

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia memiliki potensi pariwisata yang besar dengan setiap kekayaan budaya dan sumber daya alamnya. Potensi wisata di berbagai daerah yang tersebar di seluruh Indonesia perlu terus dikembangkan agar dapat menarik para wisatawan untuk mengunjungi daerah tersebut. Salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki potensi wisata yang baik adalah Jawa Tengah.

Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu pusat peradaban Jawa. Di sana dapat ditemukan bukti-bukti peradaban masa lampau seperti peninggalan arkeologi berupa candi Hindu dan Budha. Tidak hanya itu, di sana dapat ditemukan juga berbagai kerajinan, atraksi wisata dan pertunjukan kesenian, serta adat dan tradisi masyarakat lokal di wilayah Jawa Tengah. Dengan berbagai kekayaan di bidang pariwisata dan kebudayaan, tidak heran Provinsi Jawa Tengah menjadi salah satu destinasi pariwisata yang semakin diminati. Hal ini pun dapat dilihat dengan meningkatnya jumlah wisatawan yang berkunjung seperti pada tabel berikut ini:

TABEL 1
DATA KUNJUNGAN WISATAWAN NUSANTARA DAN
MANCANEGARA KE JAWA TENGAH

	2015	2016	2017	2018	2019
Wisman	421.191	578.924	781.107	677.168	691.699
Wisnus	33.030.843	36.899.776	40.118.470	48.943.607	57.900.863

Sumber : Disporapar Jawa Tengah, 2018, 2019

Berdasarkan data dari Buku Statistik Pariwisata Jawa Tengah yang dikeluarkan oleh Disporapar Provinsi Jawa Tengah, secara keseluruhan pertumbuhan jumlah wisatawan nusantara maupun mancanegara mengalami kenaikan dari tahun 2015 hingga 2019. Tidak hanya itu, Provinsi Jawa Tengah pun memperoleh penghargaan Indonesia Attractiveness Award 2019 GOLD di sektor Pariwisata untuk kawasan Provinsi Besar (Tribun Jateng, 2019). Jawa Tengah dinilai memiliki daya tarik pariwisata yang sangat baik. Karena itu, berbagai upaya terus dilakukan untuk meningkatkan kunjungan para wisatawan.

Semarang merupakan ibukota Provinsi Jawa Tengah dan salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia. Semarang termasuk dalam kawasan segitiga emas Joglosemar yang merupakan pusat pertumbuhan ekonomi di Jawa Tengah selain Jogjakarta dan Solo. Selain itu, Semarang juga dikenal dengan sebutan “The Port of Java” (Pelabuhannya Jawa). Hal ini dikarenakan Semarang menjadi salah satu kota pelabuhan yang penting di Pulau Jawa pada zaman dahulu.

Kini, Semarang menjadi kota jasa dan perdagangan serta penghubung vital yang menyambungkan wilayah Jawa Barat dan Jawa Timur. Karena itu, Semarang menjadi kota transit bagi para pendatang dan juga kota yang banyak didatangi dengan tujuan berbisnis. Selain “The Port of Java”, Semarang mempunyai beberapa julukan lainnya, antara lain Venetie van Java, Kota Lumpia, Kota Atlas, dan Semarang Pesona Asia. Semarang Pesona Asia sendiri merupakan salah satu program pemerintah dalam upaya membentuk *city branding* bagi Kota Semarang untuk meningkatkan para wisatawan yang berkunjung setiap tahunnya dan menjadikan Kota Semarang sebagai kota tujuan utama wisatawan dan bukan hanya sekadar kota untuk singgah sementara bagi wisatawan (Purnamasari, 2014).

Adapun beberapa unsur yang diupayakan untuk membentuk *city branding* kota Semarang, yaitu unik, kuliner, kota alam dan heritage, murah ramah, kalangan muda serta keragaman budaya. Sebagai kota jasa dan perdagangan, kota transit regional, serta salah satu unsur *city branding* yang diupayakan, Kota Semarang memiliki potensi yang besar dalam wisata kuliner dan perlu melakukan

pengembangan. Sebagai upaya pelestarian warisan leluhur, maka diperlukan penelitian dan pengkajian lebih lanjut untuk melestarikan kekayaan kuliner yang telah menjadi identitas kota Semarang ini. Karena itu, penulis ingin mengeksplorasi sajian kuliner kota Semarang untuk menginventarisasikan masakan khas daerah ini sebagai salah satu kekayaan budaya yang perlu diperhatikan dan dilestarikan.

Untuk membuktikan asal usul produk yang akan disajikan, penulis melakukan validasi dengan pengumpulan data melalui referensi buku dan wawancara singkat dengan beberapa penduduk lokal. Berikut tabel validitas usulan produk yang berisikan identitas narasumber dari wawancara yang dilakukan:

TABEL 2
VALIDITAS USULAN PRODUK

No.	Informan	Lembaga atau Profesi	Identitas
1	Kunci	a. Mahasiswi b. Wirausahawan	Emilia Indriyani Alamat : Puri Anjasmoro Blok O-4/6, Tawang Sari, Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah 50144 No. Tlp : 082216121670 Kwek Kevin Kristanto Alamat : Jl. Rejosari 1 No. 15, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50125 No. Tlp : 082137792308

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

Berikut hasil wawancara yang dilakukan:

1. Emilia Indriyani

Narasumber tidak mengetahui Empal Kelem dan Sambal Panggang. Narasumber juga tidak yakin bahwa Gudangan dan Wedang Tahu berasal dari Semarang. Hal ini dikarenakan Gudangan mirip dengan Urup dan dapat ditemukan di daerah lain. Wedang Tahu pun memiliki pengaruh dari Tiongkok sehingga tidak dapat dikatakan berasal dari Semarang seutuhnya. Namun selain

daripada itu, narasumber memberikan konfirmasi bahwa hidangan lainnya berasal dari Semarang.

2. Kwek Kevin Kristanto

Narasumber mengakui bahwa semua hidangan yang penulis sajikan terdapat di Semarang. Narasumber mengasumsikan semuanya berasal dari Semarang. Narasumber juga memberikan konfirmasi bahwa Empal Kelem juga dapat menggunakan daging sapi.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Formal

Sebagai salah satu syarat untuk menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Jurusan Hospitaliti, Program Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Memperkenalkan serta menyajikan informasi mengenai beragam sajian kuliner kota Semarang.
- b. Dapat menjadi referensi untuk bisnis para pelaku usaha kuliner nusantara.
- c. Menguji keahlian penulis dalam mengolah bahan pangan yang tersedia dengan teknik dan cara masak tertentu serta menghadirkan masakan lokal yang siap saji.

