

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat akan kembali ke Ibu Kota Republik Indonesia di Yogyakarta pada tanggal 6 Juli 1949, Ir. Soekarno, Presiden Republik Indonesia waktu itu di Pangkalpinang mengucapkan: “Dari Pangkalpinang, Pangkal kemerdekaan bagi perjuangan”. Kota Pangkalpinang merupakan ibu kota dari Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Secara geografis, Kota Pangkalpinang terletak antara 20,4’ sampai dengan 20,10’ Lintang Selatan dan antara 106,04’ sampai dengan 106,07’ Bujur Timur. Pangkalpinang berada di bagian timur Pulau Bangka dengan batas sebelah Utara kecamatan Merawang, sebelah Barat dengan Mendo Barat, sebelah Selatan dengan kecamatan Pangkalan Baru, dan Timur dengan Laut Cina Selatan. Kota Pangkalpinang memiliki 42 kelurahan didalam 7 kecamatan.

Kota Pangkalpinang berjumlah penduduk sebanyak 215.379 jiwa (2019) dengan kepadatan 1.999 jiwa/km² berdasarkan data Kemendagri dengan wilayah seluas 118,41 km². Saat ini Wali Kota Muhammad Irwansyah yang memimpin Kota Pangkalpinang, sebelumnya Zulkarnain Karim yang menjabat untuk dua periode (2003-2013). Pusat Kota yang berjulukan BERARTI (BERSih, Aman, Rapi, Tertib, Indah) berada di Jalan Merdeka sebagai titik nol kilometer kota. (Anonim, Dari Pangkalpinang, Pangkal Perjuangan, 2017)

Secara Etimologi Pangkalpinang berasal terdiri dari dua kata yaitu Pangkal atau Pengkal dan Pinang. Pengkal atau Pangkal yang bahasa Melayu Bangka berarti pusat atau awal mulanya sebagai pusat segala aktifitas dan kegiatan dimulai seperti sebagai pusat distrik yang awalnya pusat timah, pasar, dan tempat berlabuh kapal atau perahu. Sedangkan Pinang yaitu jenis palma yang tumbuh di daerah Pasifik, Asia dan Afrika bagian timur. Nama buah yang diperdagangkan orang Pinang juga bernama Pinang. (Anonim, Kota Pangkalpinang, 2016)

Pada tahun 2020, persentase agama penduduk di Kota Pangkalpinang berdasarkan data Badan Pusat Statistik kota adalah sebagai berikut Islam 82.45%, Kristen 7.12% (Protestan 3.87% dan Katolik 3.25%), kemudian Budha 5.75%, Konghucu 4.65%, dan Hindu 0.03%. (Wikipedia, 2020).

Pulau Bangka memiliki beberapa kota didalamnya pada setiap kota memiliki makanan khasnya masing-masing, seperti contoh Kota Pangkalpinang dengan Kota Namang dan Sempan, kota tersebut bersebelahan tetapi makanan khas kota tersebut memiliki keunikannya tersendiri, seperti pada bentuk yang berbeda atau rasa yang berbeda karena takaran berbeda. Pada Tugas Akhir ini penulis mengambil Kota Pangkalpinang, karena kota ini sebagai Ibu Kota Provinsi Bangka Belitung, dan makanan khasnya yang lebih beragam dan unik dari kota lainnya.

Produk kuliner Kota Pangkalpinang umumnya memiliki ciri khas rasa pedas dan gurih disetiap hidangannya. Untuk bahan lebih banyak menggunakan bahan dasar ikan laut dan rempahnya cukup beragam sehingga memberi ciri khas tertentu pada setiap makanan yang ada. Masyarakat Kota Pangkalpinang yang tinggal diwilayah

kepulauan yang dekat dengan laut dan sebagian besar masyarakatnya memiliki mata pencaharian sebagai nelayan, sehingga wajar jika makanan khas masyarakat Pulau Bangka memiliki bahan utama dari hasil laut seperti ikan. Kuliner Kota Pangkalpinang sangat beragam dan perlu untuk dieksplorasi, dilestarikan, diperkenalkan, dan dapat dinikmati oleh semua kalangan. (Anonim, Pariwisata Sejarah Pangkalpinang, 2016)

Walaupun Kota Pangkalpinang memiliki tempat wisata dan kuliner yang beragam dan bahan-bahan unik pada beberapa makanan khas kota ini, tetapi wisata di Kota Pangkalpinang masih belum cukup dikenal oleh masyarakat Indonesia. Dikarenakan promosi yang masih kurang. Oleh karena itu penulis ingin mendalami dan mengenalkan Kuliner Khas Kota Pangkalpinang.

1.2 Tujuan Penelitian Presentasi Makanan

Dalam membuat Tugas Akhir *food presentation* “Masakan Pesisir Khas Pangkalpinang, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung”, dengan tujuan sebagai berikut :

1.2.1 Tujuan Formal

Penulisan ini disusun untuk memenuhi syarat dalam mengikuti ujian akhir Program Diploma III Studi Manajemen Tata Boga di Sekolah Tinggi Pariwisata NHI Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- Untuk menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang Kuliner Khas Kota Pangkalpinang.
- Untuk membantu mempromosikan kuliner khas Kota Pangkalpinang yang jarang diketahui masyarakat umum dan mampu menarik masyarakat untuk mencicipi kuliner khas Kota Pangkalpinang.
- Melestarikan kuliner khas Nusantara yang mulai terlupakan karena pengaruh globalisasi, khususnya Kota Pangkalpinang.
- Memberi peluang pengembangan masakan-masakan khas Kota Pangkalpinang baik dalam segi bisnis, ekonomi, dan budaya.

