

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara Indonesia adalah Negara yang memiliki keanekaragaman, dalam hal *habit, culture, religion, ethnic group* dan *language*, maka dari itu Indonesia termasuk negara yang penuh dengan sumber alamnya. Sumber daya alam ketika dikelola dan diarahkan dengan benar, mereka dapat digunakan untuk mengembangkan orang dan mempromosikan bangsa Indonesia. Salah satunya dapat dikembangkan adalah di daerah pariwisata. Seiring waktu, pariwisata di Indonesia kini telah tumbuh dan berkembang. Sektor pariwisata merupakan pendapatan alternatif untuk pendapatan dan mata uang regional, termasuk negara-negara berkembang. Berkenaan dengan ini, di Republik Hukum Indonesia, pariwisata menyatakan bahwa pariwisata memainkan peran penting dalam memperluas kesempatan dan lapangan kerja, mempromosikan pembangunan daerah, meningkatkan pendapatan nasional untuk kesejahteraan dan peningkatan kemakmuran populasi mempromosikan cinta negara, budaya nasional dan memperkaya pembinaan untuk memperkuat identitas bangsa dan untuk memperkuat persahabatan antara masyarakat.

Kabupaten Soppeng terletak di tengah provinsi Sulawesi Selatan sebelah utara kota Makassar. Asal usul nama Soppeng belum disepakati hingga saat ini, bahkan dalam dokumen tertua Bugis, Penduduk tanah asli Soppeng berasal dari dua tempat yaitu sewo dan Gattareng. Di Lontara sastra bugis tertua itu adalah tertulis bahwa jauh sebelum berdirinya kerajaan Soppeng, sudah ada kewenangan untuk mengatur arah pemerintahan berdasarkan kesepakatan 60 tokoh masyarakat, hal ini terlihat dari beberapa Arung,

Sullewatang, Paddanreng, dan Pabbicara yang memiliki wilayah, dikoordinir oleh LILI-LILI. Akan tetapi dulu ada musim kemarau di sini, kerusuhan muncul, kekacauan terjadi, dan kemiskinan dan kesengsaraan terjadi dimana-mana, maka dari itu 60 tokoh masyarakat sepakat untuk mengangkat seorang penguasa dapat memperbaiki semua masalah ini.

Arung Bila berinisiatif mengadakan musyawarah besar yang dihadiri oleh 30 Matoa dari Soppeng Riaja dan 30 Matoa dari Soppeng Rilau, saat musyawarah berlangsung, burung kakak tua terbang diantara tribun dan Arung Bila memberi perintah untuk mengikuti burung itu dan melacak di mana mereka telah terbang. Burung itu akhirnya sampai di Sekkanyili dan disana ditemukan seorang berwibawa sedang duduk di atas sebuah batu, dengan gelar Manurungnge Ri Sekkanyili atau LATEMMAMALA sebagai pemimpin, dilanjutkan dengan ikrar, ikrar tersebut dibuat antara LATEMMAMALA dengan penduduk Soppeng. Terdapat titik temu antara LATEMMAMALA dengan rakyat Soppeng, dan kemudian LATEMMAMALA mendapat pengangkatan dengan gelar DATU SOPPENG, sekaligus menjadi awal terbentuknya Kerajaan Soppeng, dengan mengangkat Sumpah di atas batu yang dijuluki "LAMUNG PATUE" sambil memegang segenggam beras dan mengucapkan kalimat "Beras ini tidak akan masuk ke tenggorokan saya jika saya melakukan curang selaku Datu Soppeng".

Soppeng mempunyai sejarah yang menarik di masa lalu, dengan mempertimbangkan berbagai arahan untuk penentuan tanggal lahir Soppeng, diadakan konferensi karena tidak akurat dalam menghitung. Hasilnya, diadakan lokakarya sehari penuh pada tanggal 11 Maret 2000, dengan partisipasi para ahli, budayawan, seniman, sejarawan, tokoh masyarakat, cendekiawan, pemuda dan LSM, di mana disepakati bahwa perayaan Soppeng dimulai dengan pemerintah. KE MANURUNGNGE RI SEKKANYILI atau LATEMMAMALA pada tahun 1261, berdasarkan perhitungan menggunakan BACKWARD CONTING, dan diusulkan ke Lembaga Daerah Kabupaten Soppeng untuk dibahas dalam rapat paripurna dan disetujui untuk digunakan sebagai ucapan hari ulang tahun Soppeng.

Soppeng adalah daerah gastronomi yang beragam di mana berbagai masakan khas daerah tersebut. Setiap daerah memiliki masakan khasnya masing-masing, salah satu ciri kuliner yang dapat ditemukan di Soppeng adalah kue tradisional Bugis Makassar. Selain kue, juga banyak makanan tradisional Bugis Makassar seperti Jeruk Lemon, Jalangkote, Nasi Pucat, Gogoso, Songkolo Bagadang, Pisang Epe dan masih banyak lagi.

1.2 Tujuan Presentasi Makanan

1.2.1. Tujuan Formal

Salah Satu Syarat Menempuh Ujian Akhir Program Diploma III Jurusan Hospitaliti, Program Studi Manajemen Tata Boga.

