

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia. Indonesia juga dilintasi oleh garis khatulistiwa yang berada di antara benua Asia dan Australia, serta di antara samudra Pasifik dan samudra Hindia. Hal ini berarti Indonesia hanya memiliki dua musim, yaitu penghujan dan kemarau. Dengan begitu, Indonesia memiliki beragam aset kuliner, mulai dari hasil laut hingga ke daratan.

Salah satu pulau di Indonesia adalah pulau Jawa. Pulau Jawa merupakan pulau terluas ke-13 di dunia. Total penduduk pulau Jawa menyentuh angka 150 juta jiwa. Dalam pulau ini terdapat tiga puluh delapan gunung berapi yang terbentang dari barat hingga timur. Jadi, hampir semua wilayah Jawa pernah merasakan efek dari aktivitas vulkanik. Dari aktivitas vulkanik inilah juga menjadi alasan mengapa tanah di pulau Jawa banyak yang subur sehingga mudah untuk menemukan berbagai ragam rempah – rempah yang dapat digunakan. Beberapa gunung vulkanik yaitu gunung Slamet, gunung Sundoro, gunung Sumbing, gunung Merbabu, dan yang terkenal, gunung Merapi di Jawa Tengah.

(TheConversation.com)

Jawa tengah beriklim tropis. Beberapa daerah di Jawa Tengah memiliki curah hujan yang tinggi. Terutama di daerah Nusakambangan

Barat, dan Pegunungan Serayu Utara. Sedangkan daerah yang memiliki curah hujan yang rendah, berada di daerah Kabupaten Wonogiri, dan daerah Blora dan sekitarnya. Blora merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Wilayah Kabupaten Blora terdiri atas dataran rendah dan perbukitan dengan ketinggian kurang lebih 20-280 meter di atas permukaan laut. Separuh wilayah dari Kabupaten Blora merupakan kawasan hutan. Terdapat juga daerah persawahan yang berada di pertengahan kabupaten yang merupakan dataran rendah. Di bagian utara merupakan perbukitan yang bernama Rangkaian Pegunungan Kapur Utara dan di bagian selatan, merupakan perbukitan kapur juga yang biasa disebut Pegunungan Kendeng. Dalam musim kemarau, sebagian besar kawasan Blora mengalami krisis air. Krisis tersebut tidak hanya air minum, namun juga air irigasi. Sedangkan di musim hujan, dikarenakan jenis tanahnya, beberapa kawasan menjadi rawan longsor.

### **1.1.1 Sejarah Blora**

Menurut cerita rakyat Blora, kata “Blora” berasal dari kata “Belor” yang dapat diartikan sebagai lumpur. Seiring berjalannya waktu, kata tersebut berubah menjadi “Mbeloran” dan kemudian berubah menjadi “Blora”. Secara etimologi, “Blora” berasal dari kata “Wai” + “Lorah”. “Wai” memiliki arti air, dan “Lorah” memiliki arti dataran rendah atau dapat dikatakan jurang. Dalam bahasa Jawa, sering adanya pergantian huruf W dengan huruf B. Sehingga kata “Wailorah”, berubah jadi “Bailorah”. “Bailorah” berubah menjadi “Balorah”, “Balorah” berubah menjadi “Blora”. Sehingga kata Blora berarti juga dataran rendah yang berair. Hali ini berdekatan dengan pengertian tanah berlumpur.

(www.blorakab.go.id, 2020)

### **1.1.2 Topografi & Demografi**

Kabupaten Blora berada di koordinat 111<sup>0</sup>338' BT, 6<sup>0</sup>528' - 7<sup>0</sup>248' LS disahkan pada tanggal 11 Desember 1749. Kabupaten ini memiliki luas sebesar 1.820,59 Km<sup>2</sup> dengan populasi 844.490 Jiwa, memiliki 16 kecamatan dan 295 kelurahan. Kabupaten ini juga memiliki komposisi susunan tanah 56% gromosol, 39% mediteranian, dan 5% alluvial. Sebagian tanahnya adalah hutan yang meliputi hutan negara dan hutan rakyat hampir 50%, tanah sawah kurang lebih 26%, dan sisanya merupakan pekarangan, waduk, perkebunan masyarakat, dan lain lain. Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa Blora merupakan daerah yang dapat digunakan untuk bertani dikarenakan tanah gromosol dan alluvialnya yang berjumlah kurang lebih 61%. Namun keberadaan tanah mediteranian atau tanah yang berkapur lah yang juga menyebabkan kekeringan atau sulit air.

### **1.1.3 Aspek Ekonomi**

Walaupun sering terjadi kekeringan di Blora, masyarakat di kota ini masih memilih untuk bekerja sebagai petani. Padi sawah merupakan komoditi paling utama. Hal ini menjadikan Kabupaten Blora sebagai salah satu lumbung padi di Jawa Tengah. Dilanjutkan dengan jagung dan kedelai. Sementara perkembangan hortikultura didominasi oleh buah mangga dan jeruk. Tentu dengan perkembangan zaman, produktifitas dari pertanian Blora semakin meningkat.

### **1.1.4 Perkembangan Pariwisata**

Blora memiliki beberapa objek wisata yang berpotensi untuk dikembangkan. Mulai dari wisata alam, budaya, religi, dan yang pasti, kuliner.

Potensi wisata di Kabupaten Blora merupakan gabungan antara kondisi alam dan juga sejarah. Mulai dari kerajaan Demak, Pajang, hingga Mataram. Dikarenakan itu, untuk mendukung pariwisata, selain layanan transportasi bus dan kereta api cepat, pemerintah Kabupaten Blora berusaha untuk menghidupkan kembali fasilitas lapangan terbang Ngloram di Cepu, kini di bawah pengelolaan kementerian ESDM. Untuk pengelolaan lebih lanjut, diharapkan untuk dialihkan kepada kementerian perhubungan. Mengetahui akan semakin ramai *human interaction* di Blora, Akan sangat baik jika dikembangkan pula bisnis kuliner di kabupaten tersebut. Dikarenakan selain sebagai kebutuhan primer, masakan blora memiliki rasa yang unik dan dapat dikembangkan dari beberapa aspek.

([www.bisniswisata.co.id](http://www.bisniswisata.co.id),2017)

Dengan mengetahui keberagaman dan keunikan Kabupaten Blora, penulis menyadari bahwa Kabupaten Blora memiliki banyak hal yang dapat di-*explore*. Terutama di bidang kuliner. Hal ini dikarenakan daerah Blora unik dan memiliki karakter yang kuat. Oleh karena itu, penulis sangat tertarik untuk mencari dan mengenal lebih masakan Blora dalam Tugas Akhir *Food Presentation* yang berjudul **“Sajian Kuliner Kabupaten Blora, Provinsi Jawa Tengah”**

## 1.2 Tujuan

### Tujuan Formal :

1. Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian akhir Program Studi Manajemen Tata Boga, Program Diploma III Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Sebagai salah satu bukti pembelajaran dan pengabdian yang telah dipelajari baik di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung ataupun saat praktek kerja nyata (*Job Training*)

### Tujuan Operasional :

1. Memperkenalkan cita rasa masakan Blora, Jawa tengah dan menyajikannya dalam bentuk *Rijsttafel*.
2. Untuk memberikan informasi peluang bisnis kuliner masakan blora yang dapat dikembangkan lagi berupa restaurant atau *cloud kitchen* yang saat ini marak dilakukan masyarakat dikarenakan covid - 19.
3. Menjadikan Kabupaten Blora khususnya di bidang kuliner sebagai daya tarik masyarakat, sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan perekonomian, sosial, dan juga budaya dari Blora.

