

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kalimantan atau juga disebut Borneo oleh dunia internasional, merupakan pulau terbesar ketiga di dunia yang terletak di sebelah utara Pulau Jawa serta di sebelah barat Pulau Sulawesi. Pulau Kalimantan dibagi menjadi wilayah Indonesia (73%), Malaysia (26%), serta Brunei (1%). Pulau Kalimantan populer dengan julukan "Pulau Seribu Sungai" karena banyaknya sungai yang mengalir di pulau ini (Wikipedia, 2021).

Kalimantan Timur merupakan salah satu provinsi yang ada di Pulau Kalimantan. Kalimantan Timur (disingkat Kaltim) yang berada di bagian ujung timur Pulau Kalimantan berbatasan dengan Malaysia, Kalimantan Utara, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, Kalimantan Barat, serta Sulawesi. Luas total Kalimantan Timur adalah 127.346,92 km² serta populasi sebesar 3.793.152 jiwa (2020). Kalimantan Timur merupakan daerah dengan kepadatan penduduk terendah keempat di nusantara. Ibu kota provinsi ini yaitu kota Samarinda. Provinsi Kalimantan Timur sebelum dimekarkan menjadi Kalimantan Utara ialah provinsi terluas kedua di Indonesia setelah Papua, dengan luas 194.489 km² yang hampir sama dengan Pulau Jawa atau sekitar 6, 8% dari total luas daerah Indonesia. Daerah Kalimantan Timur dahulu mayoritas merupakan hutan hujan tropis. Ada sebagian kerajaan yang terletak di Kalimantan Timur, antara lain yaitu Kerajaan Kutai (beragama Hindu), Kesultanan Kutai Kartanegara ing Martadipura, Kesultanan Pasir serta Kesultanan Berau. Di pusat-pusat

kerajaan tersebut tumbuh bahasa serumpun yang mempunyai benang merah dari leluhur bahasa yang sama ialah rumpun bahasa Melayik. Kalimantan Timur memiliki 10 kabupaten, salah satu diantaranya adalah Kabupaten Penajam Paser Utara.

Kabupaten Penajam Paser Utara adalah sebuah kabupaten di Provinsi Kalimantan Timur. Ibu kotanya berada di Penajam. Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Kutai Kartanegara disebelah Utara, sebelah timur berbatasan dengan Kota Balikpapan dan Selat Makassar, sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Paser dan sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Kutai Barat. Jumlah penduduk kabupaten ini pada tahun 2020 berjumlah 181.349 jiwa, dengan kepadatan 54 jiwa/km². Penajam Paser Utara merupakan kabupaten hasil pemekaran dari Kabupaten Pasir (kini Paser) pada tahun 2002. Sebagian dari daerah Kabupaten Penajam Paser Utara dan Kabupaten Kutai Kartanegara akan dijadikan sebagai lokasi ibu kota baru. Luas Kabupaten ini adalah 3.333,06 km² dengan jumlah penduduk 110.240 (2002) jiwa. Kabupaten Penajam Paser Utara terletak antara 00°48'29" - 01°36'37" Lintang Selatan dan 116°19'30" - 116°56'35" Bujur Timur.

Daerah Kabupaten Penajam Paser Utara awalnya masuk ke dalam wilayah Kabupaten Paser, tetapi atas inisiatif dan prakarsa sejumlah masyarakat yang akhirnya mengkristal menjadi sebuah tim yang bernama Tim Sukses Wilayah Utara Menuju Kabupaten yang menginginkan agar masyarakat di empat wilayah kecamatan yang ada di wilayah ini dapat hidup lebih aman, makmur dan sejahtera lahir bathin, akhirnya tim ini mendesak

pada Pemerintah pusat dan DPR-RI untuk menetapkan daerah ini menjadi sebuah kabupaten baru di Kalimantan Timur dan terpisah dari kabupaten induk. Akhirnya setelah melalui perjuangan panjang yang dilakukan oleh masyarakat yang bercita-cita untuk dapat hidup lebih sejahtera dapat tercapai (Wikipedia, 2021).

Wilayah Penajam Paser Utara saat ini dahulunya dihuni oleh Suku Paser Tunan dan Suku Paser Balik. Kedua suku ini berinduk dari Suku Paser yang saat ini berada di Kabupaten Paser. Dahulu, di kawasan tersebut dihuni oleh kelompok-kelompok suku yang hidup berpencar. Masing-masing kelompok mendirikan kerajaan kecil yang biasa disebut Kerajaan Adat. Masing-masing kerajaan menjalankan tradisi yang telah diwariskan secara turun temurun yang memiliki mata pencaharian sebagai nelayan dan petani. Pada umumnya mereka membangun kerajaan adat di sekitar sungai dan teluk yang ada di sekitar Penajam.

Masakan tradisional ataupun kuliner lokal merupakan tipe masakan yang berkaitan erat dengan sesuatu wilayah serta diwariskan dari generasi ke generasi selaku bagian dari tradisi (Jordana, 2000 seperti dilansir oleh Pieniak, et al 2009). Masakan lokal khas daerah-daerah di Indonesia telah ada semenjak lama serta masih bertahan sampai saat ini sehingga sangat dihargai sebagai peninggalan budaya. Resep yang digunakan pula telah diturunkan dari generasi ke generasi, apalagi metode memasaknya masih melestarikan metode lama. Meski telah terdapat modifikasi ataupun alterasi, tetapi bahan utama serta prosedur memasaknya tidak berganti. Menurut Guerrero (2009), masakan tradisional ataupun kuliner lokal merupakan

produk masakan yang kerap disantap oleh sesuatu kelompok warga ataupun dihidangkan dalam perayaan serta waktu tertentu, diwariskan dari generasi ke generasi, dibuat sesuai dengan resep secara turun-temurun, dibuat tanpa ataupun dengan sedikit rekayasa, serta mempunyai ciri tertentu yang membedakannya dengan kuliner wilayah lain (seperti dilansir oleh Guerrero et al, 2009). Masakan tradisional artinya dapat dikatakan sebagai identitas lokal karena keberadaannya yang jadi bagian dari budaya warga, seperti tata metode tertentu dalam mengolah bahan makanannya, kedudukannya dalam budaya masyarakat serta tata perayaan, dan resep yang terpelihara secara turun-temurun. Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal "masakan Indonesia", tetapi lebih kepada keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing. Sebagai contoh, beras yang diolah menjadi nasi putih, ketupat atau lontong (beras yang dikukus) sebagai makanan pokok bagi mayoritas penduduk Indonesia, namun untuk bagian timur lebih umum dikonsumsi sagu, jagung, singkong, dan ubi jalar. Bentuk penyajian umum sebagian besar makanan Indonesia terdiri atas makanan pokok dengan lauk-pauk berupa daging, ikan atau sayur di sisi piring.

