

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Timur Tengah dikenal sebagai wilayah strategis yang menjadi tempat lahirnya berbagai peradaban besar dunia seperti Mesopotamia, Persia, dan Arab. Kawasan ini sejak ribuan tahun lalu telah menjadi jalur perdagangan yang menghubungkan Asia, Eropa, dan Afrika. Posisi geografis tersebut menjadikan Timur Tengah sebagai pusat interaksi budaya, ilmu pengetahuan, dan ekonomi. Faktor sejarah inilah yang kemudian berpengaruh besar terhadap kekayaan tradisi kuliner yang berkembang hingga saat ini (Hourani, 2019).

Kuliner Timur Tengah lahir dari akulturasi budaya dengan pengaruh Persia, Yunani, Turki, dan Mediterania. Ciri khas kuliner ini terletak pada penggunaan bahan dasar gandum, terong, domba, kacang-kacangan, serta minyak zaitun yang dipadukan dengan rempah-rempah. Masakan Timur Tengah terkenal dengan teknik panggang, tumis, dan rebus dengan rasa rempah yang kuat. Menurut Toufic & Samir (2020), kuliner Timur Tengah memiliki identitas yang unik karena memadukan cita rasa gurih, asam, dan manis dalam satu kesatuan.

Di Indonesia, kuliner Timur Tengah diperkenalkan oleh pedagang Arab dan Gujarat pada abad ke-13 Masehi. Selain berdagang, para pedagang ini juga menyebarkan Islam, sehingga membawa serta budaya kuliner dari tanah asalnya. Ulama Hadramaut memainkan peran besar dalam memperkenalkan makanan khas seperti nasi kebuli, roti pita, dan daging berbumbu rempah. Seiring berjalannya waktu, kuliner ini berakulturasi dengan cita rasa lokal sehingga semakin diterima masyarakat (Azra, 2013).

Penyebaran kuliner Timur Tengah berlangsung melalui perdagangan rempah, migrasi, hingga pariwisata halal. Di Asia Tenggara, kuliner ini menyebar terutama di negara mayoritas Muslim. Di Indonesia, awalnya hanya dikenal di komunitas Arab seperti di Surabaya dan Pekalongan, namun kini kuliner Timur Tengah dapat ditemui di restoran modern, hotel, hingga katering. Globalisasi dan meningkatnya tren wisata halal semakin memperkuat kehadiran kuliner Timur Tengah di Indonesia (Rahman & Handayani, 2021).

Rempah-rempah merupakan identitas utama kuliner Timur Tengah. Kayu manis, kapulaga, jintan, ketumbar, dan cengkeh menjadi bahan pokok yang digunakan sejak ribuan tahun lalu. Catatan sejarah menyebutkan bahwa perdagangan rempah dari kawasan ini sangat berpengaruh dalam jalur sutra dan kemudian mendorong bangsa Eropa melakukan ekspedisi pada abad ke-15. Hingga kini, Timur Tengah dikenal sebagai salah satu pasar penting rempah dunia dengan penggunaan tinggi dalam industri kuliner dan farmasi (Global Spice Report, 2022).

Musaka Badhinjan adalah masakan tradisional berbahan dasar terong yang dipanggang dengan lapisan daging cincang, tomat, dan bumbu khas. Hidangan ini berasal dari kawasan *Levant* (Lebanon, Suriah, Palestina) sebelum menyebar ke Turki dan Mesir. Menurut Abu Shihab (2019), *Musaka Badhinjan* dikembangkan oleh juru masak istana *Ottoman* dengan ciri khas teknik panggang berlapis. Bahan utama seperti terong, daging domba, dan minyak zaitun menjadikan menu ini sehat sekaligus mencerminkan kekayaan pangan Mediterania.

Kharuf Awzy merupakan hidangan daging domba utuh yang dipanggang dengan rempah-rempah seperti jintan, ketumbar, dan kayu manis. Hidangan ini berasal dari Arab Saudi dan banyak disajikan dalam acara perayaan,

seperti Idul Adha dan pesta pernikahan. Menurut Farid (2021), menu ini erat kaitannya dengan tradisi masyarakat Bedouin yang menjadikan domba sebagai simbol kemakmuran dan keramahtamahan. Domba sebagai bahan utama juga melambangkan kekuatan budaya pastoral yang kuat di Timur Tengah.

Perkembangan kuliner Timur Tengah di Indonesia mengalami peningkatan pesat. Menurut data Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (2022), jumlah restoran dengan menu khas Timur Tengah meningkat sekitar 18% dalam lima tahun terakhir, terutama di kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Faktor lain yang mendukung adalah tingginya jumlah jamaah haji dan umrah yang mencapai lebih dari 200 ribu orang per tahun (BPS, 2023). Tren wisata halal dan semakin terbukanya masyarakat terhadap makanan asing menjadikan peluang besar bagi inovasi pengembangan menu Timur Tengah, khususnya Musaka Badhinjan dan Kharuf Awzy, agar dapat diterima lebih luas di Indonesia. Adapun wawancara yang telah penulis lakukan adalah dengan:

1. 2 Narasumber

Tabel 1. 1 Narasumber

NO	NAMA	PEKERJAAN	KETERANGAN
1	Ahmed Rabea Taha	<i>Chef De Cuisine at MOVENPICK, Kuwait</i>	Sebagai Narasumber Resep Original.
2	Sugeng Kartono	<i>Demi Chef Arabian and Indian cuisine at The Trans Luxury Hotel, Bandung. Owner of Bhaii Sabb Biryani's.</i>	Sebagai Narasumber Menu Nabeez dan Plating
3	I Dewa Made Agus Rihatna	<i>Chef De Cuisine at 'The Restaurant' at Trans Luxury Hotel, Bandung,</i>	Sebagai Narasumber kuliner Timur Tengah.