1.3 Usulan Produk

Menurut (Minantyo, 2011), terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyusunan sebuah set menu:

a. Variasi Bahan Dasar

Dalam sebuah set menu, jangan terdiri atas satu bahan dasar makanan saja. Sebagai contoh, jika ayam telah digunakan sebagai protein dalam appetizer, seharusnya hidangan yang lain menggunakan bahan makanan yang lain selain ayam, seperti sapi, kambing, seafood, dll.

b. Variasi Rasa

Dalam sebuah set menu harus terdapat variasi rasa (manis, asin, asam, pedas, tidak pedas).

c. Variasi Warna

Sajian makanan yang memiliki kombinasi warna yang baik membuat makanan terlihat lebih menarik dan membantu menambah selera makan.

d. Variasi Tekstur

Tekstur adalah lembut dan kasarnya suatu makanan (kental, cair, padat, lembek). Kombinasi teksturnya harus diperhatikan dalam membuat sebuah set menu.

e. Variasi Metode Pengolahan

Metode pengolahan akan mempengaruhi rasa dan penampilan makanan. Beberapa teknik metode pengolahan meliputi *moist heat* (seperti *blanching*, *poaching*, *simmering*, *boiling*, *steaming*), *dry heat* (seperti *deep frying*, *sautéing*, *grilling*), dan *combination* yang menggunakan metode *moist heat* dan *dry heat* (seperti *braising*, *stewing*, *pot roasting*).

f. Cara Penyajian dan Hiasan (*Garnish*)

Hidangkan makanan dalam alat saji yang sesuai dan higienis. Untuk membuat tampilan makanan yang lebih indah dan menarik, makanan juga dapat ditambahkan hiasan tambahan. Gunakan hiasan yang dapat dimakan agar tidak terbuang sia-sia, seperti *edible flower*, *microgreens*, dsb.

Berdasarkan pedoman tersebut, penulis menyusun sebuah set menu dengan konsep *rijsttafel*.

1.3.1 Susunan Produk

Berikut daftar menu sajian ragam kuliner kota Semarang yang akan penulis sajikan :

CITARASA MASAKAN KHAS SEMARANG

Tahu Gimbal

(Tahu yang disajikan dengan gimbal udang, sayur, dan bumbu kacang)

Soto Bangkong

(Soto ayam yang disajikan dengan bihun dan tomat)

Mie Kopyok

(Mie dengan potongan lontong, tahu, taoge, dan kerupuk gendar)

Empal Kelem

(Daging sapi yang dimasak dengan berbagai bumbu dan kecap)

Nasi Putih

(Nasi putih yang disajikan hangat sebagai pendamping)

Gudangan

(Sayuran rebus yang dicampur dengan sambal kelapa parut)

Sambal Panggang

(Sambal khas Semarang dengan bahan utama ikan mangut)

Wedang Tahu

(Kembang tahu dengan kuah jahe dan gula jawa)

Es Cong Lik

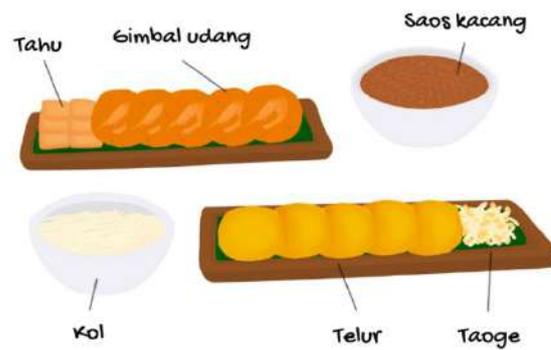
(Es puter dengan biji mutiara, roti tawar, kolang-kaling, dan kelapa)

1.3.2 Penjelasan Produk

a. Tahu Gimbal

GAMBAR 1

SKETSA TAHU GIMBAL



Tahu Gimbal merupakan tahu goreng yang disajikan dengan potongan gimbal udang, lontong, kol, telur yang digoreng, taoge, serta disiram dengan bumbu kacang yang dicampurkan dengan petis. Gimbal sendiri merupakan udang yang dicampurkan dengan adonan tepung, kemudian digoreng (Gardjito, Utami, & Chayatinufus, 2019).

b. Soto Bangkok

GAMBAR 2

SKETSA SOTO BANGKONG



Soto Bangkok merupakan soto ayam yang dilengkapi dengan perkedel, tempe goreng, sate telur burung puyuh, sate ayam, dan sate kerang. Nasi putih disediakan terpisah atau dapat juga dicampurkan dengan sotonya (Gardjito, Utami, & Chayatinufus, 2019). Soto Bangkok ini bermula dari seorang penjual soto keliling di Semarang pada tahun 1950, yaitu Pak H. Soleh. Berkat ketekunannya, beliau dapat menyewa sebuah kios kecil untuk berjualan dan kini tempat makan ini sudah memiliki cabang yang tersebar hampir di seluruh pulau Jawa. Nama Bangkok sendiri diambil dari nama tempat pertama kali didirikannya rumah makan ini (Wikipedia, 2020). Biasanya Soto Bangkok disajikan sebagai main course. Namun, berhubung penulis menyajikannya hanya sebagai sup, maka penulis tidak menggunakan berbagai pelengkap yang biasa dihidangkan bersamaan dengan Soto Bangkok.

c. Mie Kopyok

GAMBAR 3

MIE KOPYOK



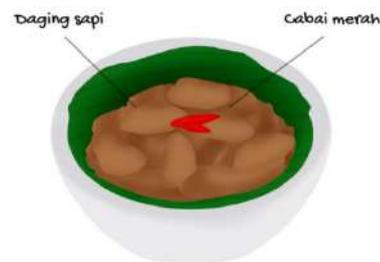
Mie Kopyok, atau juga dikenal sebagai mie lontong, merupakan mie yang dihidangkan dengan potongan lontong, tahu pong, taoge, kuah bawang putih serta ditaburi dengan bawang goreng dan daun seledri. Hidangan ini disebut mie kopyok karena pembuatannya dari mie

basah yang dikocok-kocok. Selain itu, mie kopyok juga kerap disantap dengan kerupuk gendar atau karak (kerupuk dari beras) agar terasa lebih nikmat (Gardjito, Utami, & Chayatinufus, 2019).

d. Empal Kelem

GAMBAR 4

SKETSA EMPAL KELEM



Empal Kelem Ati merupakan hidangan yang dimasak dengan berbagai bumbu rempah, santan, dan kecap manis. Sepintas Empal Kelem terlihat seperti semur, namun Empal Kelem lebih kaya akan bumbu rempahnya (Gardjito, Utami, & Chayatinufus, 2019). Namun, dalam kesempatan ini, penulis akan menggunakan daging sapi.

e. Nasi Putih

GAMBAR 5

SKETSA NASI PUTIH

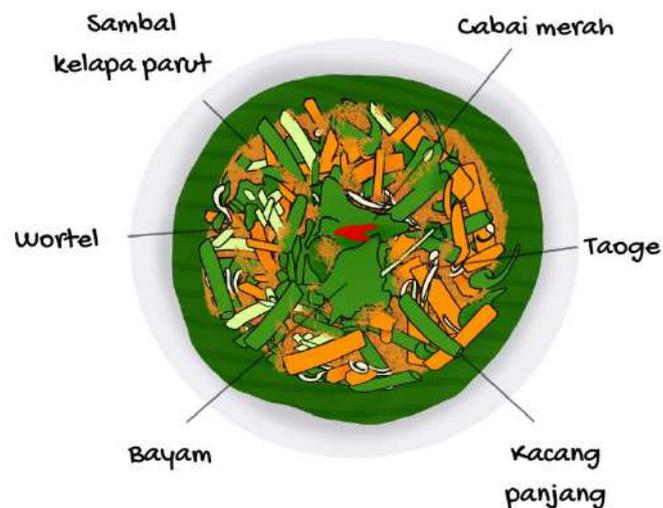


Nasi putih merupakan sumber karbohidrat utama dan menu harian sebagai makanan pokok mayoritas masyarakat Indonesia. Nasi biasanya dihidangkan sebagai pendamping lauk pauk dan juga untuk melengkapi kebutuhan gizi.

