

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suku Lamaholot adalah salah satu dari banyaknya suku bangsa di Indonesia yang mendiami daerah Propinsi Nusa Tenggara Timur. Wilayah kediaman orang Lamaholot ialah Kabupaten Daerah Tingkat II Flores Timur yang meliputi Flores bagian Timur, Pulau Solor, Pulau Adonara, dan Pulau Lembata. Suku bangsa yang mendiami daerah Nusa Tenggara Timur tergolong dalam tiga tipe yakni tipe yang mengindik ke Ras *Mongoloid*, *Negroid* dan *Europoid* (Dr. J. Glinka, SVD).

Propinsi Nusa Tenggara Timur yang beribu kota di Kupang dengan memiliki 22 Kabupaten/Kota pada awal kemerdekaan merupakan wilayah Propinsi Sunda Kecil yang beribu kota di Kota Singaraja, kini terdiri atas tiga propinsi yaitu Bali, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Setelah pemekaran, Nusa Tenggara Timur adalah propinsi yang terdiri dari berbagai pulau diantaranya Pulau Flores, Pulau Sumba, Pulau Timor, Pulau Alor, Pulau Lembata, Pulau Rote, Pulau Sabu, Pulau Adonara, Pulau Solor dan Pulau Palue.

Secara astronomis Flores Timur terletak pada $8^{\circ}04'$ - $8^{\circ}40'$ LS dan $122^{\circ}57'$ BT dengan luas wilayah $1.812,85 \text{ Km}^2$ batas Wilayah Utara berbatasan dengan Laut Flores, Timur berbatasan dengan Kabupaten Lembata, Barat berbatasan dengan Kabupaten Sikka dan arah Selatan berbatasan dengan Laut Sawu. Kabupaten Flores Timur memiliki daerah yang bergunung-gunung dengan lereng yang curam. Tanah

datar yang sempit terdapat di sepanjang Pantai Utara dan Selatan serta di muara-muara sungai.

Flores Timur beriklim tropis dengan dua musim yang saling berganti yaitu musim hujan dan musim kemarau. Mata pencaharian masyarakat Lamaholot pada umumnya adalah bertani dan bekerja di ladang. Namun hal ini juga dipengaruhi oleh lingkungan tempat dimana mereka tinggal.

Penduduk yang masih tinggal di atas bukit dan kampungnya masih berbatasan langsung dengan daerah hutan biasanya bermata pencaharian sebagai pemburu di hutan. Hewan yang paling umum dijadikan sasaran berburu adalah babi hutan.

Masyarakat yang tinggal di pesisir pantai, kampungnya berbatasan langsung dengan laut umumnya bermata pencaharian sebagai nelayan. Di laut Flores Timur hidup berbagai macam jenis ikan. Mulai dari hiu, lumba-lumba, ikan tongkol, ikan tembang, dan berbagai jenis ikan lainnya. Dalam hal penangkapan ikan orang Lamaholot masih menggunakan peralatan tradisional seadanya.

Orang Lamaholot hingga saat ini masih memegang kuat adat istiadat warisan nenek moyangnya. Sebelum masuknya agama Katolik, Islam, Kristen, Hindu dan yang lainnya mereka menganut kepercayaan animisme dan dinamisme. Mereka percaya bahwa semua benda mempunyai jiwa dan karenanya mempunyai kekuatan. Salah satu ritual yang masih dijalankan hingga sekarang ialah upacara yang berkaitan dengan pertanian.

Upacara bertujuan untuk memohon berkah dari *Rera Wulan Tana Ekan* (nama wujud tertinggi dalam kepercayaan asli orang Lamaholot) serta dari arwah leluhur bagi kelimpahan hasil panen atau sebagai pengucapan syukur atas

keberhasilan mereka dan untuk meminta hujan apabila tanaman di ladang menderita kekeringan akibat musim kemarau yang berkepanjangan.

Mitos yang masih hidup di masyarakat Lamaholot adalah bahwa makanan pokok seperti jagung, padi, sorgum, dan jiwawut berasal dari darah dan daging seorang gadis bernama *Tonu Wujo Besi Pare*. Gadis ini dengan sukarela meminta saudara-saudaranya untuk mencincangnya dan menghamburkan daging serta darahnya di seluruh tanah garapan. Dari darah dan dagingnya tersebut kemudian tumbuhlah jagung, padi, sorgum, dan jiwawut.

Mitos ini tumbuh dan berakar di masyarakat Lamaholot dan mempunyai pengaruh yang besar terutama di kalangan orang tua. Mereka percaya bahwa di dalam setiap jenis makanan pokok terdapat *tuber* atau jiwa sehingga tidak dapat diperlakukan dengan sewajar-wajarnya. Sehingga jika tidak diperlakukan dan dimanfaatkan dengan baik makanan tersebut akan menjauhi mereka dalam artian berpengaruh pada gagalnya panen.

Masyarakat Lamaholot menganggap makanan yang baik dan terpendang adalah nasi sehingga jenis makanan tersebut biasanya dikonsumsi oleh orang-orang terpendang serta makanan pesta bagi rakyat biasa. Kemudian umbi-umbian menurut masyarakat disana merupakan makanan hewan. Sayur mayur bagi mereka adalah makanan pengganti ikan (B.D. Kotten, 1992).

Pada saat musim kemarau ketika ikan mudah diperoleh, sayur-sayuran tidak dikenal oleh mereka dalam menu makanan harian. Sayur hanya dikonsumsi pada musim hujan ketika angin dan laut bergelombang dan ketika mereka sibuk dengan urusan pekerjaan di ladang sehingga tidak sempat untuk mencari siput atau ikat di laut.

Menu makanan masyarakat Lamaholot selalu terdiri atas nasi, ikan, ayam dan minumannya adalah tuak. Masakan yang umum ditemui di Flores Timur adalah nasi kolo, ikan kuah asam, nake, jagung titi, dan sayur pusu muku. Orang Lamaholot mengenal makanan dan minuman yang dimasak dengan cara yang sangat sederhana. Misalnya hanya direbus dan di bakar baik merupakan makanan pokok maupun makanan lainnya. Untuk bumbu masakan, masyarakat lamaholot cenderung lebih suka memakai bumbu yang ringan. Biasanya hanya garam dan lada saja.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa masakan khas Flores Timur kaya akan nutrisi dan gizi karena menggunakan bahan baku hasil alam sekitar serta cara pemasakan yang sederhana membuat nilai gizi yang terkandung pun terjaga. Penulis pun ingin mempelajari masakan Indonesia bagian Timur khususnya Flores Timur yang karakteristiknya berbeda dengan masakan Indonesia pada umumnya dimana mayoritas menggunakan rempah-rempahan berlimpah dan teknik memasak yang rumit. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengangkat tema **“Sajian Kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur”** sebagai tugas akhir *Food Presentation* dengan harapan penulis dapat memberi wawasan tentang makanan Flores Timur kepada pembaca.

1.2 Tujuan Penelitian Presentasi Masakan

1.2.1 Tujuan Formal

- A. Sebagai wujud pengaplikasian ilmu yang telah dipelajari di
STP NHI Bandung.
- B. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program

Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, STP NHI
Bandung.