Sumber: Hasil olahan penulis, 2025

1.1.1 Tujuan Formal

Penelitian ini menjadi sebuah kajian tugas akhir yang disusun oleh penulis sebagai kewajiban dalam menempuh Ujian Akhir Program Diploma III, Program Studi Seni Kuliner pada Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.1.2 Tujuan Operasional

- I. Sebagai bentuk menguji kemampuan penulis dalam mengolah dan menyajikan makanan Khas Timur Tengah, lalu mengaplikasikan ilmu dan keterampilan yang telah penulis dapat di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
- II. Menghitung *food cost*, harga jual dan gizi disetiap sajian yang penulis presentasikan.
- III. Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari di program Politeknik Pariwisata NHI Bandung dalam bentuk *Food Presentation*.

1.3 Usulan Produk

Kuliner Timur Tengah memiliki keunikan tersendiri, tidak hanya pada penggunaan rempah-rempah dan bahan pangan, tetapi juga pada bentuk penyajian yang sarat nilai budaya. Usulan produk presentasi ini menitikberatkan pada pengembangan dua hidangan khas Timur Tengah, yaitu *Musaka Badhinjan* dan *Kharuf Awzy*, yang dipilih berdasarkan nilai historis dan gizi.

Musaka Badhinjan merupakan hidangan berbasis terong yang dipanggang dan saus tomat berbumbu khas. Dalam usulan produk ini, penyajian dilakukan menggunakan *plate appetizer* yang berukuran sedang dengan tata letak berlapis untuk menonjolkan keindahan tekstur dan warna. *Plate appetizer* dipilih karena

mampu menampilkan porsi personal yang rapi, sesuai dengan tren penyajian modern di restoran kontemporer. Selain itu, penyajian dalam porsi individual memberikan kesan higienis sekaligus meningkatkan pengalaman visual konsumen sebelum mencicipi. Model ini juga mendukung teori *food plating aesthetics* (Shah & Patel, 2021) yang menyatakan bahwa penyajian yang menarik secara visual dapat meningkatkan persepsi rasa dan kepuasan konsumen.

Berbeda dengan *Musaka Badhinjan*, *Kharuf Awzy* adalah hidangan daging domba utuh yang dipanggang dengan bumbu rempah. Penyajian tradisional Timur Tengah biasanya menggunakan nampan besar (*communal tray*) yang ditempatkan di tengah meja dan disantap bersama. Konsep penyajian kolektif ini merepresentasikan filosofi kebersamaan dan keramahtamahan khas masyarakat Arab. Dalam usulan produk ini, penggunaan nampan besar tetap dipertahankan sebagai bagian dari pelestarian nilai budaya. Namun, untuk menyesuaikan dengan konsumen Indonesia, domba yang disajikan dapat dipotong terlebih dahulu menjadi beberapa bagian agar lebih praktis tanpa menghilangkan autentisitas penyajian. Hal ini sejalan dengan teori adaptasi kuliner lintas budaya (Rahmawati, 2021) yang menekankan bahwa modifikasi bentuk penyajian tanpa menghilangkan identitas utama dapat meningkatkan penerimaan konsumen.

1.3.1 Rangkaian Menu

“MUSAKA BADHINJAN”

Terong, zukini dan kentang yang digoreng sampai empuk dan dituangkan saus tomat khas arab. Di hias menggunakan kacang pinus sangrai dan daun ketumbar yang di goreng kering. Dengan yogurt dan saus delima yang manis.

“KHARUF AWZY”

Daging kambing yang sudah direndam menggunakan rempah dan di panggang dengan marinasi kering yang menghasilkan daging yang empuk. Di hias menggunakan kacang yang sudah di sangrai.

“MANDHI RICE”

Rempah yang ditumis sampai beraroma menggunakan minyak samin dan beras yang dimasak menggunakan kaldu ayam yang kental akan menghasilkan nasi yang pulen dan gurih.

“FATTOUSH SALAD”

Salad yang dibuat *fresh* menghasilkan sayuran yang masih *crunchy*. Bersatu dengan *vinaigrette* asam yang menyegarkan dengan taburan sumac sebagai hiasan.

“NABEEZ”

Kurma yang sudah direndam di air selama 3 jam bersama kayu manis dan daun

mint yang akan diblender bersama akan menghasilkan rasa manis yang alami dari kurma dan rasa segar dari daun mint.

1.3.2 Deskripsi Menu

Berikut adalah deskripsi menu yang akan dijelaskan dibawah ini:

1. **Musaka Badhinjan**

Musaka Badhinjan adalah hidangan tradisional Timur Tengah yang berbasis sayuran, biasanya terdiri dari terong, kentang, *zucchini*, serta dipadukan dengan saus tomat, *labneh* (yogurt kental khas Timur Tengah), *pine nuts* (kacang pinus), dan *pomegranate sauce* (saus delima) sebagai pelengkap. Hidangan ini kaya akan gizi, mengandung serat tinggi dari sayuran, protein nabati dari *pine nuts*, dan probiotik dari *labneh*. Menurut Abu Shihab (2019), *Musaka* memiliki makna historis karena berkembang di kawasan *Levant* sebagai makanan keluarga yang sehat dan mudah diolah.

2. **Kharuf Awzy**

Kharuf Awzy merupakan hidangan berbahan utama domba panggang (*roasted lamb*) yang dipadukan dengan sayuran panggang (*roasted vegetables*) dan kacang panggang (*roasted nuts*) sebagai *garnish*. Hidangan ini biasanya disajikan pada acara besar seperti Idul Adha atau jamuan pernikahan. Nilai gizi Kharuf Awzy terletak pada tingginya kandungan protein hewani, zat besi, serta lemak sehat dari domba. Menurut Farid (2021), hidangan ini menjadi simbol kehormatan dan keramahtamahan masyarakat Arab.

3. **Mandhi Rice**

Mandhi Rice adalah nasi khas Yaman yang dibuat dari beras basmati yang dimasak bersama rempah-rempah dan biasanya diberi tambahan *raisin* (kismis)

untuk memberikan cita rasa manis alami. Mandhi dikenal sebagai hidangan utama dalam penyajian daging domba atau ayam. Kandungan karbohidrat kompleks dari basmati berpadu dengan rasa manis kismis, menciptakan keseimbangan gizi dan cita rasa. Studi Al-Mahdi (2020) menunjukkan bahwa *Mandhi Rice* merupakan salah satu kuliner Timur Tengah yang paling banyak diadaptasi oleh restoran internasional karena fleksibilitasnya.

