dan diamkan hingga minyak mendingin
4	Saring		Kemangi andaliman <i>oil</i>	Saring minyak menggunakan kain tipis atau saringan halus untuk memisahkan ampas kemangi dan andaliman

Sumber Jonathan Bangun & Olahan Penulis 2025

1.4.4 Rancangan Tampilan Produk

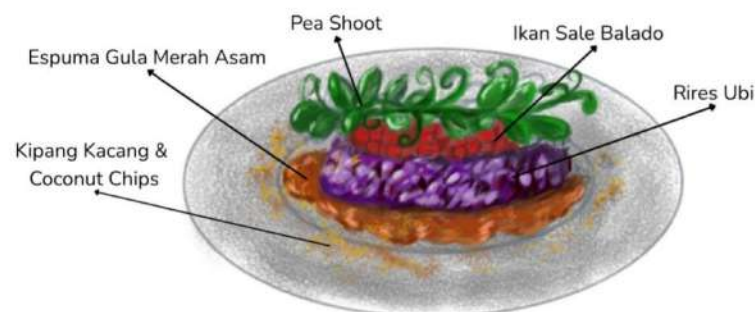
Dalam pembuatan menu berbasis *casual dining*, tampilan produk sangat penting karena membentuk persepsi awal kepada pelanggan terhadap kualitas hidangan yang disajikan. Penulis merancang tampilan produk dengan mengacu pada prinsip estetika visual yang menekankan keseimbangan warna, tekstur, dan komposisi plating saat mengembangkan menu khas Karo, Rires dan Manuk Cipera.

Tampilan dirancang dengan gaya geometris modern untuk sajian Rires. Sebagai dasar, *espuma* gula merah asam diberikan untuk memberikan dimensi dan volume, lalu di atasnya diberi Rires ubi ungu yang ditata dalam bentuk bulat sempurna, dan *crumble* kipang kacang ditambahkan untuk memberi tekstur renyah. Ikan sale balado di potong kotak kecil dan dibentuk menjadi lingkaran padat dengan *ring cutter* kecil. Kemudian, untuk memberikan kesan yang elegan dan menyegarkan, *garnish* berupa *peashoot* yang menjalar secara melintang ditambahkan.

Sementara untuk Manuk Cipera, tampilan dirancang untuk menampilkan warna dan struktur yang lebih hidup, sebagai tanggapan terhadap kesan visual tradisionalnya yang cenderung monoton. Ayam kampung dimasak dengan teknik *sous vide* agar tetap *juicy*. *Carbohidrat* berasal dari singkong yang digoreng dalam bentuk silinder dan disusun sejajar. Untuk memberikan tampilan yang lebih alami pada *plating*, bayam merah *purée* dituang dalam bentuk melingkar di sekitar saus Cipera. Kemangi andaliman *oil* diteteskan untuk membuat titik hijau yang kontras di mata.

Selain mempertimbangkan estetika, desain tampilan produk ini bertujuan untuk mempertahankan keseimbangan rasa dan tekstur, memperkuat citra produk sebagai sajian tradisional yang disesuaikan dengan zaman sekarang. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021) menyatakan bahwa untuk meningkatkan nilai jual dan daya tarik pelanggan, penyajian profesional makanan harus mengutamakan kombinasi yang tepat dari rasa, warna, tekstur, suhu, dan tata letak.

