

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara dengan kepulauan maritim, yang terletak di Asia Tenggara dan dilintasi oleh garis khatulistiwa, Indonesia dihimpit oleh 2 benua yaitu benua Asia dan Australia, serta dihimpit oleh dua samudra yaitu Samudra Pasifik dan Samudra Hindia. Indonesia memiliki 5 pulau besar dan memiliki jumlah pulau mencapai 17.504, dengan populasi penduduk 270.054.853 pada tahun 2018, Indonesia merdeka pada 17 Agustus 1945, dengan ibu kota negara Jakarta, 5 pulau besar di Indonesia adalah sebagai berikut : pulau Jawa, Pulau Sumatra, pulau Kalimantan, pulau Sulawesi, dan pulau Irian Jaya.

Jawa Tengah pada awal kemerdekaan ditetapkan sebagai salah satu provinsi di Indonesia bersamaan dengan Jawa Barat, dan Jawa Timur. Provinsi Jawa Tengah memiliki hamparan dataran rendah yang terletak di sepanjang pantai utara, selatan, dan di daerah aliran-aliran sungai. Dibagian tengah merupakan dataran tinggi dengan rangkaian pegunungan yang membentang dari barat ke timur. Di bagian utara memiliki paparan dataran rendah yang cukup luas yang dialiri oleh sungai-sungai dan pada bagian selatan memiliki hamparan dataran rendah yang sebagian areanya terputus oleh deretan pegunungan dan perbukitan. Karena dari keadaan inilah yang menyebabkan setiap daerah pada dataran jawa memiliki variasi kuliner yang banyak, terdapat 9 kota dan 29 kabupaten pada Provinsi Jawa Tengah yang salah satunya adalah Kabupaten Rembang.

Kabupaten Rembang adalah sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah yang berbatasan dengan Teluk Rembang (Laut Jawa) di utara, Kabupaten Tuban (Jawa Timur) di timur, Kabupaten Blora di selatan, serta Kabupaten Pati di barat. Secara geografis terletak di ujung timur laut Provinsi Jawa Tengah dan dilalui Jalan Pantai Utara Jawa (Jalur Pantura), pada garis koordinat $111^{\circ} 00' - 111^{\circ} 30'$ Bujur Timur dan $6^{\circ} 30' - 7^{\circ} 6'$ Lintang Selatan. Kabupaten Rembang berbatasan langsung dengan provinsi Jawa Timur, sehingga menjadi gerbang sebelah timur Provinsi Jawa Tengah. Daerah perbatasan dengan Jawa Timur. Kabupaten Rembang memiliki luas 101.408 hektar. (<https://Rembangkab.go.id/geografis/>)

Dalam satu sampai dua tahun terakhir Rembang mengalami perkembangan yang signifikan dalam sektor wisata yang ditandai dengan bermunculan banyak destinasi pariwisata yang menjadi pilihan untuk berwisata saat musim liburan tiba. Saat ini Kabupaten Rembang tergolong memiliki wisata yang cukup lengkap, dengan memiliki wisata budaya, wisata alam, wisata agro maupun wisata religi. Rembang banyak dikenal dengan wisata pantai, seperti Pantai Wates yang memiliki pasir putih, dan Pulau Gede yang terletak 3,4 km di seberangnya. Wisatawan dapat menyeberang ke Pulau Gede yang tidak berpenghuni dan arum jeram di sana, karena Rembang memiliki pesisir pantai sepanjang 60 km. Selain pantai, Rembang juga memiliki wisata toleransi yang terdapat pada Desa Lasem yang memiliki panggilan "*The Little Beijing Old Town*". Walaupun memiliki jumlah tempat wisata yang banyak dan memiliki banyak ragam makanan khas, Rembang sendiri tidak banyak dikenal wisatawan lokal maupun mancanegara yang disebabkan oleh kurangnya penyebaran informasi maupun promosi yang menjadi salah satu penyebab.

Secara geografis letak Kabupaten Rembang berada di paparan pantai dan memiliki wilayah pegunungan, terdapat pada paparan pantai menjadikan Rembang sebagai penghasil garam di Indonesia, bahkan mendapatkan julukan “Kota Garam”.

