

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kuliner merupakan suatu hal yang berhubungan dengan makanan yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Manusia dan makhluk hidup lainnya pasti membutuhkan makanan dan minuman. Indonesia adalah negara kepulauan yang sangat besar, dan setiap pulau memiliki keragaman produk kuliner yang memiliki ciri khasnya sendiri. Ciri khas tersebut terlahir dari kebudayaan, sumber pangan dan rempah-rempah khusus yang ada di pulau itu. Hal ini menunjukkan pola hidup dalam interaksi sosial yang dimana orang Indonesia memiliki sifat yaitu suka mencoba hal baru, termasuk makanan. Sehingga produk kuliner dan cita rasa di setiap pulau memiliki ciri khas tersendiri, termasuk di masyarakat kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

Menurut masyarakat Banjar, penduduk asli kota Banjarmasin, makanan adalah hal yang begitu berpengaruh terhadap perkembangan kejiwaan seseorang (Syarifudin, 1995). Makanan yang dihidangkan harus sesuai dengan adat istiadat dan prinsip agama yang berlaku. Hal ini menunjukkan bahwa bagaimana cara mendapatkan dan mengkonsumsi makanan tidak lepas dari aturan agama. Sesuatu yang dimakan akan menjadi darah daging, maka tidak diperkenankan memakan sesuatu yang dilarang oleh agama yang dimana bisa membawa pengaruh terhadap tindakan dan perilaku orang tersebut. Harus diketahui jelas wujud dan asal dari bahan makanan tersebut didapatkan.

Hal lain yang mewarnai pandangan terhadap makanan adalah mengisi perut dengan makanan adalah *gala-gala iman*, yang berarti dengan mengenyangkan atau mengisi perut seseorang dengan makanan yang halal dapat meningkatkan iman seseorang (Syarifudin, 1995). Kuatnya iman seseorang menurut pandangan masyarakat Banjar dimulai dari makanan yang dimakan. Kosep mengenai makanan tersebut menjadi kebiasaan makan sehari-hari senantiasa diusahakan berdasarkan adat dan agama yang dipercayai. Sebaliknya, jika makanan yang didapatkan dari bahan yang tidak halal untuk di makan bisa mempengaruhi jiwa dan pikiran seseorang untuk melakukan perbuatan yang tidak baik. Konsep seperti inilah yang tertanam di dalam kehidupan suku Banjar dalam memilih bahan makanan.

Kata Banjar berasal dari bahasa melayu yang berarti kampung atau juga berarti berderet-deret sepanjang tepian sungai. Kota Banjarmasin adalah salah satu kota di provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia. Berdasarkan data BPS Kota Banjarmasin tahun 2019, Kota Banjarmasin memiliki penduduk sekitar 700.870 jiwa dengan kepadatan penduduk 7.118.32 jiwa per km<sup>2</sup>. Wilayah metropolitan Banjarmasin yaitu Banjar Bakula yang memiliki penduduk sekitar 1.9 juta jiwa. Kota Banjarmasin memiliki wilayah seluas 98,46km<sup>2</sup> berupa pulau-pulau kecil yang dipisahkan oleh sungai. Kota Banjarmasin terletak pada 3°15' sampai 3°22' Lintang Selatan dan 114°32' Bujur Timur, ketinggian tanah asli berada pada 0,16 m di bawah permukaan laut dan hampir seluruh wilayah digenangi air pada saat pasang. Kota Banjarmasin berlokasi daerah kuala sungai Martapura yang bermuara pada sisi timur Sungai Barito. Kota ini terletak di tepian timur sungai Barito dan dibelah oleh Sungai Martapura yang berhulu

di Pegunungan Meratus. Kota Banjarmasin dipengaruhi oleh pasang surut air laut Jawa, sehingga berpengaruh kepada drainase kota dan memberikan ciri khas tersendiri terhadap kehidupan masyarakat, terutama pemanfaatan sungai sebagai salah satu prasarana transportasi air, pariwisata, perikanan dan perdagangan.

Makanan Banjarmasin dipengaruhi oleh kerajaan Demak yang ada di Pulau Jawa, dan dipengaruhi oleh agama Islam. Menurut sejarah, pada tahun 1595, kerajaan Banjar menjalin kerjasama dengan kerajaan Demak, dimana terdapat dua hal yang disepakati. Pertama yaitu, saling bertukar barang dagangan berupa pakaian dan rempah-rempah, dan kedua, Pangeran Samudra sebagai penguasa kerajaan Banjar harus masuk Islam dan Khatib Dayyan dari Demak diperbolehkan menyebarkan agama Islam di kerajaan Banjar. Pangeran Samudra adalah raja Banjar pertama. Banjarmasin sendiri adalah penghasil rempah-rempah berupa kemiri dan juga kayumanis. Sehingga Banjarmasin bisa mencukupi kebutuhan kemiri dan kayumanis secara nasional.

Makanan asli Banjarmasin masih menjadi pilihan sebagai wisata kuliner bagi wisatawan yang berkunjung ke Banjarmasin. Dikarenakan banyaknya sungai yang terdapat di Banjarmasin, maka makanan di Banjarmasin tidak lepas dari ikan sebagai bahan utama. Masih berdirinya beberapa rumah makan tradisional sendiri membuktikan bahwa makanan khas Banjarmasin tersebut masih bisa bersaing dengan *Fast food*, dan rumah makan yang modern. Alasannya karena rasa yang mudah diterima sehingga menjadi kesenangan masyarakat Banjarmasin, wisatawan dari luar kota maupun mancanegara, dan keaslian dari makanan tersebut yang dijaga dari lama. Seperti rumah makan Lontong Orari yang telah berdiri sejak tahun 1983 dan masih

banyak rumah makan lainnya yang telah berdiri lama yang masih tetap mempertahankan keaslian dari makanan tersebut.

Keanekaragaman makanan Banjarmasin kian memudar dikarenakan kurang terkenalnya makanan khas Banjarmasin di luar Banjarmasin sehingga dikhawatirkan dapat mengalami kepunahan. Makanan khas Banjarmasin memiliki rasa yang dominan gurih, asam dan pedas, dimana rasa tersebut tidaklah asing di lidah dan rasa tersebut hampir mirip seperti makanan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Kelemahannya, diantaranya beberapa makanan Banjarmasin harus dibuat dengan bumbu yang tumbuh di pulau tersebut atau harus dibeli di pasar yang ada di Banjarmasin. Selain itu, presentasi makanan khas Banjarmasin kurang menarik untuk ditampilkan secara komersial.