1.2.2. Tujuan Operasional

- a. Melatih dan menguji kemampuan mahasiswa dalam mengolah makanan dengan Teknik yang telah di pelajari selama mengikuti pembelajaran pada program studi Manajemen Tata Boga Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
- b. Mempelajari dan menjadikan kuliner Kabupaten Soppeng sebagai usulan menu untuk restoran Nusantara Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.

1.3 Usulan Menu

Penulis akan mempresentasikan keberagaman kuliner Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan dalam bentuk *rijsttafel*. Pemilihan menu dibuat berdasarkan citarasa dan kepopuleran menu dari Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan yang penulis dapatkan melalui sumber primer yaitu salah satu juru masak yang berasal dari Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan dan sumber sekunder yang berasal dari Kakek penulis sendiri yang merupakan penduduk asli Kabupaten Soppeng Sulawesi Selatan. Susunan menu yang akan presentasikan dalam *Sajian Kuliner Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan rijsttafel menu* sebagai berikut:

*USULAN MENU KABUPATEN SOPPENG, SULAWESI SELATAN RIJSTTAFEL
MENU*

“Jalangkote”

(kue goreng yang berisi wortel, kentang dan telur)

“konro bakar”

(daging iga sapi yang dibakar disajikan dengan bumbu kacang”

“Pallumara”

(sajian ikan laut dengan kuah kuning)

“Sayur Tuttu”

(sayur daun singkong tumbuk)

“Burasa”

(nasi yang dimasak dengan santan dan dibungkus dengan daun pisang)

“Es Palu Butung”

(es pisang yang disiram dengan bubur santan)

1.4 Tinjauan Masakan

1.4.1. Tema Masakan

Menu adalah serangkaian hidangan yang disajikan atau disiapkan untuk satu orang atau sekelompok orang pada setiap kali makan, yang dapat berupa makan pagi, siang, dan malam. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pengelolaan pangan adalah ketersediaan kualitas dan kuantitas menu yang baik. Oleh karena itu, perencanaan menu yang baik diperlukan. Menu juga dapat dipahami sebagai susunan makanan atau hidangan yang disantap seseorang dari waktu ke waktu. (Siti Hamidah & Kokom Komariah, 2018)

Dalam penyelenggaraan katering di tempat usaha, menu dapat diartikulasikan dalam jangka waktu yang lama, misalnya tujuh hari atau sepuluh hari. Tentu hal ini berkaitan dengan beragamnya menu yang perlu disajikan dalam satu piring. Variasi menu adalah susunan kelompok bahan makanan yang ada dalam sajian yang berbeda pada setiap penyajiannya (Moehji, 1992). Tema yang penulis gunakan untuk penyusunan tugas akhir ini adalah *rijsttafel*, dengan judul “*Sajian Kuliner Kabupaten Soppeng, Sulawesi*

Selatan". Menurut Ganie, (2003:250) *rijsttafel* berarti "makanan yang dihidangkan di satu meja".

Cara ini digunakan oleh Colonial Belanda untuk menjamu tamu. Karena cara ini cukup sopan dan menarik untuk memperkenalkan makan atau hidangan asal dari kota jajahannya (Fadly Rahman, 2016). Tema ini dipilih penulis karena cara menyajikan makan *rijsttafel* cocok untuk memperkenalkan makanan dari Soppeng, Sulawesi Selatan.

Gambar 1

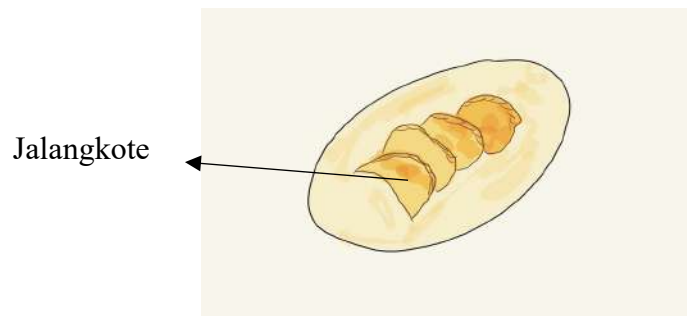


1.4.2. Tinjauan Produk

1. Jalangkote

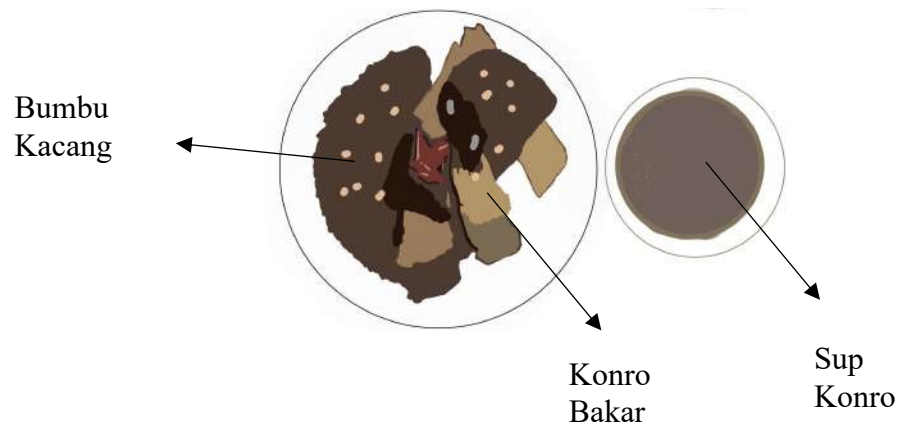
Jalangkote berasal dari dua kata, yaitu "jalang" yang berarti berjalan sedangkan "kote" yang berarti menggeram atau berteriak. Jalangkote pernah dijual dari rumah ke rumah oleh anak-anak dengan ciri khas tangisan. Jadi makanan ini disebut Jalangkote. Jalangkote adalah menu *rijsttafel* yang dipilih oleh penulis sendiri.