(https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Rembang)

Produksi garam yang dihasilkan setiap tahunnya melimpah yang dapat mencukupi kebutuhan bahan baku garam di Kabupaten Rembang untuk empat industri garam secara lokal yang berkisar di 22900 ton/ tahun. Dengan letak di paparan pantai membuat Rembang memiliki banyak tumbuhan berjenis pohon kelapa yang menjadi pengaruh besar pada kuliner di Kabupaten Rembang, dapat dilihat pada olahan makanan khas Rembang menggunakan bahan dasar dari kelapa (santan dan kelapa parut).

Sejumlah kuliner khas tersebut , meliputi Mangut Ikan Panggang, Sayur Merico, Sambal Blondo, Pindang Tempe Bosok, Sate Srepeh, Pelas Udang, Apem Singkong, Trancam Timun Kacang Panjang, yang bahannya mengandung kelapa parut ataupun santan.

B. Tujuan Presentasi Masakan

Dengan penjelasan yang terdapat di atas , penulis berkeinginan untuk mengajukan hidangan khas Kabupaten Rembang tersebut dengan tujuan :

- a) Mengenalkan kuliner tradisional khas Kabupaten Rembang secara luas bahkan secara global.
- b) Menjadikan Kabupaten Rembang menjadi salah satu destinasi wisata kuliner yang utama.

C. Usulan Masakan

Kuliner Tradisional yang dimiliki oleh Kabupaten Rembang hingga saat ini tidak banyak dikenal oleh masyarakat, sehingga dengan ini penulis berkeinginan untuk mengangkat kuliner Tradisional Khas Kabupaten Rembang sebagai bahan Tugas Akhir penulis agar kuliner Rembang dapat diperkenalkan secara lebih luas terhadap masyarakat, karena kuliner Tradisional Khas Kabupaten Rembang memiliki potensi yang besar untuk menjadi destinasi kuliner yang utama. Penulis akan mempresentasikan menu yang bertema Rijsttafel sebagai bahan sidang yang akan berlangsung sebagai berikut :

NASI PUTIH

(Beras yang dimasak dengan cara diaron)

MANGUT IKAN PANGGANG

(Ikan asap yang dimasak dengan bumbu hijau dan santan kental, disajikan sebagai makanan utama)

PELAS UDANG

(Udang dengan campuran kelapa yang dikukus dalam daun pisang, disajikan sebagai makanan pendamping)

PINDANG TEMPE BOSOK

(Tempe Bosok adalah tempe yang fermentasi yang dengan kuah kaldu yang asam dan pedas, disajikan sebagai makanan pendamping)

MENDOL TAHU

(Campuran adonan tahu putih dan daging giling yang digoreng)

SAMBAL BLONDO

(Sambal dengan campuran Blondo yang merupakan ampas Lengo Klentik atau biasa dikenal juga sebagai minyak santan, disajikan sebagai makanan pendamping)

TRANCAM TIMUN KACANG PANJANG

(Potongan timun segar yang dicampur dengan parutan kelapa yang pedas gurih, disajikan sebagai makanan pendamping)

APEM SINGKONG

(Adonan parutan singkong dan tape yang dikukus, disajikan dengan parutan kelapa, disajikan sebagai kudapan)

WEDANG GAUL

(Air rebusan kacang tanah dengan gula merah dan asam jawa, disajikan sebagai minuman)

D. Tinjauan Produk

4.1 Tema

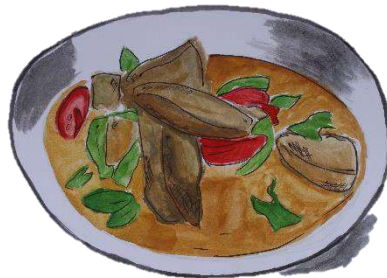
Tema yang diambil oleh penulis adalah Rijsttafel yang terdiri dari :

- a. Makanan Utama
- b. Makanan Pendamping
- c. Makanan Penutup
- d. Minuman

4.2 Jenis Produk

a. Mangut Ikan Panggang

Mangut ikan panggang adalah makanan yang berbahan dasar ikan asap dengan dominasi rasa ikan asap dan rasa pedas gurih dari kuah mangut yang terbuat dari kaldu, lombok rawit, rempah dan santan. Makanan ini digemari untuk santap siang dan juga oleh penggemar makanan pedas karena rasa pedas yang dihasilkan dengan perpaduan ikan asap dengan Lombok rawit yang memiliki rasa pedas yang menyatu dengan baik.



b. Pelas Udang

Adalah olahan udang yang dikukus dengan kelapa parut yang dicampur dengan bumbu dan Lombok rawit, memiliki rasa gurih dan pedas dipadukan dengan potongan udang, merupakan salah satu menu yang khas pada daerah Rembang.