### **1.3 Usulan Produk Makanan**

Penulis akan mempresentasikan masakan Kabupaten Blora, Jawa Tengah dengan metode *rijsttafel*. Penulis mencoba untuk memadukan beberapa masakan tersebut sehingga terjadi suatu keserasian antara rasa, penampilan, aroma, dan aspek – aspek lainnya. Setiap masakan dipilih untuk mengenalkan karakter dan budaya Jawa yang kuat khususnya Kabupaten Blora. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis akan mempresentasikan makanan :

## **10 COURSES OF BLORA RIJSTAFEL MENU**

### **“Sego Kobong”**

*(Traditional roasted rice)*

\*\*\*

### **“Soto Klethuk”**

*(Soto with fried cassava and chicken)*

\*\*\*

### **“Sambal Rebus”**

*(Boiled sambal)*

\*\*\*

### **“Sambal Terasi”**

*(Shrimp paste sambal)*

\*\*\*

### **“Ikan Jendil Blora”**

*(Fried Jendil with ground spices)*

\*\*\*

### **“Nasi Putih”**

*(White Rice)*

\*\*\*

### **“Sate Sapi Blora”**

*(Blora beef satay)*

\*\*\*

### **“Kuah Kuning”**

*(Coconut milk based stock with traditional spices)*

\*\*\*

### **“Es Jati”**

*(Teak leaf with coconut milk, palm sugar and ice)*

\*\*\*

### **“Kopi Santan”**

*(Coffee with coconut milk)*

## **1. Sejo Kobong**

Dalam Bahasa Indonesia, Sejo berartikan nasi, dan kobong berartikan bakar. Nasi bakar blora ini mengandung bumbu pedas, ikan tongkol dan ikan teri. Penulis memilih menu sejo kobong karena makanan tersebut memiliki karakter rasa yang pedas dan gurih sehingga menggugah selera. Asal usul nasi bakar masih belum dapat dipastikan. Beberapa sumber mengatakan asal usulnya berawal dari jaman kerajaan Majapahit. Gajah Mada, mahapatih dari kerajaan tersebut, sangat berhati – hati dalam memilih makanan. Di zaman itu memang belum ada dokter yang mengontrol makanan. Namun, Gajah mada memiliki caranya sendiri. Setiap perjamuan, Gajah Mada hanya memakan hidangan yang disuguhkan dengan terlebih dahulu dibakar. Nasi yang dibakarpun harus dibalut dengan daun pisang. Gajah Mada percaya, bahwa nasi yang dibakar dengan daun pisang memberinya kekuatan yang lebih. Kita tahu bahwa Kerajaan Majapahit memiliki wilayah kekuasaan yang cukup besar. Namun dikarenakan cerita yang beragam dari seluruh nusantara, asal - usul nasi bakar ini pun masih harus diteliti.

## **2. Soto Klethuk**

Soto Klethuk merupakan salah satu makanan unik dari Kabupaten Blora. Soto ini berisi ayam, sayuran, dan klethuk. Klethuk adalah singkong yang dipotong kecil - kecil, kemudian dikukus, lalu digoreng. Ketika dimakan akan berbunyi klethuk - klethuk. Salah satu penjual soto klethuk yang cukup terkenal adalah Pak Galo yang berlokasi di Jl. Gunung Sindoro no. 1C, Blora, Jawa Tengah. Pak Galo dapat dikatakan salah satu perintis soto klethuk tersebut bisnisnya ini dimulai dari tahun 1997 seiring berjalannya waktu, makanan ini semakin populer di Blora hingga saat ini.

([www.food.detik.com](http://www.food.detik.com), 2017)

### **3. Sambal Rebus**

Sambal merupakan salah satu pelengkap yang sangat sering digunakan di semua masakan. Menurut Murdijati Gardjito, seorang ahli kuliner Indonesia, sesuai dengan literatur, pada jaman dahulu, orang - orang Jawa mencari karakteristik rasa pedas dari tiga jenis komoditi, cabai, lada, dan jahe. Namun, menurut masyarakat di jaman itu, rasa pedas cabai dianggap lebih "ramah" daripada jahe dan lada. Oleh karena itu, pemanfaatan cabai sebagai bahan makanan yang memberikan cita rasa pedas semakin meluas. Seorang arkeolog, Titi Surti Nastiti, menyebutkan bahwa cabai pada masa Jawa kuno telah menjadi komoditas perdagangan yang dapat dikatakan diminati oleh masyarakat. Bahan yang *simple* dan cara pembuatannya yang mudah adalah salah satu nilai tambah untuk sambal ini. Tidak hanya itu, keuntungan lain ketika menggunakan sambal ini adalah sambal ini tidak mengubah aroma, maupun rasa masakan lainnya, hanya menambah rasa pedas. (Alinea.id,2019)

### **4. Sambal Terasi**

Selain sambal rebus, sambal terasi adalah sambal yang tidak kalah sering digunakan. Seiring berjalannya waktu, kombinasi bahan dan rempah rempah di Indonesia semakin banyak digunakan. Menurut Suryatini N Ganie (2009) mencatat sekurangnya ada 100 variasi makanan yang dibuat dari sambal. Sambal terasi ini adalah salah satunya. Sambal Ini biasanya digunakan untuk makanan dibakar atau digoreng dan juga untuk sayur lalap. Sambal ini berisi bawang merah, bawang putih, tomat, gula merah, dan juga terasi. ([www.brilio.net](http://www.brilio.net),2017)

## 5. Ikan Jendil Blora

Sungai Bengawan Solo mengalir kurang lebih 600 kilometer tanah Jawa. Kabupaten Blora, berada di hilir sungai ini. Dalam sungai ini terdapat ikan yang dapat dikatakan khas dari sungai tersebut, yaitu ikan jendil. Ikan ini sejenis dengan ikan patin, namun bentuk ikan sedikit berbeda, tekstur, rasa, kuantitas dan kualitas lemak sedikit berbeda. Ikan ini menjadi salah satu komoditi favorit masyarakat blora dari waktu ke waktu. Ketika dimasak, ikan ini dibumbui terlebih dahulu dengan rempah rempah. Rasa daging dari ikan jendil inilah yang memiliki karakter tersendiri. Biasanya ketika memakan ikan ini, akan ditemani lalapan beserta sambal terasi.

## 6. Nasi Putih

Nasi merupakan salah satu komoditi utama yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Dalam susunan menu *rijsttafel*, nasi merupakan makanan yang harus disediakan. Beras – beras yang biasa digunakan beragam. Beberapa contohnya adalah pandan wangi, rojo lele, Ir 42, batang lembang, mentik susu, mentik wangi, dan masih banyak lagi. Sebelum dimasak, beras akan dicuci terlebih dahulu untuk dibersihkan dari kotoran. Lalu dapat dibuat menggunakan beberapa metode seperti *gohan*, *bibis*, dan *aron*. Air yang digunakan akan menyesuaikan dengan jenis beras. Hal ini dikarenakan tiap beras memiliki *texture* dan kadar air yang berbeda, sehingga akan mempengaruhi hasil akhir pembuatan.

## **7. Sate Sapi Blora**

Banyak daerah memiliki sate khas daerahnya sendiri. Blora juga memiliki sate khas. Dapat dikatakan khas karena sate ini memiliki bumbu, penampilan, pendamping, dan metode penyajian yang berbeda dari sate lainnya. Protein yang digunakan beragam. Dapat menggunakan kerbau, sapi, ayam, ataupun kambing. Walaupun begitu, bumbu marinade yang digunakan sama. Selain itu, sate Blora akan ditemani dengan nasi putih dan juga kuah kuning. Saus kacang sate Blora menggunakan santan untuk menambah *richness* dan juga karakter.

## **8. Kuah Kuning**

Kuah kuning ini tidak hanya digunakan untuk makan sate Blora. Dengan berjalannya waktu, kuah ini semakin *flexible* digunakan. Kuah ini memiliki rasa pedas dan juga gurih. Kuah ini berisikan santan, bawang merah bawang putih, dan di-*garnish* oleh kucai dan bawang goreng. Biasanya, nasi putih yang panas akan disiram dengan kuah kuning ini di atas pincuk jati.

## **9. Es Jati**

Minuman ini adalah minuman yang sering ditemukan di Blora. Dikarenakan jumlahnya yang melimpah, masyarakat Blora ingin mencari cara untuk memanfaatkan daun jati selain untuk bungkus makanan, pewarna, kayu untuk dibakar, dan lain lain. Setelah melakukan riset, diketahui bahwa daun jati memiliki rasa yang unik tetapi gatal di leher. Namun tidak dengan daun yang masih muda. Hal ini dikarenakan daun jati yang muda, tidak memiliki rambut halus di tulang daun yang menyebabkan gatal. Jadi dapat dikonsumsi dengan aman. Dilihat dari khasiatnya, daun jati dapat mengobati cacingan, kaya akan

antioksidan, mempercepat penyembuhan luka, sebagai agen laksatif, dan masih banyak lagi.