Jalangkote adalah makanan cangkang yang terbuat dari tepung terigu dan berisi wortel, kentang, ayam yang diparut dengan tekstur kulit yang renyah dan isian sayur yang gurih. Hidangan ini dikenal luas sebagai makanan ringan atau *snack* di Soppeng.



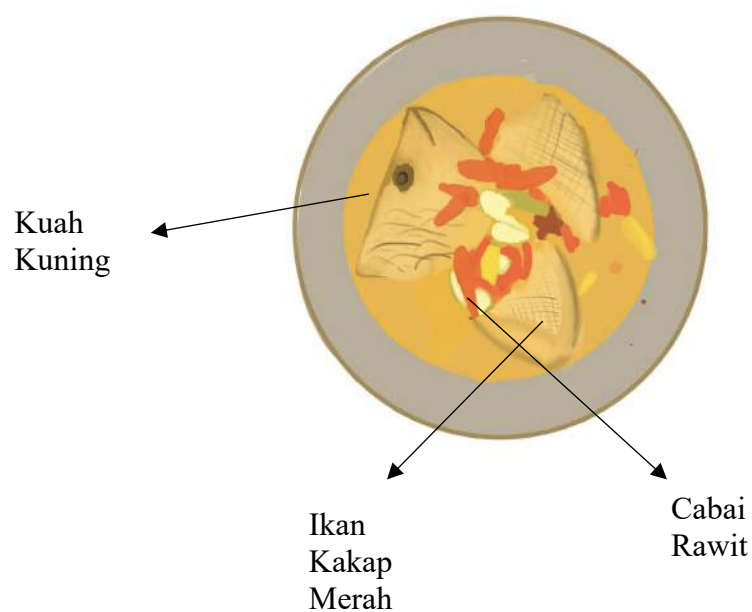
2. Konro Bakar

Sup Konro merupakan hidangan wajib bagi penduduk kota Makassar. Sup Konro konon berasal dari daging kerbau, dimana dalam ritus masyarakat daging kerbau dipotong-potong kemudian tulangnya dimasak dengan bumbu sederhana yang memiliki kaya dengan rasa rempah. Pada awal 1990-an, masyarakat Makassar mempopulerkan hidangan ini dengan daging sapi. Konro panggang adalah hidangan Sup Konro yang inovatif. Konro bakar ini biasanya disajikan dengan saus kacang dan Burasa. (Saldy Irawan, 2017)



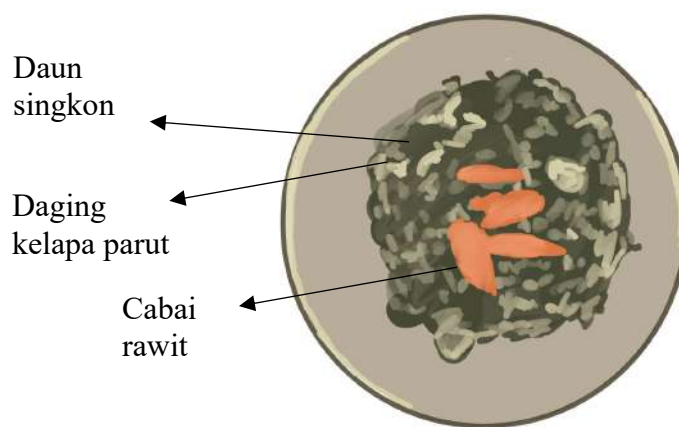
3. Pallumara

Pallumara berasal dari kata pallu yang berarti memasak dan mara yang berarti asam. Masakan ini kuahnya berwarna kuning muda, bahan utamanya adalah daging dan tulang ikan, bisa juga menggunakan ikan kakap merah atau kakap putih ulu juku. Pedasnya berasal dari cabai yang ditambahkan ke sausnya. Sementara itu, rasa asam segar dari asam jawa muda juga dicocol dengan kuah Palumara. Kota Palu juga memiliki sajian dengan nama yang sama. Oleh karena itu, sering terjadi saling klaim tentang asal muasal palumara. Kemiripan tersebut kemungkinan besar disebabkan karena posisi kedua kota tersebut berdekatan satu sama lain dan bagaimanapun juga terletak di pulau yang sama. Selain itu, suku Makassar konon sudah pindah ke Palu dan sekitarnya. (Anggi Purnamasari, 2019)



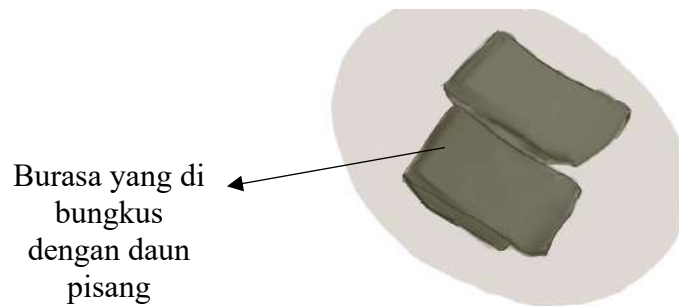
4. Sayur Tutu Daun Singkong

Sayur Tutu adalah makanan pendamping yang terkenal di Kabupaten Soppeng. Sayur Tutu berbahan dasar daun singkong yang di dampingi parutan daging kelapa yang memiliki rasa yang gurih dari parutan daging kelapa dan rasa pedas yang di dapatkan dari cabai rawit.