Melalui Tugas Akhir ini, penulis memilih dan menyusun menu khas Banjar, yang akan dipresentasikan secara lebih menarik, dengan harapan agar masakan Banjarmasin lebih dikenal tidak hanya di kalangan masyarakat Banjar saja, tetapi juga di Indonesia dan di mancanegara.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Formal**

- Sebagai wujud penerapan ilmu yang sudah dipelajari di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung selama tiga tahun

- Untuk memenuhi salah satu syarat menempuh Ujian Akhir pada Program Diploma III, Program Studi Manajemen Tata Boga, di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

## 2. Tujuan Operasional

- Memperkenalkan ke khalayak luas tentang kuliner Banjarmasin, Kalimantan Selatan
- Menyajikan kuliner Banjarmasin dalam bentuk *Rijsttafel*
- Upaya melatih kemampuan diri penulis dalam merangkai menu
- Sebagai salah satu konsep rangkaian menu yang diharapkan dapat digunakan oleh hotel, *restaurant*, ataupun untuk membuka usaha mandiri
- 

## C. Usulan Menu

Dalam kesempatan ini, penulis bertujuan menyajikan masakan khas Banjarmasin dalam bentuk *Rijsttafel*. Menurut Fadly Rahman (2016) “Jika diartikan secara harafiah, *rijst* berarti nasi dan *tafel* berarti meja, disatukan menjadi “hidangan nasi”. Orang-orang Belanda menggunakan istilah ini untuk menyebut jamuan hidangan Indonesia yang ditata komplet di atas meja makan (Ganie, 2003:250). Menurut seorang penulis roman Belanda, Victor Ido (1948:31), *rijsttafel* diartikan sebagai “...eten van de rijstmaaltijd een special tafel gebruikt” (sajian nasi yang dihidangkan secara spesial)”.

Dalam praktiknya, *Rijsttafel* adalah berupa hidangan nasi beserta berbagai sayur-mayur dan lauk-pauk yang disajikan dalam satu meja. Cara penyajian seperti ini berkembang pada masa kolonial Hindia Belanda yang memadukan etiket dan tata cara perjamuan resmi Eropa dengan kebiasaan makan penduduk setempat yang mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok dengan berbagai lauk-pauknya. Meskipun masakan yang disajikan tanpa diragukan lagi adalah masakan Indonesia, asal-mula *rijsttafel* adalah sejarah kolonial. “Persentuhan budaya antara Barat dan pribumi ini menjadi babakan yang sangat penting dalam sejarah kuliner di Indonesia. Persentuhan dan perpaduan budaya ini bahkan membuahkan sebuah budaya baru yang dikenal dengan kebudayaan Indis “(Soekiman, 2000: 26-27). Maka lahirlah *rijsttafel*, sebuah perpaduan budaya makan pribumi dan Eropa. Perpaduan ini bahkan hingga dalam hal pelayanan, tata cara makan hingga jenis hidangannya.

Pada masa kolonial Hindia Belanda, para penguasa dan orang kaya Belanda menciptakan perjamuan ini sebagai sarana untuk menikmati beraneka ragam makanan Nusantara dalam satu kesempatan, sekaligus untuk membuat para tamu terkesan dengan memamerkan kekayaan dan kemakmuran koloninya nan eksotik.

Penulis akan mempresentasikan citarasa masakan khas Banjarmasin, Kalimantan Selatan dalam bentuk *Rijsttafel*. Produk makanan akan dibuat berdasarkan citarasa dan keaslian menu dari Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Resep-resep makanan khas Banjarmasin penulis dapatkan dari buku, dan beberapa referensi lainnya. Makanan-makanan tersebut penulis susun dalam suatu susunan menu sebagai berikut:

## MENU

### ***Soto Banjar***

(Kaldu ayan yang dicampur dengan bumbu dasar putih dan dimasak dengan cara direbus)

\*\*\*

### ***Keladi Gangan Asam***

(Keladi dan ikan yang dimasak dengan bumbu dasar kuning dengan cara direbus)

\*\*\*

### ***Nasi Putih***

(Nasi yang dimasak dengan cara dikukus)

\*\*\*

### ***Hintalu masak Habang***

(Telur rebus dimasak bersama dengan bumbu merah dengan cara menumis)

\*\*\*

### ***Ikan Patin Baubar***

(Ikan Patin yang dibumbui dengan bumbu kuning, dimasak dengan cara dibakar)

\*\*\*

### ***Cacapan Asam***

(Ikan asin Papuyu yang diberi asam jawa, irisan cabai, bawang merah, dan buah rasa yang memiliki rasa asam)

\*\*\*

### ***Sambal Acan***

(Sambel terasi yang dicampur dengan buah yang memiliki rasa asam)

\*\*\*

### ***Bingka Waluh***

(Kue yang berbahan dasar labu kemudian dimasak dengan cara di panggang)

## D. Tinjauan Produk

### 1. Soto Banjar

Soto Banjar merupakan soto yang berbahan dasar dari kaldu ayam kampung yang gurih. Soto merupakan Bahasa Jawa yang “*Bagi Roto*” yang memiliki arti sama rata. Filosofi soto sendiri menyimbolkan tentang manusia yang harus saling berbagi rasa. Soto sendiri masuk ke Banjarmasin yang dibawa oleh Kerajaan Demak pada saat memberikan bantuan kepada kerajaan Banjar. Dinamakan Soto Banjar karena mayoritas suku yang tinggal di Banjarmasin adalah suku Banjar maka dari itu Soto tersebut dinamakan Soto Banjar. Berbeda dari kebanyakan Soto, Soto Banjar sendiri memiliki isian berupa *mie soun*, suiran ayam kampung, irisan telur rebus, perkedel kentang singkong, dengan kuah kaldu ayam yang dicampur dengan rempah rempah seperti kayu manis, cengkeh, biji pala dan juga jahe. Metode memasak yang digunakan untuk Soto Banjar adalah merebus.