f. Gudangan

GAMBAR 6

SKETSA GUDANGAN



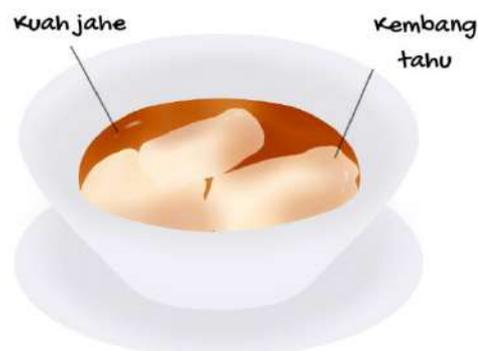
Gudangan merupakan sajian berbagai macam sayuran yang direbus dan dicampurkan dengan kelapa parut yang telah dibumbui. Sayuran yang biasa digunakan dalam hidangan gudangan ini adalah sayuran hijau seperti taoge, wortel, kacang panjang, bayam, kubis, daun ketela muda, sayur adas, atau sesuai selera sayuran masing-masing. Selain itu, gudangan dapat juga disajikan dengan rempeyek, telur rebus, dan ikan gherah phetek goreng (Wikipedia, 2020). Hidangan ini mirip seperti urap, hanya saja urap tidak menggunakan wortel.

g. Sambal Panggang

GAMBAR 7**SKETSA SAMBAL PANGGANG**

Sambal Panggang merupakan sambal khas Semarang yang berbahan dasar ikan mangut goreng, bawang, cabai, jeruk sambal, terasi, dan tomat. Perpaduan bahan di dalam sambal ini menjadikan rasa Sambal Panggang yang pedas, sedikit asam, dan segar. Sambal panggang ini biasanya disajikan sebagai makanan pendamping.

h. Wedang Tahu

GAMBAR 2**SKETSA WEDANG TAHU**

Wedang Tahu merupakan minuman hangat yang berisi kembang tahu dan kuah jahe. Menurut sejarah, wedang tahu dibawa ke Indonesia oleh seorang imigran dari Tiongkok pada akhir abad ke-19. Namun, wedang tahu di Tiongkok berbeda dengan wedang tahu di Indonesia. Kembang tahunya sama, hanya saja perpaduannya berbeda. Di Tiongkok, wedang tahu diberi taburan udang kecil-kecil, sedikit kuah kecap asin, irisan sayur asin, taburan daun bawang atau daun ketumbar, dan juga disertai dengan cakwe dan mantou (Gardjito, Utami, & Chayatinufus, 2019).

i. Es Cong Lik

GAMBAR 2

SKETSA ES CONG LIK



Es Cong Lik merupakan es puter yang disajikan dengan durian, buah lontar, biji mutiara, kelapa muda, dan juga irisan roti tawar. Es Cong Lik memiliki berbagai varian rasa, yaitu coklat, alpukat, kelapa, dan durian. Es puter yang disajikan dalam Es Cong Lik ini dibuat dengan cara diputar-putar dalam tabung yang dikelilingi dengan batu es hingga adonannya membeku. Kata Cong Lik sendiri berasal dari kata “kacung cilik”. Konon, dulu sang penjual adalah seorang anak kecil. Di Semarang tempo dulu lazim menyebut seorang bocah lelaki sebagai kacung, yang juga bermakna ganda sebagai pesuruh lelaki (Asisten Deputi Pengembangan Wisata Budaya, 2019).

1.4 Tinjauan Produk

Berikut tinjauan produk yang akan dipaparkan penulis dari menu Tugas Akhir *food presentation* yang meliputi tema presentasi produk, usulan resep, *unit cost*, *portion cost*, *selling price*, dan *nutrition value* dari masing-masing produk:

1.4.1 Tema Presentasi Produk

Dalam kesempatan ini, penulis memilih konsep penyajian “*rijsttafel*” untuk mempresentasikan berbagai sajian kuliner dari Kota Semarang. *Rijsttafel* merupakan akronim dari dua kata yaitu “*rijst*” dan “*tafel*”. Secara etimologi, dalam bahasa Belanda “*rijst*” yang berasal dari bahasa Perancis kuno “*ris*” memiliki arti beras atau nasi dan “*tafel*” yang berasal dari bahasa Latin “*tabula*” berarti meja (Wikipedia, 2021). Jika keduanya digabungkan, maka “*rijsttafel*” berarti nasi yang dihidangkan dengan sayur-mayur beserta lauk-pauk dalam satu meja. Pada dasarnya, *rijsttafel* adalah konsep penyajian beraneka ragam hidangan nusantara yang terdiri dari 7 sampai 40 makanan yang berupa masakan khas nusantara.

1.4.2 Usulan resep

Resep merupakan sebuah daftar bahan baku makanan beserta kuantitas yang dibutuhkan untuk membuat suatu masakan, yang disertai juga dengan langkah pembuatannya (Ditmer, 2003). Berikut merupakan usulan resep dari menu yang akan penulis presentasikan dalam Tugas Akhir:

TABEL 3
USULAN RESEP TAHU GIMBAL

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : Maret 2021

Revisi :

Jenis Hidangan : *Appetizer*

Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Ukuran per Porsi : 100 gr

Suhu Penyajian : Panas (>30°C)

Alat Saji : *Dessert plate*

Durasi Memasak : 50 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Gimbal udang	85 g	Udang	Kupas, sisakan ekor
		50 g	Tepung terigu	
		15 g	Tepung beras	
		100 ml	Air	
		150 ml	Minyak	
	Bumbu gimbal udang	15 g	Bawang putih	
		10 g	Kemiri	
		1 g	Ketumbar	
		1 g	Garam	
	Bumbu kacang	50 g	Kacang tanah	Panggang, kupas
		6 g	Bawang putih	
		2 g	Cabai rawit	
		3 g	Gula merah	
		3 g	Petis	
		1 g	Garam	
		15 ml	Kecap manis	
12 g		Jeruk nipis	Peras	
50 ml		Air		
Bahan		50 g	Kol	
	50 g	Taoge		
	100 g	Tahu		
	180 g	Telur		
Pelengkap	5 g	Daun bawang	Iris tipis Cincang kasar	
	5 g	Seledri		
2	Goreng	50 g	Kacang tanah	
		6 g	Bawang putih	
	Haluskan	2 g	Cabai rawit	
		3 g	Gula merah	
		3 g	Petis	
		1 g	Garam	
		15 ml	Kecap manis	
		50 ml	Air	

TABEL 3
USULAN RESEP TAHU GIMBAL
(LANJUTAN)

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : Maret 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan : *Appetizer*
 Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas (>30°C)
 Alat Saji : *Dessert plate*
 Durasi Memasak : 50 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
3	Haluskan	15 g 10 g 1 g 1 g	Bawang putih Kemiri Garam Ketumbar bubuk	
4	Masukkan	85 g 50 g 15 g 100 ml	Bumbu halus Udang Tepung tapioka Tepung beras Air	Dalam sebuah wadah. Aduk rata
5	Panaskan Goreng	150 ml 100 g 180 g	Minyak Adonan gimbal Tahu Telur	Dengan ring cutter hingga kuning keemasan
6	Rebus	50 g 50 g	Kol Taoge	
7	Susun Sajikan dengan	5 g 5 g	Semua bahan Daun bawang Seledri	di atas piring saji

