

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Budaya yang beragam memiliki ciri khas nya masing-masing. Geert Hofstede (2011) menyatakan, “*Culture is a collective programming of mind that distinguishes the members of one group or category of people from others.*” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa setiap daerah di dunia memiliki budaya yang khas dan dapat menjadi pembeda dari budaya lainnya.

Indonesia merupakan salah satu negara di dunia. Tidak bisa dipungkiri bahwa Indonesia adalah salah satu negara di dunia yang dikenal akan melimpahnya budaya yang dimiliki. Hal ini bisa dibuktikan dari banyaknya agama, suku, ras, dan golongan yang ada di tanah air nusantara. Oleh karena melimpahnya budaya yang dimiliki oleh Indonesia, tentunya menjadikan Indonesia punya banyak keragaman dan keunikan dalam segi kulinernya (Sejarah Indonesia, 2013).

Jika dilihat dari letak geografisnya, Indonesia adalah negara kepulauan yang berada diantara Benua Australia dan Benua Asia serta Samudra Pasifik dan Hindia. Faktor strategis inilah yang membuat dari dahulu kala Indonesia dijadikan sebagai jalur perdagangan dan dikunjungi oleh para pedagang domestik maupun bangsa – bangsa lain (Geografi Indonesia, Eva Banowati, 2012). Sehubungan dengan adanya kunjungan – kunjungan dari bangsa – bangsa lain sejak jaman dahulu, mempengaruhi ragam kuliner yang ada di Indonesia itu sendiri. Dapat dikatakan makanan Indonesia mengalami asimilasi oleh budaya asing yang dibawa oleh pedagang dan membuat peyesuaian rasa dimasa dahulu. Pengaruh yang didapat seperti; jenis bahan, metode memasak, dan cara makan.

Selain dilihat dari letak geografis, Indonesia juga dapat dilihat dari letak astronomis. Letak astronomis Indonesia berada di titik 6 ° LU (Lintang Utara) - 11° LS (Lintang Selatan) dan diantara 95° BT (Bujur Timur) - 141° BT (Bujur Timur). Dapat disimpulkan dari letak astronomisnya, Indonesia merupakan negara tropis.

Iklim Indonesia yang tropis membuat hampir mayoritas lahan di Indonesia dalam kondisi subur (Geografi Indonesia, Eva Banowati, 2012).

Salah satu wilayah Indonesia yang memiliki kesuburan tanah yang baik dan memiliki kekayaan laut yang berlimpah adalah Provinsi Maluku Utara. Hal ini dapat diperkuat oleh pernyataan Direktorat Jendral Kementerian Perindustrian, Gati Wibawaningsih (2017) yang menyatakan bahwa “ *Provinsi Maluku Utara unggul dengan potensi sumber daya alam (SDA) yang tidak dimiliki oleh sebagian daerah di Indonesia.*” Sumber daya alam yang dimaksud adalah kelapa, minyak atsiri, rempah – rempah seperti cengkeh, pala, dan kayu manis serta hasil dari perikanan.

Provinsi Maluku Utara sendiri terdiri dari 1.474 pulau, pulau yang dihuni sebanyak 89 pulau dan sisanya sebanyak 1385 tidak berpenghuni. Pulau – pulau besar dan dikenal meliputi Pulau Ternate, Pulau Tidore, Pulau Mare, Pulau Makian, dan Pulau moti. Pulau – pulau tersebut terbentuk dikarenakan adanya pergerakan dari tiga lempeng tektonik, yaitu Eurasia, Pasifik dan Indo-Australia. Hal ini menjadikan masing – masing pulau memiliki karakteristik dan budayanya yang khas.

Salah satunya Kota Tidore Kepulauan. Kota Tidore memiliki luas wilayah 9.564,7 km² (Wikipedia Bahasa Indonesia, 2012b) dengan luas daratan 1.550,37 km² (Badan Pusat Statistik Kota Tidore Kepulauan, 2011). Wilayah Kota Tidore Kepulauan meliputi Pulau Tidore dan seluruh pulau kecil disekitarnya, serta sebagian pulau yang berada di Pulau Halmahera. Secara administratif, Kota Tidore Kepulauan terdiri dari 8 kecamatan yaitu 4 kecamatan berada di Pulau Tidore dan 4 kecamatan berada di Pulau Halmahera (Badan Pusat Statistik Kota Tidore Kepulauan, 2011).

Kota Tidore Kepulauan sudah dikenal sejak zaman penjajahan Spanyol (1512) karena cengkeh dan pala. Kota ini juga sempat menjadi ibukota Provinsi Perjuangan Irian Barat. Gubernur pertamanya adalah Zainal Abidin Syah yang juga Sultan Tidore. Setelah Papua masuk ke wilayah Republik Indonesia, status kota berubah menjadi ibukota daerah administrative Halmahera Tengah dengan ibukota Soa Sio Tidore. Tahun 1990, status daerah administratif berubah menjadi kabupaten

Halmahera Tengah. Pada tahun 2003, Tidore menjadi kota dengan nomenklaturnya Kota Tidore Kepulauan .

Melatar belakangi hal ini penulis ingin mengangkat Kuliner Kota Tidore Kepulauan yang masih sangat minim diketahui oleh masyarakat. Kota Tidore Kepulauan dikenal dengan sumber daya lautnya sehingga kuliner di Kota Tidore Kepulauan cenderung menggunakan hasil alam laut. Seperti Gohu Tidore yang terbuat dari ikan tuna mentah yang hanya disiram oleh minyak kelapa panas dan juga Kakap Dabu – dabu yang merupakan ikan digoreng kering lalu ditambah sambal dabu – dabu diatasnya. Kuliner Kota Tidore Kepulauan masih jarang dikenal dan diketahui masyarakat padahal kulinernya kaya akan nilai sejarah dan filosofi serta menggunakan bumbu – bumbu khas daerah Tidore. Hal ini membuat Kuliner Kota Tidore Kepulauan sangat menarik untuk dipelajari dan dieksplorasi. Karakteristik kuliner Kota Tidore Kepulauan adalah segar dan otentik sesuai dengan tempatnya yang berada di daerah kepulauan dan dekat dengan lautan.

Kota Tidore memiliki banyak budaya tradisi yang sangat kental, penulis melihat uniknya tradisi dan budaya di Kota Tidore ini menambah nilai jual kota itu sendiri. Ritual Rora Ake Dango, adalah salah satu adat di Kota Tidore Kepulauan yang penulis liat sangat sakral dan suci. Ritual ini merupakan pertemuan lima marga untuk mengantarkan air yang diambil dari puncak Gunung Tidore dan ditempatkan dalam seruas bambu dengan menggunakan Rau (mangkuk putih) dan ditaburi bunga Manuru. Air itu kemudian disemayamkan di rumah para Sowoho (penghubung antara kesultanan Tidore dan Leluhur) untuk didoakan selama satu hari. Dalam ritual ini anak keturunan Soa Romtoha Tomayou akan melakukan moro – moro dan kabata yang berisikan pesan – pesan leluhur untuk dijaga masyarakat Tidore. Dengan adanya Ritual Ake Dango ini sekaligus menandakan bahwa festival budaya Gurabunga dibuka. Di festival tersebut banyak makanan musiman muncul seperti Gohu Bijikala Makusi, Ganem Bato, Magi Labusiam Madubo, dll. Karena makanan – makanan tersebut merupakan makanan yang langka dan hanya muncul jika ada festival atau adat tertentu.

Dari hal – hal yang penulis jelaskan diatas, penulis melihat adanya potensi di kuliner Kota Tidore Kepulauan dalam bidang ekonomi, pengetahuan dan bisnis sehingga menjadi pendorong penulis untuk mengangkat topik ini sebagai Tugas Akhir dalam judul “ **RAGAM RASA KULINER KOTA TIDORE KEPULAUAN PROVINSI MALUKU UTARA**” dalam bentuk Presentasi Makanan.

1.2 . Tujuan dan Sasaran

Tujuan – tujuan ini ditulis dengan harapan akan tercapai dan terlaksana. Berikut adalah tujuannya :

- Untuk menambah wawasan penulis tentang kuliner Kota Tidore Kepulauan, Maluku Utara.
- Mencoba memperkenalkan kuliner Kota Tidore Kepulauan guna melestarikan dan mempromosikan ke masyarakat umum.
- Membuka peluang masyarakat untuk mengembangkan kuliner khas Tidore Kepulauan baik dalam segi rasa, bisnis, dan tampilan.

