

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kalimantan Timur merupakan salah satu provinsi Indonesia di bagian ujung timur Pulau Kalimantan yang berbatasan dengan Malaysia, Kalimantan Utara, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Barat dan Sulawesi. Kalimantan Timur merupakan provinsi terluas kedua di Indonesia setelah Papua, dengan luas 194.489 km² yang hampir sama dengan Pulau Jawa atau sekitar 6,8% dari total luas wilayah Indonesia. Terletak di antara 113°44' dan 119°00' Bujur Timur, dan antara 2°33' Lintang Utara dan 2°25' Lintang Selatan. Kalimantan Timur merupakan salah satu gerbang utama untuk memasuki wilayah Indonesia bagian timur (Sejarah Kalimantan Timur, 2019). Kalimantan Timur yang memiliki komoditi kayu yang sangat melimpah dan terkenal dengan hasil pertambangannya memiliki ratusan sungai yang tersebar pada hampir semua kabupaten/kota dan digunakan sebagai salah satu jalur transportasi di samping jalan darat dengan Sungai Mahakam merupakan sungai terpanjang.

Kota Samarinda merupakan ibu kota dari Kalimantan Timur yang secara garis perbatasan terletak paling dekat dengan kutai kartanegara. Sungai Mahakam yang membelah kota Samarinda dengan panjang kurang lebih 920 Km memiliki spesies langka yang hampir punah yaitu Pesut Mahakam. Kota Samarindah memiliki potensi yang besar dari segi pariwisata dan berpotensi menjadi gerbang dari Kalimantan Timur. Hal tersebut bukan hanya karena potensi pariwisatanya

tetapi juga karena kebudayaan yang terdapat di Kota Samarinda masih cukup kental. (Sanjaya & Kartono, Pusat Informasi Pariwisata dan Kebudayaan Kalimantan Timur di Samarinda, 2014)

Kalimantan Timur memiliki danau yang cukup banyak yaitu 18 sungai dan sebagian danau tersebut berada di wilayah Kabupaten Kutai Kartanegara. Kalimantan Timur beriklim tropis seperti wilayah Indonesia pada umumnya. Kalimantan Timur dapat dikatakan sebagai hasil dari aspirasi rakyat dikarenakan sebelum tahun 1956, Kalimantan Timur merupakan salah satu karesidenan dari Provinsi Kalimantan dan pada tahun 2012 terjadi kembali pemekaran wilayah yang ditandai dengan pembentukan Provinsi Kalimantan Utara. (Sanjaya, Pusat Informasi Pariwisata dan Kebudayaan Kalimantan Timur di Samarinda, 2014).

Wilayah Kalimantan Timur pada dahulunya merupakan wilayah yang dipenuhi oleh hutan hujan tropis, dan terdapat beberapa kerajaan yang menduduki yaitu Kerajaan Kutai, Kesultanan Kutai Kartanegara ing Martadipura, Kesultanan Pasir dan Kesultanan Berau. Kerajaan – kerajaan tersebut berkembang dengan bahasa serumpun yang sama yaitu menggunakan bahasa rumpun Melayik dimana bahasa tersebut merupakan leluhur bahasa yang sama. Wilayah Kalimantan Timur merupakan wilayah taklukan Maharaja Suryanata, gubernur Majapahit di Negara Dipa hingga tahun 1602 pada masa Kesultanan Banjar. (Sejarah Kalimantan Timur, 2019)

Berkat perjanjian dengan VOC yang mengatur sistem perdagangan dari Kesultanan Kutai Kartanegara bahwa mereka hanya diberi ijin untuk berdagang dengan orang- orang dari Banjar dan Belanda saja, pengaruh kekuasaan dari

Kesultanan Kutai Kartanegara dapat disebar lebih luas lagi. Namun perjanjian tersebut menjadi motor penggerak berpindahnya orang – orang asal Banjar untuk berjualan di Kalimantan Timur sebelum migrasi orang Bugis pada tahun 1638 – 1654. Lalu pada tahun 1817 hingga tahun 1942 menjadi wilayah bagian Hindia Belanda dan mengalami perubahan status wilayah depedensi dimana artinya merupakan wilayah yang tidak bisa mengklaim kemerdekaan seperti layaknya suatu negara. Kalimantan Timur bergabung ke dalam tatanan Negara Indonesia secara resmi pada tahun 1950 karena setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, Belanda kembali untuk menguasai Indonesia sehingga Indonesia terpaksa mengalami perubahan wilayah.

Jauh sebelum terjadinya migrasi pertama kali ke Kalimantan Timur yang diakibatkan oleh perjanjian perdagangan oleh VOC, Kalimantan Timur memiliki penduduk asli yaitu suku Kutai, Dayak – Kutai atau disebut Urang Kutai yang mayoritasnya hidup di tepi sungai dan beragama Islam. Berdasarkan jenisnya, suku Kutai termasuk suku Melayu. Suku Kutai sendiri berasal dari perpindahan penduduk daratan Asia yang sekarang disebut provinsi Yunan – China yang berlangsung pada tahun 3000 – 1500 SM. Proses perpindahan penduduk saat itu tidak terhitung sulit dikarenakan masih berada pada zaman es sehingga permukaan laut tidak begitu tinggi karena terjadi pembekuan es di Kutub Utara dan Selatan, sehingga melewati selat dapat menggunakan perahu kecil saja.

Seiring berjalannya waktu, terjadi proses migrasi yang berawal dari orang – orang Banjar lalu diikuti orang dari Pulau Jawa, Sulawesi dan Kalimantan Selatan. Dan pada tahun 2010 tercatat bahwa Etnis Jawa tersebar luas di hampir

seluruh Kalimantan Timur baik daerah transmigrasi maupun perkotaan dan diikuti oleh Etnis Bugis, Etnis Banjar, Etnis Dayak, Etnis Kutai, Etnis Toraja, Paser, Sunda, Madura, Suku Buton serta suku – suku lainnya. (Suku Kutai, 2021)

Kalimantan Timur memiliki sumber daya yang beragam seperti hasil tambang minyak, gas alam dan batu bara. Untuk saat ini sektor yang sedang berkembang pada saat ini adalah sektor agrikultur, pariwisata dan industri pengolahan. Untuk mengembangkan sektor perekonomian Kalimantan Timur beberapa daerah seperti Balikpapan dan Bontang mulai mengembangkan kawasan industri berbagai bidang demi mempercepat pertumbuhan perekonomian. Hingga saat ini Kalimantan Timur memiliki 5 komoditas unggulan perkebunan yang masih dicoba untuk dikembangkan hingga sekarang.