1.3 Usulan Makanan

1.3.1 Menu List

Selada Bangka

(salad mie, sayuran dengan bumbu kacang)

Lempah Kedondong

(soup daging sapi daun kedondong)

Nasi putih

Tumis Alar Keladi

(tumis sayur sulur talas)

Sate Ikan Kukus Pangkalpinang

(sate berbahan dasar ikan)

Sambal Jeruk Kunci

(sambal terasi jeruk kunci khas Pangkalpinang)

Ampyang

(kerupuk kulit ikan)

Kue Jongkong

(kue tepung beras dan gula aren)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema Masakan

Penulis memilih tema penyajian yaitu *rijstaffel*. Yang mana *rijstaffel* secara harafiah yaitu *rijs* yang berarti nasi dan *tafel* yang berarti meja, sehingga jika disatukan yaitu “hidangan nasi”. Istilah ini digunakan orang - orang Belanda untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplit meja makan (Ganie, 2003 : 250). Victor Ido (1948: 31), *rijstaffel* diartikan sebagai “*..eten van de rijismaaltijd een special tafel gebruikt*” (sajian nasi yang dihidangkan secara special) menurut penulis roman Belanda. Perpaduan budaya makan pribumi dan Belanda sebagaimana tampak dari pelayanan, tata cara makan, serta hidangannya adalah yang dianggap special dari *rijstaffel*.

Rijstaffel biasanya terdiri dari puluhan hidangan dengan tekstur dan rasa yang disajikan dalam porsi kecil disajikan bersama nasi. Tumpeng nasi dan 10 - 40 hidangan dari berbagai daerah di Indonesia, serta hidangan peranakan Cina biasanya akan ada dalam beberapa acara besar. (Anonim, Rijsttafel, 2016). *Rijstaffel* diperkirakan muncul sejak abad ke 19. Pada masa itu mayoritas orang – orang belanda pria yang hidup sendiri yang tinggal di Indonesia. Makanan Eropa tentu sulit diperoleh di negara jajahannya, kondisi seperti ini menyulitkan bagi mereka dalam kehidupan sehari - hari termasuk urusan makan. (Afrillia, 2016).

Jamuan *rijstaffel* sengaja diciptakan oleh para penjajah untuk para tamu sekaligus mengenalkan kekayaan negeri jajahan mereka. Saat pesta atau perayaan biasanya juga menggunakan *rijstaffel*. Iring - iringan para pelayan yang berbusana resmi seperti kebaya untuk perempuan, dan beskap, blangkon, bersarung batik untuk laki – laki adalah keunikan *rijstaffel* yang lainnya. Para pelayan bergantian menyajikan menu makanan pada para tamu. Sayangnya karena dianggap sebagai pemborosan penyajian makanan bergaya *rijstaffel* sudah hampir dilupakan. Apalagi di Indonesia, kebiasaan hanya nasi sebagai sumber karbohidrat, lauk protein hewani atau nabati, dan sayuran.

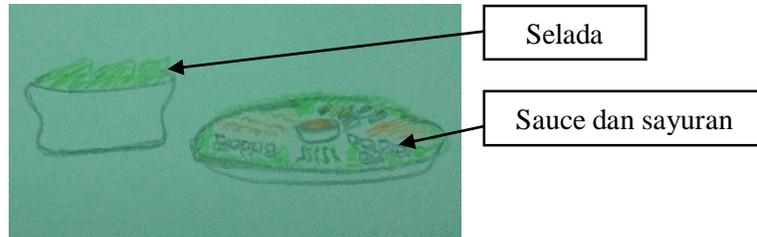
Didalam perkembangannya terdapat menu yang terdiri atas nasi sebagai hidangan utama (*hoofdschotel*), sajian sayur, hidangan daging, serta sambal. Sehingga penulis menyajikan kuliner khas kabupaten Pangkalpinang dalam bentuk *rijstaffel*.

1.4.2 Penjelasan Produk

- **Selada Bangka**

Tidak hanya daerah lain saja yang mempunyai salada. Bangka juga memiliki salada yang tidak kalah enak dari salada lain yaitu salada Bangka. Salada Bangka makanan khas Bangka yang dapat dinikmati kaum vegetarian dengan bumbu tradisional local yang berbahan dasar kacang. Namun salada Bangka tidak semuanya dibuat dengan bahan sayuran. Ada tambahan mie dan tahu putih. Sayuran tersebut lalu diguyur