1.3. Usulan Masakan

Menu berasal dari bahasa Perancis “*Le Menu*” yang berarti daftar makanan yang disajikan kepada tamu di ruang makan. Dalam lingkungan rumah tangga, menu diartikan sebagai susunan makan atau hidangan tertentu. Oleh orang Inggris menu disebut juga “*Bill of Fare*” yang berarti pedoman bagi yang menyiapkan makanan atau hidangan, bahkan merupakan penuntun bagi mereka yang menikmatinya karena akan tergambar tentang apa dan bagaimana makanan tersebut dibuat. Menurut (Pellapart, 1541) perkataan menu dikenal ketika Duke of Brunsick menuliskan segala sesuatunya yang akan dihidangkan dalam sebuah pesta yang dilaksanakannya. Perkataan menu dalam pemakaiannya mengalami perkembangan, terutama setelah revolusi Perancis, sehingga menu merupakan suatu mode yang harus dan pasti ada pada setiap jamuan makan.

Penjelasan singkat mengenai kuliner khas Kota Tidore Kepulauan yang mencakup arti dan penjelasan makanan yang akan disajikan penulis dalam bentuk *rijstaffel*, yaitu :

Nasi Jaha

(beras dan beras ketan dimasukkan kedalam bambu lalu dibakar)

Gohu Bijikala Makusi

(pujuk honje ditumis dengan kerang dara dan bumbu rica)

Magi Labusiam Madubo

(pucuk labusiam dimasak dengan bumbu kuning)

Ganem Bato

(Daun melinjo ditumis dengan jahe, sereh, dan kunyit)

Kakap Dabu – dabu

(Kakap digoreng kering ditambah sambal dabu dabu)

Gohu Ikan Tidore

(ikan segar diberi disiram minyak kelapa panas)

Ayam Paniki

(ayam di braise menggunakan bumbu merah lalu di panggang)

Kue Asidah

(Kue yang terbuat dari tepung terigu dan Kurma)

Kopi Dabe

(Kopi arabica dicampur kayu manis dan cengkeh)

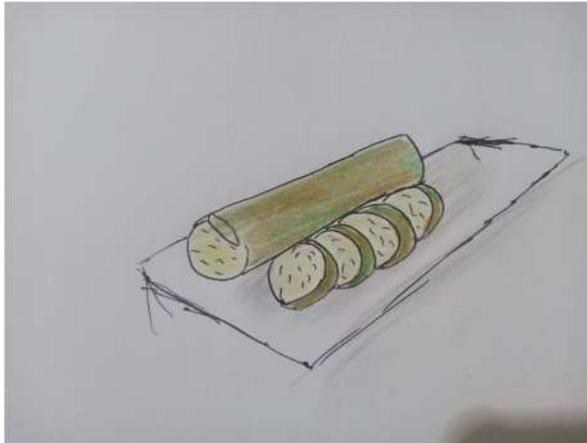
1.4. Tinjauan Masakan

1.4.1. Tema Masakan

Pada abad ke-19 Rijsttafel menjadi tren di kalangan orang – orang kaya Belanda di Indonesia. Rijsttafel adalah suatu cara untuk menikmati makanan nusantara dan sekaligus memamerkan koloninya yang kaya akan rempah. Rijsttafel merupakan akronim dari dua kata yaitu “*rijst*” dan “*tafel*”. Secara etimologi “*rijst*” berasal dari bahasa Perancis kuno “*ris*” yang berarti beras atau nasi. Sedangkan “*tafel*” dalam bahasa Belanda berarti meja. Jika keduanya digabungkan maka bermakna nasi beserta lauk dan pauk yang disajikan dalam satu meja. “*Rijsttafel* umumnya terdiri dari puluhan hidangan dengan berbagai tekstur dan rasa dalam porsi kecil yang disajikan bersama nasi.” (Karin Engelbrecht, Ahli kuliner Belanda). *Rijsttafel* merupakan sebuah proses akulturasi budaya sehingga budaya makan masyarakat kaum Belanda terserap oleh masyarakat Indonesia sehingga hampir semua keluarga makan dengan menggunakan *Rijsttafel* ini.

1.4.2. Jenis Produk

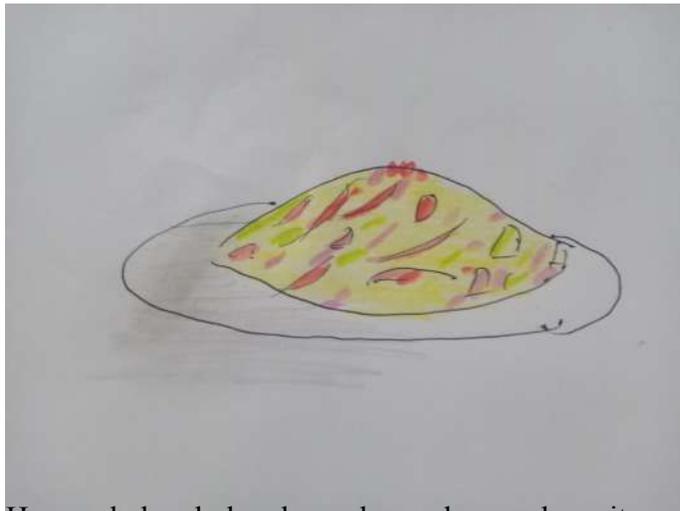
- Nasi Jaha



Beras ketan dan santan memang dikenal sebagai pasangan yang cocok. Panduan keduanya selalu menghasilkan citarasa gurih. Hal itulah yang menjadikan rasa utama di Nasi Jaha. Sajian Nasi Jaha mirip lemang dari Sumatera Barat. Beras ketan dicampur beras putih biasa lalu diberi santan dan dimasak dalam bambu. Cara memasaknya dibakar, saat memasak Nasi Jaha haruslah dilakukan dengan merata.

Selain dari bambu, aroma Nasi Jaha juga didapat dari wangi daun pisang yang membungkus beras ketan. Nasi jaha biasa dijadikan sebagai pengganti nasi biasa. Tak untuk menemukan Nasi Jaha di Tidore. Cara memasaknya adalah kukus beras dan ketan selama 10 menit. Rebus santan, daun pandan, serai, dan daun jeruk sambil diaduk aduk hingga mendidih, tuangkan santan ke dalam campuran beras. Aduk hingga rata lalu kukus hingga matang. Ambil selembar daun pisang, taruh adonan tadi di dalamnya, gulung sambil dipadatkan. Masukkan adonan ke bambu yang sudah diraut hingga ketebalannya cukup tipis, bakar diatas bara hingga matang. Selain banyak dijual di warung – warung makan, Nasi Jaha juga kerap muncul dan jadi primadona saat Ramadan.

- **Gohu Bijikala Makusi**



Harum kelopak kembang kecombrang dan citarasanya yang khas, banyak menginspirasi seniman kuliner tradisional di Indonesia untuk menjadikannya berbagai macam masakan. Gohu Bijikala Makusi adalah pucuk honje yang ditumis dengan bawang merah, rica, dan daun jeruk. Makanan ini hanya dipakai pada saat acara syukuran setiap tahun. Biasanya makanan ini disajikan dengan tumis – tumis lainnya seperti Magi Labusiam Madubo dan Ganem Bato.