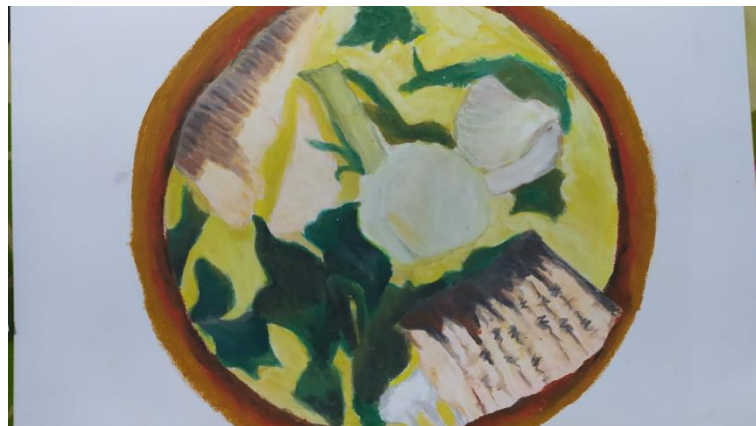


Gambar 1 Soto Banjar



## 2. Keladi Gangan Asam

Keladi gangan asam adalah keladi yang dimasak gangan asam. Gangan asam sendiri merupakan sayur asem khas dari Banjarmasin. Berbeda dengan sayur asam yang ada di pulau Jawa, gangan asam sendiri biasanya di campur dengan ikan patin ataupun ikan haruan. Warga Banjarmasin sendiri biasa menyantapnya dengan nasi putih. Memiliki rasa yang dominan, asam dari tomat, serta pedas dari irisan cabai. Metode memasak yang di gunakan adalah merebus.



Gambar 2 Keladi gangan asam

## 3. Nasi Putih

Nasi putih adalah karbohidrat wajib bagi warga Indonesia. Nasi putih sendiri merupakan makanan pokok bagi masyarakat Banjarmasin. Nasi putih merupakan makanan utama yang wajib ada pada hidangan *Rijsttafel*. Metode memasak yang digunakan adalah mengukus.



Gambar 3 Nasi putih

#### 4. Hintalu Masak Habang

Habang dalam bahasa Banjar berarti Bumbu Merah. Bahan dasar dari habang sendiri adalah cabe merah yang dikeringkan. Warna yang merah gelap dikarenakan penggunaan cabe kering atau bisa juga diganti dengan cabai keriting. Rasa yang seimbang, tidak terlalu pedas dan tidak memiliki rasa yang terlalu dominan dari bumbu Habang sendiri membuat makanan ini bisa dipadukan dengan nasi putih maupun nasi kuning. Lauk yang biasa digunakan untuk Habang sendiri biasanya Hintalu dalam bahasa banjar yang berarti telur, ikan dan juga ayam. Metode memasak yang digunakan adalah menumis.



Gambar 4 Hintalu masak habang

## 5. Ikan Patin Baubar

Ikan Patin Baubar adalah olahan potongan ikan patin yang dibumbui kemudian dibungkus dengan daun pisang, di pepes dan kemudian dibakar. Ikan Patin Baubar sendiri dipepes menggunakan begitu banyak bumbu, kemudian dibakar hingga bumbu meresap.



Gambar 5 Ikan patin baubar

## 6. Cacapan Asam

Cacapan asam adalah sebuah pelengkap dan pengundang selera makan bagi warga Banjarmasin. Memiliki rasa asam, asin dan pedas, cacapan asam sendiri biasa disajikan dengan lauk ikan karing sapat atau ikan asin papuyu dan sepiring nasi putih panas. Cacapan asam biasanya menambahkan buah buahan yang asam seperti belimbing tunjuk atau belimbing wuluh, dan mangga muda. Tujuan penggunaan buah tersebut agar mengeluarkan rasa asam yang bisa mengundang selera makan.



Gambar 6 Cacapan asam

### 7. Sambal Acan

Sambal Acan adalah makanan pelengkap yang disajikan oleh warga Banjarmasin. Sambal Acan sendiri adalah sambal terasi yang dicampurkan dengan buah buahan yang ada di Kalimantan Selatan seperti Limau Wangkang, Limau Kulit, Ramania, Hampalan, Hampalan atau Mangga Asam, Terong Asam dan Binjai. Buah yang dipakai pun tergantung musim. Rasa dari Sambal Acan sendiri dominan pedas, asam dan segar dari buah.



Gambar 7 Sambal acan

## 8. Bingka Waluh

Bingka adalah salah satu Wadhai khas suku Banjar. Wadhai dalam bahasa banjar berarti kue. Kue bingka sendiri adalah salah satu kue yang dipakai untuk acara istimewa seperti pernikahan. Sedangkan waluh sendiri adalah labu. Kue bingka waluh adalah salah satu kue tradisional yang sangat diminati pada saat bulan Ramadhan. Bertekstur lembut dan legit serta rasa yang manis membuat kue ini sangat diminati di Banjarmasin.



Gambar 8 Bingka waluh



Gambar 9 Sajian Rijsttafel Banjarmasin

## E. Usulan resep

Resep adalah seperangkat instruksi yang menjelaskan cara menyiapkan atau membuat sesuatu, terutama hidangan yang disipakan (Wikipedia). Resep tertulis yang paling awal berasal dari tahun 1600 SM dan terbuat dari tabel Akkadia dari selatan Babilonia. Sedangkan resep romawi dikenal pada abad ke-2 SM dengan Cato the Elder's *De Agri Cultura*. Di Arab, resep didokumentasikan pada abad ke-10. Resep paling awal di Persia berasal dari abad ke-14. Beberapa resep selamat dari zaman Safawi, termasuk karnameh (1521) yang dibuat oleh Mohammad Ali Bavarich, yang mencakup instruksi memasak lebih dari 130 hidangan dan kue kering yang berbeda. Di Inggris, Raja Richard II menugaskan buku resep yang berjudul "*Forme of Cury*" pada tahun 1390, dan sekitar waktu yang sama, buku lain diterbitkan dengan judul, "*Curye on English*". Buku tersebut memberikan kesan tentang bagaimana makanan untuk kelas bangsawan disiapkan dan disajikan di Inggris pada waktu itu.

