

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia, negara dengan keberagaman budaya, etnis, suku, flora dan fauna serta keanekaragaman kesenian termasuk budaya kuliner didalamnya yang secara alami terbentuk melalui catatan sejarah yang sangat panjang yang melibatkan akulturasi budaya dan kebiasaan masyarakatnya. Demikian pula dengan daerah Ciamis yang memiliki keunikan budaya dan kuliner yang sangat kaya yang merupakan warisan leluhur masyarakat galuh.

Kota Ciamis adalah sebuah kota yang terletak di bagian tenggara provinsi Jawa Barat, Indonesia. Kota ini berbatasan dengan Kabupaten Majalengka dan Kabupaten Kuningan di utara, Kabupaten Cilacap dan Kota Banjar di timur, Kabupaten Pangandaran di selatan, serta Kota Tasikmalaya di barat.

Secara geografis, Kota Ciamis terletak pada posisi strategis yang dilalui jalan Nasional lintas Provinsi Jawa Barat – Jawa Tengah. Letak astronominya berada pada 108°20' sampai dengan 108°40' Bujur Timur dan 7°40'20" sampai dengan 7°41'20" Lintang selatan luas. Keadaan suhu udara berkisar 20°C sampai dengan 30°C dengan curah hujan rata-rata sebesar 14 ml per bulan. (jabarprov.go.id) Menurut klasifikasi Smidt Ferguson, Kota Ciamis

termasuk Kota dengan iklim tipe C basah. (Munawar, Herdiansyah, Ramdan, 2017)

Sebagian besar wilayah Ciamis berupa pegunungan dan dataran tinggi yang dialiri oleh aliran sungai Citanduy beserta anak-anak sungainya yang proses pelumpurannya sangat tinggi. Dan dengan iklim udara yang basah dan curah hujan yang cukup tinggi menjadikan wilayah Kota Ciamis wilayah yang subur dan tempat yang sangat baik untuk pertanian. Hal inilah yang menjadi faktor mayoritas penduduk mengandalkan sektor pertanian secara luas, perkebunan, kehutanan, peternakan, dan pariwisata.

Merujuk pada fakta diatas, Kota Ciamis memiliki kekayaan alam dan budaya yang sangat melimpah yang penulis yakini memiliki potensi untuk pengembangan daerah Ciamis dengan banyaknya sumber pertanian seperti Kelapa dan olahannya, beras, ubi jalar, kacang merah, kacang tanah, ketela, sayur-sayuran, buah-buahan, yang tumbuh subur di daerah Ciamis menjadikan Kota Ciamis memiliki keanekaragaman kuliner yang sangat luas.

Meskipun Kota Ciamis dari segi pariwisata nya tidak begitu populer, tetapi Ciamis menyimpan kekayaan wisata yang sangat amat kaya khususnya dari segi wisata kuliner, hal ini dipengaruhi oleh kekayaan alam dan budaya warisan leluhur yang ada di Kota Ciamis.

Menilik tentang sejarah, Kota Ciamis secara historis menyimpan catatan sejarah yang menyatakan bahwa Kota Ciamis merupakan daerah pusat pemerintahan kerajaan Galuh yang merupakan salah satu kerajaan tertua di tanah sunda yang menjadi cikal bakal kerajaan lainnya seperti Kerajaan

Tarumanagara, Kerajaan Sunda Pajajaran, Kesultanan Cirebon, dan Kerajaan Majapahit.

Dengan posisi kerajaan-kerajaan seperti Tarumanegara, Kesultanan Cirebon yang berada dibawah kepemimpinan kerajaan Galuh maka pada saat itu kerajaan Galuh memberlakukan sistem upeti yang mengharuskan kerajaan-kerajaan dibawah kerajaan Galuh untuk membayar dalam bentuk hasil bumi atau yang lainnya. Seperti contoh, kesultanan Cirebon membayar upeti kepada kerajaan Galuh dalam bentuk hasil olahan bahari yaitu terasi, yang memang sangat disukai oleh raja Galuh pada saat itu (Silaen, 2019)

. Selain itu, bupati Galuh ke-16 yaitu Raden Adipati Aria Kusumadiningrat yang memerintah pada periode (1839-1886) sudah sangat sadar dengan ketahanan pangan daerah kekuasaannya. Berawal dari masa kolonial belanda yang menerapkan sistem tanam paksa yang memang sudah berlaku sejak tahun 1677 dengan istilah *preangerstelsel* atau sistem priangan, sang raja merasa prihatin dan berniat untuk mengurangi nestapa rakyatnya, Kanjeng prabu kemudian membuka lahan baru untuk perkebunan kelapa dan dengan strategi sosialisai yang mewajibkan bagi setiap laki-laki yang ingin meminang seorang perempuan untuk mempersembahkan 2 katri atau 2 bibit kelapa yang akan ditanam setelah prosesi pernikahan dan prosesi ini masih dipertahankan sampai saat ini sehingga produksi kelapa di Ciamis sangat melimpah. (Atja, 1968) Hal inilah yang mempengaruhi frekuensi dan populerisasi penggunaan bahan baku tersebut dalam sajian kuliner nya.

Selain itu, dengan berkembangnya sektor pariwisata kota Ciamis secara keseluruhan, masyarakat kota Ciamis kemudian mengangkat kembali produk-produk kuliner tradisional Ciamis untuk dikembangkan menjadi ikon kuliner sebagai oleh-oleh untuk para wisatawan seperti galendo, gulampo, papais, saroja, dan lain sebagainya.

Dengan kekayaan budaya peninggalan leluhur yang dimiliki, membuat masyarakatnya hidup dengan karifan budaya dan adat istiadat yang masih dipertahankan. Terbukti dengan adanya beberapa situs kabuyutan seperti Situs Karangkamulyan, Situs Astana gede, Situs Situ lengkong Panjalu, dan beberapa situs lainnya yang masih dipertahankan keasliannya. Dan juga, di beberapa situs tersebut memiliki upacara adat pada saat tertentu yang tak lepas dari berbagai macam hidangan buhun yang dihidangkan pada saat pelaksanaan upacara tersebut.

Dengan alasan tersebut, penulis akhirnya memutuskan Kota Ciamis sebagai lokus topik pembahasan karena penulis ingin lebih belajar banyak dan mencari tahu mengenai keanekaragaman kuliner yang mungkin banyak masyarakat belum ketahui. Kemudian penulis memutuskan untuk mengangkat nya sebagai topik Tugas Akhir *Food Presentation* yang berjudul **“SAJIAN KULINER KOTA CIAMIS”** dengan tujuan untuk membangkitkan rasa cinta dan kebanggaan terhadap budaya dan warisan leluhur.

B. Tujuan Penelitian Presentasi Makanan

1) Tujuan Formal

Pelaksanaan dan Penyusunan Tugas Akhir ini adalah sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan

program pendidikan Diploma III, Program Studi Manajemen Tataboga, STP NHI Bandung.

2) Tujuan Operasional

1. Mengeksplorasi dan memberikan informasi mengenai kuliner Kota Ciamis yang mempunyai potensi sangat besar sebagai alat untuk mendongkrak perekonomian daerah tersebut di sektor kuliner, dan pariwisata.
2. Meningkatkan kesadaran, rasa cinta, dan rasa bangga terhadap warisan budaya dan warisan kuliner nenek moyang sebagai sebuah identitas.

