

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan keanekaragaman budaya, di mana setiap kelompok etnis memiliki ciri khas tersendiri, termasuk dalam hal kuliner. Sebagai negara agraris dengan ribuan pulau yang membentang di sepanjang garis khatulistiwa, Indonesia memiliki tanah yang subur akibat dari jajaran gunung berapi. Kesuburan ini menjadi faktor utama dalam keberagaman hasil pertanian, mulai dari bahan makanan pokok hingga rempah-rempah yang menjadi ciri khas masakan Indonesia. Selain itu, letak geografis yang strategis di antara dua samudra menjadikan Indonesia kaya akan hasil laut, sehingga menghasilkan variasi kuliner berbasis makanan laut yang melimpah.

Kuliner Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan pangan tetapi juga memiliki nilai historis dan filosofis. Makanan khas dari berbagai daerah mencerminkan kreativitas masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal serta memperkuat identitas budaya masing-masing daerah. Keaslian atau autentisitas kuliner Indonesia menjadi warisan budaya yang penting untuk dijaga dan dilestarikan agar dapat diteruskan ke generasi mendatang. Keberagaman kuliner Indonesia terlihat dari setiap daerah yang memiliki makanan khas yang unik. Di Sumatra, masakan Minangkabau terkenal dengan cita rasa pedas dan penggunaan santan, seperti rendang dan gulai. Sementara itu, di Jawa, masakan cenderung manis dengan kecap dan gula aren, seperti gudeg Yogyakarta dan rawon Jawa Timur. Kalimantan kaya akan olahan ikan air tawar seperti pais patin dan juhu singkah. Sulawesi memiliki cita rasa kuat dengan rempah khas, seperti coto Makassar dan

tinutuan. Di Maluku dan Papua, makanan berbasis sagu seperti papeda dengan kuah ikan kuning menjadi makanan pokok, didukung oleh hasil laut yang melimpah. (Jurnal Tingkat Sarjana Senirupa dan Desain, n.d.).

Kuliner di Maluku dipengaruhi oleh kondisi geografis dan demografis yang khas. Secara geografis, Maluku merupakan kepulauan yang didominasi oleh perairan, sehingga hasil laut menjadi komponen utama dalam kuliner masyarakat setempat. Ikan, udang, cumi, dan kerang sering diolah menjadi hidangan khas seperti ikan bakar colo-colo, papeda dengan kuah ikan kuning, serta sambal dabu-dabu yang segar. Selain itu, letak Maluku yang berada di zona tropis memungkinkan tumbuhnya rempah-rempah seperti pala dan cengkeh, yang banyak digunakan dalam masakan serta menjadi komoditas utama sejak zaman kolonial.

Dari sisi demografis, masyarakat Maluku memiliki keberagaman etnis dan budaya yang tercermin dalam kuliner mereka. Tradisi makan bersama atau 'panas pela', yang berasal dari konsep persaudaraan antar negeri (desa adat), memperkuat peran makanan sebagai simbol kebersamaan. (Hamuli et al., n.d.)

Secara geografis, wilayah Jawa Tengah terdiri dari daerah pesisir, dataran rendah, dan pegunungan, yang menghasilkan bahan pangan berbeda di setiap daerah. Di wilayah pesisir seperti Semarang, Tegal, dan Pekalongan, makanan berbasis hasil laut mendominasi, seperti bandeng presto, tahu gimbal, dan soto tegal, yang menunjukkan pemanfaatan ikan dan makanan laut sebagai sumber utama protein. Sementara itu, di daerah pedalaman dan pegunungan seperti Magelang, Solo, dan Wonosobo, makanan berbasis sayuran dan umbi-umbian lebih banyak ditemukan, seperti *nasi megono* dari Pekalongan, *gudeg* dari Solo, serta *tempe mendoan* khas Banyumas yang berbahan dasar kedelai. Dari sisi demografis,

populasi Jawa Tengah yang padat dan memiliki latar belakang budaya yang beragam turut mempengaruhi keberagaman kuliner daerah. Masyarakat yang mayoritas bersuku Jawa memiliki pola konsumsi yang cenderung bercita rasa manis, sebagaimana terlihat dalam penggunaan gula aren dan kecap dalam berbagai masakan khas. Namun, di beberapa daerah yang memiliki pengaruh budaya dari komunitas Tionghoa, seperti di Semarang dan Lasem, ditemukan kuliner yang memiliki perpaduan cita rasa, seperti lumpia Semarang dan soto Semarang yang memiliki pengaruh dari teknik memasak khas Tionghoa. Dengan demikian, kuliner Jawa Tengah merupakan cerminan dari kondisi geografis serta perpaduan budaya yang berkembang dalam masyarakatnya. (N. Rochmawati, N. Nailah, and I. Oktariadi, 2013.)

