

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dilihat dari data yang didapatkan melalui Kementerian Kelautan dan Perikanan, tertera bahwa Indonesia merupakan *archipelago* atau negara kepulauan yang terbesar di dunia dengan total luas wilayahnya sekitar 7,81 juta km², menjadi rumah bagi 17.499 pulau besar dan kecil yang tersebar dari Sabang sampai Merauke. Dari total luas tersebut, 3,25 juta km² adalah lautan dan 2,55 juta km² merupakan Zona Ekonomi Eksklusif. Menurut buku Statistik Sosial Budaya yang dirilis oleh Badan Pusat Statistika di tahun 2019, Indonesia merupakan negara yang angka kependudukannya terbesar keempat di dunia yang diilhami dengan 1.340 suku bangsa yang beraneka ragam dan 2.500 jenis bahasa yang tersebar di seluruh pelosok negeri, serta kekayaan warisan budaya dari leluhur yang hingga kini masih terdapat eksistensinya, baik yang terlihat nyata seperti benda maupun yang tidak seperti tata krama dan bahasa, yang jumlahnya mencapai ribuan dan menghasilkan sebuah struktur budaya yang tingkat kemajemukannya sangatlah tinggi. Dapat dikatakan pula bahwa Indonesia memiliki keunggulan dalam kebudayaannya yang sangat beraneka ragam. Hal inilah yang dapat menjadi dorongan untuk pembangunan peningkatan perekonomian, yaitu dengan melalui sektor pariwisata.

Kepariwisata di Indonesia telah diatur di dalam Undang-undang Nomor 10 Tahun 2009, dimana didalamnya menimbang hal berikut ini.

"...bahwa kepariwisataan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang dilakukan secara sistematis, terencana, terpadu, berkelanjutan, dan bertanggung jawab dengan tetap memberikan perlindungan terhadap nilai-nilai agama, budaya yang hidup dalam masyarakat, kelestarian dan mutu lingkungan hidup, serta kepentingan nasional."

Hal tersebut terkait dengan definisi pariwisata menurut Rimsky K. Judisseno (2017) dilihat tidak hanya dari sudut pandang wisatawan, namun juga dari bagaimana penyedia layanan pariwisata melihat, yaitu sebagai berikut.

"Pariwisata di satu sisi adalah suatu proses perilaku orang yang melakukan perjalanan dari suatu tempat ke tempat lainnya dan kembali ke tempat semula untuk tujuan rekreasi pada kurun waktu tertentu (yang biasanya tidak lebih dari setahun). Sementara di sisi lainnya, jika dilihat dari supply dan demand, pariwisata adalah suatu kegiatan yang bersifat multidimensi dan multidisiplin yang dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi suatu destinasi (negara) yang diminati oleh wisatawan. dan kegiatan wisata tersebut hanya bisa tercipta jika didukung oleh kebijakan suatu negara dalam menyediakan segala aspek yang terkait dengan atraksi, aksesibilitas, dan amenitas termasuk faktor keamanan."

Merupakan bukti nyata bahwa Indonesia mendorong diadakannya kegiatan wisata dengan membuat peraturan tidak hanya untuk kegiatan pariwisata, tetapi juga untuk mempertimbangkan pelestarian budaya. Hal ini berkaitan dengan eksistensi budaya yang dapat membangun perekonomian. Jika budaya yang dimiliki luntur dan memudar seiring berjalannya waktu dan bergantinya generasi, maka potensi budaya sebagai alat membangun perekonomian akan luruh. Maka dari itu pelestarian dan pewarisan budaya terhadap generasi selanjutnya sangatlah penting.

Keseluruhan penjuru negara Indonesia merupakan ladang potensi yang dapat dimajukan untuk perekonomian apabila mendapatkan kepengurusan yang baik. Misalnya, Indonesia bagian timur, bagian dari negeri yang memiliki potensi besar dari kekayaan alamnya, namun masih belum dimaksimalkan pembangunan dan pelestariannya. Seperti sebuah kawasan di Nusa Tenggara Timur, yaitu

kabupaten Lembata yang menyimpan banyak sekali keindahan alam yang masih asri. Seperti yang tertera di laman daring resmi kabupaten Lembata, di pulau dengan luas wilayah 1.266,40 kilometer persegi ini terdapat 9 kecamatan, 7 kelurahan, dan 144 desa, dengan jumlah penduduk sebanyak 134.573 jiwa (berdasarkan sensus tahun 2017), dimana di setiap desanya, masihlah kental dengan adat leluhur.

Lembata, awal mulanya, ketika Indonesia masih disebut sebagai Hindia-Belanda, dipanggil dengan sebutan "Lomblen". Menurut sumber yang mengisi laman sejarah Lembata di Wikipedia, pelaksanaan Musyawarah Kerja Luar Biasa Panitia Pembentukan Kabupaten Lembata pada tanggal 24 Juni 1967 di Lewoleba mengukuhkan sebutan nama Lembata. Pengukuhan nama ini sesuai dengan sejarah asal-muasal masyarakat Lembata yang berasal dari pulau "Lepanbatan". Maka dari itu, terhitung mulai 1 Juli 1967, sebutan bagi penduduk yang semula "Orang Lomblen" berubah menjadi "Orang Lembata".

Di pulau kecilnya, Lembata dikelilingi oleh tiga gunung aktif, yaitu Ile (Gunung) Batutara, Ile Lewotolok (atau biasa disebut Ile Ape), dan Ile Werung. Masing-masing dari ketiga gunung tersebut memiliki keunikannya masing-masing. Ile Batutara, menyemburkan lavanya setiap 20 menit sekali, yang mana laharnya langsung merambat jatuh ke laut. Dari dokumentasi MyTrans, Ragam Indonesia - Pesona Lembata, fenomena ini dapat disaksikan paling baik pada dini hari sebelum matahari terbit untuk melihat indahnya warna merah-jingga dari bebatuan panas yang terkuar dari mulut Ile Batutara. Selanjutnya, ada Ile Lewotolok atau Ile Ape yang di atas gunungnya terdapat hamparan padang pasir yang luas, dan menurut laman MyTrip.co.id, kawasan tersebut memungkinkan wisatawan untuk bermain sepak bola. Gunung yang ketiga yaitu, Ile Werung. Menurut catatan dari situs resmi

Kabupaten Lembata, keunikan dari gunung tersebut ialah kawah dan tebingnya yang curam. Ditambahkan oleh Merdeka.com, Ile Werung merupakan gunung yang dapat dilihat kawahnya dengan jelas dari Puncak Mauraja. Dari puncak tersebut, wisatawan akan disugahi pemandangan Ile Werung dengan latar belakang Teluk Atadei yang terhempas luas birunya.