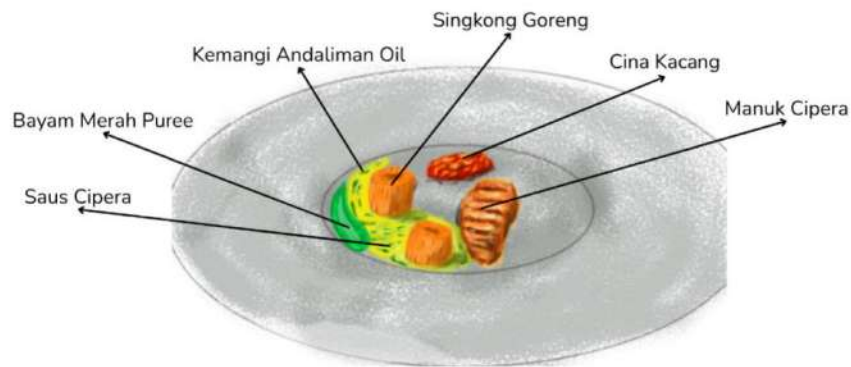
Gambar 1.1
Rancangan Tampilan Produk Rires



Sumber: Hasil Olahan penulis 2025

Gambar 1.2

Rancangan Tampilan Produk Manuk Cipera



Sumber: Hasil Olahan penulis 2025

1.4.5 *Recipe Cost, Food Cost, Dish Costing & Selling Price*

Ada empat komponen utama yang saling terkait dalam pengendalian biaya operasional di industri kuliner: biaya resep, biaya makanan, biaya pokok hidangan, dan harga jual. Ketika keempat komponen ini bekerja sama, mereka menentukan seberapa efektif pengelolaan biaya dan menjadi dasar untuk menetapkan harga jual yang kompetitif. Ini memungkinkan bisnis kuliner untuk mencapai tingkat efisiensi operasional dan profitabilitas yang optimal.

1) *Recipe Cost*

Biaya resep (*Recipe Cost*) terdiri dari total biaya bahan baku yang diperlukan untuk membuat satu porsi atau satu unit menu tertentu. Ini mencakup biaya masing-masing bahan yang digunakan sesuai dengan takaran atau porsi yang ditetapkan dalam resep. Menurut Rezki Alhamdi (2019) definisi ini

menggambarkan pendekatan sistematis untuk mengontrol pengeluaran bahan baku dengan mengukur setiap komponen bahan baku yang digunakan. Secara umum, rumus untuk menghitung biaya resep dapat ditulis sebagai berikut:

$$Recipe\ Cost = \sum_{i=1}^n \left(Harga\ per\ Satuan\ Bahan_i \times Jumlah\ Bahan_i \right)$$

di mana i menunjukkan setiap bahan yang digunakan dalam resep, dan n menunjukkan jumlah bahan yang ada. Jumlah biaya yang harus dikeluarkan untuk setiap porsi menu dibantu oleh rumus ini, yang dapat digunakan untuk menghitung margin keuntungan dan menetapkan harga jual yang tepat.

2) Food Cost

Biaya Makanan (*food cost*) menjadi salah satu indikator kunci dalam mengelola keuangan restoran, food cost mencerminkan efisiensi penggunaan bahan baku dalam menghasilkan produk yang dijual. *Food cost*, juga dikenal sebagai *Cost Control for Restaurant*, adalah total biaya bahan makanan yang digunakan untuk membuat menu, yang kemudian dihitung sebagai persentase dari total penjualan makanan. Untuk menghitung biaya makanan, rumus berikut digunakan:

$$Food\ Cost = \left(\frac{Biaya\ Bahan\ Baku}{Total\ Penjualan\ Makanan} \right) \times 100\%$$

Metode ini dapat digunakan untuk mengukur seberapa efektif penggunaan bahan baku dan membantu dalam manajemen biaya operasional di sektor kuliner. Dengan demikian, evaluasi *food cost* menjadi alat strategis untuk mengidentifikasi peluang penghematan dan meningkatkan efisiensi produksi, sehingga mendukung keberlanjutan bisnis restoran. Rezki Alhamdi. (2019)

Menurut Kotschevar dan Teer (2001) ", persentase biaya makanan ideal adalah 28% hingga 35% dari harga jual. Rentang ini dianggap ideal untuk menjaga harga bahan baku, biaya operasional, dan keuntungan dalam keseimbangan.

