

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kekayaan kuliner Nusantara merupakan cerminan dari keanekaragaman tradisi, budaya, dan suku dalam 6000 pulau berpenghuni, dan juga berperan penting dalam budaya nasional Indonesia. Bisa dikatakan hampir seluruh masakan di Indonesia sangat kaya akan rempah-rempah seperti cabai, kemiri, lengkuas, kunyit, jahe, gula aren, dan masih banyak lagi rempah-rempah khas Indonesia lainnya. Dengan menggunakan teknik-teknik mengolah yang unik berdasar pada bahan, adat dan tradisi yang ada, kuliner Nusantara juga terpengaruh dari perdagangan antar negara yang kebanyakan berasal dari India, Tiongkok, Eropa, bahkan India (Kristiawanti, 2019).

Kuliner Indonesia memiliki sejarah panjang yang telah terbentuk melalui pengaruh budaya dan agama yang telah masuk ke Indonesia. Banyaknya kepulauan yang dimiliki Indonesia membuatnya kaya akan sejarah yang telah dilestarikan secara turun temurun. Tidak terkecuali sejarah kuliner yang dimiliki setiap daerah di Indonesia yang merupakan gambaran setiap daerah. Keunikan kuliner dari Sabang sampai Merauke memiliki ciri khas tersendiri yang menjadi kebanggaan masing-masing daerah. Setiap hidangan memiliki makna dan filosofi yang kuat sehingga mempunyai karakter tersendiri (Sakti, 2019).

Kabupaten Tapanuli Utara menjadi salah satu bukti keunikan kuliner yang dimiliki Negara Indonesia. Terbentuk di tahun 1950 setelah Indonesia merdeka

yang sebelumnya bernama Kabupaten Batak. Kabupaten Tapanuli Utara mendiami Kawasan dataran tinggi di Sumatera Utara yang merupakan salah satu daerah kabupaten provinsi Sumatera Utara. Berada di ketinggian 300-1500 meter di atas permukaan laut, sehingga memiliki karakteristik wilayah yang berbukit dan bergelombang yang menjadi anggota dari Bukit Barisan (pesona.travel, 2017).

Menurut geografis, luas wilayah Kabupaten Tapanuli Utara adalah sebanyak $\pm 3.800,31 \text{ km}^2$, dengan pembagian luas daratan sebanyak $3.793,71 \text{ Km}^2$ dan luas perairan Danau Toba sebesar $6,60 \text{ Km}^2$ dan terletak pada koordinat $1020'00'' - 2041'00''$ Lintang Utara (LU) dan $9805' - 99016'$ Bujur Timur (BT). Dikarenakan berada di daerah dataran tinggi, maka Kabupaten Tapanuli Utara amat Berpotensi menjadi daerah pengembangan tanaman holtikultural karena memiliki kondisi Hidrologi yang baik sehingga menunjang pembangunan, irigasi, air minum, transportasi maupun untuk kepentingan lainnya, juga wilayah Tapanuli Utara dialiri oleh beberapa Aliran Sungai (DAS) yang berada di Kabupaten Tapanuli Utara, seperti: Aek Garut, Sungai Batugarsi, Sungai Aek Rabon, dan Batang Toru. Serta berpeluang memperoleh curah hujan yang tinggi dikarenakan berada dalam kawasan yang rata-rata ketinggiannya lebih dari 900 meter diatas permukaan laut. Serta memiliki lokasi yang strategis yang dapat menghubungkan beberapa kabupaten/kota (sippa.ciptakarya, 2020).

Kabupaten Tapanuli Utara berdampingan dengan lima kabupaten tetangga, yaitu: dengan Kabupaten Humbang Hasundutan dan Kabupaten Tapanuli Tengah di bagian barat, Kabupaten Labuhan Batu di bagian timur, Kabupaten Toba Samosir di bagian utara, Kabupaten Tapanuli Selatan di bagian selatan. Selain itu ada 15 kecamatan yang meliputi wilayah Tapanuli Utara, yaitu: Pamonangan, Adian

Koting, Sipolohon, Taruntung, Siatas Barita, Pahae Julu, Pahae Jae, Purbatua, Simangumban, Pangaribuan, Garoga, Sipahutar, Siborong-borong, Pagaran, Muara (sippa.ciptakarya, 2020).

Pada akhir tahun 2017, Kabupaten Tapanuli Utara tidak memiliki kepadatan penduduk yang terlalu ekstrem. Bisa dilihat melalui sensus penduduk di tahun 2010 bahwa kepadatan penduduk di wilayah Tapanuli sangat rendah, yaitu hanya sebesar 76 penduduk per km² dengan total sebesar 67.589 keluarga yang berisikan 4 sampai 5 jiwa. Total keseluruhan penduduk baik laki-laki maupun perempuan sebesar 299.881 jiwa yang didominasi oleh penduduk perempuan. Persebaran penduduk yang kurang merata pun menjadi salah satu alasan mengapa rendahnya kepadatan penduduk yang terjadi. Dimana dapat terlihat bahwa terjadi kepadatan yang jauh dari satu kecamatan dengan kecamatan yang lainnya. Kecamatan Siborong-borong merupakan kecamatan terpadat dengan jumlah jiwa sebesar 44.170, sedangkan kecamatan Purbatua hanya memiliki 7.140 jiwa.

Tapanuli adalah sebutan umum untuk daerah di pantai barat provinsi Sumatera Utara dari "Tapien Nauli", yang berarti Tepi Barat, yang dibatasi oleh dataran tenggara Aceh, Danau Toba dan Bukit Pegunungan Barisan di tengah sehingga memisahkan Tapanuli dari pantai timur provinsi Sumatera Utara, sering disebut Sumatra Timur atau wilayah Melayu Deli (Saleh, 2015). Namun jika ditinjau melewati kamus Bahasa batak, kata "Tapien" dan "Nauli" yang artinya adalah sebuah pemandangan indah atau tempat yang dapat memenuhi seluruh kehidupan. Jika dilihat secara geografis, wilayah Tapanuli Utara diberkahi dengan kekayaan alam yang berlimpah, seperti: hutan, danau, dan bukit (GoBatak.com, 2017).

Karena melimpahnya sumber pangan yang ada, masyarakat Tapanuli Utara memiliki konsep mengenai makanan dimana segala hasil organik dengan kualitas yang berfungsi secara fisiologis untuk mempertahankan hidup dan memiliki arti yang diakui oleh seluruh masyarakat Batak (Saleh, 2015).

Bumbu Tapanuli Utara/masyarakat Batak memiliki ciri khas tersendiri yang menonjol dari daerah lainnya yang berada di Sumatera Utara. Dimana andaliman merupakan rempah utama dalam hampir setiap hidangan. Andaliman memiliki aroma seperti daun jeruk yang lembut dan sedikit pedas yang berbeda dari cabai. Namun andaliman akan meninggalkan sensasi mati rasa pada lidah ketika dimakan (cnnindoneisa.com, 2016).

Selain itu masakan Tapanuli Utara merupakan salah satu daya Tarik wisata yang diburu banyak orang karena memiliki cita rasa tersendiri yang khas. Dimana Tapanuli Utara juga berada di dekata Danau Toba yang menjadi salah satu 5 Destinasi Super Prioritas (DSP) yang telah ditetapkan oleh Pemerintah (Yanuar, 2019). Oleh karena itu penulis ingin mengulas tema **“MENELUSURI SAJIAN KULINER TAPANULI UTARA”** untuk diangkat sebagai Tugas akhir *Food Presentation* dalam bentuk *rijsttafel* dengan harapan mampu menjadi salah satu keindahan wisata untuk dikenal, dipopulerkan, dan dilestarikan di Indonesia maupun Internasional.