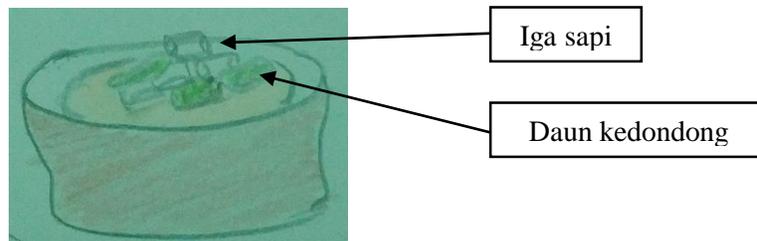
dengan saus berbahan dasar kacang, asam jawa, terasi Bangka. Salada Bangka ini biasanya dinikmati dengan emping. (Astarini, 2018)



Gambar 1 Selada Bangka

- **Lempah Kedondong**

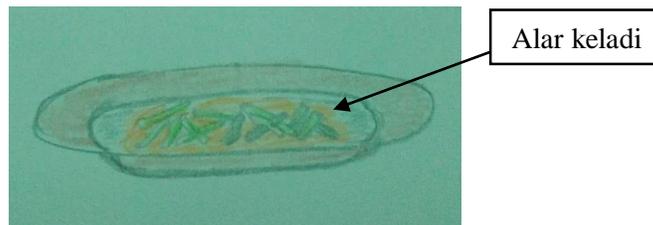
Lembah kedondong adalah makanan khas Pangkalpinang. Kata lempah sendiri merujuk pada makanan yang berkuah sementara kedondong merujuk kepada bahan utama yaitu daun kedondong dan daging sapi. Lempah kedondong melalui proses pembuatan direbus sama dengan lempah kuning yaitu semua bahan direbus lalu masukan bahan utama, perbedaannya hanya terletak pada bahan pembuatannya saja. Cara pembuatannya dengan mencampur bumbu (cabai merah, cabai keriting, terasi Bangka, garam), lalu rebus hingga mendidih, masukan semua daging sapi dan rebus hingga matang. (Suwinta, 2020)



Gambar 2 Lempah Kedondong

- **Tumis Alar Keladi**

Pohon talas di Bangka digunakan untuk banyak hal, dan setiap bagiannya memiliki kegunaan masing-masing. Saking bergunanya setiap bagian hingga akarnya dibuat untuk bahan dasar makanan yaitu tumis alar keladi. Tumis alar keladi ini sangat disukai oleh masyarakat Kota Pangkalpinang dan masyarakat pulau Bangka sehingga menjadi makanan khas pulau Bangka. Cara membuatnya tidak jauh beda dengan tumis daun singkong, sama-sama ditumis, tetapi yang membuat beda adalah tumis alar keladi menggunakan air asam, gula merah, dan bahan dasar alar keladi atau akar talas. Cara membuatnya adalah tumis bawang merah, bawang putih, cabai, lalu masukan air asam, gula merah, dan alar keladi. (Suwinta, 2020)



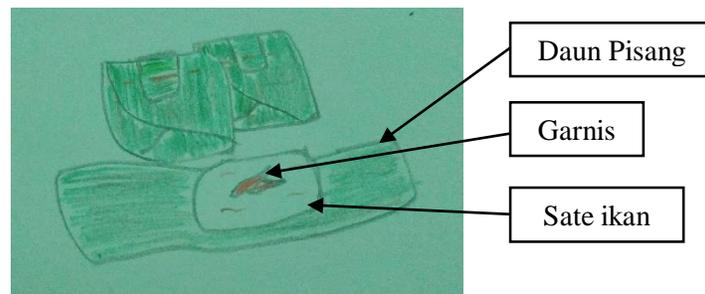
Gambar 3 Tumis Alar Keladi

- **Sate Ikan Kukus**

Sate yang sangat terkenal di Pangkalpinang dan Bangka, sate ini dikenal dengan sate ikan. Sudah banyak tersebar di Nusantara tetapi tidak banyak diketahui masyarakat. Cara pembuatannya hampir sama dengan otak-otak yaitu berbahan dasar ikan lalu dikukus. Orang-orang Pangkalpinang biasa menyantapnya sebagai menu pendamping makan, tetapi enak juga untuk

dimakan langsung. Biasanya sate ikan ini disajikan dengan sambal jeruk kunci. (Suwinta, 2020)

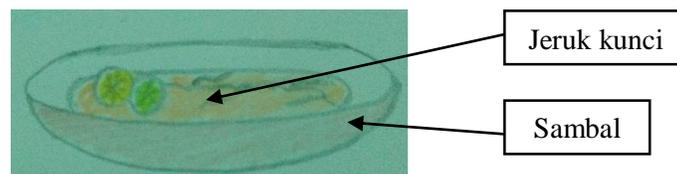
Disini penulis membuatnya berbeda dengan membakarnya menggunakan arang batok kelapa dan saat penyajian menggunakan smoked flavor dari batok kelapa dan liquid vape.