## **10. Kopi Santan**

Pada umumnya menyeduh kopi menggunakan air panas. Namun kopi ini berbeda karena diseduh dengan santan. Kopi santan sudah muncul semenjak puluhan tahun silam. Kopi ini tercatat dalam buku "*Keberagaman Kopi Nusantara*" yang disusun oleh pengamat kuliner, Bondan Winarno. Biasanya ketika akan memesan kopi, santan yang digunakan untuk menyeduh baru akan diparut dari kelapa dan diperas. Konon, kunci dari kenikmatan kopi ini terletak pada santannya yang segar. Setelah itu, dimasak dengan bubuk kopi, kemudian ditambahkan gula jika diperlukan. Namun di sini penulis ingin menyajikan kopi santan ini dengan metode yang sedikit berbeda. Penulis akan menggunakan *espresso* sebagai *liquid* kopinya. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan intensitas kopi, namun juga meningkatkan rasa creamy yang dihasilkan dari santan dikarenakan jumlah yang bertambah. Biji kopi yang digunakan adalah kopi arabica dikarenakan memiliki rasa asam yang unik dan warna yang tidak terlalu pekat. (www.inibaru.id, 2018)

### **1.4 Tinjauan Masakan**

Bertujuan untuk menambah kualitas dari produk, penulis akan menerapkan metode memasak dan memotong bahan dengan cara yang berbeda. Penulis akan membakar bawang bawangan, kunyit, dan cabai terlebih dahulu dengan tujuan

untuk mengurangi penggunaan minyak, dan juga menambah aroma dan *flavor*. Penulis juga akan menggunakan *espresso* yang dibuat dengan mesin kopi untuk menggantikan teknik memasak kopi santan dengan tujuan supaya kopi lebih *intense* dan juga santan lebih terasa. Penulis juga ingin menambah nilai estetika dari beberapa hidangan dengan mengganti teknik memotong suatu bahan dan juga penyajiannya seperti es jati yang tadinya hanya dicampur dengan gula, penulis ubah menjadi sirup agar terlihat lebih menarik.

### **1.5 Tema Masakan**

*Rijstaffel* adalah istilah dalam bahasa Belanda yang memiliki arti "Meja Nasi" karena "*rijst*" berarti nasi dan "*tafel*" berarti meja. Konsep ini menampilkan semua hidangan di atas meja secara lengkap dan juga berurutan mulai dari hidangan pembuka sampai hidangan penutup dan juga pelengkap seperti sambal, kerupuk, dan sebagainya. Nasi adalah hidangan yang dapat dikatakan wajib dalam konsep ini. Jumlah makanan yang disajikan berisarkan dari 7 hingga 40 jenis makanan.

*Rijstaffel* di belanda dapat dikatakan disukai oleh masyarakat. Di era kolonial, konsep ini dipandang sebagai konsep yang mewah dikarenakan banyaknya makanan yang disediakan. Sehingga dapat dikatakan konsep ini sering dipakai atau digunakan sebagai ajang memperlihatkan kemakmuran atau kekayaan dari orang yang mengadakan acara.

Biasanya, makanan yang dihidangkan merupakan masakan Indonesia dan bukan masakan Belanda. Masakan Indonesia dihidangkan oleh beberapa pelayan yang mengenakan baju khas Indonesia seperti kebaya atau beskap dengan kain batik sebagai bawahan dan pria mengenakan blankon. Para pelayan menyajikan makanan

secara rapi, formal, dan juga mendalam. Mereka menyajikan nasi terlebih dahulu yang biasanya berbentuk tumpeng kecil. Setelah itu mereka akan menyajikan makanan yang lainnya di atas meja. Sebagian dari makanan yang tidak bisa diletakkan di atas meja, ditawarkan langsung oleh pelayan. Lalu jika tamu menginginkannya, mereka dapat mengambil sendiri ataupun diambilkan oleh pelayan.

Perjamuan makanan ini diadopsi dan terinspirasi dari cara penyajian di rumah makan padang yang meletakkan semua pilihan menu makanannya di atas meja menggunakan piring kecil. makanan yang disajikan memiliki beragam variasi rasa, teknik pemasakan, texture, dan sebagainya

### **1.6 Standard Recipe**

*Standard Recipe* merupakan suatu formula atau pengukuran dalam pembuatan suatu masakan atau minuman. Dalam *standard recipe*, terdapat nama makanan, jumlah porsi, asal makanan, temperatur penyajian, nama bahan, satuan hitung, jumlah atau volume, *standard purchasing specification*, cara pembuatan, dan nama penanggung jawab daripada pembuat *standard recipe* tersebut. dibuatnya *standard recipe* adalah dengan tujuan untuk mempermudah dan mempercepat pemasakan dan juga supaya makanan yang dibuat memiliki standarisasi yang sesuai. Mulai dari bahan makanan yang ada, teknik pemasakan, porsi, warna, dan sebagainya. Berikut merupakan *standard recipe* dari menu penulis :

**Tabel 1****Sego Kobong**

Halaman : 1 dari 3 Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Tanggal : Februari 2020 Ukuran/Porsi : 155gr  
 Lokasi : Blora, Jawa Tengah Suhu Penyajian : Hangat

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	300	Gr	Beras	
	12	Gr	Serai	
	2	Gr	Daun salam	
	300	MI	Santan kental	
	280	Gr	Air	
	2	Gr	Daun jeruk	
	5	Gr	Kunyit	
	3	Gr	Jahe	
	65	Gr	Bawang merah	
	35	Gr	Bawang putih	
	75	Gr	Cabai merah keriting	
	10	Gr	Cabai rawit merah	
	10	Gr	Asam jawa	
	25	Gr	Daun kemangi	
	5	Gr	Gula kelapa	
15	Gr	Garam		
175	Gr	Ikan tongkol		

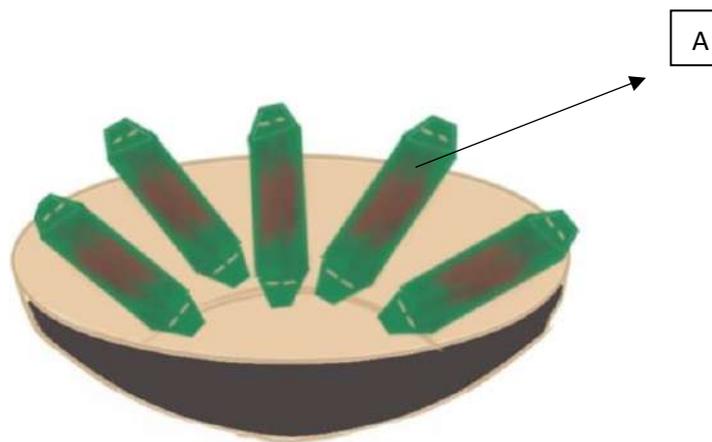
	25	Gr	Teri medan	Goreng
	1	Lbr	Daun pisang	
Masak	250	Gr	Beras	Cuci
	300	MI	Santan kental	
	280	MI	Air	
	12	Gr	Serai	
	2	Gr	Daun salam	
Bakar	50	Gr	Bawang merah	
	25	Gr	Bawang putih	
	35	Gr	Cabai merah keriting	
	5	Gr	Kunyit	
Haluskan			Bumbu yang dibakar	
Tumis			Bumbu sebentar	
Tambahkan	12	Gr	Serai	
	3	Gr	Jahe	
	5	Gr	Asam Jawa	
	5	Gr	Gula kelapa	
	2	Gr	Daun jeruk	
	2	Gr	Daun salam	
	175	Gr	Teri medan	
	25	Gr	Daun kemangi	
Bungkus	120	Gr	Nasi	
	35	Gr	Ikan bumbu merah	
	1	Lbr	Daun pisang	

Bakar	5	Porsi	Nasi bakar	
Sajikan				Hangat

Sumber : Catherine Rumagit, 2020

**Gambar 1**

**Sketsa Sego Kobong**



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan:

A : Sego Kobong dalam daun pisang

**Tabel 2****Soto Klethuk**

Halaman	: 1 dari 3	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Febuari 2020	Ukuran/Porsi	: 250 ml
Lokasi	: Blora, Jawa Tengah	Suhu Penyajian	: Hangat