Etnis paling dominan di Kalimantan Timur yaitu etnis Jawa (30,24%) yang menyebar hampir di seluruh wilayah terutama daerah transmigrasi hingga daerah perkotaan. Etnis terbesar kedua yaitu Bugis (20,81%) yang menempati kawasan pesisir dan perkotaan. Etnis terbesar ketiga yaitu Banjar (12,45%) yang cukup dominan di perkotaan. Di urutan keempat yaitu etnis Dayak (9,94%) yang menempati daerah pedalaman.

Dan etnis Kutai (7,80%) yang menempati daerah Kutai. Adanya etnis Jawa yang mendominasi wilayah tersebut, memberikan beberapa pengaruh dan inovasi pada perkembangan masakan yang ada di Kabupaten Penajam Paser Utara. Contohnya seperti masakan Gangan Manok, yang memiliki arti sayur berbahan dasar ayam. Sayur tersebut diadaptasi dari sayur bening yang merupakan masakan yang berasal dari Pulau Jawa.

Terdapat berbagai macam masakan khas yang berasal dari Kabupaten Penajam Paser Utara, salah satunya adalah Ayam Cincane. Pada zaman dulu, masyarakat menghadirkan Ayam Cincane hanya pada saat acara-acara penting seperti acara adat, perayaan pernikahan dan kelahiran anak. Selain itu, kuliner khas ini juga disajikan ketika kedatangan tamu istimewa. Kini seiring perkembangan zaman, Ayam Cincane dijadikan sebagai kuliner andalan masyarakat Kalimantan Timur. Saat ini sajian kuliner Ayam Cincane dapat ditemukan di banyak kedai dan rumah makan yang tersebar di sekitar wilayah Kalimantan Timur. Ciri utama Ayam Cincane terletak pada bahan utama. Masyarakat sekitar menilai bahwa ayam kampung sebagai bahan utama memiliki cita rasa yang berbeda dibanding dengan ayam negeri atau ayam broiler. Selain itu, ada pula Nasi Bekepor yang juga menjadi ciri khas. Nasi Bekepor sudah ada sejak zaman Kerajaan Kutai Kartanegara dan hanya dihidangkan khusus untuk keluarga kerajaan saja. Kata bekepor diambil dari cara memasak nasi yang diputar diatas bara api menggunakan panci yang terbuat dari perunggu dan proses memutar ini dilakukan sambil membaca shalawat.

Banyaknya aneka ragam makanan yang ada di Kabupaten Penajam Paser Utara membuat penulis tertarik dengan membuat tema “**Sajian Kuliner Kabupaten Penajam Paser Utara**” untuk diangkat dalam tugas akhir *Food Presentation* dan dengan harapan melalui tugas akhir ini penulis dapat memperkenalkan makanan Kabupaten Penajam Paser Utara kepada masyarakat luas.

1.2 Tujuan

Tujuan Formal:

Sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh ujian sidang Program Diploma III, Jurusan Perhotelan Program Studi Manajemen Tata Boga di Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

Tujuan Operasional:

- a. Memperkenalkan, membantu melestarikan budaya serta menambah pengetahuan mengenai keanekaragaman kuliner Kabupaten Penajam Paser Utara agar lebih dikenal oleh masyarakat luas dan membuka peluang untuk menggunakan sajian kuliner Kabupaten Penajam Paser Utara menjadi sebuah usaha bisnis seperti restoran, rumah makan atau *fine dining restaurant*.
- b. Mengimplementasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari di program Manajemen Tata Boga Politeknik Pariwisata NHI Bandung.

1.3 Usulan Produk

Masakan khas Kabupaten Penajam Paser Utara saat ini masih jarang diketahui oleh masyarakat luas, karena masakan tersebut hanya ada dan disajikan di daerah sekitar Kabupaten Penajam Paser Utara saja. Jarang sekali restoran maupun hotel berbintang yang menyediakan masakan khas Kabupaten Penajam Paser Utara, dikarenakan beberapa bahan utama yang dibutuhkan untuk mengolah masakan tersebut hanya dapat ditemukan di daerah Kabupaten Penajam Paser Utara. Namun, seiring perkembangan zaman dan teknologi saat ini, hal tersebut dapat diatasi agar menjamin kondisi bahan makanan tetap terjaga dengan baik. Setiap hidangan yang disajikan menggambarkan kebudayaan, tradisi dan banyaknya ragam komoditas dari daerah Kabupaten Penajam Paser Utara itu sendiri. Berikut ini adalah menu yang akan dipresentasikan oleh penulis:

Pepes Kepiting

(Daging kepiting dengan aneka rempah yang dibungkus dengan daun pisang, dikukus lalu dibakar)

Gangan Manok

(Sup daging ayam giling yang disajikan dengan irisan bayam dan oyong)

Nasi Bekepor

(Nasi yang dimasak menggunakan kastrol dan disajikan dengan ikan asin serta daun kemangi)

Ayam Cincane

(Ayam Kampung yang dimasak dengan bumbu rempah merah lalu dipanggang)

Sambal Raja

(Sambal yang menggunakan jeruk cui/sonkit dan disajikan dengan kacang panjang, terong ungu, tempe yang telah digoreng dan telur rebus)

Daging Masak Bumi Hangus

(Daging sapi yang di-*stew* dengan bumbu kecap dan kecap inggris)

Rabo Ruan

(Ikan gabus yang disuwir dan dimasak dengan bumbu rempah, digoreng hingga mengering seperti abon)

Kue Gegicak

(Kue berbahan tepung beras dan tepung ketan yang dikukus, ditaburi kelapa parut dan disiram saus gula merah)

1.4 Tinjauan Produk

1.4.1 Tema

Tema yang akan diambil oleh penulis adalah Sajian Kuliner Kabupaten Penajam Paser Utara, dengan penyajian secara

rijsttafel dengan jumlah makanan yang akan dihidangkan sebanyak 8 jenis makanan untuk 1 keluarga (4 anggota keluarga). Secara etimologi, dalam Bahasa Belanda, *rijst* berasal dari bahasa Prancis kuno *ris*; berarti beras atau nasi, sedangkan *tafel* dalam bahasa Belanda berasal dari Latin *tabula*; berarti meja. Maka *rijsttafel* secara harfiah berarti "meja nasi", atau tepatnya hidangan nasi beserta berbagai sayur-mayur dan lauk-pauk yang disajikan dalam satu meja. Orang-orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata lengkap diatas meja makan (Ganie, 2003:250). Menurut seorang penulis Roman Belanda, Victor Ido (1948: 31), *rijstaffel* diartikan sebagai “...eten van de rijismaaltijd een speciale tafel gebruikt” (sajian nasi yang dihidangkan secara spesial).

