

KULINER BERGIZI BERBASIS BUDAYA

UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta
Ketentuan Pidana
Pasal 113

- (1) Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KULINER BERGIZI BERBASIS BUDAYA

Dr. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes



KULINER BERGIZI BERBASIS BUDAYA

Cetakan I Maret 2022
xii + 221 halaman; 15,5 x 23cm
ISBN : 978-602-492-124-8

Penulis:

Dr. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes

Layout:

Eko Taufiq

Desain Cover:

Akanta Muhammad

Penerbit:

CV. ABSOLUTE MEDIA

Perum Jatimas Permai Blok E-8 RT 05/RW 38 Balecatur
Gamping Sleman Yogyakarta
Email: absolutemedia09@yahoo.com
Telp: 087839515741 / 082227208293

S A M B U T A N



Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan petunjuk-Nya, buku Kuliner Bergizi Berbasis Budaya bagi mahasiswa kesehatan masyarakat, gizi, kedokteran dan profesi lain dapat diterbitkan.

Dengan hadirnya buku ini, diharapkan dapat membantu para dosen dan peserta didik dalam proses belajar mengajar. Mengingat isi buku ajar ini disiapkan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, maka disarankan agar dapat digunakan sebagai buku acuan pembelajaran.

Semoga jerih payah yang telah dicapai ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dan teknologi serta dapat digunakan juga sebagai sumber informasi bagi pembaca kalangan umum.

Kepada penulis yang telah berkarya untuk menerbitkan buku ini, kami sampaikan selamat dan penghargaan setinggi-tingginya.

Guru Besar Gizi FKM UNHAS

Prof. dr. Veny Hadju, M.Sc, PhD, Sp.GK

PENGANTAR PENULIS



Makanan merupakan kebutuhan paling dasar dan utama bagi setiap makhluk hidup yang sifatnya naluriah, tetapi jenis makanan apa yang layak dan tidak layak dimakan, cara mengolah, menyajikannya, fungsi dan perilaku makannya adalah termasuk dalam lingkup kebudayaan. Setiap hari manusia melakukan kegiatan makan dengan tujuan untuk mendapatkan energi, menjaga kesehatan, kepentingan metabolisme tubuh, atau hanya sekedar untuk menyenangkan perut. Sedangkan, sebagai konsep budaya, adakalanya suatu makanan dapat atau tidak dapat dikonsumsi oleh manusia karena latar belakang budaya masyarakat, seperti pandangan tradisional suatu adat-istiadat, pandangan hidup maupun agama.

Makanan erat kaitannya dengan tradisi suatu masyarakat setempat, karena itu makanan memiliki fenomena lokal. Seluruh aspek makanan tersebut merupakan bagian-bagian dari warisan tradisi suatu golongan masyarakat. Gorontalo sebagai salah satu daerah yang memiliki begitu banyak makanan khas daerah serta mempunyai cita rasa yang sangat lezat perlu dilestarikan dan dikembangkan sebagai salah satu upaya pelestarian budaya Indonesia. Pelestarian makanan khas daerah membutuhkan adanya integrasi dengan penjabaran keberadaan makanan khas tersebut.

Dengan demikian diharapkan buku ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dari berbagai kalangan, khususnya kepada mahasiswa maupun dosen di bidang gizi, kesehatan masyarakat, tata boga untuk memahami bagaimana kuliner dapat mewakili identitas budaya suatu daerah.

Akhir kata, mungkin saja akan ditemukan kekurangan-kekurangan di dalam penguraian buku ini. Jika terdapat kekurangan diharapkan bantuan pembaca untuk melengkapinya dan penulis akan selalu menunggu dan menerima segala bentuk masukan dan perbaikan.

Penulis,

Dr. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes

DAFTAR ISI



SAMBUTAN	v
PENGANTAR PENULIS	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I WISATA BERBASIS MASYARAKAT	1
A. Konsep Wisata Berbasis Masyarakat.....	1
B. Tujuan dan Manfaat Perjalanan Wisata.....	7
C. Jenis – Jenis Wisata di Indonesia.....	10
BAB II POTENSI WISATA KULINER INDONESIA	17
A. Potensi Wisata Kuliner Di Indonesia	18
B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Wisata kuliner.....	19
BAB III WISATA KULINER DI INDONESIA	25
A. Definisi Wisata Kuliner	25
B. Jenis-Jenis Wisata Kuliner di Indonesia	27
C. Destinasi Wisata Kuliner di Indonesia	32
BAB IV KULINER INDONESIA DAN GORONTALO	37
A. Prinsip dan Klasifikasi Kuliner di Indonesia.....	37
B. Jenis-Jenis Kuliner di Gorontalo.....	44
BAB V GAMBARAN UMUM PROVINSI GORONTALO	53
A. Sejarah Provinsi Gorontalo.....	53
B. Lokasi dan Karakteristik Wilayah	62
C. Etnis dan Kebiasaan Penduduk Gorontalo	68
BAB VI POTENSI DAERAH GORONTALO	77
A. Kondisi Daerah Gorontalo.....	77
B. Potensi Daerah Gorontalo	82
BAB VII KAJIAN TEORITIS DARI ASPEK AGAMA DAN BUDAYA ..	91
A. Kajian Teoritis dari Aspek Agama di Gorontalo	92
B. Kajian Teoritis dari Aspek budaya di Gorontalo	101

BAB VIII	PENILAIAN HIDANGAN OLEH SEORANG AWAM.....	109
	A. Makanan Harus Memenuhi Selera Konsumen	109
	B. Makanan Harus Memberi Rasa Kenyang.....	111
	C. Makanan harus cukup mengandung jenis dan kuantum gizi	113
BAB IX	PENYUSUNAN HIDANGAN OLEH SEORANG AWAM	119
	A. Makanan Harus Dapat Menyediakan Zat-Zat Gizi	119
	B. Makanan Harus Dalam Jangkauan Keuangan Keluarga	123
	C. Hidangan Harus Dinikmati Oleh Seluruh Keluarga.....	125
	D. Suasana Ketika Makan Harus Menyenangkan.....	127
	E. Makanan Harus Memenuhi Syarat Sosial Budaya.....	127
BAB X	HIDANGAN SEORANG AHLI	129
	A. Pengumpulan Data	130
	B. Analisis Data.....	131
	C. Menyusun Menu	132
	D. Melaksanakan Program.....	134
	E. Menilai Hasil Konsumsi.....	134
BAB XI	PENILAIAN KONSUMSI MAKANAN.....	137
	A. Konsep Penilaian Konsumsi Makanan.....	137
	B. Metode Penilaian Konsumsi Makanan.....	137
BAB XII	ALTERNATIF MENYUSUN HIDANGAN SEORANG AHLI..	149
	A. Cara Menggunakan Standar Porsi	149
	B. Daftar Bahan Makanan Pengganti.....	150
BAB XIII	KONSEP PENYERTA PENYUSUNAN HIDANGAN OLEH SEORANG AHLI.....	155
	A. Macam dan Jenis Peralatan Persiapan, Pengelola dan Penyajian Makanan	155
	B. Teknik Memasak.....	166
BAB XIV	PELESTARIAN MAKANAN KHAS DAERAH ATAU MAKANAN TRADISIONAL	181
	A. Definisi Makanan Khas Daerah/Tradisional.....	181
	B. Pelestarian Makanan Khas Daerah/ Tradisional.....	183
	C. Perilaku Masyarakat.....	188
	D. Kandungan Gizi Makanan Khas Daerah/ Tradisional...	192

BAB XV	BAHAN DAN BUMBU MAKANAN TRADISIONAL.....	195
	A. Identifikasi Bumbu	195
	B. Cara Memasak Makanan Khas Gorontalo	211
	DAFTAR PUSTAKA.....	215
	BIOGRAFI PENULIS	221