C. Usulan Produk Kuliner Ciamis

Kota Ciamis secara geografis didominasi oleh wilayah perbukitan dan dataran tinggi dan kemudian dialiri oleh aliran sungai Citanduy yang menjadikan melimpahnya hasil bumi dan hasil bahari nya. Berikut penulis lampirkan susunan menu yang akan penulis presentasi kan dalam konsep menu *Rijstaffel*.

10 Courses Rijstaffel Menu

“ Saroja “

(Cemilan asin berbentuk seperti bunga seroja)



“ Rendos “

(Soun gede, Timun, Tauge, Kerupuk Malarat` dengan Saus
Kacang)



“ Pindang Gunung “

(Ikan Laut dengan Kuah Kuning dan Kecombrang)



“ Dage Galendo “

(Galendo yang telah difermentasi kemudian dikukus dengan daun
pisang)



“ Kukumbu “

(Kacang merah ditumis dengan kecombrang)



“ Pais Piritan “

(Isian perut ikan dikukus dengan bumbu kuning dalam daun pisang)

**“ Hayam Dipadamara “**

(Ayam kampung dimasak dengan santan dan rempah)

**“ Colok Gembrung “**

(Sate kulit sapi ditaburi dengan bumbu galendo)

**“ Dedemla “**

(Olahan Parutan Singkong dan campuran kelapa parut kemudian dibentuk tipis dibakar)

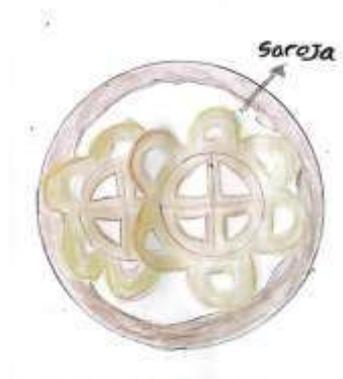
**“ Gulampo “**

(Kue tape ketan yang direbus dengan gula kelapa)

1. Saroja

Saroja adalah cemilan asin khas kota ciamis yang tidak pernah absen disetiap acara masyarakat baik itu syukuran, hajatan, bahkan sampai upacara adat seperti upacara ngikis di situs karangka mulyan. Nama saroja sendiri diambil dari bentuk kue saroja yang berbentuk seperti bunga teratai atau saroja dalam bahasa sunda. Saroja terbuat dari campuran tepung beras, tepung tepung sagu, dan air kapur sirih kemudian digoreng. Saroja sekilas serupa dengan kembang goyang khas betawi, yang membedakan adalah saroja sendiri bercitarasa asin dan gurih dengan tekstur yang garing dan renyah sedangkan kembang goyang bercita rasa manis.

(Erni, 2021)



(Gambar 1 Saroja)

2. Rendos

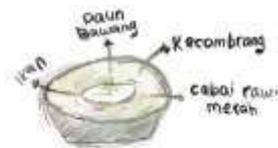
Rendos merupakan kudapan khas yang berasal dari desa Wanasigra, Cikoneng Kota Ciamis yang terdiri dari beberapa macam sayuran yaitu Mentimun, Tauge, Oncom (opsional), Soun hideung yang merupakan produk khas Ciamis yang berbentuk pipih lebih mirip seperti kwetiauw, kemudian disajikan dengan saus kacang dan kerupuk oyek. Rendos ini sangat cocok untuk dijadikan pilihan menu vegetarian karena semua komponen di dalamnya adalah komoditi nabati. Asal kata rendos itu sendiri diambil dari proses pembuatan saus kacang yang dilumat halus atau dihaluskan yang di dalam bahasa sunda di sebut ngarendos. Rendos ini sudah menjadi makanan wajib bagi masyarakat setempat saat bulan ramadhan karena cita rasa nya yang gurih, sedikit manis, dengan tekstur yang unik dari krupuk oyek yang menyerap cairan dari bumbu kacang sehingga teksturnya menjadi benyek dan sedikit kenyal. dan cukup mengenyangkan karna ada sumber karbohidrat di dalamnya yaitu soun gede. Rendos ini hanya dapat dijumpai di kecamatan Cikoneng, Ciamis. (Sumber: ciamis.info, 2021)



(Gambar 2 Rendos)

3. Pindang Gunung

Pindang gunung adalah makanan khas yang berasal dari daerah pesisir kota Ciamis selatan. Pindang gunung merupakan sup ikan yang berbahan dasar ikan laut seperti kakap, tongkol, dan lain lain yang dimasak dengan bumbu kuning kemudian ditambahkan bunga kecombrang, cabe rawit, dan daun kedondong. Citarasa pindang gunung sendiri adalah gurih, sedikit asam dan sedikit pedas sehingga memberikan sensasi menghangatkan tubuh yang sangat cocok dikonsumsi di lingkungan pegunungan karena hawa nya yang dingin. Nama pindang gunung sendiri diambil dari kata pindang yang berarti sayur dan gunung yang bersumber dari bumbu-bumbu yang digunakan merupakan hasil bumi pegunungan. (diciamis.com, 2012)



(Gambar 3 Pindang Gunung)

4. Dage galendo

Dage galendo merupakan olahan khas Ciamis yang berbahan dasar ampas dari sisa pengolahan minyak kelapa. Dage sendiri memiliki arti sebuah makanan yang dibungkus dengan daun pisang kemudian dikukus mirip seperti pepes, hanya saja dalam pembuatan dage bahan utamanya di fermentasikan terlebih dahulu sehingga menimbulkan citarasa baru dan unik. Citarasa dage galendo adalah sedikit asam dari proses fermentasi, gurih dan juga sedikit pedas dari cabai rawit iris yang ditambahkan sebagai kondimen. Galendo itu sendiri adalah sebuah kudapan tradisional ciamis yang merupakan ampas sisa pembuatan minyak kelapa yang prosesnya dengan cara memanaskan santan dengan waktu yang lama sehingga terpisah antara minyak kelapa dengan ampasnya. Dan ampas inilah yang kemudian dikenal sebagai galendo. Galendo ini merupakan sebuah interpretasi makna kelapa yang mana semua bagiannya dapat dimanfaatkan bahkan sampai ampas pengolahannya. (Kuswara, 2021)



(Gambar 4 Dage galendo)

5. Kukumbu

Kukumbu merupakan olahan kacang merah yang telah direbus kemudian ditumis dengan bumbu seperti lengkuas, sereh, daun salam, dan kecombrang. Rasa dari kukumbu ini adalah gurih dan sedikit manis dengan aroma bunga kecombrang yang menyegarkan menambah keunikan citarasa dari kukumbu ini. Biasa dikonsumsi sebagai sayur pendamping karbohidrat. (Darwis, 2021)



(Gambar 5 Kukumbu)

6. Pais Piritan

Pais piritan merupakan olahan isian perut ikat yang diolah dengan bumbu kuning dan kecombrang mirip dengan pepes pada umumnya. Hanya saja, olahan pepes di daerah Ciamis menggunakan kecombrang bukan daun kemangi. Cita rasa dari pais piritan itu sendiri adalah gurih dengan kesegaran aroma bunga kecombrang yang menutupi bau amis isian perut ikan. Piritan sendiri artinya adalah isian perut ikan, penggunaan isian perut ikan merupakan simbolisasi dari bentuk pemanfaatan secara maksimal hasil bahari guna menghormati sumber daya alam yang disediakan oleh sungai Citanduy yang dipercaya memiliki nilai-nilai kebudayaan tersendiri bagi masyarakat setempat.