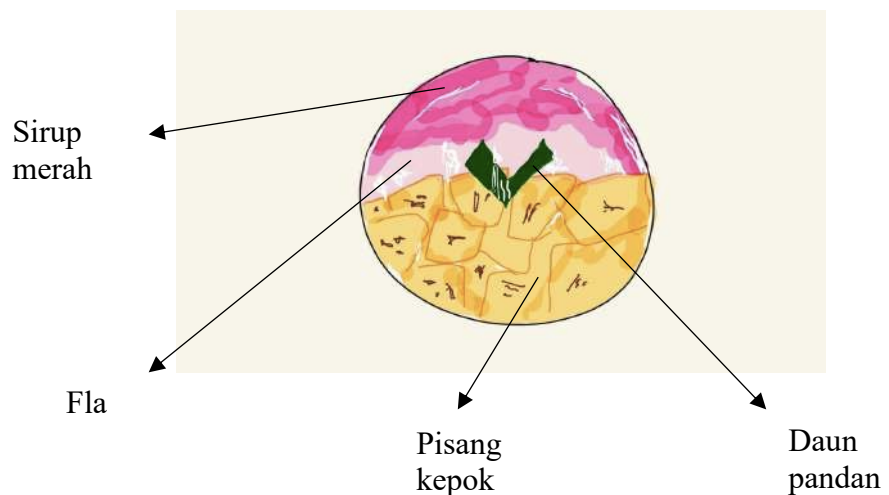
5. Burasa

Burasa adalah salah satu panganan khas masyarakat Bugis dan Makassar di Sulawesi Selatan yang memiliki rasa gurih dari beras yang dimasak dengan santan. Panganan ini dikenal juga dengan nama lapat, lontong bersantan atau buras. Bentuknya hampir mirip dengan lontong namun agak pipih dan dimasak dengan cara tersendiri. Burasa merupakan makanan wajib bagi masyarakat Sulawesi Selatan pada hari lebaran yang biasanya tersaji bersama coto makassar ataupun opor ayam.



6. Es Palu Butung

Palu Butung dalam bahasa Indonesia berarti masakan Buton. Es Palu Butung memiliki rasa manis dan gurih dari fla nya yang berbahan dasar santan dan gula, serta di tambahkan sirup merah dan pisang. Palu dalam bahasa daerah Makassar berarti masakan olahan, sementara 'Butung' adalah penyebutan masyarakat Bugis-Makassar terhadap daerah dan masyarakat Buton. Jadi secara umum, Palu Butung diartikan sebagai masakan atau olahan Buton. (O N, 2018)



1.4.3. Usulan Resep

Resep adalah suatu susunan instruksi atau perintah yang menunjukkan cara membuat suatu makanan. Pada zaman dahulu, resep menyebar luas dengan cara lisan yang memiliki kekurangan yaitu beberapa bagian akan ada yang hilang dan akan menumbulkan variasi masakan baru (wikipedia;januari 2018).Resep adalah suatu metode yang dibuat agar dapat mengontrol biaya makanan dan kuantitas maupun kualitas suatu makanan secara mudah.

Standart resep mampu menetapkan bahan-bahan, metode pemasakan, jumlah yang digunakan secara presisi dan konsisten dalam memproduksi suatu produk makanan. Menurut Sarah R. Labensky (2015:40) resep yang digunakan harus lengkap, konsisten, dan mudah untuk dipahami. Jadi kesimpulannya adalah resep harus dibuat secara umum dan mudah dipahami oleh orang awam. Berikut adalah susunan resep dari makanan yang telah penulis pilih untuk dipresentasikan.

TABEL 1
USULAN RESEP
JALANGKOTE

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Kudapan Berat porsi : 50 gr
 Alat saji : Piring Suhu : 30°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	80 Gr	Tepung terigu	Campurkan hingga rata dan timbang per 25gr
	7 gr	Margarin	
	35 ml	Air hangat	
	100 gr	Wortel	Dice
	100 gr	Kentang	Dice
	10 gr	Daun bawang	Slice
	15 gr	Bawang putih	Haluskan
	5 gr	garam	
	500 ml	minyak	

Sumber : data olahan penulis,2021

TABEL 1
USULAN RESEP
JALANGKOTE

(LANJUTAN)

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Kudapan Berat porsi : 50 gr
 Alat saji : Piring Suhu : 30°C

Masak		Wortel Kentang Daun bawang Bawang putih	Masak sampai harum dan dinginkan
Cetak		Adonan kulit Jalangkote	
Masakan		Isian Jalangkote dan di bentuk seperti yang diinginkan	
Deep fried		Jalangkote yang sudah di isi dan di bentuk	Sampai golden brown
Sajikan		Jalangkote	Sajikan di piring

