

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Maumere merupakan salah satu kota yang terletak di pesisir pantai utara Provinsi Nusa Tenggara Timur, yang juga ibu kota dari kabupaten Sikka. Kota terbesar di Flores ini memiliki pelabuhan yang terletak di Barat Laut kota Maumere. Maumere juga memiliki bandar udara terbesar, dan menjadi pintu gerbang wilayah timur pulau. Semejak tahun 2007, Kecamatan Maumere dirubah namanya menjadi Kecamatan Nelle, mengikuti dengan Peraturan Daerah Kabupaten Sikka Nomor 1 Tahun 2007. Jumlah penduduk di Kota Maumere pada tahun 2005 terdapat sebanyak 50.000 jiwa, memiliki luas daerah yang tidak terlalu besar yaitu 14,65 km² menurut proyeksi BPS (Badan Pusat Statistik). Mayoritas penduduk dari Kota Maumere merupakan pemeluk agama Katolik sebagai kepercayaannya. (Statistika, Badan Pusat, 2016)

Di Maumere, memiliki Wisata Sejarah yang menonjol berkonotasi religi, khususnya untuk penganut agama Katolik, yaitu Bukit Salib Tanjung Kajaluwu. Bukit Tanjung ini memiliki patung salib berukuran besar atau disebut sebagai Taman Eden, dimana para kaum penganut melakukan kegiatan rohani. Dengan berlatar belakang pemandangan pantai, langit dan laut yang indah, menjadikan satu tempat wisata daerah tersebut, bertempat sekitar 15 km dari pusat kota. Pantai Tanjung ini juga dikelilingi

oleh bukit dengan tipikal berbatuan yang membuat keindahan di sisi-sisi pantainya. Selain dari tempat yang bersejarah ini juga, Kota Maumere memiliki budaya-budaya.

lokalnya di bidang karya seni atau seni kerajinannya yaitu tenun ikatnya, terkenal dengan keunikannya dan keindahan dari kerajinan tangan Maumere tersebut. (Indonesia Kaya, n.d.)

Maumere dalam bahasa daerahnya sendiri memiliki arti pantai besar. Di sekeliling kota ini banyak pantai yang memesona bertebaran. Selain memiliki banyak pantai di Maumere juga banyak sekali pemandangan alam yang cukup bervariasi, dari besar dan hijaunya gunung Egon, indahny air terjun, luasnya lembah, sungai yang jernih, sawah dan bukit yang bersih. Dikarenakan memiliki daerah perairan yang cukup luas juga, mereka sangat mengadalkan sektor perikanan sebagai pendorong utama potensi ekonomi daerahnya. Maumere merupakan kota dengan pelabuhan perikanan yang sering dijadikan tempat transit and tempat untuk melelangkan hasil tangkapan laut oleh para nelayan dari berbagai macam daerah. Namun penduduk sekitarnya justru sangat jarang menggunakan hasil laut sebagai bahan makanan dasar maupun makanan khas nya. Selain dari sektor perikanan, mereka juga memiliki sektor pangan, yaitu jambu mente, kakao, kemiri, dan asam. (Gunadi, 2018)

Dari sektor perikanan dan pangan yang cukup berlimpah ini, akan sangat bersangkutan dengan wisata kuliner dari Kota Maumere ini. Kuliner Maumere memiliki cita rasa yang bervariasi, ada yang pahit, asam, asin, pedas dan gurih. Ada yang menyajikan buah alpukat matang, ubi dan pisang bakar disantap dengan sambal

wogi yang berbahan dasar ikan teri merah berasal dari perairan sekitar dan hanya ada pada bulan Oktober sampai bulan Desember saja. Se'i daging, se'i yang berasal dari bahasa lokal yang berarti asap, berbahan dasar daging berbumbu yang diasapkan, didampingin dengan sambal, rumput rampe atau tumis bunga pepaya. Rasa dari rumput rampe ini cenderung sedikit pahit, namun uniknya rasa pahit ini dapat teratasi setelah dipadukan dengan udang rebon. Untuk karbohidat atau serat nya biasa menggunakan nasi putih atau jagung boso. Mage Wair merupakan kuliner khas berkuah berasa asam segar dengan ikan segar. Ada pula kudapan Ohu Ai Pungan, memiliki rasa yang asin dan gurih. Dan kue / makanan penutup, namanya Jawada memiliki rasa yang unik dan sensasi yang unik. Tidak lupa kopi Flores yang terkenal sedapnya di seluruh dunia. Sebagian informasi di atas berdasarkan hasil dari wawancara yang telah penulis dapatkan dari narasumber bernama Apri yang merupakan orang asli NTT. Masakan kuliner di sana memiliki rasa yang dominan manis, asam, gurih dan pedas. Dan seluruh masyarakat juga selalu menggunakan bahan-bahan local, dikarenakan mayoritas rakyat nya bekerja sebagai petani dan nelayan. Kuliner Maumere yang unik ini sesungguhnya menarik, namun hanya populer di daerah tersebut saja. Atau ada kuliner yang sudah menyebar luas seperti hidangan se'i daging, namun banyak orang tidak mengetahui bahwa makanan tersebut sebenarnya makanan khas Maumere. (Piknik Today, n.d.)

Dari paragraf di atas dapat dilihat bahwa, penulis sangat ingin membawa hidangan kota tersebut lebih terkenal dengan penduduk yang luas, terutama di dalam negeri. Penulis sangat bertekad keras untuk mempopulerkan hidangan unik dan menarik daerah Maumere ini, dengan tentunya tetap menggunakan teknik masak dan

cita rasa se asli mungkin dengan daerah Maumere. Maka dari itu penulis menggunakan **“Keragaman Kuliner Maumere Nusa Tenggara Timur”** sebagai judul tugas akhir.

1.2 Tujuan Presentasi Masakan

1.2.1. Tujuan Formal

Sebagai pemenuhan syarat kelulusan program Diploma III, Jurusan Hospitaliti, terkhusus program studi Manajemen Tata Boga, Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a.** Menggali potensi kuliner Maumere kepada pembaca, dengan tujuan agar dipandang oleh masyarakat maupun manca negara
- b.** Memperkenalkan kepada masyarakat Indonesia mengenai masakan kuliner Indonesia, terutama kuliner khas Maumere
- c.** Menjaga kelestarian kuliner nusantara, khususnya masakan daerah timur Indonesia
- d.** Sebagai inspirasi ide bisnis bagi pembisnis, dikarenakan kurangnya minat pebisnis kuliner untuk menekuni bisnis kuliner khas timur