Sumber: Kuliner Semarangan (2019) dengan beberapa perubahan

TABEL 4
USULAN RESEP SOTO BANGKONG

Halaman : 1 dari 2
Tanggal : Maret 2021
Revisi :
Jenis Hidangan : *Soup*
Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 2 dL
Suhu Penyajian : Panas (>30°C)
Alat Saji : *Soup cup*
Durasi Memasak : 95 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Kaldu ayam	250 g	Tulang ayam	Bersihkan
		1 L	Air	
		15 g	Bawang bombay	
		5 g	Wortel	
		3 g	Batang seledri	
		3 g	Batang seledri	
	Bahan	200 g	Daging ayam	Petik Rendam di air panas
		50 g	Taoge	
		25 g	Sohon	
	Bumbu halus	40 g	Bawang merah	Sangrai
		15 g	Bawang putih	
		1 g	Kunyit	
		1 g	Ketumbar	
	Bumbu	10 g	Serai	Memarkan
		5 g	Jahe	Memarkan
		5 g	Lengkuas	Memarkan
		1 g	Daun salam	
5 g		Garam		
3 g		Gula pasir		
1 g		Merica		
30 ml		Minyak goreng		
Pelengkap	5 g	Daun bawang	Iris tipis	
	5 g	Seledri	Cincang kasar	
	5 g	Bawang goreng		
	30 g	Jeruk nipis	Potong bagi 2	
	30 g	Tomat	Potong kotak kecil	
2	Rebus	250 g	Tulang ayam	Dengan air selevel dengan tulang untuk membuang kotoran pada tulang
		250 g	Tulang ayam	
	Saring Rebus	250 g	Tulang ayam	Hingga mendidih
		1 L	Air	

TABEL 4
USULAN RESEP SOTO BANGKONG
(LANJUTAN)

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : Maret 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan : *Soup*
 Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 2 dL
 Suhu Penyajian : Panas (>30°C)
 Alat Saji : *Soup cup*
 Durasi Memasak : 95 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
3	Masukkan Kecilkan api	15 g 5 g 3 g	Bawang bombay Wortel Batang seledri	Masak selama 30 menit
4	Haluskan	20 g 10 g 2 g 1 g	Bawang merah Bawang putih Kunyit Ketumbar	
5	Panaskan Tumis Masukkan Tambahkan Tambahkan	45 ml 10 g 5 g 5 g 1 g 100 g 1 L 5 g 3 g 1 g	Minyak goreng Bumbu halus Serai Jahe Lengkuas Daun salam Daging ayam Kaldu ayam Garam Gula pasir Merica	Hingga harum Masak hingga matang
6	Pisahkan	100 g	Daging ayam	Suwir
7	Sajikan dengan	5 g 5 g 5 g 30 g 30 g	Daun bawang Seledri Bawang goreng Jeruk nipis Tomat	

Sumber: Kuliner Semarangan (2019) dengan beberapa perubahan

TABEL 5
USULAN RESEP MIE KOPYOK

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021

Revisi :

Jenis Hidangan : *Main Course*

Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Ukuran per Porsi : 200 g

Suhu Penyajian : Suhu ruangan

Alat Saji : *Dinner plate*

Durasi Memasak : 100 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Kuah	15 ml	Minyak goreng	Haluskan
		15 g	Bawang putih	
		500 ml	Air	
		5 g	Garam	
		1 g	Lada putih	
		3 g	Kaldu bubuk	
		15 ml	Kecap manis	
	Bahan	200 g	Mie basah	Rebus Iris tipis, rebus Petik, rebus Potong kotak
		100 g	Kol	
		50 g	Taoge	
		100 g	Tahu	
	Lontong	200 g	Beras	
		300 g	Air	
	Pelengkap	10 g	Daun bawang	Iris tipis Iris tipis
10 g		Seledri		
20 g		Bawang goreng	Goreng	
50 g		Kerupuk gendar		
2	Panaskan Tumis Tambahkan Tambahkan	15 ml	Minyak goreng	Hingga harum Aduk rata
		15 g	Bawang putih	
		1 L	Air	
		5 g	Garam	
		1 g	Lada putih	
		3 g	Kaldu bubuk	
		30 ml	Kecap	
3	Rebus	200 g	Mie basah	
		100 g	Kol	
		50 g	Taoge	
	Goreng	100 g	Tahu	
4	Sajikan dengan	10 g	Daun bawang	
		10 g	Seledri	
		20 g	Bawang goreng	
		50 g	Kerupuk gendar	

Sumber: Sumber: Kuliner Semarang (2019) dengan beberapa perubahan

TABEL 6
USULAN RESEP EMPAL KELEM

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021
Revisi :
Jenis Hidangan : *Main Course*
Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 g
Suhu Penyajian : Suhu ruangan
Alat Saji : *Dinner plate*
Durasi Memasak : 85 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500 g 50 ml 35 g 15 g 20 g 2 g 0.5 g 10 g 10 g 1 g 1 g 12 g 500 ml 50 ml 30 ml 3 g	Daging sapi Minyak goreng Bawang merah Bawang putih Kemiri Ketumbar Jinten bubuk Serai Lengkuas Daun jeruk Daun salam Gula merah Air Santan Kecap manis Garam	Has dalam Sangrai Sangrai
2	Haluskan	35 g 15 g 20 g 1 sdt 0.5 g	Bawang merah Bawang putih Kemiri Ketumbar Jinten	
3	Panaskan Tumis Tambahkan Tambahkan	50 ml 500 g 10 g 10 g 1 g 1 g 12 g 500 ml 50 ml 30 ml 3 g	Minyak goreng Bumbu halus Daging sapi Serai Lengkuas Daun jeruk Daun salam Gula merah Air Santan Kecap manis Garam	Masak selama 1 jam

Sumber : Diah Didi (2019) dengan beberapa perubahan

TABEL 7
USULAN RESEP NASI PUTIH

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : Maret 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan : *Side dish*
 Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran per Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Panas (>30°C)
 Alat Saji : *Dinner plate*
 Durasi Memasak : 30 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	250 g 500 ml 1 g	Beras Air Daun salam	Cuci bersih
2	Masukkan	250 g 500 ml 1 g	Beras Air Daun salam	Dalam sauce pan. Masak hingga matang.
3	Sajikan			panas

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 8
USULAN RESEP GUDANGAN

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021

Revisi :

Jenis Hidangan : *Side dish*

Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi

Ukuran per Porsi : 60 gr

Suhu Penyajian : Suhu ruangan

Alat Saji : *Dinner plate*

Durasi Memasak : 45 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	50 g 50 g 100 g 50 g	Bayam Taoge Wortel Kacang panjang	Rebus Petik, rebus sebentar Batonnet, rebus Potong 3 cm, Rebus
	Sambal kelapa parut	20 g 5 g 3 g 3 g 32 g 1 g 10 g 100 g	Bawang putih Kencur Garam Terasi Cabai merah keriting Daun jeruk Gula merah Kelapa parut	Kupas kulitnya Buang tulang daunnya
2	Haluskan	20 g 10 g 3 g 3 g 32 g 10 g 1 g 100 g	Bawang putih Kencur Garam Terasi Cabai merah keriting Gula merah Bumbu halus Daun jeruk Kelapa parut	Aduk rata
3	Kukus	100 g	Sambal kelapa parut	Sekitar 20 menit
4	Campurkan		Sayuran	dengan sambal kelapa parut

Sumber: Kumpulan Resep Sepanjang Masa (2011)

