

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penulisan presentasi tentang makanan Yogyakarta berakar dari keunikan dan keistimewaan yang dimiliki oleh kota ini. Sebagai salah satu destinasi wisata utama di Indonesia, Yogyakarta menarik perhatian tidak hanya dari wisatawan lokal tetapi juga dari mancanegara. Daya tariknya tidak hanya terletak pada kekayaan budaya dan ekologi, tetapi juga pada keanekaragaman kuliner yang dimiliki. Industri pariwisata yang sedang berkembang pesat saat ini adalah bidang kuliner, yang merupakan segmen yang berkaitan dengan penyediaan makanan dan minuman.(Titik Renggani, 2021)

Wisata kuliner menjadi salah satu jenis wisata pendukung bagi wisata bahari, alam, budaya, dan sejarah. Meskipun dianggap sebagai wisata pelengkap, wisata kuliner memiliki potensi besar untuk dikembangkan karena menarik minat wisatawan yang ingin mencicipi makanan khas setiap daerah yang mereka kunjungi. Contohnya, di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dikenal sebagai salah satu tujuan wisata di Indonesia, terdapat beragam pilihan kuliner mulai dari warung makan di pinggir jalan hingga restoran berbintang. Yogyakarta menawarkan berbagai macam hidangan tradisional dan modern.(Nugroho et al., 2020)

Makanan tradisional Yogyakarta saat ini sangat diminati oleh wisatawan dari berbagai daerah dan negara, karena keterkaitannya yang erat dengan sejarah. Setiap jenis makanan di Yogyakarta memiliki cerita dan filosofi tersendiri. Wisatawan

yang datang ke Yogyakarta tidak hanya untuk berlibur ke destinasi wisata, karena kota ini terkenal dengan banyaknya tempat wisata yang menarik. Kedatangan wisatawan ke Yogyakarta bervariasi berdasarkan tujuan dan alasan masing-masing. Saat ini, banyak wisatawan tertarik dengan kuliner Yogyakarta, yang memiliki berbagai jenis makanan tradisional dengan nama dan sebutan yang beragam. Beberapa makanan tradisional khas Yogyakarta yang terkenal, seperti Gudeg, Sate Klathak, dan Brongkos, serta makanan ringan seperti Kipo, Yangko, dan Geplak, juga minuman tradisional seperti Wedang Ronde dan Wedang Uwuh, semuanya memiliki cerita sejarah dan asal-usul yang menarik.(Hasnah & Nugroho, 2021)

Hubungan geografis Yogyakarta dengan kekayaan kuliner kota ini sangatlah erat. Letak geografis Yogyakarta di Pulau Jawa, dengan iklim tropisnya dan dekatnya dengan Gunung Merapi serta Sungai Progo, memberikan dampak yang signifikan pada jenis bahan makanan yang tersedia dan teknik pengolahannya. Iklim tropis yang hangat memungkinkan pertumbuhan beragam tanaman tropis seperti cabai, kemangi, dan serai, yang menjadi bahan penting dalam masakan tradisional Yogyakarta. Selain itu, keberadaan Gunung Merapi mempengaruhi keberagaman bahan makanan lokal, seperti lahar dingin yang kaya akan mineral yang membuat tanahnya subur, menghasilkan hasil pertanian yang berkualitas tinggi seperti sayuran, buah-buahan, dan kopi. Sungai Progo juga memberikan akses mudah terhadap sumber daya laut yang melimpah, menyediakan bahan makanan laut segar yang menjadi komponen penting dalam hidangan-hidangan khas Yogyakarta. Dengan demikian, hubungan geografis yang unik dengan alam sekitarnya secara langsung memengaruhi kekayaan dan keragaman kuliner yang terdapat di Yogyakarta.

Penting untuk memahami bahwa gastronomi Yogyakarta bukan sekadar tentang makanan dan minuman, tetapi juga mencakup pemanfaatan sumber daya alam dan kearifan lokal yang menjadi bagian tak terpisahkan dari pengalaman kuliner yang unik di kota ini. Oleh karena itu, penelusuran terhadap keistimewaan gastronomi Yogyakarta menjadi hal yang menarik dan relevan untuk dieksplorasi dalam presentasi ini.(Titik Renggani, 2021)

Berikut adalah narasumber yang digunakan penulis untuk mendukung dan membantu dalam pengolahan informasi penulisan:

TABEL 1. 1

Narasumber kegiatan *Food Presentation*

No.	Nama	Pekerjaan	Keterangan
1	Ciki Hapila Sari	Pengusaha kuliner di Yogyakarta	Membantu mencari menu dan resep yang autentik dari Kota Yogyakarta
2	Teten Sutendar	Chef	Membantu menambah ide untuk visual makanan
3	Soni Akhsan	Mahasiswa patisieri	Membantu merubah visual pada menu dessert

Sumber: Hasil Data Penulis, 2024

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian *Food Presentation Pengembangan Presentasi Makanan Daerah Kota Yogyakarta* ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Tujuan Formal

Tujuan Formal dari penelitian tugas akhir yang disusun oleh penulis ini adalah untuk memenuhi syarat menyelesaikan studi di Program Diploma III, di Program studi Seni Kuliner, Jurusan Hospitality, di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

1. Mengembangkan masakan khas Yogyakarta dari segi bentuk dan cara penyajian masakan khas Yogyakarta tanpa menghilangkan rasa autentik dari masakan khas Yogyakarta itu sendiri
2. Menghitung biaya pembuatan pengembangan menu Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Menghitung kandungan gizi dalam menu Daerah Istimewa Yogyakarta.

1.3 Usulan Produk Makanan

1.3.1 Perencanaan Menu

Sesuai judul yang saya pilih yaitu “Pengembangan Presentasi Makanan Khas Kota Yogyakarta, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta” maka penulis memilih *set menu fine dining* sebagai cara untuk menyajikan sajian kuliner tersebut. Rangkaian menu yang penulis sajikan terdiri dari *amuse bouche, appetizer, soup, main course, dessert dan beverage*.

1.3.2 Rangkaian Menu

Amuse-Bouche

SEMAR MENDEM

Kudapan khas

Yogyakarta yang terbuat dari beras ketan, lalu diberi
isian abon atau ayam suwir

Appetizer

SATE KLATHAK

Potongan sate daging kambing yang dimarinasi dengan garam lalu dibakar, lalu
disajikan dengan kuah gulai

Soup

MANGUT LELE

Mangut lele merupakan hidangan olahan ikan
lele yang diberi bumbu kuah santan

Main Course

NASIGUDEG

Nangka muda yang dimasak dalam santan dengan tambahan gula merah dan
rempah-rempah. disajikan dengan nasi, ayam suwir, telur rebus, tahu, tempe, dan
sambal goreng krecek

Dessert

DESCONTRUCTED OF KIPO

Campuran tepung beras ketan yang diberi warna hijau menggunakan daun pandan. Isiannya terdiri dari parutan kelapa yang dicampur dengan adonan gula jawa. Setelah itu, adonan tepung ketan dilipat dan diletakkan di atas wajan dari tanah liat yang dipanaskan dengan arang atau kompor

Beverage

WEDANG UWUH

Minuman yang menyehatkan dengan campuran rempah-rempah, seperti jahe, kayu secang, daun serta batang kayu manis, cengkeh, pala, dan gula aren.