Dari CNN Indonesia, pada tahun 2018, Wakil Bupati Lembata, Thomas Ola, mengatakan sudah memprioritaskan pembangunan jalan untuk mempermudah akses menuju tiga gunung tersebut. Hal ini membuktikan bahwa pemerintah Lembata kian melakukan pembangunan yang berarti untuk kepariwisataannya. Untuk akses menuju Ile Batutara yang hanya bisa ditempuh dan diobservasi dari laut, mereka fokus terhadap penyediaan sarana kapal. Untuk Ile Lewotolok dan Ile Werung diusahakan pembukaan jalan sampai desa terdekat sebelum harus ditempuh dengan berjalan kaki.

Atraksi utama yang menjadi daya tarik dari Lembata ialah Desa Lamalera, desa perburuan paus. Kegiatan tersebut dilakukan sudah lebih dari ratusan tahun. Dikutip dari Putu Liza Mustika lewat theconvesation.com, kegiatan perburuan ini dilakukan menggunakan kapal layar sederhana yang disebut *paledang* dan juga tombak yang dilemparkan oleh juru tombak yang disebut *lama fa*. Menurut Adiakurnia di laman Kompas Travel, desa ini tidak memburu seluruh jenis paus, seperti paus biru yang dipercaya dekat dengan masyarakat Lamalera. Namun, salah satu paus yang diburu yaitu paus sperma merupakan jenis mamalia air yang rentan dan patut dilindungi, walaupun hasil tangkapan paus itu seperti syukuran untuk para warganya.

Beralih dari paus yang menjadi salah satu sumber pangan desa Lamalera, kabupaten Lembata masih menyimpan banyak sekali sajian uniknya, seperti Lawar Kima dan Lori serta Sugun dari Desa Jontona, Sambal Teri dengan terinya yang khas dari Desa Hadakewa, dan juga Kebose Jagung yang merupakan makanan utama bagi masyarakat Lembata. Kedai kuliner yang besar akan sangat mudah ditemukan di Pelabuhan Jety, Lewoleba, yang merupakan ibu kota Lembata. Sajian khas yang sangat populer dari kedai ini yaitu Kerapu Kuah Asam. Dari beberapa sajian unik yang disebutkan, wisatawan akan mendapatkan pengalaman luar biasa jika melakukan wisata kuliner.

Wisata makanan khas atau wisata kuliner adalah potensi yang memiliki pengaruh yang besar bagi suatu daerah. Wisatawan yang datang dapat menikmati pemandangan alam yang disuguhkan sembari menyicip kuliner khas dari daerah yang dituju. Hal tersebut akan sangat berpengaruh pada kehidupan ekonomi dan sosial warga sekitar. Selain dapat menaikkan pamor daerahnya, juga dapat membantu warga yang berjualan mendapatkan penghasilan untuk melangsungkan hidup. Kuliner yang khas dan dijadikan sebuah pilihan untuk destinasi pariwisata juga akan membantu makanan itu agar terjaga kekhasannya dan lestari pula keberadaannya.

Keragaman kuliner di Indonesia dapat ditampilkan sebagai daya tarik bagi wisatawan ketika mengunjungi suatu daerah untuk menikmati makanan khas yang ada di suatu daerah dalam perjalanan wisata. Menurut Hall dan Sharples dalam Karamayudha (2016) *“Food is one of the essential elements of the tourist experience”*. Dengan demikian makanan tidak hanya menjadi suatu pelengkap kegiatan berwisata atau sebagai pelepas lapar, namun kini makanan tradisional

berkembang, menjadi sebuah elemen yang penting dalam pariwisata. Bahkan, kini makanan memiliki sebuah daya tarik khusus yang membuat banyak orang ingin menjalankan wisata yang terfokus terhadap makanan atau istilahnya wisata kuliner.

Menurut Hall dan Sharples dalam Karamayudha (2016), wisata makanan (*food tourism*) secara umum dapat diartikan sebagai kunjungan ke produsen makanan, festival makanan, restoran, kedai kecil, dan lokasi spesifik untuk mencicipi makanan, menikmati, atau mempelajari produksinya. Dalam hal ini Indonesia mampu serta berpotensi menjadi salah satu destinasi bagi wisata makanan yang dapat menarik wisatawan untuk mencicipi makanan khas atau tradisional yang ada di dalamnya.

Sajian kuliner khas Lembata yang sangat beragam namun sederhana membuat penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai masakan dari pulau kecil di sebelah timur Flores ini. Maka dari itu, penulis memutuskan untuk membuat paparan mengenai kuliner yang datang dari Pulau Lembata agar lebih dikenal oleh masyarakat di luar Pulau Lembata, dapat diwariskan resep-resepnya, dan dapat membantu wisatawan mengenal lebih dulu sajian yang mampu menemani agenda berwisata di Pulau Lembata.

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Formal

Sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk menempuh Ujian Akhir Semester 5 Program Diploma III Jurusan Hospitaliti, Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.2.2. Tujuan Operasional

1.2.2.1. Memperkenalkan makanan yang terdapat di Pulau Lembata kepada masyarakat luas

1.2.2.2. Sebagai gambaran untuk menentukan harga jual makanan dan kandungan nutrisi yang terkandung dalam makanan khas Pulau Lembata.