5 komoditas tersebut adalah perkebunan kelapa sawit, karet, kelapa dalam, kakao dan perkebunan lada dengan komoditi kelapa sebagai fokus utamanya. Kakao juga memiliki peran penting terhadap perekonomian nasional, khususnya sebagai penyedia lapangan kerja, sumber pendapatan bagi daerah itu sendiri dan sebagai devisa negara. Kakao juga memiliki peran penting untuk mengembangkan bidang agroindustri. Sektor pertanian di Kalimantan Timur memiliki potensi yang besar pula dikarenakan dari segi teknis maupun ekonomis sudah mendapat dukungan dari pemerintah yang cukup besar. Pengembangan bioenergi di Kalimantan Timur bisa dilakukan dengan pengembangan tumbuhan singkong gajah, kelapa dalam dan pemanfaatan limbah sawit. (<https://kaltimprov.go.id/>, 2017)

Untuk bidang peternakan dan perikanan, Kalimantan Timur memiliki ikan kerapu yang cukup menjanjikan secara nilai ekonomis dikarenakan permintaan pasar dunia maupun domestik yang cukup tinggi. Dikarenakan wilayah Kalimantan Timur memiliki aspek teknis yang mendukung untuk membudidayakan ikan kerapu karena membudidayakan ikan kerapu dapat dikatakan sulit. Kalimantan Timur juga memiliki sapi potong dan kerbau kalang yang dapat dijadikan prospek untuk swasembada daging. (<https://kaltimprov.go.id/>, 2017)

Untuk sektor pertambangan mencakup pertambangan migas dan nonmigas. Sektor ini memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap perekonomian Kalimantan Timur dan Indonesia dikarenakan termasuk komoditi ekspor utama. Seperti batubara yang bisa dijadikan alternatif sumber tenaga listrik setelah melalui proses gasifikasi dan likuifikasi. Kalimantan Timur memiliki cadangan batubara yang relatif sangat besar sehingga bisa dijadikan sumber energi alternatif pengganti bahan bakar minyak. (Potensi Perkebunan Pertanian dan Peternakan, 2019)

Kalimantan Timur memiliki destinasi pariwisata yang menarik perhatian seperti Kepulauan Derawan di Berau, Taman Nasional Kayan Mentaran dan Pantai Batu Lamampu di Nunukan, Pulau Kumala di Tenggarong, Kampung Dayak di Samarinda dan beberapa peternakan hewan seperti peternakan buaya di Balikpapan dan peternakan rusa di Penajam. Tetapi Kalimantan Timur memiliki permasalahan di penebangan hutan hujannya yang berpotensi merusak ekosistem

hutan hujan dan Taman Nasional Kutai yang merupakan salah satu objek wisatanya.

Setelah melakukan pencarian awal mengenai Provinsi Kalimantan Timur, penulis semakin yakin untuk memilih Provinsi Kalimantan Timur dan memfokuskan di Kota Samarinda yang merupakan ibu kota dari Kalimantan Timur sebagai lokus penelitian tugas akhir penulis. Kalimantan Timur memiliki latar belakang daerah yang sangat menarik dimana berawal dari penduduk asli suku Kutai dan bertambah dengan banyak suku – suku lainnya. Dapat dikatakan bahwa Kalimantan Timur ditempati oleh bangsa Melayu, Dayak dan Cina. Keberagaman etnis – etnis di daerah ini menjadikan asimilasi antar budaya yang menghasilkan budaya – budaya baru. Keberagaman budaya yang menghasilkan keberagaman citarasa makanan ini yang menjadikan penulis tertarik menjadi Provinsi Kalimantan Timur sebagai Tugas Akhir dengan judul **“Pengembangan Presentasi Kuliner Kalimantan Timur”**.

Selain dari segi sejarah dan budaya Kalimantan Timur, penulis juga menyayangkan bahwa masyarakat awam hanya mengenal Kalimantan Timur dari segi pariwisatanya saja seperti kepulauan Derawan, Taman Nasional Kutai, Pulau Kakaban dan lain-lainnya. Berlandaskan dari pengetahuan tersebut penulis ingin memperkenalkan kuliner dari Kalimantan Timur agar semakin dikenal dan niscaya dapat membantu perekonomian Provinsi Kalimantan Timur.

1.2 Tujuan dari Presentasi Masakan

Proposal usulan penelitian presentasi makanan ini dibuat dengan harapan dapat mencapai tujuan dan target yang dikategorikan menjadi 2 bagian, yaitu :

1.2.1. Tujuan Formal

Proposal usulan penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Untuk melatih dan menguji pengetahuan dan kemampuan dari penulis yang telah menempuh Pendidikan Manajemen Tata Boga selama 3 tahun di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Membantu mengembangkan pariwisata Kalimantan Timur dari bidang kulinernya yang kurang diketahui oleh masyarakat.
- c. Memberikan referensi menu baru kepada pebisnis baru yang khususnya bergerak di bidang kuliner.

1.3 Usulan Masakan Kuliner Provinsi Kalimantan Timur

Penulis akan melakukan presentasi produk berupa menu makanan dari Provinsi Kalimantan Timur. Menu yang akan disajikan oleh penulis adalah sebagai berikut :

Nasi Bekepor
(Nasi dengan ikan asin dan daun kemangi)

Sayur Gangan Asam Kutai

(Sayur asam dengan ikan gabus, kangkung, talas dan jantung pisang)

Daging Masak Bumi Hangus

(daging sapi yang di *slow-braised* dengan saus tomat olahan dan 2 jenis kecap)

Ayam Cincane

(Ayam *ballontine* unkep bumbu cincane lalu dibakar)

Botok Mengkudu

(*Poach* ikan patin dalam minyak dan disajikan dengan gulai daun mengkudu)

Sambal Raja

(Sambal dengan telur dan 4 macam sayur)

Kue Gegicak

(Kue tepung ketan dengan saus gula merah dengan parutan kelapa bakar)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan Kuliner Provinsi Kalimantan Timur

Untuk Tugas Akhir ini, penulis telah menetapkan tema sajian kuliner dari Kalimantan Timur. Lalu untuk konsep dari penghidangan makanannya, penulis memilih untuk menggunakan konsep *Rijsttafel*.

Pada konsep awalnya, *Rijsttafel* merupakan cara penyajian makanan siang orang – orang londo yaitu menyajikan makanan pokok

nasi dengan lauk pauk yang beraneka ragam seperti ayam, kari, gulai ikan dan diteruskan hidangan Eropa seperti sayur – sayuran dan diakhir dengan *dessert*. (*Rijsttafel, 58, Fadly Rahman, 2011*)

1.4.2. Jenis – Jenis Masakan

Makanan yang akan disajikan oleh penulis merupakan makanan dari Provinsi Kalimantan Timur. Penulis mengambil makanan – makanan dari beberapa kabupaten di Kalimantan Timur dengan meninjau dari nilai sejarah dan budayanya. Berikut merupakan penjelasan dari setiap hidangan yang akan disajikan oleh penulis :

1. Nasi Bekepor

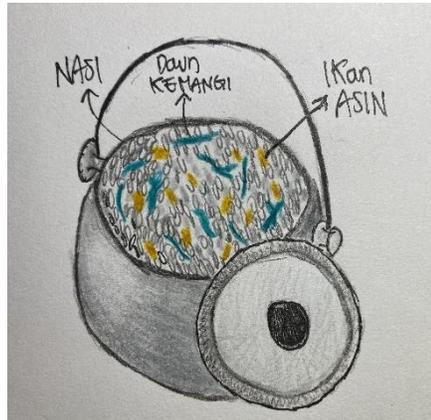
Nasi bekepor merupakan merupakan masakan dari Kerajaan Kutai Kertanegara. Nasi bekepor ini hanya disajikan untuk keluarga kerajaan dan para tamu yang dianggap oleh Raja Kutai Kartanegara spesial. Hal ini dapat terjadi bukan semata – mata karena selera kerajaan yang lebih tinggi dari rakyat biasa, tetapi dikarenakan menggunakan rempah – rempah yang merupakan komoditas yang bernilai tinggi di zaman tersebut.

Karena nuansa animisme dan budaya Hindu itu sendiri pada zaman Kerajaan Kutai Kertanegara, nasi bekepor akhirnya digunakan sebagai media untuk menyebarkan agama Islam. Hal ini dikarenakan saat itu Raja Kutai Kartanegara sendiri sudah memeluk agama Islam.