1.3.3 MATRIKS MENU

TABEL 1. 2
MATRIKS MENU

No	Menu	Bahan	Rasa	Warna	Tekstur	Metode
1.	Semar Mendem	Telur dadar,Nasi ketan, Ayam suwir	Gurih ,manis	Kuning, putih, hijau	Empuk, crispy	<i>Steam, Stewing, Pan , Dry cooking</i>
2.	Sate Klathak	Daging kambing,Kuah gulai, kol, tomat ceri	Asin, asam	Coklat,oren,merah, putih	empuk, berserat	<i>Grill, simmer, sautee</i>
3.	Mangut Lele	Lele, cabai rawit, tomat hijau, kemangi	Gurih, pedas	Hitam,merah,hijau	Empuk, berkuah	<i>Smoking simmer</i>
4.	Nasi Gudeg	Nasi, gudeg, ayam, tahu, telur puyuh, sambal krecek, areh	Manis, pedas	Putih,coklat tua, coklat muda, oren	Empuk,berserat, lembut	<i>Steam, stewing, simmer</i>
5.	<i>Descontacted of kipo</i>	<i>Pandan mousse, santan mousse, crumble caramel,bana na feuilletine</i>	Manis	Putih,hijau,coklat	Lembut, crispy	<i>Whisk,Bake, simmer</i>
6.	Wedang uwuh	daun cengkeh, jahe, serai kapulaga, daun pala, gula batu	Manis	Coklat Bata	Cair	<i>Simmer</i>

Sumber: Hasil olahan Penulis, 2024

1.3.4 Penjelasan Produk

Berikut adalah beberapa produk yang akan dipresentasikan oleh penulis :

1. Semar mendem

Semar Semar mendem adalah kudapan khas Yogyakarta yang terbuat dari beras ketan dan diisi dengan abon atau ayam suwir. Seperti lemper, semar mendem dibungkus dengan crepe yang terbuat dari campuran telur dan tepung terigu. Semar mendem adalah makanan ringan yang diambil dari nama karakter pewayangan yang terkenal, Semar. Kata "mendem" dalam bahasa Jawa berarti "mabuk", jadi ketika kedua kata digabungkan, artinya adalah Semar yang sedang mabuk. Untuk menamai Semar sendiri karena katanya disebabkan oleh bentuknya yang gemuk, atau isinya yang banyak. Mirip dengan tokoh Semar yang sehat. Menurut cerita, nama ini diberikan kepada orang yang mabuk karena mulut mereka tidak akan berhenti mengunyah seperti orang yang mabuk atau ketagihan.(Titik Renggani, 2021)

2. Sate Klatak

Sate klathak terbuat dari kambing, dan bumbu yang digunakan untuk membuatnya membedakannya dari sate lainnya. Sate Klatak hanya dibumbui dengan garam dan tidak dibumbui dengan kecap atau kacang. Sate Klatak sangat disukai oleh pengunjung meskipun sederhana dan menjadi salah satu icon kuliner Kota Yogyakarta. Keistimewaan lain Sate klatak adalah cara penyajiannya. Stee klatak unik karena dibakar dengan jeruji besi sebagai tusuk. Ini tidak biasa karena tusuk sate biasanya terbuat dari bambu. Namun, ini adalah tusuk yang dibuat dari besi jeruji sepeda, yang diyakini dapat mengantarkan panas yang cukup untuk memastikan daging matang dengan sempurna. Berbeda dengan sate biasanya yang

dilumuri bumbu lengkap sebelum dibakar, sate klatak hanya menggunakan bumbu garam sederhana.(Titik Renggani, 2021)

3. Mangut Lele

Resep masakan Jawa mangut lele pasti tidak asing bagi orang Indonesia yang berasal dari Jawa. Salah satu makanan khas Yogyakarta adalah mangut lele. Bahan dasar masakan Jawa ini adalah ikan lele, dan selalu menjadi makanan utama bagi raja-raja Keraton. Pada awalnya, masyarakat tidak tahu resep mangut lele karena hanya disajikan di Keraton. Namun, Sri Sultan Hamengkubuwono VII bersedia membongkar resep rahasia yang membuat mangut lele khas Keraton menjadi sangat lezat.Mangut lele adalah makanan ikan lele yang dimasak dengan bumbu kuah santan. Meskipun mangut lele mungkin tidak sepopuler gudeg Jogja, namun rasanya yang luar biasa membuat banyak restoran di Yogyakarta menjadikannya hidangan utama. Cara memilih ikan lele yang akan digunakan sebagai bahan utama adalah salah satu faktor yang memastikan resep masakan Jawa yang satu ini sangat lezat. Mangut lele adalah makanan khas Kabupaten Bantul yang terbuat dari lele yang diasap terlebih dahulu sebelum dimasak dengan kuah santan. Mangut lele merah dan dihiasi dengan daun kemangi.Mangut lele adalah makanan yang dibuat dengan berbagai macam rempah. Ini terdiri dari bawang putih, bawang merah, kemiri, kunyit, kencur, jahe, cabai rawit, dan cabai keriting. Setelah dihaluskan, tumis santan, daun sereh, daun salam, dan daun jeruk sampai mendidih, lalu tambahkan gula merah dan goreng lele sampai meresap.(Titik Renggani, 2021)

4. Gudeg

Gudeg Dalam hal kuliner, keistimewaan Yogyakarta adalah gudeg. Selain itu, ada banyak versi yang berbeda tentang sejarah gudeg. Menurut Murdijati Gardjito et al. (2017), buku Kuliner Yogyakarta Pantas Dikenang Sepanjang Masa menjelaskan sejarah gudeg. Sekitar tahun 1756, prajurit menghancurkan hutan Mentaok saat membangun Kota Yogyakarta. Pada saat itu, para prajurit menebang di hutan dan menemukan banyak pohon nangka dan kelapa. Mereka memasak nangka dan kelapa yang mereka temukan karena jumlah prajurit yang cukup banyak. Mereka memasaknya dengan sendok sebesar dayung perahu agar masakannya tercampur rata. Namanya adalah hanggudeg, yang berarti mengaduk. Kemudian makanan itu dikenal sebagai gudeg. Di Yogyakarta, gudeg sudah ada sejak lama. Bahkan ada beberapa penjual gudeg yang sangat terkenal, seperti Gudeg Mbah Lindu (Biyem Setyo Utomo) yang sudah ada sejak zaman penjajahan di Jalan Sosromenduran, Gudeg Kranggan yang dibuat oleh Mbak Diryo pada tahun 1950-an, Gudeg Djuminten yang sangat disukai Sri Sultan HB IX pada tahun 1960-an, Gudeg Mbarek pada tahun 1970-an, dan Gudeg Pawon yang populer pada tahun 1990-an.(Titik Renggani, 2021)

5. Kue Kipo

Kue Kipo yang berwarna hijau daun, terbuat dari tepung beras ketan sebagai bahan utama, dengan campuran kelapa dan gula merah sebagai isian, termasuk dalam kategori makanan tradisional jenis jajan pasar. Jajan pasar merupakan makanan ringan yang biasanya dijual di pasar dan digunakan sebagai penghilang lapar, pelengkap hidangan utama, serta penyajian untuk tamu atau keperluan ritual

agama atau adat setempat (Adrianto, 2014:13). Sebagai bagian dari budaya, makanan tidak terlepas dari aktivitas, ide, perilaku masyarakat, dan nilai-nilai filosofis. Namun, makna dan nilai-nilai filosofis Kue Kipo sulit untuk ditelusuri karena kurangnya informasi dari pembuat pertama. Keluarga Ibu Istri Rahayu (generasi ketiga) yang mempertahankan tradisi pembuatan Kue Kipo juga mengakui bahwa informasi tentang filosofi, makna, dan sejarahnya tidak begitu jelas.(Basthomi & Rahmawati, n.d.)