1.2.2.3. Sebagai tolak ukur kemampuan penulis dalam mempersiapkan makanan berdasarkan hasil pembelajaran yang diperoleh selama menuntut ilmu di program studi Manajemen Tata Boga, Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.3. Usulan Produk

Lawar Teri

Teri | Kemangi | Tomat | Bawang Merah | Cuka | Jeruk Nipis

**

Rumpu Rampe

Daun Singkong | Daun Pepaya | Bunga Pepaya | Buah Pepaya Muda

**

Bose Jagung

Jagung Pulut | Kacang Hijau | Kacang Merah | Santan

**

Kerapu Kuah Asam

Ikan Kerapu | Asam | Bawang Merah | Bawang Putih

**

Jagung Titi

Jagung Pulut | Garam

**

Lori

Gurita | Jantung Pisang | Kemangi | Kelapa Parut

**

Ikan Kuah

Ikan Kembung | Kemangi

**

Kehe Mare

Kerang | Bawang Merah | Bawang Putih | Cabai | Kemangi

**

Keputu

Tepung Ubi Kayu | Santan | Singkong Parut

Sajian kuliner dari Lembata yang akan dipresentasikan oleh penulis memakai konsep *rijsttafel*.

Rijsttafel secara harfiah berarti meja nasi (*rijst* berarti nasi dan *tafel* berarti meja). Konsep ini merupakan sebuah konsep penyajian hidangan yang

mulai muncul pada masa kolonialisme Belanda. Akulturasi budaya ini menggabungkan sajian kuliner tradisional nusantara dan cara penyajiannya yang menata komplet hidangan-hidangan di atas meja makan dengan tata cara makan bergaya barat.

Dalam buku *Rijsttafel: Budaya Kuliner di Indonesia masa Kolonial 1870 – 1942* (2016) karya Fadly Rahman, pada masa kolonial, menjalin hubungan dengan pribumi tidak terelakkan. Berangkat dari itu, para lelaki dan perempuan Eropa yang berada di Nusantara harus dapat beradaptasi dengan pelayanan yang diberikan para Pribumi yang mereka kawini atau pekerjakan. Dengan itu, mulailah muncul istilah *rijsttafel*, hidangan nasi beserta hidangan lauk-pauk yang disajikan Pribumi ke meja hidangan para pendatang Eropa. Semakin banyak pendatang Eropa, semakin populer juga sebutan *rijsttafel* ini, bahkan namanya muncul juga sebagai salah satu panduan untuk bertahan hidup di Hindia Belanda, tertuang dalam buku *Gids voor Riziger* (panduan bagi mereka yang akan melakukan perjalanan) yang beredar pada tahun 1878. Buku tersebut merupakan sumber informasi tentang cara menyesuaikan diri di Hindia Belanda bagi para pendatang Eropa (Nieuwenhuys dalam Fadlan, 2016: 39).

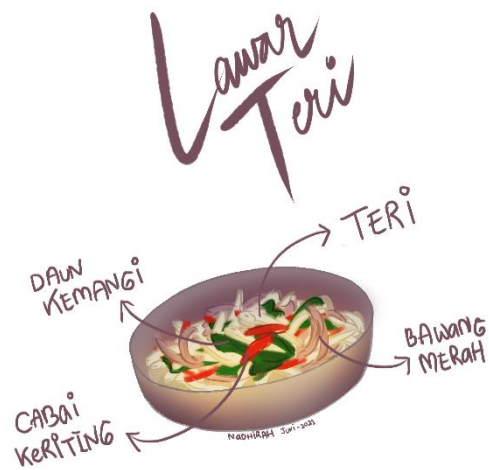
Budaya *rijsttafel* ini berkembang pesat di Pulau Jawa karena merupakan pusat perdagangan dan pemerintahan. Hidangan yang disajikan biasanya sebanyak tiga sampai tujuh, tidak termasuk nasi. Namun, untuk perjamuan para elite Belanda, hidangan yang disajikan dapat mencapai sepuluh ataupun lebih. Berbeda dengan penyajian makanan di Eropa yang menggunakan *set menu* dengan hidangan pembuka, utama, dan penutup, *rijsttafel* tidak disajikan demikian, melainkan hanya menata seluruh hidangan langsung di meja.

Tak dapat dipungkiri bahwa melalui *rijsttafel*, masakan Nusantara mulai terangkat dan dipelajari lebih dalam untuk memuaskan para pendatang. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa betapa besar pengaruh budaya Nusantara bagi para pendatang yang menetap di Hindia Belanda.

Dalam tulisan ini, penulis menggunakan konsep *rijstaffel* sederhana yang menyajikan lima hidangan. Sajian kuliner khas Indonesia Timur tidak identik dengan nasi, melainkan singkong dan jagung. Maka, penulis tidak akan memasukkan nasi dan hanya memaparkan makanan khas Lembata, Nusa Tenggara Timur.

a) Lawar Teri

Teri merupakan suatu hasil komoditi laut terbesar di Desa Hadakewa, Lembata. Mayoritas warganya mencari peruntungan dari melaut dan menangkap ikan. Di lautnya, hidup berbagai macam teri. Pada tahun 2018, kepala desanya membangun Desa Hadakewa untuk menjadi lebih maju dengan sarana dan prasarananya. Mulai dibuatkan program-program yang dapat membantu menyejahterakan rakyatnya dengan memberi subsidi kepada para nelayan teri dan bantu memasarkannya melalui media elektronik. Lawar merupakan hidangan yang sering dikonsumsi para nelayan ketika pulang melaut karena rasanya yang segar, bahan utamanya yang mudah didapatkan, dan langkah meraciknya yang tidak rumit. Lawar teri merupakan suatu yang akan banyak ditemui di desa nelayan seperti Desa Hadakewa. (Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021)



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

b) Rumpu Rampe

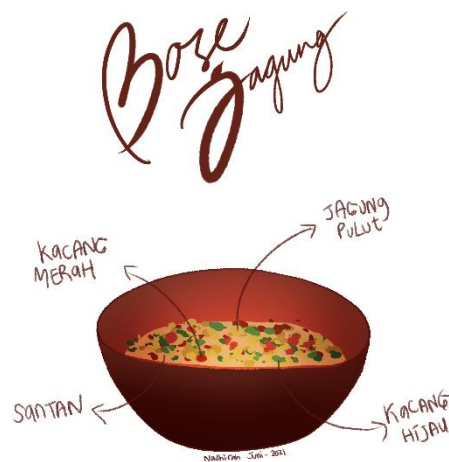
Rumpu rampe, merupakan campuran sayuran daun singkong, daun papaya, bunga papaya, dan buah papaya muda. Pemasakannya hanya direbus masing-masing dan dicampurkan dengan bumbu yang sederhana.