(Kuswara, 2021)



(Gambar 6 Pais piritan)

7. Hayam dipadamara

Hayam dipadamara adalah sebuah masakan olahan ayam kampung yang dimasak dengan santan, terasi dan bumbu kencur yang kemudian ditambahkan rempah-rempah seperti lengkuas dan daun salam. Secara visual olahan ini mirip dengan opor hanya saja yang membedakan adalah bumbu yang dipakai. Rasa dari masakan ini adalah gurih, asin, dan mempunyai aroma yang unik karena penggunaan kencur dan terasi didalamnya. Pada zaman dahulu, hayam dipadamara merupakan hidangan kesukaan raja yang sangat menyukai penggunaan terasi dalam setiap masakan, terasi sendiri didapatkan oleh Kerajaan Galuh dari Kesultanan Cirebon sebagai bentuk upeti Kepada Kerajaan Galuh yang memang pada saat itu kesultanan Cirebon berada dibawah pemertintahan Kerajaan Galuh. (Darwis, 2020)

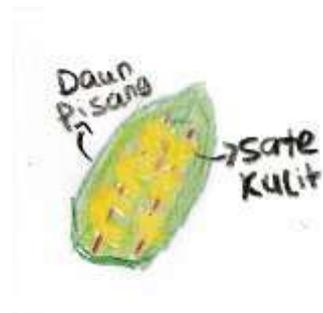


(Gambar 7 Hayam dipadamara)

8. Colok gembrung

Colok gembrung merupakan panganan Khas Ciamis yang merupakan olahan kulit sapi yang direbus dengan bumbu kuning kemudian ditusukkan kepada sebilah bambu kemudian ditaburi dengan bumbu galendo. Colok gembrung bercitarasa gurih, sedikit asin dan sedikit manis dengan tekstur kenyal dari kulit sapi. Arti kata colok sendiri adalah ditusuk menyerupai sate dan gembrung diambil dari bunyi alat musik perkusi yang terbuat dari kulit sapi seperti gendang yang berbunyi “gembrung”. Makanan ini diyakini berasal dari daerah Pasir datar Ciamis yang dulunya dikenal sebagai pasar munding karena memang dahulu kala merupakan tempat penjagalan hewan ternak. Biasanya, limbah kulit hewan ternak dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan alat perkusi oleh masyarakat setempat yang kemudian dimanfaatkan kembali menjadi sebuah panganan yang dikenal sebagai Colok gembrung.

(Ciamis.info, 2018)



(Gambar 8 Colok gembrung)

9. Dedemla

Dedemla merupakan panganan kaya akan karbohidrat yang terbuat dari parutan singkong dan parutan kelapa yang kemudian diperas dan dibentuk pipih yang selanjutnya dimasak dengan cara digarang atau dipanggang. Kata dedemla sendiri diambil dari proses pembentukan makanan tersebut yang di depla atau di demlakeun yang artinya di gepengkan. Panganan ini merupakan makanan alternatif yang dikonsumsi masyarakat Ciamis ketika masa-masa paceklik pengganti nasi yang kini sudah sangat jarang ditemui. Dedemla bercitarasa gurih karena penggunaan campuran parutan kelapa dan memiliki aroma yang *smoky* karena proses pembuatannya yang digarang dengan seeng (alat memasak tradisional yang terbuat dari plat alumunium) atau tembikar yang langsung dipanaskan diatas tungku tradisional atau hawu yang masih mengandalkan kayu bakar. (Kuswara, 2021)



(Gambar 9 Dedemla)

10. Gulampo

Gulampo adalah panganan manis tradisional khas Ciamis yang berbahan dasar beras ketan yang difermentasi kemudian dibungkus dengan daun jambu kemudian direbus bersama cairan gula kelapa. Gulampo mempunyai karakter rasa yang sanga manis, legit, dan sedikit asam dari proses fermentasi dengan tekstur yang legit dan lengket. Gulampo sekarang sudah jarang ditemui karena sudah sedikit masyarakat yang menguasai teknik pembuatan panganan manis dan legit ini. Gulampo juga mempunyai peran penting dalam upacara adat yang diadakan di situs Gandoang, Wanasigra Ciamis yaitu upacara merlawu yang merupakan upacara adat yang menggambarkan rasa syukur dan terimakasih terhadap leluhur. Konon, gulampo pada masa kerajaan galuh merupakan cemilan manis yang dikonsumsi oleh keluarga bangsawan dan keluarga raja. Nama gulampo sendiri diambil dari proses pemasakan nya yang direbus bersama cairan gula kelapa. (Anggoleta-2018)



(Gambar 10 Gulampo)

D. Tinjauan Produk

Tema yang penulis angkat untuk mempresentasikan kuliner tradisional adalah konsep *Rijstaffel*. Kata *rijstaffel* merupakan bahasa Belanda yang artinya adalah “meja nasi” yang merupakan jamuan ala Hindia-Belanda yang muncul pada zaman kolonial (William Wongso, 2009)

Alasan penulis mengangkat tema *rijstaffel* adalah konsep ini merupakan sebuah bentuk cerminan usaha kolonial Belanda untuk memperkenalkan budaya makanan negara jajahan nya yaitu Indonesia. Yang bisa diartikan bahwa *rijstaffel* ini merupakan gambaran bagaimana kebiasaan masyarakat Indonesia pada zaman dahulu ketika melakukan aktifitas makan yang mana pada umumnya terdiri dari 10-40 jenis makanan yang sudah termasuk nasi atau sumber karbohidrat lainnya dan diletakkan diatas meja makan secara bersamaan sehingga setiap orang yang hendak makan dapat mengambil dan memilih sendiri lauk pauk yang diinginkan.

a. Usulan resep

Resep adalah seperangkat instruksi yang memuat petunjuk secara saksama dan tepat mengenai jumlah bahan, cara mencampur, mengolah dan prosedur kerja untuk suatu hidangan. (Susilowati, 2013)

Standar resep adalah standarisasi resep yang sudah melalui tahapan tes oleh panelis. Dengan menggunakan standar resep dapat dianalisa biaya bahan makanan per satu resep yang kemudian di konversi menjadi per porsi (Rahadiyanti, 2020)

Standar resep merupakan bentuk susunan resep yang sudah baku yang akan menghasilkan produk yang sama hasilnya bila dipergunakan oleh orang yang berbeda sekalipun. (Rahadiyanti, 2020)

TABEL 1**USULAN RESEP****SAROJA**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 15 gr

Jenis Makanan: Camilan

Suhu penyajian: Hangat

Alat Penyajian: *Dinner Plate*

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Tepung beras	200 gr	
		Tepung sagu	50 gr	
		Kapur sirih	5 gr	
		Garam	15 gr	
		Air matang	300 ml	
		Minyak goreng	300 ml	
		Bumbu halus:		
		Ketumbar	5 gr	
		Kemiri	5 gr	
		Kencur	8 gr	
		Bawang putih	50 gr	
2	Hasil			

3	Campurkan	Tepung beras Tepung sagu Air kapur sirih Garam Bumbu halus	150 gr 40 gr 1 sdt 15 gr	
4	Tambahkan	Air matang	200 ml	Aduk sampai rata dan sedikit cair
5	Panaskan	Minyak goreng	300 ml	
6	Cetak	Adonan cair		Dengan cetakan khusus yang sudah dilumuri minyak
7	Goreng	adonan		Sampai kering
8	Angkat	Kue saroja		Tiriskan sampai kandungan minyak berkurang
9	Sajikan			

(Sumber : Erni 2021, Olahan data penulis 2021)

TABEL 2**USULAN RESEP****RENDOS**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 60-80 gr