1.3. Usulan Masakan

1.3.1. Penjelasan Masakan Berdasarkan History & Filosofi

Penulis akan mempresentasikan keunikan kuliner Maumere, Nusa Tenggara Timur dalam bentuk rijsttafel. Pemilihan menu ini berdasarkan cita rasa dan kepopulerannya di Maumere, Nusa Tenggara Timur yang penulis dapatkan dari beberapa referensi yang ada. Susunan menu berupa *Food Presentation* ini meliputi :

a. Lawar Ayam

Lawar Ayam ini memiliki filosofi bahwa makanan ini simbol sebagai keharmonisan dan keseimbangan bagi para masyarakat sekitar.

b. Ohu Ai Pungan

Ohu Ai Pungan merupakan makanan tradisional masyarakat Nusa Tenggara Timur, khususnya yang berasal dari Etnis Sikka Krowe dan Muhang Tana Ai. Dengan filosofi, masyarakat sekitar yang memanfaatkan pengetahuan nenek moyangnya dan sumber daya bahan baku setempat untuk hasil kuliner yang nikmat.

c. Mage Wair

Mage Wair atau yang biasa disebut kuah asam ini memiliki filosofi, yaitu penduduk sekitar mempergunakan bahan-bahan yang bersumber disekitar

lingkungannya, seperti ikan dari perairan atau laut, rempah-rempah di sekeliling daerah tersebut.

d. Se'i Daging

Se'i daging merupakan hidangan utama khas dari Nusa Tenggara Timur, se'i yang dari bahasa lokalnya memiliki arti daging asap. Di iklim tropis seperti di NTT ini, metode memasak seperti pengasapan ini diterapkan untuk pengawetan daging dapat meningkatkan nilai gizi dan nilai ekonomi dari daging tersebut.

e. Rumpu Rampe

Rumpu Rampe memiliki filosofi keragaman atau kebersamaan, dikarenakan bahan dasar sayur yang digunakan merupakan berbagai macam tanaman yang didapat dari sekitar daerah tersebut.

f. Sambal Lu'at

Kata "sambal" berasal dari Bahasa Melayu yang memiliki arti yaitu sebuah ramuan atau campuran yang memiliki citarasa pedas untuk membumbui hidangan. Namun di Indonesia beralih fungsi yang menjadi sambal sebagai pendamping pada setiap waktu makan.

g. Sambal Belimbing

Kata "sambal" berasal dari Bahasa Melayu yang memiliki arti yaitu sebuah ramuan atau campuran yang memiliki citarasa pedas untuk

membumbui hidangan. Namun di Indonesia beralih fungsi yang menjadi sambal sebagai pendamping pada setiap waktu makan.

h. Nasi Putih

Nasi putih atau beras pertama kali tanam oleh orang Thailand 4000 tahun lampau, yang lalu menyebar ke wilayah China dan India. Dan sampai sekarang sudah menyebar hingga seluruh dunia, dan pemakaiannya yang cukup banyak di daerah Asia, dikarenakan merupakan makanan pokok bagi semua masyarakatnya.

i. Jawada

Hidangan Jawada ini biasa disajikan untuk menyambut kedatangan suatu tamu sebagai tanda penghormatan. Makanan adat ini juga memiliki arti sebagai ungkapan syukur atas kedatangan tamu ke desa tersebut.

1.4. Tinjauan Masakan

Tinjauan masakan yang dipaparkan oleh penulis dari Tugas Akhir Presentasi menu meliputi tema masakan, jenis masakan, usulan resep, resep *costing*, *dish costing*, harga jual beserta nilai nutrisi dari setiap masakan dan menurut hasil wawancara yang penulis dapatkan. Berikut dipaparkan susunan menu yang akan dihidangkan oleh penulis:

SET MENU

Nasi Putih

(Nasi Putih)

Lawar Ikan

(Suwir Ayam dengan Kelapa Parut, dan Rempah Rempah)

Ohu Ai Pungan

(Kukusan Singkong Tumbuk)

Mage Wair

(Ikan Tongkol dengan Kuah Asam)

Se'i Daging

(Daging Asap)

Rumpu Rampe

(Tumisan Daun Singkong, Daun Pepaya, Bunga Pepaya, dan Jantung Pisang)

Jawada

(Kue Rambut)

Sambal Lu'at

(Sambal dengan Terasi, Daun Ketumbar, dan Jeruk Nipis)

Sambal Belimbing

(Sambal dengan Belimbing Wuluh, Tomat, Jeruk Nipis)

1.4.1. Tema Masakan

Menu adalah sebuah petunjuk atau suatu pedoman saat menyajikan masakan, dan juga sebagai daftar atau susunan suatu hidangan beserta harga yang tertera di sampingnya. Menurut Endar Sugiarto dan Sulartiningrum (2001 : 106) menyatakan bahwa : “Menu adalah daftar makanan yang telah dipersiapkan yang tersedia di dalam restoran tersebut”. Tema masakan yang penulis bawa sebagai tugas akhirnya ini dengan judul “*Penyajian Ragam Kuliner Khas Maumere*” adalah *rijsttafel*. *Rijsttafel* berasal dari bahasa Belanda, dari kata *rijst* yang berarti *rice* atau beras, dan kata *tafel* yang berarti *table* atau meja. Yang jika disatukan memiliki arti “penghidangan nasi dalam suatu meja makan”. Menurut Karin Engelbrecht, ahli kuliner Belanda, “*rijsttafel* umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi”. Penulis memilih *rijsttafel* sebagai tema masakan dikarenakan cocok dan biasa digunakan dalam menyambut para tamu yang terhormat, dengan kesan sopan santun. (Harumnamanya, 2012) (Indogastronomi, 2016)

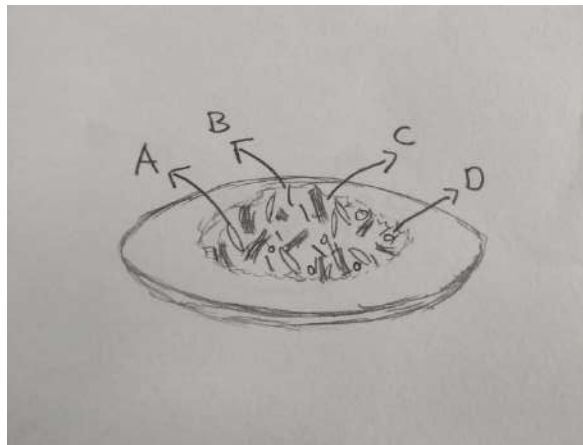
1.4.2. Jenis Masakan

Masakan yang dipresentasikan oleh penulis berasal dari masakan khas Maumere, Nusa Tenggara Timur dengan tetap menggunakan metode-metode modern namun tetap menjaga cita rasa nya yang unik. Yang berisi mengenai jenis dari masakan tersebut beserta pengertiannya ini meliputi :

a. Lawar Ayam

Lawar ayam adalah oseng-oseng suwiran ayam yang dicampur dengan bumbu-bumbu dan rempah. Masakan ini menjadi khas dalam budaya Flores Timur, khususnya Larantuka karena masyarakatnya lebih menyukai makanan yang bercita rasa asam (*ngilu*) dan pahit. Dengan bahan utama ayam yang dikukus dan disuwir yang lalu dicampur dengan bumbu-bumbu seperti kelapa parut setengah matang, bawang putih, bawang merah, daun kemangi, cabai lombok, terasi, jeruk nipis, dan garam secukupnya. Memiliki sensasi yang segar, dengan rasa yang gurih dan pedas, dan sedikit pahit dari bahan-bahan yang dipakai. Makanan ini biasanya dijadikan sebagai pelengkap dalam suatu hidangan, namun banyak juga yang menghidangkannya sebagai lauk utama. (Masak Serba Ayam, 2017)