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

c) Bose Jagung

Santapan jagung yang dicampur dengan santan. Biji jagung ditumbuk hingga kulit halusnya tercerai. Proses pemasakannya direbus dengan santan. Hidangan ini terlihat seperti bubur jagung. Untuk para warga lokal, hidangan ini biasa disantap begitu saja tanpa tambahan lauk lainnya. Namun, ada beberapa yang menyantapnya ditemani se'i, ikan bakar, ataupun sambal teri kacang. (Sumber: Paul, warga lokal)



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

d) Kerapu Kuah Asam

Ikan kerapu merupakan salah satu hasil tangkapan utama warga Lembata. Sumber daya alam yang satu ini dimasak dan dijadikan menu berkuah yang menyegarkan. Ikan kerapu kuah asam ini juga merupakan menu unggulan di Jety, Lewoleba. (Sumber: laman resmi Wonderful Lembata)



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

e) Jagung Titi

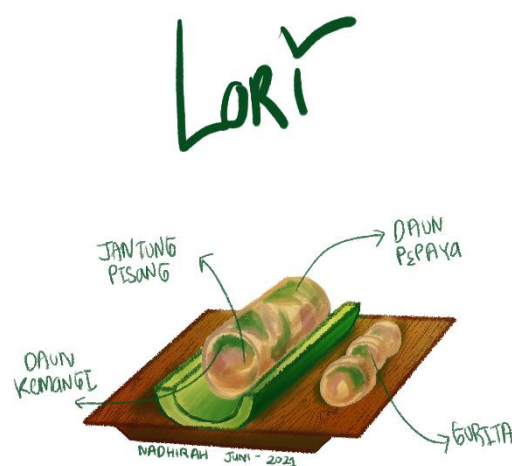
Merupakan makanan ringan yang juga sering disantap bersama hidangan utama lainnya. Jagung pulut yang sudah dipipil, kemudian disangrai, dan dititi, atau digeprek menggunakan dua batu yang permukaannya datar. Jagung titi merupakan sajian yang populer di seluruh Nusa Tenggara Timur.



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

f) Lori

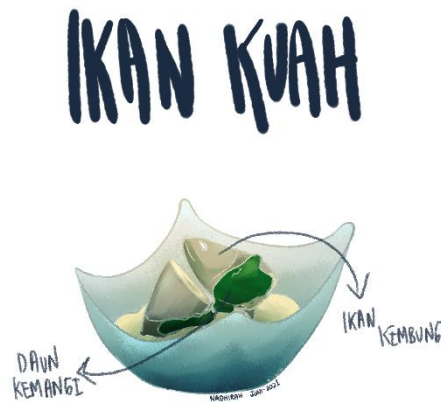
Lori merupakan hidangan khas dari Lembata yang dapat ditemukan ketika perayaan acara adat berlangsung, seperti pesta pernikahan atau dikenal dengan nama Kawek, pesta kacang, hingga acara bangun rumah. Lori merupakan sebutan untuk metode pemasakan menggunakan bambu yang kemudian dibakar. Kondimen penyusun lori bisa apa saja, seperti beras jagung halus, santan, jantung pisang, daun pepaya, kelapa parut, daun kemangi, daging ikan kombok (ikan kembung), ataupun daging gurita. Bumbu halusnya hanya berupa bawang merah, bawang putih, jahe, dan garam. Tradisionalnya, pemasakkan lori yaitu dengan cara dimasukkan ke dalam batang bambu atau batang pisang dan dibakar selama kurang lebih 2 jam. Lori merupakan sebuah identitas budaya yang hadir tiap momentum istimewa seperti pesta adat, pesta pernikahan (*kawek*), dan pesta bangun rumah. (Sumber: MyTrans, Ragam Indonesia – Pesona Lembata)



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

g) Ikan Kuah

Ikan kuah merupakan hidangan dengan bahan utama ikan yang dapat diganti apa saja sesuai musim. Bisa memakai ikan terbang ataupun ikan kembung. Sajian makanan yang sederhana ini digemari para nelayan yang pulang melaut. Dengan direbus bersamaan daun kemangi dan diberi sedikit garam, sajian ini sudah siap dinikmati.

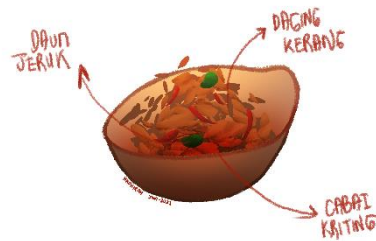


Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

h) Kehe Mare

Kehe Mare merupakan hidangan campuran kerang dan cabai. Dihidangkan sebagai sambal dan paling populer menyertai hidangan Keputu. Kerang yang telah ditangkap dibersihkan dan dicuci dengan cuka dan garam untuk menghilangkan bakterinya. Kemudian dijemur dan hanya akan diangkat keesokan harinya. Setelah itu barulah kerang dapat dicampur dengan cabai, terasi, dan tomat yang telah dihaluskan. Disajikan sebagai teman bersantap. (Sumber: Hasil Olahan Penulis)

KEHE MARE

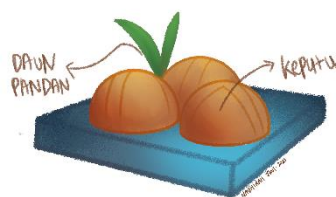


Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

i) Keputu

Keputu merupakan campuran tepung ubi kayu, kacang, dan santan. Tradisionalnya dikukus dengan cetakan batok kelapa dimasak di tungku di atas bara api. Bagaimana pun, sekarang panganan ini sudah jarang ditemukan atau dibuat sendiri di rumah-rumah warga karena waktu dan tenaga yang terbuang, juga kerumitan menggunakan alatnya, membuatnya hanya ditemukan di pasar Sabtu, di mana warga gunung turun ke pesisir dan berjualan, bertukar barang dengan para warga pantai.