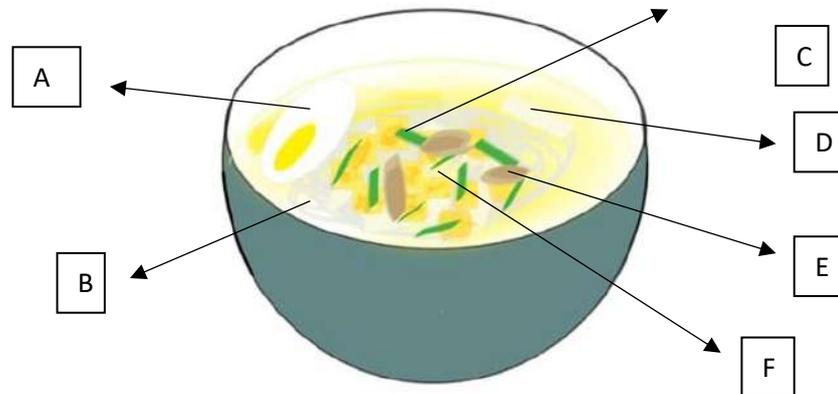
Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan	
Persiapkan	75	Gr	Bawang merah	Sangrai	
	35	Gr	Bawang putih		
	12	Gr	Kemiri		
	10	Gr	Kunyit		
	5	Gr	Pala		Parut
	15	Gr	Serai		
	5	Gr	Daun jeruk		
	3	Gr	Daun salam		
	5	Gr	Jahe		
	150	Gr	Singkong		Kukus,goreng
	200	Gr	Ayam kampung		
	10	Gr	Kucai	Rendam air	
	100	Gr	Soun		
	50	Gr	Tauge		
	70	Gr	Telur	Rebus	
	10	Gr	Bawang goreng		
6	MI	Jeruk nipis			

Bakar	75	Gr	Bawang merah	
	35	Gr	Bawang putih	
	10	Gr	Kunyit	
Haluskan			Bumbu yang dibakar	
Tumis			Bumbu halus	
Tambahkan	3	Gr	Daun salam	
	5	Gr	Daun jeruk	
	5	Gr	Jahe	
	2	Gr	Pala	
	2,5	L	Air	
Seasoning			Air soto	
Tambahkan	200	Gr	Ayam kampung	Masak hingga empuk
Pisahkan			Ayam kampung	Goreng, suir
Sajikan per porsi	36	Gr	Ayam	
	20	Gr	Soun	
	10	Gr	Tauge	
	30	Gr	Singkong	
	11	Gr	Telur rebus	
	3	Gr	Kucai	
	150	MI	Kuah soto	
	2	Gr	Bawang goreng	
Sajikan				Ketika panas

Sumber : Catherine Rumagit, 2020

Gambar 2

## Sketsa Soto Klethuk



Sumber : Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

- A : Telur rebus.
- B : Soun.
- C : Kucai.
- D : Ayam suir.
- E : Bawang goreng.
- F : Klethuk/singkong goreng.



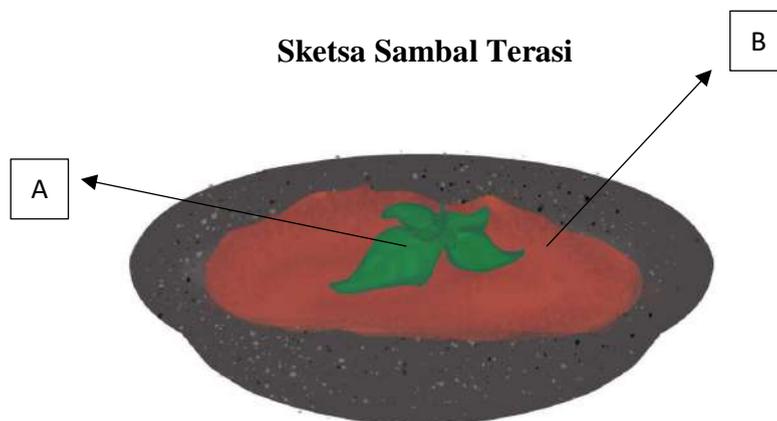


Bakar	50	Gr	Cabai merah keriting	
	20	Gr	Bawang merah	
	15	Gr	Bawang putih	
	20	Gr	Tomat merah	
	10	Gr	Cabai rawit	
	5	Gr	Terasi	
Haluskan			Sambal yang dibakar	
Tumis			Sambal	Sebentar saja
Tambahkan	5	Gr	Garam	
	15	Gr	Gula merah	
Sajikan			Kemangi	Garnish

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Gambar 4**

**Sketsa Sambal Terasi**



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

A : Daun kemangi.

B : Sambal terasi.

**Tabel 5**  
**Ikan Jendil Blora**

Halaman : 1 dari 1  
 Tanggal : April, 2019  
 Lokasi : Blora, Jawa Tengah

Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Ukuran/Porsi : 125 Gr  
 Suhu Penyajian : Hangat

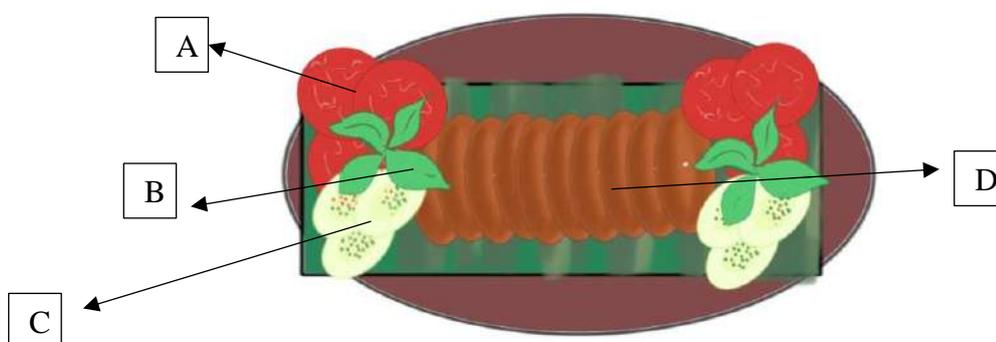
Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	625	Gr	Ikan Jendil	Sangrai
	50	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Ketumbar	
	50	Gr	Bawang merah	
	5	Gr	Jahe	
	5	Gr	Kemiri	
	50	Gr	Jeruk nipis	
	5	Gr	Kunyit	
	500	ML	Minyak goreng	
Lalapan	150	Gr	Timun	<i>Slice</i>
	40	Gr	Tomat	<i>Slice</i>
	50	Gr	Kemangi	Daun saja
Potong	625	Gr	Ikan	Metode <i>Darne</i>
Bakar	35	Gr	Bawang putih	
	50	Gr	Bawang merah	
	5	Gr	Kunyit	

Rendam	500	Gr	Ikan	
	50	Gr	Jeruk nipis	
	5	Gr	Ketumbar	
	15	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Lada	
	15	Gr	Garam	
Haluskan			Bumbu yang dibakar	
Tumis			Bumbu yang dibakar	Sebentar
	5	Gr	Jahe	
Marinade	500	Gr	Ikan Jendil	
			Bumbu halus	
Goreng			Ikan Jendil	
Sajikan				Dengan lalapan

Sumber : Paulus Arnantho, 2019

**Gambar 5**

**Sketsa Ikan Jendil Blora**



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

- A : Tomat
- B : Daun Kemangi
- C : Timun
- D : Ikan Jendil Blora

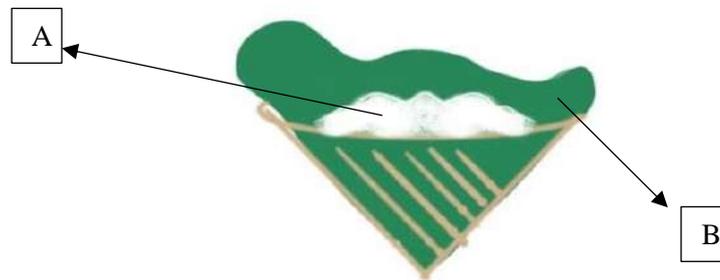
**Tabel 6**

**Nasi Putih**

Halaman : 1 dari 1 Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Tanggal : Februari 2019 Ukuran/Porsi : 100 Gr  
 Lokasi : Blora, Jawa Tengah Suhu Penyajian : Hangat

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	250	Gr	Beras	
	500	ml	Air	
	5	Pcs	Daun Jati	
Cuci	250	Gr	Beras	
Masak	250	Gr	Beras	Menggunakan <i>rice cooker.</i>
	500	ml	Air	
Sajikan				Hangat di pincuk daun jati

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Gambar 6****Sketsa Nasi Putih**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