Meskipun Kohu-Kohu merupakan hidangan tradisional yang memiliki nilai gizi tinggi, metode pengolahannya yang sederhana membuatnya kurang menarik bagi generasi muda dan konsumen di pasar modern. Pengembangan teknik curing pada hidangan ini dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan daya tarik sekaligus memperpanjang umur simpannya. Teknik curing, yang banyak digunakan dalam pengawetan bahan makanan seperti daging dan ikan, dapat diterapkan secara inovatif untuk memperkaya cita rasa Kohu-Kohu tanpa menghilangkan identitas tradisionalnya.

Di sisi lain, Selat Solo adalah salah satu hidangan tradisional dari Jawa Tengah yang terkenal akan kombinasi rasa manis dan gurihnya. Hidangan ini sering disajikan pada acara-acara adat atau perayaan keluarga. Namun, dari segi tampilan, Selat Solo masih kurang menonjol dibandingkan sajian modern lainnya. Modifikasi

dalam presentasi dapat memberikan nilai tambah, terutama di era di mana estetika makanan menjadi salah satu daya tarik utama dalam industri kuliner global

Dengan menggabungkan pengembangan teknik *curing* pada Kohu-Kohu dan modifikasi presentasi pada Selat Solo, penelitian ini bertujuan menciptakan inovasi kuliner berbasis tradisional yang tetap relevan dengan tren gastronomi masa kini. Upaya ini juga merupakan bagian dari pelestarian budaya kuliner Indonesia, yang diharapkan dapat lebih dikenal di tingkat nasional maupun internasional.

Ketertarikan penulis terhadap Selat Solo dan Kohu-Kohu merupakan alasan mengapa penulis mengangkat judul **“Pengembangan Produk Kohu-Kohu dan Modifikasi Presentasi Selat Solo”**, untuk dipresentasikan pada tugas akhir *Food Presentation*, dengan harapan agar kedua hidangan yang saya angkat dalam penulisan ini dapat lebih dikenal dan digemari oleh masyarakat.

Dalam penelitian ini, tentu saja diperlukan narasumber. Narasumber adalah seseorang yang memberikan informasi atau pendapat dalam suatu diskusi, atau forum lainnya. (KBBI). Berikut adalah sumber yang penulis gunakan untuk penelitian ini.

Table 1 Narasumber

No.	Nama	Pekerjaan	Keterangan
1	Yongki Gunawan	Chef & Penulis	Buku “100 Resep Masakan Indonesia Populer Ala Yongki Gunawan”
2	Murdijati Gardjito, Umar Santoso & Eni Harmayani	Penulis	Buku “Ragam Kudapan Maluku, Sulawesi & Kalimantan”
3	Faldo Alimin & R. Mahesa Iwan	Chef	Buku 55 Elaborated Indonesian Menus

1.2 Tujuan Penulisan

1.2.1 Tujuan Formal

Tugas akhir *Food Presentation* ini ditulis dengan tujuan sebagai pemenuhan salah satu syarat kelulusan pada program Diploma 3 program studi Seni Kuliner di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

1. Mempraktekan dan menerapkan ilmu yang telah didapat oleh Penulis selama masa kuliah di Poltekpar NHI Bandung.
2. Mengembangkan dan memodifikasi hidangan Kohu-Kohu serta Selat Solo menggunakan teknik masak yang modern.

1.3 Usulan Menu

Menu yang akan dibuat oleh Penulis merupakan hidangan khas Indonesia dan akan membuat *Appetizers* serta *Maincourse*, Penulis akan menggunakan teknik masak *modern* agar makanan yang akan disajikan memiliki pengembangan dalam hal presentasi dan juga rasa. Penulis ingin menyajikan hidangan Kohu-Kohu khas Maluku dan Selat Solo khas Jawa Tengah. Penulis harap makanan tradisional yang disajikan secara modern akan mengembangkan hidangan ini menjadi lebih baik yang nanti nya akan meningkatkan popularitas dari kedua hidangan ini. Berikut adalah menu *appetizer* dan *maincourse* yang akan dihidangkan.