KEPUTU



Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

1.4. Tinjauan Produk

Penulis akan mencantumkan tinjauan produk beserta dengan Standar Resep, daftar Pembelanjaan, dan Perhitungan Biaya dalam sajian set menu yang diajukan, berikut penulis cantumkan daftar makanan yang digunakan:

a) *Standard Recipe*

Standard recipe merupakan sebuah set dari instruksi tertulis yang digunakan untuk mempersiapkan jumlah bahan dan kualitas ahan makanan yang konsisten. Resep standar akan menciptakan masakan lagi dan lagi untuk rasa yang hampir identik dan menghasilkan jumlah yang sama setiap dibuat. Resep ini juga merupakan sebuah cara untuk mengatur secara ketat biaya dan kuantitas bahan. Dalam *standard recipe* yang baik, akan tertera judul menu, total hasil jadi seperti jumlah porsi atau jumlah keseluruhan, takaran per porsi, daftar bahan dan kuantitasnya, prosedur persiapan, temperatur memasak, instruksi spesial jika ada, *mise en place*, instruksi penyajian, dan *plating*.

TABEL 1
USULAN RESEP PRODUK
LAWAR TERI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Dingin
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi : 30 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	150 gr 20 gr 50 gr 50 gr 100 ml 50 gr 10 gr 20 gr	Ikan Teri Rebung Bawang Merah Tomat Air Jeruk Nipis Daun Kemangi Garam Gula	Segar; Bersihkan Potong jardiniere Potong tipis Potong cube Petik dari batangnya
2.	Letakkan	150 gr	Ikan Teri	Di wadah, setelah dipotong-potong
3.	Masukkan	50 gr	Bawang Merah	Campur rata, diamkan selama 10 menit
4	Masukkan	20 gr 50 gr	Rebung Tomat	
4.	Tambahkan	100 ml	Air Jeruk Nipis	Perlahan-lahan, menyesuaikan rasa asam yang pas
5.	Masukkan	50 gr 10 gr 20 gr	Daun Kemangi Garam Gula	Campur rata
6.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

TABEL 2
USULAN RESEP PRODUK
RUMPU RAMPE

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Serat
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Piring
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	50 gr 30 gr 60 ml 80 gr 100 gr 50 gr 70 gr 10 gr 3 gr	Bawang Merah Bawang Putih Minyak Goreng Daun Kelor Daun Singkong Bunga Pepaya Buah Pepaya Muda Garam MSG	Iris tipis Iris tipis Bersihkan, petik Bersihkan, petik Potong julienne
2.	Rendam	80 gr 100 gr 50 gr 70 gr	Daun Kelor Daun Singkong Bunga Pepaya Buah Pepaya Muda	Tiap sayuran sendiri-sendiri
3.	Tumis	50 gr 30 gr 60 ml	Bawang Merah Bawang Putih Minyak Goreng	Hingga harum dan agak kekuningan

TABEL 2
USULAN RESEP PRODUK
RUMPU RAMPE

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Serat
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Piring
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
4	Masukkan	80 gr 100 gr 50 gr 70 gr	Daun Kelor Daun Singkong Bunga Pepaya Buah Pepaya Muda	Masak hingga layu
4.	Tambahkan	10 gr 3 gr	Garam MSG	Beri bumbu, <i>correct seasoning</i>
5.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis, 2021

TABEL 3
USULAN RESEP PRODUK
BOSE JAGUNG

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Karbohidrat
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian: Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	150 gr 50 gr 30 gr 100 gr 10 gr 10 gr	Biji Jagung Kacang Merah Kacang Hijau Santan Garam MSG	Cuci bersih
2.	Rebus	150 gr 100 gr 100 gr	Biji Jagung Kacang Merah Kacang Hijau	Sampai matang
3.	Masukkan	200 gr 10 gr 10 gr	Santan Garam MSG	Ke biji jagung yang sudah matang, aduk dan koreksi rasa.
5.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 4
USULAN RESEP PRODUK
KERAPU KUAH ASAM

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi : 20 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	500 gr 50 gr 80 gr 50 gr 50 ml 8 gr 15 gr 2,5 gr	Ikan Kerapu Bawang Putih Bawang Merah Asam Minyak Goreng Garam Gula MSG	Bersihkan dan potong Haluskan Haluskan
2.	Tumis		Minyak Goreng Bawang Putih Bawang Merah	Yang sudah dihaluskan
3.	Masukkan		Air Asam Garam Gula	Rebus hingga mendidih
4.	Masukkan		Ikan Kerapu	
5.	Bumbui			Perbaiki rasa
6.	Sajikan			

Sumber: Narasumber, Ibu Elis, warga local Desa Hadakewa, Lembata

TABEL 5
USULAN RESEP PRODUK
JAGUNG TITI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Karbohidrat
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	200 gr 5 gr	Jagung Pulut Garam	
2.	Sangrai	200 gr	Jagung Pulut	Hingga warnanya kekuningan
3.	Tumbuk			Jagung pulut yang sudah disangrai dengan cobek dan ulekan
4.	Campur	5 gr	Garam	Sebagai bumbu perasa
5.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 6
USULAN RESEP PRODUK
LORI

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian: Panas
 Alat Saji : Piring
 Durasi : 130 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Siapkan	10 gr 5 gr 20 gr 10 gr 75 ml 200 gr 50 gr 50 gr 8 gr 5 gr	Jantung Pisang Daun Pepaya Kelapa Parut Daun Kemangi Santan Kental Gurita Bumbu Halus Bawang Merah Bawang Putih Jahe Garam	Potong memanjang Petik dari batangnya Potong dari batangnya Potong dadu Potong tipis Potong tipis Potong tipis
2.	Campur	10 gr 5 gr 20 gr 10 gr 75 ml	Jantung Pisang Daun Pepaya Kelapa Parut Daun Kemangi Santan Kental	Aduk rata, masukkan ke dalam batang bamboo atau batang pisang
3.	Campur	200 gr 50 gr 50 gr 8 gr 5 gr	Gurita <i>Bumbu Halus</i> Bawang Merah Bawang Putih Jahe Garam	Campur protein dengan bumbu halus, kemudian masukkan ke dalam batang bamboo atau batang pisang
4.	Bakar			Batang bamboo atau batang pisang selama 2 jam
5.	Sajikan			