- **Ganem Bato**



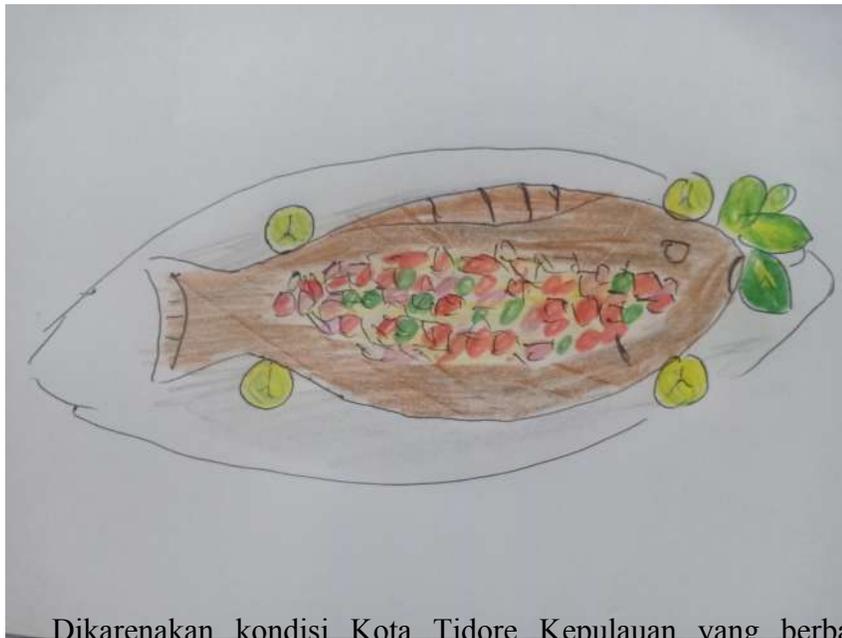
Rasa yang dimiliki daun melinjo tidak pahit dan biasanya tak jarang dipakai untuk sayuran dimasak. Ganem Bato adalah daun melinjo ditumis menggunakan bawang putih dan bawang merah lalu diberi cabe, tomat, lengkuas, kunyit, jahe, sereh, dan telur. Secara harfiah makanan ini mirip seperti orak – arik. Sama seperti Gohu Bijikala Makusi, Ganem Bato biasanya dipakai pada saat upacara dan syukuran saja. Jadi agak sedikit sulit ditemukan di hari – hari biasa.

- **Magi Labusiam Madubo**



Pucuk labu tidak lain adalah daun dari buah labu siam. Saat dimakan, akan muncul sensasi renyah dari sulur – sulur ini. Karakteristik daun labu siam adalah tidak pahit dan renyah. Pucuk labu kaya akan protein, karbohidrat dan mineral penting sekaligus mengandung vitamin A dan C. Jika memakan pucuk labu siam biasanya akan menjadi mudah buang air kecil karena didalamnya terdapat zat yang bersifat diuretik. Magi Labusiam Madubo adalah pucuk labu siam yang ditumis dengan bawang merah dan putih serta cabe tomat dan yang menjadi ciri khas makanan ini adalah menggunakan ikan tore (roa) dalam tumisannya. Masakan ini cukup sulit ditemukan pada hari biasa, dikarenakan biasanya digunakan saat adat dan upacara saja.

- **Kakap Dabu – Dabu**



Dikarenakan kondisi Kota Tidore Kepulauan yang berbatasan langsung dengan banyak lautan. Maka ikan menjadi salah satu komoditi pangan pokok di Kota Tidore Kepulauan. Jadi masyarakat Tidore biasanya mengkonsumsi ikan, dan salah satunya adalah Kakap Dabu – Dabu. Kakap Dabu – Dabu merupakan makanan masyarakat Tidore yang biasanya disajikan saat pagi hari. Kakap Dabu – Dabu

berbumbu gurih dengan aroma jeruk nipis dan jahe. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam diamkan 15 menit, balur ikan dengan tepung lalu goreng kering, rajang kasar bawang merah, cabai rawit merah, cabai rawit hijau, dan tomat campur semuanya, tambahkan perasan air jeruk nipis, garam dan gula lalu aduk rata. Kakap Dabu – Dabu mudah ditemui di daerah Tidore terutama di warung makan dan rumah – rumah warga sekitar.

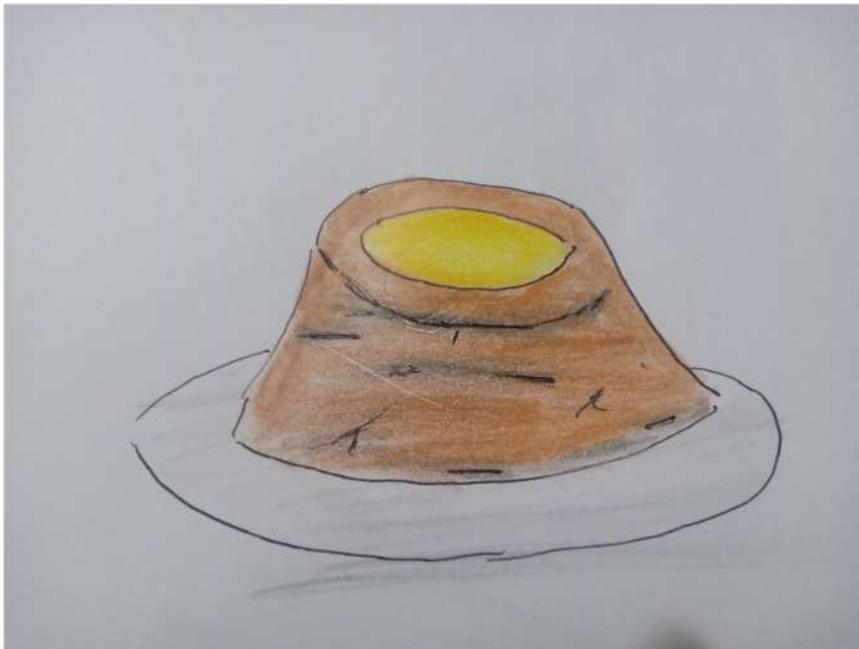
- **Gohu Ikan Tidore**



Gohu ikan adalah masakan yang menyerupai sashimi dari Jepang. Makanan ini adalah sajian kuliner yang sama juga dengan Ikan Gohu dari pesisir Sulawesi Utara, hanya berbeda penyebutan nama. Berbahan dasar ikan Tuna mentah, cara membuat makanan ini pun sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan. Ikan Tuna dipotong menyerupai dadu, dicuci kemudian dilumuri garam dan perasan lemon. Setelah itu, daun kemangi dicampurkan dan adonan ini didiamkan beberapa saat. Tumis bawang merah dan cabe rawit menggunakan minyak kelapa lalu disiramkan ke adonan dan Gohu Ikan pun siap disajikan. Rasa utama dari makanan ini adalah rasa asam segar, gurih dan sedikit manis bercampur dengan daging ikan

yang kenyal. Makanan ini mudah ditemu di daerah Tidore manapun dikarenakan populernya masakan ini di masyarakat.

- **Kue Asidah**



Kue Asidah merupakan kue yang digemari masyarakat Maluku. Makanan ini berasal dari Arab. Budaya kuliner Arab ini dibawa oleh pedagang – pedagang Arab yang dulu mencari rempah ke Maluku. Kue ini cocok untuk para pekerja yang mengkonsumsinya pada pagi hari karena kue ini mengandung karbohidrat dan lemak yang menghasilkan energi tubuh yang tinggi. Kue ini dapat ditemukan pada bulan Ramadan karena banyak dijual untuk santapan berbuka puasa. Penulis berniat mensubstitusi gula aren yang dipakai pada masakan ini dengan kurma karena ada akulturasi dari budaya Arab. Menggunakan kurma dapat mengurangi gula dan menambah nutrisi pada kue Asidah itu sendiri. Cara memasak kue ini adalah pertama masak gula merah dengan air lalu dinginkan, lalu tambahkan gula pasir lalu

aduk sampai merata, lalu campurkan tepung terigu dengan gula cair yang sudah dilarutkan, lelehkan mentega diatas pan lalu masukkan adonan kedalam sembari diaduk terus secara merata. Apabila kuali mulai kering dan adonan mulai melengket di kuali maka oleskan mentega diatas wajan dan adonan. Aduk terus hingga kue Asidah matang.