1.3.1 Menu

Kohu-Kohu

(Cured Tuna, Coconut Crumble, Kemangi Veil, Lime Gel)

Selat Solo

(Beef Mosaic, Potato Pave, Pickled Vegetables)

1.3.2 Matriks Menu

Matriks adalah susunan bilangan, simbol, atau ekspresi yang diatur dalam baris dan kolom membentuk bangun persegi panjang. Setiap elemen dalam matriks memiliki posisi yang ditentukan oleh indeks baris dan kolomnya.

Dalam industri perhotelan dan restoran, analisis menu dengan pendekatan matriks, seperti *menu engineering*, digunakan untuk mengevaluasi kinerja item menu berdasarkan popularitas dan kontribusi keuntungannya. Metode ini membantu manajemen dalam mengidentifikasi item menu yang perlu dipertahankan, ditingkatkan, atau mungkin dihapus untuk memaksimalkan profitabilitas. (Kasavana, M. L., & Smith, D. I., 1982).

Table 2 Matriks Menu

<i>Courses</i>	Nama	Bahan Utama	Profil Rasa	Tekstur	Warna
<i>Appetizer</i>	Kohu-Kohu	<i>Seafood</i>	<i>Savoury, Tangy, Spicy and Sweet</i>	<i>Soft, Chewy</i>	Merah Muda, Putih, dan Hijau
<i>Main Course</i>	Selat Solo	<i>Beef</i>	<i>Slightly Sweet, Savoury, Sour and Umami</i>	<i>Heavy, Meaty</i>	Coklat, Oranye, dan Hijau

(Sumber : Data hasil olahan penulis, 2025)

1.4 Deskripsi Menu

1.4.1 Kohu-Kohu

Appetizers, atau disebut sebagai makanan pembuka merupakan hidangan yang disajikan pertama yang mempunyai ciri rasa asin, dan gurih, dengan porsi yang kecil dan dapat merangsang selera makan. (Karina, S.M & Amrihati, E.T., 2017)

Kohu-kohu merupakan hidangan tradisional khas maluku, hidangan ini mirip dengan urap khas jawa, namun pada hidangan ini terdapat bahan tambahan yaitu ikan, secara tradisional kohu-kohu terdiri dari ikan tongkol. Kacang Panjang, tauge dan daun kemangi yang dicampur dengan parutan kelapa yang sudah berbumbu. Profil rasa kohu-kohu biasanya memiliki citarasa yang segar, asam, dan pedas yang mencerminkan karakteristik cita rasa khas masyarakat pesisir Maluku yang banyak mengandalkan hasil laut dan bahan alami dalam masakan mereka. Secara historis, kohu-kohu berkembang sebagai bagian dari budaya masyarakat Maluku yang terbiasa mengolah makanan dengan teknik sederhana tetapi tetap kaya akan rasa

dan gizi. Kandungan protein dari ikan serta vitamin dan serat dari sayuran membuat hidangan ini tidak hanya lezat, tetapi juga menyehatkan. Kohu-kohu juga mencerminkan pola makan tradisional masyarakat Maluku yang erat kaitannya dengan kelestarian sumber daya alam lokal dan keberlanjutan pangan berbasis laut dan nabati

1.4.2 Selat Solo

Main course, atau yang biasa disebut hidangan utama, adalah sajian inti dalam rangkaian menu makan lengkap. Hidangan ini biasanya memiliki porsi lebih besar dibandingkan hidangan lainnya seperti *appetizer* atau *dessert*, karena bertujuan untuk memberikan kepuasan utama kepada konsumen.

Main course terdiri dari sumber protein utama seperti daging, ayam, ikan, atau bahan nabati yang dikombinasikan dengan pelengkap seperti karbohidrat (nasi, pasta, kentang) dan sayuran. Secara visual dan rasa, hidangan ini dirancang untuk menjadi sorotan utama dari seluruh rangkaian makan.

Menurut *Professional Cooking* oleh Wayne Gisslen (2018), main course harus memiliki kombinasi rasa yang harmonis, tekstur yang beragam, dan presentasi yang menarik untuk memberikan pengalaman bersantap yang maksimal. Hidangan ini menjadi penentu utama dalam menggambarkan tema atau konsep dari keseluruhan menu.