Pada zaman Kerajaan Kutai Kartanegara, nasi bekepor yang merupakan makanan khas kerajaannya dimasak dengan cara diputar diatas bara api menggunakan kenceng atau kendhil yang terbuat dari perunggu atau biasa serupa dengan kualii kastrol yang merupakan alat tradisional yang digunaaKn untuk memasak liwet. Proses pemasakan yang menggunakan teknik diputar inilah yang disebut dengan bekepor. Proses ini setidaknya membutuhkan waktu selama 45 menit.

Karena disajikan untuk raja, dahulu nasi bekepor dimasak dalam kenceng yang terbuat dari emas. Kenceng yang dibuat berbahan dasar emas ini dipercaya dapat menjaga suhu dari makanan yang didalamnya agar tetap hangat dalam waktu lama.

Pada saat proses memutar kendhil, dibacakan shalawat sebanyak tiga kali dan disebutkan nama seseorang yang diinginkan untuk bertemu seraya membayangkan wajahnya. Konon katanya, proses ritual ini selalu membuahkan hasil. Hasilnya adalah orang – orang yang disebutkan namanya seraya membayangkan wajahnya akan menemui si pelaksana ritual ini.



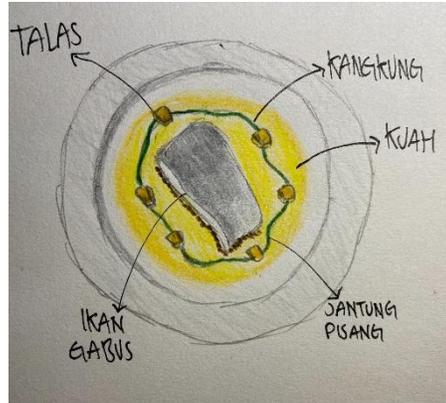
Gambar 1 Sketsa Nasi Bekepor

2. Sayur Gangan Asam Kutai

Sayur gangan asam kutai merupakan makanan yang berasal dari Kalimantan timur yang biasa disajikan bersama nasi bekepor. Yang spesial dari makanan ini karena menggunakan kaldu dari kepala ikan gabus dan dicampur dengan komoditas pangan dari Kalimantan Timur sendiri seperti ubi, kangkong, talas dan jantung pisang batu.

Penggunaan ikan gabus didalam hidangan ini dikarenakan Kalimantan itu sendiri merupakan provinsi dengan sungai terbanyak di Indonesia. Habitat ikan gabus yang berada di sungai itu sendiri yang membuatnya menjadi mudah ditemukan. Keadaan e Kalimantan sehingga menjadi bahan makanan yang cukup sering digunakan di Kalimantan itu sendiri. Lalu yang membedakan dari sayur asam lainnya, apabila di Jawa

menggunakan asam jawa, di Kalimantan Timur rasa asam ini didapatkan dari terung asam atau terung Dayak.



Gambar 2 Sketsa Sayur Gangan Asam Kutai

3. Daging Masak Bumi Hangus

Daging masak bumi hangus merupakan makanan yang berbahan dasar dari daging sapi. Daging Masak Bumi Hangus merupakan makanan yang biasa disajikan bersama dengan nasi bekepor. Nama dari daging masak bumi hangus didapatkan dari proses memasak daging sapi tersebut dalam kurun waktu yang cukup lama dengan menggunakan bumbu kecap dan rempah – rempah hingga warnanya berubah menjadi hitam dan menghasilkan aroma yang kuat pula. Daging masak bumi hangus merupakan makanan yang biasa disajikan disaat acara Idul Adha.



Gambar 3 Sketsa Daging Masak Bumi Hangus

4. Ayam Cincane

Ayam cincane adalah masakan khas Kalimantan timur yang sering disajikan pada acara – acara besar seperti pesta pernikahan, upacara adat dan penyambutan tamu – tamu kehormatan. Selain itu ayam cincane juga biasa disajikan pada acara hajat seperti ketika ada sanak saudara yang baru melahirkan atau menikah.



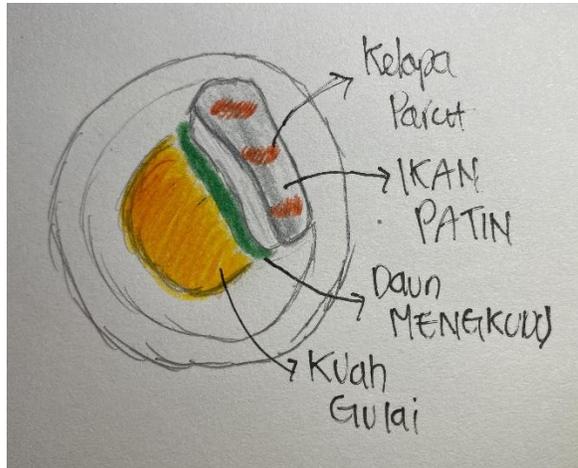
Gambar 4 Sketsa Ayam Cincane

5. Botok Mengkudu

Botok mengkudu merupakan makanan khas suku Dayak yang merupakan penduduk asli dari Kalimantan Timur. Botok sendiri berasal dari bahasa Jawa, Bothok yang merupakan makanan khas Jawa yang awalnya terbuat dari ampas kelapa yang sudah diambil sarinya atau yang biasa kita sebut sebagai santan. Pada awalnya botok yang terbuat dari ampas kelapa ini dimasak dan diharapkan segala gizi yang berada di ampas tersebut masih bisa dimanfaatkan.

Meninjau dari kondisi penduduk Kalimantan Timur yang merupakan campuran orang-orang yang bertransmigrasi dari Jawa dan Banjar, makanan botok mengkudu bisa diasumsikan berasal dari pengaruh makanan botok dari Jawa yang dibawa saat terjadi transmigrasi orang-orang dari Jawa yang bersamaan dengan orang-orang dari Banjar. Lalu terjadi akulturasi dengan suku Dayak yang merupakan penduduk asli dari Kalimantan Timur. Botok yang dari Jawa hanya berisikan ampas kelapa dengan daun singkong atau daun pepaya, lalu karena terjadi akulturasi dengan Suku Dayak komposisi dari makanan tersebut berubah menjadi daun mengkudu yang merupakan salah satu tanaman obat dari suku Dayak dan ditambah dengan ikan yang menjadi sumber

makanan dari suku Dayak yang dipengaruhi dari lokasi mereka bermukim yaitu di hulu Kalimantan Timur.

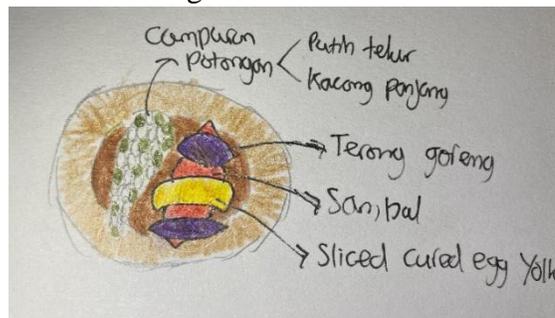


Gambar 5 Sketsa Botok Mengkudu

6. Sambal Raja

Sambal raja merupakan sambal khas dari Kalimantan Timur. Sambal raja merupakan makanan spesial dari kerajaan kutai kartanegara. Sesuai dengan namanya, sambal ini hanya bisa dinikmati oleh para keluarga kerajaan atau tamu tamu spesial kerajaan pada zaman Kerajaan Kutai Kartanegara dan biasanya disajikan dengan nasi bekepor.