3) *Dish Cost*

Total biaya perporshi (*Dish Cost*) yang dikeluarkan untuk membuat satu hidangan, termasuk biaya resep dan biaya operasional tambahan seperti upah tenaga kerja, utilitas, dan *overhead* lainnya yang dialokasikan per porsi, disebut sebagai *dish cost*. Untuk menghitung biaya makanan, rumus berikut digunakan:

$$Dish\ Cost = Recipe\ Cost + \left(\frac{Total\ Biaya\ Operasional\ Tambahan}{Jumlah\ Hidangan\ Diproduksi} \right)$$

Biaya operasional dialokasikan per hidangan dengan rumus ini. Ini memungkinkan penetapan harga jual yang mencakup seluruh biaya produksi, meningkatkan efisiensi operasional, dan meningkatkan *margin* keuntungan. Rezki Alhamdi. (2019)

4) *Selling Price*

Harga jual akhir (*Selling Price*) dari satu hidangan adalah harga yang mencerminkan semua biaya produksi ditambah dengan *markup* atau *margin* keuntungan yang ditetapkan. Harga ini ditentukan dengan menambahkan persentase keuntungan ke biaya hidangan, sehingga mencakup semua biaya operasional dan menghasilkan keuntungan yang diinginkan. Untuk menentukan harga penjualan, rumus berikut digunakan:

$$\text{Selling Price} = \text{Dish Cost} \times (1 + \text{Markup Percentage})$$

Metode ini tidak hanya memastikan bahwa seluruh biaya produksi tertutup, tetapi juga memungkinkan penetapan harga yang kompetitif untuk bisnis kuliner.

Rezki Alhamdi. (2019)

Tabel 1.12
Tabel *Costing Appetizer*

No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
Rires Ubi Ungu					
1	Ubi ungu	30	Gr	Rp 15.000/kg	Rp 450
2	Beras ketan putih	40	Gr	Rp 20.000/kg	Rp 800
3	Santan	50	ML	Rp 25.000/L	Rp 1.250
4	Garam	5	Gr	Rp 5.000/500g	Rp 50
5	Daun pandan	1,5	Gr	Rp 10.000/100g	Rp 150
6	Serai	5	Gr	Rp 18.000/kg	Rp 90
7	Lada	3	Gr	Rp 1.000/10g	Rp 300
					3.090
Espuma Gula Merah Asam					
1	Gula merah	40	Gr	Rp 18.000/kg	Rp 720
2	Santan	50	ML	Rp 25.000/L	Rp 1.250
3	Air asam jawa	10	ML	Rp 10.000/L	Rp 100
4	Gelatin bubuk	2	Gr	Rp 25.000/100g	Rp 500
5	Air	50	ML	-	-
					2.570
Ikan Sale Balado					
1	Ikan sale asap	40	Gr	Rp 60.000/kg	Rp 2.400
2	Cabai merah	20	Gr	Rp 40.000/kg	Rp 800
3	Cabai rawit	5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp 250
4	Bawang merah	10	Gr	Rp 30.000/kg	Rp 300
5	Bawang putih	5	Gr	Rp 40.000/kg	Rp 200
6	Tomat	10	Gr	Rp 15.000/kg	Rp 150
7	Terasi	3	Gr	Rp 5.000/100g	Rp 150
8	Minyak kelapa	10	ML	Rp 35.000/L	Rp 350
9	Garam	2	Gr	Rp 5.000/500g	Rp 20
10	Air jeruk nipis	5	ML	Rp 20.000/L	Rp 100
					4.720
Topping/Garnish					
1	Coconut chips	10	Gr	Rp 50.000/kg	Rp 500
2	Kacang kipang	10	Gr	Rp 40.000/kg	Rp 400
3	Pea shoot	5	Gr	Rp 30.000/kg	Rp 150
					1.050
TOTAL RECIPE COST				Rp 10.980	
Dish Costing				Rp 5.490	
Food Cost %				35%	
Selling Price				Rp 15.686	