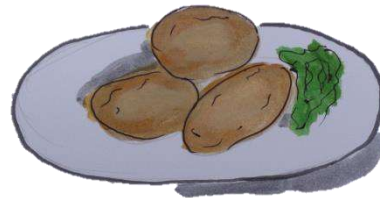
**c. Pindang Tempe Bosok**

Pindang tempe bosok menggunakan tempe yang difermentasi lebih lama dari pada tempe umumnya, memiliki tekstur yang tidak jauh berbeda dari tempe biasa hanya saja memiliki aroma yang sedikit tajam dan memiliki warna coklat yang lebih gelap dari tempe pada umumnya, pindang tempe bosok disajikan dengan kuah kaldu yang dipadukan dengan rempah-rempah dan Lombok merah.



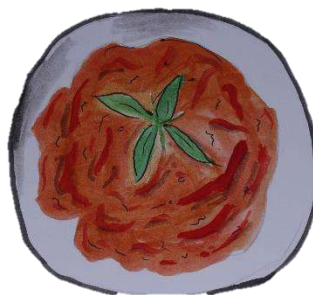
d. Mendol Tahu

Merupakan makanan olahan yang terbuat dari tahu yang dihancurkan dan dicampurkan dengan bawang putih, bawang merah, daun bawang dan telur. Makanan ini merupakan gorengan yang menjadi makanan pendamping bagi orang Jawa.



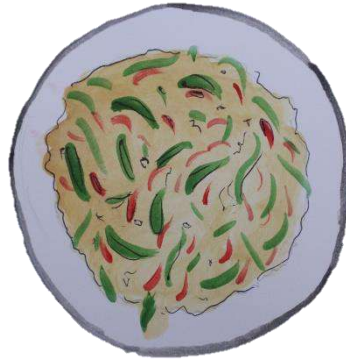
e. Sambal Blondo

Sambal Blondo adalah sambal yang memiliki aroma yang khas dan jarang ditemukan karena berbahan utama yang terbuat dari ampas hasil pengolahan Lengo Klentik (minyak hasil dari santan kental yang dimasak perlahan dalam wajan besar) yang bernama Blondo, sambal atau makanan olahan yang berbahan blondo sudah sangat sulit ditemukan, karena sejak tahun 1980-an minyak yang terbuat dari kelapa sawit marak diproduksi, diperjual-belikan dan digunakan oleh masyarakat menjadi salah satu alasan minyak kelapa (Lengo Klentik) jarang digunakan, karakteristik minyak kelapa yang mudah tengik menjadikannya kurang diminati oleh masyarakat.



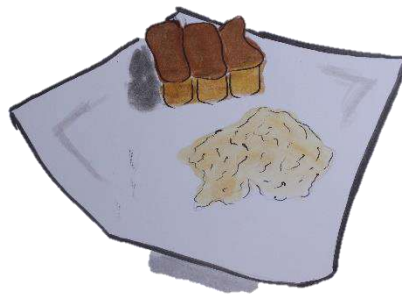
f. Trancam Timun Kacang Panjang

Merupakan sajian yang memiliki rasa yang segar karena berbahankan timun dan kacang panjang yang dipadukan dengan kelapa parut yang sudah dibumbui dengan bawang putih, Lombok merah, kencur, dan perasan jeruk purut.



g. Apem Singkong

Apem singkong merupakan cemilan yang berbahankan tape singkong dan singkong yang di hancurkan dicampurkan dengan gula merah lalu di kukus hingga matang, disajikan dengan parutan kelapa yang diberikan garam, makanan ini telah menjadi cemilan atau sajian ringan yang banyak ditemui di Rembang, kue apem sendiri dimaknai sebagai kue pembawa kebersamaan dan pengusir kesialan.



h. Wedang Gaul

Wedang gaul merupakan minuman wedang yang agak berbeda dengan wedang pada umumnya menggunakan rempah seperti wedang uwuh atau wedang ronde yang menggunakan jahe, wedang gaul menggunakan air rebusan kacang tanah yang telah dikupas lalu diberikan asam jawa dan gula merah, disajikan panas-panas dengan kacang tanah yang telah direbus.