Sambal Raja tidak seperti sambal pada umumnya yang hanya terdiri dari campuran dasar bawang merah, bawang putih dan cabai, tetapi sambal raja memiliki 4 bahan utama yang membuat sambal ini berbeda dari segi rasa dan penampilan. Gambaran umumnya sambal raja adalah sambal yang dicampur dengan irisan kacang panjang, terong, telur rebus dan bawang merah yang digoreng tidak lupa dengan irisan limau Kasturi yang akan menambahkan kesegaran ke dalam sambal tersebut.



Gambar 6 Sketsa Sambal Raja

7. Kue Gecik

Kue Gecik merupakan jajanan basah khas Kalimantan Timur. Kue Gecik berbahan dasar tepung ketan putih dan diberi campuran kelapa parut dan gula merah cair. Warna hijau yang terdapat dari kue Gecik berasal dari daun pandan. Kue Gecik biasa menjadi incaran warga Kalimantan Timur pada saat berbuka di bulan Ramadhan. Kue ini memiliki bentuk bulat dan cekungan ditengahnya yang biasanya disiram dengan gula merah cair dan

ditaburi kelapa parut sehingga tercipta manis, gurih, dan wangi pandan di setiap gigitannya.

Kue Gegicak bisa dikatakan mirip dengan klepon. Yang menjadi pembeda dari Klepon dengan Kue Gegicak adalah penggunaan gula merah pada masing – masing makanan tersebut. Bila pada kue gegicak saus gula merah disiramkan diatasnya sedangkan pada kue klepon saus gula merah tersebut dimasukkan di dalam kuenya walau terkadang gula merah yang terdapat di dalam klepon masih berbentuk kasar dan memberikan sensasi “renyah”.



Gambar 7 Sketsa Kue Gegicak

+

1.4.3 Standard Recipe

TABEL 1.1.

STANDARD RECIPE

Nasi Bekepor

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 100 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	250 g 500 g 5 g 5 g 20 g 30 g 5 mL 10 g	Beras Air Daun Salam Daun Pandan Daun Kemangi Ikan Asin Jeruk Nipis Garam	Cuci sebanyak 3 kali hingga bersih Bersihkan Bersihkan Bersihkan Suwir
2	Hasil			
3	Masukkan	250 g 500 g 5 g 5 g 5 mL 10 g	Beras Air Daun Salam Daun Pandan Jeruk Nipis Garam	Masak di dalam kuali kastrol selama 20 menit
4	Campurkan	30 g 20 g	Ikan Asin Daun Kemangi	Dengan Nasi yang sudah matang
5	Sajikan			

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.2.

STANDARD RECIPE

Sayur Gangan Asam Kutai

Halaman : 1 dari 2 Jumlah Porsi : 5 porsi
 Asal Daerah : Kalimantan Timur Suhu Penyajian : Panas
 Jenis Hidangan : Sup Porsi penyajian : 200 mL

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	0,6 kg 1,2 L 300 g 200 g 200 g 150 g 50 mL 25 g 30 g 50 mL 10 g 10 g Bumbu halus : 30 g 20 g 10 g 10 g 5 g	Ikan Gabus Kaldu Ikan Kangkung Talas Jantung pisang Terung Dayak Jeruk Nipis Lengkuas Sereh Minyak Garam Gula Bawang merah Bawang putih Kemiri Kunyit Terasi	<i>Fillet</i> dengan kulitnya dan sisihkan tulangnya Disemai Dipotong kotak Dipotong kotak kecil
2	Hasil			
3	Marinasi	0,6 kg 50 mL	Ikan Gabus Jeruk Nipis	Diamkan di dalam <i>container</i>
4	Masukkan	20 mL 25 g	Minyak Sereh	Kedalam panci dan tumis hingga wangi
5	Masukkan		Bumbu halus	Tumis hingga matang
6	Masukkan	1,2 L 150 g 25 g	Kaldu Ikan Terung Dayak Lengkuas	Panaskan hingga mendidih
7	Masukkan	300 g 200 g 200 g	Kangkung Talas Jantung pisang	Rebus hingga matang lalu sisihkan sebagai kondimen

LANJUTAN TABEL 1.2.**STANDARD RECIPE****Sayur Gangan Asam Kutai**

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Sup	Porsi penyajian	: 2 dL

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
8	Masukkan	0,6 kg	Ikan Gabus	Ke dalam kuah sayur asam dengan api sedang agar tidak merusak tekstur ikan
9	Saring			Kuah dari sayur asam dengan penyaring dan tisu hingga bersih
10	Sajikan			Dengan mangkok dan tata letak kondimen dengan rapih

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.3.**STANDARD RECIPE****Kaldu Ikan**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: -
Asal Daerah	: -	Suhu Penyajian	: -
Jenis Hidangan	: -	Porsi penyajian	: -

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	300 g 900 mL 10 g 10 g	Tulang Ikan Air Bawang daun Bawang putih	Digeprek
2	Hasil			
3	Masukkan	300 g 300 mL	Tulang Ikan Air	Masukkan ke dalam panci sedari kondisi air dan tulang masih dingin. Panaskan hingga mendidih
4	Buang dan cuci			Tulang yg baru saja direbus
5	Masukkan	600mL 300 g	Air Tulang Ikan	Panaskan hingga mencapai titik didih lalu turunkan menjadi api kecil dan masukkan bawang putih dan bawang daun. Tunggu selama 30 menit

LANJUTAN TABEL 1.3.

STANDARD RECIPE

Kaldu Ikan

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: -
Asal Daerah	: -	Suhu Penyajian	: -
Jenis Hidangan	: -	Porsi penyajian	: -

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
6	Angkat dan saring			Menggunakan saringan dan <i>cheese cloth</i> apabila ada, letakkan di kulkas untuk pemakaian selanjutnya.

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.4.

STANDARD RECIPE

Daging Masak Bumi Hangus

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	500 g 10 g 5 g 50 g 100 mL 50mL 50 mL 500 mL 50 g 15 g 100 g 5 g	Daging Leher Sapi Pala Merica Putih Bawang Bombay Saus Tomat olahan Kecap Inggris Kecap Manis Air Mentega Garam	Dipotong kotak sedang Bubuk Bubuk Dipotong Kotak Kecil
2	Hasil			
3	Masukkan	500 g	Daging leher	Ke dalam panci dan masak hingga kecoklatan
4	Sisihkan			
5	Masukkan	100 g	Mentega	Masak hingga terkaramelisasi

LANJUTAN TABEL 1.4.

STANDARD RECIPE

Daging Masak Bumi Hangus

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
		50 g	Bawang Bombay	
6	Masukkan	500 g 10 g 5 g 100 mL 50 mL 50 mL 15 g 5 g	Daging Leher sapi Pala Merica putih Saus Tomat Kecap Inggris Kecap Manis Garam	Masak dengan api kecil selama 4- 5 jam, tambahkan air secara berkala agar tidak kering
7	Sajikan			Ke dalam wadah saji dengan rapi

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.5.

STANDARD RECIPE

Saus Tomat Olahan

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: -	Suhu Penyajian	: -
Jenis Hidangan	: Saus	Porsi penyajian	: -

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	150 g 100 g 30 g 10 g 20 mL	Tomat ceri <i>Red beefsteak tomato</i> Bawang putih Garam Minyak	Dibagi 2 memanjang Dibagi 4 bentuk lingkaran Taburkan diatas potongan tomat Dirajang halus

LANJUTAN TABEL 1.5.