Sumber : Data Penulis 2025

Tabel 1.13
Tabel *Costing Maincourse*

No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
Manuk Cipera					
1	Ayam Kampung	150	Gr	Rp 60.000/kg	Rp9.000
2	Pati Jagung	50	Gr	Rp 20.000/kg	Rp1.000
3	Asam Cekala	5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp250
4	Daun Jeruk	1.5	Lbr	Rp 5.000/10 lbr	Rp750
5	Serai	1.5	Btg	Rp 2.000/btg	Rp3.000
6	Tomat	10	Gr	Rp 25.000/kg	Rp250
7	Kemiri	2.5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp125
8	Jahe	2.5	Gr	Rp 60.000/kg	Rp150
9	Kunyit	5	Gr	Rp 40.000/kg	Rp200
10	Cabe Rawit	25	Gr	Rp 50.000/kg	Rp1.250
11	Cabe Keriting	12.5	Gr	Rp 40.000/kg	Rp500
12	Andaliman	7.5	Gr	Rp 400.000/kg	Rp3.000
13	Kecombrang	7.5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp375
14	Bawang Merah	25	Gr	Rp 25.000/kg	Rp625
15	Bawang Putih	12.5	Gr	Rp 30.000/kg	Rp375
16	Air Kelapa	100	MI	Rp 10.000/L	Rp1.000
17	Daun Bawang	7.5	Gr	Rp 20.000/kg	Rp150
18	Santan Cair	60	MI	Rp 15.000/L	Rp900
19	Air	50	MI	Rp0	Rp0
20	Bunga Lawang	2.5	Gr	Rp 100.000/kg	Rp250
21	Cengkeh	2.5	Gr	Rp 120.000/kg	Rp300
					23. 100
Bayam Merah Puree					
1	Bayam Merah	50	Gr	Rp 25.000/kg	Rp1.250
2	Buah Naga Merah	20	Gr	Rp 30.000/kg	Rp600
3	Minyak Kelapa	5	MI	Rp 50.000/L	Rp250
4	Bawang Putih	10	Gr	Rp 30.000/kg	Rp300
5	Bawang Merah	10	Gr	Rp 25.000/kg	Rp250
6	Kemiri	5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp250
7	Santan	25	MI	Rp 15.000/L	Rp375
8	Kaldu Ayam	15	MI	Rp 10.000/L	Rp150
9	Garam	5	Gr	Rp 12.000/kg	Rp25
10	Gula	5	Gr	Rp 15.000/kg	Rp25
11	Lada Putih	2,5	Gr	Rp 100.000/kg	Rp50
12	Jeruk Nipis	10	MI	Rp 50.000/kg	Rp50
					3. 325

No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
Singkong Goreng					
1	Singkong	80	Gr	Rp 10.000/kg	Rp800
2	Air	150	ml	Rp0	Rp0
3	Kaldu Ayam	10	Gr	Rp 50.000/kg	Rp500
4	Lada Putih	5	Gr	Rp 100.000/kg	Rp500
5	Garam	5	Gr	Rp 12.000/kg	Rp60
6	Minyak Goreng	150	ml	Rp 17.000/L	Rp2.550
7	Bawang Putih	15	Gr	Rp 60.000/kg	Rp900
8	Patirseli	5	Gr	Rp 100.000/kg	Rp500
					5. 810
Cina Kacang					
1	Bawang Putih	5	Gr	Rp 30.000/kg	Rp150
2	Bawang Merah	4	Gr	Rp 25.000/kg	Rp100
3	Cabai Rawit	4	Gr	Rp 50.000/kg	Rp200
4	Kacang Tanah	5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp250
5	Kemiri	2.5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp125
6	Tomat	5	Gr	Rp 25.000/kg	Rp125
7	Kecombrang	2.5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp125
8	Andaliman	1	Gr	Rp 400.000/kg	Rp400
9	Asam Cekala	1.5	Gr	Rp 50.000/kg	Rp75
					1. 550
Kemangi Andaliman Oil					
1	Minyak Sayur	35	ml	Rp 17.000/L	Rp595
2	Daun Kemangi	15	Gr	Rp 50.000/kg	Rp750
3	Andaliman	2.5	Gr	Rp 400.000/kg	Rp1.000
					2. 695
TOTAL RECIPE COST				Rp36.480	
Dish Costing				Rp36.480	
Food Cost %				35%	
Selling Price				Rp104.230	