E. Usulan Resep

Usulan resep yang penulis susun merupakan cara “*Rijsttafel*” dimulai dengan “*Standard Recipe*”. Menurut John Birchfield dalam buku *Contemporary Quantity Recipe File* (2006:16) bahwa

“A standard recipe is a formula for producing a food or beverages item. It specifies ingredients required, quantity of each ingredients, preparation procedure, portion size, equipment needs, garnish, and any other information necessary to prepare the item. The recipe also be a communications tool. It tells the cook all kind of instructions about how to make it, so the cook must be able to follow “.

Menurut kutipan tersebut maka standar resep merupakan formula untuk memproduksi produk makanan dan minuman. Standar resep menspesifikasikan bahan-bahan yang dibutuhkan, jumlah yang dibutuhkan dari setiap bahan, prosedur pengolahan bahan, ukuran porsi yang dihidangkan, daftar peralatan yang dibutuhkan, dan segala informasi yang dibutuhkan untuk menyiapkan produk. Resep dapat menjadi alat komunikasi, resep memberikan juru masak segala instruksi mengenai cara pembuatan produk, sehingga hasil produk selalu konsisten walaupun dilakukan berulang kali.

LANJUTAN TABEL 3

USULAN RESEP

PELAS UDANG

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Appetizer</i>	Besaran Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 45 menit
Asal Daerah	: Kabupaten Rembang	Suhu Penyajian	: Panas

3.	Bungkus	2	gr	Ketumbar	Menggunakan daun pisang dan disemat menggunakan tusuk gigi	
		5	gr	Bawang putih		
		10	gr	Bawang merah		
		2	gr	Jahe		
		10	gr	Lombok merah keriting		
		250	gr	Udang		
		20	gr	Daun kemangi		
		100	gr	Kelapa parut		
		45	gr	Petai cina		
		10	gr	Garam		
	Kukus	10	gr	Gula merah		
						Semua bahan selama 15 menit
4.	Sajikan					Dengan daun kemangi dan irisan cabai

Sumber : sajiansedap.grid.id ,(2019)

TABEL 7

USULAN RESEP

TRANCAM TIMUN KACANG PANJANG

Halaman	: 1/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Appetizer</i>	Besaran Porsi	: 60 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 20 menit
Asal Daerah	: Kabupaten Rembang	Suhu Penyajian	: dingin

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	<i>Prepare</i>	100	gr	Kecambah	Dicuci Buang isinya lalu bagi 4 iris 1m Dipotong 2cm Parut Iris
		150	gr	Mentimun	
		50	gr	Petai cina	
		20	gr	Daun kemangi	
		50	gr	Kacang panjang	
		70	gr	Kelapa	
		10	gr	Lombok merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kencur	
		3	gr	Kulit jeruk purut	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula jawa	
2.	Haluskan	10	gr	Lombok merah	
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kencur	
		3	gr	Kulit jeruk purut	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula jawa	

LANJUTAN TABEL 7

USULAN RESEP

TRANCAM TIMUN KACANG PANJANG

Halaman	: 2/2	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis hidangan	: <i>Appetizer</i>	Besaran Porsi	: 50 gr
Alat Saji	: <i>Dinner Plate</i>	Durasi memasak	: 20 menit
Asal Daerah	: Kabupaten Rembang	Suhu Penyajian	: dingin

3.	Campurkan	10	gr	Lombok merah	Yang sudah halus
		5	gr	Bawang putih	
		5	gr	Kencur	
		3	gr	Kulit jeruk purut	
		5	gr	Garam	
		5	gr	Gula jawa	
		70	gr	Kelapa parut	
	Tambahkan	100	gr	Kecambah	
		150	gr	Mentimun	
		50	gr	Petai cina	
	20	gr	Daun kemangi	Aduk	
	50	gr	Kacang panjang	hingga rata	
4.	Sajikan				Hidangkan dengan potongan kemangi di atasnya

sumber : merahputih.com ,(2019)