4. Fattoush Salad

Fattoush Salad merupakan salad tradisional *Levantine* yang terdiri dari sayuran segar seperti selada, tomat, mentimun, bawang, dan daun mint yang dipadukan dengan potongan roti pita panggang atau goreng. Tekstur renyah dari pita bread menjadikan hidangan ini unik, sementara dressing asam dari sumac dan lemon juice memberikan rasa segar yang khas. Salad ini tidak hanya sehat, tetapi juga mencerminkan gaya hidup Mediterania yang menekankan konsumsi sayuran segar (Toufic & Samir, 2020).

5. Nabeez

Nabeez adalah minuman tradisional Nabi Muhammad SAW yang terbuat dari air rendaman kurma (*infused water*) yang kadang diperkaya dengan tambahan kayu manis. Minuman ini mengandung gula alami, mineral, dan antioksidan yang tinggi. *Nabeez* tidak hanya memiliki nilai gizi, tetapi juga nilai spiritual karena menjadi bagian dari Sunnah Rasulullah. Menurut laporan *Islamic Nutrition Journal* (2021), *Nabeez* berperan sebagai minuman fungsional yang dapat meningkatkan energi sekaligus menyeimbangkan metabolisme tubuh.

1.3.3 Matrix Menu

Tabel 1. 2 *Matrix Menu*

MATRIX MENU MIDDLE EAST

<i>MENU</i>	<i>INGREDIEN TS</i>	<i>TASTE</i>	<i>COLOUR</i>	<i>TEXTU RE</i>	<i>METHOD E</i>
<i>MUSAKA BADHINJ AN</i>	<i>EGGPLANT , TOMATO, PINE NUTS, POTATO, ZUCCHINI</i>	<i>SAVORY, FRESH SOUR</i>	<i>RED, PURPLE, WHITE, GOLDEN</i>	<i>SOFT, LAYERE D</i>	<i>TOAST, SAUTE, GRATIN</i>
<i>KHARUF AWZY</i>	<i>LAMB, ALMOND, CASHEW NUT,</i>	<i>SAVORY, AROMATI C SPICES</i>	<i>BROWN, GOLD</i>	<i>SOFT, JUICY</i>	<i>MARINAT E, ROAST</i>
<i>MANDHI RICE</i>	<i>BASMATI, SAFFRON, ONION, LOOMI, CINNAMON</i>	<i>SAVORY, AROMATI C SPICES</i>	<i>WHITE, YELLOW, RED</i>	<i>FLUFF Y, SOFT</i>	<i>SAUTE, GOHAN</i>
<i>FATTOUS H SALAD</i>	<i>LETTUCE, CHERRY TOMATO, CUCUMBE R, ONION, TORTILLA</i>	<i>TANGY, SOUR, FRESH</i>	<i>GREEN, RED, WHITE</i>	<i>CRISPY, FRESH</i>	<i>TOSS</i>
<i>NABEEZ</i>	<i>DATES, CINNAMON STICK</i>	<i>NATURAL LY SWEET, FRESH</i>	<i>TRANSPARE NT BROWN</i>	<i>LIQUID , LIGHT</i>	<i>SOAK, CHILLED</i>

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Produk Tugas Akhir *Food Presentation* yang penulis angkat adalah makanan khas Timur Tengah. Pemilihan tema ini didasarkan pada kekayaan budaya gastronomi Timur Tengah yang sarat nilai sejarah, tradisi, serta cita rasa unik berbasis rempah-rempah. Hidangan Timur Tengah umumnya memiliki karakter kuat pada penggunaan bahan seperti daging domba, ayam, terong, kacang arab, minyak zaitun, serta berbagai jenis rempah seperti jintan, ketumbar, kayu manis, dan kapulaga.

Bentuk penyajian akan disusun dengan mengadaptasi gaya penyajian khas Timur Tengah yang menekankan pada dua konsep utama, yaitu *communal dining* dan *individual plating*. Pada hidangan komunal, menu seperti *Kharuf Awzy* disajikan di atas nampan besar sebagai simbol kebersamaan dan keramahtamahan. Sementara itu, menu seperti *Musaka Badhinjan* akan disajikan dengan konsep modern plating menggunakan *plate appetizer*, sehingga menghadirkan nuansa elegan dan kontemporer tanpa menghilangkan identitas aslinya.

Tema makanan Timur Tengah ini dipilih karena relevan dengan tren kuliner global yang semakin menekankan pada eksplorasi budaya lintas negara. Menurut Toufic & Samir (2020), kuliner Timur Tengah tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan pangan, tetapi juga sebagai media representasi identitas budaya. Dengan mengusung tema ini, penyajian yang ditawarkan tidak hanya menekankan cita rasa, tetapi juga menghadirkan nilai estetika, budaya, dan pengalaman makan yang autentik. Penulis akan memberikan rangkaian menu sajian kuliner khas Timur Tengah, sebagai berikut:

1. **Musaka Badhinjan**

Gambar 1. 1 Sketsa *Musaka Badhinjan*



Sumber: Gambar hasil olahan oleh penulis, 2025

2. **Kharuf Awzy**

Gambar 1. 2 Sketsa *Kharuf Awzy*



Sumber: Gambar hasil olahan oleh penulis, 2025

3. Mandhi Rice

Gambar 1. 3 Sketsa *Mandhi Rice*



Sumber: Gambar hasil olahan oleh penulis, 2025

4. Arabic Salata

Gambar 1. 4 Sketsa *Fattoush Salad*



Sumber: Gambar hasil olahan oleh penulis, 2025

5. Nabeez

Gambar 1. 5 Sketsa *Nabeez*



Sumber: Gambar hasil olahan oleh penulis, 2025

1.5 Pengajuan Resep

Resep standar merupakan strategi penting dalam pengelolaan dapur profesional karena berfungsi untuk membakukan bahan, kuantitas, dan metode sehingga produk makanan yang dihasilkan memiliki kualitas, rasa, dan tampilan yang konsisten. Standarisasi resep juga memungkinkan kontrol biaya secara ketat, karena setiap bahan telah dihitung secara akurat sesuai kebutuhan produksi. Dengan demikian, manajemen biaya dan efisiensi dapur dapat tercapai tanpa mengurangi kualitas makanan yang disajikan (Davis, 2017).