Sumber :Data Penulis 2025

Dalam mengembangkan menu ini, penulis menetapkan *food cost* sebesar 35% untuk *appetizer* dan *main course*. Penetapan persentase tersebut tidak hanya didasarkan pada harga bahan baku yang digunakan namun mempertimbangkan berbagai komponen penting lainnya yang berkontribusi pada perhitungan *food cost*.

Rempah-rempah lokal, singkong, ikan sale, bayam merah dan ayam kampung yang digunakan dalam produk adalah contoh bahan standar yang tidak terlalu premium atau langka. Oleh karena itu, biaya makanan sebesar 35% dinilai secara proporsional untuk menggambarkan nilai bahan yang digunakan dan metode pengolahan yang diterapkan.

Dalam buku *Food and Beverage Service*, Lillicrap, Cousins, dan Smith (2006) menyatakan bahwa, dalam industri restoran, biaya makanan ideal berkisar antara 28% dan 40%, tergantung pada jenis layanan, kualitas bahan, dan segmentasi pasar. Namun, dalam hal restoran *casual dining*, persentase makanan mungkin lebih tinggi jika ada teknik memasak yang kompleks, plating artistik, dan pengalaman makan premium. Teknik seperti *sous vide*, *espuma*, dan *puree* digunakan untuk menyediakan makanan yang indah, yang memerlukan tenaga profesional dan waktu produksi yang cepat. Oleh karena itu, biaya makanan 35% dipilih untuk menjaga harga produk tetap kompetitif sambil mempertahankan kualitas bahan dan prosedur dapur.

Selain itu, jika *food cost* terlalu rendah tetapi harga jual tinggi, hal ini dapat menurunkan nilai pelanggan dan menyebabkan pelanggan tidak puas dengan harga yang dibayarkan. Pelanggan di industri *casual dining* mengharapkan bahwa harga mencerminkan kualitas bahan, keahlian memasak, dan pengalaman makan secara keseluruhan.

1.4.6 Daftar Nilai Gizi

Setelah bahan-bahan disusun dan dipilih untuk resep pada bagian sebelumnya, langkah selanjutnya adalah menghitung nilai gizinya. Tahap ini bertujuan untuk menentukan jumlah kalori, protein, lemak, dan karbohidrat yang terkandung dalam satu porsi makanan. Nilai gizi dihitung dengan menggunakan data dari *FatSecret* dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), lalu disesuaikan dengan jumlah bahan yang digunakan dalam resep. Dengan menggunakan hasil evaluasi ini, kita dapat memastikan bahwa resep yang dibuat tidak hanya enak dan menarik, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan.

Ilmu gizi berfokus pada mempelajari makanan, zat gizi, pencernaan, metabolisme, dan penyerapan tubuh, yang semua berhubungan dengan kesehatan manusia. Sediaoetama (1987) menyatakan bahwa di Indonesia, ilmu gizi berpusat pada hubungan antara makanan dan kesehatan, dan ahli gizi harus memiliki pemahaman tentang kedua aspek memahami keterkaitan antara nutrisi dan kesehatan tanpa latar belakang sebagai ahli pangan atau medis. Menurut *National Academy of Sciences* (1994), ilmu gizi juga mencakup penelitian tentang bahan makanan yang baik untuk kesehatan, bagaimana tubuh mengolahnya sejak dikonsumsi, dicerna, diserap, dan dimanfaatkan, serta bagaimana hal itu berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup manusia (Hardinsyah & Victor, 2004). Endang.L.Achadi (2007)