TABEL 8**USULAN RESEP****APEM SINGKONG**

Halaman : 1/1 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Jenis hidangan : *Dessert* Besaran Porsi : 40 gr
 Alat Saji : *Dessert Plate* Durasi memasak : 60 menit
 Asal Daerah : Kabupaten Rembang Suhu Penyajian : Panas

NO	METODE	JUMLAH	UNIT	BAHAN	KETERANGAN
1.	<i>prepare</i>	500	gr	Singkong	Di parut Disisir Haluskan, Buang serat
		150	gr	Gula merah	
		250	gr	Tapai singkong	
		100	gr	Kelapa parut	
		5	gr	Garam	
		5	ml	minyak	
2.	Campurkan	500	gr	Singkong	Uleni hingga rata Diamkan selama 2 jam.
		150	gr	Gula merah	
		250	gr	Tapai singkong	
3.	Siapkan	5	ml	Minyak	Kukusan Oleskan pada loyang Yang sudah di uleni Hingga matang
	Masukan	500	gr	Singkong	
		150	gr	Gula merah	
	Kukus	250	gr	Tapai singkong	
4.	Sajikan				Dengan kelapa parut

Sumber : iloveindonesianfood.blogspot.com ,(2019)

F. Recipe Costing , Dish Costing dan Selling Price

Langkah yang diambil setelah menentukan resep adalah menghitung biaya makanan (*cost*) dari harga standar resep (*recipe costing*), harga per porsi (*dish costing*) dan harga jual (*selling price*) ke konsumen dalam harga per porsi. *Dish costing* dapat dihitung dari *recipe costing* dibagi *portion yield* per resep, setelah *dish cost* terhitung baru *selling price* dapat ditentukan, berikut meruoakan cara penghitungan *cost per portion* menurut Linda dan Julia Hill

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

Berikut merupakan hasil penghitungan *recipe costing* dan *dish costing* milik penulis :

TABEL 10
RECIPE COSTING AND DISH COSTING
NASI PUTIH

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
250	gr	Beras	10000	2500
500	ml	air	18000	473
1	gr	Daun salam	3000	60
<i>Recipe costing</i>				3033
<i>Dish costing</i>				607

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 11
RECIPE COSTING AND DISH COSTING
MANGUT IKAN PANGGANG

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
45	ml	Minyak	24000	1080
20	gr	Cabe merah	40000	800
20	gr	Cabe hijau	27000	540
2	gr	Daun jeruk	2000	80
1	gr	Daun salam	3000	60
250	gr	Ikan Asap	150000	37500
400	gr	Santan	13500	5400
20	gr	Bawang merah	20500	410
10	gr	Bawang putih	31000	310
3	gr	Ketumbar	35000	105
3	gr	Kencur	40000	120
10	gr	Lengkuas	17000	170
10	gr	Kemiri	52000	520
30	gr	Gula jawa	16000	480
5	gr	Garam	6250	31
<i>Recipe costing</i>				47606
<i>Dish costing</i>				9521

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 12
RECIPE COSTING AND DISH COSTING

PELAS UDANG

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
250	gr	Udang	65000	16250
20	gr	Daun kemangi	10000	200
100	gr	Kelapa parut	13500	1350
45	gr	Petai cina	10000	450
10	gr	Garam	6250	62
10	gr	Gula merah	16000	160
5	buah	Daun pisang	5000	1000
2	gr	Ketumbar	35000	70
5	gr	Bawang putih	31000	155
10	gr	Bawang merah	20500	205
2	gr	Jahe	33000	66
10	gr	Lombok merah keriting	45000	450
5	buah	Tusuk gigi	10000	50
<i>Recipe costing</i>				19468
<i>Dish costing</i>				3893

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 13
RECIPE COSTING AND DISH COSTING

PINDANG TEMPE BOSOK

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
300	gr	Tempe bosok	15000	4500
500	ml	Kaldu ayam	5000	2500
15	gr	Bawang merah	20500	307
10	gr	Bawang putih	31000	310
20	gr	Lombok merah	40000	800
5	gr	Lengkuas	17000	85
5	gr	Asam jawa	15000	75
2	gr	Daun salam	2000	80
8	gr	Garam	6250	50
<i>Recipe costing</i>				8707
<i>Dish costing</i>				1741