1.2.2 Tujuan Operasional

- a. Meningkatkan kesadaran masyarakat STP NHI Bandung akan makanan yang bergizi dan bernutrisi baik untuk kesehatan melalui rangkaian kuliner khas Suku Lamaholot.
- b. Sebagai referensi menu masakan bagi para penderita diabetes karena banyak dari masakan khas Suku Lamaholot yang menggunakan bahan-bahan alami seperti jagung, ubi-ubian, kacang-kacangan, gandum utuh, serta ragam bahan alami lainnya yang cocok untuk para penderita serta proses pemasakan yang sederhana hanya dengan direbus atau dibakar dan jarang ditemukan makanan yang digoreng.
- c. Membuka peluang bisnis untuk *catering* rumah sakit dengan menyajikan menu makanan sehat yang kaya akan nutrisi dan vitamin juga rasa yang dapat diterima oleh para pasien rumah sakit.

1.3 Usulan Produk Kuliner Khas Suku Lamaholot

Berdasarkan penjelasan di bab sebelumnya, penulis akan mempresentasikan masakan dari Suku Lamaholot, Flores Timur. Usulan produk terdiri dari 10 menu *Rijsttafel* kuliner khas Lamaholot. Susunan menu yang akan penulis tampilkan adalah sebagai berikut.

Menu

Air Kelapa Muda

(Minuman air kelapa muda dengan potongan buah lontar)

Manuk Tapo Sewut

(Irisan daging ayam panggang dan dicampur kelapa parut)

Ikan Kuah Asam

(Sup Ikan Patin Segar)

Nake Bue

(Daging sapi dicampur dengan kacang tanah dan singkong goreng)

Pusu Muku

(Sayur Jantung Pisang dengan Santan)

Kolo

(Nasi Bambu dengan Rempah-Rempah)

Jagung Catemak

(Bubur Jagung dengan Kacang Hijau dan Sayur-sayuran)

Horo Dagalai Noo Trasi

(Sambal)

Jagung Titi

(Jagung Sangrai yang dipipihkan)

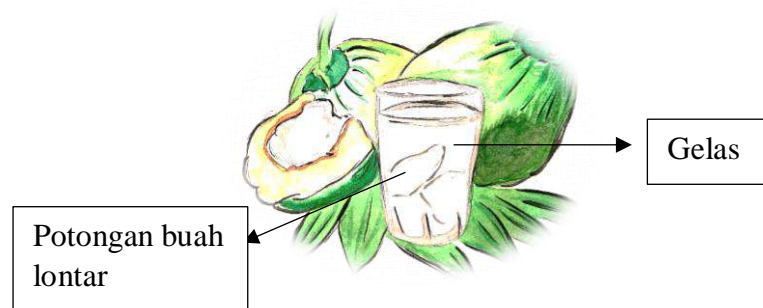
Jawada

(Kue berbahan dasar tepung beras)

Berdasarkan menu yang telah dijabarkan diatas, berikut penjelasan mengenai masing-masing menu masakan menurut sejarah dan filosofinya.

- 1) **Air kelapa muda** adalah minuman yang biasanya dikonsumsi oleh orang Lamaholot berasal dari buah kelapa muda yang dibelah lalu dituang airnya untuk diminum. Makanan yang berasal dari buah-buahan ini lebih banyak dikonsumsi sebagai makanan rekreasi atau makanan sampingan bagi orang dewasa, kanak-kanak, dan bayi untuk semua lapisan masyarakat di Kabupaten Flores Timur. Makanan ini dalam Bahasa daerah disebut *Tipo Balipan* (J. Hayon, 1992).

Gambar 1 Sketsa Desain Air Kelapa Muda



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

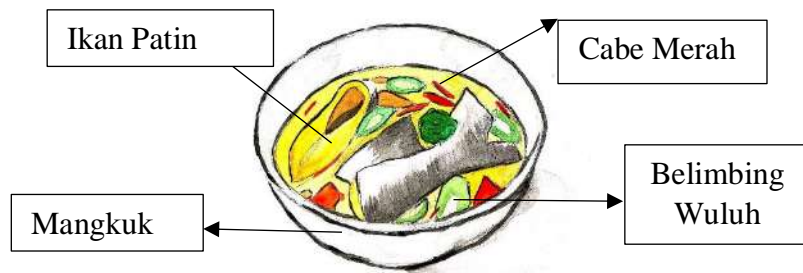
- 2) **Manuk Tapo Sewut** adalah menu yang sangat tidak asing bagi orang Lamaholot. Dalam Bahasa Lamaholot, “Manuk” berarti ayam, “*Tapo*” adalah kelapa dan “*Sewut*” berarti campur. Jadi ketika ketiga kata ini digabungkan akan memiliki arti racikan daging ayam yang dicampur dengan kelapa (“Manuk Tapo Sewut”, Makanan Khas Lamaholot, 2019). Daging ayam yang sudah dipanggang selanjutnya diiris lalu ditambahkan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, kemangi, daun serai, air perasan jeruk limau dan kelapa parut. Baru kemudian semua bahan ini diaduk dan dicampur sampai rata dan ditambahkan sedikit garam untuk menambah rasa.

Gambar 2 Sketsa Desain Manuk Tapo Sewut



- 3) **Ikan kuah asam** adalah sup yang berbahan dasar ikan laut seperti ikan Tongkol, ikan kakap, dan ikan patin. Disini penulis membuat sup ikan kuah asam dengan menggunakan ikan patin. Rasa asam yang menjadi cita rasa di dalam sup ini didapatkan dari belimbing wuluh. Bumbu yang digunakan antara lain kunyit, jahe, daun jeruk, daun bawang, serai, lengkuas, dan belimbing wuluh.

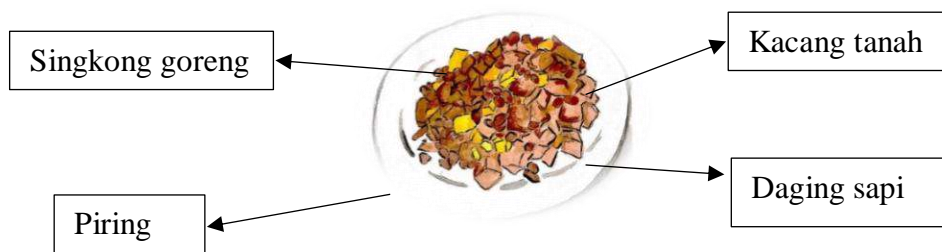
Gambar 3 Sketsa Desain Ikan Kuah Asam



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 4) **Nake Bue atau Daging Kacang** adalah daging sapi yang telah dicuci bersih lalu dipotong menjadi dadu kecil, diberi bumbu dan ditumis. Setelah daging ditumis, dimasukkan kacang tanah yang telah digoreng dan singkong goreng yang telah dipotong menjadi dadu kecil. Masakan ini biasanya dihidangkan pada pesta perjamuan yang dikonsumsi oleh orang-orang dewasa.