Sumber : data olahan penulis,2021

TABEL 2
USULAN RESEP
SUP KONRO BAKAR

Origin : Sulawesi Selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : Sup Berat porsi : 250 gr
 Alat saji : Mangkuk kecil & piring Suhu : >30°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	1 kg	iga sapi	rebus iga hingga empuk
	7 Gr	margarin	
	5 gr	cengkeh	
	3 Gr	daun salam	
	10 Gr	lengkuas	
	50 gr	sereh	
	1,5 L	air	
	40 gr	kecap	bumbu halus
	50 gr	bawang merah	
	25 gr	bawang putih	
	25 gr	keluak	
	5 gr	ketumbar	
	5 gr	merica	
	5 gr	jinten	
10 gr	kunyit		
15 gr	garam		

Sumber : data olahan penulis, 2021

TABEL 2
USULAN RESEP
SUP KONRO BAKAR

(LANJUTAN)

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan: Kudapan Berat porsi : 50 gr
 Alat saji : Piring Suhu : 30°C

	30 gr 15 gr 50 gr 25 gr 20 gr 5 gr 50 gr 150 ml 20 gr 15 gr	bawang merah bawang putih cabai merah besar cabai rawit merah garam terasi kacang santan tauco air asam jawa	rebus dan haluskan untuk sambal sangrai
tumis		bumbu halus daun salam lengkuas sereh	tumis hingga harus

Sumber : youtube.com dan data olahan penulis, 2021

TABEL 2
USULAN RESEP
SUP KONRO BAKAR

(LANJUTAN)

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi

Jenis makanan : Kudapan Berat porsi : 50 gr

Alat saji : Piring Suhu : 30°C

rebus		cabai merah besar cabai rawit merah bawang merah bawang putih	haluskan
masak		sambal kacang santan tauco air asam jawa	masak hingga matang
bakar		iga sapi	hingga matang
Sajikan		Sup konro bakar	di piring bersama sambal dan kuah sup

Sumber : youtube.com dan data olahan penulis, 2021

TABEL 3
USULAN RESEP
PALUMARA

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : makanan utama Berat porsi : 250 gr
 Alat saji : mangkuk Suhu : 30°C

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en Place</i>	1.5 kg 50 gr 25 gr 10 gr 300 ml 5 gr 10 gr 50 gr 100 gr 10 ml 10 gr	ikan kakap bawang merah bawang putih kunyit air asam jawa garam cabe rawit tomat minyak goreng garam	
Masak		bawang merah bawang putih kunyit tomat cabe rawit	hingga matang dan harum
masukan		ikan air	hingga ikannya matang
Sajikan		palumara	di dalam mangkuk

Sumber : data olahan penulis,2021

TABEL 4

USULAN RESEP

SAYUR TUTTU DAUN SINGKONG

Origin	: Soppeng, Sulawesi selatan	Jumlah porsi	: 5 porsi
Jenis makanan	: <i>side dish</i>	Berat porsi	: 50 gr
Alat saji	: Piring	Suhu	: 30°C

	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	100 gr	daun singkong	di tumbuk
	100 gr	daging kelapa parut	
	1 l	air	
	25 gr	bawang merah	iris
	10 gr	bawang putih	
	25 gr	sereh	geprek
	25 gr	cabai rawit	
	5 gr	ketumbar	haluskan
	5 gr	Garam	
	7 gr	margarine	
tumis		bawang merah bawang putih sereh cabai rawit	hingga wangi
masukan		daun singkong kelapa parut	
Tambahkan		air	masak hingga airnya mulai habis
sajikan		sayut tuttu	dengan piring

Sumber : youtube.com dan data olahan penulis,2021

TABEL 5
USULAN RESEP
BURASA

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : karbohidrat Berat porsi : 30 gr
 Alat saji : Piring Suhu : 30°C

	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	250 ml 500 ml 250 gr 1 gulung 5 gr	beras kepala santan daun pisang tali rafia daun pandan	di tumbuk
masak		beras kepala santan daun pisang tali rafia daun pandan	hingga santannya mengering
bungkus		beras yang sudah matang	dengan daun pisang dan di ikat dengan tali rafia
kukus		Burasa	hingga matang
sajikan		Burasa	dengan piring

Sumber : youtube.com dan data olahan penulis,2021

TABEL 6
USULAN RESEP
ES PALU BUTUNG

Origin : Soppeng, Sulawesi selatan Jumlah porsi : 5 porsi
 Jenis makanan : *dessert* Berat porsi : 120 gr
 Alat saji : bowl Suhu : dingin

	Jumlah	Bahan	Keterangan
<i>Mise en place</i>	250 gr 100gr 25 gr 50 ml 500 gr 300 ml 5 gr	pisang kepok tepung terigu gula pasir sirup merah es batu santan daun pandan	di tumbuk
rebus		pisang kepok	hingga matang
masak		tepung terigu gula pasir santan daun pandan	hingga matang sampai berbentuk seperti bubur
sajikan		bubur	dengan topping pisang, sirup dan es batu di mangkuk