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 14
RECIPE COSTING AND DISH COSTING

MENDOL TAHU

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
300	gr	Tahu putih	10000	3000
100	gr	Daging giling	50000	5000
60	gr	Telur	23000	1380
10	gr	Daun bawang	12000	120
10	gr	Bawang merah goreng	40000	400
500	ml	Minyak goreng	24000	12000
2	gr	Merica	115000	230
2	gr	Gula pasir	10000	20
4	gr	Garam	6250	25
5	gr	Bawang merah	20500	102
<i>Recipe costing</i>				22277
<i>Dish costing</i>				4455

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 15
RECIPE COSTING AND DISH COSTING
SAMBAL BLONDO

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
100	gr	Blondo	175000	17500
10	gr	Bawang putih	31000	310
12	gr	Lombok rawit	55000	660
20	gr	Lombok merah	40000	800
2	gr	Daun jeruk	50000	100
3	gr	Garam	6250	18.75
<i>Recipe costing</i>				19388.8
<i>Dish costing</i>				3877.75

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 16
RECIPE COSTING AND DISH COSTING
TRANCAM TIMUN KACANG PANJANG

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
100	gr	Kecambah	10000	1000
150	gr	Mentimun	12000	1800
50	gr	Petai cina	20000	1000
20	gr	Daun kemangi	10000	200
50	gr	Kacang panjang	24000	1200
70	gr	Kelapa	13500	945
10	gr	Lombok merah	40000	400
5	gr	Bawang putih	31000	155
5	gr	Kencur	40000	200
3	gr	Kulit jeruk purut	40000	120
5	gr	Garam	6250	31.25
5	gr	Gula jawa	16000	80
<i>Recipe costing</i>				7131.25
<i>Dish costing</i>				1426.25

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 17
RECIPE COSTING AND DISH COSTING
APEM SINGKONG

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
500	gr	Singkong	10000	5000
150	gr	Gula merah	16000	2400
250	gr	Tapai singkong	18000	4500
100	gr	Kelapa parut	13500	1350
5	gr	Garam	6250	31.25
5	ml	Minyak	24000	120
<i>Recipe costing</i>				13401.3
<i>Dish costing</i>				2680.25

Sumber olahan penulis (2019)

TABEL 18
RECIPE COSTING AND DISH COSTING

WEDANG GAUL

Jumlah porsi : 5 porsi

Jumlah	Unit	Bahan	Harga	Total
150	gr	Kacang tanah	30000	4500
100	gr	Gula merah	16000	1600
10	gr	Asam jawa	15000	150
2	gr	Garam	6250	12.5
2500	ml	Air	18000	2368.42
<i>Recipe costing</i>				8630.92
<i>Dish costing</i>				1726.18

Sumber olahan penulis (2019)

Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991), *“The cost of food and beverage in the commercial sector is usually in the range of 25 to 45 percent of the total operating cost”*.

Berdasarkan Linda brocker dan Julia Hill rumus penghitungan harga jual makanan dan minuman adalah sebagai berikut :

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

Berikut adalah tabel dari *selling price* yang dibuat oleh penulis :

TABEL 19
SELLING PRICE

Menu	Food Cost	Dish Cost	Selling Price
Nasi putih	35%	607	1734
Mangut Ikan Panggang	35%	9521	27202
Pelas Udang	35%	3893	11122
Pindang Tempe Bosok	35%	1741	4974
Mendol Tahu	35%	4455	12728
Sambal Blondo	35%	1960	5600
Trancam Timun Kacang panjang	35%	1426	4074
Apem Singkong	35%	2680	7657
Wedang Gaul	35%	1726	4931
Total			80022

Sumber olahan penulis (2019)

G. Daftar Nilai Nutrisi

Nutrisi merupakan bagian yang penting bagi tubuh manusia, nutrisi dalam makanan dibagi menjadi 2 bagian yaitu *macronutrients* dan *micronutrients*, *macronutrients* adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar seperti protein, karbohidrat, dan lipid, sedangkan *micronutrients* adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dengan jumlah yang sedikit seperti vitamin dan mineral. Hal tersebut dijelaskan oleh Karen Eich Drummond dan Lisa M. Brefere dalam buku *Nutritions for Foodservice & Culinary Professionals* (2004:15),