6. Wedang Uwuh

Pada zaman Sultan Agung, yang saat itu menjadi Raja Mataram, wedang uwuh pertama kali disajikan. Saat mencari lokasi pemakaman keluarga raja, Sultan Agung dan pengawalnya tiba di Bukit Merak Imogiri (Bantul) yang dipilih sebagai tempat yang cocok. Di malam yang dingin di atas Bukit Merak, Sultan Agung meminta pengawalnya untuk menyediakan minuman hangat, yakni wedang secang. Saat wedang itu diletakkan di dekat Sang Raja, beberapa daun dan ranting pohon terbawa angin dan jatuh ke dalam minuman tersebut. Keesokan harinya, Sultan Agung meminta minuman yang sama, dan pengawalnya menemukan bahwa minuman Sultan Agung tidak hanya terdiri dari serutan secang, tetapi juga daun lainnya yang tercampur. Racikan alami dari campuran dedaunan tersebut, meskipun awalnya dianggap sebagai sampah, justru memberikan rasa nikmat saat diminum oleh Sultan Agung. Minuman tersebut kemudian dinamai wedang uwuh. Wedang uwuh menjadi minuman hangat yang disajikan bagi para Raja Mataram, baik di keraton maupun saat menjamu tamu kerajaan. Bahkan, kegemaran akan wedang

uwuh menyebar luas di masyarakat, dan popularitasnya merambah ke berbagai daerah di Bumi Mataram. (Setyatrisia, 2022)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Dalam proyek akhir Food Presentation, penulis memilih tema penyajian makanan yang berkaitan dengan fine dining, yang merujuk pada gaya makan yang lebih formal. *Fine dining* merupakan pengalaman makan mewah yang meliputi layanan elegan dan makanan berkualitas tinggi, yang biasanya dihadirkan dengan etika makan yang diperlukan dalam suasana restoran yang formal. Restoran *fine dining* sering kali memiliki ciri khas seperti menu dengan biaya tinggi yang terdiri dari *Appetizer, Soup, Main Course, dan Dessert*.

Berbeda dengan makan malam informal, *fine dining* memiliki aturan yang ketat untuk diikuti, termasuk pengaturan peralatan makan seperti *plat ware, silverware, dan napkin* sesuai standar, serta penggunaan *glassware* yang tepat untuk minuman. Staf restoran, mulai dari pelayan hingga koki, biasanya telah menerima pelatihan yang baik dalam memahami aturan makan ini agar dapat memberikan pelayanan yang istimewa dan memuaskan bagi tamu. Tamu di restoran *fine dining* diharapkan untuk mematuhi etiket meja yang tinggi, memperhatikan pakaian yang pantas, dan umumnya anak-anak tidak diizinkan untuk hadir.

Restoran fine dining menekankan penggunaan bahan-bahan berkualitas tinggi dalam menyajikan hidangan yang memiliki rasa, tekstur, dan penyajian yang istimewa. Detail sangat diutamakan dalam penyusunan dan penyajian hidangan, yang dilakukan dengan teliti dan kreativitas. Staf restoran *fine dining* memiliki

pengetahuan yang mendalam tentang menu, mampu memberikan deskripsi rinci tentang hidangan, serta memberikan saran tentang pemadaman makanan dan anggur. Mereka juga terampil dalam menciptakan pengalaman makan yang ramah dan berkesan bagi tamu. Penataan meja, linen, dan peralatan makan yang berkualitas tinggi adalah hal yang sangat diperhatikan dalam restoran *fine dining*.
 (Afsheena, 2023)

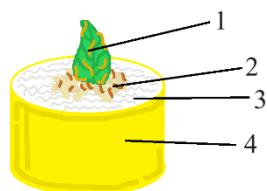
1.4.2 Jenis Masakan

Dalam mengadopsi konsep *fine dining*, penulis merancang dan mengembangkan filosofi menu yang mencerminkan kuliner khas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan merujuk pada berbagai sumber referensi. Berikut adalah rangkaian menu yang telah disusun oleh penulis:

1. Semar Mendem (*Amuse Bouche*)

Kudapan khas Yogyakarta yang terbuat dari beras ketan, lalu diberi isian abon atau ayam suwir

- 1) Kemangi crispy
- 2) Ayam suwir
- 3) Nasi ketan
- 4) Telur dadar



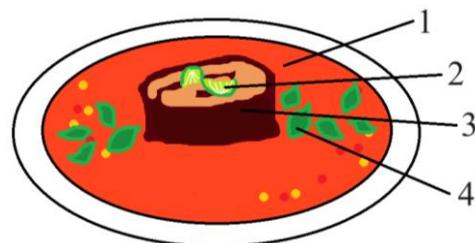
Gambar 1. 1

Sumber: Hasil Gambar Penulis, 2024

2. Sate Klathak (*Appetizer*)

Potongan sate daging kambing yang dimarinasi dengan garam lalu dibakar, lalu disajikan dengan kuah gulai

- 1) *Sautee Kol*
- 2) Tomat ceri *grill*
- 3) Gulai foam
- 4) Bawang merah slice
- 5) Steak Kambing muda



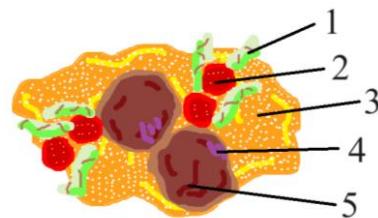
Gambar 1. 2

Sumber: Hasil Gambar Penulis, 2024

3. Mangut lele (*Soup*)

Mangut lele merupakan hidangan olahan ikan lele yang diberi bumbu kuah santan.

- 1) Kuah mangut
- 2) Jeruk nipis
- 3) Smoked lele
- 4) Kemangi



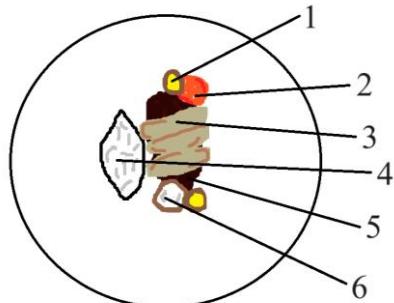
Gambar 1. 3

Sumber: Hasil Gambar Penulis, 2024

4. Nasi Gudeg (*Main Course*)

Nangka muda yang dimasak dalam santan dengan tambahan gula merah dan rempah-rempah. disajikan dengan nasi, ayam suwir, telur rebus, tahu, tempe, dan sambal goreng krecek.