1.2. Tujuan

Tujuan Formal:

1. Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Diploma III, Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

Tujuan Operasional :

1. Memperkenalkan varian hidangan dari Kabupaten Tapanuli Utara, Sumatera Utara.
2. Untuk mempromosikan kajian kuliner khas Tapanuli Utara agar dapat menarik minat masyarakat untuk mencicipi cita rasa khas Tapanuli Utara.
3. Mendongkrak makanan tradisional daerah agar dapat terus dilestarikan dan tidak pudar seiring dengan pengaruh modernisasi.
4. Menciptakan varian kuliner baru agar menjadi peluang untuk bersaing dalam bisnis, ekonomi, dan budaya

1.3. Usulan Produk

Penulis akan mempresentasikan sajian kuliner Kabupaten Tapanuli Utara, Sumatera Utara dan menyatukan makanan-makanan agar menjadi satu keselarasan dalam bentuk *rijsttafel*. menu dipilih berdasarkan cita rasa dan keaslian makanan dari Tapanuli Utara yang penulis peroleh dari buku, jurnal dan beberapa referensi lainnya. hidangan akan disajikan berdasarkan tradisi, kebudayaan, dan keragaman Tapanuli Utara. Berikut usulan menu yang akan penulis presentasikan, sebagai berikut:

9 COURSES TAPANULI RIJSTAFEL MENU

“Nasi Putih”

(Olahan beras yang menjadi sumber karbohidrat utama masyarakat Indonesia)

Dekke Naniura”

(Ikan mujair yang dimasak dengan cara difermentasi memakai bumbu khas Batak, disajikan dengan kacang Panjang dan kol)

“Ikan Tombur”

(Ikan nila panggang dengan bumbu andaliman)

“Saksang”

(Ayam kampung dimasak dengan suhu rendah menggunakan bumbu khas Batak)

Sup Sapi

(Kaldu yang terbuat dari daging sapi diolah dengan bumbu rempah dan disajikan bersama kentang dan wortel)

“Kopi Lintong”

(Kopi dengan kualitas rasa dan aroma berkualitas tinggi dari Tapanuli Utara)

“Daun Ubi Tumbuk”

(Daun singkong yang ditumbuk dan dimasak dengan menggunakan santan dan bumbu kuning sebagai pelengkap hidangan Batak)

“Sambal Rias”

(Sambal khas daerah Tapanuli Utara yang terdiri dari andaliman, kecombrang, cabai, dan tomat disajikan sebagai pendamping makanan utama)

“Ombus-Ombus”

(Hidangan penutup berbahan dasar tepung beras disajikan bersama gula aren)

1. Nasi putih

Makanan pokok masyarakat Indonesia yang telah menjadi sumber karbohidrat utama sehari-hari. Dalam hidangan rijsttafel, nasi putih merupakan salah satu unsur utama dalam penyajiannya. Nasi putih sangat cocok dihidangkan dengan berbagai lauk pauk dan sebagai pelengkap nutrisi seseorang. Bahan sudah menjadi budaya masyarakat Indonesia bahwa tak lengkap rasanya makan tanpa sepiring nasi (Prayoga, 2017).

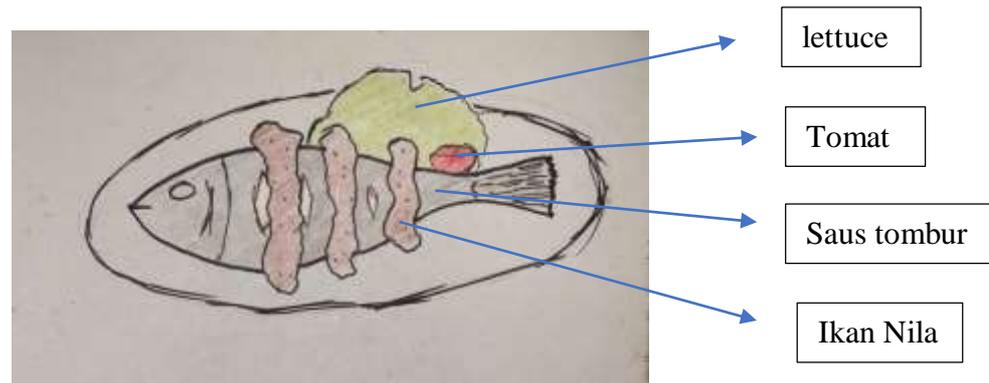


Gambar 1

2. Ikan Tombur

Ikan Tombur merupakan makanan sehari-hari para nelayan wilayah Tapanuli yang pergi mencari ikan di danau. Biasanya hidangan ini dapat menggunakan ikan lele, ikan nila, ikan gurami, atau ikan mujair sebagai bahan dasarnya. Tombur memiliki makna yang berarti direbus, namun seiring berkembangnya zaman, pada saat ini pengolahan Ikan Tombur dengan cara dibakar atau digoreng. Salah satu yang membuat Ikan Tombur menjadi makanan favorit adalah bumbu rempah yang disiramkan diatas ikan yang sudah dibakar/digoreng. Kebanyakan masyarakat Tapanuli

menyebutnya dengan nama Nitombur atau yang berarti ikan panggang yang disiram dengan kuah penuh bumbu. Rasa khas pada makanan ini adalah rasa dari andaliman yang membuat orang yang menyantapnya menjadi kecanduan dengan rasa pedasnya yang menggiurkan (pesona.travel.com, 2020).

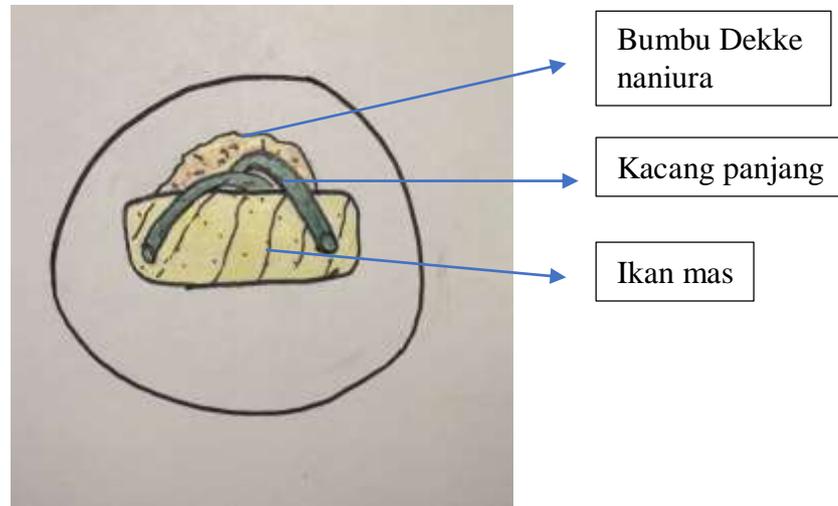


Gambar 2

3. Dekke naniura

Dalam sejarahnya Dekke Naniura merupakan salah satu makanan yang hanya bisa disantap oleh para raja Batak yang hanya disajikan saat acara-acara adat tertentu. Sehingga membuat makanan ini menjadi sangat diidamkan oleh masyarakat Tapanuli. Hingga sampai saat ini pun, Dekke Naniura hanya disajikan di rumah makan yang besar saja. Dekke memiliki makna yang berarti ikan, sehingga hidangan ini hanya memakai ikan mas sebagai bahan dasar utamanya. Ikan mas yang digunakanpun ukurannya tidak boleh terlalu besar dan terlalu kecil, dikarenakan jika terlalu besar ikan akan memiliki duri yang terlalu banyak sehingga tidak enak untuk disantap. Untuk proses pembuatannya Dekke Naniura akan melalui proses fermentasi