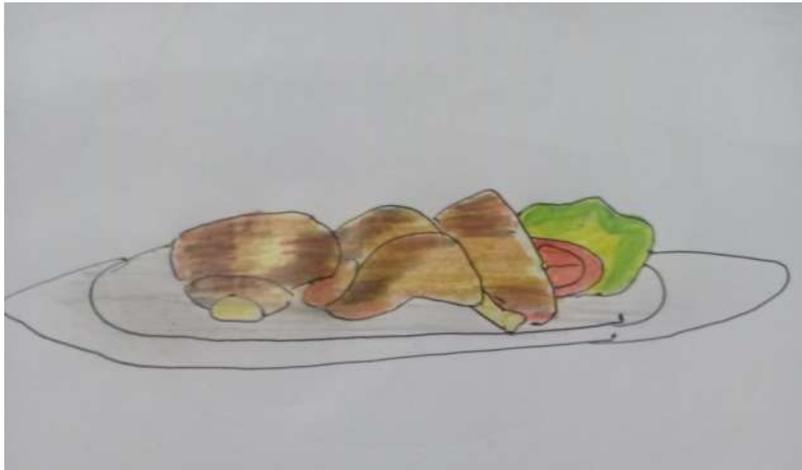
- **Kopi Dabe**



Kopi Dabe adalah kopi khas Tidore yang sudah ada sejak jaman dahulu. “Dabe” dalam bahasa daerah Tidore berarti baku tambah alias saling menambahkan. Kopi Dabe adalah salah satu kopi tradisional kaya akan rempah – rempah khas Maluku utara hingga menghasilkan rasa yang luar biasa enak. Dahulu, pembuatan kopi Dabe dibuat menggunakan balanga Mare, wadah dari tanah liat yang berasal dari Pulau Mare dan juga Kopi Dabe hanya disajikan untuk tamu kehormatan di Kesultanan Tidore. Pembuatannya menggunakan beragam aneka rempah rempah seperti jahe, kayu manis, cengkeh dan pala. Bahan – bahan tersebut direbus bersama air hingga mendidih. Setelah semuanya tercampur dan mengeluarkan aroma wangi, ditambahkan kopi bubuk dan gula putih, untuk mendapatkan rasa yang nikmat. Kopi

Dabe banyak ditemukan di warung – warung di Tidore karena merupakan khas kota Tidore Kepulauan.

- **Ayam Paniki**



Ayam Paniki adalah makanan yang populer di Manado dan Tidore. Ini adalah jenis makanan yang terbuat dari bahan dasar ayam dan berkuah santan kelapa. Ayam paniki biasanya memiliki rasa yang pedas dan gurih. cara memasaknya buat bumbu merah, baluri ayam dengan air jeruk nipis lalu didiamkan kurang lebih 10 menit. Tumis bumbu merah dengan minyak masukkan daun jeruk, daun pandan, dan batang serai yang sudah dimemarkan. Aduk sampai lalu tuangkan santan ke dalam bumbu yang sudah ditumis, tunggu sampai mendidih. Jika sudah mendidih masukkan ayam kedalam rebusan santan. Diamkan kurang lebih 30 menit sampai menyusut. Aduk merata sampai bumbu meresap, angkat dan tiriskan. Bakar ayam diatas bara sampai berwarna kecoklatan lalu sajikan.

1.4.3 Sketsa tampilan *rijsttafel*



Keterangan :

1. Nasi Jaha
2. Gohu Bijikala Makusi
3. Ganem Bato
4. Gohu Labusiam Madubo
5. Kakap Dabu – Dabu
6. Gohu Ikan Tidore
7. Kue Asidah
8. Kopi Dabe
9. Ayam Paniki

1.5. Usulan Resep

Di dalam dunia kuliner, sebuah resep baku sangat diperlukan. Hal ini menyangkut dengan kualitas dan kuantitas produk. Karena di dalam sebuah resep baku terdapat rangkaian dan uraian terperinci tentang informasi – informasi yang dibutuhkan dalam pengolahan makanan yang tentunya sudah diuji dan ditetapkan untuk mempertahankan nilai – nilai dalam segi kualitas dan kuantitas suatu produk.

Hal ini diperkuat dengan perkataan (Mukrie,1996) yakni *“Dalam memproduksi makanan perlu adanya beberapa standar makanan seperti standar porsi, standar resep dan standar bumbu. Standar ini dapat menghasilkan makanan yang sama siapapun pengolahnya.”* yang berarti bahwa dalam sebuah menu makanan harus ada tolak ukur yang sudah diuji dan ditetapkan sehingga siapapun yang membuat makanan tersebut hasilnya akan sama.

Oleh sebab itu resep baku terbukti berpengaruh dalam mengolah makanan yang berkualitas dan dapat dijadikan tolak ukur dalam proses produksi, maka kelengkapan informasi resep baku harus ada. Dilampirkan oleh *United States of Departement Agriculture* (USDA) bahwa resep baku harus mengandung :

1. Name of recipe
2. Ingredient list
3. Weight and measure
4. Preparation, directions
5. Serving direction
6. Yield
7. Portion size
8. Variations
9. Nutrition per serving

10. Equipment needed

Pernyataan di atas memberitahu bahwa resep baku harus memberitahu informasi sebagai berikut :

1. Nama resep
2. Daftar bahan makanan
3. Berat dan kuantitas makanan
4. Petunjuk persiapan
5. Petunjuk penyajian
6. Jumlah porsi
7. Ukuran porsi
8. Variasi
9. Nutrisi per porsi
10. Peralatan yang dibutuhkan

Dari poin – poin di atas, menyatakan bahwa poin tersebut sangat berpengaruh terhadap pengolahan makanan. Guna menjaga kualitas dan konsistensi dari produk makanan tersebut.

Maka dari itu penulis dapat memiliki tolak ukur dalam membuat masing – masing produk yang akan penulis presentasikan, berikut adalah resep yang penulis buat bersumber dari buku – buku yang ada mengenai kuliner Kota Tidore Kepulauan :

Tabel 1.1
Nasi Jaha

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	porosi	: 10
Tanggal	: September 2019	Portion Size	gr	: 60
<i>Type of Dish</i>	:	Temperature	Hot	:
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan			

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise en place	450	Gr	Beras ketan	rendam selama satu malam
		150	Gr	beras	
		400	MI	Santan	
		5	Gr	daun jeruk	
		5	Gr	daun pandan	
		10	Gr	Sereh	
	Bumbu Halus	40	Gr	bawang merah	Memarkan
		10	Gr	Jahe	
10		Gr	gula pasir		
2.	Hasil				
3.	Kukus			Beras ketan	selama 10 menit
				Beras	

4.	Rebus			Santan Bumbu halus Pandan Sereh Daun jeruk	hingga mendidih sambil diaduk - aduk
5.	Campurkan				rebusan santan ke dalam campuran beras, lalu letakkan diatas daun pisang dan gulung sambil dipadatkan
6.	Masukkan				adonan ke dalam bambu
7.	bakar				diatas bara hingga matang
8.	sajikan				

Sumber : Katerina, 2017.

Tabel 1.2
Gohu Bijikala Makusi

			: 10
Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	porsi
Tanggal	: September 2019	Portion Size	: 60 gr
<i>Type of Dish</i>	: <i>Side Dishes</i>	Temperature	: Hot
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan		

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise en place	150	Gr	Kerang dara	tidak pakai cangkang
		500	Gr	Pucuk Honje	rajam kasar
		60	Gr	bawang merah	iris tipis
		40	Gr	bawang putih	iris tipis
		20	Gr	Jahe	cincang halus
		15	Gr	cabe rawit	iris tipis
		20	Gr	jeruk nipis	jus
		5	Gr	daun jeruk	
		5	Gr	daun salam	
		10	Gr	Garam	
5	Gr	gula pasir			
		50	MI	minyak goreng	

2.	Hasil				
3.	Rebus			Kerang dara	bumbui dengan garam dan perasan jeruk nipis selama 10 menit
4.	Tumis			Bawang merah Bawang putih daun jeruk daun salam cabe rawit	hingga wangi dan matang
5.	Masakan			kerang dara pucuk honje	aduk rata, bumbui masak sampai kerang matang
6.	Sajikan				

Sumber : Katerina, 2017.