Sumber: MyTrans Official Channel, *Ragam Indonesia – Pesona Lembata Part 2*

TABEL 7
USULAN RESEP PRODUK
IKAN KUAH

Halaman : 1 dari 1
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi : 10 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	50 gr 350 ml 500 gr 8 gr	Kemangi Air Ikan Kembung Garam	Bersihkan, petik Bersihkan, <i>darne</i>
2.	Rebus	50 gr 350 ml	Kemangi Air	Hingga sedikit layu
3.	Masukkan	500 gr	Ikan Kembung	Yang sudah dibersihkan dan dipotong <i>darne</i>
4.	Masukkan	8 gr	Garam	Sebagai bumbu perasa. Tunggu hingga ikan matang.
5.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 8
USULAN RESEP PRODUK
KEHE MARE

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi : 25 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	100 gr 50 ml 20 gr 50 gr 100 gr 50 gr 5 gr 20 gr 2 gr 15 gr 20 gr 10 gr	Daging Kerang Cuka Bawang Putih Margarin Cabai Besar Cabai Rawit Jahe Serai Daun Jeruk Garam Gula Lada Putih	Bersihkan Hancurkan Haluskan Haluskan Kupas dan hancurkan Hancurkan Sobek
2.	Bersihkan Masukkan	100 gr 50 ml	Daging Kerang Cuka	Dengan air mengalir Campur kerang dengan cuka, aduk rata, dan buang sedikit sisa cuka jika ada

TABEL 8
USULAN RESEP PRODUK
KEHE MARE

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Protein
 Asal : NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi : 25 Menit

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
3.	Masukkan	20 gr 50 gr	Bawang Putih Margarin	Campur dengan kerang, kemudian panggang dengan panas 180 celcius selama +/- 30 menit
4.	Tumis	100 gr 50 gr 5 gr 4 gr 2 gr	Cabai Besar Cabai Rawit Jahe Serai Daun Jeruk	Hingga matang. Masukkan daging kerang yang telah dipanggang.
5.	Masukkan	15 gr 20 gr 10 gr	Garam Gula Lada Putih	Atur rasa
6.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 9
USULAN RESEP PRODUK
KEPUTU

Halaman : 1 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Kue
 Asal : Lembata, NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian : Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1	Siapkan	100 gr 80 gr 20 gr 150 ml 30 gr 1 lbr	Tepung Ubi Kayu Singkong Kelapa Santan Gula Daun Pisang	Parut Parut Bersihkan, sobek tipis
2.	Campur	100 gr 80 gr 20 gr 150 ml 30 gr	Tepung Ubi Kayu Singkong Kelapa Santan Gula	Seluruh bahan, aduk rata
3.	Siapkan			Kukusan dan cetakan setengah bulat.
4.	Letakkan	1 lbr	Daun Pisang	Yang sudah dibersihkan dan disobek tipis di dalam cetakan, bersilangan membentuk X

TABEL 9
USULAN RESEP PRODUK
KEPUTU

Halaman : 2 dari 2
 Tanggal : 24 Juni 2021
 Revisi :
 Jenis Hidangan: Kue
 Asal : Lembata, NTT

Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Ukuran Porsi :
 Suhu Penyajian: Panas
 Alat Saji : Mangkuk
 Durasi :

NO	LANGKAH	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
5.	Masukkan			Adonan ke dalam cetakan. Kukus selama 30-40 menit. Kemudian angkat menggunakan daun pisang dan dibalik
6.	Sajikan			

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

b) *Purchasing List*

Dikutip dari buku *Classical Cooking Modern Way* oleh Eugen Pauli, *purchasing refers to the task obtaining the necessary goods with the right quality and in the right quantity, at the right time, in the right place, and at the most economical price.* Dari kalimat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *purchasing* atau pembelian merujuk kepada tugas mendapatkan barang dagangan yang dibutuhkan dengan kualitas yang baik dan jumlah yang tepat, di saat yang pas, di tempat yang seharusnya, dan dalam harga yang ekonomis.

Purchasing list atau daftar belanja mengacu kepada rentetan barang-barang yang butuh untuk dibeli. Barang-barang ini tersusun sesuai abjad dan dibedakan berdasarkan jenis barangnya. Untuk keperluan dapur, daftar barang yang dibutuhkan dibagi menjadi *groceries* (bahan kering), *perishable* (barang rapuh), *meat* (daging), *poultry* (ungags), dan *seafood* (ikan dan hewan air lainnya).

TABEL 10

PURCHASING LIST

NO	BAHAN	UNIT	JUMLAH
<i>Groceries</i>			
1	Asam	GR	250
2	Bawang Merah	GR	250
3	Bawang Putih	GR	250
4	Cuka	ML	150
5	Garam	GR	500
6	Gula	GR	1000
7	Jagung Pulut	GR	1000

8	Kacang Hijau	GR	250
9	Kacang Merah	GR	250
10	Lada	GR	100
11	Margarin	GR	200
12	Minyak Goreng	ML	2000
13	MSG	GR	100
14	Rebung	GR	304
15	Santan	ML	1000
16	Tepung Ubi Kayu	GR	1000
<i>Perishable</i>			
17	Buah Pepaya Muda	GR	500
18	Bunga Pepaya	GR	100
19	Cabai Merah	GR	250
20	Cabai Rawit	GR	250
21	Daun Jeruk	GR	10
22	Daun Kelor	GR	100
23	Daun Kemangi	GR	50
24	Daun Pepaya	GR	250
25	Daun Pisang	GR	500
26	Daun Singkong	GR	100
27	Jahe	GR	250
28	Jantung Pisang	GR	500
29	Jeruk Nipis	GR	500
30	Kelapa Parut	GR	250
31	Serai	GR	100
32	Singkong	GR	500
33	Tomat	GR	250
<i>Fish and Seafood</i>			
34	Daging Kerang	GR	250
35	Gurita	GR	250
36	Ikan Kembung	GR	500
37	Ikan Kerapu	GR	500
38	Ikan Teri	GR	250

Hasil Olahan Penulis, 2021

c) *Recipe Costing, Dish Costing, and Selling Price*

Biaya resep, seperti namanya, mengacu pada perhitungan untuk mengetahui biaya yang dikeluarkan untuk setiap resepnya. Formula ini dapat memberikan gambaran yang jelas terhadap biaya awal dan keuntungan yang bisa didapatkan dari setiap makanan yang tersaji. Dari sini pula, dapat direncanakan untuk pengurangan biaya jika adanya kenaikan harga barang ataupun faktor lain yang dapat menaikkan biaya awal (Unilever Food Solution, 2021).