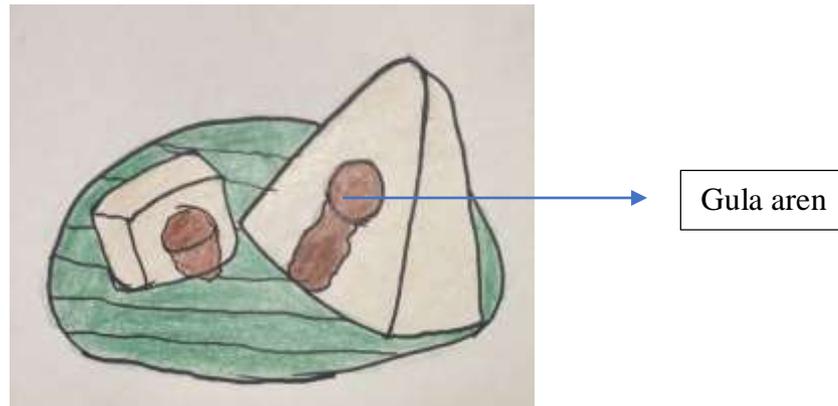
yang sudah dicampuri bumbu-bumbu khas batak selama 2jam untuk dapat dikonsumsi, lalu disajikan dengan sayuran yang sudah difermentasi bersama ikan tersebut (Butar, 2019).



Gambar 3

3. Ombus-ombus

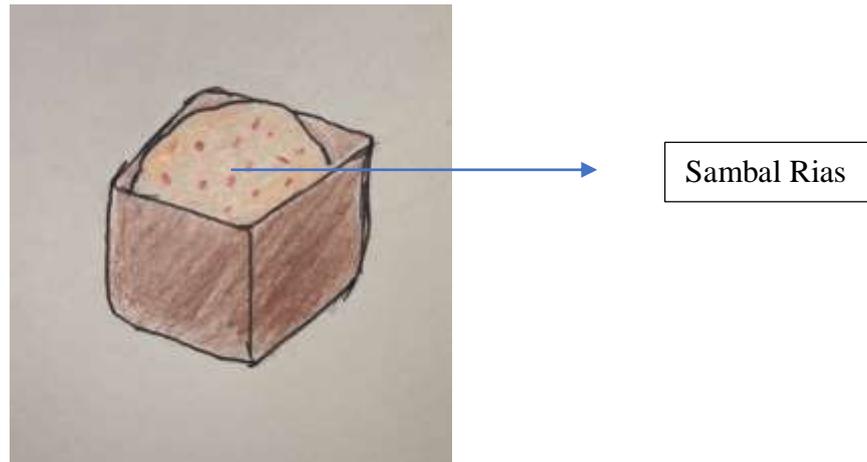
Ombus-ombus merupakan makanan manis yang berbentuk kerucut yang dibalut menggunakan daun pisang, dan terbuat dari tepung beras yang diisi dengan gula aren. Musik Sihombing merupakan salah satu pencetus Ombus-ombus pada tahun 1940. Kudapan ini menjadi terkenal karena system penjaannya pada jaman dahulu, yaitu dengan berpindah-pindah dari desa ke desa dengan berteriak “Lappet Bulung Tetap Panas”. Ini membuat Ombus-ombus menjadi terkenal dengan cepat di kalangan suku Batak. Nama Ombus-ombus sendiri berarti tiup-tiup, yang berarti makanan ini nikmat saat masih hangat dan harus ditiup agar tidak panas saat dikonsumsi (Sentot, 2020).



Gambar 4

4. Sambal rias

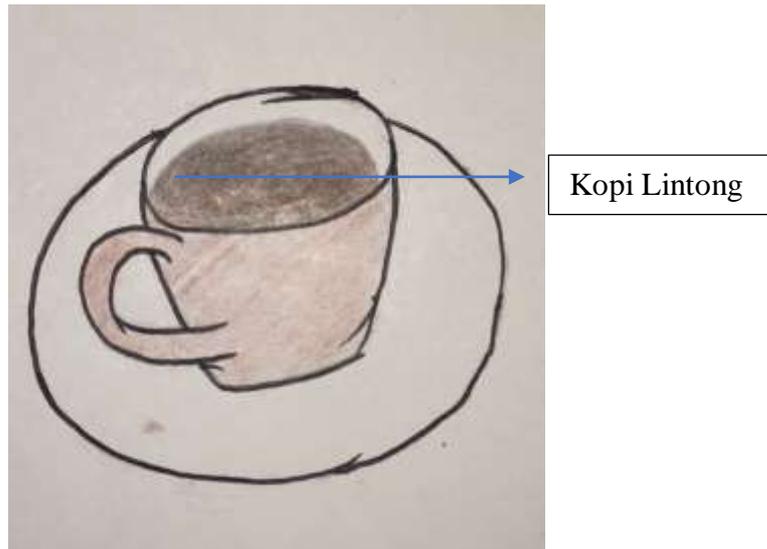
Sambal rias merupakan sambal favorit masyarakat Batak. Sambal ini sangat cocok dipadukan dengan semua makanan Batak. Terbuat dari Kecombrang, tomat, kemiri, jeruk nipis, gula dan andaliman lalu dicampur menjadi satu. Jika sudah mencicipi sambal rias ini pasti akan langsung ketagihan, rasa getir dari andaliman akan membuat kita pastinya ingin tambah. Salah satu resep nikmatnya masakan Batak yaitu terletak pada sambal sebagai pendamping makanannya. Sambal rias merupakan sambal kebanggaan dari Simalungun, Tapanuli Utara yang sudah terkenal sampai ke seluruh Batak (Gobatak, 2017).