1.4.2 Jenis Produk

a. Pepes Kepiting



Pepes adalah masakan yang diolah dengan dibungkus daun pisang, kemudian dikukus dan dibakar sampai

matang. Pada umumnya, pepes biasanya hanya menggunakan bahan utama seperti ikan, tahu, ayam maupun udang. Lain halnya dengan pepes di daerah Kabupaten Penajam Paser Utara, yaitu dengan menggunakan daging kepiting.

Biasanya, kepiting yang dipilih adalah kepiting soka. Kepiting direbus terlebih dahulu sampai matang, lalu pisahkan daging kepiting dari cangkangnya. Untuk menambahkan rasa yang sedap, bahan utama daging kepiting dibumbui dengan cabai rawit, cabai merah, serai, kemangi, jahe parut, bawang merah dan bawang putih, dan aneka rempah lainnya sebelum dibungkus dengan daun pisang. Setelah itu, pepes kepiting dikukus hingga matang, dan untuk menciptakan aroma yang khas, pepes kepiting dibakar diatas bara api (gotravelly.com, 2021).

b. Gangan Manok



Gangan dalam bahasa daerah setempat memiliki arti sayur, sedangkan manok memiliki arti ayam. Gangan Manok adalah sayur bening sejenis dengan bakso, yang

terbuat dari daging ayam yang sudah digiling, lalu dicampur dengan bumbu-bumbu dan dibentuk menjadi bulatan/bola-bola. Kemudian dimasukkan ke dalam air kaldu ayam dan dimasak hingga matang. Sebagai pendamping, Gangan Manok diberi irisan bayam dan oyong (gotravelly.com, 2021).

c. Nasi Bekepor



Nasi Bekepor merupakan nasi yang dicampur dengan ikan asin, rempah-rempah dan minyak sayur. Pada masa zaman kerajaan, Nasi Bekepor merupakan menu khas bagi raja, namun saat ini Nasi Bekepor dapat dinikmati oleh semua kalangan. Pada zaman dahulu, Nasi Bekepor dimasak dengan cara diputar diatas bara api menggunakan *kendhil* yang terbuat dari perunggu. Proses memutar inilah yang disebut dengan bekepor. Ketika diputar, *kendhil* tersebut dibacakan *shalawat* sebanyak tiga kali dan melalui proses ini juga terjadi penyebaran agama Islam secara tidak langsung (tribunnews.com, 2021).

d. Ayam Cincane



Pada zaman dahulu, Ayam Cincane biasa disajikan sebagai hidangan utama saat upacara adat, pesta besar dan acara penting lain seperti penyambutan tamu kehormatan. Selain itu, Ayam Cincane juga biasa disajikan saat ada hajatan, seperti ketika ada sanak saudara yang baru menikah atau melahirkan. Dalam proses pembuatan Ayam Cincane, biasanya menggunakan daging ayam kampung sebagai bahan utamanya (tribunnews.com, 2021).

e. Sambal Raja



Pada zaman Kerajaan Kutai dahulu, sambal ini dibuat sebagai pendamping Nasi Bekepor dan hanya bisa

dinikmati para raja. Sambal ini biasanya disajikan dengan telur rebus, kacang panjang dan terong ungu goreng. Oleh karena itu, tidak hanya rasa pedas yang didapat, tetapi juga tekstur yang beragam dalam sekali gigit. Aroma segar dari jeruk cina juga menjadi ciri khas utama dari Sambal Raja (liputan6.com, 2021).

f. Daging Masak Bumi Hangus



Daging Masak Bumi Hangus memiliki nama yang unik. Makanan ini terbuat dari daging sapi yang dimasak dengan bumbu kecap. Proses pematangan daging ini berlangsung cukup lama, hingga warna dagingnya berubah menjadi kehitaman. Ada berbagai rempah-rempah yang digunakan dalam proses memasaknya, diantaranya pala, merica, bawang bombay dan sebagainya (gotravelly.com, 2021).

g. Rabo Ruan

Rabo Ruan terbuat dari bahan dasar ikan gabus. Tetapi tidak dimasak dan disajikan secara utuh, ikan gabus dikukus terlebih dahulu hingga setengah matang, lalu disuwir dan dijadikan mirip seperti abon. Kemudian dicampur dengan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, cabai, gula merah, ketumbar dan garam. Setelah itu, ditambahkan santan dan dimasak dengan api kecil sampai matang (gotravelly.com, 2021).

h. Kue Gecik

Kue Gecik dibuat dari tepung beras ketan putih yang diberi air daun suji sebagai pewarna alami. Kue Gecik memiliki tekstur yang kenyal dan lembut. Jika

diperhatikan, kue ini menyerupai kue klepon. Perbedaannya adalah jika klepon direbus dan bagian dalamnya diisi dengan gula merah, Kue Gegicak dicetak pipih dan dimasak dengan cara dikukus. Kemudian Kue Gegicak disajikan dengan ditaburi kelapa parut dan disiram saus gula merah (gotravelly.com, 2021).

1.4.3 Usulan Resep

Menurut Gisslen (2011:128) resep masakan merupakan kumpulan yang berisi cara-cara, takaran dan bahan dalam memasak sebuah hidangan. Sedangkan menurut Bartono dan Ruffino (2010) resep adalah formula tertulis yang digunakan untuk memproduksi makanan tertentu atau merupakan sejumlah instruksi untuk memproduksi makanan tertentu. Resep merupakan panduan yang harus ada dan dimiliki oleh setiap dapur pada saat ingin mengolah suatu makanan. Resep juga digunakan untuk mengatur operasional dan kinerja selama memasak agar berjalan dengan baik. Resep yang digunakan berasal dari berbagai sumber seperti buku, *youtube* dan *google*. Resep-resep yang ditampilkan menggunakan format resep STP NHI Bandung, ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1
Usulan Resep
Pepes Kepiting

Halaman : 1 of 1
 Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
 Jenis Makanan : Makanan Pendamping

Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran Porsi : 100 gr
 Suhu Penyajian : Hangat

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	400 gr 5 gr 50 gr 15 gr 20 gr 10 gr 3 gr 10 gr 50 gr 150 gr	Daging kepiting Jahe Tomat Cabai rawit Bawang merah Bawang putih Kemiri Garam Daun kemangi Daun pisang	Iris Iris Haluskan, tumis Haluskan, tumis Haluskan, tumis
3.	Campurkan		Daging kepiting Bumbu halus Jahe iris Tomat iris	Campur hingga rata
4.	Tambahkan		Cabai rawit Daun kemangi Garam	Campur hingga rata
5.	Bungkus		Daging kepiting dan bumbu	Menggunakan daun pisang
6.	Kukus		Pepes kepiting	Sampai matang
7.	Panggang		Pepes kepiting	Diatas bara api sebentar hingga mengeluarkan aroma, lalu angkat
8.	Sajikan		Pepes kepiting	Diatas piring saji

Sumber: minapoli.com/info/resep-pepes-kepiting-khas-kalimantan-timur (2019)