TABEL 9
USULAN RESEP SAMBAL PANGGANG

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021
Revisi :
Jenis Hidangan : Pelengkap
Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 30 gr
Suhu Penyajian : Suhu ruangan
Alat Saji : *Sauce dish*
Durasi Memasak : 30 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	50 g 50 ml 40 g 5 g 40 g 10 g 20 g 3 g 1 g 1 g 5 g	Ikan manyung asap Minyak Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Tomat Terasi Gula Garam Jeruk limau	
2	Panaskan Goreng	50 ml 100 g	Minyak Ikan manyung asap	Suwir
3	Goreng	40 g 5 g 40 g 10 g 20 g	Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Tomat	
4	Haluskan	40 g 5 g 40 g 10 g 20 g 3 g 1 g 1 g	Cabai merah keriting Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Tomat Terasi Gula Garam	
5	Masukkan	100 g	Ikan manyung	Haluskan. Aduk rata.
6	Tambahkan	5 g	Jeruk limau	

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 10
USULAN RESEP WEDANG TAHU

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021
Revisi :
Jenis Hidangan : *Dessert*
Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 ml
Suhu Penyajian : Panas (>30°C)
Alat Saji : *Dessert bowl*
Durasi Memasak : 385 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Kembang tahu Kuah jahe	125 g 500 ml 2 g 75 g 2 g 500 ml 50 g 1 g 50 g 125 g 3 g 1 g 2 g	Kacang kedelai Air Serbuk agar-agar Gula pasir Garam Air Jahe Daun pandan Gula merah Gula pasir Batang kayu manis Cengkeh Garam	
2	Rendam	125 g	Kacang kedelai	Selama 6 jam atau semalaman sampai mengembang dan kulitnya mudah dipisahkan. Tiriskan.
3	Haluskan	250 g 500 ml	Kacang kedelai yang mengembang Air	dengan blender
4	Saring Rebus Masukkan	500 ml 500 ml 2 g 75 g 2 g	Susu kedelai Susu kedelai Serbuk agar-agar Gula pasir Garam	Dari ampasnya Hingga mendidih Setelah mendidih, angkat dan sisihkan
5	Panaskan Tambahkan	500 ml 50 g 1 g 50 g 125 g 3 g 1 g 1 g	Air Jahe Daun pandan Gula merah Gula pasir Batang kayu manis Cengkeh Garam	Rebus hingga mendidih dan gula larut. Saring.

Sumber: Kuliner Semarangan (2019) dengan beberapa perubahan

TABEL 11
USULAN RESEP ES CONG LIK

Halaman : 1 dari 1
Tanggal : Maret 2021
Revisi :
Jenis Hidangan : *Dessert*
Asal : Semarang

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Ukuran per Porsi : 100 gr
Suhu Penyajian : Dingin
Alat Saji : *Ice cream bowl*
Durasi Memasak : 450 menit

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan Pelengkap	300 ml 100 gr 1 g 1 g 5 g 15 g 50 g 30 g 100 g 100 g 40 g	Santan kental Gula Garam Daun pandan Tepung maizena Cokelat bubuk Kolang kaling Biji mutiara Daging kelapa muda Daging duren Roti tawar	Potong kotak
2	Rebus Tambahkan Tambahkan Masukkan	300 ml 75 gr 1 g 1 g 5 g 15 g	Santan kental Gula Garam Daun pandan Tepung maizena Cokelat bubuk Adonan es puter	Hingga mendidih Aduk hingga mengental dan merata, lalu diamkan hingga dingin Ke dalam freezer selama 3 jam
3	Haluskan Masukkan		Adonan es puter Adonan es puter	Dengan mixer hingga halus merata Ke dalam freezer hingga membeku
4	Rebus Sajikan dengan	50 g 25 g 100 g 100 g 40 g	Kolang kaling Biji mutiara Daging kelapa muda Daging duren Roti tawar	

Sumber: genpi.id

1.4.3 *Unit Cost, Portion Cost, dan Selling Price*

Dalam menjalankan suatu usaha, tentunya diperlukan perhitungan biaya untuk mengontrol keuangan dalam kondisi yang baik. Keuangan merupakan aspek krusial yang perlu dipertimbangkan dalam membuat keputusan untuk keberlangsungan kegiatan operasional.

“The process whereby manager attempt to regulate costs and guard against excessive costs is known as cost control. The obvious governing power over costs in all areas in order to keep costs within acceptable bounds, to account for revenues properly, and make profits. Two of the principal causes of excessive costs are inefficiency and waste.” (Dantotiya, 2012)

Maka dari itu, setelah menentukan *standard recipe*, kita juga perlu menghitung *unit cost*, *portion cost*, dan *selling price* untuk mengendalikan biaya pengeluaran. Penulis menggunakan perhitungan rumus yang terdapat pada *Introduction to Food Production and Service* yang ditulis oleh Beth Egan.

Unit Cost merupakan biaya yang dikeluarkan untuk membuat sebuah *standard recipe* dengan jumlah porsi tertentu. Untuk menghitung *unit cost* dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Unit Cost} = \text{Issued Ingredients} \times \text{Price}$$

Portion cost merupakan biaya yang dikeluarkan untuk satu porsi *standard recipe*. Untuk menghitung *portion cost*, dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\textit{Portion Cost} = \frac{\textit{Unit Cost}}{\textit{Portions in the unit}}$$

Selling price merupakan harga jual yang diperhitungkan dari berbagai aspek, seperti biaya produksi makanan, keuntungan yang diinginkan dalam setiap menunya, dan lain-lain. Kisaran *food cost* yang dijual di restoran adalah 30%-35%, sedangkan catering dan banquet sekitar 25-30% (Rankin, 2020). Untuk menghitung *selling price*, secara sederhana dapat menggunakan perhitungan sebagai berikut :

$$\textit{Selling price} = \frac{\textit{Portion Cost}}{\textit{Food Cost Percentage}}$$

Dengan perhitungan rumus di atas, penulis menyusun perhitungan biaya untuk hidangan yang ingin penulis sajikan berdasarkan harga yang terdapat di Pasar Gegerkalong dan Griya Setiabudhi yang dekat dengan tempat kediaman penulis.

TABEL 12
UNIT COST DAN PORTION COST TAHU GIMBAL

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Udang	85 g	kg	Rp.100.000,-	Rp. 8.500,-
Tepung terigu	50 g	kg	Rp. 13.000,-	Rp. 650,-
Tepung beras	15 g	kg	Rp. 16.000,-	Rp. 240,-
Minyak	150 ml	L	Rp. 14.000,-	Rp. 2.100,-
Bawang putih	21 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 315,-
Kemiri	10 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 200,-
Ketumbar	1 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 35,-
Garam	2 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 30,-
Kacang tanah	50 g	kg	Rp. 30.000,-	Rp. 1.500,-
Cabai rawit	2 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 70,-
Gula merah	3 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 54,-
Petis	3 g	kg	Rp. 65.000,-	Rp. 195,-
Kecap manis	15 ml	L	Rp. 50.000,-	Rp. 750,-
Jeruk nipis	12 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 240,-
Kol	50 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 600,-
Taoge	50 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
Tahu	100 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.200,-
Telur	180 g	kg	Rp. 21.000,-	Rp. 3.780,-
Daun bawang	5 g	kg	Rp. 14.000,-	Rp. 70,-
Seledri	5 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 125,-
Unit Cost				Rp. 21.154,-
Portion Cost				Rp. 4,231,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 13
UNIT COST DAN PORTION COST SOTO BANGKONG