BAB I

WISATA BERBASIS MASYARAKAT

A. Konsep Wisata Berbasis Masyarakat

Tidak dapat dipungkiri pariwisata merupakan salah satu sektor yang memberikan kontribusi besar terhadap perekonomian Indonesia. Istilah pariwisata secara etimologi berasal dari bahasa sansekerta, yaitu *pari* yang berarti “banyak” atau ‘berkali-kali’ dan *wisata* berarti “perjalanan” dan “berpergian”. Secara harfiah, pariwisata adalah melakukan perjalanan berkeliling bersama-sama. Menurut UU No. 10 Tahun 2009 Tentang Kepariwisata, pariwisata adalah berbagai macam kegiatan wisata yang didukung oleh berbagai fasilitas serta layanan yang disediakan masyarakat, pengusaha, Pemerintah, dan Pemerintah Daerah. Jadi wisata bisa diartikan sebagai sebuah kegiatan perjalanan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok dengan tujuan rekreasi dan hiburan serta memiliki persiapan tentang kegiatan perjalanan tersebut dengan jangka waktu tertentu.

Untuk menjadikan sektor ini berhasil, maka diperlukan kepandaian dalam mengelola aset pariwisata yang ada. Salah satu konsep pengelolaan aset pariwisata yang dapat diterapkan adalah dengan mengenalkan konsep wisata berbasis masyarakat (*Community Based Tourism*). Prinsip dasar wisata berbasis masyarakat adalah menempatkan masyarakat sebagai pelaku utama melalui pemberdayaan masyarakat dalam berbagai kegiatan kepariwisataan, sehingga manfaat kepariwisataan sebesar-besarnya diperuntukkan bagi masyarakat.

Dalam konteks pembangunan wisata, komunitas haruslah secara mandiri melakukan mobilisasi aset dan nilai tersebut menjadi daya tarik utama bagi pengalaman berwisata wisatawan. Melalui konsep wisata berbasis masyarakat, setiap individu dalam komunitas diarahkan untuk menjadi bagian dalam rantai ekonomi pariwisata, untuk itu para individu diberi keterampilan untuk mengembangkan bisnis kecil. Ada beberapa

ahli yang mendefinisikan tentang *community based tourism* yaitu antara lain:

1. Anstrand dalam Janianton Damanik (2006) mendefinisikan *Community Based Tourism* sebagai pariwisata yang memperhitungkan dan menempatkan keberlanjutan lingkungan, sosial dan budaya, diatur dan dimiliki oleh komunitas, untuk komunitas. Anstrand mencoba melihat CBT bukan dari aspek ekonomi terlebih dahulu melainkan aspek pengembangan kapasitas komunitas dan lingkungan, sementara aspek ekonomi menjadi dampak lanjutan dari aspek sosial, budaya dan lingkungan.
2. Suansri (2003) menguatkan definisi *Community Based Tourism* (CBT) sebagai pariwisata yang memperhitungkan aspek keberlanjutan lingkungan, sosial dan budaya dalam komunitas. CBT merupakan alat bagi pembangunan komunitas dan konservasi lingkungan.
3. Pantin dan Francis (2005) menyusun definisi *Community Based Tourism* sebagai integrasi dan kolaborasi antara pendekatan dan alat untuk pemberdayaan ekonomi komunitas melalui penilaian awal, pengembangan dan pemasaran sumber daya alam dan sumber daya budaya komunitas.
4. Demartoto dan Sugiarti (2009) mendefinisikan CBT sebagai pembangunan pariwisata “dari masyarakat oleh masyarakat dan untuk masyarakat”. Jadi dapat disimpulkan bahwa konsep pengembangan CBT adalah pengembangan pariwisata yang mensyaratkan adanya akses, partisipasi, kontrol dan manfaat bagi komunitas dalam aspek ekonomi, sosial, budaya, politik dan lingkungan.

Dari berbagai definisi di atas, dapat diartikan dalam wisata berbasis masyarakat, komunitas sebagai pelaku yang berperan disemua lini pembangunan baik perencana, investor, pengelola, pelaksana, pemantau maupun evaluator. Partisipasi masyarakat lokal dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: proses pengambilan keputusan dan pembagian manfaat pariwisata. Partisipasi dalam pengambilan keputusan berarti masyarakat mempunyai kesempatan untuk menyuarakan harapan, keinginan, dan

kekhawatirannya dari pembangunan pariwisata, yang selanjutnya dapat dijadikan masukan dalam proses perencanaan pariwisata. Sedangkan mengambil peran dalam pembagian manfaat pariwisata mengandung pengertian bahwa masyarakat semestinya mempunyai kesempatan untuk memperoleh keuntungan finansial dari pariwisata dan keterkaitan dengan sektor lainnya. Untuk itu pengembangan destinasi pariwisata seharusnya mampu menciptakan peluang pekerjaan, kesempatan berusaha dan mendapatkan pelatihan serta pendidikan bagi masyarakat agar mengetahui manfaat pariwisata (Timothy, 1999).

Berhubungan dengan bentuk partisipasi masyarakat, Tosun (1999) membagi partisipasi masyarakat dalam proses pembangunan pariwisata menjadi tiga tingkatan, yaitu :

1. *Pseudo community participation*; non-partisipasi, tujuan pembangunan pariwisata tidak untuk pelibatan kolektif masyarakat, keputusan terkait dengan pemenuhan kebutuhan pokok untuk meminimalkan resiko, kebijakan jangka pendek, *top-down*, tidak langsung, hanya melibatkan elit lokal, di dominasi pemerintah.
2. *Passive community participation*; hanya sebagai *endorsement*/ratifikasi keputusan yang dibuat untuk masyarakat, bukan dari dan oleh masyarakat, hanya terlibat dalam implementasi, minim kontribusi masyarakat, masyarakat bukan sebagai *decision-makers*, efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pihak eksternal.
3. *Spontaneous community participation*; partisipasi langsung, partisipasi aktif, dan partisipasi otentik.

Pembangunan pariwisata berbasis masyarakat menekankan pada faktor masyarakat sebagai komponen utama, keterlibatan pihak lain seperti pemerintah dan swasta sangat diperlukan. Pemerintah sebagai fasilitator dan *stakeholder* lainnya harus bisa mengimbaukan dan memberikan motivasi kepada masyarakat agar bersedia berpartisipasi aktif dalam pembangunan pariwisata. Walaupun tidak berarti bahwa masyarakat setempat memiliki hak mutlak, pembangunan pariwisata berbasis masyarakat tidak akan terwujud apabila penduduk setempat merasa diabaikan, atau hanya dimanfaatkan, serta merasa terancam

dengan kegiatan pariwisata di daerah mereka. Masyarakat setempat atau yang tinggal di daerah tujuan wisata sangat mempunyai peran yang amat penting dalam menjunjung keberhasilan pembangunan pariwisata di daerahnya.