Tabel 2
Usulan Resep
Gangan Manok

Halaman : 1 of 1
 Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
 Jenis Makanan : Sup
 Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran Porsi : 200 gr/2dl
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	50 gr 100 gr 240 gr 15 gr 10 gr 500 gr 1000 ml 150 gr 100 gr 50 gr	Bayam Oyong Daging ayam giling Garam Merica Bahan kaldu ayam: Tulang ayam Air Bawang bombay Wortel Seledri	Petik Kupas, potong bulat Potong chunk Potong chunk Ambil batangnya, potong memanjang 3 cm
2.	Campurkan		Daging ayam giling Garam Merica	Sampai merata lalu bentuk menjadi bulatan/bola-bola sebesar 20gr. Sisihkan.
3.	Rebus		Tulang ayam	Dengan api sedang sampai mendidih, lalu buang airnya. Cuci bersih lalu rebus kembali.
4.	Masukkan		Bawang bombay Wortel Seledri	Kedalam air rebusan tulang ayam, masak dengan api sedang sampai mendidih. Saring.
5.	Rebus		Kaldu ayam	Sampai mendidih
6.	Masukkan		Bola-bola daging ayam	Masak hingga bola-bola daging ayam mengapung
7.	Tambahkan		Bayam	Lalu aduk sampai rata

			Potongan oyong Garam Merica	
8.	Masak		Gangan Manok	Sampai matang
9.	Sajikan		Gangan Manok	Selagi panas di dalam mangkuk saji

Sumber: sajiansedap.grid.id/read/10747994/gangan-manok?page=all (2016)

Tabel 3 Usulan Resep Nasi Bekepor

Halaman : 1 of 1
 Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
 Jenis Makanan : Makanan Pendamping

Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran Porsi : 150 gr
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	300 gr 600 ml 3 gr 3 gr 5 gr 20 gr 30 gr	Beras Air Daun salam Daun pandan Garam Daun kemangi Ikan asin	Cuci sebanyak 3 kali Ikat simpul Jambal roti. Goreng, iris
2.	Masukkan		Beras Air Daun salam Daun pandan Garam Daun kemangi Irisan ikan asin	Ke dalam <i>kendhil</i> / <i>kastrol</i> lalu masak hingga matang. Pastikan nasi sering diaduk selama proses memasak agar tidak berkerak.
3.	Sajikan		Nasi Bekepor	Selagi panas

Sumber: tribunnewswiki.com/2019/08/28/nasi-bekepor-makanan-khas-kalimantan-timur#3153 (2019)

Tabel 4
Usulan Resep
Ayam Cincane

Halaman : 1 of 1
 Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
 Jenis Makanan : Makanan Utama
 Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran Porsi : 200 gr
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	800 gr 10 gr 15 gr 3 gr 20 gr 10 gr 5 gr 200 ml 50 ml 1 L 100 gr 35 gr 20 gr 5 gr 30 gr 30 gr	Ayam kampung Jahe Lengkuas Daun salam Serai Gula merah Garam Santan Minyak sayur Air kelapa Bumbu halus: Cabai merah Bawang merah Bawang putih Terasi Hiasan: Selada keriting Timun	Potong menjadi 4 bagian Memarkan, iris Memarkan, iris Memarkan Iris Cuci bersih, petik Cuci bersih, iris
2.	Panaskan		Minyak	Didalam <i>sauteuse</i>
3.	Masukkan		Bumbu halus Jahe Lengkuas Serai Daun salam	Lalu tumis hingga matang dan harum
4.	Bumbui		Garam Gula merah	Aduk hingga rata
5.	Masukkan		Ayam kampung	Aduk hingga rata
6.	Masukkan		Santan Air kelapa	Aduk hingga rata. Masak hingga santan mengering. Sisihkan.

7.	Panaskan			Oven hingga suhu 200°C
8.	Panggang		Ungkepan ayam	Di dalam oven selama 30 menit
9.	Sajikan		Ayam Cincane	Dengan hiasan

Sumber: tribunnewswiki.com/2019/07/31/ayam-cincane#2963 (2019)

Tabel 5 Usulan Resep Sambal Raja

Halaman	: 1 of 1	Jumlah Porsi	: 4 porsi
Asal Daerah	: Kab. Penajam Paser Utara	Ukuran Porsi	: 40 gr
Jenis Makanan	: Makanan Pendamping	Suhu Penyajian	: Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	50 gr 100 gr 100 gr 30 gr 60 gr 30 gr 30 gr 5 gr 10 gr 5 gr 3 gr 100 ml	Kacang panjang Terung ungu Telur ayam Tempe Cabai merah besar Cabai rawit Bawang merah Terasi Jeruk cina (jeruk cui) Garam Gula pasir Minyak sayur	Cuci semua bahan Potong sepanjang 2 cm Potong dadu 2 cm Rebus, kupas, potong menjadi 4 bagian (2butir) Potong sepanjang 2 cm Peras airnya, iris tipis kulitnya
2.	Haluskan		Cabai merah besar Cabai rawit Bawang merah Terasi	Menggunakan ulekan sampai halus
3.	Tambahkan		Garam Gula pasir Air perasan jeruk cina Irisan kulit jeruk cina	Aduk hingga rata

		5 gr	Bawang putih	
		30 gr	Hiasan: Daun bawang	Iris miring tipis
2.	Marinasi		Daging sapi Pala bubuk Merica bubuk Kecap inggris	Selama 30 menit agar bumbu meresap
3.	Panaskan		Margarin	Didalam <i>pan</i>
4.	Masukkan		Bawang bombay	Tumis hingga harum
5.	Masukkan		Kecap inggris Kecap manis Merica bubuk Pala bubuk Saus tomat	Aduk hingga rata
6.	Masukkan		Daging sapi	Aduk hingga rata
7.	Tambahkan		Air	Secara bertahap dan masak daging hingga bumbu meresap, matang dan berubah warna menjadi kehitaman
8.	Sajikan		Daging Masak Bumi Hangus	Selagi panas dan taburi dengan daun bawang

Sumber: harianberau.com/daging-masak-bumi-hangus-olahan-idul-adha-yang-wajib-kamu-coba (2020)

Tabel 7 Usulan Resep Rabo Ruan

Halaman : 1 of 1
 Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
 Jenis Makanan : Makanan Pendamping

Jumlah Porsi : 4 porsi
 Ukuran Porsi : 50 gr
 Suhu Penyajian : Panas

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	200 gr 50 gr 100 ml 50 ml	Ikan gabus fillet Jeruk nipis Santan Minyak	Peras airnya