Tabel 1.3
Magi Labusiam
Madubo

		Jumlah
Halaman	: 1 of 1	Porsi : 10 pax
Tanggal	: September 2019	Portion Size : 60 gr
Type of Dish	: Side Dishes	Temperature : Hot
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan	

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan	
1.	Mise en place	450	Gr	daun labu siam	ambil daun mudanya saja	
		150	MI	santan kental		
		200	MI	santan encer		
		2	Gr	daun salam		
		2	Gr	daun jeruk		
		15	Gr	cabe rawit	iris tipis	
		5	Gr	Sereh	Memarkan	
		150	Gr	ikan roa	potong memanjang	
		10	Gr	Garam		
		5	Gr	Gula		
		50	ml	minyak goreng		
		bumbu halus	60	Gr	bawang merah	
			40	Gr	bawang putih	
			10	Gr	Jahe	
		20	Gr	Kunyit	Bakar	
		10	Gr	cabai rawit		
2.	Hasil					

3.	Tumis			bumbu halus	dengan sedikit minyak sampai harum
4.	Tambahkan			daun jeruk daun salam	tumis kembali
5.	Masukkan			santan encer	tunggu hingga mendidih masukkan santan kental
6.	Tambahkan			Gula Garam	hingga dirasa sudah pas
7.	Masukkan			daun labu siam	ketika kuah sudah mendidih masak sampai matang
8.	Sajikan				

Sumber : Katerina, 2017.

Tabel 1.4
Ganem Bato

Halaman : 1 of 1
Jumlah Porsi : 10 porsi
Tanggal : September 2019
Portion Size : 60 gr
Type of Dish : *Side Dishes*
Lokasi : Kota Tidore Kepulauan
Temperature : Hot

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise en place	450	Gr	daun melinjo	

		10 Gr	Laos	Memarkan
		2 Gr	daun salam	
		10 Gr	Garam	
		7 Gr	Gula	
		20 Ml	kecap manis	
		30 ml	minyak goreng	
		50 ml	Air	
		80 Gr	Telur	
		7 Gr	Sereh	Memarkan
	bumbu halus	70 Gr	bawang merah	
		30 Gr	bawang putih	
		30 Gr	Jahe	
		30 Gr	Kunyit	Bakar
		10 Gr	cabai rawit	
2.	Hasil			
3.	Potong		daun melinjo	yang sudah dicuci bersih
4.	Tumis		bumbu halus	sampai harum
5.	Tambahkan		Gula Laos daun salam daun melinjo Air Kecap Garam	masak hingga daun melinjo lunak

6.	Tambahkan			telur yang sudah dikocok	aduk hingga tercampur rata dan telur kering
7.	Sajikan				

Sumber : Katerina, 2017.

Tabel 1.5
Kakap Dabu-Dabu

		Jumlah	:
Halaman	: 1 of 2	Porsi	10 porsi
		Portion	:
Tanggal	: September 2019	Size	60 gr
Type of		Temperatur	:
Dish	: Main Dish	e	Hot
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan		

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise en place	3	Kg	ikan kakap	iris, peras
		80	Gr	jeruk nipis	
		40	Gr	Garam	
		30	Gr	merica bubuk	
		35	Gr	bawang putih bubuk	
				Minyak	
	Tepung Basah	4	liter	Goreng	
		1,5	Kg	tepung terigu	
		500	Gr	tepung tapioka	
		500	MI	Air	
		30	Gr	merica bubuk	

		40 50	Gr Gr	Garam Gula	
	Tepung Kering	500 40 35 70	Gr Gr Gr Gr	tepung terigu merica bubuk bawang putih bubuk bawang bombay bubuk	
2.	Hasil				
3.	Marinasi			ikan kakap	dengan perasan jeruk, bawang putih bubuk, garam selama 30 menit di kulkas
4.	Masukkan				ke dalam tepung basah, lalu tepung kering
5.	Goreng				dengan minyak panas sampai berwarna kecoklatan

6.	Sajikan				dengan sambal dabu – dabu

Sumber : Katerina, 2017.

				bombay Tomat cabai rawit daun jeruk bawang merah	dipotong kedalam wadah
4.	Panaskan			Minyak	Tuang ke dalam wadah
5.	Tambahkan			Garam Gula	untuk mengkoreksi rasa
6.	Sajikan			Sambal dabu - dabu	Dengan kakap goreng tepung

Sumber: Katerina, 2017.

Tabel 1.7
Gohu Ikan Tidore

Halaman : 1 of
1

Jumlah Porsi
: 10 pax

Tanggal : September 2019

Type of Dish : Main Dish
Lokasi : Kota Tidore Kepulauan

Portion Size

: 60 gram

Temperature

: Hot

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	500	Gr	Tuna fillet	potong
		50		Kacang tanah	memanjang
		50	Gr	Minyak kelapa	Sangrai, tumbuk
		30		Cabai rawit	kasar
		70	MI	Kemangi	
		80		Bawang merah	rajang halus
		30		Jeruk nipis	
		20	Gr	Garam	Rajang halus
			Gr		Peras
			Gr		
			Gr		
			Gr		
2.	Hasil				
3.	Marinasi			Tuna	Dengan perasan jeruk nipis dan garam lalu campurkan cincangan daun kemangi
4.	Panaskan			Minyak kelapa	

5.	Hias			Tuna	Dengan bawang merah, cabe rawit, dan kacang tanah
6.	Siram			Tuna yang sudah di garnish	Dengan minyak kelapa panas
7.	Sajikan				

Sumber: Katerina, 2017.

Tabel 1.8
Ayam Paniki

Halaman	: 1 of 1	Jumlah	
		Porsi	: 10
		pax	
		Portion	
		Size	: 60
		gram	
Tanggal	: September 2019	Temperature	:
<i>Type of Dish</i>	: Main Dish	Hot	
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan		

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	2	Kg	Ayam broiler utuh	Dibagi 8
		30		Jeruk nipis	Peras
		40	Gr	Merica bubuk	
		100		Minyak goreng	
		60	Gr	Garam	
		1		Santan	
		20	Ml	Sereh	Memarkan
		7		Daun jeruk	
			Gr		
		150	Lit	Cabe merah keriting	
	Bumbu	70	er	Bawang merah	
	Halus	40	Gr	Bawang putih	
		20	Gr	Jahe	
		20		Kunyit	
			gr		
2.	Hasil				
3.	Marinasi			Ayam	Dengan campuran merica, garam, dan air jeruk nipis dan diamkan 30 menit
4.	Tumis			Bumbu halus	Sampai harum dan

					masukkan aya, aduk – aduk hingga ayam berubah warna
5.	Masukkan			Daun jeruk Sereh Santan	Masak hingga ayam matang dan santan mengental
6.	Bakar			Ayam	Dengan olesan sisa bumbu sampai matang dan berwarna kecoklatan
7.	Sajikan				

Sumber: Katerina, 2017.

Tabel 1.9

Kue Asidah

Halaman : 1 of 1
Tanggal : September 2019
Type of Dish : Dessert
Lokasi : Kota Tidore Kepulauan

Jumlah Porsi :
10 pax
Portion Size :
60 gram
Temperature :
Hot

No.	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	300	Gr	Tepung terigu	Jus
		300		Kurma	
		175	Gr	Gula merah	

		15 5 5 60 10	Gr Gr Gr Gr Gr Gr	Kapulaga Kayu manis bubuk Daun pandan Mentega Garam	Tumbuk Memarkan
2.	Hasil				
3.	Buat			Jus kurma	Buang biji kurma lalu blender dengan air matang 1 ½ gelas lalu tuang ke panci
4.	Masukkan			Kapulaga Bubuk kayu manis Daun pandan Gula merah Garam	Didihkan, biarkan 3- 5 menit lalu matikan, selagi panas masukkan 2 sdm mentega, aduk, lalu dinginkan sampai suhu ruangan
5.	Campurkan			Terigu	Sampai tidak ada yang menggerindil
6.	Masak				Di api sedang, aduk aduk terus sampai tekstur kental seperti dodol, matikan

7.	Bentuk			Adonan	Seperti gunung tetapi beri cekung ditengahnya, lalu cairkan mentega dan beri di tengahnya
8.	Sajikan				

Sumber : data olahan penulis, 2019

Tabel 1.10

Kopi Dabe

	: 1 of	Jumlah
Halaman	1	Porsi : 10 pax Portion
Tanggal	: September 2019	Size : 2 dl Temperature :
<i>Type of Dish</i>	: Beverages	Hot
Lokasi	: Kota Tidore Kepulauan	

No	Metode	Jumlah	Unit	Bahan	Keterangan
1.	Mise En Place	200	Gr	Kopi bubuk	
		4400		Air	
		30	MI	Pala	
		50		Jahe	
		30	Gr	Cengkeh	
		30		Daun pandan	
		30	Gr	Kayu manis	
		100	Gr	Gula putih	
			Gr		
			Gr		

			Gr		
			Gr		
2.	Hasil				
3.	Rebus			Jahe Kayu manis Cengkeh Pala Daun pandan	Hingga mendidih
4.	Tuangkan			Air rebusan	Diatas kopi bubuk, aduk
5.	Tambahkan			Gula	Sesuai selera
6.	Sajikan				

Sumber : data olahan penulis, 2019.