A : Nasi putih  
B : Daun jati

**Tabel 7****Sate Sapi Blora**

Halaman : 1 dari 3

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April, 2020

Ukuran/Porsi : 150 gr

Lokasi : Blora, Jawa Tengah

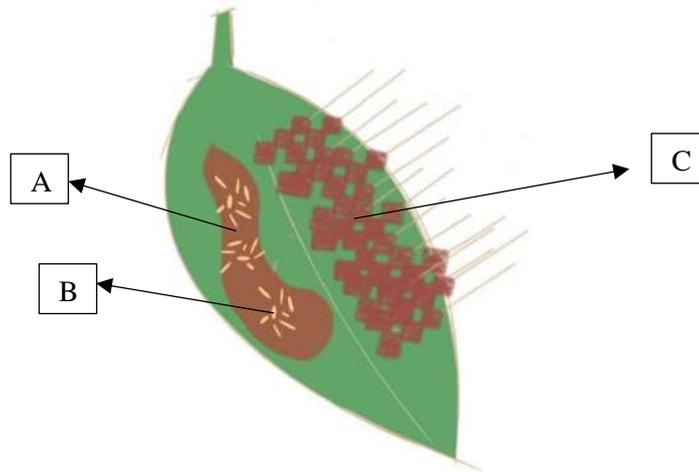
Suhu Penyajian : Hangat

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	750	Gr	Tenderloin	
	75	Gr	Bawang putih	
	5	Gr	Jinten	
	5	Gr	Ketumbar	
	20	Gr	Garam	

	12	Gr	Gula	
	125	Gr	Kacang tanah	
	100	MI	Santan kental	
	50	Gr	Bawang merah	
	15	Gr	Kemiri	
	5	Gr	Kencur	
	5	Gr	Lengkuas	
	15	Gr	Bawang goreng	
	2	Gr	Pepper	
	3	Gr	Daun jeruk	
	30	MI	Kecap manis	
<i>Marinate</i>	25	Gr	Bawang putih	Chop
	5	Gr	Jinten	Haluskan
	5	Gr	Ketumbar	Haluskan
	10	Gr	Garam	
	7	Gr	Gula	
	750	Gr	Tenderloin	Potong <i>cube</i>
Bakar	50	Gr	Bawang merah	
	50	Gr	Bawang putih	
Sangrai	125	Gr	Kacang tanah	
	15	Gr	Kemiri	
Haluskan	50	Gr	Bawang merah	
	50	Gr	Bawang putih	
	125	Gr	Kacang tanah	

	15	Gr	Kemiri	
	5	Gr	Kencur	
Tumis	5	Gr	Bumbu halus	
	3	Gr	Lengkuas	
	100	MI	Daun jeruk	
			Santan	
Seasoning			Bumbu kacang	
Buat bumbu	50	Gr	Bumbu kacang	
oles	5	MI	Kecap manis	
Tusukkan	750	Gr	Tenderloin	Setiap tusuk
	15	Pcs	Tusuk sate	berisi 3
				potong
				daging
Bakar	15	Tusuk	Sate	
Sajikan			Sate sapi	
			Saus kacang	
			Bawang goreng	
			Kecap manis	

Sumber : Catherine Rumagit , 2020

**Gambar 7****Sketsa Sate Sapi Blora**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

- A : Saus kacang.
- B : Bawang goreng.
- C : Sate Sapi Blora.

**Tabel 8****Kuah Kuning**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April 2020

Ukuran/Porsi : 135ml

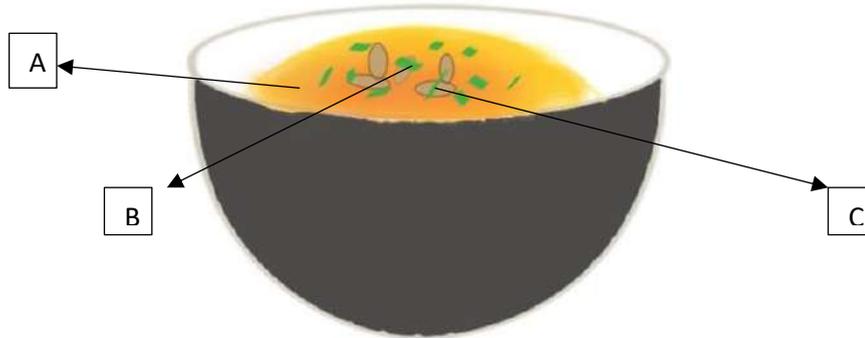
Lokasi : Blora, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Hangat

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	300	ml	Santan Kental	
	50	Gr	Bawang merah	
	25	Gr	Bawang putih	
	100	Gr	Cabe merah keriting	

	15	Gr	Kemiri	
	7	Gr	Kencur	
	10	Gr	Kunyit	
	10	Gr	Lengkuas	
	5	Gr	Daun jeruk	
	5	Gr	Cabai rawit	
	10	Gr	Kucai	
	5	Gr	Bawang goreng	
Bakar	50	Gr	Bawang merah	
	25	Gr	Bawang putih	
	100	Gr	Cabe merah keriting	
	10	Gr	Kunyit	
Haluskan			Bumbu yang dibakar	
	15	Gr	Kemiri	
Tumis			Bumbu halus	
	10	Gr	Lengkuas	
	5	Gr	Daun jeruk	
Tambahkan	700	Gr	Air	
	300	Gr	Santan kental	
	5	Gr	Cabai rawit	Geprek
Sajikan			Kuah kuning	
			Kucai	<i>Garnish</i>
			Bawang goreng	<i>Garnish</i>

Sumber : Catherine Rumagit, 2020

**Gambar 8****Kuah Kuning**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

- A : Kuah kuning.
- B : Kucai.
- C : Bawang goreng.

**Tabel 9****Es Jati**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April, 2020

Ukuran/Porsi : 265 gr

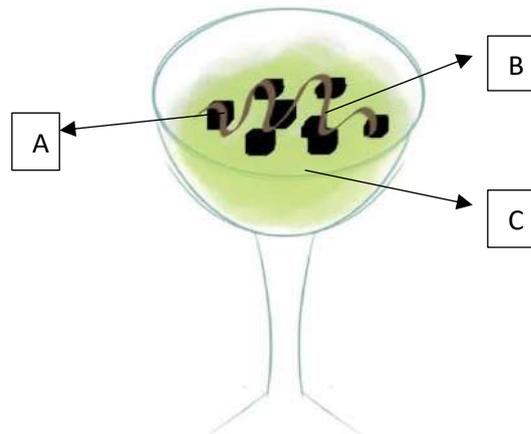
Lokasi : Blora, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Dingin

Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	250	Gr	Daun jati muda	
	100	Gr	Gula kelapa	
	20	Gr	Daun pandan	
	250	Gr	Cincau hitam	

	350	Gr	Es parut	
	375	MI	Santan kental	
Rebus	100	Gr	Gula kelapa	Hingga
	200	MI	Air	sedikit kental
	7	Gr	Daun pandan	
Blender	250	Gr	Daun jati muda	Setelah itu,
	500	MI	air	saring
Masak	500	MI	Air jati	Hingga
	375	MI	Santan kental	reduce dan
	13	Gr	Daun pandan	matang
Potong	250	Gr	Cincau hitam	Cube
Sajikan	70	Gr	Es parut	
	25	MI	Pemanis	
	70	Gr	Cincau hitam	
	100	MI	Air jati	

Sumber : Paulus Arnantho, 2020

**Gambar 9****Sketsa Es Jati**

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Keterangan :**

A : Cincau hitam.

B : Gula kelapa.

C : Air jati.

**Tabel 10****Kopi Santan**

Halaman : 1 dari 2

Jumlah Porsi : 5 porsi

Tanggal : April, 2020

Ukuran/Porsi : 125 gr

Lokasi : Blora, Jawa Tengah

Suhu Penyajian : Hangat

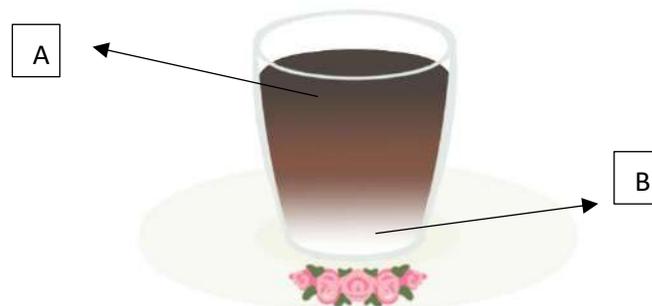
Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Penjelasan
Persiapkan	200	ml	<i>Espresso</i>	
	350	Gr	Kelapa parut	
	50	Gr	Gula pasir	
	350	ml	Air	

Seduh	350	Gr	Kelapa parut	
	350	MI	Air	
Peras			Kelapa parut	
Panaskan	400	MI	Santan	
Sajikan	30	MI	<i>Espresso</i>	<i>(optional)</i>
	95	MI	Santan	
	15	Gr	Gula	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Gambar 10**

**Kopi Santan**



Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Keterangan :

A : *Espresso*

B : Santan

### 1.7 *Recipe Cost* dan *Dish Cost*

Aspek penting dari membuat suatu makanan adalah perhitungan *cost*. Dengan perhitungan *cost* yang baik dan benar, bisnis akan lebih aman dari *bankrupt*. Dengan begitu, *recipe cost*, *dish cost*, *food cost*, dan *selling price* merupakan salah satu kunci dalam meraih *profit*. Secara singkat, *recipe cost* adalah perhitungan biaya yang dikeluarkan per masing masing bahan yang digunakan dalam suatu *standard recipe*. Menurut Paul Wymann (1996) :

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

Hal ini dapat disimpulkan bahwa *dish cost* suatu makanan, adalah gabungan dari biaya setiap bahan yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk atau *item*. Hal ini tentu disesuaikan dengan *standard recipe* yang berlaku.