Gambar 1
Lawar Ayam



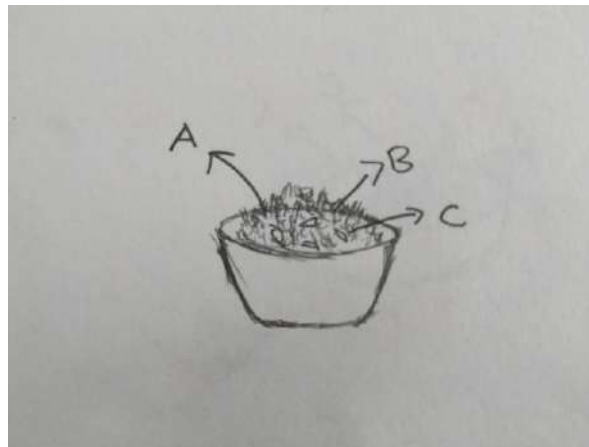
Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

- A. Daun Kemangi
 - B. Kelapa Parut
 - C. Ayam Suir
 - D. Cabe Rawit
- b. Ohu Ai Pungan

Ohu Ai Pungan adalah karbohidrat untuk mendampingi kuah asam. Makanan ini berbahan dasar ubi kayu kering (Gaplek) yang ditumbuk, sedikit garam, kelapa parut dan ikan teri kering. Yang dipadu dengan bumbu-bumbu dan rempah-rempah sekitar. Memiliki cita rasa yang nikmat dan gurih dari kelapa parut. Makanan ini adalah perpaduan langsung antara unsur hewani dan nabati. (Cendana News, 2016)

Gambar 2
Ohu Ai Pungan



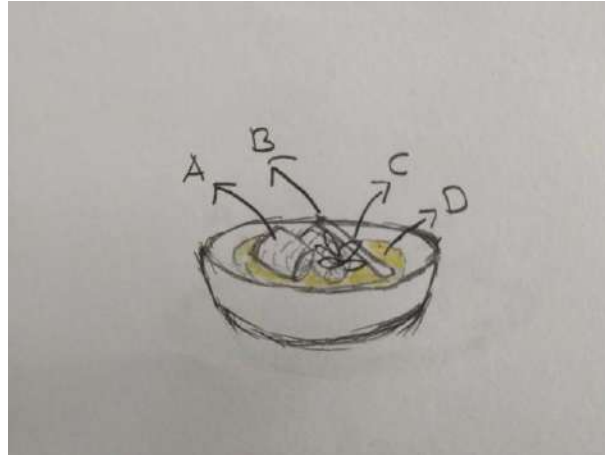
Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

- A. Singkong Tumbuk
- B. Kelapa Parut
- C. Ikan Teri
- c. Mage Wair

Mage Wair merupakan lauk pauk berkuah yang berasal dari Nusa Tenggara Timur, atau nama lainnya adalah kuah asam ikan, dan memiliki sedikit perbedaan dengan kuah asam lainnya. Dengan menggunakan bahan dasar ikan besar seperti tongkol, tuna, dan lain-lainnya. Yang membedakan dari kuah asam lainnya yaitu penggunaan halia dan moka (sejenis air fermentasi dari nira). Makanan ini ada sejak nenek moyang, dan disebut memiliki karakter yang sama dengan asam kuah orang Bugis. Berpadu dengan bawang putih, bawang merah, kunyit, halia, dan cabe lombok dan rempah-rempah. Memiliki rasa asam yang segar dari kuah nya sendiri dan bahan yang segar seperti ikan mentah. (Sy, Mage Wair, Kuliner Paling Segar dari Flores, 2018)

Gambar 3
Mage Wair



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

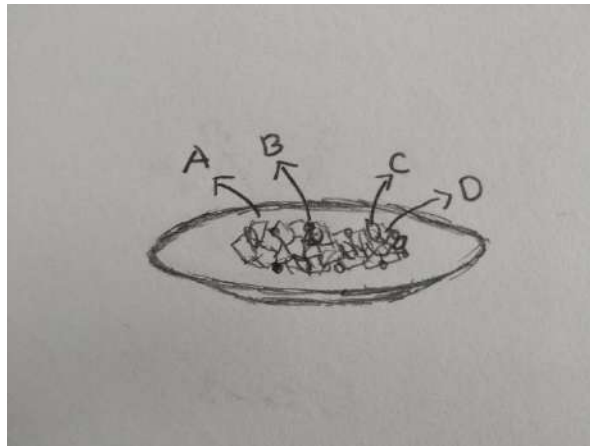
- A. Ikan
- B. Sereh
- C. Daun Kemangi
- D. Kuah Asem

d. Se'i Daging

Se'i daging merupakan makanan utama. Bahan dasar daging untuk se'i sangat bervariasi seperti se'i babi dari daging babi, se'i sapi dari daging sapi, dan ada juga dari daging buruan contohnya se'i rusa yang biasa dijadikan untuk perjamuan adat. Bahan dasar daging yang diberi bumbu-bumbu beserta rempah, yang diasap dengan daun kosambi, dan diakhir dipanggang dengan

kayu pohon kosambi. Memiliki tekstur yang empuk dan cita rasa yang gurih berpadu dengan aroma asap yang membuat ketagihan. Hidangan ini biasa disajikan dengan sayur rumpu rampe dan sambal lu'at.