Salah satu aspek dalam pengembangan wisata berbasis masyarakat adalah kelembagaan. Dalam pengelolaan ekowisata, diperlukan penguatan kelembagaan lokal secara berkelanjutan dalam mendorong usaha mandiri dan menciptakan kemitraan yang adil. Menurut *Center for International Forestry Research* (2004), pengembangan wisata berbasis masyarakat menggunakan pendekatan kerjasama antar pihak, termasuk pemerintah, masyarakat, usaha pariwisata, Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), perguruan tinggi dan lembaga penelitian pada semua tahap. Pendekatan multipihak ini diharapkan dapat menyelaraskan persepsi tentang tujuan pariwisata berbasis masyarakat dan mendukung tercegahnya dampak dari pembangunan sektor pariwisata yang tidak diinginkan dan menjadi landasan untuk mengatasi masalah. Hal ini dikarenakan kegiatan ekowisata tidak hanya menimbulkan dampak positif saja, tapi dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap lingkungan baik terhadap lingkungan objek ekowisata maupun terhadap lingkungan sosial budaya setempat. Menurut Lynn (2003), kegiatan ekowisata di kawasan wisata alam dapat menyebabkan dampak seperti erosi, pelebaran dan pelumpuran di Jalan Setapak, kerusakan tumbuhan, kebakaran, hingga mengurangi kualitas lingkungan wisata alam dan pengalaman wisata dari pengunjung. Untuk mengembangkan wisata berbasis masyarakat, terutama pada tahap awal, pendampingan masyarakat dibutuhkan agar masyarakat terlibat dalam seluruh proses perencanaan dan pelaksanaan.

Pada akhirnya, tujuan akhir yang ingin diraih adalah pemberdayaan sosial ekonomi komunitas itu sendiri dan meletakkan nilai lebih dalam pariwisata, khususnya kepada para wisatawan. *Community Based Tourism* akan melibatkan pula masyarakat dalam proses pembuatan keputusan, dan dalam perolehan bagian pendapatan terbesar secara langsung dari kehadiran para wisatawan. Dengan konsep *Community Based Tourism* akan dapat menciptakan kesempatan kerja, mengurangi kemiskinan dan membawa dampak positif terhadap pelestarian lingkungan dan budaya asli setempat.

Prinsip Dasar *Community Based Tourism* (CBT)

Terdapat beberapa prinsip dasar CBT yang diuraikan oleh *World Trade Organization* (2005) dan Suansri (2003:12), yaitu:

1. Mengakui, mendukung dan mengembangkan kepemilikan komunitas dalam industri pariwisata.
2. Mengikutsertakan anggota komunitas dalam memulai setiap aspek.
3. Mengembangkan kebanggaan komunitas.
4. Mengembangkan kualitas hidup komunitas.
5. Menjamin keberlanjutan lingkungan.
6. Mempertahankan keunikan karakter dan budaya di area lokal.
7. Membantu berkembangnya pembelajaran tentang pertukaran budaya pada komunitas.
8. Menghargai perbedaan budaya dan martabat manusia.
9. Mendistribusikan keuntungan secara adil pada anggota komunitas.
10. Berperan dalam menentukan prosentase pendapatan (pendistribusian pendapatan) dalam proyek yang ada di komunitas.

Prinsip-prinsip CBT di atas dapat dibagi menjadi prinsip-prinsip sosial yang berkaitan dengan kualitas internal masyarakat (poin 2, 3, dan 4). Prinsip ekonomi terkait kepemilikan usaha pariwisata dan distribusi keuntungan/pendapatan kepada anggota komunitas (poin 1 dan 9). Prinsip budaya (lihat poin 6, 7 dan 8) terkait dengan upaya menjaga dan toleransi budaya melalui kegiatan pariwisata. Prinsip lingkungan (poin 5) terkait dengan menjaga kualitas lingkungan dan kegiatan pariwisata. Lalu, prinsip politik (poin 10) terkait dengan kekuasaan untuk berpartisipasi dalam menentukan persentase pendapatan (distribusi pendapatan).

Nederland Development Organisation (SNV) mengemukakan empat prinsip *Community Based Tourism* (CBT) yaitu:

1. Ekonomi yang berkelanjutan.
2. Keberlanjutan ekologi.
3. Kelembagaan yang bersatu.
4. Keadilan pada distribusi biaya dan keuntungan pada seluruh komunitas.

Dengan mengadopsi definisi di atas, SNV menetapkan empat prinsip dasar *Community Based Tourism* yaitu berkaitan dengan keberlanjutan ekonomi, ekologi, penguatan kelembagaan dan pembagian keuntungan yang adil bagi semua anggota komunitas. Prinsip keberlanjutan ekonomi berkaitan dengan adanya jaminan bahwa CBT mampu menciptakan mekanisme yang dapat menjaga perekonomian tetap sehat dan berkesinambungan sehingga pariwisata dapat diandalkan untuk meningkatkan pendapatan/kesejahteraan komunitas. Prinsip keberlanjutan ekologi berkaitan dengan upaya untuk menjaga agar kualitas lingkungan dapat dipertahankan. Penguatan kelembagaan salah satu prinsip penting karena kelembagaan adalah tool bagi seluruh anggota komunitas untuk mendapatkan akses untuk menjadi pemegang keputusan.

Tantangan Penerapan *Community Based Tourism* (CBT)

Dalam penerapannya, partisipasi masyarakat dalam pariwisata banyak terdapat tantangan dan juga hambatan. Scheyvens (2002) menyebutkan ada dua tantangan terbesar dalam pariwisata berbasis masyarakat. *Tantangan pertama*, masyarakat lokal dalam suatu destinasi pariwisata terbagi ke dalam berbagai golongan yang saling mempengaruhi berdasarkan kelas masyarakat (kasta), gender, dan kesukuan. antar kelompok biasanya saling menyatakan paling memiliki atau mempunyai hak istimewa atas keberadaan sumber daya pariwisata. Berdasarkan hal tersebut, partisipasi secara adil (*equitable*) menjadi pertimbangan penting dalam mendorong pembangunan pariwisata berbasis masyarakat. Selain itu juga isu-isu tentang kelas masyarakat, gender, dan kesukuan penting dipertimbangkan terutama dalam perencanaan pengembangan pariwisata. *Tantangan kedua*, adalah identifikasi pariwisata oleh masyarakat sebagai strategi pengembangan bagi masyarakat lokal. Masyarakat pada umumnya tidak memiliki informasi, sumber daya dan kekuasaan yang cukup untuk dapat relevan dengan berbagai pengambil keputusan lain dalam pengembangan pariwisata, sehingga masyarakat lokal rentan terhadap eksploitasi.

Tosun (2000) mengidentifikasi 3 kendala dalam pengembangan pariwisata masyarakat, terutama di negara berkembang, yaitu ;

1. Pembatasan operasional; kendala tersebut antara lain sentralisasi administrasi publik, koordinasi yang buruk dan kurangnya informasi pariwisata.
2. Kendala struktural; diwujudkan dalam sikap pelaku perjalanan, keterbatasan tenaga ahli, penguasa elit masyarakat, supremasi hukum yang salah, sumber daya manusia (SDM) yang kurang berkualitas, dan kurangnya akses permodalan ekonomi / finansial.
3. Pembatasan budaya; terbatasnya kapasitas terutama pada masyarakat miskin dan apatis atau rendahnya kesadaran pariwisata masyarakat lokal.

Tantangan dan hambatan ini jika tidak diatasi dengan baik tentunya akan mempengaruhi pengembangan pariwisata masyarakat.

B. Tujuan dan Manfaat Perjalanan Wisata

Terdapat beberapa pendapat mengenai tujuan perjalanan wisata yang dilakukan oleh individu atau kelompok, salah satunya Maslow, bahwa orang melakukan perjalanan karena alasan kebutuhan (*need*), terbagi atas beberapa hal, antara lain :

1. Kebutuhan akan makanan, air, dan udara (*physiological needs*).
2. Kebutuhan keamanan dan keselamatan (*the needs for security and safety*).
3. Kebutuhan akan keberadaannya, dicintai dan mencintai (*the survival needs*).
4. Kebutuhan pengakuan diri (*the self actualization atau realization needs*).
5. Kebutuhan pengembangan potensi diri (*the needs to develop one's own potential*).
6. Kebutuhan akan menciptakan, membangun kepribadian, dan karakternya (*the need to create or building one's own personality and character*).
7. Kebutuhan akan perubahan, pelepasan, suasana, dan pengalaman baru (*The need for change, divertissement, new scenery and experience*).