(www.madebayu.blogspot.com,2010)

$$\text{Dish Cost} = \text{Recipe Cost} : \text{Total}$$

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan suatu rumus yaitu :

Setelah menghitung *dish cost*, langkah selanjutnya adalah menentukan *selling price*. Dalam menentukan *selling price* harus disesuaikan juga dengan pasar. Hal ini dikarenakan jika terlalu mahal, suatu produk tidak akan laku terjual. Namun, jika terlalu murah, *profit* dari restoran akan terlalu rendah dan lama untuk mencapai target. Oleh karena itu harus dibuat suatu estimasi persentase, untuk membuat suatu harga jual. Hal tersebut dinamakan *food cost %*. Pada umumnya, *food cost %* suatu usaha restoran berada di antara 25% - 35%. Ada beberapa metode untuk

menghitung suatu harga jual. Penulis akan menggunakan metode *Mark-Up Pricing*.

$$\text{Food cost \%} = \text{Recipe Cost} : \text{Total Yield} \times 100\%$$

*Mark-Up* adalah sejumlah uang yang ditambahkan dengan biaya yang dikeluarkan membuat suatu produk atau *item*, untuk menghasilkan harga jual. (zahiraccounting.com, 2016)

Berikut adalah rumus *food cost %* yang telah didapatkan oleh penulis

Setelah menghitung *food cost percentage*, kita harus menghitung *potential cost* dan juga *actual cost*. *Potential cost* adalah acuan cost sementara, yang didasarkan pada perhitungan resep suatu produk. Perhitungan ini akan menentukan harga jual suatu produk, tetapi tidak menentukan gambaran cost secara umum. Rumus untuk menghitung *potential cost* adalah sebagai berikut :

$$\text{Potential cost} = \text{Total Recipe Cost} : \text{Total Selling Price}$$

Sedangkan *actual cost* adalah perhitungan aktual dari bahan – bahan yang digunakan untuk membuat suatu produk. Sehingga dapat dikatakan bahwa :

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

Berikut merupakan perhitungan *recipe cost*, *dish cost*, *selling price*, dan juga *potential cost* dari menu yang penulis sajikan :

**Tabel 11**  
***Recipe Cost Sego Kobong***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Beras	250	Gr	Rp. 11.000/Kg	Rp. 3.300
Serai	12	Gr	Rp. 14.000/Kg	Rp. 168
Daun salam	2	Gr	Rp.25.000/Kg	Rp.50
Santan	300	MI	Rp. 25.000/L	Rp. 7.000
Daun jeruk	2	Gr	Rp. 24.600/Kg	Rp. 49
Jahe	3	Gr	Rp. 60.000/Kg	Rp. 180
Bawang merah	50	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp 1.500
Bawang putih	25	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 925
Kemangi	25	Gr	Rp. 20.000/Kg	Rp. 500
Cabai merah keriting	35	Gr	Rp. 60.000/Kg	Rp. 2.100
Cabai rawit merah	10	Gr	Rp. 44.000/Kg	Rp. 440
Gula kelapa	5	Gr	Rp. 20.000/Kg	Rp. 100
Ikan tongkol	175	Gr	Rp. 23.000/Kg	Rp. 4.025
Teri medan	25	Gr	Rp. 35.000/Kg	Rp 1.125
Garam	15	Gr	Rp. 12.800/Kg	Rp. 192
Asam jawa	10	Gr	Rp. 44.000/Kg	Rp. 44
Lada	3	Gr	Rp. 62.000/Kg	Rp. 168
Daun pisang	200	Gr	Rp.10.000/Kg	Rp. 2.000
Minyak goreng	20	MI	Rp 14.000/L	Rp 280
<i>Recipe Cost</i>				Rp. 24.146
<i>Dish Cost</i>				Rp. 4.829
<i>Food Cost 34%</i>		Selling Price		Rp. 15.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 12**  
**Recipe Cost Soto Klethuk**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Bawang merah	75	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp. 2.250
Bawang putih	35	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 1.295
Kemiri	12	Gr	Rp. 43.000/Kg	Rp. 516
Kunyit	10	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 250
Pala	5	Gr	Rp. 130.000/Kg	Rp. 650
Serai	15	Gr	Rp. 14.000/Kg	Rp. 210
Daun jeruk	5	Gr	Rp. 24.600/Kg	Rp. 1.230
Daun salam	3	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 75
Jahe	5	Gr	Rp. 60.000/Kg	Rp. 300
Singkong	150	Gr	Rp. 1.650/Kg	Rp. 247
Kucai	10	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 250
Minyak	20	MI	Rp 14.000/L	Rp. 280
Telur	70	Gr	Rp. 22.000/Kg	Rp. 1.540
Bawang goreng	5	Gr	Rp. 70.000/Kg	Rp. 350
Ayam kampung	200	Gr	Rp 55.000/Kg	Rp. 11.000
Taoge	50	Gr	Rp. 8.000/Kg	Rp. 400
Jeruk nipis	6	Gr	Rp. 40.000/Kg	Rp. 240
Garam	40	Gr	Rp. 12800/Kg	Rp.512
Lada	3	Gr	Rp. 62.000/Kg	Rp. 168
Gula	5	Gr	Rp. 12.500/Kg	Rp. 62
<i>Recipe cost</i>				Rp. 21.825
<i>Dish cost</i>				Rp. 4.365
<i>Food cost 30%</i>		<i>Selling price</i>		Rp. 15.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 13**  
***Recipe Cost Sambal Rebus***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Bawang putih	20	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 740
Cabai merah besar	45	Gr	Rp. 35.600/Kg	Rp. 1.602
Cabai rawit	10	Gr	Rp. 44.000/Kg	Rp. 440
<i>Recipe cost</i>				Rp. 2.782
<i>Dish cost</i>				Rp. 556
<i>Food cost 28%</i>		<i>Selling Price</i>		Rp. 2.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 14**  
***Recipe Cost Sambal Terasi***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Bawang merah	20	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp.600
Bawang putih	15	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 555
Cabai Merah besar	50	Gr	Rp. 35.600/Kg	Rp 1.780
Cabai rawit	10	Gr	Rp. 44.000/Kg	Rp. 440
Tomat	20	Gr	Rp. 12.000/Kg	Rp. 240
Gula merah	10	Gr	Rp 20.000/Kg	Rp. 200
Terasi	5	Gr	Rp. 40.000/Kg	Rp. 200
Minyak	15	MI	Rp.14.000/Kg	Rp.210
Garam	10	Gr	Rp.12.800/Kg	Rp. 128
<i>Recipe cost</i>				Rp. 4.353
<i>Dish cost</i>				Rp. 870
<i>Food cost 30%</i>		<i>Selling price</i>		Rp. 3.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 15**  
***Recipe Cost Ikan Jendil Blora***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Ikan jendil	625	Gr	Rp.25.000/Kg	Rp. 15.000
Bawang merah	25	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp. 750
Bawang putih	35	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 1.295
Jahe	5	Gr	Rp. 60.000/Kg	Rp. 300
Ketumbar	5	Gr	Rp. 17.000/Kg	Rp. 85
Jeruk nipis	50	Gr	Rp.40.000/Kg	Rp. 2.000
Kemiri	5	Gr	Rp. 40.000/Kg	Rp. 200
Kunyit	5	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 125
Garam	15	Gr	Rp. 12.800/Kg	Rp. 192
Gula	10	Gr	Rp. 12.500/Kg	Rp. 125
Lada	5	Gr	Rp. 62.000/Kg	Rp. 310
Minyak	75	MI	Rp. 14.000/Kg	Rp. 1.050
Timun	150	Gr	Rp. 6.000/Kg	Rp. 90
Tomat	40	Gr	Rp. 12.000/Kg	Rp.480
Kemangi	50	Gr	Rp.20.000/Kg	Rp.1.000
<i>Recipe cost</i>				Rp.22.685
<i>Dish cost</i>				Rp. 4.537
Food cost 30%		Selling price		Rp. 16.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 16**  
***Recipe Cost Nasi Putih***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Beras	250	Gr	Rp. 11.000/Kg	Rp. 2.750
Daun jati	5	Pcs	Rp. 1.000/Pcs	Rp. 5.000
<i>Recipe cost</i>				Rp. 7.750