STANDARD RECIPE

Saus Tomat Olahan

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: -	Suhu Penyajian	: -
Jenis Hidangan	: Saus	Porsi penyajian	: -

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
2	Hasil			
3	Masukkan	150 g 100 g	Tomat ceri <i>Red beefsteak</i> <i>tomato</i>	Kedalam oven lalu dipanaskan dengan suhu 120 derajat selama 2 hingga 3,5 jam
4	Tumis	30 g	Bawang putih	Masak hingga kecoklatan
5	Blender	20 mL	Minyak	Dengan tomat – tomat yang sudah dikeringkan dengan bawang putih

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.6.***STANDARD RECIPE*****Ayam Cincane**

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	500 g 500 mL 100 mL 20 g 5 g 5 g 5 g 30 g 10 mL 50 mL 5 g 10 g Bumbu halus: 65 g 35 g 20 g 10 g	Ayam Kampung Santan alami Air Serai Daun dalam Jahe Lengkuas Gula merah Jeruk nipis Minyak Gula Garam Cabai merah Bawang merah Bawang putih Terasi	Bagian paha lengkap dengan kakinya Memarkan Memarkan Memarkan Disisir Diperas Dibakar
2	<i>De-bone</i>	500 g	Ayam Kampung	Dibagian pahunya saja, usahakan tidak putus dengan cekernya. Lalu lebarkan daging paha tersebut karena nantinya akan digulung seperti rolade
3	Marinasi	500 g 10 mL	Ayam Kampung Jeruk Nipis	Selama 30 menit
4	Masukkan	5 g 20 g	Daun Salam Serai	Ke dalam panci, tumis hingga wangi
5	Masukkan		Bumbu Halus	Masak hingga matang
6	Ambil	30 g	Bumbu Halus	Masukkan kedalam ayam tadi, beri garam sedikit lalu digulung dan diikat

LANJUTAN TABEL 1.6.

STANDARD RECIPE

Ayam Cincane

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
7	Masukkan	500 g 500 mL 100 mL 5 g 5 g 10 g	Ayam Kampung Santan Alami Air Jahe Lengkuas Gula Merah	Masak dengan api sedang hingga ayam matang
8	Angkat	500 g	Ayam Kampung	Tiriskan
9	Masak			Air sisa rebusan ayam tersebut hingga mengental untuk dijadikan saus pada nantinya
10	Bakar	500 g	Ayam Kampung	Hingga terbentuk <i>grill mark</i> dan sekali- kali diolesi dengan saus tadi agar tidak kering
11	Sajikan			Tata rapih ayam dan sausnya

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.7.
STANDARD RECIPE

Botok Mengkudu

Halaman	: 1 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi Penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	400 g 10 lbr 70 g 20 mL 30 g 500 mL 10 g 10 g 10 g Bumbu halus: 30 g 15 g 5 g 5 g 5 g	Ikan patin Daun mengkudu Kelapa bakar parut Jeruk nipis Serai Minyak Garam Gula Merica Bawang merah Bawang putih Ketumbar Jinten Kunyit	Di fillet dibagi 80 g dan sisihkan trimmingan Bersihkan, rebus 2 kali untuk mengurangi pahit Digepek
2	Hasil			
3	Marinasi	400 g	Ikan patin	Dengan jeruk nipis, garam, merica dan gula. Diamkan selama 20 menit
4	Masukkan	400g 20 g 450 mL	Ikan patin Serai Minyak	Ke dalam panci dan panaskan diatas kompor hingga 50 derajat lalu masukkan ke oven dengan suhu yang sama selama 25 menit. Angkat lalu sisihkan
5	Masukkan	50 mL 10 g	Minyak Serai	masak hingga wangi
6	Masukkan		Bumbu halus	Ke dalam panci dan masak hingga wangi
7	Masukkan	10 lbr 70 g	Daun mengkudu Kelapa bakar parut	Bumbui dan masak selama 5 menit hingga daun matang dan empuk

			Trimmingan ikan	
--	--	--	-----------------	--

LANJUTAN TABEL 1.7.

STANDARD RECIPE

Botok Mengkudu

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: Panas
Jenis Hidangan	: Makanan Pendamping	Porsi penyajian	: 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
8	Angkat		Daun mengkudu Kelapa bakar parut	Sisihkan untuk dijadikan kondimen
9	Sisihkan			Kuah dari botok mengkudu dengan menggunakan saringan, jangan sampai bumbu dan ampas ikan terbawa
10	Sajikan			Di wadah saji bersama ikan patin, daun mengkudu, kelapa bakar parut dan kuah gulai

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.8.**STANDARD RECIPE****Sambal Raja**

Halaman : 1 dari 1

Jumlah Porsi : 5 porsi

Asal Daerah : Kalimantan Timur

Suhu Penyajian : suhu ruangan

Jenis Hidangan : Makanan Pendamping

Porsi penyajian : 80 g

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	50 mL 60 g 60 g 30 g 30 g Sambal : 80 g 30 g 5 g 5 mL 2 g 3 g	Minyak kelapa Putih telur rebus Kacang panjang terong ungu Bawang merah sumenep Cabai merah Cabai domba Terasi Limau kasturi Garam Gula pasir	potong dadu potong dadu Dibagi 2 melintang Peras, sisihkan kulitnya
2	Hasil			
3	Haluskan	80 g 30 g 5 g 5 mL 2 g 3 g	Cabai merah Cabai domba Terasi Limau kasturi Garam Gula pasir	Menggunakan ulekan
4	Bakar	30 g	Bawang merah	hingga ada tanda bakaran
5	Bakar	30 g	Terong Ungu	Hingga kecoklatan
6	Masukkan	50 mL	Minyak Kelapa Sambal	Ke panci dan masak hingga mengeluarkan aroma
7	Sajikan	60 g 60 g 30 g 30 g	Putih telur rebus Kacang panjang Terong ungu Bawang merah sumenep	Sajikan dan dengan kondimen lainnya

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

LANJUTAN TABEL 1.9.

STANDARD RECIPE

Kue Gegicak

Halaman	: 2 dari 2	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Asal Daerah	: Kalimantan Timur	Suhu Penyajian	: suhu ruangan
Jenis Hidangan	: Makanan Penutup	Porsi penyajian	: 100 gr

NO	METODE	KUANTITI	BAHAN	KETERANGAN
8	Masukkan			Adonan yang sudah terbentuk tadi ke dalam kukusan dan dikukus selama 10 menit
9	Masukkan	350 g 10 g 70 g	Kelapa bakar parut Garam Gula	Ke dalam <i>pan</i> lalu sangai hingga garam dan gula menyatu dengan kelapa
10	Angkat			Angkat kue tersebut dan sajikan dengan saus dan taburan kelapa

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

1.4.4 Costing Standard Recipe, Costing per Dish dan Selling Price

Food Costing merupakan hal yang sangat penting karena seperti yang kita sudah ketahui, *Food Cost* memiliki dampak yang besar terhadap tingkat keuntungan dari sebuah restoran atau hotel. Dalam penjelasan secara mudahnya, *Food Cost* adalah perhitungan yang hanya mencakup harga bahan makanan tanpa memasukan perhitungan keuangan yang lain seperti gaji pegawai dan biaya operasional. (*Food Costing*, unileverfoodsolutions.co.id, 2021)

Untuk menentukan *costing per dish* dan *selling price*, perhitungan awalnya berasal dari menentukan *cost standard recipe*. *Cost standard recipe* menghitungnya dengan cara mencari harga- harga

dari tiap bahan sesuai dengan kuantiti dari resepnya tersebut.
Singkatnya;

$$\text{Cost Standard Recipe} = \text{Kuantiti Bahan} * \text{Harga Bahan.}$$

Perhitungan dari *Cost Standard Recipe* bermanfaat sebagai gambaran kasar berapa pengeluaran yang dibutuhkan untuk membeli bahan – bahan untuk satu jenis masakan.