Selain itu, terdapat pendapat lainnya dalam buku yang berjudul *Asta Travel News* (1967), menyebutkan bahwa ada 18 motivasi seseorang yang melakukan perjalanan seperti :

1. *Education and cultural motives* yang terdiri dari beberapa hal, yaitu sebagai berikut:
 - a. Melihat bagaimana kehidupan masyarakat di Negara lain, seperti dimana ia tinggal, bekerja dan bermain.
 - b. Melihat tempat-tempat khusus yang ada disekitar.
 - c. Memperoleh pemahaman yang lebih baik pada suatu tempat yang pernah didengar.
 - d. Menghadiri suatu pertunjukan khusus.
2. *Relaxation and pleasure*, seperti:
 - a. Meninggalkan kegiatan atau pekerjaan rutin.
 - b. Memperoleh waktu yang terbaik.
 - c. Mencapai pengalaman-pengalaman yang mempunyai sifat romantis.
3. *Ethnic*, seperti:
 - a. Mengunjungi suatu tempat saudara-saudara kita hidup.
 - b. Mengunjungi suatu tempat kepergian dari saudara-saudara dan teman-teman.
4. *Other*, seperti berjemur, kesehatan dan olahraga, ekonomi, petualangan, pengembangan diri, mengikuti arus, ikut serta dalam sejarah, serta motivasi sosial.

Manfaat Wisata

Berwisata dapat memberikan pengaruh berupa manfaat atau kontribusi terhadap suatu wilayah atau destinasi pariwisata. Manfaat tersebut dapat berupa penerimaan dari penjualan produk wisata, pendapatan masyarakat, peluang pekerjaan, dan penerimaan pemerintah dari pajak dan retribusi. Sedangkan manfaat pariwisata bagi masyarakat dapat diuraikan berdasarkan manfaat primer dan sekunder, manfaat

individual dan manfaat sosial, serta manfaat berdasarkan dimensi keruangan.

1. Manfaat Primer dan Sekunder: manfaat ini berhubungan erat dengan pembelanjaan pengunjung yang polanya dipengaruhi oleh segmen wisatawan. Manfaat primer adalah penerimaan langsung dari pembelanjaan pengunjung atas penyediaan barang dan jasa. Sedangkan manfaat sekunder yang kemudian dikenal dengan manfaat tidak langsung akan terjadi apabila penerima langsung pembelanjaan pengunjung tersebut mengeluarkan kembali penerimaannya untuk barang dan jasa yang dibutuhkan. Demikian seterusnya sehingga menimbulkan efek pengganda (*multiplier effect*).
2. Manfaat Individual dan Manfaat Sosial: individu akan mendapatkan manfaat berupa keuntungan finansial dari penyediaan barang dan jasa (produk pariwisata). Manfaat ini yang sering menggerakkan minat pihak swasta dalam pembangunan destinasi pariwisata. Sedangkan manfaat sosial meliputi jasa lingkungan, kebanggaan atas sumber daya alam dan budaya, prasarana dan sarana, pendidikan, pelatihan, dan penelitian.
3. Manfaat Keruangan : Manfaat pariwisata berdasarkan dimensi keruangan dibagi menjadi manfaat skala lokal, regional, nasional, atau global. Manfaat lokal dapat diketahui pada area yang berdekatan dengan kegiatan pariwisata, diantaranya: penciptaan peluang pekerjaan bagi masyarakat lokal, tempat pemasaran baru bagi produk lokal, dan peningkatan pelayanan prasarana sarana. Manfaat regional dari pariwisata hampir sama dengan manfaat lokal, namun karena skala regional lebih luas, maka derajat kepentingannya akan berbeda. Misalnya penciptaan 50 jenis pekerjaan akan sangat penting bagi skala lokal, namun relatif tidak berarti untuk skala regional. Manfaat skala nasional meliputi pendapatan dari pajak, devisa, dan penanaman modal. Sedangkan manfaat global diantaranya konservasi sumber daya alam, perlindungan keanekaragaman hayati dan ekosistem.

C. Jenis – Jenis Wisata di Indonesia

Wisata dapat diartikan tujuan bagi seseorang untuk mengunjungi sesuatu yang mempunyai daya tarik baik berupa tempat benda atau alam yang bertujuan memberikan rekreasi bagi seseorang, atau di Indonesia lebih dikenal dengan kata piknik yang biasa dilakukan bersama keluarga ataupun kerabat dekat, sedangkan wisatawan adalah seseorang yang melakukan wisata.

1. Jenis Jenis Wisata Berdasarkan Tempatnya

- a. Wisata Alam/Ekowisata: wisata alam adalah suatu perjalanan yang memanfaatkan potensi sumber daya alam dan lingkungannya sebagai objek tujuan wisata, dimana objek wisata itu bisa menyuguhkan panorama keindahan alami dan ke ajaiban alam, yang bisa memberikan kesejukan, membuat kita merasa nyaman sehingga menghilangkan stress dan lain sebagainya. Contoh wisata alam adalah Pantai, Gunung, Hutan, Danau, kawah, air terjun dan lain-lain.
- b. Wisata Maritim atau Wisata Bahari: kegiatan wisata yang selalu dikaitkan dengan air dan melalukan aktivitas seperti memancing, berlayar, *diving* atau menyelam sambil memotret, kompetisi berselancar, balapan dayung, melihat-lihat taman laut dengan pemandangan yang indah di bawah permukaan air laut dan berbagai rekreasi perairan yang dilakukan di daerah-daerah maritim. Di Indonesia banyak tempat dan daerah yang memiliki potensi wisata maritim, seperti Pulau Hoga di Wakatobi, pulau seribu di Teluk Jakarta, Danau Toba, Pantai Pulau Bali, dan taman Laut di Kepulauan Maluku dan daerah lainnya.
- c. Wisata Cagar Alam (Taman Konservasi): wisata hayati untuk melihat pohon atau tanaman, dan hewan-hewan dalam habitat tertentu. Biasanya wisata cagar alam atau taman konservasi terdapat *tour guide* yang disediakan dari pemerintah setempat untuk memandu setiap wisatawan yang berkunjung. Kegiatan wisata ini juga banyak dikaitkan dengan kegemaran akan

keindahan alam, kesegaran hawa udara di pegunungan, keanekaragaman serta keajaiban flora dan fauna yang jarang terdapat di tempat-tempat lain. Contoh wisata cagar alam yang berkembang di Indonesia seperti, Taman Nasional Ujung Kulon di Banten, Kebun Eka Raya di Bali, Taman Hutan Lambusango di Buton, Kebun Raya Bogor dan Taman Safari di Bogor.