		30 gr 15 gr 100 gr 50 gr 5 gr 5 gr 10 gr	Bahan bumbu halus: Bawang merah Bawang putih Cabai merah besar Cabai merah keriting Ketumbar Garam Gula merah	
2.	Marinasi		Ikan gabus Air perasan jeruk nipis	Selama 15 menit
3.	Kukus		Ikan gabus	Sampai matang, lalu angkat. Suwir kasar daging ikan gabus.
4.	Panaskan		Minyak	Didalam <i>pan</i>
5.	Masukkan		Bumbu halus	Tumis hingga harum
6.	Masukkan		Daging ikan suwir	Aduk hingga rata
7.	Masukkan		Santan	Masak dengan api kecil sambil diaduk sampai matang dan kering
8.	Sajikan		Rabo Ruan	Selagi panas

Sumber: sajiansedap.grid.id/read/10757418/yuk-kenalan-dengan-rabo-ruan-khas-kalimantan-timur-olahan-ikan-gabus-lezat?page=all (2017)

Tabel 8 Usulan Resep Kue Gegicak

Halaman : 1 of 1
Asal Daerah : Kab. Penajam Paser Utara
Jenis Makanan : Makanan Penutup

Jumlah Porsi : 4 porsi
Ukuran Porsi : 40 gr
Suhu Penyajian : Suhu Ruangan

No.	Metode	Kuantitas	Bahan	Keterangan
1.	Persiapan	150 gr 30 gr 5 gr 100 ml 50 gr 30 gr 10 ml 100 gr	Tepung ketan putih Tepung beras Garam Air Daun suji Daun pandan Minyak goreng Daun pisang	Blender, saring ambil airnya Untuk olesan Untuk alas adonan

		150 gr 100 ml 3 gr 20 gr	Bahan saus gula merah: Gula merah Air Garam Daun pandan	Iris tipis Ikat simpul
		100 gr 5 gr	Bahan taburan: Kelapa parut Garam	
2.	Campurkan		Tepung ketan putih Tepung beras Garam	Aduk hingga rata
3.	Tuang		Air Air daun suji dan daun pandan	Sedikit-sedikit sambil diuleni hingga rata
4.	Ambil		Adonan	Setiap 10 gr, bentuk menjadi bulatan. Tekan bagian tengah adonan sampai berbentuk pipih dengan cekungan ditengahnya
5.	Letakkan		Adonan	Diatas daun pisang yang sudah diolesi dengan minyak goreng
6.	Kukus		Adonan	Dengan api sedang selama 15 menit, sampai adonan matang. Sisihkan.
7.	Rebus		Bahan saus gula merah: Gula merah Air Garam Daun pandan	Sambil diaduk hingga larut dan mendidih. Saring dan sisihkan
8.	Kukus		Bahan taburan: Kelapa parut Garam	Sampai matang. Sisihkan.
9.	Sajikan		Kue Gegicak	Dengan saus gula merah dan taburan kelapa parut

Sumber: sajiansedap.grid.id/read/10761723/cara-jitu-membuat-gegicak-kue-tradisional-khas-kalimantan-yang-enaknya-nempel-terus-di-lidah?page=all (2017)

1.4.4 *Purchasing List*

Purchasing List adalah daftar pembelian bahan-bahan yang akan digunakan dalam kegiatan proses pengolahan makanan.

Purchasing List yang telah disusun akan berpengaruh pada kualitas produk makanan yang akan diproduksi dan dihidangkan pada konsumen.

Tabel 9
Daftar Belanja

No.	Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
SEAFOOD						
1	Daging kepiting	400	gr	Rp 160.000,00	kg	Rp 64.000,00
2	Ikan gabus fillet	200	gr	Rp 73.000,00	kg	Rp 14.600,00
POULTRY						
3	Daging ayam giling	240	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 14.400,00
4	Ayam kampung	800	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 48.000,00
5	Tulang ayam	500	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 15.000,00
MEAT						
6	Daging sapi has dalam	400	gr	Rp 156.000,00	kg	Rp 62.400,00
VEGETABLES						
7	Jahe	15	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 450,00
8	Lengkuas	15	gr	Rp 17.000,00	kg	Rp 255,00
9	Tomat	70	gr	Rp 9.000,00	kg	Rp 630,00
10	Cabai merah besar	260	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 9.100,00
11	Cabai merah keriting	50	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 1.750,00
12	Cabai rawit	45	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 1.575,00
13	Jeruk cina	10	gr	Rp 14.000,00	kg	Rp 140,00
14	Jeruk nipis	50	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 1.250,00
15	Kacang panjang	50	gr	Rp 20.000,00	kg	Rp 1.000,00
16	Terung ungu	100	gr	Rp 15.000,00	kg	Rp 1.500,00
17	Selada keriting	30	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 900,00
18	Timun	30	gr	Rp 10.000,00	kg	Rp 300,00
19	Daun suji	1	ikat	Rp 3.000,00	ikat	Rp 3.000,00
20	Daun kemangi	1	ikat	Rp 3.000,00	ikat	Rp 3.000,00
21	Daun pisang	5	lbr	Rp 1.000,00	lbr	Rp 5.000,00
22	Daun salam	1	ikat	Rp 3.000,00	ikat	Rp 3.000,00
23	Daun pandan	1	ikat	Rp 6.000,00	ikat	Rp 6.000,00
24	Daun bawang	30	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 750,00
25	Wortel	100	gr	Rp 7.000,00	kg	Rp 700,00
26	Seledri	50	gr	Rp 50.000,00	kg	Rp 2.500,00
27	Kelapa parut	100	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 3.000,00
28	Serai	20	gr	Rp 15.000,00	kg	Rp 300,00
29	Bayam	50	gr	Rp 20.000,00	kg	Rp 1.000,00
30	Oyong	100	gr	Rp 17.000,00	kg	Rp 1.700,00
31	Tempe	1	papan	Rp 5.000,00	papan	Rp 5.000,00
DAIRY PRODUCTS						
32	Telur	100	gr	Rp 20.000,00	kg	Rp 2.000,00
33	Santan	2	pack	Rp 13.000,00	pack	Rp 26.000,00
34	Margarin	1	pack	Rp 7.000,00	pack	Rp 7.000,00

GROCERIES						
35	Bawang bombay	200	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 5.000,00
36	Bawang merah	115	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 4.025,00
37	Bawang putih	50	gr	Rp 34.000,00	kg	Rp 1.700,00
38	Kemiri	3	gr	Rp 50.000,00	kg	Rp 150,00
39	Ketumbar bubuk	5	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 175,00
40	Terasi	2	pack	Rp 1.000,00	pack	Rp 2.000,00
41	Garam	1	pack	Rp 7.000,00	pack	Rp 7.000,00
42	Merica bubuk	1	pack	Rp 17.000,00	pack	Rp 17.000,00
43	Pala bubuk	1	pack	Rp 14.000,00	pack	Rp 14.000,00
44	Gula pasir	8	gr	Rp 12.500,00	kg	Rp 100,00
45	Tepung ketan putih	150	gr	Rp 26.000,00	kg	Rp 3.900,00
46	Tepung beras	30	gr	Rp 14.000,00	kg	Rp 420,00
47	Beras	300	gr	Rp 12.500,00	kg	Rp 3.750,00
48	Ikan asin	30	gr	Rp 90.000,00	kg	Rp 2.700,00
49	Gula merah	170	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 4.250,00
50	Minyak sayur	310	ml	Rp 15.000,00	liter	Rp 4.650,00
51	Kecap inggris	1	botol	Rp 18.000,00	botol	Rp 18.000,00
52	Kecap manis	1	pack	Rp 11.000,00	pack	Rp 11.000,00
TOTAL						Rp 407.020,00