1.6. Recipe Costing dan Dish Costing

Di dalam menjalankan suatu usaha terutama dalam bidang kuliner, pasti membutuhkan biaya – biaya yang harus dihitung guna mencari biaya dasar dan menghitung keuntungan yang didapatkan. Amerika mengenal dua istilah yang berhubungan dengan biaya, yaitu *cost* dan *expense*. Di Indonesia, *cost* dan *expense* diterjemahkan menjadi beberapa istilah. *Cost* diterjemahkan menjadi harga perolehan atau kos, sedangkan *Expense* diterjemahkan menjadi biaya atau beban.

Menurut Bustami (2010:7), menyatakan “Biaya (cost) adalah pengorbanan sumber ekonomis yang diukur dalam satuan uang yang telah terjadi atau kemungkinan terjadi untuk mencapai tujuan tertentu”.

Sedangkan menurut Siregar (2014:23), “Biaya adalah kost barang atau jasa yang telah memberikan manfaat yang digunakan untuk memperoleh pendapatan”.

Berdasarkan pengertian – pengertian menurut para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian biaya adalah pengorbanan yang dikeluarkan secara ekonomis yang dinyatakan dalam satuan nilai uang yang digunakan untuk memperoleh suatu manfaat.

Tabel 1.11.

RECIPE COSTING**NASI JAHA****10 Porsi**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Beras ketan	450	Gr	Rp 17.500,00	Rp 7.875,00
Beras	150	Gr	Rp 12.500,00	Rp 1.875,00
Santan	300	ml	Rp 28.000,00	Rp 8.400,00
Daun jeruk	5	Gr	Rp 44.850,00	Rp 224,25
Daun pandan	5	Gr	Rp 9.000,00	Rp 45,00
Sereh	10	Gr	Rp 8.100,00	Rp 81,00
Bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
Jahe	20	Gr	Rp 27.500,00	Rp 550,00
Gula pasir	10	Gr	Rp 15.400,00	Rp 154,00
Recipe Cost				Rp 21.202,25
Dish Cost				Rp 2.120,25
Food Cost 40%	Selling Price			Rp 2.968,34

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.12.

RECIPE COSTING**GOHU BIJIKALA MAKUSI****10 Porsi**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Kerang dara	150	Gr	Rp 35.000,00	Rp 5.250,00
Pucuk Honje	500	Gr	Rp 40.000,00	Rp 20.000,00
bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
bawang putih	40	Gr	Rp 23.750,00	Rp 950,00
Jahe	20	Gr	Rp 27.500,00	Rp 1.100,00
cabe rawit	15	Gr	Rp 33.000,00	Rp 495,00
jeruk nipis	20	gr	Rp 24.000,00	Rp 480,00
daun jeruk	5	Gr	Rp 44.850,00	Rp 224,25
daun salam	5	Gr	Rp 1.425,00	Rp 7,13
Garam	10	Gr	Rp 4.500,00	Rp 45,00
gula pasir	5	Gr	Rp 15.400,00	Rp 77,00
minyak goreng	50	ml	Rp 19.000,00	Rp 950,00
Recipe Cost				Rp 31.576,38
Dish Cost				Rp 3.157,63
Food Cost 40%		Selling Price		Rp 4.420,68

Sumber : data olahan penulis, 2019

Tabel 1.13.**RECIPE COSTING****MAGI LABUSIAM MADUBO****10 Porsi**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
daun labu siam	450	Gr	Rp 32.000,00	Rp 14.400,00
santan kental	150	Ml	Rp 35.500,00	Rp 5.325,00
santan encer	200	Ml	Rp 20.000,00	Rp 4000,00
daun salam	2	Gr	Rp 1.425,00	Rp 2,85
daun jeruk	2	Gr	Rp 44.850,00	Rp 89,70
cabe rawit	15	gr	Rp 33.000,00	Rp 495,00
Sereh	5	Gr	Rp 24.000,00	Rp 120,00
ikan roa	150	Gr	Rp 35.000,00	Rp 7.000,00
Garam	10	Gr	Rp 4.500,00	Rp 45,00
Gula	5	Gr	Rp 15.400,00	Rp 77,00
minyak goreng	50	Ml	Rp 19.000,00	Rp 950,00
bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
bawang putih	40	Gr	Rp 23.750,00	Rp 950,00
Jahe	10	Gr	Rp 27.500,00	Rp 275,00
Kunyit	20	Gr	Rp 13.425,00	Rp 268,5
Recipe Cost				Rp 35.996,00
Dish Cost				Rp 3.599,6
Food Cost 40%		Selling Price		Rp 5.039,44

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.14.

RECIPE COSTING

GANEM BATO

10 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
daun melinjo	450	Gr	Rp 15.000,00	Rp 6.750,00
Laos	10	Gr	Rp 3.000,00	Rp 30,00
daun salam	2	Gr	Rp 1.425,00	Rp 2,85
Garam	10	Gr	Rp 4.500,00	Rp 45,00
Gula	7	Gr	Rp 15.400,00	Rp 107,80
kecap manis	10	ml	Rp 19.000,00	Rp 190,00
minyak goreng	30	ml	Rp 19.000,00	Rp 570,00

Air	50	ml	Rp -	Rp -
Telur	80	Gr	Rp 22.000,00	Rp 1.760,00
Sereh	10	Gr	Rp 8.100,00	Rp 81,00
bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
bawang putih	40	Gr	Rp 23.750,00	Rp 950,00
Jahe	20	Gr	Rp 27.500,00	Rp 550,00
Kunyit	20	Gr	Rp 13.425,00	Rp 268,5
cabai rawit	10	Gr	Rp 33.000,00	Rp 330,00
Recipe Cost				Rp 13.633,15
Dish Cost				Rp 1.363,31
Food Cost 40%	Selling Price			Rp 1.908,63

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.15.

RECIPE COSTING

KAKAP DABU – DABU

10 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
ikan kakap	3	Kg	Rp 65.000,00	Rp 195.000,00
jeruk nipis	40	Gr	Rp 24.000,00	Rp 960,00
Garam	80	Gr	Rp 4.500,00	Rp 360,00
merica bubuk	60	Gr	Rp 120.000,00	Rp 7.200,00
bawang putih bubuk	70	Gr	Rp 55.000,00	Rp 3.850,00
tepung terigu	1,5	Kg	Rp 9.000,00	Rp 13.500,00
tepung tapioka	500	Gr	Rp 12.000,00	Rp 6.000,00
Air	500	Ml	Rp -	Rp -
bawang bombay	70	Gr	Rp 30.500,00	Rp 2.135,00

bubuk				
Gula	50	Gr	Rp 15.400,00	Rp 770,00
Minyak	4	Liter	Rp 19.000,00	Rp 76.000,00
Recipe Cost				Rp 305.775,00
Dish Cost				Rp 30.577,5
Food Cost 40%		Selling Price		Rp 42.808,5

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.16.

RECIPE COSTING

SAMBAL DABU – DABU

10 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
bawang bombay	120	Gr	Rp 30.450,00	Rp 3.652,00
Tomat	150	Gr	Rp 13.425,00	Rp 2.013,70
cabai rawit	40	Gr	Rp 33.000,00	Rp 1.320,00
daun jeruk	5	Gr	Rp 44.850,00	Rp 224,25
bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
jeruk lemon	40	Gr	Rp 9.000,00	Rp 360,00
Garam	10	Gr	Rp 4.500,00	Rp 45,00
Gula	10	Gr	Rp 15.400,00	Rp 154,00
minyak goreng	100	ml	Rp 19.000,00	Rp 1.900,00
Recipe Cost				Rp 11.666,95
Dish Cost				Rp 1.166,69
Food Cost 40%		Selling Price		Rp 1.633,37

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.17.