Manfaat utama dari penerapan resep standar antara lain adalah:

- (1) Konsistensi produk: Setiap kali hidangan dibuat, hasilnya tetap sama baik dari segi rasa, aroma, maupun tekstur.

(2) Pengendalian porsi: Ukuran porsi yang terstandar memudahkan dalam penentuan harga jual dan menjaga profitabilitas.

(3) Mengurangi kesalahan: Kesalahan dalam penggunaan bahan atau teknik memasak dapat diminimalisir karena panduan yang jelas.

(4) mendukung kreativitas: Meskipun bersifat baku, resep standar tetap dapat dikembangkan melalui inovasi bahan tambahan maupun teknik presentasi (Labensky, Martel, & Van Damme, 2018).

Dengan adanya resep standar, seorang *chef* atau pelaku kuliner dapat dengan cepat menghitung jumlah bahan yang dibutuhkan sesuai skala produksi, baik untuk porsi kecil maupun besar. Hal ini mendukung efektivitas operasional dalam industri makanan dan minuman. Menurut Gisslen (2018), standarisasi resep adalah kunci untuk menciptakan produk kuliner unggulan yang dapat diterima konsumen secara konsisten.

Resep-resep yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber, antara lain wawancara dengan narasumber praktisi kuliner Timur Tengah, literatur daring yang relevan, serta pengetahuan empiris penulis yang didapat selama menempuh pendidikan di Politeknik NHI Bandung. Dengan penggabungan berbagai sumber tersebut, resep yang diajukan tidak hanya bersifat autentik, tetapi juga adaptif terhadap konteks kebutuhan kuliner di Indonesia (Smith, 2020).

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>EXPLANATION</i>
14	<i>Garnish</i>	<i>Coriander Leaf Pine Nuts</i>		<i>On top of layered Vegetable</i>

Sumber: Chef Ahmed Rabea Taha, 2025

Tabel 1. 4 Resep Kharuf Awzy

RESEP LAMB OUZI

Ammount per Portion : - *Yield* : 5 Portion
Type Of Dish : MAIN COURSE *Serving Temp* : Hot
Origin : Yemen

<i>NO</i>	<i>METHOD</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QUANTITY</i>	<i>EXPLANATION</i>
1	<i>Mise En Place</i>	<i>Lamb Leg</i>	1 kg	<i>Brine then Dry rub, Marinate</i>
	<i>Brining Solution</i>	<i>Salt</i>	100 gr	
		<i>Onion</i>	100 gr	
	<i>Marination</i>	<i>Carrot</i>	50 gr	<i>Chunk</i>
		<i>Celery</i>	25 gr	<i>Chunk</i>
		<i>Cardamom</i>	5 gr	<i>Chunk</i>
		<i>Star Anise</i>	5 gr	
		<i>Cloves</i>	5 gr	
		<i>Cinnamon stick</i>	10 gr	
		<i>Loomi</i>	1 pcs	
		<i>Garlic clove</i>	10 gr	<i>Crushed</i>
		<i>Yoghurt Plain</i>	500 gr	
		<i>Salt</i>	50 gr	
	<i>Corriander Powder</i>	10 gr		
	<i>Turmeric Powder</i>	5 gr		
	<i>Garlic Powder</i>	30 gr		
	<i>Cumin</i>	10 gr		
	<i>Paprika Powder</i>	50 gr		
	<i>Black Pepper Powder</i>	10 gr		
	<i>Cinnamon Powder</i>	10 gr		
	<i>Almond nuts</i>	50 gr	<i>Roasted, Crushed</i>	
	<i>Cashew Nuts</i>	50 gr	<i>Roasted, Crushed</i>	
	<i>Results</i>			
2	<i>Brine</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>In the Brining Solution. Minimal 12 hours</i>
3	<i>Dry</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>Pat Dry</i>

NO	METHOD	INGREDIENTS	QUANTITY	EXPLANATION
4	<i>Marinate</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>Marinate thoroughly. Poke meat first to seep in. Let Marinate minimal 12 hours.</i>
5	<i>Roast</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>Cover with aluminium foil, roast at 160 C for 5 hours.</i>
6	<i>Rest</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>Let it seep in back its loss liquid</i>
7	<i>Plate</i>	<i>Lamb Leg</i>		<i>In a communal Tray</i>

Sumber: Chef Ahmed Rabea Taha, 2025

Tabel 1. 5 Resep Mandhi Rice

RESEP MANDHI RICE

Ammount per Portion : 160 gr

Yield : 5 Portion

Type Of Dish : Carbohydrate

Serving Temp : Hot

Origin : Yemen

NO	METHOD	INGREDIENTS	QUANTITY	EXPLANATION
1	<i>Mise En Place</i>	<i>Basmati Rice</i> <i>Ghee</i> <i>Onion</i> <i>Garlic</i> <i>Chicken Stock</i> <i>Cinnamon Stick</i> <i>Cardamom</i> <i>Bay Leaves</i> <i>Cloves</i> <i>Cumin</i> <i>Corriander Powder</i> <i>Loomi</i> <i>Saffron</i> <i>Raisin</i> <i>Raisin Gold</i>	400 gr 100 gr 100 gr 20 gr 2 L 5 gr 3 gr 1 gr 10 gr 5 gr 5 gr 1 pcs 3 helai 50 gr 50 gr	<i>Soak</i> <i>Chop</i> <i>Chop</i> <i>Green</i> <i>Dried</i> <i>Soak in 2 tbsp chicken stock</i>
	<i>Result</i>			
2	<i>Heat</i>	<i>Ghee</i>		<i>In a Marmite</i>
3	<i>Saute</i>	<i>Onion</i> <i>Garlic</i> <i>Cinnamon stick</i> <i>Cardamom</i> <i>Cloves</i> <i>Cumin</i>		<i>Together until fragant</i>
4	<i>Pour</i>	<i>Chicken stock</i>		<i>Into Marmite, let simmer</i>