Gambar 4
Se'I Daging



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

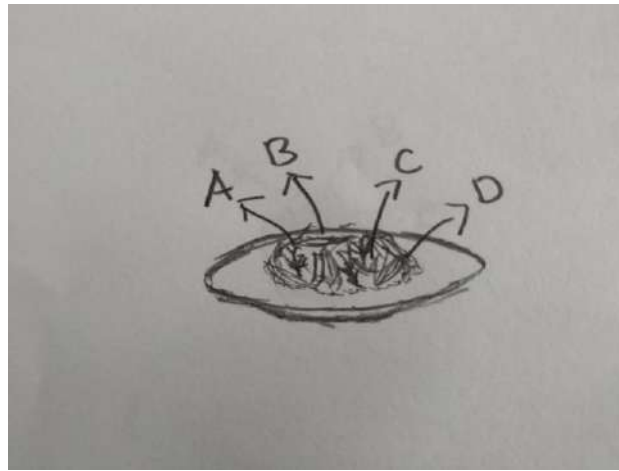
Keterangan :

- A. Daging Asap
- B. Cabe Rawit
- C. Daun Kemangi
- D. Bawang Merah

e. Rumpu Rampe

Rumpu Rampe merupakan makanan pendamping yang tidak asing bagi masyarakat Pulau Nusa Tenggara Timur. Sayur ini biasa disajikan bersama se'i daging dan sambal lu'at. Berbahan dasar dari daun singkong, bunga pepaya, jantung pisang, dan campuran bumbu beserta rempah. Memiliki rasa yang sedikit pahit tetapi rasanya yang nikmat ketika dipadukan dengan udang rebon. (Sy, Sayur Rumpu Rampe, Pahit Sedap Dari Sumba, 2018)

Gambar 5
Rumpu Rampe



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

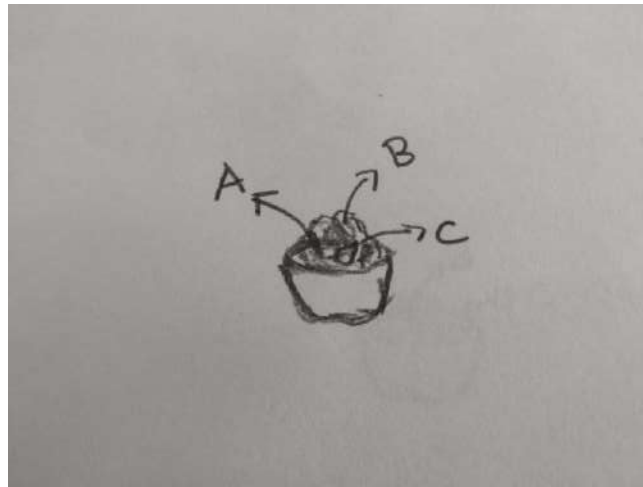
- A. Daun Singkong
- B. Daun Pepaya
- C. Bunga Pepaya

D. Jantung Pisang

f. Sambal Lu'at

Sambal Lu'at merupakan sambal pendamping se'i daging yang berbahan seperti sambal pada umumnya, namun yang membedakan adalah penggunaan jeruk nipis, daun siba(sipa), dan daun kemangi. Cita rasa yang pedas, asam, dan wangi dari daun kemangi. (Purwanti, 2017)

Gambar 6
Sambal Lu'at



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

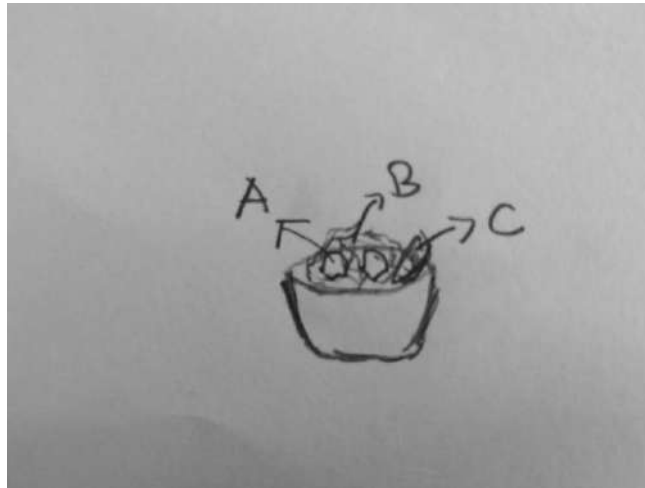
Keterangan :

- A. Bawang Merah
- B. Cabe Merah
- C. Daun Ketumbar

g. Sambal Belimbing

Sambal Belimbing merupakan sambal pendamping makanan utama maupun pendamping yang berbahan dasar cabe dan penggunaan belimbing. Rasa dari sambal ini pedas dan memberi sensasi asam segar dari buah belimbing. (Riyani, 2017)

Gambar 7
Sambal Belimbing



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

- A. Belimbing Wuluh
- B. Cabe Merah
- C. Jeruk Nipis

h. Nasi Putih

Nasi putih merupakan makanan masyarakat Asia terutama penduduk Indonesia. Berfungsi sebagai sumber utama karbohidrat, disajikan dengan lauk pauk sebagai pelengkap rasa.

Gambar 8

Nasi Putih



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

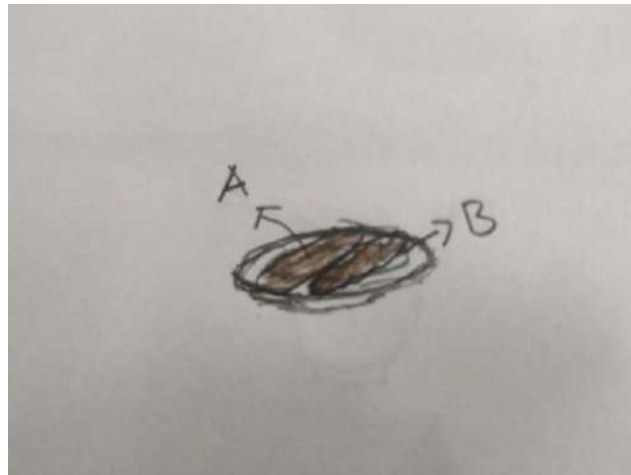
A. Nasi Putih

i. Jawada

Jawada merupakan kudapan tradisional khas Kabupaten Sikka, Nusa Tenggara Timur. Jajanan ini berbahan dasar tepung berasⁱ, gula pasir atau gula merah, sedikit arak dan minyak goreng. Unsur arak dipakai karena dianggap penting, memberi rasa gurih dan manis pada makanannya. Namun, bagi mereka

yang berusaha menciptakan makanan halal, maka bahan arak ini diganti dengan campuran air asam Jawa. Makanan ini seperti cucur, tetapi dikemas dengan bentuk bulat atau bolong-bolong. (Rosary, 2020)

Gambar 9
Jawada



Sumber : Data Olahan Penulis, 2020

Keterangan :

- A. Jawada
- B. Daun Pisang

1.4.3. Usulan Resep

Berikut merupakan usulan resep dari setiap menu yang penulis akan presentasikan dalam Tugas Akhir ini :