Gambar 5

5. Kopi Lintong

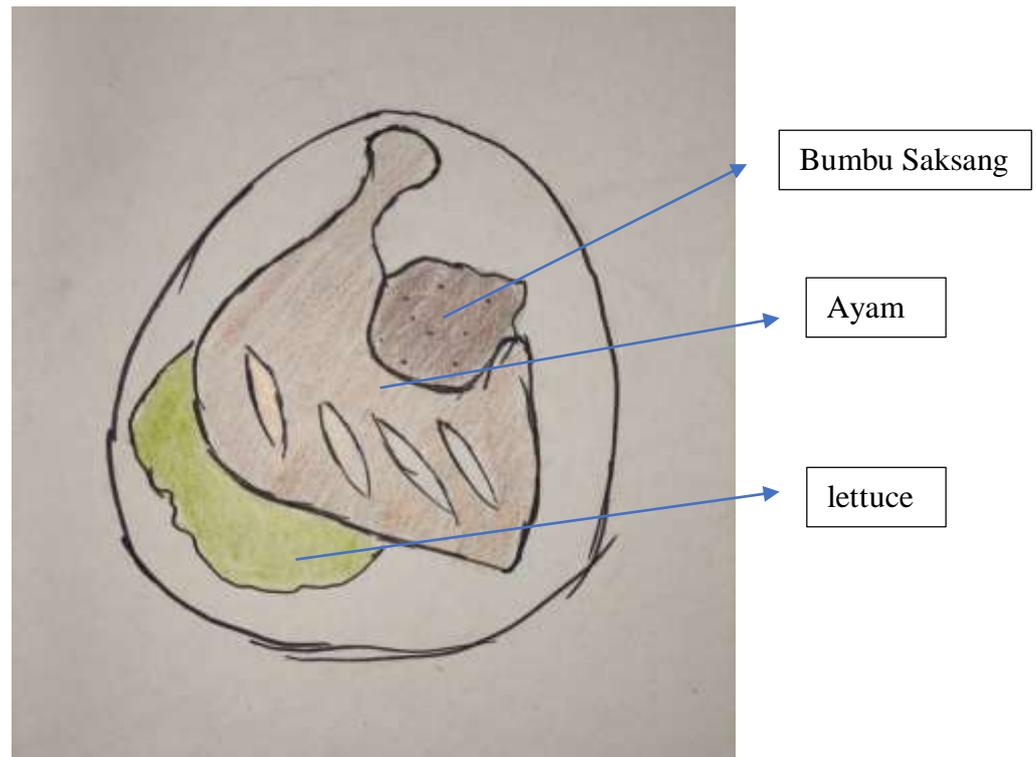
Kopi Lintong adalah kopi yang berasal dari bagian utara Sumatera yaitu Lintong Nihuta, Kabupaten Humbang Hasundutan, Tapanuli Utara. Kopi Lintong merupakan salah satu kopi dari Indonesia yang telah berhasil bertengger dengan kopi-kopi terbaik di dunia. Biji Kopi Lintong ditanam di pegunungan di wilayah Kabupaten Humbahas, Sumatera Utara. Ditanam di atas ketinggian 1000MDPL dengan memiliki suhu yang baik dan curah hujan stabil. Pengaruh letusan gunung Toba yang terjadi 73,000 tahun yang lalu pun membuat tanah tempat ditanamnya biji Kopi Lintong menjadi amat subur sehingga membuat biji Kopi Lintong menjadi sangat berkualitas. Kopi Lintong sering dinikmati oleh masyarakat Tapanuli sebagai teman bersantai (Riswan, 2020).



Gambar 6

6. Saksang ayam (na so margota)

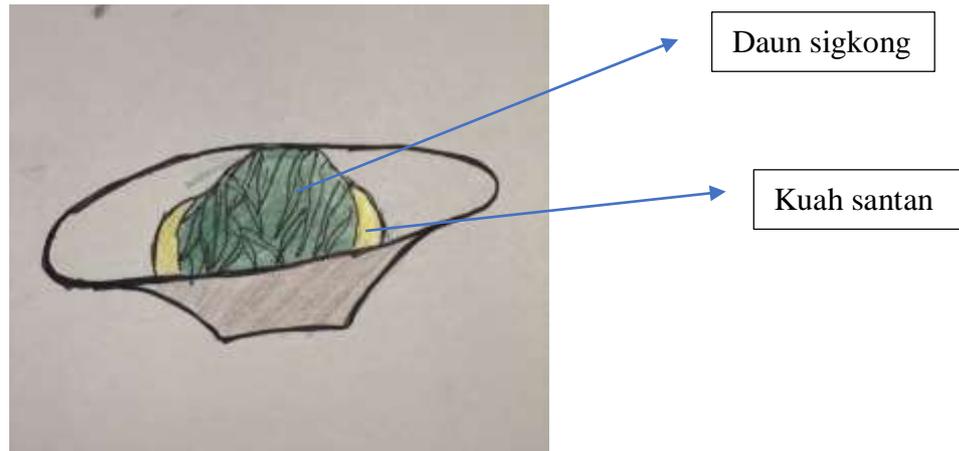
Saksang merupakan salah satu makanan khas Batak yang digemari oleh seluruh masyarakat Batak. Pada dasarnya saksang merupakan olahan daging yang dimasak menggunakan darah dari hewan(margota) itu sendiri dan dicampur dengan rempah-rempah Batak. Namun ada pula olahan jenis masakan ini yang tidak menggunakan darah(na sso margota). Hidangan ini merupakan hidangan wajib dalam acara adat Batak, terutama dalam acara pernikahan adat. Bahan-bahan yang digunakan dalam mengolah makanan ini pun sangat sederhana dan sangat mudah ditemukan, yaitu: bawang merah, bawang putih, lengkuas, kunyit, jahe, andaliman, cabai, serai, dan ketumbar (Zulfikri, 2018).



Gambar 7

7. Daun Ubi Tumbuk

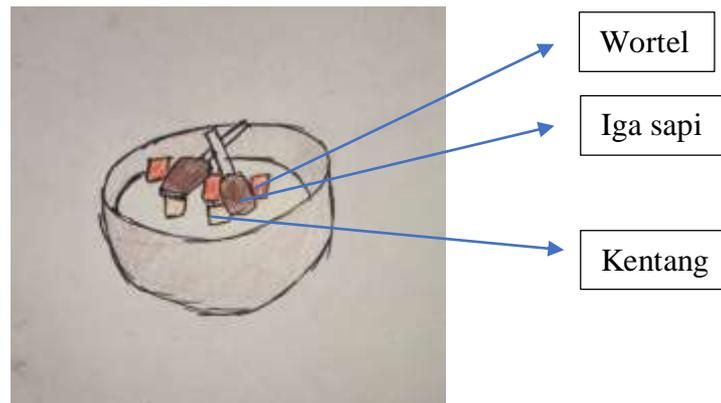
Jika berbicara mengenai sayuran sebagai pelengkap makanan, Daun Ubi Tumbuk merupakan sayur favorit dalam hidangan Batak. karena banyaknya daun ubi yang tumbuh disekitar perumahan penduduk, sehingga daun ubi dimanfaatkan menjadi olahan makanan sayur untuk mendampingi hidangan utama. Daun Ubi Tumbuk biasanya disajikan berkuah karena proses pemasakannya yang direbus lalu dicampur dengan rempah-rempah lainnya, dan juga ditambahkan buah rimbang sebagai tambahan kondimen. Kuahnya yang gurih dan rasa daun ubi serta buah rimbang yang manis membuatnya sangat cocok dipadukan dengan hidangan apapun.



Gambar 8

8. Sup Sapi

Berbicara soal makanan, tak lengkap rasanya jika tidak menghadirkan sup sebagai salah satu pelengkap dalam suatu hidangan. Kebutuhan akan sesuatu yang hangat cukup dibutuhkan untuk melengkapi sebuah jamuan rijstaffel. Sup dari tanah Tapanuli sebenarnya tidak jauh berbeda dengan daerah” di pulau Jawa. Sup ayam, sup sapi atau sup babi merupakan makanan berkuah yang sering dihidangkan. Namun masyarakat Tapanuli tidak membuat sup menjadi salah satu makanan pokok seperti masyarakat di pulau Jawa yang biasa menyantap nasi dengan soto. Tetapi masyarakat Tapanuli memiliki kebiasaan untuk menyediakan sup saat hendak makan Bersama keluarga ataupun di restoran Batak.