Jenis Makanan: Hidangan Pembuka

Suhu penyajian: Suhu Ruang

Alat Penyajian: *Salad Plate*

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Mentimun	100 gr	Potong chunk, cuci
		Tauge	150 gr	Bersihkan
		Soun hideung	300 gr	Rebus hingga lunak
		Kerupuk malarat	30 gr	
		Saus Kacang:		
		Kacang tanah	200 gr	Goreng
		Oncom	30 gr	Kukus terlebih dahulu
		Kencur	8 gr	
		Cabai rawit	10 gr	
		Garam	10 gr	
		Gula	10 gr	
		Air matang	120 ml	

2	Hasil			
3	Haluskan	Kacang tanah goreng Oncom kukus Kencur Cabai rawit	200 gr 30 gr 8 gr 10 gr	Lumatkan sampai halus menggunakan cobek
4	Tambahkan	Air matang	120 ml	Sampai tingkat kekentalan yang diinginkan
5	Tambahkan	Garam Gula	10 gr 10 gr	
6	Masukkan	Mentimun Tauge Soun hideung Kerupuk melarat	100 gr 150 gr 300 gr 30 gr	Aduk sampai rata
7	Sajikan			

(Sumber: Ristiani, 2021, Olahan data penulis 2021)

TABEL 3**USULAN RESEP****PINDANG GUNUNG**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis selatan

Berat / Porsi : 220 ml

Jenis Makanan: Sup

Suhu penyajian: Panas

Alat Penyajian: Mangkuk keramik

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ikan kakap	1 ½ kg	Bersihkan
		Bawang merah	60 gr	Iris halus
		Bawang putih	30 gr	Iris halus
		Jahe	10 gr	Memarkan
		Kunyit	10 gr	Iris besar
		Cabe rawit	30 gr	
		Daun bawang	10 gr	Iris halus
		Sereh	3 gr	Memarkan
		Daun salam	2 gr	
		Bunga kecombrang	30 gr	Iris halus
		Daun kedondong	2 gr	
		Garam	5 gr	
		Gula	8 gr	

		Merica bubuk	10 gr	
		Minyak goreng	30 ml	
		Air	2 ½ L	
2	Hasil			
3	Tumis	Bawang merah	60 gr	Tumis hingga harum dan kunyit matang
		Bawang putih	30 gr	
		Jahe	10 gr	
		Kunyit	10 gr	
		Sereh	3 gr	
		Daun salam	2 gr	
4	Tambahkan	Air	2 ½ L	
5	Masukkan	Cabe rawit	30 gr	Didihkan
		Bunga kecombrang	30gr	
		Daun kedondong	2 gr	
6	Masukkan	Ikan kakap	1 ½ kg	Masak hingga matang
7	Tambahkan	Garam		
		Gula		
		Merica bubuk		
8	Sajikan	Pindang gunung		Dengan irisan daun bawang

(Sumber: diCiamis.com, 2013, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 4**USULAN RESEP****DAGE GALENDO**

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 10
 Asal : Ciamis Berat / Porsi : 40 gr
 Jenis Makanan: Hidangan Pendamping Suhu penyajian: Panas
 Alat Penyajian: Daun Pisang

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Galendo	500 gr	
		Bawang merah	60 gr	Haluskan
		Bawang putih	50 gr	Haluskan
		Kencur	5 gr	Haluskan
		Serai	10 gr	Iris halus
		Cabai rawit merah	10 gr	Iris halus
		Daun bawang	20 gr	Iris halus
		Daun kemangi	15 gr	
		Daun pisang	100 gr	
		Garam	5 gr	
2	Hasil			
3	Rebus	Galendo	500 gr	Dari air dingin hingga mendidih

4	Cuci	Galendo	500 gr	Dengan air bersih
5	Kukus	Galendo	500 gr	35 menit
6	Peram	Galendo	500 gr	Minimal 24 jam
7	Haluskan	Bawang merah Bawang putih Kencur	60 gr 50 gr 5 gr	
8	Masukkan	Bumbu halus Serai Cabai rawit merah Daun bawang Daun kemangi Garam	10 gr 10 gr 20 gr 15 gr 5 gr	Kedalam galendo yang sudah diperam, aduk rata.
9	Bungkus	Adonan galendo		Dengan daun pisang
10	Kukus	Dage galendo		Hingga matang
11	Sajikan			

(Sumber: Yuliana, 2021, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 5**USULAN RESEP****KUKUMBU**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 50 gr

Jenis Makanan: Hidangan Pendamping

Suhu penyajian: Panas

Alat Penyajian: *Rice bowl*

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kacang merah	500 gr	
		Bawang merah	50 gr	Iris tipis
		Bawang putih	20 gr	Iris tipis
		Lengkuas	5 gr	Iris tebal
		Serai	5 gr	Memarkan
		Daun salam	2 gr	
		Kecombrang	10 gr	Iris tipis
		Garam	10 gr	
		Gula merah	10 gr	Sisir halus
		Gula pasir	3 gr	
		Air	600 ml	
		Minyak kelapa	30 ml	
2	Halis			

3	Rebus	Kacang merah	500 gr	Hingga setengah matang, tekan hingga sedikit hancur
4	Tumis	Bawang merah Bawang putih Lengkuas Serai Daun salam	50 gr 20 gr 5 gr 5 gr 2 gr	Hingga harum
5	Masukkan	Kacang merah Air Kecombrang	500 gr 600 ml 10 gr	Masak hingga air surut dan kacang merah matang.
6	Masukkan	Garam Gula merah Gula pasir	10 gr 10 gr 3 gr	Perbaiki rasa
7	Sajikan			

(Sumber: Darwis, 2020)

TABEL 6**USULAN RESEP****PAIS PIRITAN**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 60 gr

Jenis Makanan: Hidangan Pendamping

Suhu penyajian: Panas

Alat Penyajian: Daun Pisang

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Isian perut ikan	600 gr	Cuci bersih
		Bawang merah	100 gr	Haluskan
		Bawang putih	70 gr	Haluskan
		Kemiri	20 gr	Goreng, Haluskan
		Kunyit	40 gr	Bakar, Haluskan
		Cabai rawit merah	20 gr	Iris tipis
		Serai	10 gr	Iris tipis
		Bunga kecombrang	40 gr	Iris tipis
		Garam\	5 gr	
		Gula	5 gr	
		Daun pisang	150 gr	
2	Hasil			
3	Campurkan	Isian perut ikan	600 gr	Aduk hingga rata

		Bumbu halus		
		Cabai rawit merah	20 gr	
		Serai	10 gr	
		Bunga kecombrang	40 gr	
		Garam	5 gr	
		Gula	5 gr	
4	Bungkus	Campuran isian perut ikan		Dengan daun pisang
5	Kukus	Pepes piritan		30 menit
6	Sajikan			Panas

(Sumber: Kuswara 2021, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 7**USULAN RESEP****HAYAM DIPADAMARA**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 100 gr

Jenis Makanan: Hidangan utama

Suhu penyajian: Panas

Alat Penyajian: *Dinner plate*

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Ayam kampung	1 kg	Bersihkan, potong 8
		Kaldu ayam	1 L	
		Santan kental	300 ml	
		Daging sapi	200 gr	Potong kotak, rebus.
		Ketumbar	30 gr	Sangrai, haluskan
		Bawang merah	100 gr	Haluskan
		Kencur	10 gr	Haluskan
		Lengkuas	15 gr	memarkan
		Terasi	20 gr	
		Gula merah	30 gr	
		Garam	10 gr	
		Daun salam	3 gr	
2	Hasil			