<i>Dish cost</i>		Rp. 1.550
<i>Food cost 31%</i>	<i>Selling price</i>	Rp. 5.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 17**

***Recipe Cost Sate Sapi Blora***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Tenderloin	750	Gr	Rp. 105.000/Kg	Rp. 78.750
Bawang putih	75	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 2.775
Jinten	5	Gr	Rp. 55.000/Kg	Rp. 275
Ketumbar	5	Gr	Rp. 17.000/Kg	Rp. 85
Garam	20	Gr	Rp.12.800/Kg	Rp. 256
Gula pasir	12	Gr	Rp. 12.500/Kg	Rp. 150
Kacang tanah	150	Gr	Rp. 35.000/Kg	Rp. 5.250
Santan	100	MI	Rp. 25.000/Kg	Rp. 2.500
Bawang merah	50	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp. 3.000
Kecap manis	30	Gr	Rp 18.000/btl (600ml)	Rp. 900
Kemiri	15	Gr	Rp. 40.000/Kg	Rp. 600
Kencur	5	Gr	Rp. 70.000/Kg	Rp. 350
Lengkuas	5	Gr	Rp. 17.000/Kg	Rp. 85
Minyak goreng	50	MI	Rp. 14.000/L	Rp. 98
Bawang goreng	15	Gr	Rp. 50.000/Kg	Rp. 250
Daun jeruk	3	Gr	Rp. 24.600/Kg	Rp. 73
Tusuk sate	15	Pcs	Rp. 15.000/Pack (100pcs)	Rp. 2.250
Recipe cost				Rp. 97.647
Dish cost				Rp. 19.529
Food cost 35%	Selling Price		Rp. 60.000	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 18**  
***Recipe Cost Kuah Kuning***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Santan	300	MI	Rp. 25.000/L	Rp. 7.500
Bawang merah	50	Gr	Rp. 30.000/Kg	Rp. 1.500
Bawang putih	25	Gr	Rp. 37.000/Kg	Rp. 925
Cabai merah keriting	50	Gr	Rp. 60.000/Kg	Rp. 3.000
Cabai rawit merah	5	Gr	Rp. 44.000/Kg	Rp. 220
Kemiri	15	Gr	Rp. 40.000/Kg	Rp. 600
Kunyit	10	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 250
Kencur	7	Gr	Rp. 70.000/Kg	Rp. 500
Lengkuas	10	Gr	Rp. 17.000/Kg	Rp. 170
Kucai	10	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 250
Daun jeruk	5	Gr	Rp. 24.600/Kg	Rp. 123
Bawang goreng	5	Gr	Rp. 70.000/Kg	Rp. 350
<i>Recipe cost</i>				Rp. 15.388
<i>Dish cost</i>				Rp. 3.077
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp. 9.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 19**  
***Recipe Cost Es Jati***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Daun jati muda	250	Gr	Rp. 10.000/Kg	Rp.2.500
Gula kelapa	100	Gr	Rp. 20.000/Kg	Rp. 2.000
Daun pandan	20	Gr	Rp. 19.900/Kg	Rp. 398
Santan	375	MI	Rp. 25.000/L	Rp. 9.375
Cincau hitam	250	Gr	Rp. 5.000/Kg	Rp. 1.250
<i>Recipe cost</i>				Rp. 15.523
<i>Dish cost</i>				Rp. 3.104
<i>Food cost 35%</i>		Selling price		Rp. 10.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 20**  
***Recipe Cost Kopi Santan***

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasar	Harga Asli
Espresso	200	MI	Rp.45.000/500ml	Rp. 18.000
Kelapa parut	350	Gr	Rp. 25.000/Kg	Rp. 8.750
Gula pasir	50	Gr	Rp. 12.500/Kg	Rp. 625
<i>Recipe cost</i>				Rp. 27.375
<i>Dish cost</i>				Rp. 5.475
<i>Food cost 35%</i>		Selling Price		Rp. 16.000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

**Tabel 21**  
**Perhitungan *Food Selling Price***

Nama Makanan	Yield	FC%	Cost Per Portion	Recipe Cost	Selling Price
Sego Kobong	5 Porsi	34%	Rp. 4.829	Rp. 24.146	Rp. 75.000
Soto Klethuk	5 Porsi	30%	Rp. 4.365	Rp. 21.825	Rp. 75.000
Sambal Rebus	5 Porsi	28%	Rp. 556	Rp. 2.782	Rp. 10.000
Sambal Terasi	5 Porsi	32%	Rp. 870	Rp. 4.353	Rp. 15.000
Ikan Jendil Blora	5 Porsi	30%	Rp. 4.537	Rp.22.685	Rp. 80.000
Nasi Putih	5 Porsi	31%	Rp. 1.550	Rp. 7.750	Rp. 25.000
Sate Sapi Blora	5 Porsi	35%	Rp. 19.529	Rp. 97.647	Rp. 300.000
Kuah Kuning	5 Porsi	35%	Rp. 3.077	Rp. 15.388	Rp. 45.000
Es Jati	5 Porsi	35%	Rp. 3.104	Rp. 15.523	Rp. 50.000
Kopi Santan	5 Porsi	35%	Rp. 5.475	Rp. 27.375	Rp. 80.000
Total			Rp.47.815	Rp.225.474	Rp. 755.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Dari tabel di atas, dapat ditentukan

$$\begin{aligned}
 \text{Potential Cost} &= \boxed{\text{Total Recipe Cost : Total Selling Price } \times 100\%} \\
 &= \boxed{\text{Rp. 225.474 : Rp. 755.000 } \times 100\%} \\
 &= \boxed{29 \%}
 \end{aligned}$$

### 1.8 Daftar Nilai Nutrisi

Dalam pembuatan makanan, tentu kita juga akan membahas tentang gizi. Dengan gizi yang cukup dan tepat, kita dapat melakukan aktivitas kita dengan baik. Menurut Nirmala Devi mendefinisikan gizi yaitu merupakan substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan pada jaringan tubuh. Sedangkan menurut Chairinniza k. Graha, gizi adalah unsur yang terkandung di dalam

makanan, yang dimana unsur-unsur itu dapat memberikan suatu manfaat bagi tubuh yang ketika mengkonsumsinya dapat menjadi sehat.

(seputarpengertian.co.id, 2016)

Secara garis besar, nutrisi dapat dibagi menjadi 2 kategori. Yaitu *micronutrition* dan *macronutrition*. Contoh *micronutrition* yaitu mineral dan air. Sedangkan untuk *macronutrition*, terdapat karbohidrat, protein, dan juga lemak.

(jagad.id, 2020)

Berikut merupakan rincian nutrisi yang terkandung dalam menu penulis :

**Tabel 22**  
**Nutrisi Sego Kobong**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Beras	250	Gr	387	83,7	0,84	7,98	1.095	0,15
2.	Serai	12	Gr	11,88	303	0,06	0,2	0,72	0
3.	Santan	300	MI	690	16,6	71,5	6,9	45	10,02
4.	Jahe	3	Gr	2	0,5	0,02	0,5	0,39	0,05
5.	Bawang merah	50	Gr	35,5	8,5	0,05	1,25	2,25	4
6.	Bawang putih	25	Gr	37	8,27	0,13	1,59	4	0,25
7.	Minyak	75	MI	620	0	75	0	0	0
8.	Cabai merah keriting	35	Gr	15,5	3,65	0,15	0,5	22,5	7,7
9.	Cabai rawit merah	10	Gr	10,6	2	0,24	0,47	3	1,03
10.	Daun kemangi	25	Gr	6,75	1,7	0,152	0,635	1	0,07
11.	Ikan	175	Gr	57	0	0,52	13,54	60	0

	tongkol								
12.	Teri medan	25	Gr	59	0	2,72	8,09	1.027	0
13.	Garam	5	Gr	0	0	0	0	1.937	0
14.	Lada	3	Gr	10	2	0	0	0	0
15.	Gula kelapa	5	Gr	19	4,8	0	0	1,95	4,8
16.	Asam jawa	10	Gr	23,9	6,25	0,06	0,28	2,8	5,74
Total				2.003	444	151,9	42,32	4.204,5	33,97
Per sajian				400,6	88,8	30,38	8,4	840,9	6,7