Resep yang baik harus mengandung beberapa komponen dan informasi, yaitu:

- 1) Nama resep
- 2) Hasil jumlah porsi yang dihidangkan
- 3) Daftar semua bahan
- 4) Kuantitas bahan
- 5) Prosedur memasak
- 6) Prosedur penyajian
- 7) Tinjau hidangan

- 8) Foto hidangan
- 9) Nilai gizi

Untuk mendapatkan resep yang berkualitas, penulis mengunjungi dan mewawancarai kerabat penulis yaitu Uti Hj Zuliah Laksmi yang merupakan penduduk asli Suku Banjar dan sering membuat atau menyajikan makanan khas Banjarmasin untuk keluarga. Kunjungan berlokasi di Jalan Seranai II, kel Juata Permai, Tarakan Utara, Kalimantan utara. Kegiatan wawancara dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 September 2020 pukul 16.00 – 21.00. Penulis juga memperluas sumber-sumber resep dengan membaca di *e-book* seperti *Cookpad.com* maupun di sumber internet lainnya.

Berikut adalah usulan resep-resep dari produk yang akan penulis sajikan dalam *Food Presentation* yang penulis tampilkan dalam format resep yang dicontoh dari resep-resep STP Bandung.

**Tabel 1**

## Soto Banjar

Asal : Banjarmasin

Jumlah Porsi : 5 porsi

Alat Saji : Mangkuk

Berat Porsi : 250 gr

Jenis Hidangan: Makanan utama

Suhu Penyajian: &gt; 60°C

Halaman : 1/2

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	35 ml 250 gr  1 l 1 pcs 5 gr 2 gr 65 gr  55 gr  5 gr 50 gr 10 gr 250 gr  150 gr 150 gr 50 gr 5 gr 2 gr 5 gr	Minyak goreng Ayam (paha beserta tulang dada) Air Kayu manis Cengkeh Bunga lawang Bawang merah  Bawang putih  Merica Jahe Biji pala Kentang  Telur Soun Bawang goreng Daun bawang Jeruk nipis Garam	Direbus kemudian disuir    15gr untuk perkedel, 50gr untuk soto  10gr untuk perkedel, 45gr untuk soto Bubuk Kupas Bubuk Kupas, Potong <i>Wedges</i>  Rebus Rendam air
2	Rebus		Ayam Air	Untuk pembuatan kaldu
3	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Merica Jahe Biji pala	Haluskan dengan <i>Blender</i>
4	Panaskan		Minyak	



**Tabel 1 (lanjutan)**

Soto Banjar

Asal : Banjarmasin  
Alat Saji : Mangkuk  
Jenis Hidangan: Makanan utama  
Halaman : 2/2

Jumlah Porsi : 5 porsi  
Berat Porsi : 250 gr  
Suhu Penyajian: > 60°C

5	Tumis		Bumbu Halus	Tumis hingga wangi
6	Campurkan		Bumbu halus Kaldu ayam Bunga lawang Kayu manis Cengkeh	
7	Bumbui		Garam	
8	Goreng		Kentang	Hingga matang
9	Campurkan		Kentang Bawang merah Bawang putih Garam	Campur adonan sampai rata
10	Goreng		Adonan Perkedel Telur	Bentuk bulat adonan perkedel, baluri dengan telur dan goreng perkedel hingga warna kuning ke emasan
11	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

**Tabel 2****Keladi Gangan Asam**

Asal : Banjarmasin

Jumlah Porsi : 5 porsi

Alat Saji : Mangkuk

Berat Porsi : 100-150 gr

Jenis Hidangan: Makanan utama

Suhu Penyajian: &gt; 50

Halaman : 1/1

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	100 gr 250 gr  30 gr 25 gr 5 gr 10 gr 1 l 25 ml 25 ml 2 pcs 1 pcs 50 gr 3 gr  5 gr	Keladi Haruan  Bawang merah Bawang putih Kunyit Kemiri Air Minyak goreng Asam jawa Daun jeruk Serai Tomat Cabai merah besar Garam	Kupas, iris Bersihkan, potong  Haluskan Haluskan Haluskan Haluskan  Larutkan  Memarkan
2	Rebus		Keladi	Hingga tidak bergetah
3	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Kunyit Kemiri Cabai merah	
4	Tumis		Bumbu halus Minyak goreng	Hingga matang
5	Tambahkan		Air	
6	Masukan		Keladi Asam jawa Daun jeruk Serai Tomat	
7	Bumbui		Garam	
8	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

**Tabel 3**

**Nasi Putih**

Asal : -

Jumlah Porsi : 5 porsi

Alat Saji : Piring

Berat Porsi : 100gr

Jenis Hidangan: Makanan pelengkap

Suhu Penyajian: > 60°C

Halaman : 1/1

<b>NO</b>	<b>METODA</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>NAMA BAHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1</b>	Persiapan	350 gr 350 ml	Beras Air	Cuci
<b>2</b>	Masak		Beras Air	Menggunakan <i>Rice Cooker</i>
<b>3</b>	Sajikan			

Sumber: Data Olahan Penulis, November 2020

**Tabel 4**

**Hintalu masak Habang**

Asal : Banjarmasin Jumlah Porsi : 5 porsi  
Alat Saji : *Plate* Berat Porsi : 80 gr  
Jenis Hidangan: Makanan utama Suhu Penyajian: > 50°C  
Halaman : 1/1

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	5 pcs 100 ml 5 gr 75 gr 25 gr 15 gr 35 gr 15 gr 20 gr 25 ml	Telur Minyak Goreng Garam Bawang merah Bawang putih Kemiri Cabai keriting Jahe Gula merah Asam jawa	Direbus  Haluskan Haluskan Haluskan Direbus Iris  Larutkan
2	Haluskan		Bawang merah Bawang putih Kemiri Cabai keriting Jahe	Menggunakan <i>Blender</i>
4	Goreng		Minyak Telur	Hingga berwarna kuning ke emasan
5	Tumis		Minyak Bumbu halus	Hingga matang
6	Campurkan		Telur Bumbu halus Gula merah Asam jawa	Hingga rata
7	Bumbui		Garam	
8	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

**Tabel 5**

**Ikan Patin Baubar**

Asal : Banjarmasin Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Alat Saji : daun pisang & *plate* Berat Porsi : 100gr  
 Jenis Hidangan: Makanan utama Suhu Penyajian: > 50°C  
 Halaman : 1/2