TABEL 1. 1

USULAN RESEP LAWAR AYAM

Halaman	: 1 of 1	Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: Maret 2020	Besar Penyajian	: 80 g
Revisi	: 1	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Protein	Alat Saji	: Small Plate
Asal	: Maumere	Waktu Penyajian	: Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	400 g 25 g 100 g 5 g 10 g 50 g 50 g 10 g 20 g 5 g 5 g 10 g	Dada ayam Bawang putih Cabe merah Daun jeruk Serai Kelapa parut Bawang merah Cabe rawit Jeruk nipis Daun kemangi Garam Gula	Ulek halus Ulek halus Rajang Rajang Rajang Rajang Peras Rajang
2.	Kukus		Dada ayam	Hingga setengah matang, lalu suwir
3.	Tumis		Bumbu halus Daun jeruk Serai	Hingga beraroma
4.	Masukkan		Ayam Kelapa parut Bawang merah Cabe rawit Perasan jeruk Daun kemangi Garam Gula	Campur hingga merata
5.	Masak			Hingga matang

Sumber : www.masakserbaayam.com, 2020

TABEL 1. 2
USULAN RESEP OHU AI PUNGAN

Halaman : 1 of 1	Porsi : 5 porsi
Tanggal : Maret 2020	Besar Penyajian : 50 g
Revisi : 1	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Karbohidrat	Alat Saji : Small Bowl
Asal : Maumere	Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	250 g 30 g 20 g 5 g	Singkong Kelapa parut Ikan teri Garam	Cuci bersihkan Kering
2.	Tumbuk		Singkong	Hingga halus
3.	Campur		Singkong Kelapa parut Ikan teri Garam	Campur hingga merata
4.	Kukus		Campuran	Selama 30 menit, hingga matang

Sumber : Olahan Penulis, 2020

TABEL 1. 3
USULAN RESEP MAGE WAIR

Halaman : 1 of 1	Porsi : 5 porsi
Tanggal : Maret 2020	Besar Penyajian : 200 ml
Revisi : 1	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Sup	Alat Saji : Soup Bowl
Asal : Maumere	Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	500 g 1.2 L 150 g 70 g 35 g 25 g	Ikan tongkol Air Bawang merah Bawang putih Kemiri Kunyit	Cuci bersih, potong dadu Ulek halus Ulek halus Sangai, Ulek halus Ulek halus

LANJUTAN TABEL 1.3

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
		15 g 60 g 15 g 50 g 20 g 15 g	Halia Cabe Lombok Sereh Asam jawa Daun kemangi Garam	Ulek halus Ulek halus Larutkan
2.	Panaskan		Air	Hingga mendidih
3.	Masukkan		Bumbu halus Sereh	Masak hingga matang
4.	Tambahkan		Ikan tongkol Asam jawa Daun kemangi Garam	Masak hingga ikan matang
5.	Sajikan			

Sumber : www.merahputih.com, 2020

TABEL 1. 4

USULAN RESEP SE'I DAGING

Halaman : 1 of 1

Porsi : 5 porsi

Tanggal : Maret 2020

Besar Penyajian : 100 g

Revisi : 1

Suhu Penyajian : Panas

Jenis Hidangan : Hidangan Utama

Alat Saji : Oval Plate

Asal : Maumere

Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	600 g 8 g 200 g 25 g 20 g 25 g 5 g 20 ml 3 g	Daging sapi Garam Daun kosambi Bawang putih Bawang merah Cabe merah Daun kemangi Minyak goreng Merica	Tenderloin Ulek halus Ulek halus Ulek halus
2.	Marinasi	600 g 5 g	Daging sapi Garam	Potong per 100 g
3.	Asap		Daging sapi Daun kosambi	Selama 1 jam dengan menggunakan daun kosambi
4.	Potong		Daging sapi	Potong emince

LANJUTAN TABEL 1.4

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
5.	Tumis		Bawang putih Bawang merah Cabe merah	Hingga beraroma
6.	Masukkan		Daging asap Kemangi Garam Merica	

Sumber : www.cookpad.com, 2020

TABEL 1.5**USULAN RESEP RUMPU RAMPE**

Halaman : 1 of 1

Porsi : 5 porsi

Tanggal : Maret 2020

Besar Penyajian : 50 g

Revisi : 1

Suhu Penyajian : Panas

Jenis Hidangan : Sayur

Alat Saji : Small Plate

Asal : Maumere

Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	20 g 10 g 30 g 10 g 2 g 1 g 25 g 75 g 30 g 20 g 30 g 10 g 20 ml	Bawang putih Bawang merah Cabe keriting Cabe rawit Daun salam Daun jeruk Daun singkong Daun pepaya Kembang pepaya Jantung pisang Teri Garam Minyak	Ulek halus Ulek halus Ulek halus Rajang Blanch, tiriskan Blanch, tiriskan Blanch, tiriskan Blanch, tiriskan Rendam air panas
2.	Tumis		Minyak Bawang putih Bawang merah Cabe keriting Daun salam Daun jeruk	Hingga wangi
3.	Masukkan		Daun singkong Daun pepaya Kembang pepaya	Tunggu beberapa saat

LANJUTAN TABEL 1.5

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
			Jantung pisang	
4.	Masukkan		Teri Garam	Aduk hingga merata
5.	Sajikan			

Sumber : www.cookpad.com, 2020

TABEL 1. 6**USULAN RESEP SAMBAL LU'AT**

Halaman : 1 of 1

Porsi : 5 porsi

Tanggal : Maret 2020

Besar Penyajian : 30 g

Revisi : 1

Suhu Penyajian : Suhu Ruang

Jenis Hidangan : Sambal

Alat Saji : Small Bowl

Asal : Maumere

Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	60 g 10 g 20 g 5 g 25 g 10 g 20 g 10 g 15 g	Cabe keriting Cabe rawit Tomat Terasi Bawang merah Daun ketumbar Jeruk nipis Garam Gula	Rajang Iris kasar Peras
2.	Ulek		Cabe keriting Cabe rawit Tomat Terasi	Hingga halus
3.	Masukkan		Bawang merah Daun ketumbar Jeruk nipis Garam Gula	Campur hingga merata
4.	Sajikan			

Sumber : www.merahputih.com, 2020

TABEL 1. 7
USULAN RESEP SAMBAL BELIMBING

Halaman : 1 of 1	Porsi : 5 porsi
Tanggal : Maret 2020	Besar Penyajian : 30 g
Revisi : 1	Suhu Penyajian : Suhu Ruang
Jenis Hidangan : Sambal	Alat Saji : Small Bowl
Asal : Maumere	Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	40 g 10 g 30 g 20 g 30 g 5 g 10 g 15 g 10 g 15 g	Cabe keriting Cabe rawit Belimbing wuluh Bawang merah Tomat Terasi Jeruk nipis Jeruk purut Garam Gula	Peras Rajang
2.	Ulek		Cabe keriting Cabe rawit Belimbing wuluh Bawang merah Tomat Terasi	Hingga halus
3.	Masukkan		Jeruk nipis Jeruk purut Garam Gula	Aduk hingga rata
4.	Sajikan			