Gambar 4 Sate Ikan Kukus

- **Sambal Jeruk Kunci**

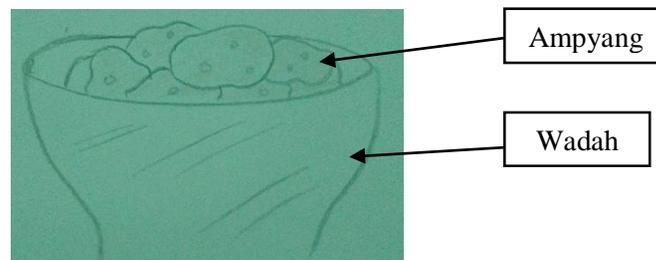
Sambal jeruk kunci terbuat dari buah jeruk kunci. Buah jeruk kunci hanya bisa ditemukan di daerah Bangka. Biasanya sambal ini disajikan dengan sate ikan kukus untuk jambalan atau makan berat. Manfaat jeruk kunci sendiri ada banyak antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan sariawan, menyembuhkan sakit tenggorokan, dan lain-lain.



Gambar 5 Sambal Jeruk Kunci

- **Ampyang**

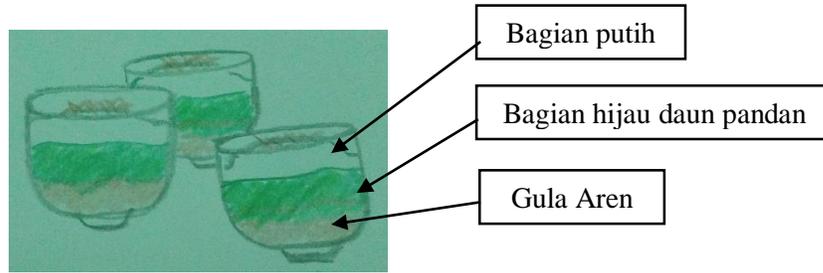
Ampyang adalah salah satu kerupuk khas Indonesia. Kerupuk ampyang lebih tepatnya sebagai kerupuk khas Pangkalpinang, Bangka. Kerupuk ini terbuat dari kulit ikan. Masyarakat Pangkalpinang sangat gemar menyantapnya sebagai pendamping makan atau sebagai jambalan dikala waktu kosong. Kerupuk ampyang hampir sama pembuatannya dengan pempek tetapi lebih gurih dan kering. (Suwinta, 2020)



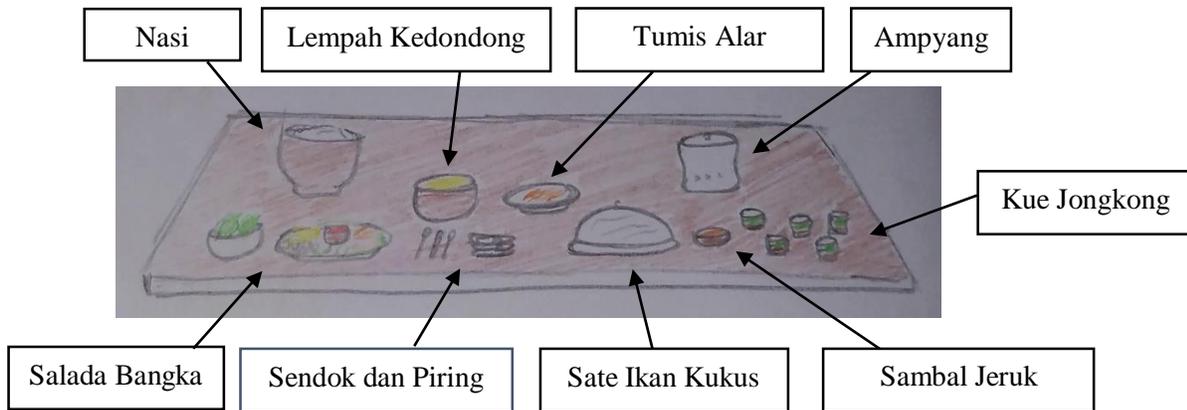
Gambar 6 Ampyang

- **Kue Jongkong**

Menggunakan pewarna alami bukan buatan dan tanpa bahan pengawet adalah ciri khas jongkong yang asli. Ciri khas lain kue jongkong yang asli yaitu tiga lapisan warna yang sangat khas bagian bawah berwarna merah karena gula merah, bagian tengah hijau daun pandan dan paling atas berwarna putih. Bagian atas berwarna putih yang dibuat dari perpaduan antara tepung beras dengan santan kelapa. warna hijau pada lapisan tengah dari daun pandan untuk pengharum aroma dan warna merah di lapisan dasar menggunakan gula merah yang dihaluskan. (Suwinta, 2020)



Gambar 7 Kue Jongkong



Gambar 8 Tampilan *Rijstaffel* Seluruh Produk

1.4.3 Usulan Resep

Daftar *recipe* yang diperoleh merupakan hasil dari narasumber yang terpercaya yaitu Ibu Suwinta. Beliau adalah salah satu pengusaha *catering* di Kota Pangkalpinang. Resep ini akan diolah dan diproduksi menjadi presentasi makanan penulis. Berikut adalah usulan *recipe* tiap makanan :

3	Tumis	15	Gr	Bawang Merah	Hingga harum
		8	Gr	Bawang Putih	
		50	Gr	Cabai Merah	
Lanjutan Tabel 1					
4	Tambahkan	100	Gr	Kacang	Aduk hingga rata
		80	ml	Santan	
		10	Gr	Terasi Bangka	
		15	Gr	Gula merah	
		10	Gr	Gula pasir	
		5	Gr	Garam	
5	Sajikan	100	Gr	Daun selada	
		100	Gr	Mie basah	
		100	Gr	Wortel	
		70	Gr	Timun	
		100	Gr	Tahu	
		100	Gr	Kentang	
		180	Gr	Telur	

Sumber :data olahan penulis dari Ibu Suwinta, 2020.