Selat Solo adalah salah satu hidangan tradisional khas Kota Solo, Jawa Tengah, yang dikenal dengan cita rasa manis, gurih, dan segar. Hidangan ini sering disebut sebagai versi lokal dari steak ala Barat yang disesuaikan dengan selera

masyarakat Jawa. Selat Solo terdiri dari daging sapi yang dimasak dengan bumbu kecap manis, pala, merica, dan bawang, kemudian disajikan bersama pelengkap seperti kentang goreng atau rebus, wortel, buncis, selada, acar timun, dan telur pindang.

Hidangan ini diyakini merupakan hasil akulturasi antara masakan Eropa dan Jawa yang muncul pada masa kolonial Belanda. Kata "selat" sendiri diyakini berasal dari pengucapan lokal terhadap kata "salad," yang mencerminkan penggunaan sayuran segar dalam hidangan ini. Selat Solo sering disajikan pada acara resmi, pernikahan, atau dinikmati sebagai menu istimewa di rumah makan khas Solo.

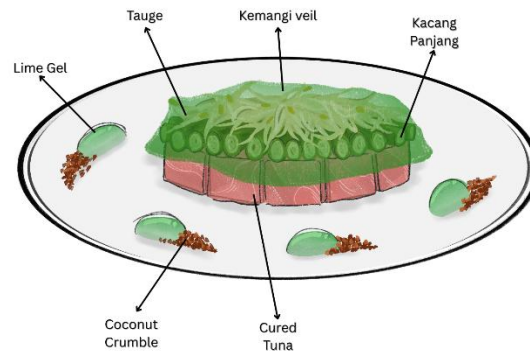
1.5 Tinjauan Produk

1.5.1 Tema Sajian

Pelaksanaan dan proses dalam pembuatan tugas akhir presentasi produk ini, penulis akan mengambil tema sajian 2 *course* menu yaitu *appetizer* dan *maincourse* dengan konsep makanan tradisional dari dua daerah yaitu Maluku dan Jawa Tengah dengan tambahan teknik yang modern dan tampilan presentasi yang dikembangkan.

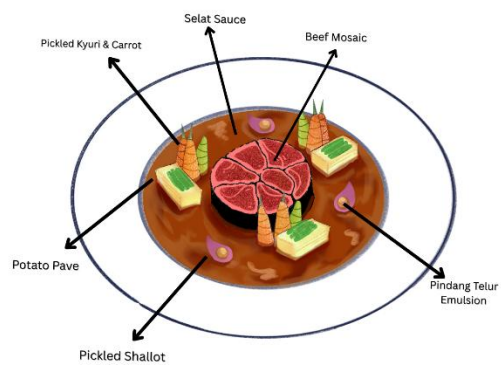
1.5.2 Variasi Sajian

1.5.2.1 Kohu-Kohu



Gambar 1 Kohu-Kohu

1.5.2.2 Selat Solo



Gambar 2 Selat Solo

1.6 Pengajuan Resep

Vinaya, N. L., (2019) menyatakan bahwa resep merupakan panduan tertulis yang mencakup rincian bahan serta langkah-langkah dalam proses pembuatan suatu hidangan. Standarisasi dalam resep sangat penting untuk memastikan konsistensi rasa dan kualitas makanan yang dihasilkan. Sebuah resep yang baik harus memuat informasi yang jelas, seperti nama hidangan, daftar bahan dengan takaran yang tepat, serta metode atau prosedur penyajian yang sistematis. Dalam dunia kuliner, penerapan standar resep sangat berpengaruh terhadap kepuasan pelanggan, karena menjamin setiap hidangan yang disajikan memiliki cita rasa dan kualitas yang baik namun tetap autentik.

Table 3 Usulan Resep Kohu-Kohu

Halaman : 1 of 1

Jumlah/Porsi : 3 Porsi

Tanggal : 2025

Berat Porsi : 100g

Tipe Hidangan : *Appetizer*

Suhu Hidangan : Dingin

Asal : Maluku

Serving Tools :

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	150	Gr	1) Ikan Tuna	
				2) Daun Jeruk	
		5	Gr	Nipis	
				3) Coarse Sea	
				Salt	
		90	Gr	4) Gula Pasir	Kukus
				5) Cabai Rawit	Potong 1cm, Blanch
		90	Gr	6) Kelapa	Blanch
				Parut	Chiffonade
		60	Gr	7) Kacang	
				Panjang	
		120	Gr	8) Tauge	
				9) Daun	
		90	Gr	Kemangi	
				10) Jeruk Nipis	
		90	Gr	11) Agar-agar	
		50	Gr	Powder	
				12) Cabai	
		120	Gr	Merah	
				Besar	
		90	Gr		