NO	METHOD	INGREDIENTS	QUANTITY	EXPLANATION
5	<i>Put</i>	<i>Bay Leaves Corriander powder Loomi</i>		<i>Into Marmite, Let simmer for 3 – 5 minutes.</i>
6	<i>Pour</i>	<i>Soaked Basmati</i>		<i>Into Marmite, Stir thoroughly.</i>
7	<i>Pour</i>	<i>Chicken Stock</i>		<i>Until index finger at the height of the first joint of the finger. Cover with aluminium foil</i>
8	<i>Gohan</i>	<i>Basmati Rice</i>		<i>7 Minute Big Fire, 7 Minutes simmer fire, 7 minutes off fire.</i>
9	<i>Rest</i>	<i>Basmati Rice</i>		<i>While stirring it around</i>
10	<i>Pour in</i>	<i>Saffron</i>		<i>Stir it around Gently</i>
	<i>Garnish</i>	<i>Raisin Raisin Gold</i>		<i>Sprinkle around the rice.</i>

Sumber: Chef Ahmed Rabea Taha, 2025

Tabel 1. 6 Resep *Fattoush Salad*

RESEP FATTOUSH SALAD

Ammount per Portion : 80 GR

Yield : 5 Portion

Type Of Dish : Side Dish

Serving Temp : Cold

Origin : Levantine

NO	METHOD	INGREDIENTS	QUANTITY	EXPLANATION
1	<i>Mise En Place</i>	<i>Lettuce Onion Cherry tomatoes Parsley Black Olives Mint Leaves Cucumber Pita Bread</i>	<i>100 gr 50 gr 100 gr 5 gr 25 gr 5 gr 50 gr 1 pcs</i>	<i>Chunk Dice Dice Chop Slice Chop Dice Cube</i>
	<i>Vinaigrette</i>	<i>Salad Oil Extra Virgin Olive oil Salt Pepper Lemon Sumac</i>	<i>20 ml 20 ml 5 gr 5 gr 2 pcs 5 gr</i>	<i>Squeezed</i>

dapat dipisahkan dengan harga jual. Perhitungan harga jual melibatkan tampilan berbagai biaya, termasuk overhead, tenaga kerja, material, dan keuntungan tambahan. “Di sektor komersial, pengeluaran biaya makanan dan minuman biasanya mencapai 30– 35% dari total biaya operasional.” Davis (1991). Mengingat hal ini, penulis memilih persentase biaya 30 persen.

Berikut daftar tabel harga resep dan harga masakan yang penulis hitung dengan menggunakan harga beberapa bahan yang ditemukan di tempat penulis berada, serta harga dari pengecer onlen seperti Shopee dan Pasar Tradisional:

Tabel 1. 8 Biaya *Musaka Badhinjan***Recipe Cost MUSAKA BADHINJAN**

<i>MUSAKA BADHINJAN</i>				<i>PORTION</i>	<i>5</i>
<i>NO</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QTY</i>	<i>UNIT</i>	<i>UNIT PRICE</i>	<i>TOTAL COST PRICE</i>
1	<i>EGGPLANT</i>	0,075	KG	Rp 12.000	Rp 900
2	<i>ZUCCHINI</i>	0,075	KG	Rp 16.000	Rp 1.200
3	<i>POTATO</i>	0,075	KG	Rp 30.000	Rp 2.250
4	<i>TOMATO PEELED</i>	0,025	KG	Rp 70.000	Rp 1.750
5	<i>PINE NUTS</i>	0,005	KG	Rp 1.100.000	Rp 5.500
6	<i>LABNEH YOGURT</i>	0,05	kg	Rp 390.000	Rp 19.500
7	<i>GARLIC</i>	0,01	KG	Rp 48.000	Rp 480
8	<i>ONION</i>	0,02	KG	Rp 64.000	Rp 1.280
9	<i>POMOGANATE</i>	0,025	KG	Rp 72.000	Rp 1.800
11	<i>CORIANDER LEAF</i>	0,005	KG	Rp 30.000	Rp 150
12	<i>OIL</i>	0,1	L	Rp 25.000	Rp 2.500
<i>RECIPE COST</i>					Rp 37.310

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

Tabel 1. 9 Biaya *Kharuf Awzy***Recipe Cost KHARUF AWZY**

<i>NO</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QTY</i>	<i>UNIT</i>	<i>UNIT PRICE</i>	<i>TOTAL COST PRICE</i>
1	<i>LAMB LEG</i>	1	KG	Rp 135.000	Rp 135.000
2	<i>SALT</i>	0,15	KG	Rp 16.000	Rp 2.400
3	<i>ONION</i>	0,1	KG	Rp 64.000	Rp 6.400
4	<i>CARROT</i>	0,05	KG	Rp 22.000	Rp 1.100