RECIPE COSTING

GOHU IKAN TIDORE

10 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Tuna fillet	400	Gr	Rp 75.000,00	Rp 30.000,00
Kacang tanah	50	Gr	Rp 23.000,00	Rp 1.150,00
Minyak kelapa	50	Gr	Rp 48.000,00	Rp 2.400,00
Cabai rawit	30	Gr	Rp 33.000,00	Rp 990,00
Kemangi	50	Gr	Rp 20.000,00	Rp 1.000,00
Bawang merah	60	Gr	Rp 33.300,00	Rp 1.998,00
jeruk nipis	30	Gr	Rp 24.000,00	Rp 720,00
Garam	20	Gr	Rp 4.500,00	Rp 90,00
Recipe Cost				Rp 38.348,00
Dish Cost				Rp 3.834,80
Food Cost 40%	Selling Price			Rp 5.367,92

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.18.

RECIPE COSTING**AYAM PANIKI****10 Porsi**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Ayam broiler utuh	2	Kg	Rp 60.000,00	Rp 120.000,00
Jeruk nipis	50	Gr	Rp 24.000,00	Rp 1.200,00
Merica bubuk	40	Gr	Rp 120.000,00	Rp 4.800,00
Minyak goreng	100	ml	Rp 19.000,00	Rp 1.900,00
Garam	60	Gr	Rp 4.500,00	Rp 270,00
Santan	1	Liter	Rp 28.000,00	Rp 28.000,00
Sereh	20	Gr	Rp 8.100,00	Rp 162,00
Daun jeruk	7	Gr	Rp 44.850,00	Rp 313,95
Cabe merah keriting	200	Gr	Rp 37.000,00	Rp 7.400,00
Bawang merah	100	Gr	Rp 33.300,00	Rp 3.330,00
Bawang putih	70	Gr	Rp 23.750,00	Rp 1.662,50
Jahe	20	Gr	Rp 27.500,00	Rp 550,00
Kunyit	20	Gr	Rp 13.425,00	Rp 269,00
Recipe Cost				Rp 169.857,45
Dish Cost				Rp 16.985,74
Food Cost 40%	Selling Price			Rp 23.780,03

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.19.

RECIPE COSTING**KUE ASIDAH****10 Porsi**

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Tepung terigu	300	Gr	Rp 10.500,00	Rp 3.150,00
Kurma	300	Gr	Rp 92.000,00	Rp 27.600,00
Gula merah	175	Gr	Rp 21.000,00	Rp 3.675,00
Kapulaga	15	Gr	Rp 112.000,00	Rp 1.680,00
Kayu manis bubuk	5	Gr	Rp 91.000,00	Rp 455,00
Daun pandan	5	Gr	Rp 9.000,00	Rp 45.000,00
Mentega	60	Gr	Rp 4.500,00	Rp 270,00
Garam	10	Gr	Rp 4.500,00	Rp 45,00
Recipe Cost				Rp 81.875,00
Dish Cost				Rp 8.187,50
Food Cost 40%	Selling Price			Rp 11.462,50

Sumber : data olahan penulis, 2019.

Tabel 1.20.

RECIPE COSTING

KOPI DABE

10 Porsi

Nama Bahan	Jumlah	Unit	Harga pasaran	Harga penggunaan
Kopi bubuk	200	Gr	Rp 300.000,00	Rp 60.000,00
Air	4400	Ml	Rp -	Rp -
Pala	30	Gr	Rp 112.000,00	Rp 3.360,00
Jahe	50	Gr	Rp 27.500,00	Rp 1.375,00
Cengkeh	30	Gr	Rp 135.000,00	Rp 4.050,00
Daun pandan	30	Gr	Rp 9.000,00	Rp 270,00
Kayu manis	30	Gr	Rp 70.000,00	Rp 2.100,00
Gula putih	100	Gr	Rp 15.400,00	Rp 1.540,00
Recipe Cost				Rp 72.695,00
Dish Cost				Rp 7.269,50
Food Cost 40%		Selling Price		Rp 10.177,30

Sumber : data olahan penulis, 2019.

1.7. Selling Price

Tabel 1.21.

SELLING PRICE

PRODUK	YIELD	Recipe Costing (Rp)	Dish Costing (Rp)	Selling Price (Rp)
--------	-------	------------------------	----------------------	-----------------------

Nasi Jaha	10 PORSI	Rp 21.202,25	Rp 2.120,25	Rp 2.968,34
Gohu Bijikala		Rp 31.576,38	Rp 3.157,63	Rp 4.420,68
Makusi		Rp 35.996,00	Rp 3.599,60	Rp 5.039,44
Magi Labusiam		Rp 13.633,15	Rp 1.363,31	Rp 1.908,63
Madubo		Rp 38.348,00	Rp 3.834,80	Rp 5.367,92
Ganem Bato		Rp 305.775,00	Rp 30.577,50	Rp 42.808,50
Gohu Ikan		Rp 11.666,95	Rp 1.166,69	Rp 1.633,37
Tidore		Rp 168.857,45	Rp 16.985,74	Rp 23.780,03
Kakap Dabu – Dabu		Rp 81.875,00	Rp 8.187,50	Rp 11.462,50
Sambal Dabu – Dabu		Rp 72.695,00	Rp 7.269,50	Rp 10.177,30
Ayam Paniki				
Kue Asidah				
Kopi Dabe				
TOTAL				Rp 78.262,52

Sumber : data olahan penulis, 2019.

1.8.1 Nilai Nutrisi

Kebutuhan nutrisi merupakan kebutuhan yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Pemenuhan nutrisi haruslah seimbang diantara zat – zat gizi lain, mengingat banyak masalah yang ditemukan jika kekurangan nutrisi dalam kebutuhan sehari – hari. Di Indonesia sendiri masih banyak kalangan – kalangan yang terjangkit penyakit malnutrisi, biasa ini terjadi di daerah – daerah pedalaman yang kondisi ekonomi keluarga – keluarga disana cenderung berkekurangan.

Nutrisi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya. Yaitu energi membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses – proses kehidupan (Soenarjo, 2000). Hal ini diperkuat dengan pernyataan (Rock CL, 2004), bahwa “ Nutrisi adalah proses dimana tubuh manusia menggunakan makanan untuk membentuk energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan dan untuk berlangsungnya fungsi normal setiap organ dan jaringan tubuh.

Tubuh memerlukan makanan untuk menjaga asupan nutrisi. Namun ternyata kebutuhan nutrisi setiap orang berbeda – beda. Banyak faktor yang membuat perbedaan itu terjadi seperti berat badan, usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan penyakit khusus yang diderita. Oleh karena itu banyak orang – orang yang menjunjung pola hidup sehat guna memenuhi nutrisi – nutrisi yang dibutuhkan.

Dalam memenuhi kebutuhan nutrisi sehari – hari perlu diperhatikan zat gizi(nutrien) yang terdapat pada makanan. Maka dari itu penulis membuat perhitungan tentang jumlah zat gizi yang terdapat pada masakan kuliner Kota Tidore Kepulauan, sehingga dapat diketahui jumlah nutrisi yang terkandung dalam masakan yang akan disajikan.

TABEL 1.22.

KANDUNGAN GIZI

NASI JAHA

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Beras	150	195	42	0,3	3,6	0	0
Beras ketan	450	437	90	0,9	9,1	23	0,2

Santan	400	920	22	95	9,2	60	13
bawang merah	60	43	8,2	0,1	1,5	7,2	4,7
sereh	10	9,9	2,5	0	0,2	0,6	0
Jahe	20	16	3,6	0,2	0,4	2,6	0,3
gula pasir	10	39	10	0	0	0,1	10
Total		1659,9	178,3	96,5	24	93,5	28,2
Per							
Serving		165,99	17,83	9,65	2,4	9,35	2,82

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.23.

KANDUNGAN GIZI

GOHU BIJIKALA MAKUSI

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gul a (gr)
Kerang dara	150	129	5,4	1,4	22	902	0
Pucuk	500	0	24,4	5	6,8	27	0

honje							
bawang merah	60	50	12	0,1	1,8	8,4	5,5
bawang putih	40	60	13	0,2	2,5	6,8	0,4
Jahe	20	16	3,6	0,2	0,4	2,6	0,3
cabe rawit	15	48	8,5	2,6	1,8	4,5	1,6
jeruk nipis	20	39	10	0	0	0,1	10
daun jeruk	5	0	0	0	0	0	0
daun salam	5	0	0	0	0	0	0
Garam	10	0	0	0	0	3,8	0
gula pasir	5	19	5	0	0	0,1	5
minyak goreng	50	401	0	45	0	0	0
Total		762	81,9	54,5	35,3	955,3	22,8
Per Serving		76,2	8,19	5,45	3,53	95,53	2,28

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.24.