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		90	Gr	13) Bawang Putih 14) Kencur	
		50	Gr		
		30	Gr		
2	Haluskan	90	Gr	15) Coarse Sea Salt	Di dalam <i>blender</i> , masukkan sea salt,
		90	Gr	16) Gula Pasir	gula pasir, cabai
		30	Gr	17) Cabai Rawit	rawit, dan jeruk
		5	Gr	18) Daun Jeruk Nipis	nipis, lalu haluskan.
3	<i>Curing</i>	150	Gr	19) Ikan Tuna	Balurkan curing salt
		215	Gr	20) <i>Curing Salt</i>	ke seluruh permukaan tuna sampai tertutup, lalu diamkan di <i>chiller</i> selama 45-60 menit
4	Haluskan	30	Gr	21) Cabai Rawit	Di dalam <i>blender</i> , masukkan cabai
		90	Gr	22) Cabai Merah Besar	rawit, cabai merah besar, bawang putih dan kencur, lalu

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		50	Gr	23) Bawang Putih	haluskan sampai lembut
		30	Gr	24) Kencur	
5	Tumis	200	Gr	25) Bumbu halus	Tumis bumbu halus sampai matang dan tidak berbau langu
6	Kukus	120	Gr	26) Parutan Kelapa	Kukus parutan kelapa selama 10 menit
7	Campurkan	200 60	Gr Gr	27) Bumbu Halus 28) Parutan Kelapa	Campurkan bumbu halus yang sudah matang dan parutan kelapa yang sudah dikukus, lalu aduk hingga rata, sisihkan sedikit parutan kelapa yang sudah dicampur dengan bumbu, lalu panggang di <i>oven</i> hingga mengering
8	Blanch	90 90	Gr Gr	29) Tauge 30) Kacang Panjang	<i>Blanch</i> tauge dan kacang Panjang di air mendidih
9	Panaskan	300 7	Gr Gr	31) Air 32) Agar-agar <i>powder</i>	Panaskan air hingga mendidih, lalu masukkan agar-agar <i>powder</i> , aduk hingga

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		100	Gr	33) Perasan Jeruk Nipis	larut, setelah suhu air agak menurun, campurkan perasan jeruk nipis, lalu dinginkan didalam chiller hingga mengeras, setelah larutan nya mengeras, blender hingga halus
10	Haluskan	50	Gr	34) Daun kemangi	Di dalam blender, masukkan daun kemangi dan air, lalu haluskan hingga lembut, jika dirasa masih terlalu kental, tambahkan lagi sedikit air
11	Panaskan	100 7 200	Gr Gr Gr	35) Air 36) Agar-agar Powder 37) Jus daun kemangi	Panaskan air hingga mendidih, lalu masukkan agar-agar powder, aduk hingga larut, dan terakhir masukkan daun kemangi yang sudah di blender dan di saring, tuangkan larutan diatas <i>sheet</i>

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
					<i>pan</i> yang rata, lalu dinginkan di <i>chiller</i> hingga mengeras, setelah mengeras potong menggunakan <i>ring cutter</i>
12	<i>Plating</i>	150	Gr	38) Ikan Tuna	Letakan tauge dan
				39) <i>Lime Gel</i>	kacang Panjang
		60	Gr	40) Kemangi	yang sudah
		45	Gr	<i>Veil</i>	dicampur dengan
				41) <i>Coconut</i>	bumbu halus, dan
		30	Gr	<i>Crumble</i>	letakan ikan tuna
				42) Tauge &	yang sudah dicuring
		90	Gr	Kacang	diatas nya, dan
				Panjang	ditutup dengan
					kemangi <i>veil</i> ,
					tuangkan lime gel
					dan taburkan
					<i>coconut crumble</i>
					disamping kemangi
					<i>veil</i> .