- 1) Telur puyuh
- 2) Sambal krecek
- 3) Ayam areh
- 4) Nasi
- 5) Gudeg
- 6) Tahu bacem



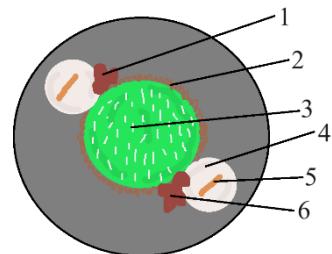
Gambar 1. 4

Sumber: Hasil Gambar Penulis, 2024

5. Descontracted of Kipo (*Dessert*)

Campuran tepung beras ketan yang diberi warna hijau menggunakan daun pandan. Isiannya terdiri dari parutan kelapa yang dicampur dengan adonan gula jawa. Setelah itu, adonan tepung ketan dilipat dan diletakkan di atas wajan dari tanah liat yang dipanaskan dengan arang atau kompor

- 1) Salted caramel sauce
- 2) Crumble caramel
- 3) Pandan mousse
- 4) Santan mousse
- 5) Banana feuille
- 6) Dry coconut



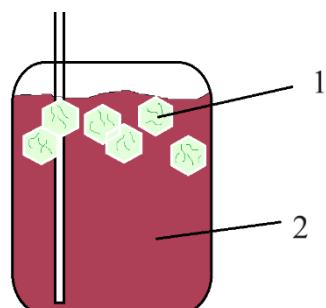
Gambar 1. 5

Sumber: Hasil Gambar Penulis, 2024

6. Wedang uwuh

Minuman yang menyehatkan dengan campuran rempah-rempah, seperti jahe, kayu secang, daun serta batang kayu manis, cengkeh, pala, dan gula aren.

- 1) Es daun mint
- 2) Air seduhan



Gambar 1. 6

Sumber: Hasil Gambar

Penulis, 2024

1.4.3 Pengajuan Resep

Resep adalah serangkaian instruksi tentang cara membuat sebuah hidangan dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan, sehingga hasil akhir sesuai dengan yang diinginkan oleh pencipta resep. (Rahadiyanti, 2020) Standar dalam resep masakan memiliki peran penting karena memastikan konsistensi rasa meskipun diolah oleh orang yang berbeda pada waktu yang berbeda, serta menjadi panduan bagi semua koki. Dengan adanya standar resep, tidak hanya citarasa yang tetap konsisten, tetapi juga memfasilitasi penilaian seperti pengawasan kualitas, di mana masakan yang dihasilkan akan tetap sama meskipun dipersiapkan oleh koki yang berbeda setiap hari, dan pengawasan atas biaya, jumlah, dan porsi, di mana resep standar membantu dalam menghitung biaya bahan makanan dan memastikan jumlah porsi yang harus disajikan.(Arifien, 2022)

Rekomendasi masakan yang penulis sediakan menjadi acuan dalam menyiapkan hidangan yang akan disajikan. Berbagai resep yang digunakan berasal dari beragam sumber, termasuk wawancara dengan ahli, sumber *online*, dan pengetahuan yang diperoleh penulis dari pengalaman selama belajar di Politeknik NHI Bandung.

TABEL 1. 3

USULAN RESEP**SEMAR MENDEM**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 30 gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Ruang

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	60	Gr	Beras ketan	
		120	Ml	Santan	
		10	Gr	Daun salam	
		40	Gr	Dada ayam	
		5	Gr	Sereh	
		10	Ml	Minyak	
		15	Gr	Bawang merah	
		10	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Kemiri	
		5	Gr	Ketumbar	
		60	Gr	Telur	
		10	Ml	Air	
		10	Gr	Tepung terigu	Protein sedang
		10	Gr	Garam	
		10	Gr	Merica	
		10	Gr	Kemangi	
2.	Rebus	40	Gr	Dada ayam	suwir

SEMAR MENDEM

Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 30 gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Ruang

3.	Tumis	10	Gr	Daun salam	
		70	Gr	Dada ayam	
		5	Gr	Sereh	
		10	Ml	Minyak	
		15	Gr	Bawang merah	
		10	Gr	Bawang Putih	
		5	Gr	Kemiri	
		5	Gr	Ketumbar	
4.	Kukus	60	Gr	Beras ketan	
5.	Rebus	120	Ml	Santan	
6.	Campur	100	Gr	Beras ketan	
		120	Ml	Santan	
		10	Gr	Daun salam	
7.	Goreng	60	Gr	Telur	Dengan sedikit minyak
		10	Ml	Air	
		10	Gr	Tepung terigu	
		10	Gr	Kemangi	
8.	Gulung	100	Gr	Beras ketan	
		70	Gr	Dada ayam	
		60	Gr	Telur dadar	

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1.4
SATE KLATHAK

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 100gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	250	Gr	Daging kambing	
		30	Gr	Bawang putih	
		30	Gr	Bawang merah	
		5	Gr	Jeruk limau	
		10	Gr	Margarin	
		150	Gr	Tulang kambing	
		300	Ml	Air	
		80	Ml	Santan	
		10	Gr	Cabai merah besar	
		5	Gr	Daun jeruk	
		5	Gr	Kari bubuk	
		5	Gr	Jintan	
		5	Gr	Cengkeh	
		5	Gr	Kayu manis	
		5	Gr	Ketumbar	
		10	Gr	Sereh	
		10	Gr	Asam jawa	
		15	Ml	Minyak goreng	
		5	Gr	Kunyit	
		10	Gr	Lengkuas	
		40	Gr	Tomat ceri	
		50	Gr	Kol	

SATE KLATHAK

Halaman : 2 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 100gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

2.	Marinasi	250 10 10 5 10	Gr Gr Gr Gr Gr	Daging kambing Bawang putih Bawang merah Jeruk limau Margarin	
3.	Tumis	10 5 5 5 5 5 5 10 10 15 5 10	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Cabai merah besar Daun jeruk Kari bubuk Jintan Cengkeh Kayu manis Ketumbar Sereh Asam jawa Minyak goreng Kunyit Lengkuas	
4.	Tambahkan	150 300 80	Gr Ml Ml	Tulang kambing Air Santan	<i>Simmer</i> sampai matang
5.	Pan sear	250	Gr	Daging kambing	
6.	Tumis	50 40	Gr Gr	Kol Tomat ceri	

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1.5
MANGUT LELE

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 120gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	300	Gr	Ikan lele	Fillet
		5	Gr	Kunyit	
		10	Gr	Merica	
		10	Gr	Garam	
		10	Ml	Minyak	
		200	Ml	Santan	
		5	Gr	Daun jeruk	
		5	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Sereh	
		10	Gr	Cabai rawit	
		5	Gr	Asam jawa	
		10	Gr	Gula merah	
		20	Gr	Bawang merah	
		15	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Kemiri	
		10	Gr	Cabai merah besar	
		5	Gr	Ketumbar	
		5	Gr	Kencur	
		10	Gr	Kemangi	
		5	Gr	Jeruk nipis	
		30	Gr	Tomat hijau	