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Tulang ayam	250 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 5.000,-
Bawang Bombay	15 g	kg	Rp. 16.000,-	Rp. 240,-
Wortel	5 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 75,-
Seledri	8 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 200,-
Daging ayam	200 g	kg	Rp. 50.000,-	Rp. 10.000,-
Taoge	50 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
Sohun	25 g	kg	Rp. 50.000,-	Rp. 1.250,-
Bawang merah	40 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 800,-
Bawang putih	15 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 225,-
Kunyit	1 g	kg	Rp. 60.000,-	Rp. 60,-
Ketumbar	1 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 35,-
Serai	10 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 200,-
Jahe	5 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 60,-
Lengkuas	5 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 90,-
Daun salam	1 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 25,-
Garam	5 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 75,-
Gula	3 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 36,-
Lada putih	1 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 75,-
Minyak goreng	30 ml	kg	Rp. 14.000,-	Rp. 420,-
Daun bawang	5 g	kg	Rp. 14.000,-	Rp. 70,-
Bawang goreng	5 g	kg	Rp.150.000,-	Rp. 750,-
Jeruk nipis	30 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 600,-
Tomat	30 g	kg	Rp. 8.000,-	Rp. 240,-
Unit Cost				Rp. 21.026,-
Portion Cost				Rp. 4.205,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 14
UNIT COST DAN PORTION COST MIE KOPYOK

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Minyak goreng	15 ml	L	Rp. 14.000,-	Rp. 210,-
Bawang putih	15 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 225,-
Garam	5 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 75,-
Lada putih	1 g	kg	Rp. 75.000,-	Rp. 75,-
Kaldu bubuk	3 g	kg	Rp. 37.500,-	Rp. 113,-
Kecap	15 ml	L	Rp. 50.000,-	Rp. 750,-
Mie	200 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 4.000,-
Kol	100 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.200,-
Taoge	50 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
Tahu	100 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.200,-
Beras	200 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 2.000,-
Daun bawang	10 g	kg	Rp. 14.000,-	Rp. 140,-
Seledri	10 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 250,-
Bawang goreng	20 g	kg	Rp. 55.000,-	Rp. 1.100,-
Kerupuk gendar	50 g	kg	Rp. 22.000,-	Rp. 1.100,-
Unit Cost				Rp. 12.938,-
Portion Cost				Rp. 2.588,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 15
UNIT COST DAN PORTION COST EMPAL KELEM

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Daging sapi has dalam	500 g	kg	Rp.150.000,-	Rp. 75.000,-
Minyak goreng	50 ml	L	Rp. 14.000,-	Rp. 700,-
Bawang merah	35 g	kg	Rp. 20.000,-	RP. 700,-
Bawang putih	15 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 225,-
Kemiri	20 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 400,-
Ketumbar	2 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 70,-
Jinten	0.5 g	kg	Rp. 85.000,-	Rp. 43,-
Serai	10 g	kg	Rp. 20.000,-	RP. 200,-
Lengkuas	10 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-
Daun jeruk	1 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 35,-
Daun salam	1 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 25,-
Gula merah	12 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 216,-
Santan	50 g	kg	Rp. 30.000,-	Rp. 1.500,-
Kecap manis	30 g	kg	Rp. 50.000,-	Rp. 1.500,-
Garam	3 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 45,-
Unit Cost				Rp. 80.839,-
Portion Cost				RP. 16.168,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 16
UNIT COST DAN PORTION COST NASI PUTIH

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Beras	250 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 2.500,-
Daun salam	1 g	kg	Rp. 25.000,-	Rp. 25,-
Unit Cost				Rp. 2.525,-
Portion Cost				Rp. 505,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 17
UNIT COST DAN PORTION COST GUDANGAN

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Bayam	50 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 900,-
Taoge	50 g	kg	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
Wortel	100 g	kg	Rp. 15.000,-	RP. 1.500,-
Kacang panjang	50 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 1.000,-
Bawang putih	20 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 300,-
Kencur	5 g	kg	Rp. 60.000,-	Rp. 300,-
Garam	3 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 45,-
Terasi	3 g	kg	Rp. 50.000,-	RP. 150,-
Cabai merah keriting	32 g	kg	Rp. 45.000,-	Rp. 1.440,-
Daun jeruk	1 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 35,-
Gula merah	10 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-
Kelapa parut	100 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 2.000,-
Unit Cost				Rp. 8.350,-
Portion Cost				RP. 1.670,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 18
UNIT COST DAN PORTION COST SAMBAL PANGGANG

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Ikan manyung asap	50 g	kg	Rp.150.000,-	Rp. 7.500,-
Minyak	50 ml	L	Rp. 14.000,-	Rp. 700,-
Cabai merah keriting	30 g	kg	Rp. 45.000,-	Rp. 1.350,-
Cabai rawit	5 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 100,-
Bawang merah	40 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 800,-
Bawang putih	10 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 150,-
Tomat	20 g	kg	Rp. 8.000,-	Rp. 160,-
Terasi	3 g	kg	Rp. 50.000,-	Rp. 150,-
Gula	1 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 12,-
Garam	1 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 15,-
Jeruk limau	5 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 100,-
Unit Cost				Rp. 11.037,-
Portion Cost				Rp. 2.207,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 19
UNIT COST DAN PORTION COST ES CONG LIK

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Santan kental	300 g	kg	Rp. 30.000,-	Rp. 9.000,-
Gula	100 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.200,-
Garam	1 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 15,-
Daun pandan	1 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 18,-
Tepung maizena	5 g	kg	Rp. 20.000,-	Rp. 100,-
Cokelat bubuk	15 g	kg	Rp.185.000,-	Rp. 2.775,-
Kolang kaling	50 g	kg	Rp. 8.000,-	Rp. 400,-
Biji mutiara	25 g	kg	Rp. 35.000,-	Rp. 875,-
Daging kelapa	100 g	kg	Rp.100.000,-	Rp. 10.000,-
Daging durian	100 g	kg	Rp. 88.000,-	Rp. 8.800,-
Roti tawar	40 g	kg	Rp. 22.000,-	Rp. 880,-
Unit Cost				Rp. 33.183,-
Portion Cost				Rp. 6.637,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 20
UNIT COST DAN PORTION COST WEDANG TAHU

BAHAN	JUMLAH	UNIT	HARGA PER UNIT	HARGA PENGGUNAAN
Kacang kedelai	125 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 2.000,-
Serbuk agar-agar	0.3 pack	pack	Rp. 5.500,-	Rp. 1.650,-
Gula pasir	200 g	kg	Rp. 12.000,-	Rp. 2.400,-
Garam	4 g	kg	Rp. 15.000,-	Rp. 60,-
Jahe	50 g	kg	Rp. 40.000,-	Rp. 2.000,-
Daun pandan	1 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 18,-
Gula merah	50 g	kg	Rp. 18.000,-	Rp. 900,-
Kayu manis	3 g	kg	Rp. 120.000,-	Rp. 360,-
Cengkeh	2 g	kg	Rp. 105.000,-	Rp. 105,-
Unit Cost				Rp. 9.493,-
Portion Cost				Rp. 1.899,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 21
SELLING PRICE

No	Menu	Food Cost	Portion Cost	Selling Price
1	Tahu Gimbali	30%	Rp. 4.231,-	Rp. 14.000,-
2	Soto Bangkong	30%	Rp. 4.205,-	Rp. 14.000,-
3	Mie Kopyok	26%	Rp. 2.588,-	Rp. 10.000,-
4	Empal Kelem	30%	Rp. 16.168,-	Rp. 54.000,-
5	Nasi Putih	25%	Rp. 505,-	Rp. 2.000,-
6	Gudangan	28%	Rp. 1.670,-	Rp. 6.000,-
7	Sambal Panggang	32%	Rp. 2.207,-	Rp. 7.000,-
8	Es Cong Lik	30%	Rp. 6.637,-	Rp. 22.000,-
9	Wedang Tahu	27%	Rp. 1.899,-	Rp. 7.000,-
Total				Rp. 136.000,-