3	Rebus	Ayam kampung	1 kg	Hingga setengah matang
4	Tumis	Bumbu halus Lengkuas Daun salam	15 gr 3 gr	Hingga bumbu matang
5	Masukkan	Bumbu tumis		Kedalam rebusan ayam
6	Tambahkan	Santan Terasi Daging sapi	400 ml 20 gr 200 gr	Masak sampai ayam empuk, jaga agar santan tidak pecah.
7	Tambahka	Garam Gula merah	10 gr 30 gr	Perbaiki rasa
8	Sajikan			

(Sumber: Darwis, 2020, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 8**USULAN RESEP****COLOK GEMBRUNG**

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 100 gr

Jenis Makanan: Hidangan Pendamping

Suhu penyajian: Suhu Ruang

Alat Penyajian: Takir daun pisang

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Kulit sapi kering	400 gr	
		Galendo	200 gr	
		Bawang merah	80 gr	Haluskan
		Bawang putih	100 gr	Haluskan
		Ketumbar	30 gr	Sangrai, haluskan.
		Kencur	10 gr	Haluskan
		Kunyit	15 gr	Haluskan
		Garam	10 gr	
		Gula	10 gr	
2	Bakar	Kulit sapi		Untuk menghilangkan bulu-bulu
3	Potong	Kulit sapi		Menjadi kotak-kotak kecil, tusuk dengan bambu,

				rendam.
4	Tumis	Bumbu halus		Sampai harum
5	Masukkan	Galendo	200 gr	Sangrai sampai agak kering
6	Taburi	Kulit sapi yang sudah direndam		Dengan bumbu galendo
7	Sajikan			

(Sumber: Kamal, 2021, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 9

USULAN RESEP

DEDEMLA

Halaman : 1

Jumlah Porsi : 10

Asal : Ciamis

Berat / Porsi : 100 gr

Jenis Makanan: Hidangan utama

Suhu penyajian: Panas

Alat Penyajian: *Dinner plate*

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Singkong	700 gr	Parut, peras.
		Kelapa parut	300 gr	
		Bawang merah	100 gr	Haluskan
		Bawang putih	50 gr	Haluskan
		Kencur	40 gr	Haluskan

		Garam	20 gr	
		Merica bubuk	10 gr	
2	Hasil			
3	Campurkan	Singkong	700 gr	Aduk rata
		Kelapa parut	300 gr	
		Bumbu halus		
		Garam	20 gr	
		Merica bubuk	10 gr	
4	Bentuk	Adonan		Menjadi bentuk pipih atau tipis
5	Panggang	Adonan		Diatas tembikar / plat besi
6	Sajikan			

(Sumber: Kuswara, 2021, Olahan data penulis, 2021)

TABEL 10**USULAN RESEP****GULAMPO**

Halaman : 1 Jumlah Porsi : 10
 Asal : Ciamis Berat / Porsi : 40 gr
 Jenis Makanan: Hidangan penutup Suhu penyajian: Suhu ruang
 Alat Penyajian: Daun Jambu

NO	METODE	BAHAN	JUMLAH	KETERANGAN
1	Persiapan	Beras ketan Daun katuk Ragi Daun jambu Air Gula kelapa	300 gr 100 gr 5 gr 20 gr 500 ml 200 gr	Cuci bersih Layukan
2	Haluskan	Daun katuk	100 gr	Dengan air, peras, sisihkan sebagai pewarna.
3	Kukus	Beras ketan	300 gr	20 menit hingga setengah matang
4	Sebarkan	Nasi ketan		Diatas permukaan datar, dinginkan.
6	Tambahkan	Air daun katuk		Hingga tingkat kepekatan

				warna yang diinginkan, aduk rata.
7	Taburkan	Ragi	5 gr	Diatas nasi ketan dingin, campur rata.
8	Bungkus	Nasi ketan		Dengan daun jambu
9	Fermentasi	Nasi ketan		Minimal 24 jam sampai berubah menjadi tape ketan.
10	Larutkan	Gula merah		Dengan air, didihkan.
11	Masukkan	Tape ketan		Kedalam larutan gula
12	Masak	Tape ketan		Hingga larutan gula menyerap dan surut.
13	Angkat	Gulampo		Dinginkan
14	Sajikan			

(Sumber: Cahyadi, 2015, Olahan data penulis, 2021)

b. *Recipe dan dish costing*

Recipe costing adalah perhitungan biaya bahan baku atau biaya produksi sebuah makanan dalam satu resep yang bisa menjadi beberapa porsi. Sedangkan *dish costing* adalah perhitungan biaya bahan baku atau biaya produksi sebuah makanan per porsi. (jurnal.id) Maka, untuk mengetahui *dish costing* harus mengetahui *recipe costing* terlebih dahulu.

Food cost percentage adalah rasio biaya bahan baku dan produksi terhadap pendapatan yang diekspresikan dalam bentuk persentase. Umumnya pengusaha menetapkan besaran *food cost percentage* di angka 28 – 35 % agar nilai jual masih tetap bisa terjangkau dan tetap bernilai profit. (Sebastien rankin, 2020) yang perlu difahami adalah semakin tinggi *food cost percentage* maka semakin kecil nilai profit yang didapat.

Selling price adalah harga jual akhir makanan yang ditetapkan melalui proses penghitungan biaya bahan baku atau produksi dibagi *food cost percentage*. (Sebastien rankin, 2020)

$$\underline{\underline{Recipe\ cost = biaya\ bahan\ baku\ satu\ resep}}$$

$$\underline{\underline{Dish\ cost = Recipe\ cost : jumlah\ porsi\ satu\ resep}}$$

$$\underline{\underline{Food\ cost = 28\ \% - 35\ \% (Sebastien\ rankin,\ 2020)}}$$

$$\underline{\underline{Selling\ price = Dish\ cost : food\ cost\ percentage\ x\ 100}}$$

(Sebastien rankin)

Teori diatas diperuntukkan untuk membantu pelaku usaha dalam menjaga dan mengatur dari segi keuangan dalam biaya produksi hingga menentukan harga jual. Berikut saya lampirkan perhitungan *recipe costing*, *dish costing*, *food cost*, dan *food sales* dari susunan menu yang akan penulis presentasikan:

RECIPE COSTING

AMOUNT OF PORTION

Tabel 11

SAROJA

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Tepung beras	200 gr	Kg	Rp. 15.000,-	Rp. 3.000,-
2	Tepung sagu	50 gr	Kg	Rp. 28.400,-	Rp. 1.420,-
3	Kapur sirih	5 gr	100gr	Rp. 10.000,-	Rp. 500,-
4	Garam	15 gr	250gr	Rp. 1.500,-	Rp. 90,-
5	Minyak goreng	50 ml	L	Rp. 15.000,-	Rp. 750,-
6	Ketumbar	5 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 125,-
7	Kemiri	5 gr	Kg	Rp.38.000,-	Rp. 190,-
8	Kencur	8 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 144,-
9	Bawang putih	50 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 1.225,-

<i>Recipe costing</i>	Rp. 7,444,-
<i>Dish costing</i>	Rp. 745,-
<i>Food cost (%)</i>	Rp. 30%
<i>Selling price</i>	Rp. 2.483,- Dibulatkan: Rp. 2.500,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>	29,8%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 12