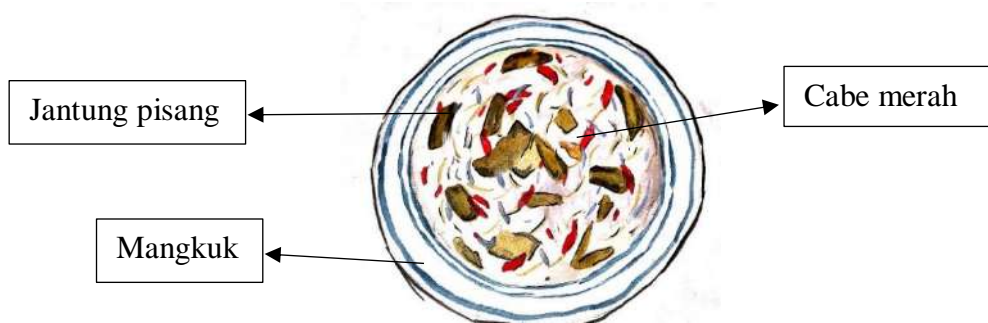
Gambar 4 Sketsa Desain Nake Bue



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 5) **Pusu muku** adalah sayur yang terbuat dari jantung pisang. Proses pemasakannya antara lain menyiapkan bumbu-bumbu dasar seperti bawang merah dan bawang putih. Lalu tumis bumbu dan masukan sayur jantung pisang. Ketika sudah mulai matang bisa ditambahkan santan cair dan aduk lagi sambil diberi perasa garam untuk menambah kenikmatan *pusu muku*.

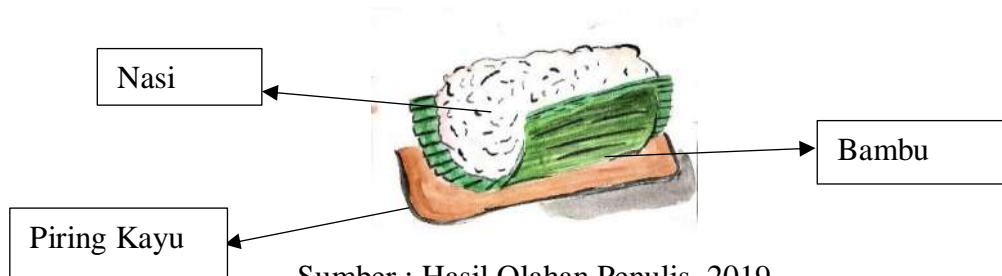
Gambar 5 Sketsa Desain Pusu Muku



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 6) **Kolo** adalah nasi yang dimasak di dalam bambu. Biasanya untuk menambah protein, kolo dicampurkan dengan daging sapi, ayam, ataupun ikan. Dalam tradisi orang Lamaholot, kolo merupakan makanan yang sakral dan tidak bisa sembarangan dibuat. Kolo disakralkan sebagai bagian dari acara adat, syukuran tahun baru, atau syukuran setelah panen (Zulfikar Sy, 2018).

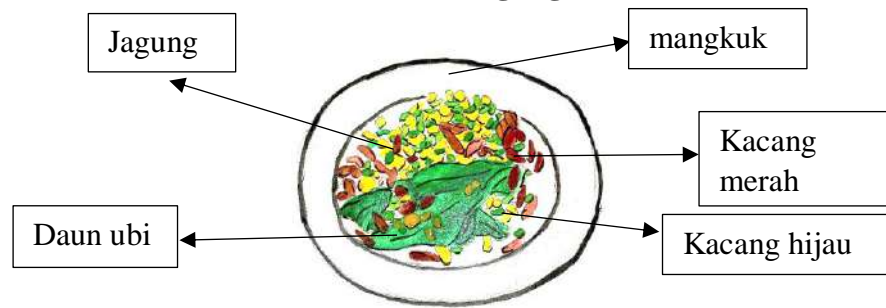
Gambar 6 Sketsa Desain Kolo



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 7) **Jagung catemak** adalah bubur yang mudah ditemui di tanah Flores. Masakan ini terbuat dari jagung pipil yang direbus bersama dengan kacang-kacangan dan sayuran hijau. Makanan ini merupakan hidangan khas yang biasa dinikmati sebagai makanan penutup oleh warga NTT (BackpackerJakarta, 2017).

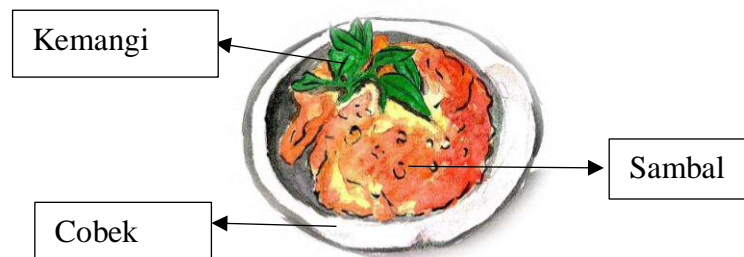
Gambar 7 Sketsa Desain Jagung Catemak



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 8) **Horo dagalai noo trasi** adalah sambal khas warga lamaholot. Horo dagalai noo trasi sendiri memiliki arti “sambal tomat dan terasi”. Horo berarti cabai dan dagalai berarti tomat (Theresa, 2019).

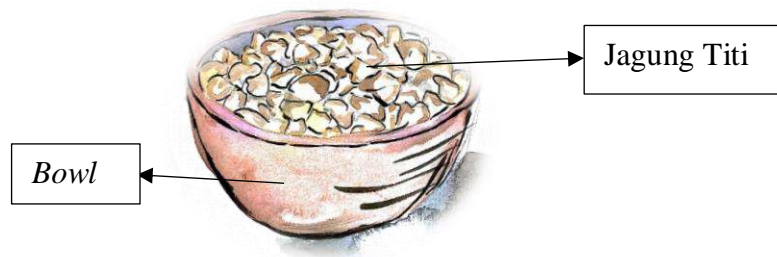
Gambar 8 Sketsa Desain Horo Dagalai Noo Trasi



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 9) **Jagung titi** bagi masyarakat Lamaholot, jagung titi adalah makanan pokok yang telah dijadikan sebagai simbol pangan lokal dan menjadi ciri kehidupan masyarakat yang tersebar di pulau-pulau kecil tersebut (Tagar.id, 2018). Jagung titi berasal dari kata “jagung” dan “titi” yang berarti “ditumbuk atau dipipihkan”. Proses pembuatan jagung titi pertama – tama, jagung pipil disangrai hingga setengah matang, lalu dalam keadaan masih panas jagung di *titi* diatas batu hingga pipih.

Gambar 9 Sketsa Desain Jagung Titi



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

- 10) **Jawada** merupakan makanan ringan khas suku Lamaholot berupa kue kering seperti bihin yang berwarna coklat keemasan berbentuk segitiga. Agar bentuknya menyerupai rambut, orang lamaholot menggunakan batok kelapa yang telah dilubangi di beberapa titik lalu adonan dimasukkan dan digoreng. Biasanya hidangan ini disajikan pada saat acara istimewa maupun upacara adat (Yasserina Rawie, 2019).