MANGUT LELE

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 120gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

2.	Panggang	300	Gr	Ikan lele	Gulung
		5	Gr	Kunyit	
		5	Gr	Merica	
		5	Gr	Garam	
3.	Tumis	5	Gr	Daun jeruk	
		5	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Sereh	
		10	Gr	Cabai rawit	
		5	Gr	Asam jawa	
		10	Gr	Gula merah	
		20	Gr	Bawang merah	
		15	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Kemiri	
		10	Gr	Cabai merah besar	
		5	Gr	Ketumbar	
		5	Gr	Kencur	
4.	Tambahkan	200	Ml	Santan	<i>Simmer sampai matang</i>
		10	Gr	Kemangi	
		30	Gr	Tomat hijau	

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 6
NASI GUDEG

Halaman : 1 dari 4

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 200gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	70	Gr	Nangka muda	
		170	Ml	Santan	
		15	Gr	Daun salam	
		20	Gr	Lengkuas	
		5	Gr	Angkak	
		15	Gr	Gula merah	
		30	Gr	Bawang merah	
		15	Gr	Bawang putih	
		10	Gr	Ketumbar	
		10	Gr	Garam	
		180	Gr	Ayam	
		10	Gr	Sereh	
		150	Ml	Air kelapa	
		5	Gr	Kemiri	
		5	Gr	Merica	
		90	Gr	Telur puyuh	
		60	Gr	Tahu	
		10	Gr	Teh	
		10	Ml	Kecap manis	
		100	Ml	Air	
		45	Gr	Kerupuk rambak	
		10	Gr	Cabai rawit	
		25	Gr	Kacang tolo	

NASI GUDEG

Halaman : 2 dari 4

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 200gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

		5	Gr	Cabai merah	
		150	Gr	keriting	
		5	Gr	Cabai merah besar	
		150	Gr	Terasi	
			Gr	Beras	
2.	Kukus	150	Gr	Beras	
3.	Rebus	70	Gr	Nangka muda	
		70	Ml	Santan	
		5	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Lengkuas	
		5	Gr	Angkak	
		10	Gr	Gula merah	
		5	Gr	Bawang merah	
		5	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Ketumbar	
		5	Gr	Garam	
4.	Rebus	180	Gr	Ayam	
		5	Gr	Daun salam	
		5	Gr	Lengkuas	
		5	Gr	Sereh	
		5	Gr	Gula merah	
		5	Gr	Garam	
		150	Ml	Air kelapa	
		5	Gr	Bawang merah	
		5	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Ketumbar	

NASI GUDEG

Halaman : 3 dari 4

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 200gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

4.		5	Gr	Kemiri	
5.	simmer	50 5 5 5	Ml Gr Gr Gr	Santan Daun salam Merica Ketumbar	
6.	Rebus	90	Gr	Telur	Kupas setelah matang
7.	Rebus	90 60 10 10 5 5 10 5 5 100 5	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Ml Gr Gr Ml Gr	Telur Tahu Gula merah Teh Daun salam Lengkuas Kecap manis Garam Ketumbar Air Bawang merah	
8.	Tumis	5 5 5 5 5 5 5	Gr Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Cabai merah keriting Cabai merah besar Terasi Bawang putih Bawang merah Gula merah Garam	

NASI GUDEG

Halaman : 4 dari 4

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 200gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Panas

9.	Tambahkan	35	Gr	Bumbu halus	<i>Simmer</i>
		50	Ml	Santan	sampai
		25	Gr	Kacang tolo	matang
		45	Gr	Kerupuk rambak	
		10	Gr	Cabai rawit	

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1.7
DESCONTRUCTED OF KIPO

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 100gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Dingin

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise en place	220	ml	Santan	
		30	gr	Gula halus	
		5	gr	Daun pandan	
		5	gr	Perisa pandan	
		3	gr	Gelatin	
		20	ml	Air	
		280	gr	Krim kocok	
		20	gr	Kuning telur	
		70	gr	Gula	
		25	gr	Tepung	Protein sedang
		3	gr	Perisa vanilla	
		90	gr	Mentega	
		18	gr	Gula tepung	
		70	gr	Mentega	
		50	gr	Gula merah	
		70	gr	Tepung	Protein rendah
		4	gr	Garam	
		10	gr	Putih telur	
		3	gr	Perisa pisang	
		100	gr	Coklat putih <i>couverture</i>	Tempered Sprinkle
		10	gr	Kelapa kering	

DESCONTRUCTED OF KIPO

Halaman : 2 dari 3

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 100gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Dingin

2.	Rebus	100 30 5 5	Ml Gr Gr Gr	Santan Gula halus Daun pandan Perisa pandan	
3.	Tambahkan	3	Gr	Gelatin	
4	Kocok	240 100 30 5 5	Ml Ml Gr Gr Gr	Krim kocok Santan Gula halus Daun pandan Perisa pandan	Campur semua bahan
5.	Campur	20 15 12 3	Gr Gr Gr Gr	Kuning telur Gula Tepung Perisa vanilla	
6.	Simmer	120 15	Ml Gr	Santan Gula	
7.	Campur	20 30 12 120 3 90 8	Gr Gr Gr Ml Gr Gr Gr	Kuning telur Gula Tepung Santan Perisa vanilla Mentega Gula tepung	
8.	Panggang	50 50 70	Gr Gr Gr	Mentega Gula jawa Tepung	Rub in

DESCONTRUCTED OF KIPO

Halaman : 3 dari 3

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 100gr

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Dingin

9.	Simmer	40 10 40 10 4	Gr Ml Ml Gr Gr	Gula Air Krim kocok Mentega Garam	
10.	Creaming	10 10	Gr Gr	Mentega Gula tepung	
	Panggang	10 10 10 10 3	Gr Gr Gr Gr Gr	Mentega Gula tepung Putih telur Tepung Perisa pisang	tambahkan

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1.8
WEDANG UWUH

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 3

Tanggal ; April 2024

Berat Porsi : 200 ml

Lokasi : Kota Yogyakarta

Suhu Hidangan : Dingin

No.	Cara Membuat	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	600 40 50 30 20 15 5 10 15	ml gr gr gr gr gr gr gr gr	Air Kayu secang Gula Jahe Kayu manis Daun cengkeh Daun pala Cengkeh Daun mint	Iris tipis
2.	rebus	450 40 50 30 20 15 5 10	ml gr gr gr gr gr gr gr	Air Kayu secang Gula Jahe Kayu manis Daun cengkeh Daun pala Cengkeh	
3	bekukan	150 15	ml gr	Air Daun mint	Iris halus

Sumber: Sutendar dan Hasil Olahan Penulis, 2024

1.4.4 Recipe Cost, Food Cost, Dish Cost dan Selling Price

Total biaya produksi untuk sebuah menu makanan, atau yang dikenal sebagai *Food Cost*, menjadi faktor kunci dalam memulai usaha kuliner. Penetapan harga jual suatu menu penting untuk mencapai keuntungan optimal. Menurut Bartono, umumnya *Food Cost* yang aman tidak boleh melebihi 40% dari harga jual sebagai batas toleransi tertinggi. Oleh karena itu, jika *Food Cost* masih berada di bawah batas toleransi ini, kondisi masih dianggap aman. Biaya bahan baku untuk satu set menu memerlukan perhitungan yang disebut *Recipe Cost*. Proses perhitungan biaya dari setiap bahan yang digunakan untuk satu porsi hidangan disebut *Dish Cost*. Selain itu, ada juga yang dikenal sebagai *selling price*, yaitu harga jual yang ditetapkan oleh penjual untuk menjual suatu produk atau jasa.