RENDOS

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Mentimun	100 gr	Kg	Rp. 10.000,-	Rp. 1000,-
2	Tauge	150 gr	Kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.800,-
3	Soun hideung	300 gr	Kg	Rp. 12.000,-	Rp. 3.600,-
4	Kerupuk malarat	30 gr	Kg	Rp. 28.000,-	Rp. 840,-
5	Kacang tanah	200 gr	Kg	Rp. 22.000,-	Rp. 4.400,-
6	Oncom	30 gr	Kg	Rp. 10.000,-	Rp. 300,-
7	Kencur	8 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 144,-
8	Cabai rawit	10 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 250,-
9	Garam	10 gr	250gr	Rp. 1.500,-	Rp. 60,-
10	Gula	10 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-

<i>Recipe costing</i>	Rp. 12.574,-
<i>Dish costing</i>	RP. 1.257,-
<i>Food cost (%)</i>	30%
<i>Selling price</i>	Rp. 4.190,- Dibulatkan: Rp. 4.000,-
<i>Food Cost (%) setelah dibulatkan</i>	31,42 %

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 13

PINDANG GUNUNG

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ikan kakap	1 ½ Kg	Kg	Rp. 50.000,-	Rp. 75.000,-
2	Bawang merah	60 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 1,080,-
3	Bawang putih	30 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 735,-
4	Jahe	10 gr	Kg	Rp. 10.000,-	Rp. 100,-
5	Kunyit	10 gr	Kg	Rp. 11.000,-	Rp. 110,-
6	Cabai rawit	30 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 750
7	Daun bawang	10 gr	Kg	Rp. 15.000,-	Rp. 150,-
8	Sereh	3 gr	Kg	Rp. 7.000,-	Rp. 21,-
9	Daun salam	2 gr	Kg	Rp. 75.000,-	Rp. 150,-
10	Bunga kecombrang	30 gr	Kg	Rp. 30.000,-	Rp. 900,-

11	Daun kedondong	2 gr	100 gr	Rp. 10.000,-	Rp. 200,-
12	Garam	5 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 30,-
13	Gula	8 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 144,-
14	Merica bubuk	10 gr	Kg	Rp. 70.000,-	Rp. 700,-
15	Minyak goreng	30 ml	L	Rp. 15.000,-	Rp. 450,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 80.520,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 8.052,-
<i>Food cost (%)</i>					34%
<i>Selling price</i>					Rp. 23.682,- Dibulatkan: Rp. 23.500,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					34,26%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 14

DAGE GALENDO

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Galendo	500 gr	Kg	Rp. 60.000,-	Rp. 30.000,-
2	Bawang merah	60 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 1.080,-
3	Bawang putih	50 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 1.225,-
4	Kencur	5 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 90,-
5	Serai	10 gr	Kg	Rp. 7.000,-	Rp. 70,-
6	Cabai rawit merah	10 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 250,-
7	Daun bawang	20 gr	Kg	Rp. 15.000,-	Rp 300,-
8	Daun kemangi	15 gr	100 gr	Rp. 3000,-	Rp. 450,-
9	Daun pisang	100 gr	1 kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.200,-
10	Garam	5 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 30,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 34.695,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 3.470,-
<i>Food cost (%)</i>					30%
<i>Selling price</i>					Rp. 11.566,- Dibulatkan: Rp. 11.500,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					30,17%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 15

KUKUMBU

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Kacang merah	500 gr	Kg	Rp. 20.000,-	Rp. 10.000,-
2	Bawang merah	50 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 900,-
3	Bawang putih	20 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 490,-
4	Lengkuas	5 gr	Kg	Rp. 30.000,-	Rp. 150,-
5	Serai	5 gr	Kg	Rp. 7.000,-	Rp. 35,-
6	Daun salam	2 gr	Kg	Rp. 75.000,-	Rp. 150,-
7	Kecombrang	10 gr	Kg	Rp. 30.000,-	Rp. 300,-
8	Garam	10 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 60,-
9	Gula merah	10 gr	Kg	Rp. 20.000,-	Rp. 200,-
10	Gula pasir	3 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 54,-
11	Minyak kelapa	30 ml	L	Rp. 15.000,-	Rp. 450,-
Recipe costing					Rp. 12.789,-
Dish costing					Rp. 1.279,-
Food cost (%)					30 %
Selling price					Rp. 4.263,- Dibulatkan: Rp. 4,500,-
Food cost (%) setelah dibulatkan					28,42%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 16

PAIS PIRITAN

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Isian perut ikan	600 gr	Kg	Rp. 10.000,-	Rp. 6.000,-
2	Bawang merah	100 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 1.800,-
3	Bawang putih	70 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 1.715,-
4	Kemiri	20 gr	Kg	Rp. 38.000,-	Rp. 760,-
5	Kunyit	40 gr	Kg	Rp. 11.000,-	Rp. 440,-
6	Cabai rawit merah	20 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 500,-
7	Serai	10 gr	Kg	Rp. 7.000,-	Rp. 70,-
8	Bunga kecombrang	40 gr	Kg	Rp. 30.000,-	Rp. 1.200,-
9	Gula	5 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 90,-
10	Garam	5gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 30,-
11	Daun pisang	150 gr	Kg	Rp. 12.000,-	Rp. 1.800,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 14.405,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 1.440,-
<i>Food cost (%)</i>					30%
<i>Selling price</i>					Rp. 4.800,- Dibulatkan: Rp. 5.000,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					28,8%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 17

HAYAM DIPADAMARA

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Ayam kampung	1 kg	Kg	Rp. 35.000,-	Rp. 35.000,-
2	Santan kental	300 ml	L	Rp. 34.000,-	Rp. 10.200,-
3	Daging sapi	200 gr	Kg	Rp. 120.000,-	Rp. 24.000,-
4	Ketumbar	30 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 750,-
5	Bawang merah	100 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 1.800,-
6	Kencur	10 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-
7	Lengkuas	15 gr	Kg	Rp. 30.000,-	Rp. 450,-
8	Terasi	20 gr	Kg	Rp. 50.000,-	Rp. 1000,-
9	Gula merah	30 gr	Kg	Rp. 20.000,-	Rp. 600,-
10	Garam	10 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 60,-
11	Daun salam	3 gr	Kg	Rp. 75.000,-	Rp. 225,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 74.265,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 7.427,-
<i>Food cost (%)</i>					33%
<i>Selling price</i>					Rp. 22.506,- Dibulatkan: Rp. 22.500,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					33,01 %

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 18

COLOK GEMBRUNG

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Kulit sapi kering	400 gr	Kg	Rp. 46.000,-	Rp. 18.400,-
2	Galendo	200 gr	Kg	Rp. 60.000,-	Rp. 12.000,-
3	Bawang putih	100 gr	Kg	Rp. 24.500,-	Rp. 2.450,-
4	Bawang merah	80 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 1.440,-
5	Ketumbar	30 gr	Kg	Rp. 25.000,-	Rp. 750,-
6	Kencur	10 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-
7	Kunyit	15 gr	Kg	Rp. 11.000,-	Rp. 165,-
8	Garam	10 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 60,-
9	Gula	10 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 180,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 35.625,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 3.562,-
<i>Food cost (%)</i>					33%
<i>Selling price</i>					Rp. 10.793,- Dibulatkan: Rp. 11.000,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					32,38%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 19