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	500 gr	Ikan Patin	Bersihkan, potong <i>Cutlet</i>
		100 gr	Bawang merah	Haluskan
		75 gr	Bawang putih	Haluskan
		20 gr	Kemiri	Haluskan
		20 gr	Jahe	Haluskan
		15 gr	Kunyit	Haluskan
		75 gr	Cabai merah	Haluskan
		75 gr	Jeruk nipis	Haluskan
		1 pcs	Daun salam	
		20 gr	Lengkuas	
		1 pcs	Serai	
		1 pcs	Daun jeruk	
		3 pcs	Garam	
		20 gr	Gula merah	
		250 ml	Santan	
15 ml	Asam jawa			
5 pcs	Daun Pisang	Larutkan		
2	Haluskan		Bawang merah	
			Bawang putih	
			Kemiri	
			Jahe	
			Kunyit	
		Cabai merah		
3	Tumis		Bumbu halus	

**Tabel 5 (lanjutan)**

**Ikan Patin Baubar**

Asal : Banjarmasin Jumlah Porsi : 5 porsi  
Alat Saji : daun pisang & *plate* Berat Porsi : 100gr  
Jenis Hidangan: Makanan utama Suhu Penyajian: > 50°C  
Halaman : 2/2

<b>4</b>	Tambahkan		Daun salam Lengkuas Serai Daun jeruk Garam Gula merah Santan Asam jawa Garam	
<b>5</b>	Bungkus		Ikan patin Bumbu halus Daun pisang	Bungkus menggunakan daun pisang
<b>6</b>	Kukus			Hingga setengah matang
<b>7</b>	Bakar			Hingga bumbu meresap
<b>8</b>	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

**Tabel 6**  
**Cacapan Asam**

Asal : Banjarmasin Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Alat Saji : *Plate* Berat Porsi : 20gr  
 Jenis Hidangan: Makanan pelengkap Suhu Penyajian: < 20

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	85 gr 150 ml 25 gr 15 gr 50 gr 250 ml 3 gr	Ikan asin papuyu Minyak goreng Mangga muda Bawang merah Cabai rawit Asam Jawa Garam	Goreng  Kupas, Iris Kupas, Potong <i>Chunk</i> Iris Larutkan
2	Larutkan		Air asam	
3	Campur		Belimbing Tunjuk Bawang merah Cabai rawit Air asam	
4	Bumbui		Garam	
5	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

**Tabel 7**  
**Sambal Acan**

Asal : Banjarmasin  
 Alat Saji : Cobek  
 Jenis Hidangan: Makanan Pelengkap

Jumlah Porsi : 5 porsi  
 Berat Porsi : 20g  
 Suhu Penyajian: < 20°C

NO	METODA	JUMLAH	NAMA BAHAN	KETERANGAN
1	Persiapan	50 ml 50 gr 50 gr 20 gr 10 gr 25 gr 3 gr	Minyak Bawang merah Cabai rawit Tomat Terasi Mangga muda Garam	Goreng Goreng Goreng Bakar Iris
2	Goreng		Bawang merah Cabai rawit	Hingga layu
3	Bakar		Tomat Terasi	Sampai wangi
4	Ulek		Bawang merah Cabai rawit Tomat Terasi	Sampai halus
5	Campurkan		Sambel Belimbing tunjuk	
6	Bumbui		Garam	
7	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020



**Tabel 82**  
**Bingka Waluh**

Asal : Banjarmasin

Jumlah Porsi : 5 porsi

Alat Saji : *Plate*

Berat Porsi : 125 gr

Jenis Hidangan: Hidangan penutup

Suhu Penyajian: < 30°C

<b>NO</b>	<b>METODA</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>NAMA BAHAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1</b>	Persiapan	250 gr 500 ml 50 gr 125 gr 125 gr 2 pcs 3 gr 5 gr	Labu kuning Santan Mentega Gula pasir Tepung terigu Telur Vanili Garam	Kukus, Haluskan
<b>2</b>	Kukus		Labu kuning	Hingga layu kemudian haluskan
<b>3</b>	Campurkan		Labu kuning Santan Mentega Gula pasir Tepung terigu Telur Vanili Garam	
<b>4</b>	Panggang			
<b>5</b>	Sajikan			

Sumber: *Cookpad.com*, November 2020

### ***1. Recipe Costing, Dish Costing dan Selling Price***

Seperti yang sudah disebutkan oleh penulis, yaitu salah satu tujuan dibuatnya Tugas Akhir ini sendiri adalah sebagai objek dalam berwirausaha. Susunan menu yang dibuat oleh penulis diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan menu oleh *restaurant*, hotel ataupun wirausaha mandiri. Untuk terciptanya tujuan dari berwirausaha itu sendiri, yaitu mencari laba, perlu diketahui seberapa besar *recipe costing*, *dish costing*, dan *selling price* dari menu yang telah disusun.

*Recipe Costing* adalah salah satu faktor terpenting untuk mengetahui harga setiap menu yang akan dibuat berdasarkan resep yang tertera. *Recipe Costing* sendiri berarti biaya sebuah bahan baku dalam satu set menu. Menurut Paul Wyman (1996: 46) menyatakan bahwa “*Dish cost or Food Cost is the cost associated with producing or item according to a standard recipe*, artinya harga pokok makanan adalah gabungan dari biaya makanan per bahan makanan untuk di produksi satu jenis *item menu* berdasarkan resep baku”. Sedangkan *Dish Costing* sendiri adalah biaya makanan per porsi

*Dish costing* sangat berpengaruh terhadap *Sales / selling price*. *Selling price* ditentukan oleh presentase *Food costing*. Standar *Food Cost* sendiri berkisar antara 35% - 38%. Semakin kecil biaya *food cost*, maka semakin besar keuntungan yang didapatkan. Berikut ini adalah rumus untuk menghitung *dish costing* (Pavesic & Magnant, 2004)

$$\text{Dish Costing} = \text{Recipe Costing} / \text{Total Portion}$$

Adapun rumus untuk menentukan *Selling price* atau harga jual sebagai berikut:

$$\text{SALES} = (\text{COST} / \text{COST}) \times 100\%$$

Berikut adalah *recipe costing*, *dish costing* dan *selling price* yang ditetapkan oleh penulis berdasar kepada standar resep yang ada:

**Tabel 9**  
**Soto Banjar**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Ayam	250	Gr	Rp 47.500,00	Rp 23.750,00
2	Air	750	MI	Rp -	Rp -
3	Bawang merah	65	Gr	Rp 33.500,00	Rp 5.025,00
4	Bawang putih	55	Gr	Rp 23.750,00	Rp 2.375,00
5	Biji pala	10	Gr	Rp 70.000,00	Rp 700,00
6	Jahe	50	Gr	Rp 27.500,00	Rp 1.375,00
7	Merica	5	Gr	Rp 140.000,00	Rp 3.500,00
8	Cengkeh	5	Gr	Rp 135.000,00	Rp 675,00
9	Kayu manis	10	Gr	Rp 70.000,00	Rp 700,00
10	Telur	150	Gr	Rp 22.000,00	Rp 3.300,00
11	Kentang	250	Gr	Rp 14.500,00	Rp 6.525,00
12	Soun	1	Pack	Rp 5.000,00	Rp 5.000,00
13	Garam	5	Gr	Rp 4.500,00	Rp 22,50
14	Minyak goreng	35	MI	Rp 19.000,00	Rp 665,00
15	Bawang goreng	5	Gr	Rp 80.000,00	Rp 4.000,00
16	Bunga lawing	2	Gr	Rp 11.500,00	Rp 250,00
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 54.812,50
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 10.962,50
<i>Food Cost Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 36.541,67

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 10****Keladi Gangan Asam**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Air	1	Liter	Rp -	Rp -
2	Asam Jawa	5	Gr	Rp 22.500,00	Rp 112,50
3	Bawang Merah	75	Gr	Rp 33.500,00	Rp 2.497,50
4	Bawang Putih	50	Gr	Rp 23.750,00	Rp 1.187,50
5	Cabai Rawit	25	Gr	Rp 55.000,00	Rp 1.375,00
6	Daun Jeruk	2	Gr	Rp 44.850,00	Rp 89,70
7	Garam	5	Gr	Rp 4.500,00	Rp 22,50
8	Ikan Haruan	250	Gr	Rp 45.000,00	Rp 12.500,00
9	Keladi	100	Gr	Rp 10.000,00	Rp 1.000,00
10	Kemiri	10	Gr	Rp 37.720,00	Rp 1.131,60
11	Kunyit	5	Gr	Rp 13.425,00	Rp 402,75
12	Minyak Goreng	25	ML	Rp 19.000,00	Rp 475,00
13	Serai	10	Gr	Rp 8.100,00	Rp 810,00
14	Tomat	50	Gr	Rp 10.000,00	Rp 500,00
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 21.104,05
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 4.620,8
<i>Cost Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 15.402,67

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 11****Nasi Putih**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Beras	350	Gr	Rp 12.500,00	Rp 4.375,00
2	Air	350	Liter	Rp -	Rp -
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 4.375,00
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 875,00
<i>Cost Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 2.916,67

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 12**  
**Hintalu masak Habang**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Telur	250	Gr	Rp 22.000,00	Rp 5.500,00
2	Minyak goreng	100	MI	Rp 19.000,00	Rp 1.900,00
3	Bawang merah	125	Gr	Rp 33.500,00	Rp 2.497,50
4	Bawang putih	75	Gr	Rp 23.750,00	Rp 831,25
5	Cabai keriting	35	Gr	Rp 29.250,00	Rp 1.023,75
6	Kemiri	15	Gr	Rp 37.720,00	Rp 565,80
7	Jahe	15	Gr	Rp 27.500,00	Rp 412,50
8	Garam	5	Gr	Rp 4.500,00	Rp 22,50
9	Gula merah	25	Gr	Rp 20.000,00	Rp 250,00
10	Asam jawa	5	Gr	Rp 22.500,00	Rp 112,50
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 12.753,30
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 2.550,66
<i>Dish Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 8.502,2

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 13**  
**Ikan Patin Baubar**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Ikan patin	5	Gr	Rp 27.500,00	Rp 18.750,00
2	Bawang merah	100	Gr	Rp 33.500,00	Rp 112,50
3	Bawang putih	75	Gr	Rp 23.750,00	Rp 2.497,50
4	Kemiri	20	Gr	Rp 37.720,00	Rp 754,40
5	Jahe	50	Gr	Rp 27.500,00	Rp 1.375,00
6	Kunyit	15	Gr	Rp 13.425,00	Rp 210,375
7	Cabai merah	75	Gr	Rp 50.000,00	Rp 3.750,00
8	Jeruk nipis	75	Gr	Rp 20.000,00	Rp 1.500,00
9	Daun salam	10	Gr	Rp 1.425,00	Rp 14,25
10	Lengkuas	20	Gr	Rp 14.250,00	Rp 285,00
11	Serai	10	Gr	Rp 8.100,00	Rp 810,00

12	Daun jeruk	10	Gr	Rp 44.850,00	Rp 448,50
13	Garam	3	Gr	Rp 4.500,00	Rp 22,50
14	Gula merah	20	Gr	Rp 21.000,00	Rp 420,00
15	Santan	250	ML	Rp 28.000,00	Rp 7.000,00
16	Asam jawa	15	Gr	Rp 22.500,00	Rp 337,50
17	Daun pisang	5	Pcs	Rp 1.000,00	Rp 5.000,00
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 27.037,525
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 5.407,51
<i>Dish Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 18.025,03

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 14**  
**Cacapan Asam**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Bawang merah	50	Gr	Rp 33.500,00	Rp 1.675,00
2	Belimbing tunjuk	25	Gr	Rp 17.500,00	Rp 437,50
3	Cabai rawit	50	Gr	Rp 55.000,00	Rp 2.497,50
4	Asam jawa	150	Gr	Rp 22.500,00	Rp 5.625,00
5	Garam	3	Gr	Rp 4.500,00	Rp 13,50
6	Ikan karing papuyu	85	Gr	Rp 30.000,00	Rp 1.050,00
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 11.298,50
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 4.259,70
<i>Dish Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 14.199

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 15**  
**Sambal Acan**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Bawang merah	50	Gr	Rp 33.500,00	Rp 1.675,00
2	Cabai rawit	50	Gr	Rp 55.000,00	Rp 2.750,00
3	Tomat	20	Gr	Rp 16.500,00	Rp 330,00
4	Minyak goreng	50	MI	Rp 19.000,00	Rp 950,00
5	Terasi	10	Gr	Rp 8.100,00	Rp 81,00
6	Belimbing tunjuk	25	Gr	Rp 17.500,00	Rp 437,50
7	Garam	3	Gr	Rp 4.500,00	Rp 13,50
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 6.231,00
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 1.246,20
<i>Dish Presentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 4.154