Gambar 10 Sketsa Desain Jawada



Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019

Pada usulan masakan kuliner khas suku Lamaholot Flores Timur, penulis mengadaptasi resep berdasarkan narasumber yaitu Maria Theresa Moi Dosi yang merupakan penduduk asli tanah Flores Timur.

1.4 Tinjauan Produk Masakan Kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur

1.4.1 Tema Masakan Kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur

Tema yang dipilih oleh penulis dalam Tugas Akhir *Food Presentation* dengan judul Sajian Kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur adalah penyajian makanan dengan cara *Rijsttafel*.

Jika diartikan secara harafiah, “*rijst*” berarti nasi dan “*tafel*” berarti meja, disatukan menjadi “hidangan nasi”. Orang – orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplet di atas meja makan (Ganie. 2003:250).

Salah satu kebudayaan Indis yang pernah menjadi daya tarik bagi para turis Eropa yaitu *Rijsttafel*, budaya makan pada masa colonial Belanda. (Ganie, 2003:250) Mulai tahun 1920 budaya makan *Rijsttafel* ini menjadi sebuah ikon wisata yang dapat dijumpai pada hotel – hotel di daerah Jawa seperti Hotel Des Indes dan Hotel Koningsplein di Batavia, Hotel Savoy Homann di Bandung, Hotel Belle Vue di Buitenzorg (Bogor), Grand Hotel Ngamplang dan Hotel Tjisoeroepan di Garut, Grand Hotel De Djogja dan Hotel Toegoe di Yogyakarta, Grand Hotel Tosari di Tosari, Jawa Timur, serta Hotel Nangkodjadar di Lawang Jawa Timur. Hotel – hotel tersebut dengan bangganya mempersembahkan sajian *Rijsttafel* ini dalam ruang makan mereka.

1.4.2 Jenis Produk Yang Akan Dipresentasikan

Penyajian produk – produk dari masakan kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur yang dilakukan dengan cara *Rijsttafel* dikelompokkan menjadi beberapa bagian yaitu karbohidrat, serat, protein, sambal, minuman, dan makanan penutup. Penulis akan menguraikan peran masing – masing hidangan dalam memenuhi nilai nutrisi dan gizi pada saat dikonsumsi.

1. Air Kelapa Muda

Air kelapa yang akan penulis sajikan dalam Tugas Akhir *Food Presentation* adalah sebagai *welcoming drink*. Air kelapa muda juga mengandung berbagai vitamin seperti vitamin A, B6, B12, C, D, E, K, *Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folat, Asam Pantotenat, Kolin, dan Betaine* (Kandungan dan Manfaat Air Kelapa yang Patut Diacungi Jempol, 2019).

2. Manuk Tapo Sewut

Manuk Tapo Sewut dihidangkan sebagai makanan pembuka atau *appetizer*. (Maksim Masan Kian, 2019) Makanan ini biasanya dinikmati bersama dengan singkong rebus, pisang bakar, sambal, dan tuak putih yang diambil dari pohon lontar atau pohon kelapa. Hidangan ini memiliki kandungan protein yang tinggi karena bahan utama pembuatannya ialah ayam. Kandungan lain yang terdapat pada hidangan ini adalah vitamin C pada bawang putih dan bawang merah, vitamin A,B,C pada daun kemangi, kandungan karbohidrat pada kelapa parut, dan kandungan vitamin A pada batang serai.

3. Ikan Kuah Asam

Ikan Kuah Asam penulis sajikan sebagai hidangan sup dan berperan sebagai protein. Di dalam hidangan ini terdapat beberapa kandungan gizi yang

sangat baik untuk tubuh. Kandungan di dalam ikan patin untuk penyajian setiap 100 g adalah protein sebanyak 69%, lemak 31%, dan kalori sebanyak 89 kkal ((Fat Secret Indonesia, 2012).

4. **Nake Bue**

Nake Bue penulis biasanya disajikan sebagai hidangan utama atau *Main Course* dan berperan sebagai protein. Bahan utama pembuatan *Nake Bue* adalah daging sapi. Hidangan ini kaya akan protein dan karbohidrat. Protein diperoleh dari daging sapi itu sendiri. Sementara kandungan karbohidrat diperoleh dari umbi berupa singkong. Penggunaan kacang tanah pada menu ini juga memiliki kandungan vitamin B3 dan vitamin E yang bermanfaat jika dikonsumsi.

5. **Pusu Muku**

Pusu muku adalah hidangan yang kaya akan serat. Kandungan nutrisi pada setiap penyajian 100 gram jantung pisang adalah energy 31 kkal, protein 1,2 g, lemak 0,3 g, karbohidrat 7,1 g, kalsium 3,0 mg, fosfor 50 mg, zat besi 0,1 mg, vitamin A 170 mg, vitamin B1 0,05 mg, vitamin C 10 mg, air 90,2 g, dan BDD 25% (Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI, 1992). Selain itu penggunaan santan pada hidangan ini juga menambah nilai nutrisi yang terkandung yaitu rempah-rempah yang digunakan.

6. **Kolo**

Hidangan kolo penulis sajikan sebagai karbohidrat. Makanan ini biasa disajikan dengan berbagai protein seperti daging sapi, ikan, ayam, atau pun protein lainnya. Selain itu penggunaan ikan dalam hidangan ini juga menambah nilai nutrisi yaitu sebagai sumber protein.

7. Jagung Catemak

Jagung catemak adalah bubur yang kaya akan serat dan karbohidrat. Serat tersebut diperoleh dari penggunaan sayur-sayuran seperti jagung, (sayur hijau), kacang kacangan.

8. Horo Dagalai Noo Trasi

Hidangan ini adalah menu berupa sambal. Kandungan vitamin dan nutrisi yang terdapat pada sambal diperoleh dari bawang-bawangan, tomat, cabai, daun jeruk serta air perasan jeruk limau.

9. Jagung Titi

Jagung titi disajikan sebagai makanan ringan atau *snack*. Jagung titi biasanya dihidangkan dan dinikmati bersamaan dengan sambal dan tuak. Hidangan ini kaya akan karbohidrat yang diperoleh dari jagung.

10. Jawada

Hidangan kue berupa Jawada disajikan sebagai hidangan penutup atau *dessert*. Perpaduan tepung beras, santan yang gurih, dan gula aren menjadikan jawada pencuci mulut yang cocok dinikmati di akhir jamuan makan.

1.4.3 Usulan Resep Masakan Kuliner Khas Suku Lamaholot Flores Timur

Standard Recipe adalah rumusan resep yang telah dievaluasi dan diuji yang menghasilkan instruksi untuk dijadikan sebagai pedoman atau acuan pada saat membuat suatu produk masakan. Standar resep sangat dibutuhkan untuk menjaga kualitas dan konsistensi pada setiap masakan.

Seperti yang dikatakan oleh *Wayne Gisslen* dalam bukunya yang berjudul *Professional Cooking* (1983:64) “A recipe is a set of instructions for producing a

certain dish. In order to duplicate a desired preparation, it is necessary to have a precise record of the ingredients, their amounts, and the way in which they are combined and cooked.”