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

1.4.5 *Recipe Costing dan Dish Costing*

Recipe Costing adalah biaya bahan baku yang dihitung untuk mengetahui harga pokok produk yang diproduksi. *Recipe Costing* dapat dihitung setelah ditetapkan standar resep dan daftar belanja. Sedangkan Menurut Paul Wyman (1996 : 46) menyatakan bahwa “*Dish Costing* adalah gabungan biaya per bahan makanan untuk memproduksi satu jenis item menu berdasarkan resep baku”. Sehingga *dish costing* dapat dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Dish Costing} = \text{Recipe Costing} : \text{Amount of Portion}$$

Berdasarkan standar resep yang telah dibuat, maka perhitungan *recipe costing* dan *dish costing* untuk masing-masing resep adalah sebagai berikut:

Tabel 10
Recipe Costing dan Dish Costing
Pepes Kepiting

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Daging kepiting	400	gr	Rp 160.000,00	kg	Rp 64.000,00
Jahe	5	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 150,00
Tomat	50	gr	Rp 9.000,00	kg	Rp 450,00
Cabai rawit	15	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 525,00
Bawang merah	20	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 700,00
Bawang putih	10	gr	Rp 34.000,00	kg	Rp 340,00
Kemiri	3	gr	Rp 50.000,00	kg	Rp 150,00
Garam	10	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 250,00
Daun kemangi	50	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 1.500,00
Daun pisang	150	gr	Rp 10.000,00	lbr	Rp 1.500,00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 69.565,00
Amount of Portion					4
<i>Dish Costing</i>					Rp 17.391,25

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 11
Recipe Costing dan Dish Costing
Gangan Manok

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Bayam	50	gr	Rp 20.000,00	kg	Rp 1.000,00
Oyong	100	gr	Rp 17.000,00	kg	Rp 1.700,00
Daging ayam giling	240	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 14.400,00
Garam	15	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 375,00
Merica	10	gr	Rp 170.000,00	kg	Rp 1.700,00
Tulang ayam	500	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 15.000,00
Bawang bombay	150	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 3.750,00
Wortel	100	gr	Rp 7.000,00	kg	Rp 700,00
Seledri	50	gr	Rp 50.000,00	kg	Rp 2.500,00
Air	1	L	Rp 1.000,00	L	Rp 1.000,00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 42.125,00
Amount of Portion					4
<i>Dish Costing</i>					Rp 10.531,25

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 12
Recipe Costing dan Dish Costing
Nasi Bekepor

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Beras	300	gr	Rp 12.500,00	kg	Rp 3.750,00
Daun salam	3	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 180,00
Daun pandan	3	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 180,00
Garam	5	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 125,00
Daun kemangi	20	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 600,00
Ikan asin	30	gr	Rp 90.000,00	kg	Rp 2.700,00
Air	600	ml	Rp 1.000,00	L	Rp 600,00
Recipe Costing					Rp 8.135,00
Amount of Portion					4
Dish Costing					Rp 2.033,75

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 13
Recipe Costing dan Dish Costing
Ayam Cincane

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Ayam kampung	800	gr	Rp60.000,00	kg	Rp 48.000,00
Jahe	10	gr	Rp30.000,00	kg	Rp 300,00
Lengkuas	15	gr	Rp17.000,00	kg	Rp 255,00
Daun salam	3	gr	Rp60.000,00	kg	Rp 180,00
Serai	20	gr	Rp15.000,00	kg	Rp 300,00
Gula merah	10	gr	Rp25.000,00	kg	Rp 250,00
Garam	5	gr	Rp25.000,00	kg	Rp 125,00
Santan	200	ml	Rp40.000,00	L	Rp 8.000,00
Minyak sayur	50	ml	Rp15.000,00	L	Rp 750,00
Cabai merah	100	gr	Rp35.000,00	kg	Rp 3.500,00
Bawang merah	35	gr	Rp35.000,00	kg	Rp 1.225,00
Bawang putih	20	gr	Rp34.000,00	kg	Rp 680,00
Terasi	5	gr	Rp 200,00	gr	Rp 1.000,00
Selada keriting	30	gr	Rp30.000,00	kg	Rp 900,00
Timun	30	gr	Rp10.000,00	kg	Rp 300,00
Air kelapa	1	L	Rp 8.000,00	L	Rp 8.000,00
Recipe Costing					Rp 73.765,00
Amount of Portion					4
Dish Costing					Rp 18.441,25

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 14
Recipe Costing dan Dish Costing
Sambal Raja

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Kacang panjang	50	gr	Rp20.000,00	kg	Rp 1.000,00
Terung ungu	100	gr	Rp15.000,00	kg	Rp 1.500,00
Telur	100	gr	Rp20.000,00	kg	Rp 2.000,00
Tempe	30	gr	Rp15.000,00	kg	Rp 450,00
Cabai merah	60	gr	Rp35.000,00	kg	Rp 2.100,00
Cabai rawit	30	gr	Rp35.000,00	kg	Rp 1.050,00
Bawang merah	30	gr	Rp35.000,00	kg	Rp 1.050,00
Terasi	5	gr	Rp 200,00	gr	Rp 1.000,00
Jeruk cina	10	gr	Rp14.000,00	kg	Rp 140,00
Garam	5	gr	Rp25.000,00	kg	Rp 125,00
Gula pasir	3	gr	Rp12.500,00	kg	Rp 37,50
Minyak sayur	100	ml	Rp15.000,00	L	Rp 1.500,00
Recipe Costing					Rp 11.952,50
Amount of Portion					4
Dish Costing					Rp 2.988,13

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 15
Recipe Costing dan Dish Costing
Daging Masak Bumi Hangus

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Daging sapi has dalam	400	gr	Rp156.000,00	kg	Rp 62.400,00
Pala bubuk	15	gr	Rp150.000,00	kg	Rp 2.250,00
Merica bubuk	25	gr	Rp200.000,00	kg	Rp 5.000,00
Kecap inggris	30	ml	Rp 36.000,00	L	Rp 1.080,00
Bawang bombay	50	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 1.250,00
Kecap manis	150	ml	Rp 50.000,00	L	Rp 7.500,00
Air	350	ml	Rp 1.000,00	L	Rp 350,00
Margarin	35	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 1.225,00
Garam	8	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 200,00
Gula pasir	5	gr	Rp 12.500,00	kg	Rp 62,50
Tomat	20	gr	Rp 9.000,00	kg	Rp 180,00
Minyak sayur	100	ml	Rp 15.000,00	L	Rp 1.500,00
Bawang putih	5	gr	Rp 34.000,00	kg	Rp 170,00
Daun bawang	30	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 750,00
Recipe Costing					Rp 83.917,50
Amount of Portion					4
Dish Costing					Rp 20.979,38