(Syarifudin, 2021)

1) Food Cost

Percentase Biaya Makanan (%) = (Total biaya bahan makanan / Total pendapatan penjualan) x 100

2) Dish Cost

Biaya Setiap Hidangan = biaya bahan makanan + biaya tenaga kerja + biaya operasional lainnya

3) Selling Price

Harga Jual = biaya setiap hidangan + margin keuntungan

Berikut merupakan rumus untuk perhitungan *Food Cost*, *Dish Cost*, dan *Selling price* yang akan digunakan dalam penulisan ini.

TABEL 1.9
Recipe cost Semar Mendem

<i>Amuse Bouche</i>					
Semar Mendem					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	Beras ketan	60	Gr	Rp 26.000	Rp 1.560
2	Santan	120	Ml	Rp 35.000	Rp 4.200
3	Daun salam	10	Gr	Rp 40.000	Rp 400
4	Dada ayam	30	Gr	Rp 45.000	Rp 1.350
5	Sereh	5	Gr	Rp 30.000	Rp 150
6	Garam	10	Gr	Rp 12.000	Rp 120
7	Merica	10	Gr	Rp 300.000	Rp 3.000
8	Kemangi	10	Gr	Rp 60.000	Rp 600
9	Minyak	10	Ml	Rp 22.000	Rp 220
10	Bawang merah	15	Gr	Rp 40.000	Rp 600
11	Bawang putih	10	Gr	Rp 44.000	Rp 440
12	Kemiri	5	Gr	Rp 66.000	Rp 330
13	Ketumbar	5	Gr	Rp 80.000	Rp 400
14	Telur	60	Gr	Rp 30.000	Rp 1.800
15	Tepung terigu	10	Gr	Rp 13.000	Rp 130
<i>Total Recipe Costing</i>					Rp 15.300
<i>Dish Costing</i>					Rp 5.100
<i>Food Cost Percentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 17.000

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 10
Recipe cost Sate Klathak

<i>Appetizer</i>					
Sate Klathak					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	Daging kambing	250	Gr	Rp 160.000	Rp 40.000
2	Santan	80	Ml	Rp 35.000	Rp 2.800
3	Bawang putih	30	Gr	Rp 44.000	Rp 1.320
4	Bawang merah	30	Gr	Rp 40.000	Rp 1.200
5	Jeruk limau	5	Gr	Rp 25.000	Rp 125
6	Margarin	10	Gr	Rp 26.000	Rp 260
7	Tulang kambing	150	Gr	Rp 60.000	Rp 9.000
8	Sereh	10	Gr	Rp 30.000	Rp 300
9	Asam jawa	10	Gr	Rp 24.000	Rp 240
10	Minyak	15	Ml	Rp 22.000	Rp 330
11	Kunyit	5	Gr	Rp 17.000	Rp 85
12	Lengkuas	10	Gr	Rp 16.000	Rp 160
13	Tomat ceri	40	Gr	Rp 90.000	Rp 3.600
14	Kol	50	Gr	Rp 18.000	Rp 900
15	Cabai merah besar	10	Gr	Rp 52.000	Rp 520
16	Daun jeruk	5	Gr	Rp 40.000	Rp 200
17	Kari bubuk	5	Gr	Rp 160.000	Rp 800
18	Jintan	5	Gr	Rp 72.000	Rp 360

Recipe cost Sate Klathak

19	Cengkeh	5	Gr	Rp 200.000	Rp 1.000
20	Kayu manis	5	Gr	Rp 120.000	Rp 600
21	Ketumbar	5	Gr	Rp 50.000	Rp 250
<i>Total Recipe Costing</i>					Rp 64.050
<i>Dish Costing</i>					Rp 21.350
<i>Food Cost Percentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 71.167

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 11
Recipe cost Mangut Lele

<i>Soup</i>					
Mangut lele					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	Ikan lele	30	Gr	Rp 40.000	Rp 12.000
2	Kunyit	5	Gr	Rp 12.000	Rp 60
3	Merica	10	Gr	Rp 300.000	Rp 3.000
4	Garam	10	Gr	Rp 17.000	Rp 170
5	Minyak	10	Ml	Rp 22.000	Rp 220
6	Santan	200	Ml	Rp 35.000	Rp 7.000
7	Daun jeruk	5	Gr	Rp 40.000	Rp 200
8	Cabai merah besar	10	Gr	Rp 52.000	Rp 520

Recipe cost Mangut Lele

9	Ketumbar	5	Gr	Rp 50.000	Rp 250
10	Kencur	5	Gr	Rp 30.000	Rp 150
11	Kemangi	10	Gr	Rp 60.000	Rp 600
12	Jeruk nipis	50	Gr	Rp 15.000	Rp 75
13	Tomat hijau	30	Gr	Rp 30.000	Rp 900
14	Daun salam	5	Gr	Rp 40.000	Rp 200
15	Sereh	5	Gr	Rp 30.000	Rp 150
16	Cabai rawit	10	Gr	Rp 100.000	Rp 1.000
17	Asam jawa	5	Gr	Rp 24.000	Rp 120
18	Gula merah	10	Gr	Rp 22.000	Rp 220
19	Bawang merah	20	Gr	Rp 40.000	Rp 800
20	Bawang putih	15	Gr	Rp 44.000	Rp 660
21	Kemiri	5	Gr	Rp 66.000	Rp 330
<i>Total Recipe Costing</i>				Rp 28.625	
<i>Dish Costing</i>				Rp 9.542	
<i>Food Cost Percentage</i>				30%	
<i>Selling Price</i>				Rp 31.806	

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 12
Recipe cost Nasi Gudeg

<i>Main Course</i>					
Nasi Gudeg					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	Nangka muda	70	Gr	Rp 36.000	Rp 2.520
2	Santan	170	Ml	Rp 35.000	Rp 5.950
3	Daun salam	10	Gr	Rp 40.000	Rp 4.000
4	Lengkuas	20	Gr	Rp 16.000	Rp 3.200
5	Angkak	5	Gr	Rp 110.000	Rp 550
6	Gula merah	15	Gr	Rp 22.000	Rp 330
7	Bawang putih	15	Gr	Rp 44.000	Rp 660
8	Bawang merah	30		Rp 40.000	Rp 1.200
9	Tahu	60	Gr	Rp 20.000	Rp 1.200
10	Teh	10	Gr	Rp 24.000	Rp 240
11	Kecap manis	10	Gr	Rp 80.000	Rp 800
12	Cabai merah keriting	5	Gr	Rp 34.000	Rp 170
13	Cabai merah besar	5	Gr	Rp 52.000	Rp 260
14	Terasi	5	Gr	Rp 36.000	Rp 180
15	Beras	150	Gr	Rp 20.000	Rp 3.000
16	Kerupuk rambak	45	Gr	Rp 200.000	Rp 9.000
17	Cabai rawit	10	Gr	Rp 100.000	Rp 1.000
18	Kacang tolo	25	Gr	Rp 32.000	Rp 800
19	Ketumbar	10	Gr	Rp 50.000	Rp 500