<i>NO</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QTY</i>	<i>UNIT</i>	<i>UNIT PRICE</i>	<i>TOTAL COST PRICE</i>
5	<i>CELERY</i>	0,025	KG	Rp 32.000	Rp 800
6	<i>CARDAMOM</i>	0,005	KG	Rp 1.340.000	Rp 6.700
7	<i>STAR ANISE</i>	0,005	KG	Rp 110.000	Rp 550
8	<i>CLOVES</i>	0,005	KG	Rp 350.000	Rp 1.750
9	<i>CINNAMON STICK</i>	0,01	KG	Rp 150.000	Rp 1.500
10	<i>LOOMI</i>	0,003	KG	Rp 1.000.000	Rp 3.000
11	<i>GARLIC</i>	0,01	KG	Rp 48.000	Rp 480
12	<i>YOGHURT PLAIN</i>	0,5	KG	Rp 80.000	Rp 40.000
13	<i>CORRIANDER POWDER</i>	0,01	KG	Rp 82.000	Rp 820
14	<i>TURMERIC POWDER</i>	0,005	KG	Rp 99.000	Rp 495
15	<i>GARLIC POWDER</i>	0,03	KG	Rp 160.000	Rp 4.800
16	<i>CUMIN</i>	0,01	KG	Rp 300.000	Rp 3.000
17	<i>PAPRIKA POWDER</i>	0,05	KG	Rp 125.000	Rp 6.250
18	<i>BLACK PEPPER POWDER</i>	0,01	KG	Rp 220.000	Rp 2.200
19	<i>CINNAMON POWDER</i>	0,01	KG	Rp 135.000	Rp 1.350
20	<i>CASHEW NUTS</i>	0,05	KG	Rp 189.000	Rp 9.450
21	<i>ALMOND NUTS</i>	0,05	KG	Rp 200.000	Rp 10.000
<i>RECIPE COST</i>					Rp 238.045

Sumber: Hasil olahan Penulis, 2025

Tabel 1. 10 Biaya *Mandhi Rice***Recipe cost MANDHI RICE**

NO	INGREDIENTS	QTY	UNIT	UNIT PRICE	TOTAL COST PRICE
1	<i>BASMATI</i>	0,4	KG	Rp 30.000	Rp 12.000
2	<i>GHEE</i>	0,1	KG	Rp 70.000	Rp 7.000
3	<i>ONION</i>	0,1	KG	Rp 64.000	Rp 6.400
4	<i>GARLIC</i>	0,02	KG	Rp 48.000	Rp 960
5	<i>CINNAMON STICK</i>	0,005	KG	Rp 150.000	Rp 750
6	<i>CARDAMOM</i>	0,003	KG	Rp 1.340.000	Rp 4.020
7	<i>BAY LEAF</i>	0,001	KG	Rp 1.310.000	Rp 1.310
8	<i>CLOVES</i>	0,01	KG	Rp 350.000	Rp 3.500
9	<i>CUMIN</i>	0,005	KG	Rp 300.000	Rp 1.500
10	<i>CORRIANDER POWDER</i>	0,005	KG	Rp 82.000	Rp 410
11	<i>LOOMI</i>	0,003	KG	Rp 1.000.000	Rp 3.000
12	<i>SAFFRON</i>	0,0001	KG	Rp 110.000.000	Rp 11.000
13	<i>CHICKEN BONES</i>	1	KG	Rp 17.000	Rp 17.000
14	<i>SALT</i>	0,03	KG	Rp 16.000	Rp 480
15	<i>RAISIN</i>	0,05	KG	Rp 60.000	Rp 3.000
16	<i>RAISIN GOLD</i>	0,05	KG	Rp 220.000	Rp 11.000
RECIPE COST					Rp 83.330

Sumber: Hasil olahan oleh penulis: 2025

Tabel 1. 11 Biaya *Fattoush Salad***Recipe Cost FATTOUSH SALAD**

NO	INGREDIENTS	QTY	UNIT	UNIT PRICE	TOTAL COST PRICE
1	LETTUCE	0,1	KG	Rp 65.000	Rp 6.500
2	ONION	0,05	KG	Rp 64.000	Rp 3.200
3	TOMATO CHERRY	0,1	KG	Rp 104.000	Rp 10.400
4	PARSLEY	0,005	KG	Rp 67.500	Rp 338
5	BLACK OLIVES	0,025	KG	Rp 154.000	Rp 3.850
6	MINT LEAVES	0,005	KG	Rp 39.000	Rp 195
7	CUCUMBER	0,05	KG	Rp 20.000	Rp 1.000
8	SALAD OIL	0,02	KG	Rp 63.500	Rp 1.270
9	EXTRA VIRGIN OLIVE OIL	0,02	KG	Rp 428.000	Rp 8.560
10	SALT	0,005	KG	Rp 16.000	Rp 80
11	BLACK PEPPER POWDER	0,005	KG	Rp 220.000	Rp 1.100
12	LEMON	0,1	KG	Rp 67.000	Rp 6.700
13	SUMAC	0,005	KG	Rp 310.000	Rp 1.550
14	PITA BREAD	1	PCS	Rp 5.000	Rp 500
RECIPE COST					Rp 45.243

Sumber: Hasil olahan oleh Penulis, 2025

Tabel 1. 12 Biaya *Nabeez***Recipe cost NABEEZ**

<i>NO</i>	<i>INGREDIENTS</i>	<i>QTY</i>	<i>UNIT</i>	<i>UNIT PRICE</i>	<i>TOTAL COST PRICE</i>
1	<i>DATE</i>	0,2	KG	Rp 100.000	Rp 20.000
2	<i>MINT LEAF</i>	0,01	KG	Rp 39.000	Rp 390
3	<i>CINNAMON STICK</i>	0,01	KG	Rp 150.000	Rp 1.500
<i>RECIPE COST</i>					Rp 21.890

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2025

Tabel 1. 13 *Total Recipe Costing***TOTAL RECIPE COSTING**

<i>NO</i>	<i>MENU</i>	<i>RECIPE COSTING</i>
<i>YIELD = 5</i>		
1	<i>MUSAKA BADHINJAN</i>	Rp 37.310
2	<i>KHARUF AWZY</i>	Rp 238.045
3	<i>MANDHI RICE</i>	Rp 83.330
4	<i>FATTOUSH SALAD</i>	Rp 45.243
5	<i>NABEEZ</i>	Rp 21.890
<i>TOTAL RECIPE COSTING</i>		Rp 425.818