*“The body needs vitamins and minerals in small amounts, so these nutrients are called **micronutrients** (micro means small). In contrast, the body needs large amounts of carbohydrates, lipids, and protein so they are called **macronutrients** (macro means large).”*

Tubuh manusia membutuhkan nutrisi yang seimbang sebagai dasar untuk berfungsi dengan sempurna seperti dikatakan oleh WHO,

Nutrition is the intake of food, considered in relation to the body's dietary needs. Good nutrition – an adequate, well balanced diet combined with regular physical activity – is a cornerstone of good health. Poor nutrition can lead to reduced immunity, increased susceptibility to disease, impaired physical and mental development, and reduced productivity.

Dengan pengertian tersebut penulis membuat tabel nilai nutrisi yang berisikan dari menu yang penulis ambil sebagai Tugas Akhir.

Berikut adalah tabel-tabel nilai nutrisi dari makanan yang penulis gunakan sebagai Tugas Akhir *food presentation*.

TABEL 20

NILAI NUTRISI

NASI PUTIH

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Beras	250 gr	892.5	192.75	4.25	21
Air	500 ml	0	0	0	0
Daun salam	1 gr	3	0.5	0	0
Total		895.5	193.25	4.25	21
per porsi		179.1	38.66	0.85	4.2

TABEL 21
NILAI NUTRISI
MANGUT IKAN PANGGANG

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Minyak	45 ml	360	0	40.5	0
Cabe merah	20 gr	7.2	1.46	0	0.2
Cabe hijau	20 gr	5	1	0	0.1
Daun jeruk	2 gr	0	0	0	0
Daun salam	1 gr	3	0.5	0	0
Ikan asap	250 gr	652.5	54.75	5.75	95.3
Santan	400 gr	934	0	94	0
Bawang merah	20 gr	14.4	3.4	0	0.6
Bawang putih	10 gr	11.2	2.3	0	0.5
Ketumbar	3 gr	12.6	1.5	0.5	0.4
Kencur	3 gr	0	0	0	0
Lengkuas	10 gr	2.6	0.4	0	0.1
Kemiri	10 gr	65.7	0.8	6.3	1.9
Gula jawa	30 gr	115.8	22.8	3	0.9
garam	5 gr	0	0	0	0
Total		2184	87.91	150.5	100
per porsi		436.8	17.6	30	20

TABEL 22
NILAI NUTRISI
PELAS UDANG

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Udang	250 gr	247.5	0	2.5	52.5
Daun kemangi	20 gr	9.2	1.8	0	0.8
Kelapa parut	100 gr	359	14	34.7	3.4
Petai cina	45 gr	46	12.5	0.5	2.7
Garam	10 gr	0	0	0	0
Gula merah	10 gr	38.6	7.6	1	0.3
Ketumbar	2 gr	8.4	1.8	0.3	0.3
Bawang putih	5 gr	5.6	1.15	0	0.25
Bawang merah	10 gr	7.2	1.7	0	0.3
Jahe	2 gr	1.5	0.3	0	0
Cabe merah keriting	10 gr	3.8	0.6	0.1	0.2
Total		726.8	41.5	39.1	60.75
per porsi		145.4	8.3	7.8	12.15

TABEL 23
NILAI NUTRISI
PINDANG TEMPE BOSOK

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Tempe bosok	300 gr	579	27	33	57
Kaldu ayam	500 ml	15	3.5	0	1.5
Bawang merah	15 gr	7	0.2	0	1.35
Bawang putih	10 gr	11.2	2.3	0	0.5
Lombok merah	20 gr	7.2	1.46	0	0.2
Lengkuas	5 gr	1.3	0.2	0	0
Asam jawa	5 gr	13.95	1.9	0	0.1
Daun salam	2 gr	6	1	0	0
Garam	8 gr	0	0	0	0
Total		604.65	37.56	33	60.65
per porsi		128.13	7.5	6.6	12.13