Table 4 Usulan Resep Selat Solo

Halaman : 1 of 1

Jumlah/Porsi : 3 Porsi

Tanggal : 2025

Berat Porsi : 250g

Tipe : *Maincourse*

Suhu : Panas

Hidangan

Hidangan

Asal : Jawa
Tengah*Serving Tools :*

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	390	Gr	1) Daging sapi has dalam	Iris memanjang
		120	Gr	2) <i>Meat glue</i> (transglutaminase)	Potong 4cm
		60	Gr	3) <i>Charcoal powder</i>	Iris tipis Iris tipis
		90	Gr	4) Buncis	
		75	Gr	5) Wortel	
		60	Gr	6) Kyuri	
		135	Gr	7) Kentang	
		15	Gr	8) Pala Bubuk	
		90	Gr	9) Garam	
		120	Gr	10) Gula Pasir	<i>Fine chop</i>
				11) Cuka	
				12) Kecap Manis	

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		30	ml	13) Kecap Inggris	
		90	ml	14) Bawang Putih	
		60	ml	15) Gula Aren	
		90	Gr	16) Cengkeh	
		75	Gr	17) Bawang Merah	
		15	Gr	18) <i>Cooking Oil</i>	
		30	Gr		
		100	ml		
2	campurkan	120	Gr	19) <i>Meat glue</i> (transglutaminase)	Campurkan kedua bahan hingga tercampur rata
		90	Gr	20) Charcoal powder	
3	oleskan	210	Gr	21) <i>Meat glue</i> + <i>charcoal</i>	Oleskan campuran <i>meat glue</i> dan <i>charcoal powder</i>
		390	Gr	22) Daging has dalam yang	hingga merata ke permukaan daging has dalam yang

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
				sudah diiris	sudah diiris, lalu gulung menggunakan <i>plastic wrap</i>
4	Campurkan	30 120 30 75 90 60 30	Gr Gr Ml Gr Gr Gr Gr	23) Garam 24) Gula pasir 25) Cuka 26) Wortel 27) Buncis 28) Kyuri 29) Bawang merah	Di dalam container yang berbeda, campurkan tiap bahan dengan garam, gula, dan cuka, lalu diamkan didalam chiller
5	Siapkan	135	Gr	30) Kentang	Iris tipis kentang dengan bentuk persegi Panjang, lalu ikat menggunakan benang Kasur
6	Campurkan	90 60 90 75 15	Ml Ml Gr Gr Gr	31) Kecap Manis 32) Kecap Inggris 33) Bawang Putih 34) Gula Aren 35) Cengkeh	Di dalam <i>sauce pot</i> , campurkan semua bahan hingga tercampur rata, lalu panaskan dengan api kecil

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		15	Gr	36) Pala bubuk	
7	Pan sear	390	Gr	37) Daging has dalam yang sudah disiapkan	Pansear daging has dalam menggunakan steel pan, dengan suhu 150°C selama 8-10 menit
8	deepfry	135	Gr	38) Kentang yang sudah disiapkan	Goreng kentang di minyak panas dengan suhu 190°C, hingga warna kentang berubah menjadi coklat keemasan
9	plating	390	Gr	39) Beef mosaic	Tuangkan selat sauce diatas piring
		135	Gr	40) Potato pave	lalu taruh beef mosaic diatas
		75	Gr	41) Acar wortel	sauce. Acar sayuran ditaruh
		60	Gr	42) Acar kyuri	disamping beef
		90	Gr	43) Acar buncis	mosaic bersamaan dengan potato
		30	Gr	44) Acar bawang merah	pave.

NO	METODE	KUANTITAS	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
		320	MI	45) Selat sauce	

1.7 Nilai Gizi dan Nutrisi Menu

Gizi didefinisikan sebagai proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui berbagai tahapan, seperti pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi. Proses ini bertujuan untuk mempertahankan kehidupan, mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi normal organ tubuh, serta menghasilkan energi.

Sementara itu, zat gizi adalah komponen dalam makanan yang memiliki peran penting bagi tubuh untuk mendukung berbagai fungsi fisiologis, termasuk metabolisme, pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan. (Jurnal Teknologi dan Inovasi, 2023). Berikut merupakan kandungan gizi dari hidangan yang akan dibuat oleh penulis.