Sumber : www.lifestyle.okezone.com, 2020

TABEL 1. 8
USULAN RESEP NASI PUTIH

Halaman : 1 of 1	Porsi : 5 porsi
Tanggal : Maret 2020	Besar Penyajian : 120 g
Revisi : 1	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Karbohidrat	Alat Saji : Big Bowl
Asal : Maumere	Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	300 g 600 ml	Beras Air	
2.	Cuci		Beras	Hingga bersih dari gabah atau kotoran
3.	Masak		Beras	Menggunakan <i>rice cooker selama 20 menit</i>
4.	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2020

TABEL 1. 9
USULAN RESEP JAWADA

Halaman : 1 of 1	Porsi : 5 porsi
Tanggal : Maret 2020	Besar Penyajian : 45 g
Revisi : 1	Suhu Penyajian : Panas
Jenis Hidangan : Hidangan Penutup	Alat Saji : Small Oval Plate
Asal : Maumere	Waktu Penyajian : Bersamaan

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	225 g 150 g 100 g 200 ml	Tepung beras Gula aren Air Minyak goreng	
2.	Larutkan		Gula aren air	Hingga melarut semua
3.	Masukkan		Tepung beras	Aduk sampai rata, hingga sedikit kenyal
4.	Panaskan		Minyak	Untuk menggoreng

LANJUTAN TABEL 1.9

NO.	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
5.	Goreng		Adonan	Satu per satu hingga matang
6.	Sajikan			

Sumber : Olahan Penulis, 2020

1.4.4. Resep Costing & Dish Costing

Resep *Costing* adalah metode yang digunakan untuk menentukan besaran biaya yang dibutuhkan dalam membuat suatu produk atau masakan untuk 1 resep. Resep *Costing* akan sangat penting dalam menentukan harga jual atau *selling price* dengan menu tersebut. Berikut rumus perhitungan resep *costing* :

$$\text{RECIPE COSTING} = \text{ISSUED INGREDIENTS} \times \text{PRICE}$$

Sedangkan *dish costing* adalah biaya dari 1 porsi suatu masakan. Berikut merupakan rumus *dish costing* :

$$\text{DISH COSTING} = \frac{\text{RECIPE COSTING}}{\text{YIELD}}$$

Dari resep *costing* dan *dish costing* ini akan didapatkan *food cost*, *food cost percentage*, dan *selling price*. Berikut dipaparkan resep *costing*, *dish costing*, dan *selling price* dari setiap masakan dengan daftar harga sesuai dengan harga pasar :

Dari resep *costing* lawar ayam ini mencangkup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 10
RESEP COSTING LAWAR AYAM

Lawar Ayam					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Dada ayam	400	g	kg	Rp. 48.000	Rp. 19.200
Kelapa parut	50	g	kg	Rp. 15.000	Rp. 750
Bawang merah	50	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 1.750
Cabe rawit	10	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 700
Jeruk nipis	20	g	kg	Rp. 20.000	Rp. 400
Daun kemangi	5	g	kg	Rp. 30.000	Rp. 150
Garam	5	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 50
Gula	10	g	kg	Rp. 14.000	Rp. 140
Bawang putih	25	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 875
Cabe merah	100	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 7.000
Daun jeruk	5	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 200
Serai	10	g	kg	Rp. 9.000	Rp. 90
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 31.305

LANJUTAN TABEL 1.10

Dish Costing	Rp. 6.261
Food Costing %	35.8%
Selling Price	Rp. 17.500

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* ohu ai pungan ini mencangkup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 11

RESEP *COSTING* OHU AI PUNGAN

Ohu Ai Pungan					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Singkong	250	g	kg	Rp. 6.000	Rp. 1.500
Kelapa parut	30	g	kg	Rp. 15.000	Rp. 450
Ikan teri	20	g	kg	Rp. 95.000	Rp. 1.900
Garam	5	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 50
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 3.900
Dish Costing					Rp. 780
Food Costing %					26%

LANJUTAN TABEL 1.11

Selling Price	Rp. 3.000
----------------------	-----------

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* mage wair ini mencakup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 12
RESEP *COSTING* MAGE WAIR

Mage Wair					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Ikan tongkol	500	g	kg	Rp. 30.000	Rp. 15.000
Air	1.2	L	L	Rp. 0	Rp. 0
Bawang merah	150	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 5.250
Bawang putih	70	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 2.450
Kemiri	35	g	kg	Rp. 60.000	Rp. 2.100
Kunyit	25	g	kg	Rp. 20.000	Rp. 500
Halia	15	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 600
Cabe lombok	60	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 4.200
Serai	15	g	kg	Rp. 9.000	Rp. 135

LANJUTAN TABEL 1.12

Ingredients	Quantity		Unit	Price	Total
Asam jawa	50	g	kg	Rp. 50.000	Rp. 2.500
Daun kemangi	20	g	kg	Rp. 30.000	Rp. 600
Garam	15	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 150
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 33.485
Dish Costing					Rp. 6.697
Food Costing %					33.5%
Selling Price					Rp. 20.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* Se'i daging ini mencangkup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 13

RESEP COSTING SE'I DAGING

Se'i Daging					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Daging sapi	600	g	kg	Rp. 150.000	Rp. 90.000
Bawang putih	25	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 875

LANJUTAN TABEL 1.13

Ingredients	Quantity		Unit	Price	Total
Bawang merah	20	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 700
Cabe merah	25	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 1.750
Daun kemangi	5	g	kg	Rp. 30.000	Rp. 350
Minyak goreng	20	ml	L	Rp. 12.000	Rp. 240
Garam	8	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 80
Merica	3	g	kg	Rp. 240.000	Rp. 720
Daun kosambi	200	g	kg	Rp. 25.000	Rp. 5.000
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 99.715
Dish Costing					Rp. 19.943
Food Costing %					33.2 %
Selling Price					Rp. 60.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* rumpu rampe ini mencangkup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 14
RESEP *COSTING* RUMPU RAMPE

Rumpu Rampe					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Daun singkong	25	g	kg	Rp. 24.000	Rp. 600
Daun pepaya	75	g	kg	Rp. 14.000	Rp. 1.050
Kembang pepaya	30	g	kg	Rp. 28.000	Rp. 840
Jantung pisang	20	g	kg	Rp. 18.000	Rp. 360
Bawang putih	20	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 700
Bawang merah	10	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 350
Cabe keriting	30	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 2.100
Cabe rawit	10	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 700
Daun salam	2	g	kg	Rp. 20.000	Rp. 40
Daun jeruk	1	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 40
Teri	30	g	kg	Rp. 95.000	Rp. 2.850
Garam	10	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 10
Minyak	20	ml	L	Rp. 12.000	Rp. 240
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 9.880
Dish Costing					Rp. 1.976
Food Costing %					26.3%
Selling Price					Rp. 7.500