Sumber : youtube.com dan data olahan penulis,2021

1.4.4. Recipe Costing, Dish Costing, dan Selling Price

Biaya resep, harga hidangan dan harga jual Dari rumus standar di atas, penulis akan menghitung harga menu. Langkah pertama yang akan penulis lakukan adalah menghitung biaya formula. Rumus harga membantu juru masak atau pengusaha menentukan harga jual makanan. Biaya formula juga ditujukan untuk memaksimalkan keuntungan, mengurangi pemborosan dan profitabilitas. Rumus harga berguna untuk menentukan harga produsen dalam suatu menu dengan jumlah porsi yang telah ditentukan. Perhitungan harga resep adalah sebagai berikut:

$$\text{Recipe Costing} = \text{Issued Ingredients} \times \text{Price}$$

(Adi, 2006)

Setelah menghitung biaya resep, langkah selanjutnya adalah menghitung biaya hidangan . Biaya makan adalah semua biaya yang dikeluarkan untuk membuat menu makanan atau minuman dengan standar resep tertentu mulai dari bahan-bahannya, mulai dari pengolahannya, hingga makanan atau minuman tersebut sampai di hadapan pelanggan (Adi, 2006). Cara menghitung harga hidangan adalah sebagai berikut:

$$\text{Dish Costing} = \frac{\text{Recipe Costing}}{\text{Amount Of Portion}}$$

Sumber: (Adi, 2006)

Langkah ketiga adalah menghitung harga jual. Perhitungan harga jual digunakan untuk menentukan harga jual produk. Untuk menentukan harga, kita membutuhkan dasar perhitungan.

Perhatikan faktor kunci, biaya standar dan persentase penjualan. Untuk standar, feed rate yang ideal adalah 35%. (Warni, 2016) . Perhitungannya sebagai berikut:

$$\text{Selling Price} = \frac{100}{\text{Food Cost}} \times \text{Dish Costing}$$

Sumber: (Adi, 2006)

Setelah mengetahui dan memahami biaya resep, biaya pembuatan hidangan dan harga jual, penulis akan mengaplikasikan teori yang disebutkan dalam perencanaan menu penulis dalam penyajian makanan. Terlampir tabel biaya makan berdasarkan persiapan penulis dari data di atas.

TABEL 7
FOOD COST
JALANGKOTE

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	Tepung terigu	80	Gr	Rp 12,000	Kg	Rp 1,200
2	Margarin	7	gr	Rp 19,000	Kg	Rp 285
3	Air hangat	35	ml	Rp 5,500	L	Rp 300
4	Wortel	100	gr	Rp 8,000	KG	Rp 800
5	Kentang	100	gr	Rp 16,000	KG	Rp 1,600
6	Daun bawang	10	gr	Rp 30,000	KG	Rp 300
7	Bawang putih	15	gr	Rp 15,000	KG	Rp 225
8	Garam	5	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 50

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 7
FOOD COST
JALANGKOTE
(LANJUTAN)

9	minyak	500	ml	Rp 26,000	1	Rp 6,500
FOOD COST 35%			<i>Recipe Cost for 5 portions</i>			Rp 11,260
			<i>Dish Cost per Portion</i>			Rp 2,252
			<i>Selling Price per Portion</i>			Rp 6,434

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 8
FOOD COST
SUP KONRO BAKAR

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	iga sapi	1	kg	Rp 150,000	kg	Rp150,000
2	margarin	7	gr	Rp 19,000	kg	Rp 133
3	cengkeh	5	gr	Rp 53,000	kg	Rp 132
4	daun salam	3	gr	Rp 80,000	kg	Rp 560
5	lengkuas	10	gr	Rp 50,000	kg	Rp 300
6	sereh	50	gr	Rp 20,000	kg	Rp 100
7	air	1.5	l	Rp 5,500	l	Rp 8,250
8	kecap	40	gr	Rp 40,000	L	Rp 100
9	bawang merah	80	gr	Rp 30,000	kg	Rp 2,400
10	bawang putih	40	gr	Rp 20,000	kg	Rp 800
11	keluak	25	gr	Rp 20,000	kg	Rp 500

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 8
FOOD COST
SUP KONRO BAKAR
(LANJUTAN)

12	ketumbar	5	gr	Rp 5000	ons	Rp 250
13	merica	5	gr	Rp 25,000	ons	Rp 125
14	jinten	5	gr	Rp 12,000	ons	Rp 375
15	kunyit	10	gr	Rp 2,500	ons	Rp 625
16	garam	15	gr	Rp 10,000	kg	Rp 150
19	cabai merah besar	50	gr	Rp 3,600	ons	Rp 1,800
20	cabai rawit merah	25	gr	Rp 5,000	ons	Rp 1,250
22	terasi	5	gr	Rp 5,000	ons	Rp 250
23	kacang	50	gr	Rp 3,000	ons	Rp 1,500
24	santan	150	ml	Rp 40,000	l	Rp 6,000
25	tauco	20	gr	Rp 20,000	kg	Rp 400
26	air asam jawa	15	gr	Rp 6,500	ons	Rp 813
FOOD COST 35%			<i>Recipe Cost for 5 portions</i>			Rp176,813
			<i>Dish Cost per Portion</i>			Rp 35,363
			<i>Selling Price per Portion</i>			Rp101,036