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 16
Recipe Costing dan Dish Costing
Rabo Ruan

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Ikan gabus	200	gr	Rp 73.000,00	kg	Rp 14.600,00
Jeruk nipis	50	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 1.250,00
Santan	100	ml	Rp 40.000,00	L	Rp 4.000,00
Minyak sayur	50	ml	Rp 15.000,00	L	Rp 750,00
Bawang merah	30	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 1.050,00
Bawang putih	15	gr	Rp 34.000,00	kg	Rp 510,00
Cabai merah	100	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 3.500,00
Cabai merah keriting	50	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 1.750,00
Ketumbar bubuk	5	gr	Rp 35.000,00	kg	Rp 175,00
Garam	5	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 125,00
Gula merah	10	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 250,00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 27.960,00
Amount of Portion					4
<i>Dish Costing</i>					Rp 6.990,00

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

Tabel 17
Recipe Costing dan Dish Costing
Kue Gecikak

Bahan	Jumlah	Unit	Harga	Unit	Total
Tepung ketan putih	150	gr	Rp 26.000,00	kg	Rp 3.900,00
Tepung beras	30	gr	Rp 14.000,00	kg	Rp 420,00
Garam	13	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 325,00
Air	100	ml	Rp 1.000,00	L	Rp 100,00
Daun suji	50	gr	Rp 12.000,00	kg	Rp 600,00
Daun pandan	30	gr	Rp 60.000,00	kg	Rp 1.800,00
Minyak sayur	15	ml	Rp 15.000,00	L	Rp 225,00
Daun pisang	100	gr	Rp 10.000,00	kg	Rp 1.000,00
Gula merah	150	gr	Rp 25.000,00	kg	Rp 3.750,00
Kelapa parut	100	gr	Rp 30.000,00	kg	Rp 3.000,00
<i>Recipe Costing</i>					Rp 15.120,00
Amount of Portion					4
<i>Dish Costing</i>					Rp 3.780,00

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

1.4.6 *Selling Price*

Selling price atau harga jual adalah besarnya harga yang dibebankan kepada pelanggan untuk mendapatkan barang atau jasa. Harga jual meliputi biaya produksi, biaya non produksi dan laba yang diinginkan. Harga jual juga dapat didefinisikan sebagai jumlah perhitungan dari persentase beberapa biaya seperti food cost, labor cost, overhead dan profit. Menurut Bernard Davis dan Sally Stone (1991:81), menyatakan bahwa “*The cost of food and beverages in the commercial sector is usually in the region of 25-45 percent of the total operating cost*”. Pada operasi hotel berbintang di Indonesia digunakan persentase sebesar 35 %.

Rumus perhitungan *selling price* untuk 1 keluarga (4 pax/4 anggota keluarga) adalah sebagai berikut:

- *Selling Price* Pepes Kepiting

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{17.391,25}{40\%} = 43.478,13$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 43.500,00.

- *Selling Price* Gangan Manok

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{10.531,25}{40\%} = 26.328,13$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 26.500,00.

- *Selling Price* Nasi Bekepor

$$= \frac{\text{Dish costing}}{35\%} = \frac{2.033,75}{35\%} = 5.810,71$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 6.000,00.

- *Selling Price* Ayam Cincane

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{18.441,25}{40\%} = 46.103,13$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 46.000,00.

- *Selling Price* Sambal Raja

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{2.988,13}{40\%} = 7.470,31$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 7.500,00.

- *Selling Price* Daging Masak Bumi Hangus

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{20.979,38}{40\%} = 52.448,44$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 52.500,00.

- *Selling Price* Rabo Ruan

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{6.990}{40\%} = 17.475,00$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 17.500,00.

- *Selling Price* Kue Gegicak

$$= \frac{\text{Dish costing}}{40\%} = \frac{3.780}{40\%} = 9.450,00$$

= *rounding* (dibulatkan) menjadi Rp 9.500,00.

Tabel 18
Selling Price

Menu	<i>Dish Costing</i>	<i>Selling Price</i>	<i>Rounding</i>
Pepes Kepiting	Rp 17.391,25	Rp 43.478,13	Rp 43.500,00
Gangan Manok	Rp 10.531,25	Rp 26.328,13	Rp 26.500,00
Nasi Bekepor	Rp 2.033,75	Rp 5.810,71	Rp 6.000,00
Ayam Cincane	Rp 18.441,25	Rp 46.103,13	Rp 46.000,00
Sambal Raja	Rp 2.988,13	Rp 7.470,31	Rp 7.500,00
Daging Masak Bumi Hangus	Rp 20.979,38	Rp 52.448,44	Rp 52.500,00
Rabo Ruan	Rp 6.990,00	Rp 17.475,00	Rp 17.500,00
Kue Gegicak	Rp 3.780,00	Rp 9.450,00	Rp 9.500,00
Total			Rp 209.000,00

Sumber: Olahan Data Penulis, 2021

1.4.7 *Nutritive Value*

Menurut Nirmala Devi, kandungan gizi adalah substansi yang diperoleh dari berbagai makanan dan digunakan untuk membantu proses pertumbuhan, perbaikan serta pemeliharaan jaringan tubuh. Sedangkan menurut Ida Purnomowati, Diana H, dan Cahyo kandungan gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk membantu proses pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh, menyediakan energi untuk fungsi tubuh dan sebagai komponen pembangun tubuh manusia. Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Di dalam nutrisi terdapat beberapa zat yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral.

Tabel 19
Kandungan Gizi Pepes Kepiting

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Kepiting	400	gr	3010	160	150	39	-
Jahe	5	gr	2	0,4	0,05	0,05	0,05
Tomat	50	gr	13	2,5	0,68	0,2	1,35
Cabai rawit	15	gr	30	5,5	1,3	1,7	1,05
Bawang merah	20	gr	12,5	2,8	0,45	0,1	1,35
Bawang putih	10	gr	20,1	4,5	0,85	0,07	0,9
Kemiri	5	gr	40	1,78	0,55	4	0,25
Garam	10	gr	-	-	-	-	-
Daun kemangi	50	gr	2,7	0,5	0,3	0,055	0,035
Total			3130,3	177,98	154,18	45,175	4,985

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 20
Kandungan Gizi Gangan Manok

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Bayam	50	gr	8	1,8	0,45	0,2	0,2
Oyong	100	gr	19	4,1	0,8	0,2	-
Daging ayam giling	240	gr	542	-	50,7	35,2	-
Garam	15	gr	-	-	-	-	-
Merica	10	gr	36,5	6,44	1,15	0,68	-
Kaldu ayam	1000	ml	48	6,04	3,8	1,16	-
Total			653,5	18,38	56,9	37,44	0,2