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 23**  
**Nutrisi Soto Klethuk**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Bawang merah	75	Gr	40	9,5	0,05	0,7	2	3,88
2.	Bawang putih	35	Gr	15	2,98	0,05	0,6	2	0,09
3.	Kemiri	12	Gr	82,9	1,6	8,6	1	0	0,47
4.	Serai	15	Gr	16,7	3,4	0,58	0,31	0,84	0
5.	Kunyit	10	Gr	35,4	6,5	0,9	0,8	3,8	0,3
6.	Pala	7	Gr	36,75	3,45	2,5	0,4	1,12	1,7
9.	Jahe	5	Gr	4	0,9	0,03	0,09	0,65	0,08
10.	Singkong	150	Gr	240	56,36	0,43	2,06	24	2,4
11.	Kucai	10	Gr	65	1	5,5	2,5	145	0
12.	Telur	70	Gr	77	0,56	5,28	6,26	139	0,56
13.	Bawang goreng	5	Gr	25	2,5	1,5	0,5	30	0,5
14.	Ayam kampung	200	Gr	520	2,15	29,05	43,8	720	0,5
15.	Taoge	50	Gr	57	0	0	17	0	0

16.	Jeruk nipis	6	Gr	2	0,7	0,01	0,05	0	0,12
Total				1.216,7	91,6	26,6	75,27	1.068	10,6
Per sajian				243,35	18,32	5,3	15,054	213,6	2,12

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 24**

**Nutrisi Sambal Rebus**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Bawang putih	20	Gr	13	2,98	0,04	0,57	2	0,09
2.	Cabi merah besar	45	Gr	120	20,36	7,52	4,76	12	4,5
3.	Cabai rawit	10	Gr	5,4	1	0,3	0,2	0,5	0,17
Total				138,4	24,34	7,86	5,53	14,5	4,76
Per sajian				27,68	4,86	1,5	1,1	2,9	0,95

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 25**

**Nutrisi Sambal Terasi**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Cabai merah besar	50	Gr	50	3,87	2,8	2,65	192	1,12
2.	Bawang merah	20	Gr	14	3,36	0,02	0,5	2	0
3.	Bawang putih	15	Gr	22	4,96	0,08	0,95	3	0,15
4.	Tomat merah	20	Gr	22	4,82	0,25	1,08	6	3,3
5.	Garam	10	Gr	0	0	0	0	1938	0

6.	Gula merah	15	Gr	57	14,6	0	0	6	14,43
7.	Cabai rawit	10	Gr	32	5,66	1,73	1,2	3	1,03
8.	Terasi	5	Gr	8	0,5	0,14	1,12	0	0
Total				205	37,77	5,02	7,5	2153	20,03
Per sajian				41	7,554	1,004	1,5	430,6	4,006

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 26**  
**Nutrisi Ikan Jendil Blora**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1	Ikan Jendil	500	Gr	1.200	42,7	72,65	87,85	1.990	4,25
2	Bawang putih	35	Gr	52	11,57	0,18	2,23	6	0,35
3	Ketumbar	5	Gr	1,1	1,18	0,026	0,1	2,3	0
4	Bawang merah	25	Gr	12	2,8	0,02	0,26	0	1,2
5	Jahe	5	Gr	4	0,89	0,04	0,09	1	0,08
6	Jeruk nipis	50	Gr	15	5,27	0,1	0,35	1	0,84
7	Minyak goreng	75	Ml	663	0	75	0	0	0
8	Timun	150	Gr	18	3,24	0,24	0,89	3	2,07
9	Tomat	40	Gr	32	7,06	0,36	1,58	9	4,73
10	Kemangi	50	Gr	13	2,13	0,31	1,74	2	0,15
Total				2.010,1	76,8	148,926	95,09	2.014,3	13,67
Per Sajian				402,02	15,4	29,8	19,08	403,8	2.734

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 27**  
**Nutrisi Nasi Putih**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Nasi	500	Gr	645	139,5	1,4	13,3	1.825	0,25
Total				645	139,5	1,4	13,3	1.825	0,25
Per sajian				129	27,9	0,28	2,66	365	0,05

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 28**  
**Nutrisi Sate Sapi Blora**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Tenderloin	750	Gr	1.852	0	136,2	147,1	375	0
2.	Bawang putih	75	Gr	111,1	24,7	0,375	4,77	12,75	0,75
3.	Jinten	5	Gr	18,7	2,2	1,12	0,9	8,4	1,112
4.	Ketumbar	5	Gr	1,15	0,17	0,02	0,1	2,3	0,04
5.	Garam	20	Gr	0	0	0	0	7.751	0
6.	Gula	12	Gr	58,2	15	0	0	0	15
7.	Kacang tanah	150	Gr	850	24	74	39	27	6
8.	Santan	100	ml	230	5,54	23,84	2,29	15	3,35
9.	Bawang merah	50	Gr	21	5,05	0,04	0,46	1,5	2,14
10.	Kemiri	15	Gr	103,65	2	10,8	1,4	0	0,6
11.	Bawang goreng	15	Gr	7,5	0,75	1,35	0,15	9	0,15
12.	Minyak	11	ml	90	0	10	0	0	0
13.	Kecap manis	30	ml	120	30	0	0	800	26
Total				3.463	109,41	257,7	196,17	9.001,9	55,1
Per sajian				692,6	21,88	51,54	39,23	1800,3	11,02

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 29**  
**Nutrisi Kuah Kuning**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Bawang merah	50	Gr	42	10,11	0,08	0,92	3	4,28
2.	Bawang putih	25	Gr	74,5	16,5	0,25	3,18	8,5	0,5
3.	Santan	300	MI	1.150	27,7	119,2	11,45	75	16,7
4.	Cabai merah keriting	100	Gr	318	56,63	17,27	12,01	30	10,34
5.	Cabai rawit merah	5	Gr	15,9	2,83	0,8	0,6	1,5	0,5
6.	Kemiri	15	Gr	92,85	2	10,8	1,4	0	0,6
7.	Kunyit	10	Gr	35,4	6,5	1	0,8	3,8	0,3
10.	Kucaai	10	Gr	65	1	5,5	2,5	145	0
11.	Bawang goreng	5	Gr	25	2,5	1,5	0,5	30	0,5
12.	Minyak	20	MI	180	0	20	0	0	0
13.	Garam	15	Gr	0	0	0	0	2.325	0
14.	Lada	2	Gr	10	2	0	0	0	0
15.	Gula	5	Gr	16	4,2	0	0	0	4,2
Total				2024,6	116,1	176,4	33,36	2621,8	37,92
Per sajian				404,9	23,22	35,3	6,6	524,36	7,6

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 30**  
**Nutrisi Es Jati**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Gula kelapa	100	Gr	565	146	0	0	58,5	144
2.	Santan	375	Gr	875	22	95	9,2	60	13,2

3.	Cincau hitam	250	Gr	305	65	2,5	15	0	13,42
Total				1.745	233	97,5	24,2	118,5	170,6
Per sajian				349	46,6	19,5	4,8	23,7	34,1

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 31**

**Nutrisi Kopi Santan**

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Kalori (Kcal)	Karbo (Gr)	Lemak (Gr)	Protein (Gr)	Sodium (Mg)	Gula (Gr)
1.	Kopi Hitam	90 gr	Gr	4	0	0,3	0,21	25	0
2.	Santan	350 gr	Gr	805	19,25	83,3	8,05	52,5	11,5
3.	Gula Pasir	30 gr	Gr	116	29,99	0	0	0	29,97
Total				925	49,24	83,6	8,26	77,5	41,4
Per sajian				185	9,8	17,3	1,6	15,5	8,28

Sumber : Olahan Data Penulis , (fatsecret.com, 2020)

**Tabel 32**

**Perhitungan Kalori**

Jumlah : 5 porsi

No.	Nama Sajian	Kalori Per Masakan (Kcal)
1.	Sego Kobong	2.003
2.	Soto Klethuk	1.216,7
3.	Sambal Rebus	138,4
4.	Sambal Terasi	205
5.	Ikan Jendil Blora	2.010,1
6.	Nasi Putih	645
7.	Sate Sapi Blora	3.463,3
8.	Kuah Kuning	2.024
9.	Es Jati	1.745
10.	Kopi Santan	922
	Total	14.373

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

## **1.9 Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penulis melakukan tiga jenis penelitian yaitu via daring di rumah, wawancara penduduk asli Blora, Catherine Rumagit, Paulus Arnantho, Trisnawati, dan juga riset pustaka di perpustakaan STP NHI Bandung.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dari menu di atas dilakukan dari bulan Februari hingga April 2020.