- d. Wisata Religi dan Sejarah (*Religion Tourism*): suatu perjalanan yang bertujuan untuk meningkatkan kecintaan kepada agama dan melakukan aktivitas spiritual seperti berzikir, berdo'a dan lain-lain dan semata-mata bukan hanya untuk bersenang-senang. Indonesia memiliki keanekaragaman agama. Semua agama hampir ada di Indonesia, hal ini lah yang membuat tempat-tempat religius bisa dijadikan wisata bagi para wisatawan. Contoh wisata religi ini adalah Desa Bongo di Gorontalo, Pura Tanah Lot di Bali, Makam Para Wali, Makam Sultan, dan sebagainya. Jenis wisata ini seringkali dikaitkan dengan agama, sejarah, adat istiadat, dan kepercayaan umat atau kelompok dalam masyarakat. Wisata ziarah misalnya, banyak dilakukan oleh perorangan atau kelompok ke tempat-tempat suci, ke makam orang besar atau pemimpin yang diagungkan, ke bukit atau gunung yang dianggap keramat, tempat pemakaman tokoh atau pemimpin yang dianggap ajaib dan penuh legenda. Wisata Religi ini juga banyak dihubungkan dengan niat atau hastrat sang wisatawan untuk memperoleh restu, kekuatan batin, keteguhan iman dan tak jarang pula untuk memperoleh berkah dan kekayaan yang melimpah. Dalam kaitannya dengan ini, orang-orang katolik misalnya melakukan wisata ziarah ke Istana Vatikan di Roma, orang-orang Islam ke Tanah Suci Mekah di Arab Suadi, orang-orang Budha ke tempat-tempat suci agama Budha di India, Nepal, Tebat. Di Indonesia banyak tempat-tempat suci atau keramat yang dikunjungi umat-umat beragama tertentu, misaalnya Candi Borobudur, Candi Prambanan, Keraton Kesultanan Buton di Baubau, Pura Basakih di Bali,

Sedangsono di Jawa Tengah, Makam Walisongo, Gunung Kawih, Makam Bung Karno di Blitar dan sebagainya.

- e. **Wisata Kuliner:** salah satu wisata yang paling dicari oleh para wisatawan. Indonesia menyuguhkan variasi masakan yang sangat banyak dan tentunya sangat lezat, sering kali wisatawan ketika berkunjung disuatu daerah yang paling banyak ditanyakan dan dicari adalah masakan khas daerah itu. Setiap daerah di Indonesia biasanya memiliki pangan daerah lokal yang menjadi andalan mereka untuk menarik wisatawan. Contohnya seperti kota Paris Van Java yang terkenal sebagai kota wisata kuliner di Bandung, Lumpia Semarang khas kota Semarang, Gudeg dari Yogyakarta, dan sebagainya.
- f. **Wisata Belanja:** Selama berwisata ke suatu daerah tidak lengkap rasanya jika tidak membawa buah tangan atau oleh-oleh khas daerah tersebut. Di Indonesia sendiri untuk wisata belanja ada di semua provinsi. Kegemaran masyarakat Indonesia yang hobi belanja membuat wisata belanja menjadi salah satu tujuan populer dikalangan wisatawan. Tempat-tempat wisata belanja ini bisa berupa kios, galeri dan Mall yang menyediakan oleh-oleh khas di daerah yang menjadi tujuan wisatawan.
- g. **Wisata Pendidikan (*Educational Tourism*):** wisata ini biasanya untuk siswa, mahasiswa atau masyarakat kalangan tertentu. Wisata edukasi adalah wisata yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan atau keahlian tertentu, seperti bertani, industri atau perusahaan, sekolah-sekolah, atau kelembagaan-kelembagaan tertentu. Contoh wisata ini adalah siswa SMA ke perguruan tinggi, kunjungan mahasiswa ke pabrik, atau perusahaan dan lain-lain. Yang paling banyak dikenal di Indonesia wisata edukuasi ini adalah wisata pertanian (*Agrowisata*). Wisata pertanian adalah pengorganisasian perjalanan yang dilakukan ke proyek-proyek pertanian, perkebunan, ladang pembibitan, dan sebagainya dimana wisatawan bisa melakukan mengadakan kunjungan dan peninjauan dengan tujuan studi maupun melihat-lihat

keliling sambil menikmati segarnya tanaman beraneka warna dan suburnya pembibitan berbagai jenis sayur-mayur dan palawija di sekitar perkebunan yang dikunjungi.

- h. Wisata Budaya (*Culture Tourism*): perjalanan yang dilakukan atas dasar keinginan untuk memperluas pandangan hidup seseorang dengan jalan mengadakan kunjungan atau peninjauan ketempat lain atau ke luar negeri, mempelajari keadaan rakyat, kebiasaan adat istiadat mereka, cara hidup mereka, budaya dan seni mereka. Seiring perjalanan serupa ini disatukan dengan kesempatan–kesempatan mengambil bagian dalam kegiatan–kegiatan budaya, seperti ekposisi seni (seni tari, seni drama, seni musik, dan seni suara), atau kegiatan yang bermotif kesejarahan dan sebagainya. Indonesia memiliki keanekaragaman budaya yang bisa menjadi daya tarik wisata tersendiri. Selain wisatawan dalam negeri, wisatawan Mancanegara pun sangat tertarik untuk melihat wisata budaya yang ada di Indonesia. Wisata budaya ini biasanya adalah ke suatu daerah yang penduduknya menjunjung tinggi adat atau ciri khas tertentu, contoh kampung naga, suku baduy di Banten, pesta kematian Rambu Solo di Toraja, dan sebagainya.
- i. Wisata Berburu: banyak dilakukan di negeri–negeri yang memang memiliki daerah atau hutan tempat berburu yang dibenarkan oleh pemerintah dan digalakkan oleh berbagai agen atau biro perjalanan. Wisata berburu ini diatur dalam bentuk safari ke daerah atau hutan yang telah ditetapkan oleh pemerintah negara yang bersangkutan, seperti berbagai negeri di Afrika untuk berburu gajah, singa, dan sebagainya. Di India, ada daerah–daerah yang memang disediakan untuk berburu macan, badak dan sebagainya, sedangkan di Indonesia, pemerintah membuka wisata buru untuk daerah Baluran di Jawa Timur dimana wisatawan boleh menembak banteng atau babi hutan.
- j. Wisata Politik (Wisata Konvensi): jenis pariwisata dimana motivasi wisatawan untuk melakukan perjalanan tujuannya melihat atau menyaksikan suatu peristiwa atau kejadian

yang berhubungan dengan kegiatan suatu negara. Misalnya menyaksikan peringatan hari kemerdekaan suatu Negara. Berbagai negara pada dewasa ini membangun wisata konvensi ini dengan menyediakan fasilitas bangunan dengan ruangan–ruangan tempat bersidang bagi para peserta suatu konfrensi, musyawarah, konvensi atau pertemuan lainnya baik yang bersifat nasional maupun internasional. Jerman Barat misalnya memiliki Pusat Kongres Internasiona di Berlin, Philipina mempunyai PICC (*Philippine International Convention Center*) di Manila dan Indonesia mempunyai Balai Sidang Senayan di Jakarta untuk tempat penyelenggaraan sidang–sidang pertemuan besar dengan perlengkapan modern. Biro konvensi, baik yang ada di Berlin, Manila, atau Jakarta berusaha dengan keras untuk menarik organisasi atau badan–badan nasional maupun internasional untuk mengadakan persidangan mereka di pusat konvensi ini dengan menyediakan fasilitas akomodasi dan sarana pengangkutan dengan harga reduksi yang menarik serta menyajikan program–program atraksi yang menggiurkan.

2. Jenis – jenis Wisata berdasarkan Tipe Wisatawannya

Selain jenis jenis wisata, kegiatan wisata juga tergantung dari tipe-tipe wisatawan, berikut diantaranya:

- a. Wisata Petualang (*Adventure Tourism*): wisata petualang ini adalah perjalan suatu wisata oleh wisatawan yang menyukai tantangan, seperti melewati medan yang berat dan keras sebelum mencapai tujuan. Wisatwan ini juga selalu memilih daerah baru atau medan-medan baru yang belum pernah dikunjungi atau rute baru yang belum pernah dilewati. Wisatawan ini bisa juga melakukan perjalanan atau kegiatan di alam terbuka untuk melatih ketangkasan jasmani serta menyegarkan rohani dengan adanya resiko yang tinggi karena menuntut kemampuan wisatawan dengan dipandu oleh orang yang lebih berpengalaman di bidangnya. Misalnya: *Climbing*,

mendaki gunung di Papan Dayan Garut, melihat burung di Savana Baluran.