6.	Masakan	300	Gr	Alar keladi	Hingga sedikit layu
Lanjutan Tabel 4					
7.	Tambahkan	10	ml	Air asam	
8.	<i>Seasoning</i>	5	Gr	Gula	
		5	Gr	Garam	
9.	Sajikan				

Sumber :data olahan penulis dari Ibu Suwinta, 2020.

3	Blend	200	Gr	Ikan tenggiri	Hingga tercampur rata
		10	Gr	Bawang merah	
		20	Gr	Bawang putih	
		5	Gr	Lada	
		5	Gr	Daun bawang	
		100	ml	Santan	
		5	Gr	Garam	
		60	Gr	Telur	
		60	Gr	Tepung sagu	
		100	ml	Air es	
Lanjutan Tabel 5					
4	Bungkus	30	Gr	Daun pisang	
5	Kukus				20 menit
6	Bakar			Batok kelapa	Bakar dengan batok kelapa untuk rasa smoked
7	Sajikan			Smoked flavor	

Sumber : data olahan penulis dari Ibu Suwinta, 2020.

Tabel 6

Resep Sambal Jeruk Kunci

Halaman	: 1 dari 1	Jumlah Porsi	: 5 porsi
Tanggal	: September 2020	Ukuran/Porsi	: 40 gr
Asal Masakan	: Pangkalpinang	Suhu Penyajian	: Suhu ruangan

2	Hasil				
3	Campur	100 10 50	Gr Gr Gr	Kulit ikan Daun bawang Telur	Hingga kalis
4	Tambahkan	20 12 5	Gr Gr Gr	Tepung Terigu Garam Penyedap rasa	
5	Goreng				Sampai putih agak kecoklatan
6	Sajikan				

Sumber :data olahan penulis dari Ibu Suwinta, 2020.

	Rebus	30 10 30 3 5	Gr Gr Ml Gr Gr	Tepung beras Tepung sagu Air suji Garam Gula pasir	
Lanjutan table 8					
6.	Bagian putih				
	Rebus	70 20 100	Gr Gr Ml	Tepung beras Tepung sagu Santan	Aduk sampai Matang
7.	Sajikan			Campuran gula Bagian Hijau Bagian putih	Taruh campuran gula di cap lalu diisi dengan bagian hijau ditutup bagian putih. Tambahkan sangria kelapa parut.

Sumber :data olahan penulis dari Ibu Suwinta, 2020.

1.4.4 Recipe Costing dan Dish Costing

Recipe Costing adalah dasar perhitungan harga dari setiap bahan makanan yang digunakan pada resep dengan fungsi sebagai standar dalam penghitungan *standard recipe*. *Dish Costing* adalah keseluruhan perhitungan bahan makanan yang didapatkan dari hasil *Recipe Costing* yang menjadi

standar untuk menentukan harga jual makanan dalam bentuk porsi satuan. Fungsi *recipe costing* dan *dish costing* yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengeluaran sehingga dapat memperkirakan seberapa besar pendapatan yang didapat.

Selling price adalah perhitungan harga jual ditambah presentasi biaya *overhead*, *material cost*, *labor cost*, dan *profit*. Umumnya Food cost yang dipakai kisaran 30% - 35%.

Tabel 9
Recipe Costing Lempah Kedondong

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	500	Gr	Iga Sapi	Rp 60.000,00	Rp 60.000,00
2	15	Gr	Bawang merah	Rp 45.000,00	Rp 675,00
3	10	Gr	Bawang putih	Rp 38.000,00	Rp 380,00
4	10	Gr	Lengkuas	Rp 17.000,00	Rp 170,00
5	5	Gr	Cabe rawit	Rp 40.000,00	Rp 200,00
6	5	Gr	Terasi Bangka	Rp 12.000,00	Rp 600,00
7	15	Gr	Daun kedondong	Rp 2.000,00	Rp 300,00
8	500	MI	Air	Rp -	Rp -
9	10	Gr	Garam	Rp 4.500,00	Rp 22,50
10	5	Gr	Gula	Rp 13.000,00	Rp 650,00
Total					Rp 51.998,33
<i>Dish Cost</i>					Rp 15.599,50

Sumber :data olahan penulis, 2020.