Lalu setelah itu baru lah kita bisa menentukan *costing per dish* dengan cara membagi *cost standard recipe* dengan anjuran *pax* dari resep tersebut. Semisalnya resep tersebut dibuat untuk 9 porsi maka menghitungnya dengan cara

$$\text{Costing per Dish} = \text{Costing Standard Recipe} / \text{Porsi yang Dianjurkan.}$$

2 perhitungan dasar ini bermanfaat untuk sang juru masak agar mengetahui berapa pengeluaran yang dikeluarkan untuk memasak satu jenis masakan.

Lalu untuk perhitungan terakhir adalah menentukan *Selling Price*. Perhitungan ini dibutuhkan untuk menghitung harga jual yang dipastikan agar saat makanan ini terjual, pengeluaran untuk membeli bahan – bahan dapat didapatkan kembali tetapi kita tetap mendapatkan keuntungan dan harga yang didapatkan tidak terhitung sangat mahal atau menjauhi batas wajar. Maka dari itu untuk menentukan batas harga wajar dari *cost – cost* yang sudah diitung, maka ditetapkan diantara 25% - 35%. Perhitungan ini didapatkan dengan cara ;

$$\text{Selling Price} = (100 / \text{Food Cost}) * \text{Costing per Dish.}$$

Setelah menempuh Pendidikan selama 2,5 tahun di STP Bandung, penulis mendapatkan pengajaran mengenai *Food Costing*. Maka dari itu penulis berharap cara pengaplikasian yang dilakukan oleh penulis sesuai dengan ilmu – ilmu yang sudah didapatkan di Tugas Akhir *Food Presentation*.

TABEL 1.10.

RECIPE COSTING

Nasi Bekepor

Yield : 5 Porsi

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Beras	250	g	11,000	kg	2,750
2	Air	300	mL	-	-	-
3	Daun Salam	5	g	5,000	Ikat (70 g)	350
4	Daun Pandan	5	g	5,000	Ikat (70 g)	350
5	Daun Kemangi	20	g	2,000	Ikat (20 g)	2,000
6	Ikan Asin	30	g	80,000	Kg	2,400
7	Jeruk Nipis	5	mL	15,000	Kg	75
8	Garam	10	g	2,000	Bks (250 gr)	80
FOOD COST 30%		Recipe Costing for 5				Rp. 8,005
		Dish Costing for 1				Rp. 1,601
		Selling Price per pax				Rp. 5,000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.11.**RECIPE COSTING****Sayur Gangan Asam Kutai****Yield : 5 Porsi**

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Ikan Gabus	600	g	150,000	Kg	90,000
2	Kangkung	300	g	22,500	Kg	6,750
3	Talas	200	g	20,000	Kg	4,000
4	Jantung Pisang	200	g	3,500	Buah (350g)	2,000
5	Terung Dayak	150	g	45,000	Kg	6,750
6	Jeruk Nipis	50	mL	15,000	Kg	750
7	Lengkuas	25	g	36,000	Kg	900
8	Sereh	30	g	15,000	Kg	450
9	Minyak	50	mL	15,000	L	750
10	Garam	10	g	2,000	Bks (250 g)	80
11	Gula	10	g	13,000	Bks (1 kg)	130
12	Kaldu Ikan	1,2	L	-	-	-
13	Bawang Merah	30	g	40,000	Kg	1,200
14	Bawang Putih	20	g	24,000	Kg	480
15	Kemiri	10	g	15,000	Kg	150
16	Kunyit	10	g	10,500	Kg	105
17	Terasi	5	g	55,000	Kg	28
FOOD COST 35%		Recipe Costing for 5				Rp. 115,013
		Dish Costing for 1				Rp. 23,000
		Selling Price per pax				Rp. 65,500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.12.

RECIPE COSTING

Daging Masak Bumi Hangus

Yield : 5 Porsi

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Daging Leher Sapi	500	g	100,000	Kg	50,000
2	Pala	10	g	140,000	Kg	1,400
3	Merica Putih	5	g	90,000	Kg	450
4	Bawang Bombay	50	g	24,200	Kg	1,210
5	Saos Tomat Olahan	100	mL	-	-	12,352
6	Kecap Inggris	50	mL	20,000	Btl (320 mL)	3,125
7	Kecap Manis	50	mL	13,000	Btl (135 mL)	4,814
8	Air	500	mL	-	-	-
9	Mentega	50	g	6,900	Bks (200 g)	1,725
10	Garam	15	g	2,000	Bks (250 g)	30
FOOD COST 25%				Recipe Costing for 5		Rp. 75,106
				Dish Costing for 1		Rp. 15,021
				Selling Price per pax		Rp. 60,000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.13.

RECIPE COSTING

Saus Tomat Olahan

Yield : 5 Porsi

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Tomat Ceri	150	g	60,000	Kg	9,000
2	<i>Red Beefsteak Tomato</i>	100	g	29,000	Kg	2,900
3	Bawang Putih	30	g	24,000	Kg	72
4	Garam	10	g	2,000	Bks (250gr)	80
5	Minyak	20	mL	15,000	L	300
FOOD COST - %		Recipe Costing for 5				Rp. 12,352
		Dish Costing for 1				Rp. 2,470
		Selling Price per pax				-

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.14.**RECIPE COSTING****Ayam Cincane****Yield : 5 Porsi**

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Paha Ayam Kampung	500	g	50,000	kg	25,000
2	Santan Alami	500	mL	10,000	L	5,000
3	Air	100	mL	-	-	-
4	Sereh	20	g	15,000	Kg	300
5	Daun Salam	5	g	5,000	Ikat (70g)	357
6	Jahe	5	g	60,000	Kg	300
7	Lengkuas	5	g	36,000	Kg	180
8	Gula Merah	30	g	22,500	kg	675
9	Jeruk Nipis	10	mL	15,000	Kg	150
10	Minyak	50	mL	15,000	L	750
11	Gula	5	g	13,000	Bks (1kg)	65
12	Garam	10	g	2,000	Bks (250 g)	80
13	Cabai Merah	65	g	70,000	Kg	4,550
14	Bawang Merah	35	g	40,000	Kg	1,400
15	Bawang Putih	20	g	24,000	Kg	480
16	Terasi	10	g	55,000	Kg	550
FOOD COST 25%		Recipe Costing for 5				Rp. 39,837
		Dish Costing for 1				Rp. 7,967
		Selling Price per pax				Rp. 32,000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.15.**RECIPE COSTING****Botok Mengkudu****Yield : 5 Porsi**

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Ikan Patin	400	g	25,000	Kg	10,000
2	Daun Mengkudu	10	lbr	-	-	-
3	Kelapa Bakar Parut	70	g	20,000	Kg	1,400
4	Jeruk Nipis	20	mL	15,000	Kg	300
5	Serai	30	g	15,000	Kg	450
6	Minyak	500	mL	15,000	L	7,500
7	Jinten	5	g	5,500	Btl(32gr)	859
8	Garam	10	g	2,000	Bks(250 gr)	80
9	Gula	10	g	13,000	Bks(1 kg)	130
10	Merica Putih	10	g	90,000	Kg	900
11	Bawang Merah	30	g	40,000	Kg	1,200
12	Bawang Putih	15	g	24,000	Kg	360
13	Ketumbar	5	g	30,000	Kg	150
14	Kunyit	5	g	10,500	Kg	52
FOOD COST 25%		Recipe Costing for 5				Rp. 23,381
		Dish Costing for 1				Rp. 4,676
		Selling Price per pax				Rp. 18,500

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.16.