Gambar 9

1.4. Tinjauan Masakan

1.4.1 Tema Masakan

Kebiasaan keluarga Indonesia menyantap makanan di meja makan didampingi dengan nasi dan beberapa lauk pauk, merupakan kebiasaan jamuan pada zaman ketika Belanda menjajah Indonesia. Saat Belanda pertama datang ke Indoneisa, mereka terpukau dengan makanan padang yang menghadirkan banyak makanan diatas meja. Akhirnya Belanda menyajikan berbagai makanan dari seluruh Indonesia diatas satu meja yang dinamakan *rijsttafel*. (Kumparan, 2019)

Pada awalnya *rijsttafel* digunakan oleh orang-orang Belanda agar mereka dapat menikmati berbagai macam makanan dalam satu waktu. Namun perkembangannya *rijsttafel* banyak digunakan untuk menjamu para tamu yang datang ke Indonesia. Sehingga pada akhirnya *rijsttafel* merupakan sajian mewah yang hanya bisa dinikmati kelas atas pada masanya. Sampai saat ini *rijsttafel* masih digunakan oleh negara Belanda dengan menyajikan makanan Indonesia, maka dari itu menurut Kamus

Merriam-Webster sendiri mengartikan *rijsttafel* sebagai “an Indonesian meal consisting of rice and a variety of accompanying dishes such as meat, seafood, and vegetables” (Setyorini, 2015).

1.4.2 Standard Recipe

Standard Recipe merupakan metode yang dibuat untuk menjadi dasar dalam membuat makanan atau minuman agar makanan atau minuman tetap terjaga kualitas rasa, bentuk, dan porsi. *Standard Recipe* dapat memudahkan dalam menghitung cost secara pasti agar tidak terjadi *food waste* dan jumlah pesanan yang berlebihan, menghasilkan sistem kerja yang efektif dan efisien. Semakin *detail* sebuah *Standard Recipe*, maka semakin berkualitas pula produk yang dihasilkan. Dimana didalam *Standard Recipe* harus mencantumkan gramasi yang spesifik untuk setiap bahan, *amount of portion, volume and weight* untuk terciptanya sebuah produk yang berkualitas (Sengar, 2018).

Tabel 1
Nasi Putih

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr 1000 ml	Beras Air	
2	Masak	500 gr 1000 ml	Beras Air	Menggunakan <i>rice cooker</i> . Sekitar 30 menit
3	Sajikan			Hangat

Sumber: Olahan Penulis, 2020.

Tabel 2
Dekke Naniura

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 50 gr
 Suhu hidangan: Dingin

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	350 gr 60 ml 10 gr 10 ml 15 gr 10 gr 7 gr 10 gr 7 gr 60 gr 40 gr 5 gr 10 gr 50 gr 200 gr	Ikan mas Jeruk nipis Garam Minyak Kecombrang Andaliman Kemiri Lengkuas Kunyit Bawang merah Bawang putih Jahe Serai Kacang Panjang Cabbage	<i>Fillet, skin out</i> Peras Bersihkan Sangrai, haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan Geprek Potong 5cm
2	Tumis		Bumbu yang sudah dihaluskan	Sampai matang

Tabel 2
Dekke Naniura

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah porsi : 5 porsi
 Berat porsi : 50 gr
 Suhu hidangan: Dingin

3	Campurkan	350 gr 60 ml 10 ml 10 gr 30 gr 50 gr	Ikan mas Bumbu halus Jeruk nipis Minyak Garam Kecombrang Serai	Biarkan selama 2jam di dalam wadah tertutup.
4	Rebus	350 gr	Kacang Panjang	Sampai matang
5	Campurkan	350 gr 200 gr	Kacang Panjang cabbage	Kedalam wadah ikan yang sudah di fermentasi
6	Sajikan			

Sumber: cookpad.com dan Data olahan penulis, 2020.

Tabel 3
Ikan Tombur

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	1,5 kg 30 gr 20 gr 10gr 10 gr 60 gr 40 gr 70 gr 10 ml 10 gr 5 gr 15 ml 5 gr	ikan nila cabe merah kemiri cabe rawit kecombrang bawang merah bawang putih tomat jeruk nipis andaliman gula minyak garam	Bersihkan isi perutnya, Goreng Sangrai Goreng Goreng Goreng Goreng Peras

Tabel 3
Ikan Tombur

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

2	Tumbuk	60 gr 40 gr 70 gr 20 gr 30 gr 15 gr 10 gr 10 gr	Bawang merah Bawang putih Tomat Kemiri Cabe merah Cabe rawit Kecombrang andaliman	Yang sudah digoreng, sampai halus
3	Lumuri	1,5 kg	Ikan Nila	Dengan perasan jeruk nipis dan sedikit garam
4	Panaskan	15 ml	Minyak	Menggunakan pan atau teflon
5	Panggang	1,5 kg	Ikan nila	Menggunakan pan sampai matang dan berwarna keemasan
6	Lumuri		Bumbu halus	Diatas ikan sampai tertutupi dengan bumbu
7	Sajikan			

Sumber: borukaro.com, 2019 dan data olahan penulis

Tabel 4
Saksang Ayam

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran/Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	800 gr	Ayam kampung	Dipotong menjadi 4 bagian
		30 gr	Kelapa parut	Sangrai, tumbuk
		10 gr	Ketumbar	Sangrai, tumbuk
		15 gr	Kemiri	Sangrai, haluskan
		60 gr	Bawang merah	Haluskan
		20 gr	Bawang putih	Haluskan
		5 gr	Andaliman	
		15 gr	Cabe rawit	Haluskan
		10 gr	Lengkuas	Haluskan
		7 gr	Jahe	Haluskan
		15 gr	Serai	Memarkan
		2 gr	Daun jeruk	
		10 gr	jeruk nipis	Peras
		5 gr	Garam	
		3 gr	Gula	
		150 ml	Air	
		50 gr	Daun bawang	<i>Slice tipis</i>
2	Tumbuk		Kelapa parut ketumbar	Hingga mengeluarkan minyak
3	Tumis	15 gr 60 gr 20 gr 7 gr 10 gr 5 gr 15 gr	Cabe rawit Bawang merah Bawang putih Jahe Lengkuas Andaliman Kemiri	Hingga matang
4	Tambahkan		Serai Daun jeruk	
5	Masukan	800 gr	Ayam	Sampai setengah matang
6	Tambahkan	150 ml	Air	Tunggu sampai mendidih
7	Simmer			
8	Tambahkan		Kelapa sangrai Jeruk nipis Garam gula	Aduk hingga merata dan air sudah menguap
9	Sajikan		Dengan daun bawang	

Sumber: food.detik.com, 2011 dan data olahan penulis.

Tabel 5
Sup Sapi

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	300 gr 100 gr 80 gr 15 gr 10 gr 7 gr 5 gr 1,5 lt 150 gr	Iga sapi Wortel Kentang Daun bawang Bawang goreng Garam Gula Air Tomat	<i>Dice</i> <i>Dice</i> <i>Slice</i>
2	Blanch	300 gr	Iga sapi	Hingga bersih lalu saring
3	Panaskan	1,5 lt	Air	
4	Masukan	300 gr	Iga sapi	Lalu biarkan mendidih
5	Tambahkan	100 gr 80 gr	Wortel Kentang Tomat	Masak dengan api kecil hingga daging empuk
6	Seassoning	7 gr 5 ggr 15 gr 10 gr	Garam Gula Daun bawang Bawang goreng	
7	Sajikan			

Sumber: Data olahan penulis, 2020

Tabel 6
Kopi Lintang

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 150 ml
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	65 gr 600 ml 30 ml	Kopi Lintang Air panas Susu kental manis	
2	Seduh	13 gr	Kopi Lintang	Lalu biarkan hingga ampasnya mengendap

Tabel 6
Kopi Lintong

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 150 ml
 Suhu Penyajian : Hangat

3	Sajikan			Dengan susu kental manis sesuai selera
---	---------	--	--	--

Sumber: Data olahan penulis, 2020.