Rumus perhitungan biaya resep berdasarkan Linda Blocker dan Julia Hill (2007) yaitu:

$$\text{Cost per portion} = \frac{\text{Total recipe cost}}{\text{Number of portion}}$$

Sedangkan biaya per porsi mengacu pada biaya resep yang dibagi sesuai takaran porsi tertera pada resep.

Setelah keduanya, bagian ketiga yaitu *selling price* atau harga jual. Untuk menentukan *selling price* atau harga jual, biaya per porsi harus ditambah dengan persentase yang dikeluarkan untuk kebutuhan lainnya, seperti gaji, listrik, jasa kebersihan, pemasaran, promosi, pemeliharaan alat, bunga, dan juga sewa (*Classical Cooking Modern Way, 1989:217*).

Dari Linda Blocker dan Julia Hill (2007), perhitungan harga jual dapat dilakukan dengan cara:

$$\text{Selling price} = \frac{\text{Cost per portion}}{\text{Food cost percentage (in decimal form)}}$$

TABEL 11
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
LAWAR TERI

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Ikan Teri	150	gr	IDR 10,000.00	250	IDR 6,000.00
2	Rebung	20	gr	IDR 24,500.00	500	IDR 980.00
3	Bawang Merah	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
4	Tomat	50	gr	IDR 5,000.00	250	IDR 1,000.00
5	Cuka	20	ml	IDR 5,900.00	150	IDR 786.67
6	Daun Kemangi	50	gr	IDR 6,000.00	150	IDR 2,000.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 12,566.67
35%		Biaya per Porsi				IDR 2,513.33
		Harga Jual				IDR 7,180.95

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 12
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
RUMPU RAMPE

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Bawang Merah	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
2	Bawang Putih	30	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,080.00
3	Minyak Goreng	60	ml	IDR 24,000.00	2000	IDR 720.00
4	Daun Kelor	80	gr	IDR 4,000.00	100	IDR 3,200.00
5	Daun Pepaya	100	gr	IDR 3,000.00	100	IDR 3,000.00
6	Bunga Pepaya	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
7	Buah Pepaya Muda	70	gr	IDR 5,000.00	500	IDR 700.00
8	Garam	10	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 118.00
9	MSG	3	gr	IDR 6,000.00	120	IDR 150.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 12,568.00
35%		Biaya per Porsi				IDR 2,513.60
		Harga Jual				IDR 7,181.71

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 13
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
BOSE JAGUNG

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Jagung Pulut	150	gr	IDR 48,000.00	1000	IDR 7,200.00
2	Kacang Merah	50	gr	IDR 11,000.00	250	IDR 2,200.00
3	Kacang Hijau	30	gr	IDR 11,000.00	250	IDR 1,320.00
4	Santan	100	ml	IDR 8,900.00	200	IDR 4,450.00
5	Garam	10	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 118.00
6	MSG	10	gr	IDR 6,000.00	120	IDR 500.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 15,788.00
35%		Biaya per Porsi				IDR 3,157.60
		Harga Jual				IDR 9,021.71

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 14
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
KERAPU KUAH ASAM

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Ikan Kerapu	500	gr	IDR 27,700.00	300	IDR 46,166.67
2	Bawang Putih	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
3	Bawang Merah	80	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 2,880.00
4	Asam	50	gr	IDR 14,000.00	500	IDR 1,400.00
5	Minyak Goreng	50	ml	IDR 24,000.00	2000	IDR 600.00
6	Garam	8	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 94.40
7	Gula	15	gr	IDR 14,000.00	1000	IDR 210.00
8	MSG	2.5	gr	IDR 6,000.00	120	IDR 125.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 53,276.07
35%		Biaya per Porsi				IDR 10,655.21
		Harga Jual				IDR 30,443.47

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 15
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
JAGUNG TITI

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Jagung Pulut	200	gr	IDR 48,000.00	1000	IDR 9,600.00
2	Garam	8	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 94.40
Food Cost		Biaya Resep				IDR 9,694.40
35%		Biaya per Porsi				IDR 1,938.88
		Harga Jual				IDR 5,539.66

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 16
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
LORI

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Jantung Pisang	10	gr	IDR 12,000.00	500	IDR 240.00
2	Daun Pepaya	5	gr	IDR 4,000.00	100	IDR 200.00
3	Kelapa Parut	20	gr	IDR 5,000.00	200	IDR 500.00
4	Daun Kemangi	10	gr	IDR 6,000.00	150	IDR 400.00
5	Santan Kental	75	ml	IDR 8,900.00	200	IDR 3,337.50
6	Gurita	200	gr	IDR 26,300.00	200	IDR 26,300.00
7	Bawang Putih	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
8	Bawang Merah	50	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 1,800.00
9	Jahe	8	gr	IDR 8,700.00	200	IDR 348.00
10	Garam	5	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 59.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 34,984.50
35%		Biaya per Porsi				IDR 6,996.90
		Harga Jual				IDR 19,991.14

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 17
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
IKAN KUAH

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Daun Kemangi	50	gr	IDR 6,000.00	150	IDR 2,000.00
2	Air	350	ml	IDR 3,000.00	600	IDR 1,750.00
3	Ikan Kembung	350	gr	IDR 20,000.00	400	IDR 17,500.00
4	Garam	8	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 94.40
Food Cost		Biaya Resep				IDR 21,344.40
35%		Biaya per Porsi				IDR 4,268.88
		Harga Jual				IDR 12,196.80

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 18
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
KEHE MARE