DEDEMLA

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Singkong	700 gr	Kg	Rp. 4.000,-	Rp. 2.800,-
2	Kelapa parut	300 gr	Kg	Rp. 14.000,-	Rp. 4.200,-
3	Bawang merah	100 gr	Kg	Rp.18.000,-	Rp. 1.080,-
4	Bawang putih	50 gr	Kg	Rp. 24.500,-	RP. 1.225,-
5	Kencur	40 gr	Kg	Rp. 18.000,-	Rp. 720
6	Garam	20 gr	250 gr	Rp. 1.500,-	Rp. 120,-
7	Merica bubuk	10 gr	Kg	Rp. 70.000,-	Rp. 700,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 10.845,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 1.085,-
<i>Food cost (%)</i>					30%
<i>Selling price</i>					Rp. 3.616,- Dibulatkan: Rp. 3.500,-
<i>Food cst (%) setelah dibulatkan</i>					31%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

Tabel 20

GULAMPO

NO	NAMA BAHAN	KUANTITAS	UNIT	HARGA	TOTAL
1	Beras ketan	300 gr	Kg	Rp. 20.000,-	Rp. 6.000,-
2	Daun katuk	100 gr	Kg	Rp. 5000,-	Rp. 500,-
3	Ragi	5 gr	11 gr	Rp. 4.000,-	Rp. 1.818,-
4	Daun jambu	20 gr	100 gr	Rp. 4000,-	Rp. 800,-
5	Gula kelapa	200 gr	Kg	Rp. 20.000,-	Rp. 4.000,-
<i>Recipe costing</i>					Rp. 13.118,-
<i>Dish costing</i>					Rp. 1.312,-
<i>Food cost (%)</i>					30%
<i>Selling price</i>					Rp. 4.373,- Dibulatkan: Rp. 4.500,-
<i>Food cost (%) setelah dibulatkan</i>					29,15%

(Sumber: Olahan data penulis, 2021)

TABEL 21

SELLING PRICE 1 SET MENU

NO	NAMA ITEM	PORTION	DISH COST / 4 PAX
1	Saroja	4	Rp. 2.980,-
2	Rendos	4	Rp. 5.028,-
3	Pindang gunung	4	Rp. 32.208,-
4	Dage galendo	4	Rp. 13.880,-
5	Kukumbu	4	Rp. 5.116,-
6	Pais piritan	4	Rp. 5.760,-
7	Hayam Dipadamara	4	Rp. 29,708,-
8	Colok gembrung	4	Rp. 14.248,-
9	Dedemla	4	Rp. 4,340,-
10	Gulampo	4	Rp. 5.248,-
Set menu cost			Rp. 118.516,-
Food Cost (%)			34 %
Set menu selling price			Rp. 348.576,- Dibulatkan: Rp. 348.500,-
Food Cost (%) setelah dibulatkan			34,01%

(Sumber; Olahan data penulis 2021)

c. Nilai Nutrisi

Kata Nutrisi berasal dari kata “*nutrition*” yang di Indonesia lebih dikenal dengan “gizi” yang memiliki makna sebagai makanan yang menyehatkan. (Purnamasari, 2018)

Nilai nutrisi adalah nilai-nilai kandungan yang terkandung dalam sebuah makanan. Fungsi nutrisi adalah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi manusia yang berperan dalam perkembangan dan kesehatan organ tubuh manusia secara keseluruhan. (Rahmi, 2021)

Pada sub-bab ini penulis mengangkat perhitungan 5 zat gizi yang mempunyai peran vital bagi tubuh manusia yaitu kalori, karbohidrat, lemak, protein, dan gula.

Kalori adalah zat yang penting bagi manusia yang diubah melalui sistem metabolisme menjadi energi. Manusia sangat membutuhkan energi untuk beraktifitas dan juga mendukung kinerja dan fungsi organ dalam tubuh. (putri, 2021)

Karbohidrat pun merupakan zat penting bagi manusia karena merupakan salah satu sumber energi utama manusia. Karbohidrat juga sangat penting bagi otak manusia karena otak manusia membutuhkan energi yang banyak untuk mengaktifkan sel otak. Karbohidrat juga berperan dalam menjaga massa otot manusia. (Muda, 2021)

Meskipun sering dikaitkan dengan berbagai macam penyakit, manusia masih sangat membutuhkan lemak. Selain sebagai cadangan energi bagi tubuh manusia, lemak berfungsi membantu tubuh manusia menyerap vitamin. Dan lemak juga sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga suhu tubuh tetap normal. (Aeni, 2021)

Protein adalah salah satu makro nutrien yang memainkan peran penting bagi tubuh, makronutrien yang terdiri atas rangkaian asam amino ini adalah bahan pembangun kehidupan dan hadir di setiap sel tubuh. Selain sebagai zat pembangun, protein juga berfungsi sebagai zat yang dapat memperbaiki sel tubuh ketika mengalami kerusakan. Protein juga penting bagi pertumbuhan massa otot. (T.H. Chan, 2019)

Terakhir, gula merupakan zat yang penting bagi tubuh sebagai sumber cadangan energi, dan juga memiliki peran vital dalam mendukung kinerja organ dalam tubuh seperti otak, jantung, sistem pencernaan, dan sistem kekebalan tubuh. Dalam sebuah penelitian juga disebutkan bahwa gula dapat membantu mengurangi stress tubuh. Tetapi dalam mengkonsumsi gula tidak boleh berlebihan karena dapat menjadi faktor penyakit seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, dll. (Gunardi, 2020)

Mengingat seberapa pentingnya peran nutrisi bagi manusia, berikut penulis lampirkan perhitungan gizi dalam sebuah set menu yang akan penulis presentasikan per hidangan.

Tabel 22

Nilai Nutrisi

SAROJA

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEI N (gr)	SUGAR (gr)
Tepung beras	200 gr	760	160	2,8	12	0,2
Tepung sagu	50 gr	182,5	25,8	0,1	0,15	0,05
Garam	15 gr	-	-	-	-	-
Minyak goreng	50 ml	409	-	45,5	-	-
Ketumbar	5 gr	1,15	0,18	0,2	0,15	-
Kemiri	5 gr	33,75	0,4	3,15	0,95	-
Kencur	8 gr	16,4	3,6	0,03	0,34	-
Bawang putih	50 gr	74,5	16,55	0,25	3,18	0,5
TOTAL		1.477,3	206,53	52,03	16,77	0,3
TOTAL / PORSI		147,73	20,65	5,2	1,68	0,03

(Sumber: USDA, CYBEXT 2019, nilaigizi.com, Olahan data penulis 2021)

Tabel 23**Nilai Nutrisi****RENDOS**

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Mentimun	100 gr	15	3,63	0,11	0,65	0,44
Tauge	150 gr	33	3,15	1,05	6	0,3
Soun hideung	300 gr	1.053	258	0,3	0,6	-
Kerupuk malarat	30 gr	150,6	18,3	7,59	2,22	0,54
Kacang tanah	200 gr	1.234	32	98	52	8
Oncom	30 gr	56,1	6,78	1,8	3,9	-
Kencur	8 gr	16,4	3,6	0,03	3,44	0,08
Cabai rawit	10 gr	4	0,88	0,04	0,19	-
Garam	10 gr	-	-	-	-	-
Gula	10 gr	39,4	9,4	-	-	10
TOTAL		2.601,5	335,74	109	69	19,36
TOTAL / PORSI		260,15	33,57	10,9	6,9	1,94

(Sumber: USDA, nilaigizi.com, Olahan data penulis 2021)