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 9
FOOD COST
PALUMARA

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	ikan kakap	1.5	kg	Rp 50,000	kg	Rp 75,000
2	bawang merah	50	Gr	Rp 30,000	kg	Rp 1,500
3	bawang putih	25	gr	Rp 15,000	kg	Rp 375
4	kunyit	10	gr	Rp 2,500	ons	Rp 250
5	air	300	ml	Rp 5,500	l	Rp 1,650
6	asam jawa	5	gr	Rp 6,500	ons	Rp 325
7	garam	10	gr	Rp 10,000	kg	Rp 100
8	cabe rawit	50	gr	Rp 5,000	ons	Rp 2,500
9	tomat	100	gr	Rp 1,000	ons	Rp 1,000
10	minyak goreng	10	ml	Rp 30,000	l	Rp 300
11	garam	10	gr	Rp 10,000	kg	Rp 100
FOOD COST 35%		<i>Recipe Cost for 5 portions</i>				Rp 82,900
		<i>Dish Cost per Portion</i>				Rp 16,580
		<i>Selling Price per Portion</i>				Rp 47,371

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 10
FOOD COST

SAYUR TUTTU DAUN SINGKONG

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	daun singkong	100	gr	Rp 3,000	ons	Rp 3,000
2	daging kelapa parut	100	Gr	Rp 10,000	kg	Rp 1,000
3	air	1	l	Rp 5,500	l	Rp 5,500
4	bawang merah	25	gr	Rp 30,00	ons	Rp 750
5	bawang putih	10	gr	Rp 15,00	ons	Rp 150
6	sereh	25	gr	Rp 20,00	ons	Rp 500
7	cabai rawit	25	gr	Rp 5,000	ons	Rp 1,250
8	ketumbar	5	gr	Rp 6,000	ons	Rp 3,000
9	Garam	5	Gr	Rp 10,000	Kg	Rp 50
10	margarin	7	gr	Rp 19,000	kg	Rp 133
FOOD COST 35%			<i>Recipe Cost for 5 portions</i>			Rp 15,333
			<i>Dish Cost per Portion</i>			Rp 3,067
			<i>Selling Price per Portion</i>			Rp 8,762

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 11
FOOD COST
BURASA

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	beras kepala	250	ml	Rp 10,000	l	Rp 2,500
2	santan	500	ml	Rp 40,000	l	Rp 10,000
3	daun pisang	250	gr	Rp 15,000	kg	Rp 3,750
4	tali rafia	1	gulung	Rp 10,000	kg	Rp 5,000
5	daun pandan	5	gr	Rp 8,000	ons	Rp 400
6	garam	5	gr	Rp 10,000	kg	Rp 50
FOOD COST 35%		<i>Recipe Cost for 5 portions</i>				Rp 21,700
		<i>Dish Cost per Portion</i>				Rp 4,340
		<i>Selling Price per Portion</i>				Rp 12,400

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 12
FOOD COST
ES PALU BUTUNG

NO	BAHAN	KUANTITI		PASAR		TOTAL HARGA
		Jumlah	Satuan	Harga	Satuan	
1	pisang kepok	250	gr	Rp 25,000	kg	Rp 6,250
2	tepung terigu	100	gr	Rp 12,000	kg	Rp 1,200
3	gula pasir	25	gr	Rp 17,000	kg	Rp 425
4	sirup merah	50	ml	Rp 20,000	l	Rp 1,000
5	es batu	500	gr	Rp 4,000	kg	Rp 2,000

Sumber: Olahan penulis, 2021

TABEL 12
FOOD COST
ES PALU BUTUNG
(LANJUTAN)

6	santan	300	ml	Rp 40,000	l	Rp 12,000
7	daun pandan	5	Gr	Rp 8,000	ons	Rp 500
FOOD COST 35%			<i>Recipe Cost for 5 portions</i>			Rp 23,375
			<i>Dish Cost per Portion</i>			Rp 4,675
			<i>Selling Price per Portion</i>			Rp 13,357

Sumber: Olahan penulis, 2021

1.4.5. Kandungan Gizi

Kandungan gizi adalah kandungan zat dalam suatu bahan makanan yang berfungsi meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan organ-organ dalam tubuh secara maksimal. Cara mendapatkan nutrisi yang baik adalah dengan memecah sifat makanan yang dibuat oleh sistem pencernaan dengan bantuan enzim - indikasi kontribusi makanan terhadap komposisi nutrisi makanan. Nilai ini tergantung pada jumlah makanan yang dicerna dan diserap dan jumlah nutrisi penting (protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin) yang dikandungnya. Nilai ini dapat dipengaruhi oleh kondisi tanah dan pertumbuhan, penanganan, penyimpanan dan pengolahan (PubMed, 2012) Berikut adalah nutrisi yang ada di setiap makanan yang akan penulis sajikan:

TABEL 13
NUTRITION VALUE
JALANGKOTE

Nama Bahan	Gr/Ml	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
Tepung terigu	80	120	25.5	0.32	3.4	0.6	0.09
Margarin	7	75	-	8.46	0.09	112	-
Air hangat	35	-	-	-	-	-	-
Wortel	100	40.8	8.48	0.24	0.92	68.8	4.92
Kentang	100	104	19.36	2.4	1.66	254	0.82
Daun bawang	10	10.8	2.55	0.06	0.27	3.6	0.7
Bawang putih	15	7.2	1.8	0.8/5*3	0.036	1.8	0.54
garam	5					1937.9	
minyak	500	4420	-	500	-	-	-
Total		4777.8	57.69	511.48	6.376	2378.7	7.07
per serving		955.56	11.538	102.296	1.2752	475.74	1.414