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* sambal lu'at ini mencakup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 15
RESEP COSTING SAMBAL LU'AT

Sambal Lu'at					
Ingredients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Cabe keriting	60	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 4.200
Cabe rawit	10	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 700
Tomat	20	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 200
Terasi	5	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 200
Jeruk nipis	20	g	kg	Rp. 25.000	Rp. 500
Bawang merah	25	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 875
Daun ketumbar	10	g	kg	Rp. 45.000	Rp. 450
Garam	10	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 100
Gula	15	g	kg	Rp. 14.000	Rp. 210
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 7.435
Dish Costing					Rp. 1.487
Food Costing %					37.2%
Selling Price					Rp. 4.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* sambal belimbing ini mencangkup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 16
RESEP *COSTING* SAMBAL BELIMBING

Sambal Belimbing					
Ingedients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Cabe keriting	40	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 2.800
Cabe rawit	10	g	kg	Rp. 70.000	Rp. 700
Belimbing wuluh	30	g	kg	Rp. 80.000	Rp. 2.400
Bawang merah	20	g	kg	Rp. 35.000	Rp. 700
Tomat	30	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 300
Terasi	5	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 200
Jeruk nipis	10	g	kg	Rp. 25.000	Rp. 250
Jeruk purut	15	g	kg	Rp. 40.000	Rp. 600
Garam	10	g	kg	Rp. 10.000	Rp. 100
Gula	15	g	kg	Rp. 14.000	Rp. 210
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 8.260
Dish Costing					Rp. 1.652
Food Costing %					33%
Selling Price					Rp. 5.000

LANJUTAN TABEL 1.16

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* nasi putih ini mencakup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 17
RESEP *COSTING* NASI PUTIH

Nasi Putih					
Ingedients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Beras	300	g	kg	Rp. 12.000	Rp. 3.600
Air	600	ml	L	Rp. 0	Rp. 0
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 3.600
Dish Costing					Rp. 720
Food Costing %					24%
Selling Price					Rp. 3.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

Dari resep *costing* Jawada ini mencakup porsi sebanyak 5 porsi, dengan mengikuti daftar harga pasar. Dan penulis mengambil persentase *food cost* antara 20% hingga 40%.

TABEL 1. 18
RESEP COSTING JAWADA

Jawada					
Ingedients	Quantity		Market Price		Total
			Unit	Price	
Tepung beras	225	g	kg	Rp. 15.000	Rp. 3.375
Gula aren	150	g	kg	Rp. 22.000	Rp. 3.300
Air	100	g	L	Rp. 0	Rp. 0
Minyak goreng	200	ml	kg	Rp. 12.000	Rp. 2.400
Recipe Costing per 5 Portion					Rp. 9.075
Dish Costing					Rp. 1.815
Food Costing %					36.3%
Selling Price					Rp. 5.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

TABEL 1. 19
PERHITUNGAN BIAYA PER SET MENU

Set Menu	
Dish	Dish Costing
Lawar Ayam	Rp. 6.261
Ohu Ai Pungan	Rp. 780
Mage Wair	Rp. 6.697
Se'i Daging	Rp. 19.943

LANJUTAN TABEL 1.19

Dish	Dish Costing
Rumpu Rampe	Rp. 1.976
Sambal Lu'at	Rp. 1.487
Sambal Belimbing	Rp. 1.652
Nasi Putih	Rp. 720
Jawada	Rp. 1.815
Total Dish Costing	Rp. 41.595

Sumber : Olahan Penulis, 2020

1.4.5. Pelurusan Harga Jual

Harga jual atau *selling price* dapat ditentukan setelah mendapatkan resep *costing* dan *dish costing* nya. Berikut adalah rumus dari *selling price*:

$$\text{SELLING PRICE} = (\text{FOOD COST} + \text{LABOR COST} + \text{OVERHEAD}) + \text{PROFIT}$$

Dan untuk menentukan harga jual mengikuti teori dari ajaran dari Cost Control Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung, dengan berikut persentase :

- Food Cost : 40%
- Labor Cost : 19%
- Overheads Cost : 21%
- Net Profit : 20%

Dapat disimpulkan bahwa semakin kecil persentase dari *food cost* atau resep *costing* akan menaikkan net profit dan juga sebaliknya, semakin besar

persentase *food cost* semakin kecil profit yang didapat. Berikut adalah harga jual dari setiap masakan:

TABEL 1. 20
PERHITUNGAN HARGA JUAL

Set Menu	
Dish	Selling Price
Lawar Ayam	Rp. 17.500
Ohu Ai Pungan	Rp. 3.000
Mage Wair	Rp. 20.000
Se'i Daging	Rp. 60.000
Rumpu Rampe	Rp. 7.500
Sambal Lu'at	Rp. 4.000
Sambal Belimbing	Rp. 5.000
Nasi Putih	Rp. 3.000
Jawada	Rp. 5.000
Total Selling Price	Rp. 125.000

Sumber : Olahan Penulis, 2020

1.4.6. Daftar Nilai Nutrisi

Nilai Nutrisi atau *nutrition value* merupakan unsur penting yang dibutuhkan oleh manusia untuk memberi daya tahan tubuh dan tenaga, yang

didapatkan dari mengonsumsi masakan atau makanan lainnya. Jumlah gizi harus diperhatikan karena jumlah yang dibutuhkan oleh setiap manusia berbeda. Masakan harus memiliki nilai nutrisi yang bagus selain memiliki cita rasa yang enak. Berikut di bawah dipaparkan daftar nilai nutrisi dari setiap masakan: (Wandiko, 2011)

Berikut kandungan gizi untuk lawar ayam, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 21
PERHITUNGAN NILAI GIZI LAWAR AYAM

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Dada ayam	400 g	1191.2	0 g	100 g	72.8 g	0 g
Kelapa parut	50 g	176	7.5 g	16.6 g	1.6 g	3 g
Bawang merah	50 g	34.7	7.9 g	0 g	0.95 g	0 g
Cabe rawit	10 g	34	6 g	1.8 g	1.2 g	1 g
Jeruk nipis	20 g	2.7	0.8 g	0 g	0 g	0.27 g
Daun kemangi	5 g	1.4	0.24 g	0.01 g	0.18 g	0 g
Garam	5 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Gula	10 g	37.2	9.7 g	0 g	0 g	10 g
Bawang putih	25 g	33.3	7.5 g	0 g	0.83 g	0 g
Cabe merah	100 g	40	8.6 g	0.4 g	1.7 g	4.7 g
Daun jeruk	5 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g

LANJUTAN TABEL 1.21

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Serai	10 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Total 5 porsi		1550.5	48.24 g	118.81 g	79.26 g	18.97 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk ohu ai pungan, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 22