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

Tabel 1. 14 *Selling Price Individual Dining***SELLING PRICE INDIVIDUAL DINING**

<i>NO</i>	<i>MENU</i>	<i>TOTAL COST</i>	<i>COST PER PORTION</i>	<i>FOOD COST (30%)</i>
<i>YIELD</i>		:	5	30%
1	<i>MUSAKA BADHINJAN</i>	Rp 37.310	Rp 7.462	Rp 24.873
2	<i>KHARUF AWZY</i>	Rp 238.045	Rp 47.609	Rp 158.697
3	<i>MANDHI RICE</i>	Rp 83.330	Rp 16.666	Rp 55.553
4	<i>FATTOUSH SALAD</i>	Rp 45.243	Rp 9.049	Rp 30.162
5	<i>NABEEZ</i>	Rp 21.890	Rp 4.378	Rp 14.593
<i>TOTAL INDIVIDUAL SELLING PRICE</i>				Rp 283.878

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

Tabel 1. 15 *Selling Price Communal Dining***SELLING PRICE COMMUNAL DINING**

<i>NO</i>	<i>MENU</i>	<i>TOTAL COST</i>	<i>FOOD COST (45%)</i>
<i>YIELD = 5</i>			45%
1	<i>MUSAKA BADHINJAN</i>	Rp 37.310	Rp 82.911
2	<i>KHARUF AWZY</i>	Rp 238.045	Rp 528.989
3	<i>MANDHI RICE</i>	Rp 83.330	Rp 185.178
4	<i>FATTOUSH SALAD</i>	Rp 45.243	Rp 100.539
5	<i>NABEEZ</i>	Rp 21.890	Rp 48.644
<i>TOTAL COMUNAL SELLING PRICE</i>			Rp 946.261
<i>PRICE ROUNDED</i>			Rp 947.000

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

1.5.2 Daftar Nilai Gizi

Kuliner tidak hanya sekadar aktivitas konsumsi, tetapi juga sarana utama pemenuhan kebutuhan gizi manusia. Menurut Winarno (2017), setiap hidangan

membawa nilai gizi yang berbeda-beda, tergantung pada bahan baku, cara pengolahan, dan penyajiannya. Dalam konteks industri kuliner, penghitungan nilai gizi berperan penting untuk memastikan konsumen memperoleh asupan energi, protein, vitamin, dan mineral yang seimbang. Dengan demikian, setiap hidangan yang dirancang bukan sekadar mempertahankan identitas budaya, melainkan juga berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan.

Kuliner Timur Tengah dikenal kaya akan protein hewani (daging domba, ayam, ikan), lemak sehat (minyak zaitun, kacang-kacangan), karbohidrat kompleks (beras basmati, gandum, kacang pinus), serta vitamin dan mineral (sayuran segar, kurma, delima, rempah-rempah). Menurut Toufic & Samir (2020), pola makan khas Timur Tengah mirip dengan Mediterranean diet, yang terbukti mendukung kesehatan jantung dan metabolisme. Dalam menu yang diangkat pada penelitian ini:

Tabel 1. 16 Nilai Gizi *Musaka Badhinjan*

Nilai Gizi *MUSAKA BADHINJAN*

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
<i>MUSAKA BADHINJAN</i>					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>EGGPLANT</i>	75	49	2,89	6,23	0,59
<i>ZUCCHINI</i>	75	12	0,14	2,51	0,91
<i>POTATO</i>	75	58	0,07	13,1	1,52
<i>TOMATO PEELED</i>	25	3	0	0,5	0,28
<i>PINE NUTS</i>	5	35	3,44	0,2	0,7
<i>LABNEH YOGURT</i>	50	29	0,1	2,02	5,15
<i>GARLIC</i>	10	15	0,05	3,31	0,64
<i>ONION</i>	20	8	0,02	2,02	0,18
<i>POMOGRANATE</i>	25	18	0,08	4,51	0,25

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
<i>MUSAKA BADHINJAN</i>					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>CORIANDER LEAF</i>	5	1	0,03	0,18	0,11
<i>OIL</i>	100	813	92	0	0
TOTAL		1041	98,82	34,58	10,33
TOTAL PER PORTION		208,2	19,764	6,916	2,066

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, www.fatsecret.co.id/kalori-gizi 2025

Tabel 1. 17 Nilai Gizi *Kharuf Awzy*

Nilai Gizi *KHARUF AWZY*

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
<i>LAMB OUZI</i>					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>LAMB LEG</i>	1000	2660	181,5	0	239,3
<i>SALT</i>	150	0	0	0	0
<i>ONION</i>	100	42	0,08	10,11	0,92
<i>CARROT</i>	50	20	0,12	4,79	0,46
<i>CELERY</i>	25	4	0,04	0,74	0,17
<i>CARDAMOM</i>	5	16	0,34	3,42	0,54
<i>STAR ANISE</i>	5	0	0	0	0
<i>CLOVES</i>	5	16	1	3,06	0,3
<i>CINNAMON STICK</i>	10	26	0,32	7,98	0,39
<i>LOOMI</i>	30	0	0	0	0
<i>GARLIC</i>	10	15	0,05	3,31	0,64
<i>YOGHURT PLAIN</i>	500	495	5,75	93,2	19,9
<i>CORRIANDER POWDER</i>	10	2	0,05	0,37	0,21
<i>TURMERIC POWDER</i>	5	18	0,49	3,25	0,39
<i>GARLIC POWDER</i>	30	100	0,23	21,81	5,04
<i>CUMIN</i>	10	38	2,23	4,42	1,78

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
<i>LAMB OUZI</i>					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>PAPRIKA POWDER</i>	50	144	6,48	27,87	7,38
<i>BLACK PEPPER POWDER</i>	10	26	0,33	6,48	1,19
<i>CINNAMON POWDER</i>	10	31,5	0	7,13	0,44
<i>KACANG MEDE</i>	50	290	23,88	15,08	8,42
<i>ALMOND</i>	50	289	25,32	9,87	10,63
<i>TOTAL</i>		4232,5	248,21	222,89	298,1
<i>TOTAL PER PORTION</i>		846,5	49,642	44,578	59,62