RECIPE COSTING

Sambal Raja

Yield : 5 Porsi

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Minyak Kelapa	50	mL	35,000	L	1,750
2	Putih Telur	60	g	28,850	Kg	1,731
3	Kacang Panjang	60	g	6,000	Kg	3,600
4	Terong Ungu	30	g	14,000	Kg	420
5	Bawang Merah Sumenep	30	g	58,000	Kg	1,740
6	Cabai Merah	80	g	70,000	Kg	5,600
7	Cabai Domba	30	g	100,000	Kg	3,000
8	Terasi	5	g	55,000	Kg	275
9	Limau Kasturi	5	mL	70,000	Kg	350
10	Garam	2	g	2,000	Bks (250g)	16
11	Gula	3	g	13,000	Kg	39
FOOD COST 30%		Recipe Costing for 5				Rp. 18,518
		Dish Costing for 1				Rp. 3,703
		Selling Price per pax				Rp. 12,000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.17.**RECIPE COSTING****Kue Gegicak****Yield : 1 Porsi**

No	Nama	Kuantitas		Pasar		Total Harga (dalam rupiah)
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Tepung Ketan	450	g	11,000	Bks(500g)	9,900
2	Air	225	mL	-	-	-
3	Air Kapur Sirih	30	mL	6,000	Bks(250g)	720
4	Air Daun Suji	100	mL	5,000	Ikat(50g)	10,000
5	Gula Merah	175	g	22,500	Kg	3,937
6	Garam	45	g	2,000	Bks(250 g)	360
7	Gula	70	g	13,000	Kg	910
8	Pandan	30	g	5,000	Ikat(70g)	214
9	Kelapa Bakar Parut	350	g	20,000	Kg	7,000
FOOD COST 30 %		Recipe Costing for 5				Rp. 33,041
		Dish Costing for 1				Rp. 6,608
		Selling Price per pax				Rp. 22,000

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

TABEL 1.18.**MARKET LIST**

No	Nama	Kuantitas (g/mL)	Pasar	
			Harga	Kuantitas
1	Bawang Bombay	50g	Rp24.200,00	1 kg
2	Bawang Daun	10g	Rp13.500,00	1 kg
3	Bawang Merah	95g	Rp40.000,00	1 kg
4	Bawang Merah Sumenep	30g	Rp58.000,00	1 kg
5	Bawang Putih	85g	Rp24.000,00	1 kg
6	Beras	250g	Rp11.000,00	1 kg
7	Cabai Domba	30g	Rp100.000,00	1 kg
8	Cabai Merah	145g	Rp70.000,00	1 kg
9	Daging Leher Sapi	500g	Rp100.000,00	1 kg
10	Daun Kemangi	50g	Rp2.000,00	Ikat (20 g)
11	Daun Pandan	35g	Rp5.000,00	70 g
12	Daun Salam	10g	Rp5.000,00	70 g
13	Daun Suji	100 g	Rp5.000,00	50 g
14	Garam	165g	Rp2.000,00	Bungkus (250 g)
15	Gula	135g	Rp13.000,00	Bungkus (1 kg)
16	Gula Merah	205g	Rp22.500,00	1 kg
17	Ikan Asin	30g	Rp80.000,00	1 kg
18	Ikan Gabus	600g	Rp150.000,00	1 kg
19	Ikan Patin	400g	Rp25.000,00	1 kg
20	Jahe	5g	Rp60.000,00	1 kg
21	Jantung Pisang	200g	Rp3.500,00	350 g
22	Jeruk Nipis	85mL	Rp15.000,00	1 kg
23	Jinten	5g	Rp5.500,00	Botol (32 g)
24	Kacang Panjang	60g	Rp6.000,00	1 kg
25	Kangkung	300g	Rp22.500,00	1 kg
26	Kapur Sirih	30g	Rp6.000,00	250 g
27	Kecap Inggris	50mL	Rp20.000,00	Botol (320 mL)
28	Kecap Manis	50mL	Rp13.000,00	Botol (135 mL)
29	Kelapa Parut	70g	Rp20.000,00	1 kg
30	Kemiri	10g	Rp15.000,00	1 kg
31	Ketumbar	5g	Rp30.000,00	1 kg
32	Kunyit	15g	Rp10.500,00	1 kg
33	Lengkuas	30g	Rp36.000,00	1 kg
34	Limau Kasturi	5mL	Rp70.000,00	1 kg

LANJUTAN TABEL 1.18.

MARKET LIST

No	Nama	Kuantitas (g/mL)	Pasar	
			Harga	Kuantitas
35	Mentega	50g	Rp6.900,00	Bungkus (200 g)
36	Merica Hitam	2g	Rp30.500,00	Botol (60 g)
37	Merica Putih	15g	Rp90.000,00	1 kg
38	Minyak	620mL	Rp15.000,00	1 L
39	Minyak Kelapa	5mL	Rp35.000,00	1 L
40	Paha Ayam Kampung	500g	Rp50.000,00	1 kg
41	Pala	12g	Rp140.000,00	1 kg
42	Red Beefsteak Tomato	100g	Rp29.000,00	1 kg
43	Santan Alami	500mL	Rp10.000,00	1 L
44	Sereh	80g	Rp15.000,00	1 kg
45	Talas	200g	Rp20.000,00	1 kg
46	Telur	150 g	Rp28.500,00	1 kg
47	Tepung Ketan	450g	Rp11.000,00	Bungkus (500 g)
48	Terasi	20g	Rp55.000,00	1 kg
49	Terong Ungu	30g	Rp14.000,00	1 kg
50	Terung Dayak	150g	Rp45.000,00	1 kg
51	Tomat Ceri	150g	Rp60.000,00	1 kg

Sumber : Olahan Data Penulis, 2021

1.4.5. Nilai Nutrisi dari Makanan

Nilai sebuah makanan tidak hanya terletak dari segi rasa dan seberapa mahal nya bahan baku yang digunakan. Ada satu aspek yang dikesampingkan oleh orang – orang pada umumnya, yaitu nilai gizi. Nilai gizi ini merupakan kandungan – kandungan yang terkandung di setiap bahan makanan tersebut yang nantinya berguna untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita. Kesehatan kita juga sangat dipengaruhi dari asupan gizi yang kita dapatkan.(ww2.health.wa.gov.au) Walau olahraga setiap hari tetapi asupan gizi dan makanan yang anda konsumsi tidak mencukupi kebutuhan dari tubuh anda, maka efek dari olahraga tersebut tidak akan begitu maksimal.

Karena dari itu penulis akan mencamtukan nilai – nilai nutrisi yang terdapat dari makanan – makanan yang penulis sajikan. Hal ini penulis lakukan karena penulis menyadari betul seberapa pentingnya nutrisi atau gizi dari setiap makanan yang kita konsumsi.

TABEL 1.19.