Sumber : Data Olahan Penulis, 2021

1.4.5 Perhitungan Nilai Gizi

Zat gizi merupakan zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, mulai dari proses pencernaan, penyerapan makanan, transportasi oleh darah untuk menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019, AKG adalah suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas tubuh, dan kondisi fisiologis, untuk hidup sehat. AKG digunakan sebagai acuan dalam menghitung kecukupan gizi penduduk dan menyusun pedoman konsumsi pangan. Berikut contoh tabel simulasi AKG:

TABEL 22
AKG YANG DIANJURKAN UNTUK ORANG INDONESIA
(PER ORANG PER HARI)

No	Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Laki-laki							
1	16-18	60	168	2650	75	85	400
2	19-29	60	168	2650	65	75	430
3	30-49	60	166	2550	65	70	415
4	50-64	60	166	2150	65	60	340
5	65-80	58	164	1800	64	50	275
Rata-rata				2360	66,8	68,8	372

TABEL 22
AKG YANG DIANJURKAN UNTUK ORANG INDONESIA
(LANJUTAN)

No	Kelompok umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Perempuan							
1	16-18	52	159	2100	65	70	300
2	19-29	55	159	2250	60	65	360
3	30-49	56	158	2150	60	60	340
4	50-64	56	158	1800	60	50	280
5	65-80	53	157	1550	58	45	230
Rata-rata				1970	60,6	58	302

Sumber : Kementerian Kesehatan, 2019

Berdasarkan pengertian gizi, tentu seorang *food handler* tidak hanya perlu memperhatikan rasa dan penampilan makanan, tetapi juga kandungan gizi dalam pembuatan suatu menu. Atas dasar tersebut, penulis akan memaparkan kandungan nutrisi dari setiap produk yang penulis akan disajikan. Nilai gizi yang akan dipaparkan berupa:

- a. Kalori dalam satuan kkal
- b. Karbohidat, lemak, protein, dan gula dalam satuan gram (g)
- c. Sodium dalam satuan miligram (mg)

TABEL 23
PERHITUNGAN NILAI GIZI TAHU GIMBAL

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Udang	85 g	100	0	1,5	21	467,7	0
2	Tepung terigu	50 g	175	37,5	0,8	5	0	0
3	Tepung beras	15 g	55	12	0,2	0,9	11,4	0,1
4	Minyak	150 ml	51	10	0,6	4,2	0	2,6
5	Bawang putih	21 g	31	6,9	0,1	1,3	0	0,2
6	Ketumbar	1 g	3	0,6	0,2	0,1	0	0
7	Kemiri	10 g	63	1,7	6,1	1,5	1,4	0,4
8	Garam	2 g	0	0	0	0	775,2	0
9	Kacang tanah	50 g	284	8,1	24,6	12,9	0	2
10	Cabai rawit	2 g	16	2,8	0,9	0,6	1,5	0,5
11	Petis	3 g	24	5,3	0	0,6	0,2	3,5
12	Kecap manis	15 ml	21	5,4	0	0	0	4,6
13	Jeruk nipis	12 g	9	3,2	0	0,2	0,8	0,6
14	Gula merah	3 g	11	2,9	0	0	0	2,9
15	Kol	50 g	13	2,9	0,1	0,6	9	1,6
16	Taoge	50 g	14	0,8	0,1	1,6	0,5	0,5
17	Tahu	100 g	110	2	7	10	340	0
18	Telur	180 g	257	1,3	17,1	22,6	255,6	0,7
19	Daun bawang	5 g	3	0,7	0	0	1	0,2
20	Seledri	5 g	0	0,1	0	0	4	0,1
Total			1217	99,7	58,6	80,7	1994	19,4
Total/Porsi			243,4	19,94	11,72	16,14	398,72	3,88

Sumber: MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 24
PERHITUNGAN NILAI GIZI SOTO BANGKONG

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Kaldu ayam	1 L	300	7	30	38	0	0
2	Daging ayam	200 g	265	0	5,3	47,6	0	0
3	Taoge	50 g	14	0,8	0,1	1,5	0,5	0,5
4	Sohun	50 g	170	43	0	0	0	0
5	Bawang merah	40 g	29	6,8	0	1	4,8	3,2
6	Bawang putih	15 g	22	5	0,1	1	2,5	0,1
7	Kunyit	1 g	0	0,2	0	0	0,1	0
8	Ketumbar	1 g	3	0,5	0,2	0,1	0,3	0
9	Serai	10 g	11	2,5	0	0,4	0	0
10	Jahe	5 g	4	0,9	0	0,1	0	0,1
11	Lengkuas	5 g	4	0,6	0	0	0	0
12	Daun salam	1 g	0	0	0	0,1	0	0
13	Garam	5 g	0	0	0	0	1938	0
14	Gula	3 g	12	3	0	0	0,3	3
15	Merica	1 g	3	0,7	0	0,2	0,5	0
16	Minyak goreng	30 ml	10	2	0,1	0,8	0	0,5
17	Daun bawang	5 g	3	0,7	0	0	1	0,2
18	Seledri	5 g	0	0,1	0	0	4	0,1
19	Bawang goreng	5 g	28	2,8	1,6	0,2	2,4	1,4
20	Jeruk nipis	30 g	24	8	0,1	0,4	1	1,6
21	Tomat	30 g	8	1,7	0,1	0,4	0	0
Total			912	86,4	37,6	91,4	1956,1	10,6
Total/Porsi			182,4	17,28	7,52	18,32	391,22	2,12

Sumber: MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 25
PERHITUNGAN NILAI GIZI MIE KOPYOK

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Minyak goreng	15 ml	5	1	0,1	0,4	0	0,3
2	Bawang putih	15 g	22	5	0,1	1	2,5	0,1
3	Garam	5 g	0	0	0	0	1938	0
4	Lada putih	1 g	3	0,7	0	0,1	0	0
5	Kaldu bubuk	3 g	6	1,1	0,1	0,3	0,7	1
6	Kecap manis	15 g	64	16	0	0	0	14
7	Mie basah	200 g	618	134,5	0	18,2	618,2	3,6
8	Kol	100 g	32	1,7	0,3	1,9	0	0
9	Taoge	50 g	14	0,8	0,1	1,5	0,5	0,5
10	Tahu	100 g	144	31,6	2,8	2,7	0	0
11	Lontong	550 g	792	173,6	15,4	15	0	0
12	Daun bawang	10 g	6	1,4	0	0,2	2	0,4
13	Seledri	10 g	2	0,3	0	0,1	8	0,1
14	Bawang goreng	20 g	104	12	8	0	16	0
15	Kerupuk gendar	50 g	1	0,2	0	0	2,4	0
Total			1813	379,9	26,9	41,4	2588,3	20
Total/Porsi			362,6	75,98	5,38	8,28	517,66	4

Sumber: MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 26
PERHITUNGAN NILAI GIZI EMPAL KELEM