Tabel 10
Recipe Costing Selada Bangka

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	100	Gr	Selada	Rp 28.000,00	Rp 2.800,00
2	100	Gr	Mie telur	Rp 20.000,00	Rp 2.000,00
3	100	Gr	Tahu putih	Rp 90.000,00	Rp 9.000,00
4	70	Gr	Timun	Rp 4.000,00	Rp 280,00
5	100	Gr	Wortel	Rp 6.500,00	Rp 650,00
6	100	Gr	Kentang	Rp 15.000,00	Rp 1.500,00
7	180	Gr	Telur	Rp 23.000,00	Rp 4.140,00
8	15	Gr	Bawang Merah	Rp 45.000,00	Rp 675,00
9	8	Gr	Bawang Putih	Rp 38.000,00	Rp 304,00
10	30	Gr	Cabai merah	Rp 58.000,00	Rp 1.740,00
11	100	Gr	Kacang	Rp 60.000,00	Rp 6.000,00
12	80	MI	Santan	Rp 35.000,00	Rp 2.800,00
13	10	Gr	Terasi Bangka	Rp 70.000,00	Rp 1.050,00
14	15	Gr	Gula Jawa	Rp 22.000,00	Rp 330,00
15	10	Gr	Gula pasir	Rp 13.000,00	Rp 130,00
16	5	Gr	Garam	Rp 4.500,00	Rp 22,50
Total					Rp 33.421,50
<i>Dish Cost</i>					Rp 6.684,30

Sumber :data olahan penulis, 2020.

Tabel 11***Recipe Costing Tumis Alar Keladi***

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	15	Gr	Bawang Merah	Rp 45.000,00	Rp 675,00
2	10	Gr	Bawang Putih	Rp 38.000,00	Rp 380,00
3	10	Gr	Cabai merah	Rp 58.000,00	Rp 580,00
4	5	Gr	Cabe rawit	Rp 40.000,00	Rp 200,00
5	5	Gr	Terasi bangka	Rp 70.000,00	Rp 350,00
6	44	ml	Minyak goreng	Rp 12.000,00	Rp 528,00
7	10	Gr	Air asam	Rp 28.000,00	Rp 280,00
8	300	Gr	Alar keladi	Rp 22.000,00	Rp 6.600,00
9	5	Gr	Lada	Rp 14.500,00	Rp 72,50
Total Harga/ Porsion					Rp 9.665,50
Dish Cost					Rp 1.933,10

Sumber :data olahan penulis, 2020.

Tabel 12
Recipe Costing Sate Ikan Kukus

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	400	Gr	Ikan tenggiri	Rp 85.000,00	Rp 34.000,00
2	10	Gr	Bawang merah	Rp 45.000,00	Rp 450,00
3	20	Gr	Bawang putih	Rp 38.000,00	Rp 760,00
4	5	Gr	Lada	Rp 14.500,00	Rp 72,50
5	10	Gr	Daun bawang	Rp 13.500,00	Rp 135,00
6	100	Gr	Santan	Rp 35.000,00	Rp 3.500,00
7	5	Gr	Garam	Rp 4.500,00	Rp 22,50
8	60	Gr	Telur	Rp 23.000,00	Rp 1.380,00
9	60	Gr	Tepung sagu	Rp 28.000,00	Rp 1.680,00
Total Harga/ Porsion					Rp 42.000,00
Dish Cost					Rp 8.400,00

Sumber :data olahan penulis, 2020

Tabel 13
Recipe Costing Sambal Jeruk Kunci

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	10	Gr	Bawang putih	Rp 38.000,00	Rp 380,00
2	30	Gr	Cabai rawit	Rp 40.000,00	Rp 1.200,00
3	20	Gr	Cabai keriting	Rp 59.000,00	Rp 1.180,00
4	10	Gr	Terasi Bangka	Rp 12.000,00	Rp 1.200,00
5	25	Gr	Jeruk kunci	Rp 20.000,00	Rp 500,00
6	5	Gr	Gula	Rp 13.000,00	Rp 65,00
Total Harga/ Porsion					Rp 4.525,00
Dish Cost					Rp 905,00

Sumber :data olahan penulis, 2020.

Tabel 14
Recipe Costing Ampyang

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	10	Gr	Daun bawang	Rp 13.500,00	Rp 135,00
2	50	Gr	Telur	Rp 23.000,00	Rp 1.150,00
3	20	Gr	Tepung Sagu	Rp 28.000,00	Rp 560,00
4	12	Gr	Garam	Rp 4.500,00	Rp 54,00
5	5	Gr	Penyedap rasa	Rp 43.000,00	Rp 215,00
Total Harga/ Porsion					Rp 2.114,00
Dish Cost					Rp 422,80

Sumber :data olahan penulis, 2020

Tabel 15
Recipe Costing Kue Jongkong

No.	Jumlah	Satuan	Nama Bahan	Harga	Harga Total
1	100	Gr	Tepung beras	Rp 16.000,00	Rp 1.600,00
2	50	Gr	Gula aren	Rp 22.000,00	Rp 1.100,00
3	25	Gr	Gula pasir	Rp 13.000,00	Rp 325,00
4	100	MI	Santan	Rp 35.000,00	Rp 3.500,00
5	5	Gr	Daun suji	Rp -	Rp -
6	5	Gr	Pandan wangi	Rp -	Rp -
7	200	MI	Air	Rp -	Rp -
8	5	Gr	Pewarna makanan	Rp 2.000,00	Rp 10,00
9	5	Gr	Garam	Rp 4.500,00	Rp 22,50
Total Harga/ Porsion					Rp 6.557,50
Dish Cost					Rp 1.311,50

Sumber :data olahan penulis, 2020.