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

**Tabel 16**  
**Bingka Waluh**

NO	NAMA	JUMLAH	SATUAN	HARGA	HARGA PO
1	Labu kuning	250	Gr	Rp 15,000.00	Rp 3.750,00
2	Santan	500	MI	Rp 28,000.00	Rp 14.000,00
3	Mentega	50	Gr	Rp 33,300.00	Rp 1.665,00
4	Gula pasir	125	Gr	Rp 15.400,00	Rp 1.925,00
5	Tepung terigu	125	Gr	Rp 9.900,00	Rp 1.237,50
6	Telur	125	Gr	Rp 22.000,00	Rp 2.750,50
7	Vanili	10	Gr	Rp 6.000,00	Rp 3.000,00
8	Garam	5	Gr	Rp 4,500.00	Rp 22,50
Total Harga untuk 5 porsi					Rp 28.350,00
<i>Dish Costing per porsi</i>					Rp 5.670,10
<i>Dish Persentage</i>					30%
<i>Selling Price</i>					Rp 18.900,33

Sumber: Data olahan Penulis, November 2021

Berdasarkan kepada hasil penghitungan di atas, maka harga pokok (*Dish Costing*) dan Harga Jual (*Selling Price*), dimana jika konsumen memesan menu lengkap, setiap konsumen akan dikenakan biaya sebesar Rp. 118.641.57 – dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 17**  
***Total Food Cost***

<b>NO</b>	<b>Menu</b>	<b><i>Recipe Costing</i></b>	<b><i>Dish Costing (Rp.)</i></b>	<b><i>Selling Price (Rp.)</i></b>
<b>1</b>	Soto Banjar	Rp 54.812,50	Rp 10.962,50	Rp 36.541,67
<b>2</b>	Keladi Gangan Asam	RP 21.104,05	Rp 2.320,81	Rp 15.402,67
<b>3</b>	Nasi Putih	RP 4.375,00	Rp 875,00	Rp 2.916,67
<b>4</b>	Hintalu masak Habang	Rp 12.753,30	Rp 2.550,66	Rp 8.502,2
<b>5</b>	Ikan Patin Baubar	Rp 27.037,525	Rp 5.407,51	Rp 18.025,03
<b>6</b>	Cacapan Asam	Rp 11.298,50	Rp 4.259,70	Rp 14.199,00
<b>7</b>	Sambal Acan	Rp 6.231,00	Rp 1.246,20	Rp 4.154,00
<b>8</b>	Bingka Waluh	Rp 38.350,00	Rp 5.670,10	Rp 18.900,33
<b><i>Total Recipe Cost/5 Porsi</i></b>				<b>Rp 175.861,575</b>
<b><i>Total Dish/ Porsi</i></b>				<b>Rp 33. 292,48</b>
<b><i>Food Cost Presentage</i></b>				<b>30 %</b>
<b><i>Selling Price/ Porsi</i></b>				<b>Rp 118.641.57</b>

Sumber: Data olahan Penulis, September 2021

## 2. *Nutrition Value*

Seluruh makhluk hidup membutuhkan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan untuk tumbuh dan kembangnya. Nutrisi sendiri adalah zat yang diperlukan makhluk hidup untuk mendapatkan energi dan daya tahan tubuh untuk beraktivitas. Nutrisi diperoleh dari makanan yang di konsumsi setiap hari, maka dari itu penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi

Oleh karena itu, sebagai seorang *Food Handler* penting sekali untuk memperhatikan kandungan gizi yang terdapat didalam makanan yang diolah.



Karena salah satu tanggung jawab seorang *Food Handler* adalah menyediakan makanan yang kandungan gizinya seimbang.

Penulis akan membahas beberapa komponen penting dalam makanan seperti yang akan dipresentasikan mulai dari kalori, karbohidrat, lemak, protein maupun gula. Dalam menghitung kandungan nutrisi dari setiap resep, penulis menggunakan tabel data dari fatsecret.co.id.

Berikut adalah tabel kandungan nutrisi pada menu yang akan dipresentasikan oleh penulis:

**Tabel 18**

Soto Banjar

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
<b>1</b>	Ayam	250gr	975	0	38,6	147,75	0
<b>2</b>	Air	750ml	0	0	0	0	0
<b>3</b>	Bawang Merah	65gr	63	0,12	15,17	1,38	6,42
<b>4</b>	Bawang Putih	45gr	149	33,06	0,5	6,36	1
<b>5</b>	Biji pala	10gr	5,25	0,05	0,04	0,06	0,28
<b>6</b>	Jahe	50gr	40	8,88	0,38	0,91	0,85
<b>7</b>	Merica	5gr	10	2	0	0	0
<b>8</b>	Cengkeh	5gr	0,12	0,03	0	0,01	0,01
<b>9</b>	Kayu manis	10gr	26,1	7,99	0,39	0,39	0,27
<b>10</b>	Telur	150gr	220,5	1,16	14,91	18,87	1,16
<b>11</b>	Kentang	250gr	365,4	90,45	0,45	8,55	4,05
<b>12</b>	Soun	1pack	351	86,09	0,06	0,16	0
<b>13</b>	Garam	5gr	0	0	0	0	0
<b>14</b>	Minyak goreng	35ml	315	0	35	0	0
<b>15</b>	Bawang Goreng	5gr	25	2,5	1,5	0,5	0,5
<b>Total Nutrisi</b>			2.545	232	107	185	14.5
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			509	46	21,3	37	3

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 19**

## Keladi Gangan Asam

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
1	Air	1l	0	0	0	0	0
2	Asam Jawa	5ml	1,2	0,31	0	0	0,28
3	Bawang Merah	75gr	32,5	0,06	7,58	0,69	3,21
4	Bawang Putih	50gr	74,5	16,51	0,25	3,18	0,5
5	Cabai Rawit	25gr	7,95	0,43	1,41	0,3	0,25
6	Daun Jeruk	2gr	1,2	0	0	0	0
7	Ikan Haruan	250gr	178	0	3	36,62	0
7	Garam	5gr	0	0	0	0	0
8	Keladi	100gr	112	26,46	0,2	1,5	0,4
9	Kangkung	45gr	13	2,4	0,1	1,4	0
10	Kemiri	10gr	63	1,7	6,1	1,5	0,4
11	Kunyit	5gr	18	3,3	0,5	0,4	0,2
12	Minyak Goreng	25ml	315	0	35	0	0
13	Serai	10gr	33	8,5	0	0,5	0
14	Tomat	50gr	77,5	17	1	2	0
<b>Total Nutrisi</b>			926,85	76,67	52,14	48,19	5,24
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			185,37	15,33	10,43	9,64	1,05