PERHITUNGAN NILAI GIZI OHU AI PUNGAN

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Singkong	250 g	273.75	65 g	0.56 g	2.25 g	2.1 g
Kelapa parut	30 g	105.6	4.5 g	9.96 g	0.96 g	1.8 g
Ikan teri	20 g	28.8	0 g	0.12 g	6.5 g	0 g
Garam	5 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Total 5 porsi		408.15	69.5 g	10.64 g	9.71 g	3.9 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk mage wair, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 23
PERHITUNGAN NILAI GIZI MAGE WAIR

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Ikan tongkol	500 g	452	0 g	18 g	68 g	0 g
Bawang merah	150 g	104.1	23.7 g	0 g	2.85 g	0 g
Bawang putih	70 g	93.3	21 g	0 g	2.3 g	0 g
Kemiri	35 g	7	0 g	0 g	0 g	0 g
Kunyit	25 g	100	17.5 g	2.5 g	1 g	0 g
Halia	15 g	4.5	1.5 g	0 g	0 g	0 g
Cabe lombok	60 g	24	5.16 g	0.24 g	1.02 g	2.82 g
Serai	15 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Asam jawa	50 g	119.5	31.25 g	0.3 g	1.4 g	0 g
Daun kemangi	20 g	5.6	0.96 g	0.04 g	0.72 g	0 g
Garam	15 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Total 5 porsi		910	101.07 g	21.08 g	78.29 g	2.82 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk se'i daging, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 24
PERHITUNGAN NILAI GIZI SE'I DAGING

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Daging sapi	600 g	1242	0 g	84 g	112.8 g	4.3 g
Bawang putih	25 g	33.3	7.5 g	0 g	0.83 g	0 g
Bawang merah	20 g	13.9	3.16 g	0 g	0.38 g	0 g
Cabe merah	25 g	10	2.15 g	0.1 g	0.43 g	1.18 g
Daun kemangi	5 g	1.4	0.24 g	0.01 g	0.18 g	0 g
Minyak	20 ml	180.4	0 g	0 g	0 g	0 g
Garam	8 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Merica	3 g	10.5	2.4 g	0 g	0.3 g	0 g
Total 5 porsi		1491.5	15.45 g	84.11 g	114.92 g	5.48 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk rumput rampe, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 25
PERHITUNGAN NILAI GIZI RUMPU RAMPE

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Daun singkong	25 g	18.25	3.25 g	0.3 g	1.7 g	0 g
Daun pepaya	75 g	59.25	8.92 g	1.5 g	6 g	0 g
Kembang pepaya	30 g	13.5	2.43 g	0.09 g	0.78 g	0.7 g

LANJUTAN TABEL 1.25

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Jantung pisang	20 g	6.2	1.42 g	0.06 g	0.24 g	0 g
Bawang putih	20 g	26.64	6 g	0 g	0.66 g	0 g
Bawang merah	10 g	13.9	3.16 g	0 g	0.38 g	0 g
Cabe keriting	30 g	12	2.52 g	0.12 g	0.48 g	1.44 g
Cabe rawit	10 g	34	6 g	1.8 g	1.2 g	1 g
Daun salam	2 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Daun jeruk	1 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Teri	30 g	43.2	0 g	0.18 g	9.75 g	0 g
Garam	10 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Minyak	20 ml	180.4	0 g	0 g	0 g	0 g
Total 5 porsi		407.34	33.7 g	4.05 g	21.19 g	3.14 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk sambal lu'at, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 26
PERHITUNGAN NILAI GIZI SAMBAL LU'AT

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Cabe keriting	60 g	24	5.04 g	0.24 g	0.96 g	2.88 g
Cabe rawit	10 g	34	6 g	1.8 g	1.2 g	1 g

LANJUTAN TABEL 1.26

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Tomat	20 g	4	0.84 g	0.06 g	0.2 g	1.3 g
Terasi	5 g	7.75	0.5 g	0.15 g	1.12 g	0 g
Jeruk nipis	20 g	2.7	0.8 g	0 g	0 g	0.27 g
Bawang merah	25 g	17.35	3.95 g	0 g	0.48 g	0 g
Daun ketumbar	10 g	8.2	1.43 g	0.17 g	0.67 g	0 g
Garam	10 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Gula	15 g	55.8	14.55 g	0 g	0 g	15 g
Total 5 porsi		153.8	33.11 g	2.42 g	4.63 g	20.45 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk sambal belimbing, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 27**PERHITUNGAN NILAI GIZI SAMBAL BELIMBING**

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Cabe keriting	40 g	16	3.36 g	0.16 g	0.64 g	1.92 g
Cabe rawit	10 g	34	6 g	1.8 g	1.2 g	1 g
Belimbing wuluh	30 g	10.8	2.64 g	0.12 g	0.12 g	0.2 g
Bawang merah	20 g	13.9	3.16 g	0 g	0.38 g	0 g
Tomat	30 g	6	1.26 g	0.09 g	0.3 g	1.95 g

LANJUTAN TABEL 1.27

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Terasi	5 g	7.75	0.5 g	0.15 g	1.12 g	0 g
Jeruk nipis	10 g	1.35	0.4 g	0 g	0 g	0.14 g
Jeruk purut	15 g	2.03	0.6 g	0 g	0 g	0.21 g
Garam	10 g	0	0 g	0 g	0 g	0 g
Gula	15 g	55.8	14.55 g	0 g	0 g	15 g
Total 5 porsi		147.63	32.47 g	2.32 g	3.76 g	20.42 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk nasi putih, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 28

PERHITUNGAN NILAI GIZI NASI PUTIH

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Beras	300 g	984	216 g	1.8 g	19.2 g	0 g
Total 5 porsi		984	216 g	1.8 g	19.2 g	0 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

Berikut kandungan gizi untuk Jawada, yang berisi kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan kadar gula dalam jumlah 5 porsi.

TABEL 1. 29
PERHITUNGAN NILAI GIZI JAWADA

Ingredients	Quantity	Cal	Carbs	Fat	Protein	Sugar
Tepung beras	225 g	822.6	180 g	3.06 g	13.32 g	0 g
Gula aren	150 g	574.8	146.4 g	0 g	0 g	146.4 g
Total 5 porsi		1397.4	326.4 g	3.06 g	13.32 g	146.4 g

Sumber : myfitnesspal.com, 2020

1.5. Lokasi dan Jadwal Penelitian Presentasi Produk

1.5.1. Lokasi dan Waktu Latihan Presentasi

Penulis akan melaksanakan uji coba presentasi produk bertempat di rumah penulis, berlokasi di Bandung, Jawa Barat, pada bulan Maret – Juni 2020.

1.5.2. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Presentasi

Aktualisasi presentasi produk, atau sidang, akan dilaksanakan di dapur Nusantara STP NHI Bandung pada bulan Juni 2020