Tabel 7
Daun Ubi Tumbuk

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	500 gr 15 gr 100 ml 20 gr 1 gr 10 gr 3 gr 1 gr 300 ml 10 gr 15 gr 30 gr	Daun singkong Kecombrang Santan Serai Daun salam Lengkuas Garam gula air kemiri Bawang putih Bawang merah	tumbuk Bersihkan Geprek Kupas Sangrai Kupas Kupas
2	Haluskan	30 gr 15 gr 10 gr	Bawang merah Bawang putih Kemiri	Tumis hingga matang
3	Tumis		Bumbu halus	Hingga matang
4	Masukan	500 gr 300 ml 100 ml 20 gr 15 gr	Daun singkong Air Santan Serai Kecombrang	
5	Masak			Sampai daun singkong matang
6	Sajikan			

Sumber: food.detik.com, 2018 dan Data olahan penulis.

Tabel 8
Sambal Rias

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 30 gr
 Suhu Penyajian : Dingin

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	15 gr 5 gr 10 gr 10 gr 15 gr 3 gr 1 gr 3 ml	kecombrang Cabe rawit Cabe merah Andaliman Kemiri Garam Gula Air Jeruk nipis	Bersihkan Goreng Goreng Bersihkan Sangrai
2	Ulek	15 gr 100 gr 10 gr 5 gr 10 gr 15 gr 3 gr 1 gr 3 ml	Kecombrang Tomat Cabe mearh Cabe rawit Andaliman Kemiri Garam Gula Air Jeruk nipis	Hingga tercampur, diulek jangan terlalu halus agar tidak hilang teksturnya
3	Sajikan			

Sumber: cookpad.com, 2020 dan Data olahan penulis.

Tabel 9
Ombus - Ombus

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2020
 Lokasi : Tapanuli Utara

Jumlah Porsi : 5 porsi
 Ukuran/Porsi : 80 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
1	Siapkan	200 gr 50 gr 100 gr 5 gr 150 gr 20 ml 200 gr 1 ikat	Tepung beras Tepung ketan Gula Garam Kelapa parut Air Gula merah Daun pisang	

Tabel 9
Ombus - Ombus

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi	
Tanggal	: Maret 2020	Ukuran/Porsi	: 80 gr	
Lokasi	: Tapanuli Utara	Suhu Penyajian	: Hangat	
2	Campurkan	200 gr 50 gr 150 gr 5 gr 20 ml	Tepung beras Tepung ketan Kelapa parut Garam air	Aduk hingga adonan merata
3	Bungkus	100 gr	adonan tepung gula merah	Kedalam daun pisang, masukan gula merah di tangan adonan, lalu dibungkus berbentuk kerucut
4	Kukus			Selama 30 menit
5	Sajikan			

Sumber : cookpad.com, 2020.

1.4.3 Recipe Costing dan Dish Costing

Seperti penjelasan penulis sebelumnya bahwa selain standard recipe, terdapat hal lain yang tidak kalah pentingnya yaitu adalah *Recipe Costing dan Dish Costing*. Selain mengatur penggunaan bahan secara efektif dan kualitas makanan, *recipe costing dan dish costing* merupakan salah satu cara yang digunakan oleh restoran dan hotel dalam berwirausaha untuk mendapatkan keuntungan atau laba. Sehingga perlu diketahui seberapa besar penggunaan bahan untuk mendapat laba yang maksimal. Seperti yang dikatakan oleh *Ethan Stowell* “...As a chef you have to wear the hat of a business man sometimes,” *especially when it comes to food cost...*” (McDougall, Rose, 2010)

Recipe costing yaitu perhitungan biaya dan kuantitas dari semua jenis komoditi bahan yang digunakan di dalam *standard recipe*. Untuk mencari *recipe costing* kita harus menghitung berapa biaya yang digunakan, yaitu dengan menghitung total kuantitas dari setiap bahan yang digunakan dalam *standard recipe* lalu dihitung dengan harga dari bahan tersebut. Dish costing dapat ditentukan setelah biaya *recipe costing* sudah ada, sehingga dish costing sangat berkaitan erat dengan *recipe costing*. Cara mencari dish costing yaitu dengan membagi biaya *recipe costing* dengan jumlah porsi. Jika sebuah resep dibuat untuk 5 porsi, maka jumlah biaya *recipe costing* dibagi dengan 5 porsi, sehingga didapatlah harga untuk setiap porsi untuk sebuah menu (library.vcc.ca, 2015)

Namun berbeda dengan *selling price*, untuk menentukan biaya dari *selling price* maka kita harus mengetahui perhitungan presentase dari *food cost*, *labour cost*, *profit*, dan *overhead*. Maka dari itu presentase untuk food cost sebuah restoran harus dijaga di 30% atau lebih rendah, seperti yang ditulis oleh McDougall dan Rose (McDougall, Rose, 2010) “.... *The rule of thumb within the food industry is to maintain a 30% food cost, or less...*”

Tabel 10
Recipe Costing Nasi Putih

Porsi : 5 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
Beras	500gr	Kg	Rp 14.000	Rp 7.000
<i>Recipe cost</i>				Rp 7.000
<i>Dish cost</i>				Rp 1.400
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		Rp 4.000

Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Tabel 11
Recipe Costing Dekke Naniura

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Ikan Mas	350	Gr	IDR 35.000,00	IDR 9.750,00
2	Jeruk nipis	60	Gr	IDR 15.000,00	IDR 900,00
3	Garam	10	Gr	IDR 9.000,00	IDR 45,00
4	Minyak	10	MI	IDR 11.000,00	IDR 110,00
5	Kecombrang	15	Gr	IDR 39.000,00	IDR 585,00
6	Andaliman	10	Gr	IDR 55.000,00	IDR 550,00
7	Kemiri	7	Gr	IDR 37.500,00	IDR 375,00
8	Lengkuas	10	Gr	IDR 20.000,00	IDR 200,00
9	Kunyit	7	Gr	IDR 5.000,00	IDR 35,00
10	Bawang merah	60	Gr	IDR 28.200,00	IDR 846,00
11	Bawang putih	40	Gr	IDR 38.450,00	IDR 576,75
12	Jahe	5	Gr	IDR 10.000,00	IDR 50,00
13	Serai	10	Gr	IDR 55.000,00	IDR 825,00
14	Kacang panjang	50	Gr	IDR 20.000,00	IDR 1.000,00
<i>Recipe cost</i>				IDR 15.097,75	
<i>Dish cost</i>				IDR 3.019,55	
<i>Food cost 35%</i>		<i>Selling price</i>		IDR 8.627,29	

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 12
Recipe Costing Ikan Tombur

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Ikan nila	1,5	Kg	IDR 33.500,00	IDR 50.250,00
2	Cabe merah	30	Gr	IDR 44.000,00	IDR 1.320,00
3	Kemiri	20	Gr	IDR 37.500,00	IDR 750,00
4	Cabe rawit	10	Gr	IDR 39.500,00	IDR 395,00
5	Kecombrag	10	Gr	IDR 39.000,00	IDR 390,00
6	Bawang merah	60	Gr	IDR 28.200,00	IDR 1.692,00
7	Bawang putih	40	Gr	IDR 38.450,00	IDR 1.153,50
8	Tomat	70	Gr	IDR 11.500,00	IDR 805,00
9	Jeruk nipis	10	MI	IDR 15.000,00	IDR 150,00
10	Andaliman	10	Gr	IDR 55.000,00	IDR 550,00
11	Gula	5	Gr	IDR 13.000,00	IDR 65,00
12	Minyak	15	Gr	IDR 11.000,00	IDR 165,00
13	Garam	5	Gr	IDR 9.000,00	IDR 45,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 57.730,50
<i>Dish cost</i>					IDR 11.546,10
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 38.487,00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 13
Recipe Costing Saksang Ayam