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, www.fatsecret.co.id/kalori-gizi 2025

Tabel 1. 18 Nilai Gizi Mandhi Rice

Nilai Gizi *MANDHI RICE*

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
<i>MANDHI RICE</i>					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>BASMATI</i>	400	1438	3,61	308,29	34,03
<i>GHEE</i>	100	849	96,42	0,01	0,38
<i>ONION</i>	100	42	0,08	10,11	0,92
<i>GARLIC</i>	20	30	0,1	6,62	1,28
<i>CINNAMON STICK</i>	5	13	0,16	3,95	1,95
<i>CARDAMOM</i>	3	9,6	0,2	2,05	0,3
<i>BAY LEAF</i>	1	3	0,08	0,75	0,08
<i>CLOVES</i>	10	16	1	3,06	0,3
<i>CUMIN</i>	5	19	1,1	2,21	0,89
<i>CORRIANDER POWDER</i>	5	1	0,025	0,18	0,1
<i>LOOMI</i>	1	0	0	0	0
<i>SAFFRON</i>	3	0	0	0	0
<i>CHICKEN BONES</i>	1000	130	0	2	32

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
MANDHI RICE					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>SALT</i>	30	0	0	0	0
<i>RAISIN</i>	50	150	0,23	39,59	1,54
<i>RAISIN GOLD</i>	50	150	0,23	39,59	1,54
TOTAL		2850,6	103,235	418,41	75,31
TOTAL PER PORTION		570,12	20,647	83,682	15,062

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, www.fatsecret.co.id/kalori-gizi 2025

Tabel 1. 19 Nilai Gizi *Arabic Salad*

NILAI GIZI FATTOUSH SALAD

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
FATTOUSH SALAD					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>LETTUCE</i>	100	17	0,3	3,28	1,23
<i>ONION</i>	50	21	0,04	5,06	0,46
<i>TOMATO CHERRY</i>	100	18	0,2	3,92	0,88
<i>PARSLEY</i>	5	2	0,04	0,32	0,15
<i>BLACK OLIVES</i>	25	26	2,38	1,52	0,22
<i>MINT LEAVES</i>	5	4	0,05	0,74	0,19
<i>CUCUMBER</i>	50	6	0,08	1,08	0,3
<i>SALAD OIL</i>	20	177	20	0	0
<i>EXTRA VIRGIN OLIVE OIL</i>	20	177	20	0	0
<i>SALT</i>	5	-	-	-	-
<i>BLACK PEPPER POWDER</i>	5	13	0,16	3,24	0,55
<i>LEMON</i>	100	29	0,3	9,32	1,1
<i>SUMAC</i>	5	22	0,72	2,4	0,66
<i>PITA BREAD</i>	1 pcs	275	1,2	55,7	9,1
TOTAL		787	45,47	86,58	14,84
TOTAL PER PORTION		157,4	9,094	17,316	2,968

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, www.fatsecret.co.id/kalori-gizi 2025

Tabel 1. 20 Nilai Gizi *Nabeez***NILAI GIZI NABEEZ**

PENGEMBANGAN KULINER TIMUR TENGAH					
ARABIC SALAD					
BAHAN	JUMLAH	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
	(gr)	(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
<i>DATE</i>	200	554	0,3	149,94	3,62
<i>MINT LEAF</i>	10	7	0,09	1,49	0,38
<i>CINNAMON STICK</i>	10	25	0,11	8,2	0,29
TOTAL		586	0,5	159,63	4,29
TOTAL PER PORTION		117,2	0,1	31,926	0,858

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, www.fatsecret.co.id/kalori-gizi-2025

Tabel 1. 21 Total Nilai Gizi

TOTAL NILAI GIZI

NO	MENU	YIELD	KALORI	LEMAK	KARBO	PROTEIN
			(Kkal)	(gr)	(gr)	(gr)
1	<i>MUSAKA BADHINJAN</i>	5	1041	98,82	34,58	10,33
2	<i>KHARUF AWZY</i>	5	4232,5	248,21	222,89	298,1
3	<i>MANDHI RICE</i>	5	2850,6	103,235	418,41	75,31
4	<i>ARABIC SALAD</i>	5	787	45,47	86,58	14,84
5	<i>NABEEZ</i>	5	586	0,5	159,63	4,29
TOTAL OVERALL			9497,1	496,235	922,09	402,87
NUTRITIONAL VALUE PER PORTION			1899,42	99,247	184,418	80,574

Sumber: Hasil olahan oleh penulis, 2025

Menurut pedoman diet FAO/WHO, rata-rata orang dewasa membutuhkan 2.000 - 2.500 kkal per hari, dengan kisaran distribusi makronutrien yang direkomendasikan sebesar 20–35% lemak, 45–65% karbohidrat, dan 10–20% protein dari total asupan energi. Jika dibandingkan dengan standar ini, menu yang dianalisis memenuhi dan sedikit melebihi kebutuhan energi harian, terutama dalam kandungan lemak dan protein. Namun, ini masih dianggap dapat diterima

untuk individu dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga tinggi, yang umumnya tercermin dalam gaya hidup tradisional Timur Tengah dan praktik makan bersama.

Lebih lanjut, kontribusi protein yang tinggi, sebagian besar berasal dari hidangan berbahan dasar daging domba seperti *Kharuf Awzy*, mendukung pemeliharaan otot dan rasa kenyang, sementara penyertaan nasi, roti dan salad memastikan ketersediaan karbohidrat dan beberapa asupan mikronutrien. Oleh karena itu, menu tersebut dapat dianggap cukup bergizi dan sesuai budaya jika dikonsumsi sebagai makanan utama sehari-hari, meskipun konsumsi rutin oleh individu yang kurang aktif mungkin memerlukan pengendalian porsi untuk menghindari asupan kalori berlebih.

Kesimpulannya, profil nutrisi menu ini sudah sesuai dengan standar yang dapat diterima untuk diet Timur Tengah, sesuai dengan rekomendasi diet global yang telah ditetapkan (FAO & WHO, 2003).