- b. **Wisata Khusus:** wisata khusus ini adalah suatu perjalanan wisata untuk menciptakan suatu kegiatan atau aktivitas tertentu, yang berkaitan dengan alam. Seperti pendakian gunung, *trekking*, *rafting* disungai, menyelam, *caving* atau menelusuri gua, berburu, berperahu, memancing, berkemah, *out Bond*, *traveling*, *touring* dsb. Wisata khusus ini lebih spesifik karena memerlukan kemampuan dan keahlian dalam suatu tempat khusus dan atau kegiatan tertentu sehingga perlu sertifikat khusus dalam melakukan perjalanannya. seperti *night dive* di pulau Halmahera, Paragliding di danau Toba.
- c. **Wisata Backpacker:** istilah *backpacking* dalam bahasa Indonesia diartikan tas ransel atau tas yang digendong dibelakang. Wisata *Backpacker* ini adalah wisatawan yang suka berwisata atau melakukan perjalanan ke suatu tempat tertentu hanya dengan membawa sebuah tas dengan pakaian dan barang secukupnya yang dianggap perlu. Selain itu wisata *backpacking* lebih bebas mengatur waktunya sendiri dan biasanya dilakukan oleh anak muda. Mereka lebih memilih tidur ditempat yang sederhana tanpa mengeluarkan biaya besar ketimbang di hotel. Menggunakan alat transportasi umum daripada harus menggunakan bus traveling.
- d. **Wisata Bisnis (*Business Tourism*):** wisata bisnis ini adalah perjalanan wisata dengan tujuan studi kelayakan usaha di daerah atau di negara yang dikunjungi. Misalnya: wisata belanja di Pasar Baru Bandung, wisata belanja di pasar tekstil Tanah Abang Jakarta, Kebun kopi Gayo Aceh Tengah, seminar, kongres, studi banding, simposium.
- e. **Wisata MICE (*Meeting, Incentive, Convention, Exhibition*):** wisata MICE adalah perjalanan wisata dalam rangka mengikuti kegiatan atau menghadiri suatu acara pertemuan, perjalanan perusahaan, konvensi, maupun pameran atau sejenisnya yang diselingi dengan wisata saat waktu senggangnya. Contohnya:

- mengunjungi *Coating Show*, mengunjungi acara Inacraft JCC Jakarta, perjalanan *outing* perusahaan, pameran, dsb.
- f. Wisata Volunteer (*Voluntourism*): wisata volunteer adalah jenis wisata yang terbilang mulai eksis di Indonesia, yaitu wisata yang datang ke daerah tertentu dengan melakukan kegiatan seperti bakti sosial atau memberikan keahlian, kemampuan, pengalaman, hingga materi kepada tempat wisata yang dikunjungi, lalu diselingi dengan kegiatan wisata di daerah tersebut. Menjadi pengasuh Orang Utan di Kalimantan, konsep *one traveller one book*, hingga mengajar anak-anak di pedalaman Kalimantan.

BAB II

POTENSI WISATA KULINER INDONESIA

Wisata kuliner merupakan salah satu jenis wisata yang memiliki dampak dalam perkembangan suatu daerah. Wisata kuliner juga berperan dalam menciptakan lapangan pekerjaan dan mengurangi pengangguran serta menciptakan kesejahteraan masyarakat. Nilai positif yang dapat diperoleh dari wisata yang satu ini adalah menumbuhkan-kembangkan makanan asli daerah yang sudah mulai tergeser oleh produk-produk asing seperti *pizza*, *spaghetti*, masakan jepang dan masakan luar lainnya. Untuk mendukung kemajuan sektor wisata kuliner, maka diperlukan adanya partisipasi dari masyarakat dan kerja sama dengan pengelola wisata kuliner tersebut. Untuk itu perlu dibuat sebuah usaha untuk meningkatkan potensi ekonomis ini dengan memberikan sentuhan atau dukungan untuk dapat menarik wisatawan lokal atau asing dalam menikmati kuliner asli daerah.

Di Indonesia sendiri wisata kuliner berkembang sangat pesat, hal ini dapat menjadi sebuah peluang bagi orang-orang untuk membuka usaha di bidang kuliner, dari dampak yang di timbulkan, tentu kita sepakat bahwa dalam pengembangan ke depan mampu menggerakkan perekonomian lokal, dan juga dapat membuka lapangan pekerjaan bagi orang-orang yang membutuhkannya hal ini dapat mengurangi tingkat pengangguran dan kriminalitas di masyarakat. Oleh sebab itu saat ini dibutuhkan pengusaha yang memiliki karakteristik Orientasi kewirausahaan merupakan elemen penting yang wajib dimiliki seorang pengusaha yang bergerak di bidang bisnis.

Di setiap daerah di Nusantara masing-masing memiliki keragaman kuliner yang khas, mulai dari rasa sampai cara penyajiannya yang dengan cepat menimbulkan selera makan masyarakat. Tidak berbeda dengan

daerah lainya, kota Ambarawa juga memiliki keragaman kuliner yang dapat menarik wisatawan lokal maupun asing untuk mencicipi aneka Hasil Rawa yang tersedia. Namun selama ini informasi tentang tempat kuliner sendiri belum terpublikasi dengan baik karena informasi yang diterima hanya dari mulut ke mulut sehingga menyulitkan para wisatawan yang ingin mencari informasi dengan mudah dan cepat.

A. Potensi Wisata Kuliner Di Indonesia

Di Indonesia pun sekarang ini sudah tersebar berbagai wisata kuliner. Namun wisata kuliner yang ditempatkan di dalam satu area unik dengan menyajikan berbagai macam menu yang merupakan kuliner khas dari kota tersebut memang belum banyak di Indonesia. Hadirnya kekayaan kuliner yang terdapat pada suatu kota memiliki daya tarik tersendiri. Cita rasa yang lezat serta penyajian yang menarik membuat kekhasan pada suatu tempat dimana kuliner tersebut berasal.

Wisata kuliner telah muncul sebagai aspek sentral dari setiap pengalaman wisata. Ini mencakup praktik budaya, lanskap, laut, sejarah lokal, nilai-nilai, dan warisan budaya. Makanan berfungsi sebagai penghubung antara kita dengan warisan kita miliki, dan orang-orang di sekitar kita. Ini adalah saluran yang beragam dan dinamis untuk berbagi cerita, serta membentuk hubungan, dan membangun komunitas. Dengan menggabungkan perjalanan dengan pengalaman makan dan minum, wisata makanan menawarkan “kesan tempat” yang baik bagi penduduk lokal maupun wisatawan. Indonesia tidak diragukan lagi dalam bidang kuliner. Beraneka ragam suku dan budaya menimbulkan ciri khas tersendiri di masing-masing daerah. Begitu pula dengan ciri khas di bidang kuliner. Tidak hanya beragam jenisnya, lezatnya kuliner Indonesia juga telah diakui oleh dunia dengan pengakuan nasi goreng dan rendang sebagai makanan terenak sedunia.