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Kerang	100	gr	IDR 15,000.00	250	IDR 6,000.00
2	Cuka	50	ml	IDR 5,000.00	150	IDR 1,666.67
3	Bawang Putih	20	gr	IDR 9,000.00	250	IDR 720.00
4	Margarine	50	gr	IDR 4,000.00	200	IDR 1,000.00
5	Cabai Keriting	50	gr	IDR 8,700.00	250	IDR 1,740.00
6	Cabai Rawit	10	gr	IDR 10,000.00	250	IDR 400.00
7	Jahe	5	gr	IDR 8,700.00	250	IDR 174.00
8	Serai	20	gr	IDR 6,300.00	200	IDR 630.00
9	Daun Jeruk	2	gr	IDR 7,500.00	10	IDR 1,500.00
10	Garam	15	gr	IDR 5,900.00	500	IDR 177.00
11	Gula	20	gr	IDR 14,000.00	1000	IDR 280.00
12	Lada Putih	10	gr	IDR 11,200.00	100	IDR 1,120.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 15,407.67
55%		Biaya per Porsi				IDR 3,081.53
		Harga Jual				IDR 5,602.79

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 19
BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, DAN HARGA JUAL
KEPUTU

BIAYA RESEP, BIAYA PER PORSI, HARGA JUAL						
NO	BAHAN	QTY	UNIT	HARGA	JUMLAH DIBELI (gr)	TOTAL HARGA
1	Tepung Ubi Kayu	150	gr	IDR 18,000.00	1000	IDR 2,700.00
2	Singkong Parut	100	gr	IDR 4,000.00	500	IDR 800.00
3	Kelapa Parut	20	gr	IDR 3,000.00	100	IDR 600.00
4	Santan	150	ml	IDR 8,900.00	200	IDR 6,675.00
5	Gula	30	gr	IDR 14,000.00	1000	IDR 420.00
6	Daun Pisang	1	lbr	IDR 10,000.00	10	IDR 1,000.00
Food Cost		Biaya Resep				IDR 12,195.00
35%		Biaya per Porsi				IDR 2,439.00
		Harga Jual				IDR 6,968.57

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

TABEL 20
TOTAL HARGA JUAL

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost Per Postion	Selling Price
1	Lawar Teri	<i>1 postion</i>	35%	IDR 2,513.33	IDR 7,180.95
2	Rumpu Rampe	<i>1 postion</i>	35%	IDR 2,513.60	IDR 7,181.71
3	Bose Jagung	<i>1 postion</i>	35%	IDR 3,157.60	IDR 9,021.71
4	Kerapu Kuah Asam	<i>1 postion</i>	40%	IDR 10,655.21	IDR 26,638.03
5	Jagung Titi	<i>1 postion</i>	30%	IDR 1,938.88	IDR 6,462.93
6	Lori	<i>1 postion</i>	30%	IDR 6,996.90	IDR 23,323.00
7	Ikan Kuah Asam	<i>1 postion</i>	35%	IDR 4,268.88	IDR 12,196.80
8	Kehe Mare	<i>1 postion</i>	55%	IDR 3,081.53	IDR 7,901.37
9	Keputu	<i>1 postion</i>	35%	IDR 2,439.00	IDR 6,968.57
TOTAL SATU SET					IDR 106,875.09

Sumber: Hasil Olahan Penulis (2021)

d) *Nutritional Value*

Nutritional value merujuk pada kandungan yang terdapat pada makanan dan memiliki dampak pada komposisi atau unsur tubuh.

TABEL 21
KANDUNGAN NUTRISI
LAWAR TERI

NUTRITIONAL VALUE								
INGREDIENTS	QTY	UNIT	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Ikan Teri	150	gr	42	0	2	8	3	0
Rebung	20	gr	8	0	0	0	0	0
Bawang Merah	50	gr	36	8	0	1	6	4
Tomat	50	gr	9	1	0	0	2	1
Cuka	20	ml	27	5	0	0	0	4
Daun Kemangi	50	gr	11	1	0	1	2	0
Total per Porsi			133	15	2	10	13	9
Total 5 Porsi			665	75	10	50	65	45

Sumber: myfitnesspal.com, 2021

TABEL 22
KANDUNGAN NUTRISI
RUMPU RAMPE

NUTRITIONAL VALUE								
INGREDIENTS	QTY	UNIT	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Bawang Merah	50	gr	36	9	0	1	6	4
Bawang Putih	30	gr	45	10	0	2	5	0
Minyak Goreng	60	ml	480	0	56	0	0	0
Daun Kelor	80	gr	51	6	1	7	7	0
Daun Pepaya	100	gr	74	11	2	7	0	0
Bunga Pepaya	50	gr	23	4	0	1	0	0
Buah Pepaya Muda	70	gr	27	7	0	0	2	4
Garam	10	gr	0	0	0	0	40	0
MSG	3	gr	0	0	0	0	1080	0
Total per Porsi			736	47	59	18	1140	8
Total 5 Porsi			3680	235	295	90	5700	40

Sumber : myfitnesspal.com, 2021

TABEL 27
KANDUNGAN NUTRISI
IKAN KUAH

INGREDIENTS	QTY	UNIT	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Daun Kemarii								

50ET00.75 -0.0052185 486 148.5 reW* nBT/F3 12.05 Tf1 0 0 1 12reT69.78 0 1 2.25 87.42F3 12.05
 Sumber: myfitnesspal.com, 2021

TABEL 28
KANDUNGAN NUTRISI
KEHE MARE

Sumber: myfitnesspal.com, 2021

TABEL 29
KANDUNGAN NUTRISI
KEPUTU

NUTRITIONAL VALUE								
INGREDIENTS	QTY	UNIT	<i>Calories (kcal)</i>	<i>Carbs (g)</i>	<i>Fat (g)</i>	<i>Protein (g)</i>	<i>Sodium (mg)</i>	<i>Sugar (g)</i>
Tepung Ubi Kayu	150	gr	264	112	0	1	0	0
Singkong Parut	100	gr	160	38	0	0	14	1
Kelapa Parut	20	gr	71	3	1	1	0	0
Santan	150	ml	28	1	1	0	25	0
Gula	30	gr	96	24	0	0	0	24
Total per Porsi			619	178	2	2	39	25
Total 5 Porsi			3095	890	10	10	195	125

Sumber: myfitnesspal.com, 2021

1.5. Lokasi dan Waktu Presentasi Makanan

Proses penelitian dan percobaan yang penulis lakukan bertempat di dapur pribadi, berlokasi di Jl. Enim No. 114 B, Jakarta Utara. Waktu pengerjaan penulisan serta penelitian Tugas Akhir Presentasi Makanan dilaksanakan sejak bulan Maret 2021 hingga Juli 2021.