Tabel 1.14
Tabel Nilai Gizi *Appetizer*

Bahan	Jumlah (Gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (Gr)	Karbo (Gr)	Protein (Gr)
Rires					
Ubi Ungu	15	19.5	0.05	4.65	0.3
Beras Ketan Putih	20	72	0.1	15.75	1.45
Santan	25	68.5	7	1.25	0.9
Air	12.5	0	0	0	0
Garam	2.5	0	0	0	0
Daun Pandan	0.75	0.5	0	0.1	0
Serai	2.5	0.5	0	0.1	0
Lada	1.5	4	0.05	1	0.15
Espuma Gula Merah Asam					
Gula Merah	20	77	0	20	0
Air	25	0	0	0	0
Santan	20	55	5.6	1	0.7
Asam Jawa	5	1.5	0	0.4	0
Gelatin Bubuk	2.5	8.5	0	0	2.15
Ikan Sale Balado					
Ikan Sale	20	33	1	0	6.9
Minyak Goreng	5	45	5	0	0
Bawang Merah	10	8	0	1.9	0.2
Bawang Putih	5	7.5	0	1.6	0.35
Cabe Merah	7.5	3	0.05	0.75	0.15
Cabe Rawit	5	2	0.05	0.4	0.1
Tomat	7.5	1.5	0	0.3	0.05
Serai	2.5	0.5	0	0.1	0
Daun Jeruk	1 lembar	0.5	0	0.15	0
Gula	2.5	10	0	2.5	0
Garam	1.5	0	0	0	0

Topping/Garnish					
Pea Shoot	2.5	1	0	0.2	0.1
Kacang Kipang	5	25	1.75	1.75	1
Coconut Chips	5	35	3.25	1.75	0.35
Total Keseluruhan		478	23.95	55.4	14.85

Sumber: *Fat Secret* & Penulis 2025

Menu Rires sebagai hidangan pembuka memiliki keunggulan dari sisi gizi, visual, dan rasa. Kandungan energi yang cukup tinggi untuk ukuran *appetizer* (478 kkal) memberi asupan awal yang mengenyangkan, dengan protein seimbang dari ikan sale dan bahan lainnya. Tekstur yang bervariasi serta tampilan warna yang menarik menjadi nilai lebih secara estetika.

Namun, kadar lemak yang cukup tinggi bisa menjadi pertimbangan bagi konsumen yang menjaga asupan, karena penggunaan santan dan minyak. Proses persiapan yang cukup kompleks juga menjadi tantangan. Meski demikian, Rires tetap layak disajikan sebagai menu pembuka modern dengan sentuhan tradisional.

Tabel 1.15
Tabel Nilai Gizi *Maincourse*

Bahan	Jumlah (Gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (Gr)	Karbo (Gr)	Protein (Gr)
Manuk Cipera					
Ayam Kampung	150	300	16.5	0	33
Pati Jagung	50	190	0	46	0.5
Asam Cekala	5	1.5	0	0.5	0
Daun Jeruk	1.5lbr	1	0	0.2	0.1
Serai	1.5 btg	3	0.05	0.75	0.1
Tomat	10	2	0	0.45	0.1
Kemiri	2.5	16.5	1.65	0.65	0.25
Jahe	2.5	1.5	0	0.35	0.05
Kunyit	5	3	0	0.65	0.1
Cabe Rawit Merah	25	9	0.25	2.25	0.5
Cabe Keriting	12.5	5	0.1	1.25	0.25
Andaliman	7.5	2.25	0	0.45	0.15
Kecombrang	7.5	1.5	0	0.45	0.05
Bawang Merah	25	20	0	4.75	0.5
Bawang Putih	12.5	19	0	4	0.9
Air Kelapa	100	19	0.25	4.5	0.35
Daun Bawang	7.5	2.5	0	0.55	0.15
Santan Cair	60	137.5	14	2.5	1.75
Air	50	0	0	0	0
Bunga Lawang	2.5	1	0	0.2	0
Cengkeh	2.5	1	0	0.25	0
Bayam Merah <i>Puree</i>					
Bayam Merah	50	20	0.3	3.2	2
Minyak Kelapa	5	45	5	0	0
Bawang Putih	10	15	0	3.2	0.7
Bawang Merah	10	8	0	1.9	0.2
Kemiri	5	33	3.3	1.3	0.5
Santan	25	68.5	7	1.25	0.9
Kaldu Ayam	15	5.25	0.25	0.75	1
Garam	2.5	0	0	0	0
Gula	2.5	10	0	2.5	0
Lada Putih	2.5	3	0.05	0.6	0.1
Jeruk Nipis	2.5	0.5	0	0.15	0.05