Berdasarkan kutipan diatas, berikut penulis lampirkan standar resep untuk setiap menu yang dibuat dalam presentasi produk makanan.

TABEL 1
USULAN RESEP PUSU MUKU

Asal Daerah : Flores Timur
 Jenis Hidangan : Serat
 Jumlah Porsi : 5 Porsi
 Berat/Porsi : 60 gr
 Suhu Penyajian : >65°C

NO.	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Jantung Pisang Bawang Putih Bawang Merah Cabai Merah Jahe Serai Minyak Goreng Air Santan Garam Gula	200 gr 10 gr 16 gr 10 gr 5 gr 7 gr 30 ml 150 ml 50 ml 3 gr 2 gr	Dicuci, kupas, iris Dikupas Dikupas Diiris <i>French cut</i> Digepek Digepek
2.	Hasil Persiapan			
3.	Iris	Jantung pisang	200 gr	Yang sudah dikupas kulit luarnya, lalu iris tipis.
4.	Haluskan	Bawang merah Bawang putih	16 gr 10 gr	Menggunakan ulekan atau blender sampai halus
5.	panaskan	Minyak goreng	30 ml	di dalam wajan
6.	masukkan	Bumbu halus Cabe merah Jahe Serai	10 gr 5 gr 7 gr	Tumis hingga harum

7.	masukkan	Irisan jantung pisang		Aduk rata
8.	tambahkan	air	150 ml	Aduk rata dan masak dengan api sedang selama 5 menit
9.	masukkan	Santan kelapa	50 ml	Aduk secara berkala supaya santan tidak pecah
				Dan diamkan selama 5 menit hingga matang
10.	Bumbui sayur dengan	Garam gula	3 gr 2 gr	Aduk lagi hingga merata dan matang secara keseluruhan
11.	<i>Correct seasoning</i>			
12.	Sajikan	Pusu muku		Selagi masih hangat.

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 2
USULAN RESEP NAKE BUE

Asal Daerah	: Flores Timur	Jumlah Porsi	: 5 Porsi
Jenis Hidangan	: Protein	Berat/Porsi	: 80 gr
Alat Saji	: Piring	Suhu Penyajian	: >60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Daging sapi Kacang tanah Singkong Bawang merah Bawang putih Minyak Garam Gula	300 gr 80 gr 80 gr 16 gr 10 gr 200 ml 5 gr 2 g	Potong dice goreng potong <i>dice</i> , goreng kupas kupas
2.	haluskan	Bawang merah Bawang putih	16 gr 10 gr	Dengan menggunakan ulekan atau

				blender sampai halus
3.	marinasi	Daging sapi	300 gr	Dengan bumbu halus selama 30 menit
4.	goreng	Kacang tanah Singkong	80 gr 80 gr	Sampai matang dan berwarna kecoklatan
5.	Angkat dan tiriskan	Kacang tanah dan singkong		Sisihkan.
6.	panaskan	Minyak goreng		Ke dalam wajan
7.	tumis	Daging sapi yang telah didiamkan		Masak dengan api sedang selama 15 menit
8.	masukkan	Kacang tanah dan singkong yang telah digoreng		Ke dalam tumisan daging sapi. Aduk rata dan masak selama 5 menit
9.	bumbui	Tumisan daging		Dengan garam, gula.
10.	<i>Correct seasoning</i>			
11.	Sajikan.			

Sumber: (Makanan: wujud, variasi, dan fungsinya serta cara penyajiannya daerah Nusa Tenggara Timur, 1991).

TABEL 3
USULAN RESEP IKAN KUAH ASAM

Asal Daerah : Flores
Jenis Hidangan : Protein
Alat Saji : *Bowl*

Jumlah Porsi : 5 Porsi
Berat/Porsi : 150 gr
Suhu Penyajian : >60°C

NO.	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan patin Bawang merah Bawang putih Belimbing wuluh Kunyit Sereh Daun jeruk Jahe	500 gr 25 gr 13 gr 45 gr 5 gr 10 gr 1 gr 7 gr	Utuh, dipotong <i>darne</i> Dikupas, haluskan Dikupas, haluskan Potong Bakar, haluskan Tumbuk Tumbuk

		Cabe merah Gula Garam Minyak goreng air	15 gr 3 gr 6 gr 30 ml 1500 ml	Iris menyerong
2.	haluskan	Bawang merah Bawang putih	25 gr 13 gr	Dengan ulekan atau blender
3.	panaskan	minyak	30 ml	Ke dalam wajan
4.	masukan	Bumbu halus		Tumis hingga harum
5.	masukkan	Daun jeruk Sereh jahe	1 gr, 10 gr 7 gr	Ke dalam tumisan dan masak lagi dengan api sedang
6	masukkan	Ikan patin	500 gr	Ke dalam air rebusan, masak hingga mendidih dan ikan matang selama 15 menit
7.	masukkan	Potongan belimbing wuluh	45 gr	Ke dalam sup ikan dan masak lagi dengan api kecil selama 5 menit
8.	beri	Garam dan gula		Ke dalam sup ikan, aduk rata dan <i>correct seasoning</i> .
9	tuang	Sup ikan		Ke dalam mangkuk
10	Sajikan			

Sumber: (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 4

USULAN RESEP MANUK TAPO SEWUT

Asal Daerah : Flores Timur
 Jumlah : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Protein
 Berat/Porsi : 80 gr
 Alat Saji : Piring
 Suhu Penyajian : 27°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Daging ayam Kelapa Bawang merah Bawang putih Daun kemangi Sereh Jeruk nipis Garam	300 gr 80 gr 20 gr 16 gr 30 gr 15 gr 30 ml 5 gr	Dada ayam utuh Parut Dihaluskan Dihaluskan Dirajang halus Air jus
2.	haluskan	Bawang merah Bawang putih	20 gr 16 gr	

3.	Marinasi	Daging ayam	300 gr	Dengan bumbu halus selama 30 menit
4.	Panggang	Ayam		Di oven selama 45 menit dengan suhu 180°C
5.	Suwir	Daging ayam panggang		
6.	campurkan	daging ayam panggang suwir Daun kemangi Sereh Air jeruk nipis	30 gr 15 gr 30 ml	Ke dalam mangkuk dan aduk hingga rata.
7.	tambahhkan	garam	5 gr	Aduk rata
8.	<i>Correct seasoning</i>			
9.	Sajikan			

Sumber: (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 5
USULAN RESEP JAGUNG TITI

Asal Daerah : Flores Timur Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Karbohidrat Berat/Porsi : 50 gr
 Alat Saji : Bowl Suhu Penyajian : 25°C

NO.	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Jagung Garam	250 gr 5 gr	Dipipil
2.	Sangrai	Jagung pipil		Hingga berubah warna agak kecoklatan
3.	Ambil 3-4	Biji jagung sangrai		Tumbuk diatas ulekan
4.	bumbui	Jagung titi		Dengan garam
5.	Sajikan			

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis, 2019).