Tabel 16
Selling Price

No.	Menu	<i>Food Cost</i>	<i>Dish Cost</i>	<i>Selling Price</i>
1	Lempah kedondong	30 %	Rp 15.599,50	Rp 51.998,33
2	Selada Bangka	35 %	Rp 6.684,30	Rp 19.098,00
3	Tumis alar keladi	35 %	Rp 1.993,10	Rp 5.694,57
4	Sate ikan kukus	30 %	Rp 8.400,00	Rp 28.000,00
5	Sambal jeruk kunci	35 %	Rp 905,00	Rp 2.585,71
6	Ampyang	30 %	Rp 422,80	Rp 1.409,33
7	Nasi Putih	30 %	Rp 625,00	Rp 2.083,33
8	Kue jongkong	30 %	Rp 1.311,50	Rp 4.371,67
Total Set <i>Rijstaffel</i>		31,19 %	Rp 35.941,20	Rp 115.240,95

Sumber :data olahan penulis, 2020.

1.4.5 Daftar Nilai Nutrisi

Nutrisi diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjalankan kegiatan sehari - harinya. Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan.

Pada tugas akhir presentasi makanan penulis juga memaparkan nilai gizi setiap bahan dalam setiap masakan yang akan disajikan oleh penulis. Dalam penghitungan nilai gizi untuk semua produk, penulis merujuk pada formula dari *fatsecret.com*. Berikut adalah tabel hasil penghitungan nutrisi setiap resep produk :

Tabel 17
Kandungan Gizi Selada Bangka

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Gula (g)
1	100 Gr	Selada	16,00	2,26	0,16	12,00	1,00	0,97
2	100 Gr	Mie telur	110,40	20,13	1,66	4,00	3,63	2,18
3	100 Gr	Tahu putih	216,80	8,39	16,14	12,80	13,75	3,26
4	70 Gr	Timun	0,70	1,51	0,11	1,40	0,40	0,97
5	100 Gr	Wortel	41,00	9,58	0,24	69,00	0,93	4,54
6	100 Gr	Kentang	191,80	24,96	9,84	210,00	2,44	0,41
7	180 Gr	Telur	230,83	1,68	15,85	417,00	18,79	1,68
8	15 Gr	Bawang Merah	10,80	17,00	0,00	12,00	2,00	8,00
9	10 Gr	Bawang Putih	14,00	3,20	0,05	0,20	0,62	0,00
10	10 Gr	Cabai merah	9,00	1,5	0,5	0,5	0,3	0,24
11	100 Gr	Kacang	292,50	10,75	24,83	406,50	11,84	2,15
12	80 MI	Santan	184,00	4,40	19,04	12,00	1,76	0,00
13	10 Gr	Terasi	0,38	0,00	0,00	12,64	0,70	17,00
14	15 Gr	Gula Jawa	56,55	14,56	0,00	5,85	0,00	14,43
15	10 Gr	Gula pasir	40,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00
16	5 Gr	Garam	0,00	0,00	0,00	1938,00	0,00	0,00
Total			1414,76	218,42	87,92	3113,39	57,86	155,59
Total/Portion			282,95	43,68	17,58	622,68	11,57	31,12

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 18
Kandungan Gizi Lempah Kedondong

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Sugar (g)
1	500 Gr	Iga Sapi	889,00	0,00	66,71	171,50	67,65	0,00
2	15 Gr	Bawang Merah	10,80	17,00	0,00	12,00	2,00	8,00
3	10 Gr	Bawang Putih	14,00	3,20	0,05	0,20	0,62	0,00
4	10 Gr	Kunyit	11,00	1,95	0,30	0,23	1,00	0,10
5	10 Gr	Lengkuas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	5 Gr	Cabe rawit	6,00	1,00	0,30	0,50	0,20	0,16
7	5 Gr	Terasi Bangka	0,19	0,00	0,00	6,32	0,35	0,00
8	15 Gr	Daun kedondong	8,85	2,01	0,00	0,00	0,50	0,00
9	10 Gr	Garam	0,00	0,00	0,00	1938,00	0,00	0,00
10	5 Gr	Gula	20,00	50,00	0,00	0,00	0,00	50,00
Total			959,84	75,16	67,36	2128,75	72,32	58,26
Total/Portion			191,97	15,03	13,47	425,75	14,46	11,65

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 19
Kandungan Gizi Nasi Putih

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Sugar (g)
1	300 Gr	Beras	387,00	83,70	0,84	1.095,00	7,98	0,15

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 20
Kandungan Gizi Tumis Alar Keladi

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Sugar (g)
1	15 Gr	Bawang Merah	10,80	17,00	0,00	12,00	2,00	8,00
2	10 Gr	Bawang Putih	14,00	3,20	0,05	0,20	0,62	0,00
3	10 Gr	Cabai merah	9,00	1,50	0,50	0,50	0,30	0,24
4	5 Gr	Cabe rawit	6,00	1,00	0,30	0,50	0,20	0,16
5	5 Gr	Terasi Bangka	0,19	0,00	0,00	6,32	0,35	0,00
6	44 MI	Minyak Goreng	140,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00
7	10 Gr	Air asam	23,90	3,80	0,00	2,80	0,30	3,90
8	300 Gr	Alar keladi	70,00	50,00	0,30	0,00	4,80	5,00
9	5 Gr	Lada	5,00	1,36	0,07	1,00	0,23	0,01
Total			278,89	77,86	17,22	23,32	8,80	17,31
Total/Portion			55,78	15,57	3,44	4,66	1,76	3,46