Tabel 24

Nilai Nutrisi

PINDANG GUNUNG

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEI N (gr)	SUGAR (gr)
Ikan kakap	1 ½ kg	1.380	-	10,5	300	-
Bawang merah	60 gr	42,6	10,2	0,06	1,5	4,8
Bawang putih	30 gr	44,7	9,93	0,15	1,9	0,3
Jahe	10 gr	8	1,78	0,08	2	-
Kunyit	10 gr	35,4	6,49	0,99	0,78	0,32
Cabai rawit	30 gr	12	2,64	0,13	0,56	-
Daun bawang	10 gr	6,1	1,42	0,03	0,15	0,39
Serai	3 gr	2,97	0,76	0,01	0,05	-
Daun salam	2 gr	6,26	1,5	0,16	0,16	-
Kecombrang	30 gr	10,2	2,01	0,3	0,27	-
Daun kedondong	2 gr	1,18	0,27	-	0,07	-
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
Gula	8 gr	31,52	7,52	-	-	8
Merica bubuk	10 gr	33,33	6,67	-	-	-
Minyak goreng	30 ml	245,4	-	27,27	-	-
TOTAL		1.859,66	51,19	39,68	307,44	13,81
TOTAL / PORSI		185,97	5,12	3,97	30,74	1,38

(Sumber: USDA, fatsecret.co.id, organisasi.org, Olahan data penulis, 2021)

Tabel 25

Nilai Nutrisi

DAGE GALENDO

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEI N (gr)	SUGAR (gr)
Galendo	500 gr	1.218,4	69,9	85,85	41,5	-
Bawang merah	60 gr	42,1	10,2	0,06	1,5	4,8
Bawang putih	50 gr	74,5	16,55	0,25	3,18	0,5
Kencur	5 gr	10,25	2,25	0,02	0,21	-
Serai	10 gr	9,9	2,53	0,05	0,18	-
Cabai rawit	10 gr	4	0,88	0,04	0,19	-
Daun bawang	20 gr	12,2	2,83	0,06	0,3	0,78
Daun kemangi	15 gr	4,05	0,65	0,09	0,38	0,05
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
TOTAL		1.375,4	105,79	86,42	47,44	6,13
TOTAL / PORSI		137,54	10,58	8,64	4,74	0,61

(Sumber: Scribd-Sakinah AM.co.id, USDA, Olahan data penulis 2021)

Tabel 26

Nilai Nutrisi

KUKUMBU

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Kacang merah	500 gr	1.660	300	4	120	11
Bawang merah	50 gr	35,05	8,5	0,05	1,25	4
Bawang putih	20 gr	29,8	6,62	0,01	1,27	0,2
Lengkuas	5 gr	1,3	0,24	0,02	0,05	-
Serai	5 gr	4,95	1,27	0,02	0,09	-
Daun salam	2 gr	6,26	1,5	0,16	0,16	-
Kecombrang	10 gr	3,4	0,67	0,1	0,09	-
Garam	10 gr	-	-	-	-	-
Gula merah	10 gr	38	9,8	-	0,01	9,7
Gula pasir	3 gr	11,82	28,2	-	-	3
Minyak goreng	30 gr	245,4	-	27,27	-	-
TOTAL		2.035,98	356,8	31,63	122,92	27,9
TOTAL / PORSI		203,6	35,68	3,16	12,29	2,79

(Sumber: nilaigizi.com, USDA)

Tabel 27

Nilai Nutrisi

PAIS PIRITAN

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Isian perut ikan	600 gr	1.224	11,52	49,4	171,72	-
Bawang merah	100 gr	71	17	0,1	2,5	8
Bawang putih	70 gr	104,3	23,17	0,35	4,45	0,7
Kemiri	20 gr	135	1,6	12,6	3,8	-
Kunyit	40 gr	141,6	25,97	3,95	3,13	1,28
Cabai rawit	20 gr	8	1,76	0,09	0,37	-
Serai	10 gr	9,9	2,53	0,05	0,18	-
Kecombrang	40 gr	13,6	2,68	0,4	0,36	-
Gula	5 gr	19,7	4,7	-	-	5
Garam	5 gr	-	-	-	-	-
TOTAL		1.727,1	90,93	66,9	186,51	14,98
TOTAL / PORSI		172,71	9,09	6,69	18,65	1,5

(Sumber: fatsecret.co.id, USDA)

Tabel 28

Nilai Nutrisi

HAYAM DIPADAMARA

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Ayam kampung	1 kg	2.460	-	90	379	-
Santan kental	300 ml	687	18	72	6,9	9,9
Daging sapi	200 gr	500	-	30	52	-
Ketumbar	30 gr	125,4	16,26	4,83	4,23	-
Bawang merah	100 gr	71	17	0,1	2,5	8
Kencur	10 gr	20,5	4,5	0,04	0,43	0,01
Lengkuas	15 gr	3,9	0,7	0,05	0,15	-
Terasi	20 gr	31	2	0,58	4,46	-
Gula merah	30 gr	114	29,4	-	0,03	29,1
Garam	10 gr	-	-	-	-	-
Daun salam	3 gr	9,39	2,25	0,24	0,24	-
TOTAL		4.022,19	71,53	197,8	449,94	47,1
TOTAL / PORSI		402,22	7,15	19,78	44,99	4,71

(Sumber: USDA, fatsecret.co.id, organisasi.org)

Tabel 29

Nilai Nutrisi

COLOK GEMBRUNG

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Kulit sapi kering	400 gr	400	16,64	18,1	43,52	1,04
Galendo	200 gr	487,36	27,96	34,34	16,6	-
Bawang putih	100 gr	149	33,1	0,5	6,36	1
Bawang merah	80 gr	56,8	13,6	0,08	2	6,4
Ketumbar	30 gr	125,4	16,26	4,83	4,23	-
Kencur	10 gr	20,5	4,5	0,04	0,43	0,01
Kunyit	15 gr	53,1	9,74	1,48	1,17	0,48
Garam	10 gr	-	-	-	-	-
Gula	10 gr	39,4	9,4	-	-	10
TOTAL		1.331,56	131,2	59,37	74,31	18,93
TOTAL / PORSI		133,15	13,12	5,94	7,43	1,89

(Sumber: USDA, fatsecret.co.id, organisasi.org)

Tabel 30**Nilai Nutrisi****DEDEMLA**

NAMA BAHAN	JUMLAH	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Singkong	700 gr	1.120	266,42	1,96	9,52	11,9
Kelapa parut	300 gr	1.062	45,69	100	9,99	18,69
Bawang merah	100 gr	71	17	0,1	2,5	8
Bawang putih	50 gr	74,5	16,55	0,25	3,18	0,5
Kencur	40 gr	82	18	0,16	1,72	0,04
Garam	20 gr	-	-	-	-	-
Merica bubuk	10 gr	33,33	6,67	-	-	-
TOTAL		2.442,83	370,33	102,5	26,91	39,13
TOTAL / PORSI		244,28	37,03	10,25	2,69	3,91

(Sumber: fatsecret.co.id, USDA)

Tabel 31

Nilai Nutrisi

GULAMPO

NAMA BAHAN	JUMLAH (gr)	CALORIES (kcal)	CARBS (gr)	FAT (gr)	PROTEIN (gr)	SUGAR (gr)
Beras ketan	300 gr	291	63	0,6	6	0,3
Daun katuk	100 gr	59	9,9	1	6,4	-
Ragi	5 gr	5,2	0,9	0,09	0,4	-
Gula kelapa	200 gr	760	196	-	0,2	194
TOTAL		1.115,2	269,8	1,69	7,24	194,3
TOTAL / PORSI		111,52	26,98	0,17	0,72	19,43

(Sumber: nilaigizi.com, USDA)