Recipe cost Nasi Gudeg

20	Garam	10	Gr	Rp 17.000	Rp 170
21	Ayam	180	Gr	Rp 45.000	Rp 8.100
22	Sereh	10	Gr	Rp 30.000	Rp 300
23	Air kelapa	150	Ml	Rp 100.000	Rp 15.000
24	Kemiri	5	Gr	Rp 66.000	Rp 330
25	Merica	5	Gr	Rp 300.000	Rp 1.500
26	Telur puyuh	90	Gr	Rp 43.000	Rp 3.870
<i>Total Recipe Costing</i>				Rp 64.830	
<i>Dish Costing</i>				Rp 21.610	
<i>Food Cost Percentage</i>				30%	
<i>Selling Price</i>				Rp 72.033	

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 13
Recipe cost Descontracted of Kipo

<i>Dessert</i>					
<i>Descontracted of Kipo</i>					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	Santan	220	Ml	Rp 35.000	Rp 7.700
2	Gula halus	30	Gr	Rp 26.000	Rp 780
3	Daun pandan	5	Gr	Rp 30.000	Rp 150
4	Perisa pandan	5	Gr	Rp 180.000	Rp 900
5	Gelatin	3	Gr	Rp 90.000	Rp 270
6	Krim kocok	280	Gr	Rp 110.000	Rp 30.800
7	Telur	50	Gr	Rp 30.000	Rp 1.500
8	Gula	70	Gr	Rp 24.000	Rp 1.680
9	Tepung terigu (mid)	25	Gr	Rp 13.000	Rp 325
10	Perisa pisang	3	Gr	Rp 300.000	Rp 900
11	Coklat putih	10	Gr	Rp 170.000	Rp 17.000
12	Kelapa kering	10	Gr	Rp 40.000	Rp 400
13	Perisa vanilla	3	Gr	Rp 300.000	Rp 900
14	Mentega	70	Gr	Rp 80.000	Rp 5.600
15	Gula tepung	80	Gr	Rp 34.000	Rp 612
16	Gula merah	50	Gr	Rp 22.000	Rp 1.100
17	Tepung terigu (low)	70	Gr	Rp 12.000	Rp 840
18	Garam	4	Gr	Rp 17.000	Rp 68
<i>Total Recipe Costing</i>					Rp 71.525

Recipe cost Descontracted of Kipo

<i>Dish Costing</i>	Rp 23.842
<i>food cost percentage</i>	30%
<i>SELLING PRICE</i>	Rp 79.472

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2024

TABEL 1. 14
Recipe cost Wedang Uwuh

<i>Beverage</i>					
Wedang Uwuh					
No	Bahan	Kuantitas	Unit	Harga Unit	Total Harga
1	kayu secang	40	Gr	Rp52.000	Rp2.080
2	gula	50	Gr	Rp24.000	Rp1.200
3	jahe	30	Gr	Rp42.000	Rp1.260
4	kayu manis	20	Gr	Rp56.000	Rp1.120
5	daun cengkeh	15	Gr	Rp40.000	Rp600
6	daun pala	5	Gr	Rp38.000	Rp190
7	cengkeh	10	Gr	Rp200.000	Rp2.000
8	daun mint	15	Gr	Rp53.000	Rp795
<i>Total Recipe Costing</i>					Rp9.245
<i>Dish Costing</i>					Rp3.082
<i>food cost percentage</i>					30%
<i>SELLING PRICE</i>					Rp10.272
<i>NET PRICE</i>					Rp12.000

TABEL 1. 15
Total *Recipe cost*

No	Menu	Dish costing	%	Selling price
1	Semar mendem	Rp5.100	30	Rp17.000
2	Sate klathak	Rp21.350	30	Rp71.167
3	Mangut lele	Rp9.542	30	Rp31.806
4	Nasi gudeg	Rp21.610	30	Rp72.033
5	<i>Descontracted of</i> kipo	Rp23.842	30	Rp79.472
6	Wedang uwuh	Rp3.082	30	Rp10.272
Total				Rp281.750

Sumber : Olahan data penulis, 2024

1.4.5 Daftar Nilai Gizi

Gizi merujuk pada semua aspek yang terkait dengan makanan yang dikonsumsi oleh individu dan bagaimana tubuh mengolahnya. Gizi diperlukan oleh tubuh untuk berbagai tujuan, termasuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta penyediaan energi dan pengaturan fungsi tubuh yang kompleks. Zat gizi dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, adalah nutrien yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Karbohidrat, misalnya, berfungsi sebagai sumber utama energi dan terdapat dalam makanan seperti nasi, roti, kentang, dan buah-buahan. Protein, yang dapat ditemukan dalam makanan seperti daging, ikan, kacang-kacangan, dan telur, penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Lemak, juga sebagai sumber energi, hadir dalam makanan seperti minyak zaitun, alpukat, dan ikan berlemak, serta membantu melindungi organ dalam tubuh. Mikronutrien, seperti vitamin dan mineral, dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan. Vitamin berperan sebagai katalis dalam proses metabolisme tubuh, sedangkan mineral berkontribusi pada struktur tubuh dan mengatur berbagai proses biologis. Contoh vitamin meliputi vitamin A, vitamin C, dan vitamin D, sementara contoh mineral mencakup kalsium, zat besi, dan seng. (Gunadi, 2022)

Berikut merupakan daftar nilai gizi dari setiap hidangan yang penulis rangkum, yakni:

TABEL 1. 16
Nilai Gizi Semar Mendem

Bahan	Jumlah (Gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Beras ketan	0,07	68	0,13	14,76	1,41
Santan	0,12	276	28,608	7	3
Daun salam	0,01	31,3	0,836	7,497	0,761
Dada ayam	0,03	58	2,32	0	8,86
Sereh	0,005	41	0,24	9,58	0,93
Garam	0,01	0	0	0	0
Merica	0,01	30	0	6,6	0
Kemangi	0,01	2,7	0,061	0,434	0,254
Minyak	0,01	9	1	0	0
Bawang merah	0,015	6,3	0,012	15,165	0,128
Bawang putih	0,01	11	0,06	2,97	0,57
Kemiri	0,005	34,55	3,5	0,693	0,45
Ketumbar	0,005	1,15	0,026	0,186	0,106
Telur	0,06	44,4	3.168	0,336	3,726
Tepung terigu	0,01	36,4	0,098	7,631	1,033
Total		649,8	40,059	72,5	20,976
Per Sajian (porsi)		216,6	13,353	24,166	6,992