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 21
Kandungan Gizi Nasi Bekepor

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Beras	300	gr	1230	243	24	-	-
Daun salam	3	gr	4	1,48	0,43	0,33	-
Daun pandan	3	gr	-	-	-	-	-
Garam	5	gr	-	-	-	-	-
Daun kemangi	20	gr	29	5,6	2,5	0,3	-
Ikan asin	30	gr	58,5	-	12,7	0,45	-
Air	600	ml	-	-	-	-	-
Total			1321,5	250,08	39,63	1,08	0

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 22
Kandungan Gizi Ayam Cincane

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Ayam kampung	800	gr	2460	-	379	90	-
Jahe	10	gr	8	1,8	0,2	0,1	0,2
Lengkuas	15	gr	5	1	-	-	-
Daun salam	3	gr	7	0,1	0,8	0,3	-
Serai	20	gr	19,8	5,06	0,36	0,09	-
Gula merah	10	gr	36,8	9,2	-	-	0,29
Garam	5	gr	-	-	-	-	-
Santan	200	ml	648	11,2	8,4	68,6	6,68
Minyak sayur	50	ml	400	-	-	45	-
Cabai merah	100	gr	36	7,3	1	0,3	0,55
Bawang merah	35	gr	23	5,4	0,6	-	2,5
Bawang putih	20	gr	35	8,1	1,5	0,1	0,1
Terasi	5	gr	10	1,5	16,5	-	1
Selada keriting	30	gr	7,5	1,39	0,68	0,07	0,39
Timun	30	gr	5	1,2	0,3	-	0,6
Air kelapa	1	L	170	38	2	1	26
Total			3871,1	91,25	411,34	204,56	38,31

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 23
Kandungan Gizi Sambal Raja

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Kacang panjang	50	gr	15,5	2,65	1,15	0,05	1,2
Terung ungu	100	gr	28	5,5	1,1	0,2	2,35
Telur	100	gr	154	0,7	12,4	10,8	0,36
Tempe	30	gr	58,4	2,85	5,62	3,27	-
Cabai merah	60	gr	25	6	1,5	-	2,9
Cabai rawit	30	gr	27	-	-	-	-
Bawang merah	30	gr	21	5	0,6	-	2,4
Terasi	5	gr	10	1,5	16,5	-	1
Jeruk cina	20	gr	12,2	2,82	0,16	0,04	-
Garam	5	gr	-	-	-	-	-
Gula pasir	3	gr	13	3,5	-	-	3,5
Minyak sayur	100	ml	800	-	-	90	-
Total			1164,1	30,52	39,03	104,36	13,71

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 24
Kandungan Gizi Daging Masak Bumi Hangus

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Daging sapi has dalam	400	gr	960	-	149,5	47,7	-
Pala bubuk	15	gr	35	3,6	0,4	2,5	0,3
Merica bubuk	25	gr	-	0,7	-	-	-
Kecap inggris	30	ml	23,3	5,75	-	-	3,03
Bawang bombay	50	gr	21,5	5,15	1,2	0,1	2,04
Kecap manis	150	ml	600	150	-	-	130
Air	350	ml	-	-	-	-	-
Margarin	35	gr	247,3	0,46	0,17	27,2	-
Garam	8	gr	-	-	-	-	-
Gula pasir	5	gr	15	3,7	-	-	3,7
Tomat	20	gr	6,5	1,2	0,35	0,1	0,67
Minyak sayur	100	ml	800	-	-	90	-
Bawang putih	5	gr	9	2,1	0,37	0,02	0,02
Daun bawang	30	gr	20,5	3,9	1	0,15	1,73
Total			2738,1	176,56	152,99	167,77	141,49

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 25
Kandungan Gizi Rabo Ruan

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Ikan gabus	200	gr	400	13	81	2,5	-
Jeruk nipis	50	gr	22	5	0,25	0,1	0,85
Santan	100	ml	324	5,6	4,2	34,3	3,34
Minyak sayur	50	ml	400	-	-	45	-
Bawang merah	30	gr	21	5	0,6	-	2,4
Bawang putih	15	gr	27	7,6	1,2	0,08	0,08
Cabai merah	100	gr	36	7,3	1	0,3	0,55
Cabai merah keriting	50	gr	18	3,6	0,5	0,1	0,25
Ketumbar bubuk	5	gr	20,9	2,71	0,7	0,8	0,01
Garam	5	gr	-	-	-	-	-
Gula merah	10	gr	36,8	9,2	-	-	0,29
Total			1305,7	59,01	89,45	83,18	7,77

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 26
Kandungan Gizi Kue Gegicak

Bahan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Tepung ketan putih	150	gr	392	84,4	8,7	1,6	-
Tepung beras	30	gr	117,67	26,6	2,33	0,17	0,03
Garam	13	gr	-	-	-	-	-
Air	100	ml	-	-	-	-	-
Daun suji	50	gr	-	-	-	-	-
Daun pandan	30	gr	-	-	-	-	-
Minyak sayur	15	ml	150	-	-	17	-
Gula merah	150	gr	376	97	-	-	3,2
Kelapa parut	100	gr	283	10	3	27	-
Total			1318,67	218	14,03	45,77	3,23

Sumber: Olahan Data Penulis (2021), www.panganku.org

Tabel 27
Kandungan Gizi Sajian Kuliner Kabupaten Penajam Paser Utara,
Kalimantan Timur

Masakan	Jumlah	Unit	CAL (kcal)	Carbs (gr)	Protein (gr)	Fat (gr)	Sugar (gr)
Pepes Kepiting	100	gr	3130,3	177,98	154,18	45,175	4,985
Gangan Manok	200	gr	653,5	18,38	56,9	37,04	0,2
Nasi Bekepor	150	gr	1321,5	250,08	39,63	1,08	0
Ayam Cincane	200	gr	3871,1	91,25	411,34	204,56	38,31
Sambal Raja	40	gr	1164,1	30,52	39,03	104,36	13,71
Daging Masak Bumi Hangus	100	gr	2738,1	176,56	152,99	167,77	141,49
Rabo Ruan	50	gr	1305,7	59,01	89,45	83,18	7,77
Kue Gegicak	40	gr	1318,67	218	14,03	45,77	3,23
TOTAL			15.502,97	1.021,78	957,55	688,94	209,70

1.5 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan Kegiatan

a. Lokasi

Penulis akan melakukan percobaan pertama di dapur penulis sendiri yang berlokasi di Cimahi dan untuk penyajian presentasi produk akan dilakukan secara daring di dapur penulis sendiri.

b. Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan September 2021 hingga Januari 2022, dimulai dari percobaan pertama hingga presentasi produk.