Melihat hal tersebut, dapat dikatakan bahwa minat wisatawan terhadap wisata kuliner cukup tinggi. Hanya dengan melakukan kerja sama yang baik terhadap pihak biro perjalanan wisata, maka wisatawan pun akan datang dalam jumlah yang cukup banyak ke tempat makan tersebut. Namun, hingga saat ini pengembangan wisata kuliner dengan

memanfaatkan hasil produksi pertanian, peternakan, dan perikanan masyarakat lokal belumlah optimal. Di Kintamani contohnya, di daerah ini merupakan penghasil ikan mujair terbanyak yang berasal dari danau justru menjual makananya dengan cara perasmanan dan menu yang disajikan bukanlah ikan mujair, melainkan makanan lainnya seperti cap cay, nasi goreng, mie goreng, dan masakan jenis *chinese food* lainnya. Padahal, apabila ikan mujair tersebut diolah dan dikemas dengan baik serta menarik hingga menjadi sebuah oleh-oleh yang khas dari Kintamani, tentu akan memberikan keuntungan yang lebih khususnya bagi masyarakat. Hal ini belum dilakukan oleh masyarakat karena kurangnya pengetahuan serta kemampuan untuk mengolah bahan baku lokal tersebut menjadi produk wisata yang memiliki nilai jual yang tinggi. Tersedianya hasil produksi masyarakat dalam bidang pertanian, peternakan, dan perikanan seharusnya dapat dilakukan beberapa kajian dalam memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk dapat menghasilkan uang. Terlebih lagi, saat ini generasi muda cenderung enggan untuk bekerja di bidang-bidang ini dengan alasan kerja yang berat namun penghasilan yang tidak menentu. Akan tetapi, apabila hasil produksi ini dapat diolah untuk memenuhi kebutuhan pariwisata dan mampu menghasilkan uang, maka hal ini akan memberi pemikiran baru bagi generasi muda untuk bekerja lebih baik pada sektor-sektor ini.

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Wisata kuliner

Kuliner merupakan industri yang berpengaruh bagi pariwisata Indonesia. Mengingat 60% pariwisata ditunjang oleh industri kreatif yang salah satunya adalah kuliner. Kekayaan kuliner Indonesia sangat beragam sehingga membuat Pemerintah memberikan perhatian khusus agar tidak tergerus zaman. Disisi lain, kuliner mempunyai peran strategis dalam memperkuat identitas bangsa di forum internasional. Karena itu, Pemerintah sangat serius dalam memajukan industri kuliner apalagi setiap daerah memiliki kuliner yang khas dan rasanya pun lezat. Berikut ini merupakan beberapa alasan mengapa kuliner kita mampu memikat perhatian dari para turis asing.

1. Kaya Akan Cita Rasa,
2. Bumbu yang Asli,
3. Pengolahan Unik,
4. Berbumbu Kacang,
5. Harga Terjangkau,
6. Penuh Filosofi,
7. Ragam Jenisny,
8. Resep yang Turun Temurun.

Potensi wisata adalah hasil karya (kuliner) dan aktivitas yang dikenal masih terbatas di lingkungan yang relatif sempit (desa/kecamatan), memiliki kualitas (rasa/model) yang diminati oleh lingkungan sekitarnya, dikenal hanya dengan informasi lewat mulut ke mulut, dan berkembang dengan sendirinya. Produk yang dihasilkan biasanya belum secara optimal diketahui oleh khalayak kecuali oleh *backpacker* yang memang menyukai informasi yang unik dan belum diekspos oleh media, dan biasanya masih dilakukan pada skala rumah tangga dikelola secara mandiri dan tidak secara profesional.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi pengembangan wisata kuliner dilihat dari berbagai aspek, adalah:

1. Aspek Produk

Produk merupakan aspek utama pariwisata sebab produk merupakan bahan “jualan” dalam pariwisata. Kunci keberhasilan dari aspek produk kuliner meliputi: kekuatan nilai-nilai sejarah dan budaya akan sangat menentukan dalam melakukan interpretasi, pengembangan cerita/*story telling*, pengemasan paket wisata, serta norma dan etika yang harus diikuti. Produk wisata kuliner harus bermakna bagi wisatawan sebagai bagian dari pengalaman wisata bagi wisatawan. Semakin kuat nilai sejarah dan budayanya, maka akan semakin bermakna daya tarik produk dalam menarik kunjungan.

- a. Orisinalitas; merupakan daya tarik penting bagi produk kuliner. Semakin tinggi tingkat orisinalitas maka semakin

tinggi pula tingkat keunikannya. Perkembangan wisata kuliner menunjukkan bahwa orisinalitas merupakan faktor kunci terhadap tingginya nilai produk kuliner.

- b. Ketersediaan produk adalah hal yang menentukan dalam pengembangan wisata kuliner. Paket wisata tematik maupun paket wisata umum berkontribusi penting dalam penyediaan produk. Tawaran dalam bentuk wisata tematik dan umum menjadi jaminan wisatawan ketika berkunjung ke destinasi utamanya yang bermotivasi kuliner. Ketersediaan ini juga bermakna tersedianya bahan baku, operator, dan pasar tempat bahan baku dijual secara mudah di destinasi.
- c. Kemasan produk merupakan sajian yang dinikmati oleh wisatawan. Sebaik dan seindah apapun produk yang dihasilkan faktor kemasan tetap memerlukan perhatian. Kemasan merupakan salah satu jaminan kembalinya wisatawan menikmati produk yang ada. Bagi produk kuliner kemasan disamping diartikan sebagai jasa mengelola paket wisata, juga dapat diartikan sebagai kemasan dalam arti kemasan produk makanan.

2. Aspek Pasar

Kunci keberhasilan dari aspek pasar pada pengembangan wisata kuliner meliputi:

- a. Tren pariwisata global sangat penting dalam memahami gambaran permintaan dan pemenuhan dalam konteks wisata kuliner. Dari kajian atas tren pariwisata global tersebut kemudian bisa diputuskan positioning produk wisata kuliner yang sesuai dengan dinamika pasar dunia masa depan.
- b. Analisis pasar mutlak harus dilakukan untuk memastikan segmentasi wisatawan yang akan menjadi target dari produk wisata kuliner. Apabila target wisatawan jelas, maka pengembangan produk wisata kuliner akan lebih optimal. Implikasi positif yang diharapkan adalah peningkatan jumlah kunjungan dan pembelanjaan wisatawan secara

signifikan dengan memperhatikan aspek keberlanjutan dan bertanggungjawab.

- c. Penentuan saluran pemasaran yang tepat akan berpengaruh besar dalam menjangkau segmen wisatawan dengan motivasi khusus. Pengembangan saluran pemasaran berbasis media sosial dan digital efektif bagi wisatawan muda; sedang saluran pemasaran umum juga perlu dikembangkan untuk menysasar komunitas minat khusus.

3. Aspek Sumber

Daya Manusia Kunci keberhasilan dari aspek sumber daya manusia pada pengembangan wisata kuliner meliputi:

- a. Keterlibatan masyarakat setempat sebagai tuan rumah menjadi sangat penting dalam membangun pengalaman berinteraksi. Kehidupan masyarakat setempat yang membuat nilai produk menjadi lebih hidup. Masyarakat setempat di sini harus dilihat sebagai pemilik nilai wisata kuliner.
- b. Penguatan kapasitas terhadap kelompok masyarakat setempat dan komunitas minat khusus dalam pengembangan produk wisata dan penguatan destinasi menjadi sangat penting. Kapasitas tersebut terutama terkait dengan implementasi pelestarian warisan budaya, serta pengembangan pariwisata berkelanjutan.
- c. Penguatan kapasitas kelompok masyarakat setempat dan komunitas minat khusus menjadi pelaku wisata kuliner. Kapasitas bisa berupa penguatan kelompok usaha wisata berbasis komunitas yang berorientasi pada pengembangan kewirausahaan sosial.
- d. Penguatan kapasitas pelaku wisata berbasis industri untuk mampu mengembangkan bisnis pariwisata yang berkelanjutan dan bertanggungjawab menjadi sangat strategis. Selain itu pelaku wisata berbasis industri didorong untuk bersinergi dengan pelaku wisata berbasis komunitas.