KANDUNGAN GIZI

MAGI LABUSIAM MADUBO

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
daun labu siam	450	270	21,1	1,8	18	0	0
santan kental	150	345	5	36	3,4	23	5
santan encer	200	371	5,3	40	3,8	24	0
daun salam	2	0	0	0	0	0	0
daun jeruk	2	0	0	0	0	0	0
cabe rawit	15	48	8,5	2,6	1,8	4,5	1,6
Sereh	5	5	1,3	0	0,1	0,3	0

ikan roa	150	266	0	18	25	722	0
Garam	10	0	0	0	0	3,8	0
Gula	5	19	0	0	0	0	5
minyak goreng	50	401	0	45	0	0	0
bawang merah	60	50	12	0,1	1,8	8,4	5,5
bawang putih	40	60	13	0,2	2,5	6,8	0,4
Jahe	10	8	1,6	0,1	0,2	1,3	0,2
Kunyit	20	62	8,9	0,7	1,9	5,4	0,6
Total		1905	76,7	144,5	58,5	799,5	18,3
Per Serving		190,5	7,67	14,45	5,85	79,95	1,83

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.25.

KANDUNGAN GIZI

GANEM BATO

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gul a (gr)
daun melinjo	450	445,5	95,8	5,8	22,5	0	0
Laos	10	7,1	1,5	0,1	0,1	1,2	0
daun salam	2	0	0	0	0	0	0
Garam	10	0	0	0	0	3,8	0
Gula	7	0	0	0	0	0	7
kecap manis	10	27	6	0	0,7	300	0
minyak goreng	30	240	0	27	0	0	0
Air	50	0	0	0	0	0	0
Telur	80	114	0,6	7,6	10	114	0,3
Sereh	10	9,9	2,5	0	0,2	0,6	0
bawang merah	60	50	12	0,1	1,8	8,4	5,5

bawang putih	40	60	13	0,2	2,5	6,8	0,4
Jahe	20	16	3,6	0,2	0,4	2,6	0,3
Kunyit	20	62	8,9	0,7	1,9	5,4	0,6
cabai rawit	10	32	5,7	1,7	1,2	3	1
Total		1063,5	149,6	43,4	41,3	445,8	15,1
Per Serving		106,35	14,96	4,34	4,13	44,58	1,51

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.26.

KANDUNGAN GIZI

KAKAP DABU – DABU

NAMA BAHAN	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbohidrat (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
ikan kakap	3000	3840	0	52	789	1710	0
jeruk nipis	40	24	6,2	0,2	0,6	1,6	1,4
Garam	80	0	0	0	0	31	0
merica bubuk	60	178	41	1,3	6,2	3	0
bawang putih bubuk	70	232	45	0,5	12	42	1,7
tepung terigu	1500	5100	919	38	198	30	6,2
tepung tapioka	500	1828	450	17	17	83	17
Air	500	0	0	0	0	20	0
bawang bombay bubuk	70	239	45	0,7	7,3	51	4,6
Gula	50	194	50	0	0	0,5	50
Minyak	4000	32060	0	3627	0	0	0
Total		43695	1556,2	3736,7	1030,1	1972,1	80,9
Per Serving		4369,5	155,62	373,67	103,01	197,21	8,09

Sumber : mynetdairy.com, 2019.

TABEL 1.27.
KANDUNGAN GIZI
SAMBAL DABU – DABU

NAMA BAHAN	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
bawang bombay	120	48	9,2	0,1	1,3	4,8	5,1
Tomat	150	27	4	0,3	1,3	7,5	3,9
cabai rawit	40	0	40	0	0	0	0
daun jeruk	5	0	0	0	0	0	0
bawang merah	60	50	12	0,1	1,8	8,4	5,5
jeruk lemon	40	12	2,6	0,1	0,4	0,8	1
Garam	10	0	0	0	0	3876	0
Gula	10	39	10	0	0	0,1	10
minyak goreng	100	801	0	91	0	0	0
Total		977	77,8	91,6	4,8	3897,6	25,5
Per Serving		97,7	7,78	9,16	0,48	389,76	2,55

Sumber : mynetdairy.com, 2019.

TABEL 1.28.
KANDUNGAN GIZI
GOHU IKAN TIDORE

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tuna fillet	400	576	0	20	93	156	0
Kacang tanah	50	284	3,8	25	13	9	2,4
Minyak kelapa	50	404	0	45	0	0	0
Cabai rawit	30	0	30	0	0	0	0
Kemangi	50	12	0,5	0,3	1,6	2	0,2
Bawang merah	60	50	12	0,1	1,8	8,4	5,5
jeruk nipis	30	9	2,3	0,1	0,2	0,6	0,5
Garam	20	0	0	0	0	7752	10
Total		1335	48,6	90,5	109,6	7928	18,6
Per Serving		133,5	4,86	9,05	10,96	792,8	1,86

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.29.
KANDUNGAN GIZI
AYAM PANIKI

NAMA BAHAN	Gr/ MI	Kalori (kkal)	Karb o (gr)	Lema k (gr)	Protei n (gr)	Sodiu m (mg)	Gul a (gr)
Ayam broiler utuh	2000	4300	0	301	372	1400	0
Jeruk nipis	100	30	7,7	0,2	0,7	2	1,7
Merica bubuk	40	100	15	1,3	4,2	8	0,3
Minyak goreng	200	1603	0	181	0	0	0
Garam	60	0	0	0	0	23255	0
Santan	1000	2300	33	238	23	150	33
Sereh	30	30	7,6	0,1	0,5	2,8	0
Daun jeruk	7	0	0	0	0	0	0
Cabe merah keriting	200	80	15	0,9	3,7	18	11
Bawang merah	100	72	14	0,1	2,5	12	7,9
Bawang putih	70	104	22	0,4	4,5	12	0,7
Jahe	20	16	3,6	0,2	0,4	2,6	0,3
Kunyit	20	62	8,9	0,7	1,9	5,4	0,6
Total		8697	126,8	723,9	413,4	24867,8	55,5
Per Serving		869,7	12,68	72,39	41,34	2486,78	5,55

Sumber : mynetdiary.com, 2019.

TABEL 1.29.
KANDUNGAN GIZI
KUE ASIDAH

NAMA BAHAN	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karb o (gr)	Lema k (gr)	Protei n (gr)	Sodiu m (mg)	Gula (gr)
Tepung terigu	300	1092	221	2,9	31	6	0,8
Kurma	300	831	205	0,5	5,4	3	199
Gula merah	175	665	172	0	0,2	49	170
Kapulaga	15	93	12	2	3,2	5,4	0
Kayu manis bubuk	5	26	2,4	1,8	0,7	17	1,8
Daun pandan	5	0	0	0	0	0	0
Mentega	60	428	0,3	48	0,3	1,2	0
Garam	10	0	0	0	0	3876	0
Total		3135	612,7	55,2	40,8	3957,6	371,6
Per Serving		313,5	61,27	5,52	4,08	395,76	37,16

Sumber : mynetdairy.com, 2019.

TABEL 1.30.

KANDUNGAN GIZI

KOPI DABE

NAMA BAHAN	Gr/ Ml	Kalori (kkal)	Karbo (gr)	Lema k (gr)	Protei n (gr)	Sodiu m (mg)	Gula (gr)
Kopi bubuk	200	135	8,3	5	6,7	267	0
Air	4400	0	0	0	0	87	0
Pala	30	187	24	4	6,5	11	0
Jahe	50	40	7,9	0,4	0,9	6,5	0,9
Cengkeh	30	82	20	3,9	1,8	83	0,7
Daun pandan	30	0	0	0	0	0	0
Kayu manis	30	75	14	8,6	4,3	0	13
Gula putih	100	387	100	0	0	1	100
Total		906	174,2	21,9	20,2	455,5	114,6
Per Serving		90,6	17,42	2,19	2,02	45,55	11,46

Sumber : mynetdairy.com, 2019.