TABEL 6
USULAN RESEP JAWADA

Asal Daerah : Flores Timur Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Kue Berat/Porsi : 30 gr
 Alat Saji : Piring Suhu Penyajian : 25°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Tepung beras Air nira Gula palem Garam Minyak goreng	50 gr 50 ml 50 gr 7 gr 200 ml	Cair
2.	Campurkan	Tepung beras Air nira Gula palem Garam	50 gr 50 ml 50 gr 7 gr	Dan aduk rata di dalam mangkuk
3.	Masukkan	Adonan jawada		Ke dalam cetakan berlubang
4.	Goreng	Adonan jawada		Hingga berwarna kecoklatan
5.	Sajikan.			

Sumber: (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 7
USULAN RESEP JAGUNG CATEMAK

Asal Daerah : Flores Timur Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Karbohidrat Berat/Porsi : 100 gr
 Alat Saji : *Bowl* Suhu Penyajian : >60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Jagung Kacang Merah Kacang Hijau Daun Ubi	250 gr 100 gr 50 gr 50 gr	Biji jagung

		Air Garam	1000 ml 10 gr	
2.	rebus	Jagung Kacang merah Kacang hijau	250 gr 100 gr 50 gr	Sampai matang dengan api sedang selama 20 menit
		Daun ubi	50 gr	
3.	tambahkan	garam	10 gr	Ke dalam bubur jagung
4.	<i>Correct seasoning</i>			
5.	Sajikan.			

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 8
USULAN RESEP KOLO

Asal Daerah : Flores Timur Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Karbohidrat Berat/Porsi : 100 gr
 Alat Saji : Piring / Bambu Suhu Penyajian : >60°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Beras Santan Jahe Sereh Daun Salam Air Garam Bambu	200 gr 100 ml 10 gr 10 gr 1 gr 200 ml 10 gr 5 pcs	
2.	aron	Beras Santan Air Jahe Sereh Daun salam	200 gr 100 gr 200 ml 10 gr 10 gr 1 gr	Di dalam panci sampai air berkurang
3.	tambahkan	garam	10 gr	Ke dalam beras yang telah diaron
5.	masukkan	Nasi ke dalam bambu		
6.	Bakar	Nasi bambu		Diatas bara api hingga matang sekitar 20 menit
7.	pindahkan	Nasi bambu		Ke dalam piring

LANJUTAN TABEL 8
USULAN RESEP KOLO

8.	Sajikan			
----	---------	--	--	--

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

TABEL 9
USULAN RESEP AIR KELAPA

Asal Daerah : Indonesia Porsi : 5 Porsi
 Jenis Hidangan : Minuman Berat/Porsi : 250 ml
 Alat Saji : Gelas Suhu Penyajian : 25°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kelapa Muda	3 buah	Air dan daging
2	Belah	Kelapa muda		Tuang air kelapa dan keruk daging kelapa muda ke dalam gelas
3.	Sajikan			

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis, 2019)

TABEL 10
USULAN RESEP SAMBAL HORO DAGALAI NOO TRASI

Asal Daerah : Flores Porsi : 5 porsi
 Jenis Hidangan : Sambal Berat/Porsi : 30 gr
 Alat Saji : Cobek Suhu Penyajian : 25°C

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	Persiapan	Cabe merah keriting	45 gr	Diulek
			30 gr	Diulek

		Bawang merah Tomat Kemangi Daun jeruk Jeruk limau Garam	15 gr 20 gr 1 gr 10 ml 7 gr	Diulek Diiris Air jeruk
2.	Ulek	Cabe merah, bawang merah, tomat, kemangi, daun jeruk, jeruk limau		
3.	masukkan	garam	7 gr	Ke dalam ulekan sambal
4.	<i>Correct seasoning</i>			
5	Sajikan			

Sumber : (Data Hasil Olahan Penulis Berdasarkan Narasumber, 2019).

1.4.4. *Recipe Costing* dan *Dish Costing*

Dalam menentukan *recipe costing* dibutuhkan terlebih dahulu standar resep yang dapat dijadikan pedoman dalam menentukan harga jual. Menurut Paul R. Dittmer dalam bukunya yang berjudul *Principles of Food, Beverage and Labor Cost Control (2003:159)* “*To find the cost, on list each ingredients and quantity from the standard recipe on recipe detail and cost card and then multiplies the quantity of each ingredients by the unit cost for that ingredients.*”

Sedangkan *dish costing* adalah biaya yang dihitung dari satu porsi makanan yang di produksi. Biaya porsi adalah biaya makanan yang diletakkan di piring (Timothy H, 2001).

Menurut Linda Blocker dan Julia Hill (2007:156) perhitungan biaya dapat dirumuskan sebagai berikut:

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

Berikut ini adalah lampiran perhitungan harga jual makanan berdasarkan resep yang telah penulis susun.

TABEL 11
PERHITUNGAN BIAYA PUSU MUKU

Yield : 5 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Jantung pisang	200	gr	Rp 8,600.00	500 gr	Rp 3,440.00
Bawang putih	10	gr	Rp 32,000.00	kg	Rp 320.00
Bawang merah	16	gr	Rp 21,000.00	kg	Rp 336.00
Cabai merah	10	gr	Rp 40,000.00	kg	Rp 400.00
Jahe	5	gr	Rp 33,000.00	kg	Rp 165.00
Sereh	7	gr	Rp 15,000.00	kg	Rp 105.00
Minyak goreng	30	ml	Rp 13,000.00	liter	Rp 390.00
Air	150	ml	Rp 1,000.00	liter	Rp 150.00
Santan	50	ml	Rp 38,000.00	liter	Rp 1,900.00
Garam	3	gr	Rp 17,000.00	250 gr	Rp 204.00
Gula	2	gr	Rp 14,000.00	kg	Rp 28.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 7,438.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,487.60

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 12**PERHITUNGAN BIAYA NAKE BUE***Yield : 5 Porsi*

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Daging Sapi	300	gr	Rp 147,000.00	kg	Rp 44,100.00
Kacang Tanah	80	gr	Rp 32,615.00	kg	Rp 2,609.20
Singkong	80	gr	Rp 7,000.00	kg	Rp 560.00
Bawang Merah	16	gr	Rp 21,000.00	kg	Rp 336.00
Bawang Putih	10	gr	Rp 32,000.00	kg	Rp 320.00
Minyak Goreng	200	ml	Rp 13,000.00	L	Rp 2,600.00
Garam	5	gr	Rp 17,000.00	250 gr	Rp 340.00
Gula	2	gr	Rp 14,000.00	kg	Rp 28.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 50,893.20
<i>Dish Costing</i>					Rp 10,178.64