Table 5 Gizi Kohu-Kohu

GIZI KOHU-KOHU					
BAHAN	Kuantitas (GR)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)
Ikan Tuna	150	162	1.42	0	35.07
Daun Jeruk Nipis	5	1	0	0.2	0.01
<i>Coarse Sea Salt</i>	90	0	0	0	0
Gula Pasir	90	348	0	89.98	0
Cabai Rawit	60	62	2.17	12.43	3.08
Kelapa Parut	120	424	40.45	15.14	4.57
Kacang Panjang	90	53	2.97	6.85	1.64
Tauge	90	29	0.43	4.22	3.23
Daun Kemangi	50	14	0.3	2.17	1.27
Jeruk Nipis	120	36	0.24	12.65	0.84
Agar-agar Powder	90	321	0.26	76.11	0.13
Cabai Merah Besar	90	29	0.23	6.58	1.39
Bawang Putih	50	74	0.25	16.53	3.18
Kencur	30	62	0.12	13.5	1.29
Total		1615	48.84	256.36	55.7
Per Sajian (Porsi)		538.33	16.28	85.45	18.57

Sumber: Hasil Olahan Penulis dan Fatsecret, 2025

Table 6 Gizi Selat Solo

GIZI SELAT SOLO					
BAHAN	Kuantitas (GR)	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)
Daging sapi has dalam	390	963	70.82	0	76.48
<i>Meat glue (transglutaminase)</i>	120	0	0	0	0
<i>Charcoal powder</i>	60	0	0	0	0
Buncis	90	28	0.11	6.42	1.64
Wortel	75	31	0.18	7.18	0.7
Kyuri	60	9	0.07	2.18	0.39
Kentang	135	116	0.14	27.01	2.31
Pala Bubuk	15	79	5.45	7.39	0.88
Garam	90	0	0	0	0
Gula Pasir	120	464	0	119.98	0
Cuka	30	5	0	0.01	0
Kecap Manis	90	271	0.01	68.78	1.16
Kecap Inggris	60	46	0	11.4	0
Bawang Putih	90	134	0.45	29.75	5.72
Gula Aren	75	290	0	74.98	0
Cengkeh	15	3	0.04	0.76	0.16
Bawang Merah	30	13	0.02	3.03	0.28
Total		2452	77.29	358.87	89.72
Per Sajian (Porsi)		817.33	25.76	119.62	29.91

Sumber: Hasil Olahan Penulis dan Fatsecret, 2025

Table 7 Total Gizi Kohu-Kohu & Selat Solo

TOTAL GIZI				
BAHAN	Kalori (Kkal)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)
KOHU-KOHU	1615	48.84	256.36	55.70
SELAT SOLO	2452	77.29	358.87	89.72
Total	4067	126.13	615.23	145.42
Per Sajian (Porsi)	1355.67	42.04	205.08	48.47

Sumber: Hasil Olahan Penulis dan Fatsecret, 2025

1.8 Kesimpulan Gizi dan Nutrisi

Dari hasil analisis kandungan gizi kedua hidangan, diketahui bahwa *Selat Solo* memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dibandingkan *Kohu-Kohu*. Kalori total pada *Selat Solo* mencapai kurang lebih **817.33**, sementara *Kohu-Kohu* hanya mengandung sekitar **538.33** kkal. Jika dilihat dari makronutrientnya, *Selat Solo* mengandung lemak sebanyak **25.76** gram, karbohidrat **119.62** gram, dan protein **29.91** gram. Sebaliknya, *Kohu-Kohu* memiliki kandungan lemak sebesar **16.28** gram, karbohidrat **85.45** gram, dan protein **18.57** gram. Hal ini menunjukkan bahwa *Selat Solo* merupakan sajian dengan kandungan energi dan zat gizi makro yang lebih tinggi, sedangkan *Kohu-Kohu* lebih ringan dan cocok dikonsumsi oleh mereka yang membutuhkan asupan kalori lebih rendah.

1.9 Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Recipe Costing adalah proses perhitungan total biaya dari semua bahan baku yang digunakan dalam satu resep produk makanan atau minuman. Tujuannya adalah untuk mengetahui berapa biaya yang diperlukan untuk menghasilkan satu batch atau satu porsi dari resep tersebut.

Dish Costing, serupa dengan *Recipe Costing* namun lebih spesifik pada perhitungan biaya untuk satu porsi hidangan yang disajikan kepada pelanggan. Ini mencakup biaya bahan baku per porsi dan dapat ditambah dengan biaya lainnya seperti garnis atau pelengkap lainnya.

Lalu *Selling Price* Merupakan harga yang ditetapkan untuk menjual produk kepada konsumen. Penentuan harga jual biasanya mempertimbangkan total biaya produksi per unit (termasuk bahan baku, tenaga kerja, dan *overhead*), ditambah dengan margin keuntungan yang diinginkan. (Hulu, T. H. S., Harefa, I., & Bu'ulolo, N. A., 2023). Berikut merupakan *Recipe Costing*, *Dish Costing*, dan *Selling Price* dari hidangan yang akan dibuat oleh penulis. Harga bahan baku yang digunakan merupakan harga yang diambil dari Pasar Ciroyom dan Online Shop (<https://tokopedia.link/TMJtjTVWBSb>).