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Daging sapi	500 g	658	0	14,4	123,8	0	0
2	Minyak goreng	50 ml	17	3,3	0,2	1,4	0	0,9
3	Bawang merah	35 g	25	5,9	0	0,9	4,2	2,8
4	Bawang putih	15 g	22	5	0,1	1	2,5	0,1
5	Kemiri	20 g	126	2	12,4	3,6	1	0
6	Ketumbar	2 g	6	1,1	0,4	0,2	0,7	0
7	Jinten	0,5 g	0	0	0	0	0	0
8	Serai	10 g	2	0,6	0	0	0	0,2
9	Lengkuas	10 g	7	1,3	0,1	0,1	3	0
10	Daun jeruk	1 g	0	0,1	0	0	3	0
11	Daun salam	1 g	1	0	0,1	0,2	0	0
12	Gula merah	12 g	45	11,7	0	0	0	11,5
13	Santan	50 ml	117	3,3	11,7	0	0	0
14	Kecap manis	30 ml	90	22,5	0	0	0	16,5
15	Garam	3 g	0	0	0	0	1.162,7	0
Total			1116	56,8	39,4	131,2	1.177,1	32
Total/Porsi			223,2	11,36	7,88	26,28	235,42	6,4

Sumber: MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 27
PERHITUNGAN NILAI GIZI NASI PUTIH

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Beras	250 g	325	70	4,25	21	0	0
2	Daun salam	1 g	1	0	0	0	0	0
Total			326	70	4,25	21	0	0
Total/Porsi			65,2	14	0,85	4,2	0	0

Sumber: MyFitnessPal, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 28
PERHITUNGAN NILAI GIZI GUDANGAN

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Bayam	50 g	23	3,2	0,2	1,8	5,5	0
2	Kol	50 g	13	2,9	0,1	0,6	9	1,6
3	Taoge	50 g	14	0,8	0,1	1,5	0,5	0,5
4	Wortel	100 g	41	9,6	0,2	0,9	69	4,7
5	Kacang panjang	50 g	14	2,4	0	0,9	0	0
6	Bawang putih	20 g	30	6,6	0,1	1,3	3,4	0,2
7	Kencur	5 g	0	0	0	0	0	0
8	Garam	3 g	0	0	0	0	1.162,7	0
9	Terasi	3 g	6	0,9	0	10,5	435	0,6
10	Cabai merah keriting	32 g	13	2,8	0	0,7	2,8	1,4
11	Daun jeruk	3 g	2	0,3	0	0,1	9	0
12	Gula merah	10 g	38	9,7	0	0	0	9,6
13	Kelapa parut	100 g	354	15,23	33,49	3,33	20	6,23
Total			653	72,33	39,69	26,13	1.709,1	25,1
Total/Porsi			130,6	14,47	7,938	5,226	341,82	5

Sumber: MyFitnessPal, FatSecret, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 29
PERHITUNGAN NILAI GIZI SAMBAL PANGGANG

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Ikan manyung	50 g	100	4,1	3,8	11,3	162,5	0
2	Cabai merah	30 g	95	16,99	5,18	3,6	9	3,1
3	Cabai rawit	5 g	16	2,8	0,9	0,6	1,5	0,5
4	Bawang merah	40 g	29	6,8	0	1	4,8	3,2
5	Bawang putih	10 g	0	0	0	0	0	0,1
6	Jeruk limau	5 g	2	4,9	0,1	0,3	1	0,8
7	Tomat	20 g	4	0,8	0	0,2	1	0,5
8	Terasi	3 g	6	0,9	0	10,5	435	0,6
9	Gula pasir	1 g	4	1	0	0	0	1
10	Garam	1 g	0	0	0	0	387,6	0
Total			297	42,59	10,18	29,6	1.005,6	12,5
Total/Porsi			59,4	8,52	2,036	5,92	201,12	2,5

Sumber: MyFitnessPal, FatSecret, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 30
PERHITUNGAN NILAI GIZI ES CONG LIK

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Santan kental	300 ml	690	16,6	71,5	6,87	45	10
2	Gula pasir	100 g	387	100	0	0	1	99,8
3	Garam	1 g	0	0	0	0	387,6	0
4	Daun pandan	1 g	3,2	0,78	0	0,02	0	0
5	Tepung maizena	5 g	18	4,45	0	0,05	0	0
	Cokelat bubuk	15 g	60	7,5	2	3	0	0
6	Kolang-kaling	50 g	14	3	1	2	0	0
7	Biji mutiara	25 g	90	22,17	0	0,05	0	0,84
8	Daging kelapa muda	100 g	354	15,23	33,49	3,33	20	356
	Daging duren	100 g	147	27,09	5,33	1,47	2	0
9	Roti tawar	40 g	100	18	1,5	4	180	1
Total			1863	169,7	114,8	20,79	635,6	467
Total/Porsi			372,6	33,9	22,9	4,16	127,1	93,5

Sumber: MyFitnessPal, FatSecret, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 31
PERHITUNGAN NILAI GIZI WEDANG TAHU

No	Bahan	Jumlah	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Kacang kedelai	125 g	589	41,8	31,8	44	203,8	5,2
2	Serbuk agar-agar	2 g	7	0,01	1,69	0	0	0
3	Gula pasir	200 g	774	200	0	0	2	200
4	Garam	4 g	0	0	0	0	1550	0
5	Jahe	50 g	62	13,5	0,6	1,4	0	1,4
6	Daun pandan	1 g	3,2	0,78	0	0,02	0	0
7	Gula merah	50 g	189	48,7	0	0	0	48,1
8	Kayu manis	10 g	25	8,1	0,1	0,4	1	0,2
9	Cengkeh	2 g	6	2	0	0	0	0
Total			1611	302,8	0,5	45	1757	248
Total/Porsi			322,2	60,6	0,1	9	351,36	49,6

Sumber: MyFitnessPal, FatSecret, Data Olahan Penulis, 2021

TABEL 32
PERHITUNGAN NILAI GIZI SECARA KESELURUHAN

No	Bahan	Kalori	Karbo	Lemak	Protein	Sodium	Gula
1	Tahu Gimbal	243,4	19,94	11,72	16,14	398,72	3,88
2	Soto Bangkok	182,4	17,28	7,52	18,32	391,22	2,12
3	Mie Kopyok	362,6	75,98	5,38	8,28	517,66	4
4	Empal Kelem	223,2	11,36	7,88	26,28	235,42	6,4
5	Nasi Putih	65,2	14	0,85	4,2	0	0
6	Gudangan	130,6	14,47	7,94	5,23	341,82	5,03
7	Sambal Panggang	59,4	8,52	2,04	5,92	201,12	2,5
8	Es Cong Lik	372,6	33,95	22,96	4,16	127,12	93,53
9	Wedang Tahu	322,2	60,6	0,1	9	351,36	49,64
Total		1.961,7	256,07	66,39	97,53	2.564,4	167,1

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Melalui tabel di atas, satu set menu hidangan Semarang ini mengandung kalori sebanyak 1.961,7 kkal, karbo 256,07 g, lemak 66,39 g, dan protein 97,5 g. Kandungan gizi tersebut setara dengan kebutuhan AKG harian, kecuali kandungan protein yang cukup melampaui. Namun, berhubung satu set menu ini merupakan hidangan *rijstaffel*, hidangan yang disantap dapat dipilih dan disesuaikan oleh para konsumen sendiri serta tidak dikonsumsi sehari-hari, melainkan hanya disajikan dalam acara tertentu saja (seperti syukuran, dll). Selain itu, set menu ini menawarkan 2 hidangan utama yang tentunya hanya dapat dipilih salah satu saja.

1.5 Lokasi dan Waktu Penelitian

1.5.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilaksanakan berada di dapur rumah yang berlokasi di Kota Bandung.

1.5.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai dari Maret 2021 hingga Juli 2021 yang meliputi *trial* menu hingga presentasi produk.