TABEL 13**PERHITUNGAN BIAYA IKAN KUAH ASAM***Yield : 5 Porsi*

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Ikan Patin	500	gr	Rp 35,000.00	kg	Rp 17,500.00
Bawang Merah	25	gr	Rp 21,000.00	kg	Rp 504.00
Bawang Putih	13	gr	Rp 32,000.00	kg	Rp 416.00
Belimbing Wuluh	45	gr	Rp 500.00	10 gr	Rp 2,250.00
Kunyit	5	gr	Rp 13,000.00	kg	Rp 65.00
Sereh	10	gr	Rp 15,000.00	kg	Rp 150.00
Daun Jeruk	1	gr	Rp 25,000.00	kg	Rp 25.00
Jahe	7	gr	Rp 33,000.00	kg	Rp 231.00
Cabe Merah	15	gr	Rp 40,000.00	kg	Rp 600.00
Gula	3	gr	Rp 14,000.00	kg	Rp 42.00
Garam	5	gr	Rp 17,000.00	250 gr	Rp 85.00
Minyak Goreng	30	gr	Rp 13,000.00	liter	Rp 390.00
Air	1500	ml	Rp 1,000.00	liter	Rp 1,500.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 23,758.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 4,751.60

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 14**PERHITUNGAN BIAYA MANUK TAPO SEWUT***Yield : 5 Porsi*

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			JUMLAH	UNIT	
Dada Ayam	300	gr	Rp 70,000.00	kg	Rp 21,000.00
Kelapa Parut	80	gr	Rp 10,000.00	250 gr	Rp 3,200.00
Bawang Merah	20	gr	Rp 21,000.00	kg	Rp 420.00
Bawang Putih	16	gr	Rp 32,000.00	kg	Rp 512.00
Daun Kemangi	30	gr	Rp 35,000.00	kg	Rp 1,050.00
Sereh	15	gr	Rp 15,000.00	kg	Rp 225.00
Jeruk Nipis	30	gr	Rp 20,000.00	kg	Rp 600.00
Garam	5	gr	Rp 17,000.00	250 gr	Rp 85.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 27,092.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 5,418.40

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 15**PERHITUNGAN BIAYA JAGUNG TITI***Yield : 5 Porsi*

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Jagung	250	gr	Rp 9,000.00	Kg	Rp 2,250.00
Garam	5	gr	Rp 17,000.00	250Gr	Rp 340.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 2,590.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 518.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 16
PERHITUNGAN BIAYA JAWADA

Yield: 5 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Tepung beras	50	g	Rp 3,500.00	250 gr	Rp 700.00
Air nira	50	ml	Rp 20,000.00	500 ml	Rp 2,000.00
Gula palem	50	g	Rp 24,000.00	kg	Rp 1,200.00
Garam	7	g	Rp 17,000.00	250 gr	Rp 476.00
Minyak goreng	200	ml	Rp 13,000.00	liter	Rp 2,600.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 6,976.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 1,395.20

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 17
PERHITUNGAN BIAYA JAGUNG CATEMAK

Yield: 5 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Jagung	250	gr	Rp 9,000.00	kg	Rp 2,250.00
Kacang merah	100	gr	Rp 19,900.00	500 gr	Rp 3,980.00
Kacang hijau	50	gr	Rp 25,000.00	kg	Rp 1,250.00
Daun ubi	50	gr	Rp 8,170.00	200 gr	Rp 2,042.50
Air	1000	ml	Rp 1,000.00	liter	Rp 1,000.00
Garam	10	gr	Rp 17,000.00	250gr	Rp 680.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp11,202.50
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,240.50

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 18
PERHITUNGAN BIAYA HORO DAGALAI NOO TRASI

Yield: 5 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Cabe Merah Keriting	45	gr	Rp 45,000.00	kg	Rp 2,025.00
Bawang Merah	30	gr	Rp 21,000.00	kg	Rp 630.00
Tomat	15	gr	Rp 13,000.00	kg	Rp 195.00

Kemangi	30	gr	Rp 35,000.00	kg	Rp 1,050.00
Daun Jeruk	1	gr	Rp 25,000.00	kg	Rp 25.00
Jeruk Limau	10	ml	Rp 50,000.00	kg	Rp 500.00
Garam	5	gr	Rp 17,000.00	kg	Rp 85.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 4,510.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 902.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 19
PERHITUNGAN BIAYA AIR KELAPA MUDA

Yield: 3 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL HARGA
			HARGA	UNIT	
Kelapa Muda	3	buah	Rp 3,500.00	per buah	Rp 10,500.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 10,500.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 2,100.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

TABEL 20
PERHITUNGAN BIAYA KOLO

Yield: 5 Porsi

NAMA BAHAN	JUMLAH		HARGA PASAR		TOTAL BIAYA
			HARGA	UNIT	
Beras	200	gr	Rp 12,200.00	kg	Rp 2,440.00
Santan	100	ml	Rp 38,000.00	liter	Rp 3,800.00
Air	200	ml	Rp 1,000.00	liter	Rp 200.00
Jahe	10	gr	Rp 33,000.00	kg	Rp 330.00
Sereh	10	gr	Rp 15,000.00	kg	Rp 150.00
Daun salam	1	gr	Rp 5,000.00	kg	Rp 5.00
Garam	10	gr	Rp 17,000.00	250gr	Rp 680.00
Bambu	5	btg	Rp 15,000.00	btg	Rp 15,000.00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 22,605.00
<i>Dish Costing</i>					Rp 4,521.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penulis, 2019.

1.4.5 Perumusan Harga Jual

Menurut Andrew Spencer dan Neil Rippington (2010), “*if the food cost for a dish total £3.00 and a gross profit target is set at 70%, the food costs as a percentage of the selling price can only represent 30%. It is important to note that the selling price is the total amount of money that will be received so this has to represent 100% for the purpose of this calculation.*”

Adapun perumusan harga jual menurut Andrew Spencer sebagai berikut:

$$\text{Selling Price} = \frac{\text{dish costing}}{\text{Desired food cost \%}} \times 100$$

Berikut adalah hasil perhitungan untuk menentukan harga jual pada setiap makanan berdasarkan rumus diatas.

TABEL 21
HARGA JUAL

No	Item	Yield	% Food Cost	Cost per Portion	Selling Price
1	Pusu Muku	1 portion	30%	Rp 1,748.4	Rp 5,828
2	Nake Bue	1 portion	35%	Rp 10,407.44	Rp 29,735.54
3	Ikan Kuah Asam	1 portion	38%	Rp 5,133.4	Rp 13,508.95
4	Manuk Tapo Sewut	1 portion	30%	Rp 5,937	Rp 19,790.00
5	Jagung Titi	1 portion	30%	Rp 518	Rp 1,726.67
6	Jawada	1 portion	30%	Rp 4,884	Rp 16,280.00
7	Jagung Catemak	1 portion	30%	Rp 2,649	Rp 8,830.00
8	Horo Dagalai Noo Trasi	1 portion	30%	Rp 1,163	Rp 3,876.67
9	Air Kelapa Muda	1 portion	30%	Rp 2,100	Rp 7,000.00
10	Kolo	1 portion	40%	Rp 4,619	Rp 11,547.50
Total					Rp 118,123.32

Sumber : Hasil Olahan Penulis, 2019.

1.4.6. Daftar Nilai Nutrisi

Nilai nutrisi adalah kandungan gizi yang terdapat pada setiap bahan pangan yang diperlukan satu organisme untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Nutrisi yang baik dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi jumlah yang tepat dari berbagai macam makanan dengan memenuhi nilai karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Jumlah air dan olahraga juga penting untuk kesehatan yang baik.