Table 8 Recipe Costing Kohu-Kohu

RECIPE COSTING KOHU-KOHU						
KOHU-KOHU			PORTION : 3			
Num.	Ingredients	QTY	Unit	Unit Price		Total Cost Price
Cured Tuna						
1	Tuna	150	gr	Rp	90,000	Rp 13,500
2	Coarse Sea Salt	90	gr	Rp	22,000	Rp 6,600
3	Gula Pasir	90	gr	Rp	17,000	Rp 1,530
4	Cabai Rawit	30	gr	Rp	100,000	Rp 3,000
5	Daun Jeruk Nipis	5	gr	Rp	5,000	Rp 250
Coconut Crumble						
1	Cabai Rawit	30	gr	Rp	100,000	Rp 3,000
2	Cabai Merah Besar	90	gr	Rp	100,000	Rp 9,000
3	Bawang Putih	50	gr	Rp	55,000	Rp 2,750
4	Kencur	30	gr	Rp	40,000	Rp 1,200
5	Kelapa Parut	120	gr	Rp	24,000	Rp 2,880
Kemangi Veil						
1	Agar-Agar Powder	7	gr	Rp	50,000	Rp 7,143
2	Daun Kemangi	100	gr	Rp	30,000	Rp 3,000
Lime Gel						
1	Agar-Agar Powder	7	gr	Rp	50,000	Rp 7,143
2	Jeruk Nipis	100	gr	Rp	12,000	Rp 1,200
Blanched Vegetables						
1	Tauge	90	gr	Rp	15,000	Rp 1,350
2	Kacang Panjang	90	gr	Rp	12,000	Rp 1,080
RECIPE COST						Rp 64,626
DISH COST						Rp 21,542
FOOD COST (%)						40%
SELLING PRICE						Rp 53,855
ROUNDUP SELLING PRICE						Rp 54,000

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2025

Table 9 Recipe Costing Selat Solo

RECIPE COSTING SELAT SOLO					
SELAT SOLO			PORTION : 3		
Num.	Ingredients	QTY	Unit	Unit Price	Total Cost Price
Beef Mosaic					
1	Daging has dalam	390	gr	Rp 180,000	Rp 70,200
2	<i>Meat glue (transglutaminase)</i>	120	gr	Rp 52,000	Rp 62,400
3	<i>Charcoal Powder</i>	90	gr	Rp 20,000	Rp 18,000
4	Minyak	10	ml	Rp 20,000	Rp 200
Selat Sauce					
1	Kecap Manis	90	ml	Rp 45,000	Rp 4,050
2	Kecap Inggris	60	ml	Rp 40,000	Rp 4,000
3	Bawang Putih	90	gr	Rp 55,000	Rp 4,950
4	Gula Aren	75	gr	Rp 30,000	Rp 2,250
5	Pala Bubuk	15	gr	Rp 18,000	Rp 2,700
6	Cengkeh	15	gr	Rp 17,000	Rp 2,550
Pickled Vegetables					
1	Garam	30	gr	Rp 15,000	Rp 450
2	Gula pasir	120	gr	Rp 17,000	Rp 2,040
3	Cuka	30	ml	Rp 10,000	Rp 462
4	Wortel	75	gr	Rp 17,000	Rp 1,275
5	Buncis	90	gr	Rp 17,000	Rp 1,530
6	Kyuri	60	gr	Rp 20,000	Rp 1,200
7	Bawang merah	30	gr	Rp 50,000	Rp 1,500
Potato Pave					
1	Kentang	135	gr	Rp 20,000	Rp 2,700
2	Minyak	90	ml	Rp 20,000	Rp 1,800
3	Garam	10	gr	Rp 15,000	Rp 150
RECIPE COST					Rp 184,407
DISH COST					Rp 61,469
FOOD COST (%)					35%
SELLING PRICE					Rp 175,625
ROUNDUP SELLING PRICE					Rp 176,000

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2025

Table 10 Total *Recipe Cost*

TOTAL <i>RECIPE COSTING</i>			
Num.	Menu	%	<i>Selling Price</i>
1	KOHU-KOHU	40	Rp 54,000
2	SELAT SOLO	35	Rp 176,000
TOTAL			Rp 230,000

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2025