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Ayam kampung	800	Gr	IDR 70.000,00	IDR 56.000,00
2	Kelapa parut	30	Gr	IDR 14.000,00	IDR 420,00
3	Ketumbar	10	Gr	IDR 40.000,00	IDR 400,00
4	Kemiri	15	Gr	IDR 37.500,00	IDR 562,50
5	Bawang merah	60	Gr	IDR 28.200,00	IDR 1.692,00
6	Bawang putih	20	Gr	IDR 39.450,00	IDR 789,00
7	Andaliman	5	Gr	IDR 55.000,00	IDR 275,00
8	Cabai rawit	15	Gr	IDR 39.500,00	IDR 592,50
9	Lengkuas	10	MI	IDR 20.000,00	IDR 200,00
10	Jahe	7	Gr	IDR 10.000,00	IDR 70,00
11	Serai	15	Gr	IDR 55.000,00	IDR 825,00

Tabel 13
Recipe Costing Saksang Ayam

No.	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
12	Daun jeruk	2	Gr	IDR 24.600,00	IDR 49,20
13	Daun salam	1	Gr	IDR 5.000,00	IDR 10,00
14	Jeruk nipis	10	MI	IDR 15.000,00	IDR 150,00
15	Garam	5	Gr	IDR 9.000,00	IDR 45,00
16	gula	3	Gr	IDR 11.000,00	IDR 33,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 63.113,20
<i>Dish cost</i>					IDR 12.422,64
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 35.493,26

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 14
Recipe Costing Sup Sapi

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Iga sapi	300	Gr	IDR 93.000,00	IDR 27.900,00
2	Wortel	100	Gr	IDR 12.000,00	IDR 1.200,00
3	Kentang	80	Gr	IDR 12.000,00	IDR 960,00
4	Daun bawang	15	Gr	IDR 22.600,00	IDR 339,00
5	Bawang goreng	10	Gr	IDR 50.000,00	IDR 500,00
6	Garam	7	Gr	IDR 9.000,00	IDR 63,00
7	Gula	5	Gr	IDR 11.000,00	IDR 55,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 31.017,00
<i>Dish cost</i>					IDR 6.203,40
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 17.724,00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 15
Recipe Costing Kopi Lintang

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	kopi lintong	0,013	kg	IDR 55.000,00	IDR 3.575,00
2	susu	0,015	kg	IDR 20.000,00	IDR 600,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 4.175,00
<i>Dish cost</i>					IDR 835,00
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 2.385,71

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 16
Recipe Costing Sambal Rias

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	kecombrang	15	Gr	IDR 39.000,00	IDR 585,00
2	Cabe rawit	5	Gr	IDR 39.500,00	IDR 197,50
3	Cabe merah	10	Gr	IDR 44.000,00	IDR 440,00
4	Tomat	100	Gr	IDR 11.500,00	IDR 1.150,00
5	Andaliman	10	Gr	IDR 55.000,00	IDR 550,00
6	Kemiri	15	Gr	IDR 37.500,00	IDR 562,50
7	Garam	3	Gr	IDR 9.000,00	IDR 27,00
8	Gula	1	Gr	IDR 11.000,00	IDR 11,00
9	Jeruk nipis	3	Gr	IDR 15.000,00	IDR 45,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 3.568,00
<i>Dish cost</i>					IDR 713,60
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 2.038,86

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 17
Recipe Costing Daun Ubi Tumbuk

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Daun singkong	500	Gr	IDR 2.000,00	IDR 1.000,00
2	kecombrang	15	Gr	IDR 39.000,00	IDR 585,00
3	Santan	10	L	IDR 35.000,00	IDR 3.500,00
4	serai	20	Gr	IDR 55.000,00	IDR 1.100,00
5	Daun salam	1	Gr	IDR 5.000,00	IDR 5,00
6	Lengkuas	10	Gr	IDR 20.000,00	IDR 200,00
7	Garam	3	Gr	IDR 9.000,00	IDR 27,00
8	gula	1	Gr	IDR 11.000,00	IDR 11,00
9	kemiri	10	Gr	IDR 37.500,00	IDR 375,00
10	Bawang putih	15	Gr	IDR 39.450,00	IDR 591,75
11	Bawang merah	30	Gr	IDR 28.200,00	IDR 846,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 8.240,75
<i>Dish cost</i>					IDR 1.648,15
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 4.709,00

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 18
Recipe Costing Ombus - Ombus

Porsi : 5 Porsi

No	Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga Pasaran	Harga Penggunaan
1	Tepung beras	200	Gr	IDR 9.000,00	IDR 1.800,00
2	Tepung ketan	100	Gr	IDR 12.000,00	IDR 600,00
3	Gula	10	Gr	IDR 11.000,00	IDR 1.100,00
4	Garam	15	Gr	IDR 9.000,00	IDR 45,00
5	Kelapa parut	200	Gr	IDR 14.000,00	IDR 2.100,00
6	Gula merah	100	Gr	IDR 11.000,00	IDR 1.100,00
7	Daun pisang	30	Gr	IDR 5.000,00	IDR 5.000,00
<i>Recipe cost</i>					IDR 11.745,00
<i>Dish cost</i>					IDR 2.349,00
<i>Food cost 35%</i>			<i>Selling price</i>		IDR 6.711,43

Sumber : Olahan Data Penulis, 2020

Tabel 19
Penghitungan *Selling Price*

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Nasi Putih	5 porsi	35%	Rp 1.400	Rp 4.000
2	Dekke naniura	5 porsi	35%	Rp 3.019	Rp 8.627
3	Ikan Tombur	5 porsi	30%	Rp 8.196	Rp 27.320
4	Saksang Ayam	5 porsi	35%	Rp 12.735	Rp 36.386
5	Sup sapi	5 porsi	35%	Rp 9.923	Rp 17.724
6	Daun ubi tumbuk	5 porsi	30%	Rp 1.648	Rp 5.439
7	Kopi Lintong	5 porsi	30%	Rp 835	Rp 2.783
8	Sambal rias	5 porsi	35%	Rp 713	Rp 2.038
9	Ombus-ombus	5 porsi	35%	Rp 2.349	Rp 6.711
TOTAL				Rp 40.818	Rp 113.000

Sumber: Olahan Data Penulis, 2020

1.4.4 Kandungan Nutrisi

Tubuh manusia memiliki banyak organ-organ yang bekerja secara berkesinambungan satu dengan yang lainnya. Sehingga amatlah penting untuk menjaga dan merawat tubuh dengan memberikan nutrisi yang cukup setiap harinya. Menurut Risman Ismail “...*Nutrisi merupakan substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan...*” (Ismail,2010). Nutrisi dan makanan merupakan 2 hal yang berbeda, tidak semua makanan yang kita konsumsi memiliki nilai nutrisi yang cukup untuk kekebalan tubuh. Sehingga mengatur asupan nutrisi kedalam tubuh setiap hari sangatlah penting (seputarpengetahuan.co.id, 2018)

Tabel 20
Perhitungan Nutrisi Nasi Putih

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	300	Beras	350	411,11	0	44,44	0
2	600 ml	Air	0	0	0	0	0
Total			350	411,1	350	44,4	0
Total/Portion			70	82,2	70	8,8	0