Menurut Roberta L. Duyff dalam bukunya yang berjudul *Complete Food & Nutrition Guide* (2017), “*nutrition facts specifically state the amount of required nutrients and number of calories in one label serving of food, as well as some of that are listed voluntarily*”.

Berikut penulis lampirkan kandungan nutrisi di setiap penggunaan bahan pangan menurut resep menu masakan pada tugas akhir *Food Presentation*.

TABEL 22
KANDUNGAN NUTRISI PUSU MUKU

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
200 gr	Jantung pisang	248	56	-	8	-
10 gr	Bawang putih	16	4	-	-	-
16 gr	Bawang merah	6.9	0.9	-	0.6	0.9
10 gr	Cabai merah	7.1	6.7	-	-	1.7
5 gr	Jahe	16.4	3.5	-	0.7	0.7
7 gr	Sereh	19.7	5.07	-	0.2	-
30 gr	Minyak goreng	240	-	28	-	-
150 gr	Air	-	-	-	-	-
50 ml	Santan	13.5	-	1	1	1
3 gr	Garam	-	-	-	-	-
2 gr	Gula	6.4	1.6	-	-	1.6

Total	574	76.17	29	10.5	5.9
Total/Porsi	114.8	15.234	5.8	2.1	1.18

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 23
KANDUNGAN NUTRISI NAKE BUE

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300 gr	Daging sapi	375	-	15	66	-
80 gr	Kacang tanah	460	14.28	40	20	2.85
80 gr	Singkong	228	24	16	-	-
16 gr	Bawang merah	56	16	-	-	8
10 gr	Bawang putih	24	6	-	-	-
200 ml	Minyak goreng	1600	-	186.6	-	-
5 gr	Garam	-				
2 gr	Gula	6.4	1.6	-	-	1.6
Total		2749.4	61.88	257.6	86	12.45
Total/Porsi		549.88	12.376	51.52	17.2	2.49

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

TABEL 24
KANDUNGAN NUTRISI IKAN KUAH ASAM

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
500 gr	Ikan patin	445	-	15	75	-
25 gr	Bawang merah	63	18	-	-	9
13 gr	Bawang putih	28	7	-	-	-
45 gr	Belimbing wuluh	12.8	4	-	0.4	2.8
5 gr	Kunyit	34.28	5.7	1.4	1.4	-
10 gr	Sereh	19.7	5.07	-	0.2	-
1 gr	Daun jeruk	-				
7 gr	Jahe	16.4	3.5	-	0.7	0.7
15 gr	Cabai merah	14.28	13.57	-	-	3.57
3 gr	Gula	9.6	2.4	-	-	2.4
5 gr	Garam	-				
30 ml	Minyak goreng	120	-	24	-	-
1500 ml	Air	-				

Total	763.06	59.24	40.4	77.7	18.47
Total/Porsi	152.612	11.848	8.08	15.54	3.694

Sumber : myfitnesspal.com, 2019

TABEL 25

KANDUNGAN NUTRISI MANUK TAPO SEWUT

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
300 gr	Dada ayam	348	-	9	66	-
80 gr	Kelapa parut	676	8	68	8	8
20 gr	Bawang merah	56	16	-	-	8
16 gr	Bawang putih	24	6	-	-	-
30 gr	Kemangi	1.6	-	-	-	-
15 gr	Sereh	29.5	6.7	-	0.4	-
30 ml	Air jeruk nipis	8.4	1.2	-	-	-
5 gr	garam	-	-	-	-	-
Total		1143.5	37.9	77	74.4	16
Total/Porsi		228.7	7.58	15.4	14.88	3.2

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 26

KANDUNGAN NUTRISI JAGUNG TITI

Jumlah	Nama	Calories (g)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
250 gr	Jagung	1022	215	11.3	11.3	45.4
5 gr	Garam	-				
Total		1022	215	11.3	11.3	45.4
Total/Porsi		204.4	43	2.26	2.26	9.08

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 27

KANDUNGAN NUTRISI JAWADA

Jumlah	Nama	Calories (g)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
50 gr	Tepung beras	830	197.5	2.5	20	-
50 gr	Air nira	41	7.5	-	1.6	-
50 gr	Gula palem	900	250	-	-	250

7 gr	Garam	-				
200 ml	Minyak goreng	2400	-	280	-	-
Total		4171	455	282.5	21.6	250
Total/Porsi		834.2	91	56.5	4.32	50

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 28

KANDUNGAN NUTRISI JAGUNG CATEMAK

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
250 gr	Jagung	1022	215	11.3	11.3	45.4
100 gr	Kacang merah	53	5	-	4	-
50 gr	Kacang hijau	50.5	7.5	1	2.5	3
50 gr	Daun ubi	38	8	-	4	-
1000 ml	Air	-				
10 gr	Garam	-				
Total		1163.5	235.5	12.3	21.8	48.4
Total/Porsi		232.7	47.1	2.46	4.36	9.68

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 29

KANDUNGAN NUTRISI HORO DAGALAI NOO TRASI

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
45 gr	Cabe merah keriting	20	4.5	-	1	2.5
30 gr	Bawang merah	49	14	-	-	7
15 gr	Tomat	3.9	0.9	-	0.15	-
20 gr	Kemangi	1.6	-	-	-	-
1 gr	Daun jeruk	-				
10 ml	Air jeruk limau	4.2	0.6	-	-	-
5 gr	Garam	-				
Total		78.7	20		1.15	9.5
Total/Porsi		15.74	4		0.23	1.9

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 30**KANDUNGAN NUTRISI KOLO**

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (g)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
200 gr	Beras	700	156.7	3.3	16.6	
100 ml	Santan	348	6	34	4	-
10 gr	Jahe	32.8	7	-	1.4	1.4
10 gr	Sereh	19.7	5.07	-	0.2	-
1 gr	Daun salam	-				

TABEL 30 KANDUNGAN NUTRISI KOLO**(LANJUTAN)**

10 gr	Garam	-				
Total		1100.5	174.77	37.3	22.2	1.4
Total/Porsi		220.1	34.954	7.46	4.44	0.28

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

TABEL 31**KANDUNGAN NUTRISI AIR KELAPA MUDA**

Jumlah	Nama	Calories (kcal)	Carbs (kcal)	Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)
3 pcs	Kelapa muda	142.5	30	-	7.5	-
Total		142.5	30	-	7.5	-
Total/Porsi		28.5	6		1.5	

Sumber : myfitnesspal.com, 2019.

1.5 Pelaksanaan Kegiatan**1.5.1 Pelaksanaan Kegiatan Latihan**

- Lokasi Pelaksanaan Kegiatan Latihan Presentasi Produk

Kediaman Penulis : Taman cipulie estate Jl. Alamanda II Blok B5/9 Cipadu,
Tangerang Selatan, 15155.

- Waktu

Sabtu, 28 September 2019

1.5.2 Rencana Pelaksanaan Kegiatan Presentasi Produk

- Lokasi

STP NHI Bandung : Jl. Dr. Setiabudhi No. 186 Bandung, Hegarmanah,
Kota Bandung, 40141.

- Waktu

Januari 2020