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 21
Kandungan Gizi Sate Ikan Kukus

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (mg)	Sugar (g)
1	400 Gr	Ikan tenggiri	363,00	0,00	11,31	181,00	185,14	0,00
2	10 Gr	Bawang merah	16,20	25,50	0,00	18,00	3,00	12,00
3	20 Gr	Bawang putih	28,00	6,40	0,10	0,40	1,40	0,00
4	10 Gr	Daun bawang	6,00	1,4	0,03	2,00	0,15	0,38
5	5 Gr	Lada	5,00	1,36	0,07	1,00	0,23	0,01
6	10 Gr	Ketumbar	40,00	50,00	1,60	0,00	1,40	0,00
7	100 Gr	Santan	184,00	4,40	19,04	11,44	1,76	0,00
8	5 Gr	Garam	0,00	0,00	0,00	1938,00	0,00	0,00
9	60 Gr	Telur	92,40	0,67	6,34	166,80	7,52	0,67
10	60 Gr	Tepung sagu	189,12	36,40	7,65	6,72	6,38	0,00
Total			923,72	124,73	46,14	2325,36	206,98	13,06
Total/Portion			184,74	24,95	9,23	465,07	41,40	2,61

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 22
Kandungan Gizi Sambal Jeruk Kunci

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (mg)	Sugar (g)
1	10 Gr	Bawang putih	14,00	3,20	0,05	0,20	0,62	0,00
2	30 Gr	Cabai rawit	36,00	6,00	1,80	3,00	1,20	0,96
3	20 Gr	Cabai keriting	18,00	3,00	1,00	1,00	0,60	0,48
4	10 Gr	Terasi Bangka	0,38	0,00	0,00	12,64	0,70	0,00
5	25 Gr	Jeruk kunci	4,00	1,68	0,04	0,00	0,12	0,28
6	5 Gr	Gula	20,00	50,00	0,00	0,00	0,00	50,00
Total			92,38	63,88	2,89	16,84	3,24	51,72
Total/Portion			18,48	12,78	0,58	3,37	0,65	10,34

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 23
Kandungan Gizi Ampyang

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (mg)	Sugar (g)
1	100 Gr	Kulit ikan	12,10	0,00	0,33	5,30	2,14	0,00
2	5 Gr	Daun bawang	6,00	1,40	0,03	2,00	0,15	0,38
3	50 Gr	Telur	46,20	0,31	3,17	83,40	3,76	0,34
4	20 Gr	Tepung sagu	63,04	12,13	2,55	2,24	2,13	0,00
5	12 Gr	Garam	0,00	0,00	0,00	4651,20	0,00	0,00
6	5 Gr	Penyedap rasa	0,00	0,00	0,00	360,00	0,00	0,00
Total			127,34	13,84	6,08	5104,14	8,18	0,72
Total/Portion			25,47	2,77	1,22	1020,83	1,64	0,14

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 24
Kandungan Gizi Kue Jongkong

No.	Jumlah	Nama Bahan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Sugar (g)
1	100 Gr	Tepung beras	364,00	9,20	1,00	0,00	6,00	0,08
2	50 Gr	Gula aren	155,20	40,00	39,99	0,00	0,00	39,75
3	25 Gr	Gula pasir	100,00	250,00	0,00	0,00	0,00	250,00
4	100 Gr	Santan	184,00	4,40	19,04	11,44	1,76	0,00
5	5 Gr	Daun suji	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	5 Gr	Pandan wangi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	5 Gr	Garam	0,00	0,00	0,00	1938,00	0,00	0,00
Total			803,20	303,60	60,03	1949,44	7,76	289,83
Total/Portion			160,64	60,72	12,01	389,89	1,55	57,97

Sumber: *fatsecret.com*, 2020

Tabel 25
Total Kandungan Gizi Set Menu *Rijstaffel*

No.	Makanan	Kalori (kkal)	Karbo (g)	Lemak (g)	Sodium (mg)	Protein (g)	Gula (g)
1	Selada Bangka	1414,76	218,42	87,92	3113,39	57,86	155,59
2	Lempah Kedondong	959,84	75,16	67,36	2128,75	72,32	58,26
3	Nasi Putih	387,00	83,70	0,84	1095,00	7,98	0,15
4	Tumis Alar Keladi	278,89	87,86	17,22	23,32	8,80	24,91
5	Sate Ikan Kukus	923,72	124,73	46,14	2325,36	206,98	13,06
6	Sambal Jeruk Kunci	92,38	63,88	2,89	16,84	3,24	51,72
7	Ampyang	127,34	13,84	6,08	5104,14	8,18	0,72
8	Jongkong	803,2	303,6	60,03	1949,44	7,76	289,83
Total		4987,13	971,19	288,48	15756,24	373,12	594,24
Total/Portion		997,43	194,24	57,70	3151,25	74,62	118,85