NILAI NUTRISI

Nasi Bekepor

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Beras	250	243	52.5	0.48	5.53	0.33
2	Daun Salam	5	16	3.75	0.42	0.38	0.0
3	Daun Pandan	5	5	0.71	0.02	0.18	0.0
4	Daun Kemangi	20	12	1.33	0.32	1.58	0.15
5	Ikan Asin	30	87	0.0	0.71	18.85	0.0
6	Jeruk Nipis	5	1	0.42	-	0.02	0.08
7	Garam	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL			364	58.71	1.95	26.54	0.56
<i>Per Portion</i>			72.8	11.74	0.39	5.31	0.112

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.20.
NILAI NUTRISI
Sayur Gangan Asam Kutai

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Ikan Gabus	600	414	6	10.2	151.2	0.0
2	Kangkung	300	57	9.42	0.6	7.8	1.2
3	Talas	200	224	52	0.0	2	0.0
4	Jantung Pisang	200	102	18	0.0	2	0
5	Terung Dayak	150	418	57	0.0	4.5	58.5
6	Jeruk Nipis	50	12	4.21	0.04	0.21	0.85
7	Lengkuas	25	17.75	3.25	0.25	0.25	0.0
8	Sereh	30	34.5	7.5	0.0	0.0	0.0
9	Minyak	50	140	0.0	50	0.0	0.0
10	Garam	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
11	Gula	10	39	10	0.0	0.0	9.98
12	Kaldu Ikan	1200	60	0.0	0.0	12	0.0
13	Bawang Merah	30	22	5.04	0.03	0.75	2.36
14	Bawang Putih	20	30	6.61	0.1	1.27	0.2
15	Kemiri	10	40	0.0	0.0	0.0	0.0
16	Kunyit	10	8.8	1.1	0.0	0.0	0.0
17	Terasi	5	30	0.3	3	0.6	0.0
TOTAL			1649.05	180.4	64.22	182.58	73.09
<i>Per Portion</i>			329.81	36.09	12.844	36.516	14.618

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.21.***NILAI NUTRISI*****Daging Masak Bumi Hangus**

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Daging Leher Sapi	500	1350	0.0	108	85.5	0.0
2	Pala	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Merica Putih	5	6.3	1.2	0.0	0.0	0.0
4	Bawang Bombay	50	20	4.5	0.0	0.5	2
5	Saos Tomat Olah	100	16.8	3.3	0.0	0.6	2
6	Kecap Inggris	50	0.0	10	0.0	0.0	0.0
7	Kecap Manis	50	130	31	0.0	1.5	31
8	Mentega	50	355	0.0	39.5	0.0	0.0
9	Garam	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL			1878.1	50	147.5	88.1	35
<i>Per Portion</i>			375.62	10	29.5	17.62	7

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.22.***NILAI NUTRISI*****Ayam Cincane**

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Ayam Kampung	500	1225	0.0	90	100	0.0
2	Santan Alami	500	1400	0.0	140	0.0	0.0
3	Serai	20	23	5	0.0	0.0	0.0
4	Daun Salam	5	63	0.9	2.7	9	0.0
5	Jahe	5	1	0.0	0.0	0.0	0.0
6	Lengkuas	5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
7	Jeruk Nipis	30	9	3.16	0.06	0.21	0.51
8	Gula Merah	10	37.7	9.7	0.0	0.0	9.6
9	Minyak	50	450	0.0	50	0.0	0.0
10	Gula	5	19.35	4.9	0.0	0.0	4.99
11	Garam	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
12	Cabai Merah	65	26	5.73	0.29	1.22	3.45
13	Bawang Merah	35	25	5.88	0.04	0.88	2.75
14	Bawang Putih	20	30	6.61	0.1	1.27	0.2
15	Terasi	10	47.57	0.67	4.02	1.34	0.0
	TOTAL		3358.12	42.55	287.21	113.92	21.5
	<i>Per Portion</i>		671.624	8.51	57.442	22.784	4.3

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.23.***NILAI NUTRISI***
Botok Mengkudu

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Ikan Patin	400	356	0.0	8	56	0.0
2	Daun Mengkudu	50	20	4	0.0	2	0.0
3	Kelapa bakar parut	70	247.8	10.5	2.1	2.1	0.0
4	Jeruk Nipis	20	5	1.68	0.01	0.08	0.34
5	Serai	30	32.1	7.49	0.0	1.07	0.0
6	Minyak	500	4420	0.0	500	0.0	0.0
7	Garam	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8	Gula	10	39	10	0.0	0.0	9.98
9	Merica putih	10	30	6.68	0.21	1.04	0.0
10	Bawang Merah	30	22	5.04	0.03	0.75	2.36
11	Bawang Putih	15	22	4.96	0.08	0.95	0.15
12	Ketumbar	5	15	2.75	0.89	0.62	0.0
13	Kunyit	5	16	3.36	0.16	0.48	0.16
14	Jinten	5	19	2.21	1.11	0.89	0.11
TOTAL			5243.9	58.67	512.59	65.98	13.1
<i>Per Portion</i>			1048.78	11.73	102.518	13.196	2.62

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.24.***NILAI NUTRISI*****Sambal Raja**

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Minyak Kelapa	50	442	0.0	50	0.0	0.0
2	Putih Telur	60	31	0.44	0.1	6.54	0.43
3	Kacang Panjang	60	11.25	2	0.0	0.75	0.0
4	Terong Ungu	30	3.13	0.63	0.0	0.13	0.0
5	Bawang merah sumenep	30	150	18	9	3	0.0
6	Cabai Merah	80	32	7.05	0.35	1.5	4.24
7	Cabai Domba	30	95.4	16.8	5.1	3.6	3
8	Terasi	5	20.3	0.29	1.74	0.58	0.0
9	Limau Kasturi	5	18.75	4.65	0.0	0.0	4.65
10	Garam	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
12	Gula	2	8	2	0.0	0.0	2
13	<i>Cured Egg Yolk</i>	30	110	0.0	8	6	0.0
TOTAL			921.83	51.86	74.29	22.1	14.32
<i>Per Portion</i>			184.366	10.37	14.858	4.42	2.864

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.25.***NILAI NUTRISI*****Kue Gegicak**

No	Nama	Kuantitas (g/ml)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Tepung Ketan	450	827.2	180.48	0.0	15.04	0.0
2	Air Kapur Sirih	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
3	Air Daun Suji	100	4.3	0.9	0.0	0.0	0.0
4	Gula Merah	175	659.75	169.75	0.0	0.0	168
5	Garam	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
6	Pandan	5	5	0.71	0.02	0.18	0.0
7	Kelapa Bakar Parut	350	1239	52.5	115.5	10.5	21
TOTAL			2735.25	404.3	115.52	25.72	189
Per Portion			547.05	80.87	23.104	5.144	37.8

Sumber: Olahan Penulis, 2021

TABEL 1.26.***NILAI NUTRISI***

No	Nama	Kuantitas (porsi)	Kalori (kcal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Gula (g)
1	Nasi Bekepor	5	364	58.71	1.95	26.54	0.56
2	Sayur Gangan Asam Kutai	5	1649.05	180.4	64.22	182.58	73.09
3	Daging Masak Bumi H Angus	5	1878.1	50	147.5	88.1	35
4	Ayam Cincane	5	3358.12	42.55	287.21	113.92	21.5
5	Botok Mengkudu	5	5243.9	58.67	512.59	65.98	13.1
6	Sambal Raja	5	921.83	51.86	74.29	22.1	14.32
7	Kue Gegicak	5	2735.25	404.3	115.52	25.72	189
TOTAL			16150.25	846.49	1203.28	524.94	346.57
Per Portion			3230.05	169.298	240.656	104.988	69.314

Sumber: Olahan Penulis, 2021

1.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1.5.1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dari Tugas Akhir ini penulis laksanakan di dapur penulis sendiri, sedangkan lokasi untuk sidang akhir pada nantinya akan mengambil tempat di rumah penulis sendiri

1.5.2. Waktu Penelitian

Proses penulisan tugas akhir hingga pelaksanaan tugas akhir oleh penulis dari bulan Februari hingga bulan Juni 2021.