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 17
Nilai Gizi Sate Klathak

Bahan	Jumlah (Gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Daging kambing	0,25	272	5,775	0	51,5
Santan	0,08	184	18,4	4,4	1,832
Bawang putih	0,03	33	0,18	8,91	1,71
Bawang merah	0,03	12,6	0,024	3,033	0,276
Jeruk limau	0,005	1,5	0,01	0,527	0,035
Margarin	0,01	60	7	0	0
Tulang kambing	0,15	1,179	126,6	0	10,05
Sereh	0,01	9,9	0,049	2,531	0,182
Asam jawa	0,01	23,9	0,06	6,25	0,28
Minyak	0,015	13,5	1,5	0	0
Kunyit	0,005	17,7	0,494	32,46	0,391
Lengkuas	0,01	2,4	0,054	0,439	0,145
Tomat ceri	0,04	7,2	0,048	1,56	0,352
Kol	0,05	12	0,06	2,79	0,72
Cabai merah besar	0,01	3,2	0,026	0,731	0,155
Daun jeruk	0,005	0,5	0	0,15	0
Kari bubuk	0,005	0,3	0,014	0,058	0,012
Jintan	0,005	18,75	11,135	2,212	0,89
Cengkeh	0,005	1,5	0,02	0,305	0,065
Kayu manis	0,005	3	0,003	0,92	0,004
Ketumbar	0,005	1,15	0,026	0,183	0,106
Total		679,279	171,478	67,464	68,706
Per Sajian (porsi)		226,426	57,159	22,488	22,902

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 18
Nilai Gizi Mangut Lele

Bahan	Jumlah (gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Ikan lele	0,3	315	8,55	0	55,41
Kunyit	0,005	17,7	0,494	3,246	0,391
Merica	0,01	30	0	6,6	0
Garam	0,01	0	0	0	0
Minyak	0,01	9	1	0	0
Santan	0,2	458,16	4,747	11,62	4,98
Daun jeruk	0,005	0,5	0	0,15	0
Cabai merah besar	0,01	3,2	0,026	0,731	0,155
Ketumbar	0,005	1,15	0,026	0,183	0,105
Kencur	0,005	10,25	0,02	2,25	0,215
Kemangi	0,01	2,7	0,061	0,434	0,245
Jeruk nipis	0,005	10,25	0,02	2,25	0,215
Tomat hijau	0,03	5,4	0,066	1,176	0,264
Daun salam	0,005	15,95	0,418	3,748	0,38
Sereh	0,005	4,94	0,024	1,265	0,091
Cabai rawit	0,01	31,8	1,727	5,663	1,201
Asam jawa	0,005	11,95	0,03	3,125	0,14
Gula merah	0,01	37,7	0	9,733	0
Bawang merah	0,02	8.379	0,015	20,169	0,17
Bawang putih	0,015	16,5	0,09	4,455	0,855
Kemiri	0,005	34,55	3,958	0,69	0,458
Total		1025,07	21,272	77,488	65,275
Per Sajian (porsi)		341,693	7,090	25,829	21,758

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 19
Nilai Gizi Nasi Gudeg

Bahan	Jumlah (gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Nangka muda	0,07	37,8	0,252	8,323	1,61
Santan	0,17	391	39,1	9,35	3,893
Daun salam	0,1	10	0,5	0,6	0,6
Lengkuas	0,2	48	1,08	8,78	2,9
Angkak	0,005	17	0,05	3,65	0,5
Gula merah	0,015	56,55	0	14,59	0
Bawang putih	0,015	16,5	0,09	4,455	0,855
Bawang merah	0,03	12,568	0,0225	30,253	0,255
Tahu	0,06	46,8	2,97	1,26	4.782
Teh	0,01	0,2	0	0,076	0,002
Kecap manis	0,01	42,85	0	10,71	0
Cabai merah keriting	0,005	1,8	0,02	0,4	0,085
Cabai merah besar	0,005	1,6	0,013	0,365	0,077
Terasi	0,005	7,75	0,145	0,495	1,115
Beras	0,15	541,5	0,885	119,22	10,125
Kerupuk rambak	0,045	189,9	1,8	0	37,35
Cabai rawit	0,01	31,8	1,72	5,66	1,2
Kacang tolo	0,025	28,5	0,145	5,167	1,845
Ketumbar	0,01	2,3	0,052	0,367	0,213
Garam	0,01	0	0	0	0
Ayam	0,18	351	13,89	0	53,19
Sereh	0,01	9,9	0,049	2,531	0,182
Air kelapa	0,15	24	0,24	4,45	0,865
Kemiri	0,005	34,55	3,598	0,693	0,458

Nilai Gizi Nasi Gudeg

Merica	0,005	15	0	3,3	0
Telur puyuh	0,09	142,2	6,3	0	11,7
Total		2061,068	72,921	234,695	133,802
Per Sajian (porsi)		687,022	24,307	78,231	44,600

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 20
Nilai Gizi Descontracted of Kipo

Bahan	Jumlah (gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Santan	0,22	506	52,44	12,18	5,038
Gula halus	0,03	121,2	0	30	0
Daun pandan	0,005	16,05	0	3,9	39,11
Perisa pandan	0,005	16,06	0	3,9	0,11
Gelatin	0,003	1,86	0	0,4257	0,0366
Krim kocok	0,28	938	99,4	8,68	6,72
Telur	0,05	37	3,002	0,278	2,179
Gula	0,07	270,9	0	69,98	0
Tepung terigu (mid)	0,025	91	0,245	19,077	2,58
Perisa pisang	0,003	16,06	0	3,9	0,11
Coklat putih	0,1	60	4	4,5	1
Kelapa kering	0,01	59,2	4,7	4,44	0,53
Perisa vanilla	0,003	8,64	0,0018	0,379	0,0018
Mentega	0,07	518	57,4	0,56	0,49
Gula tepung	0,018	70,02	0,018	17,92	0
Gula merah	0,05	188,5	0	48,66	0

Nilai Gizi Descontracted of Kipo

Tepung terigu (low)	0,07	245	0,7	53,9	6,3
Garam	0,004	0	0	0	0
Total		3163,49	221,906	282,679	64,205
Per Sajian (porsi)		1054,497	73,968	94,226	21,401

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 21
Nilai Gizi Wedang Uwuh

Bahan	Jumlah (gr)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
kayu secang	0,04	104	1,28	31,94	1,56
gula	0,05	194	0	49,99	0
jahe	0,03	24	0,22	5,33	0,55
kayu manis	0,02	52	0,64	15,97	0,78
daun cengkeh	0,015	3	0,04	0,76	0,16
daun pala	0,005	26	1,82	2,46	0,29
cengkeh	0,01	2	0,03	0,51	0,11
daun mint	0,015	1,8	0,18	0,36	0,18
Total		406,8	4,21	107,32	3,63
Per Sajian (porsi)		135,6	1,403	35,773	1,21

Sumber: fatsecret.co.id, 2024

TABEL 1. 22
Total Nilai Gizi

Menu	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbo (gr)	Protein (gr)
Semar mendem	216,6	13,353	24,166	6,992
Sate klathak	226,426	57,159	22,488	22,902
Mangut lele	341,693	7,090	25,829	21,758
Nasi gudeg	687,022	24,307	78,231	44,600
<i>Descontracted of kipo</i>	1054,497	73,968	94,226	21,401
Wedang uwuh	135,6	1,403	35,773	1,21
Total	2661,838	8661,787	280,713	118,863

Sumber : Olahan data penulis, 2024