TABEL 24
NILAI NUTRISI
MENDOL TAHU

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Tahu putih	300 gr	240	2.4	14.1	32.7
Daging giling	100 gr	184	0	14	18.8
Telur	60 gr	69	0	5	6
Daun bawang	10 gr	3.2	0.7	0	0.2
Bawang merah goreng	10 gr	50	5	3	1
Merica	2 gr	10	2	0	0
Gula pasir	2 gr	5	0	0	0
Garam	4 gr	0	0	0	0
Bawang merah	5 gr	5.6	0.5	0	0
Total		566.8	10.6	31.1	58.7
per porsi		113.4	2.12	6.22	11.74

TABEL 25
NILAI NUTRISI
SAMBAL BLONDO

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Blondo	200 gr	487.3	28	34.4	16.6
Bawang putih	10 gr	11.2	2.3	0	0.5
Lombok rawit	12 gr	13.2	2.37	0.3	0.6
Lombok merah	20 gr	7.2	1.46	0	0.2
Daun jeruk	2 gr	0	0	0	0
Garam	3 gr	0	0	0	0
Total		518.9	31.1	34.7	17.9
per porsi		103.8	6.8	6.9	3.6

TABEL 26
NILAI NUTRISI
TRANCAM TIMUN KACANG PANJANG

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Kecambah	100 gr	29	5	0	4
Timun	150 gr	18	3	0	1.5
Petai cina	50 gr	65	7.5	2	4
Daun kemangi	20 gr	9.2	1.8	0.2	0.8
Kacang panjang	50 gr	157	30.5	3	14.5
Kelapa	70 gr	251.3	9.8	24.3	2.4
Lombok merah	10 gr	3.6	0.7	0	0.1
Bawang putih	5 gr	5.6	1.15	0	0.25
Kencur	5 gr	0	0	0	0
Kulit jeruk purut	3 gr	1.2	0.3	0	0
garam	5 gr	0	0	0	0
Gula jawa	5 gr	19	3.8	0.5	0.15
Total		558.9	63.55	27	27.7
per porsi		111.8	12.7	5.4	5.5

TABEL 27
NILAI NUTRISI
APEM SINGKONG

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Singkong	500 gr	770	184	1.5	5
Gula merah	150 gr	552	114	15	4.5
Tapai singkong	250 gr	437.5	107.5	0	2.5
Kelapa parut	100 gr	359	14	34.7	3.4
Garam	5 gr	0	0	0	0
Minyak	5 ml	1.7	0.4	0	0.15
Total		2120	420	51.2	15.55
per porsi		424	84	10.2	3.1

TABEL 28
NILAI NUTRISI
WEDANG GAUL

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Kacang tanah	150 gr	850.5	24	73.5	39
Gula merah	100 gr	386	76	10	3
Asam jawa	10 gr	14	1.9	0	0.1
Garam	2 gr	0	0	0	0
air	2500 ml	0	0	0	0
Total		1250.5	101.9	83.5	42.1
per porsi		250.1	20.38	16.7	8.42

TABEL 29
NILAI NUTRISI
KESELURUHAN MENU

Nama	Kuantiti	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)
Nasi Putih	5 porsi	179.1	38.66	0.85	4.2
Mangut Ikan Panggang	5 porsi	2184	87.91	150.5	100
Pelas Udang	5 porsi	726.8	41.5	39.1	60.75
Pindang Tempe Bosok	5 porsi	604.65	37.56	33	60.65
Mendol Tahu	5 porsi	566.8	10.6	31.1	58.7
Sambal Blondo	5 porsi	518.9	28	34.4	16.6
Trancam Timun Kacang Panjang	5 porsi	558.9	63.55	27	27.7
Apem Singkong	5 porsi	2120	420	51.2	15.55
Wedang Gaul	5 porsi	1250.5	101.9	83.5	42.1
Total		8140.75	829.68	450.65	386.25
per porsi		1628.15	165.94	90.13	77.25

H. Lokasi dan Waktu Penelitian

a) Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian penulis belokasikan pada dapur rumah pribadi milik keluarga penulis. Untuk pelaksanaan presentasi produk milik penulis berlokasi d *kitchen* Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung

b) Waktu Penelitian

waktu yang digunakan untuk penelitian dari menu milik penulis dilaksanakan dari bulan September hingga Desember 2019.