Sumber: olaha data penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 21
Perhitungan Nutrisi Dekke Naniura

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	350	Ikan Mas	217,5	157,5	57,5	15	0
2	60	Jeruk Nipis	9,6	0	0	0	0
3	10	Garam	0	0	0	0	0
4	10	Minyak	80	0	9,333	0	0
5	15	Kecombrang	4	0,5	0	0	0,1
6	10	Andaliman	0	0	0	0	0
7	7	Kemiri	33,11	0	3,43	0	0
8	10	Lengkuas	7,1	1,4	0	0	0
9	7	Kunyit	24,01	4,83	0,21	0,63	0
10	60	Bawang Merah	14,4	1,8	0	0,6	1,8
11	40	Bawang Putih	59,6	13,2	0	2,4	0,4
12	5	Jahe	4	0,8	0	0,05	0,05
13	10	Serai	10,7	2,5	0	0,4	0
14	50	Kacang Panjang	64	3	3	3	3
Total			528,02	185,53	73,47	22,08	5,35
Total/Portion			105,604	37,106	14,69	4,416	1,07

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 22
Perhitungan Nutrisi Ikan Tombur

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	1500	Ikan Nila	1028	0	26,55	451,33	0
2	30	Cabe Merah	12	2,7	0	0,3	1,5
3	10	Kemiri	47,3	0	9,8	1,4	0
4	10	Cabe Rawit	2,4	0,2	0	0,2	0,2
5	10	Kecombrang	3	0,4	0	0	0,1
6	60	Bawang Merah	14,4	1,8	0	0,6	1,8
7	40	Bawang Putih	59,6	13,2	0	2,4	0,4
8	70	Tomat	11,9	2,1	0	0	0,069
9	10	Jeruk Nipis	1,6	0	0	0	0
10	10	Andaliman	0	0	0	0	0
11	5	Gula	20	5	0	0	5
12	15	Minyak	120	0	14	0	0
13	5	Garam	0	0	0	0	0
Total			1320,2	25,4	50,35	456,23	9,069
Total/Portion			264,04	5,08	10,07	91,245	1,814

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 23
Perhitungan Nutrisi Saksang Ayam

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	800	Ayam Kampung	1968	630	190	90	0
2	30	Kelapa Parut	106,2	4,5	0,9	0,9	0
3	10	Ketumbar	29,8	5,5	1,8	1,2	0
4	15	Kemiri	35,475	0	7,35	1,05	0
5	60	Bawang Merah	14,4	1,8	0	0,6	1,8
6	20	Bawang Putih	59,6	13,2	0	2,4	0,4
7	5	Andaliman	0	0	0	0	0
8	15	Cabe Rawit	3,6	0,3	0	0,3	0,3
9	10	Lengkuas	7,1	1,4	0	0	0
10	7	Jahe	2,86	0,57	0,00	0,04	0,04
11	15	Serai	16,05	3,75	0	0,6	0
12	2	Daun Jeruk	0	0	0	0	0

TABEL 23
Perhitungan Nutrisi Saksang Ayam

13	10	Jeruk Nipis	1,6	0	0	0	0
14	5	Garam	0	0	0	0	0
15	3	Gula	12	3	0	0	3
16	150	Air	0	0	0	0	0
Total			2256,68	664,02	200,05	97,09	5,54
Total/Portion			451,34	132,80	40,01	19,42	1,11

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 24
Perhitungan Nutrisi Sup Sapi

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	300	Iga Sapi	873,3	0	183	71,429	0
2	100	Wortel	41	9	0	0	4
3	80	Kentang	61,6	13,6	0	1,6	0
4	15	Daun Bawang	9,15	2,1	0	0,15	0,45
5	10	Bawang Goreng	50,5	6,2	2,6	0,5	2,2
6	7	Garam	0	0	0	0	0
7	5	Gula	20	5	0	0	5
8	1500	Air	0	0	0	0	0
Total			1055,55	35,9	185,6	73,679	11,65
Total/Portion			211,11	7,18	37,13	14,736	2,33

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 25
Perhitungan Nutrisi Kopi Lintong

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	65	Kopi Lintong	122,78	28,89	0	0	0
2	600	Air Panas	0	0	0	0	0
3	30	Susu Kental Manis	97,5	16,8	2,4	2,1	15,9
Total			220,28	45,69	2,4	2,1	15,9
Total/Portion			44,06	9,14	0,48	0,42	3,18

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 26
Perhitungan Nutrisi Daun Ubi Tumbuk

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	500	Daun Singkong	225	50	0	0	40
2	15	Kecombrang	4	0,5	0	0	0,1
3	100	Santan	213	4	21	0	2
4	20	Serai	21,4	5	0	0,8	0
5	1	Daun Salam	0	0	0	0	0
6	10	Lengkuas	7,1	1,4	0	0	0
7	3	Garam	0	0	0	0	0
8	1	Gula	4	1	0	0	1
9	300	Air	0	0	0	0	0
10	10	Kemiri	23,65	0	4,9	0,7	0
11	115	Bawang Putih	171,35	37,95	0	6,9	1,15
12	30	Bawang Merah	7,2	0,9	0	0,3	0,9
Total			527,7	100,75	25,9	8,7	45,15
Total/Portion			105,54	20,15	5,18	1,74	9,03

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 27
Perhitungan Nutrisi Sambal Rias

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	15	Kecombrang	4	0,5	0	0	0,1
2	5	Cabe Rawit	2,4	0,2	0	0,2	0,2
3	10	Cabe Merah	4	0,9	0	0,1	0,5
4	100	Tomat	17	3	0	0	2
5	10	Andaliman	0	0	0	0	0
6	15	Kemiri	35.475	0	7,35	1,05	0
7	3	Garam	0	0	0	0	0
8	1	Gula	4	1	0	0	1
9	3	Air Jeruk Nipis	0,48	0	0	0	0
Total			67,355	5,6	7,35	1,35	3,8
Total/Portion			13,471	1,12	1,47	0,27	0,76

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 28
Perhitungan Nutrisi Ombus-Ombus

No.	Jumlah	Nama	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	200	Tepung Beras	664	156	2	14	0
2	50	Tepung Ketan	177,5	40,5	0	2,5	0
3	100	Gula	400	100	0	0	100
4	5	Garam	0	0	0	0	0
5	150	Kelapa Parut	531	22,5	4,5	4,5	0
6	20	Air	0	0	0	0	0
7	100	Gula Merah	357	87	0	1	0
8	1	Daun Pisang	0	0	0	0	0
Total			2129,5	406	6,5	22	100
Total/Portion			425,9	81,2	1,3	4,4	20

Sumber: Data olahan penulis (2020), www.myfitnesspal.com

Tabel 29
Kandungan Kalori

Jumlah Porsi : 1 Porsi

No	Nama Sajian	Kalori per Saji (kcal)
1	Nasi putih	70
2	Dekke Naniura	105,604
3	Ikan Tombur	264,04
4	Saksang Ayam	451,34
5	Sup Sapi	211,11
6	Kopi Lintong	44,06
7	Daun Ubi Tumbuk	105,54
8	Sambal rias	13,47
9	Ombus-ombus	425,9
TOTAL		1617,982

Sumber: Olahan Data Penulis (2020)

1.4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penulis melakukan uji coba pertama di dapur pribadi penulis sendiri terletak di jl. Holis no.24, Bandung dan presentasi produk akan dilaksanakan di Dapur Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dari menu diatas dimulai sejak bulan Maret hingga Juli 2020, dimulai dari uji coba menu hingga presentasi produk.