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 20**

## Nasi Putih

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
1	Air	350ml	0	0	0	0	0
2	Beras	350gr	431,2	91,18	1,37	10,19	0,39
<b>Total Nutrisi</b>			431,2	91,18	1,37	10,19	0,39
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			86,24	18,24	0,27	2,04	0,08

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 21**  
**Hintalu masak Habang**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
1	Telur	250gr	442	2,32	28,8	36,87	2,16
2	Minyak goreng	45ml	315	0	35	0	0
3	Bawang Merah	125gr	63	0,12	15,17	1,38	6,42
4	Bawang Putih	75gr	149	33,06	0,5	6,36	1
5	Cabai Keriting	35gr	15	2,8	0,5	0,7	1,7
6	Kemiri	15gr	63	1,7	6,1	1,5	0,4
7	Jahe	15gr	8	1,8	0,1	0,2	0,2
8	Garam	5gr	0	0	0	0	0
<b>Total Nutrisi</b>			1.055	41,8	86,17	47,01	11,88
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			211	8,36	17,23	9,4	2,38

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 22**  
**Ikan Patin Baubar**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
1	Ikan Patin	1kg	890	0	29,6	149,1	0
2	Bawang merah	100gr	63	0,12	15,17	1,38	6,42
3	Bawang putih	75gr	149	33,06	0,5	6,36	1
4	Kemiri	20gr	63	1,7	6,1	1,5	0,4
5	Jahe	50gr	8	1,8	0,1	0,2	0,2
6	Kunyit	15gr	18	3,3	0,5	0,4	0,2
7	Cabai merah	75gr	20	4,4	0	1,1	2,2
8	Jeruk nipis	75gr	9	3	0,1	0,2	0,5
9	Daun salam	10gr	6	0,1	0,3	0,9	0
10	Lengkuas	20gr	3	0,7	0	0	0
11	Serai	10gr	33	8,5	0	0,5	0
12	Daun jeruk	10gr	1,3	0	0	0	0
13	Garam	3gr	0	0	0	0	0
14	Gula merah	20gr	38	10	0	0	0
15	Santan	250ml	576	16	6	4,8	0

<b>16</b>	Asam jawa	15ml	1,2	0,31	0	0	0,28
<b>17</b>	Daun pisang	5pcs	0	0	0	0	0
<b>Total Nutrisi</b>			1.901	82,99	58,37	166,44	11,2
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			380,2	16,60	11,67	33,29	2,24

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 23**

Cacapan Asam

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
<b>1</b>	Bawang Merah	50gr	43,5	10,08	0,06	1,17	0
<b>2</b>	Belimbing Tunjuk	25gr	8	2,4	0	0,2	1,7
<b>3</b>	Cabai Rawit	50gr	95	16,99	5,18	3,6	3,1
<b>4</b>	Asam Jawa	150ml	12	3,1	0	0	2,8
<b>5</b>	Garam	3gr	0	0	0	0	0
<b>6</b>	Ikan karing sapat	85gr	289	0	14	38	0
<b>Total Nutrisi</b>			447,5	32,57	19,24	42,97	7,6
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			89,5	65,51	3,85	8,59	1,52

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 34**

Sambal Acan

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Calories (kcal)</b>	<b>Carbohydrate (gr)</b>	<b>Fat (gr)</b>	<b>Protein (gr)</b>	<b>Sugar (gr)</b>
<b>1</b>	Bawang merah	50gr	43,5	10,08	0,06	1,17	0
<b>2</b>	Cabai rawit	50gr	95	16,99	5,18	3,6	3,1
<b>3</b>	Tomat	20gr	77,5	17	1	2	0
<b>4</b>	Minyak goreng	50ml	15	3	0,2	1,3	0,8
<b>5</b>	Terasi	10gr	22	1,2	0	0,1	0
<b>6</b>	Belimbing Tunjuk	25gr	8	2,4	0	0,2	1,7
<b>7</b>	Garam	3gr	0	0	0	0	0
<b>Total Nutrisi</b>			261	50,67	6,44	8,37	5,6
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			52,2	10,13	1,29	1,67	1,12

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

**Tabel 25**  
**Bingka Waluh**

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<i>Calories</i> <i>(kcal)</i>	<i>Carbohydrate</i> <i>(gr)</i>	<i>Fat</i> <i>(gr)</i>	<i>Protein</i> <i>(gr)</i>	<i>Sugar</i> <i>(gr)</i>
<b>1</b>	Labu kuning	250	52	13	0,2	2	2,72
<b>2</b>	Santan	500	1.150	27,7	119,2	11,45	16,7
<b>3</b>	Mentega	50	143,4	0,03	40,55	0,43	0,3
<b>4</b>	Gula pasir	125	387	99,98	0	0	99,91
<b>5</b>	Tepung terigu	125	364	76,31	0,98	10,33	0,27
<b>6</b>	Telur	125	220,5	1,16	14,91	18,87	1,16
<b>7</b>	Vanili	10	25	0	0	0	0
<b>8</b>	Garam	5	0	0	0	0	0
<b>Total Nutrisi</b>			2.341,9	218,18	175,84	43,08	121,06
<b>Total Nutrisi/Porsi</b>			468,38	43,64	35,17	8,61	24,21

Sumber: Data olahan penulis dengan merujuk pada fatsecret.co.id, November 2021

## **F. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Pelaksanaan Latihan Presentasi**

- Lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di rumah penulis yang berada di Jalan

Seranai 2, no 114, Kota Tarakan

- Waktu

Penulis melakukan *trial* pada hari Minggu, 20 Maret 2020

## 2. Rencana Pelaksanaan Presentasi Produk

- Lokasi

Presentasi produk akan diselenggarakan di *Kitchen* Sekolah Tinggi  
Pariwisata Bandung

- Waktu

Waktu pelaksanaan presentasi dilakukan sesuai dengan waktu yang  
ditentukan oleh Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung pada bulan  
November 2021