Sumber : fatsecret, 2021

TABEL 14
NUTRITION VALUE
SUP KONRO BAKAR

NAMA BAHAN	Gr/Ml	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
iga sapi	1000	4690	-	418	214.8	2120	-
margarin	7	75	-	8.46	0.09	112	-
cengkeh	5	16.15	3.05	1	0.25	12.15	0.1
daun salam	3	2	0.45	0.05	0.05	-	-
lengkuas	10	9	2.3	-	0.1	1	-
sereh	100	99	25.31	0.5	1.82	6	-
air	1500	-	-	-	-	-	-

Sumber : fatsecret, 2021

TABEL 14
NUTRITION VALUE
SUP KONRO BAKAR
(LANJUTAN)

kecap	40	16	2.44	0.02	2	1800	0.5	40
bawang merah	80	53.25	12.6	0.075	1.875	9	-	80
bawang putih	40	24	7	0.07	0.13	7	0.15	40
keluak	25	78	3.32	6	2.5	-	-	25
ketumbar	5	15	2.25	0.8	0.6	1.75	-	5
merica	5	1.3	3.25	0.1	0.5	2.2	0.03	
jinten	5	8	0.93	0.47	0.37	4	0.05	5
kunyit	10	35.4	6.49	0.9	0.7	3.8	0.3	
garam	15	-	-	-	-	29068.5	-	5
cabai merah besar	50	20	4.4	0.22	0.9	4.5	2.6	10
cabai rawit merah	25	40/4	2.2	0.11	0.45	2.25	1.25	15
terasi	5	19	0.29	0.34	3.57	632	0.18	50
kacang	50	300	22.5	77	42	480	6	25
santan	150	35	0.85	3.5	-	-	-	5
tauco	20	16	1.4	0,9	1.7	2	0.1	150
air asam jawa	15	5	1.25	0.01	0.06	1	1.15	150
Total		5517.1	102.28	517.625	274.465	34269.15	12.41	20
Per serving		1103.42	20.456	103.525	54.893	6853.83	2.482	15

Sumber : fatsecret, 2021

TABEL 15
NUTRITION VALUE
PALUMARA

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
ikan kakap	1500	1000	-	13.4	205.1	640	-
bawang merah	50	35	8.4	0.05	1.25	6	-
bawang putih	25	14	5	0.05	0.8	5	0.11
kunyit	10	35.4	6.49	0.9	0.7	3.8	0.3
air	300	-	-	-	-	-	-
asam jawa	5	1.6	0.41	-	-	0.3	0.3
garam	20	-	-	-	-	38758	-
cabe rawit	50	20	4.4	0.22	0.9	4.5	2.5
tomat	100	18	3.92	0.2	0.88	5	2.63
minyak goreng	10	88.4	-	10	-	0.2	-
garam	10	-	-	-	-	19379	-
Total		2008	28.62	114.82	209.63	43300.4	5.84
Per serving		401.6	5.724	22.964	41.926	8660.08	1.168

Sumber : fatsecret, 2021

TABEL 16
NUTRITION VALUE
SAYUR TUTTU DAUN SINGKONG

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
daun singkong	200	184	21.8	7.2	8	-	-
daging kelapa parut	200	708	30.46	66.98	6.66	40	12.46
air	1000	-	-	-	-	-	-
bawang merah	30	21.3	5.04	-	0.75	3.6	-
bawang putih	18	12	3	-	0.02	3	0.09
sereh	50	-	-	-	-	-	-
cabai rawit	50	20	4.4	0.22	0.9	4.5	2.5
ketumbar	5	5	0.99	0.32	0.22	1	-
garam	10					19379	
margarin	7	75	-	8.46	0.09	112	-
Total		1025.3	65.69	83.18	16.64	19543.1	15.05
Per serving		205.06	13.138	16.636	3.328	3908.62	3.01

Sumber : fatsecret, 2021

TABEL 17
NUTRITION VALUE
BURASA

	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
beras kepala	250	204	44.08	0.44	4.2	577	0.08
santan	500	90	2	9	-	-	-
daun pisang	250	-	-	-	-	-	-
tali rafia	1	-	-	-	-	-	-
daun pandan	5	16	3.8	-	0.108	-	-
garam	5					9689.5	
Total		310	49.88	9.44	4.308	10266.5	0.08
Per serving		62	9.976	1.888	0.8616	2053.3	0.016

TABEL 18
NUTRITION VALUE
ES PALU BUTUNG

Nama Bahan	Gr/MI	Kalori (kkal)	Karbo (gt)	Lemak (gr)	Protein (gr)	Sodium (mg)	Gula (gr)
pisang kepok	250	225	57.1	0.755	2.725	2.5	30.575
tepung terigu	100	364	76.31	0.98	10.33	2	0.27
gula pasir	25	96.75	25	-	-	-	24.98
sirup merah	50	100	25	0.03	-	30	20
es batu	500	-	-	-	-	-	-
santan	300	60	1.2	5	-	-	-
daun pandan	5	16	4	-	0.1	-	-
Total		861.75	188.605	6.77	13.16	34.5	75.8225
Per serving		172.35	37.72	1.35	2.63	6.9	15.1645

Sumber : fatsecret, 2021