Bahan	Jumlah (Gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (Gr)	Karbo (Gr)	Protein (Gr)
Singkong Goreng					
Singkong	80	120	0.2	29	1.05
Air	150	0	0	0	0
Kaldu Ayam	10	3.5	0.15	0.5	0.6
Lada Putih	5	6	0.1	1.25	0.25
Garam	5	0	0	0	0
Minyak	30	270	30	0	0
Bawang Putih	15	66	0.15	14.5	3
Parsley	5	2	0.05	0.4	0.15
Cina Kacang					
Bawang Putih	5	6.5	0.05	1.5	0.3
Bawang Merah	1	1	0	0.25	0.05
Cabai Rawit	4	1.5	0	0.3	0.05
Kacang Tanah	5	28.5	2.45	1	1.15
Kemiri	2.5	17.5	1.75	0.3	0.25
Tomat	5	1	0	0.2	0.05
Kecombrang	2.5	0.5	0	0.15	0
Andaliman	1	0.5	0	0.1	0
Asam Cekala	1.5	0.5	0	0.1	0
Kemangi Andaliman Oil					
Minyak Sayur	35	315	35	0	0
Daun Kemangi	15	3	0.1	0.65	0.3
Andaliman	2.5	0.75	0	0.15	0.05
Total Keseluruhan		1.492	92,85	146,2	53,9

Sumber: *Fat Secret* & Penulis 2025

Manuk Ciper merupakan hidangan khas yang kaya akan protein dan rempah. Dengan total 1494,85 kkal per porsi, hidangan ini menyumbang energi tinggi, cocok sebagai sajian utama. Kandungan protein mencapai 54,85 gram yang baik untuk kebutuhan tubuh, namun kadar lemak yang cukup tinggi (93,55 gram) perlu diperhatikan terutama dari santan dan minyak. Komponen karbohidrat sebesar 146,85 gram berasal dari singkong dan pati jagung sebagai sumber energi kompleks. Meskipun tinggi kalori, kehadiran berbagai bahan alami seperti bayam merah, kecombrang, kemangi, dan andaliman menjadikan hidangan ini kaya rasa,

Aroma, serta antioksidan, menjadikannya seimbang secara nutrisi jika dikonsumsi dalam porsi yang tepat.

1.5 Lokasi Dan Waktu Pelaksanaan Uji Coba

1.5.1 Lokasi Dan Jadwal Latihan Presentasi

Latihan presentasi dilakukan oleh penulis di Komplek Permata Kopo Blok A No. 26, Sayati, Kecamatan Margahayu, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40228, yang dimulai sejak awal tahun 2025 sebagai bagian dari persiapan menghadapi ujian sidang tugas akhir.

1.5.2 Lokasi Dan Waktu Pelaksanaan Presentasi

Presentasi sidang tugas akhir dengan tema “Food Presentation” direncanakan berlangsung pada bulan Juli 2025 dan akan diselenggarakan di Kitchen Nusantara Restaurant, Politeknik Pariwisata NHI Bandung.