- e. Kemampuan pelaku wisata dalam memberikan interpretasi yang kreatif akan memberikan nilai tambah. Cerita yang disampaikan harus mampu mengungkapkan sisi lain dari suatu nilai yang sedang dijelaskan. Nilai yang disampaikan harus bisa merangsang dan melibatkan imajinasi pikiran wisatawan, serta tidak sekedar menjadi informasi dasar semata.

4. Aspek Destinasi

Kunci keberhasilan dari aspek destinasi pada pengembangan wisata kuliner meliputi:

- a. Perlunya zonasi yang jelas dalam perwilayahan di destinasi yang mengacu pada perencanaan kawasan meliputi zona inti, pendukung dan pengembangan. Pembangunan destinasi harus memperhatikan aturan pelestarian terutama pada zona inti dan pendukung.
- b. Perencanaan destinasi harus memperhatikan pola pergerakan dari wisatawan, terutama untuk penyediaan aksesibilitas dan infrastruktur pendukung kegiatan pariwisata.
- c. Pengembangan destinasi harus memperhatikan kemampuan daya dukung kawasan sesuai aturan pelestarian lingkungan dan budaya. Pengembangan destinasi wisata yang berpegang pada prinsip pariwisata berkelanjutan dan bertanggungjawab.
- d. Pengembangan destinasi yang berada pada kawasan adat harus memperhatikan aturan-aturan adat, serta juga melibatkan para pemangku adat dalam perencanaan dan pengembangan destinasi.

5. Infrastruktur Pendukung

Kunci keberhasilan dari aspek infrastruktur pendukung pada pengembangan wisata kuliner meliputi:

- a. Penyediaan infrastruktur pendukung harus memperhatikan aspek pelestarian lingkungan dan budaya, termasuk penyertaan partisipasi masyarakat setempat.

- b. Penyediaan infrastruktur pendukung harus memperhatikan kebutuhan wisatawan, termasuk bagi anak-anak, perempuan, orang tua dan kelompok berkemampuan khusus.
- c. Penyediaan infrastruktur pendukung harus bisa merespon perkembangan teknologi informasi dengan tetap memperhatikan aspek pelestarian lingkungan dan budaya setempat.

6. Aspek Kebijakan dan Tata Kelola

Kunci keberhasilan dari aspek kebijakan dan tata kelola pada pengembangan wisata kuliner meliputi:

- a. Dalam konteks pengembangan wisata kuliner yang melibatkan beberapa wilayah administrasi akan diperlukan sinergi antar pemangku kepentingan yang diarahkan secara efektif oleh hierarki di atasnya.
- b. Pengelolaan pengembangan wisata kuliner harus memperhatikan aturan pelestarian sesuai tata perundang-undangan yang berlaku termasuk aturanaturan adat setempat.
- c. Konsisten dalam menyelenggarakan pengembangan kapasitas sumber daya manusia, baik dalam meningkatkan kualitas interpretasi maupun kapasitas masyarakat untuk dapat lebih berperan konteks produk wisata kuliner maupun tata kelola.
- d. Adanya pemantauan dan evaluasi terhadap pengembangan wisata kuliner.

BAB III

WISATA KULINER DI INDONESIA

A. Definisi Wisata Kuliner

Wisata kuliner adalah istilah yang paling populer digunakan untuk menggambarkan bentuk pariwisata yang secara signifikan menekankan hubungan antara *host* dan *guest* melalui makanan sebagai budaya. Kata wisata kuliner berasal dari bahasa asing yaitu *Voyages Culinaires* (Prancis) atau *Culinary Travel* (Inggris) yang artinya perjalanan wisata yang berkaitan dengan masak- memasak.

Dalam pemahaman pariwisata kuliner, makanan dipandang sebagai media dalam memperoleh pengalaman budaya. Menurut Sumantri (2010), makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang dibutuhkan setiap saat dan membutuhkan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Oleh karena itu, makanan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi. Pada dasarnya makanan dipengaruhi oleh ketersediaan bahan mentah dari alam sekitar, sehingga setiap daerah memiliki ciri khas makanannya masing-masing. Sedangkan makanan tradisional menurut Harmayani dkk (2018), adalah makanan yang diolah dari bahan pangan hasil produksi setempat, dengan proses yang telah dikuasai masyarakat dan hasilnya adalah produk yang cita rasa, bentuk dan cara makannya dikenal, dan menjadi ciri khas kelompok masyarakat tertentu.

Indonesia kaya akan keanekaragaman kuliner yang memiliki cita rasa lezat dan dikenal oleh masyarakat luas. Kuliner Indonesia mempunyai kelebihan tersendiri, dengan berbagai budaya bercampur membawa kuliner masing-masing daerah melebur menjadi berbagai resep masakan Indonesia. Orang tidak sulit untuk mencari kuliner yang sesuai pilihan, karena begitu banyak pilihan menu dari pedas, manis, asin, asam, pahit dan dari mulai sayuran, ikan, ayam serta berbagai minuman semuanya

ada di menu kuliner Indonesia. Sebagai contoh ada beberapa kuliner Indonesia yang disukai seperti mie Aceh, lontong Medan, Rendang Padang, sayur asem Jakarta, Rawon Semarang, Gudeg Yogya, Bakso Solo, Ayam Rica-Rica Makassar, dan lain-lain.

Wisata kuliner dapat diklasifikasikan kedalam 5 kategori menurut Long (2004). *Pertama*, adalah wisata kuliner berdasarkan budaya, hal ini mengacu pada mengalami pengalaman kuliner dari etnis itu sendiri. Wisata kuliner yang didasarkan pada budaya ini adalah kategori yang paling sering wisatawan temui, dan merupakan pengertian umum dari wisata kuliner. *Kedua*, wisata kuliner berdasarkan daerah/wilayah, geografi memiliki andil dalam kategori wisata kuliner ini. Kombinasi dari tanah setempat, lingkungan fisik, dan budaya lokal yang membuat produk lokal dan masakan yang unik dari wilayah tersebut menjadi penting. Jadi, terkadang produk lokal menjadi ikon sebuah wilayah. *Ketiga*, wisata kuliner berdasarkan waktu. Aktivitas untuk jenis pariwisata kuliner ini mencakup mengunjungi atraksi dimana orang bisa menikmati sebuah rentetan pesta sejarah dari zaman yang berbeda, sampel makanan dari masa lalu, menonton demonstrasi gaya lama memasak, membeli buku masak dengan resep dari masa lalu, dan *sampling* “makanan futuristik”. *Keempat*, wisata kuliner berdasarkan etos/agama. Contoh dari wisata kuliner yang didasari oleh etos/agama antara lain wisata kuliner yang diadakan pada saat terjadi ritual agama tertentu seperti festival pada bulan Ramadhan, festival gereja, festival vegetarian dan sebagainya. Dan kelima, wisata kuliner berdasarkan sosial-ekonomi. Gambaran untuk kategori ini adalah mengalami pengalaman makan disebuah restoran kelas atas yang menghadirkan kelas memasak hidangan *gourmet*, atau mengalami masakan kelas bawah seperti makanan gunung.

Pendapat seorang penulis dan pakar kuliner Bondan Winarno (2008), industri kuliner di Indonesia memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi destinasi wisata bagi para wisatawan mancanegara maupun lokal karena keragaman makanan dan minuman khas yang ada disetiap daerah. Kuliner khas Indonesia sangat beragam. Selain dari sisi harga makanan dan minuman yang ada di dalam negeri ini lebih terjangkau dibandingkan dengan makanan luar negeri. Negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, dan Thailand sudah lebih dahulu

mempopulerkan kulinernya. Contohnya di Singapura ada tempat bernama *Clark Quay* dimana orang bisa makan dengan nyaman dan kualitas makanan serta penyajian yang terbaik. Kuliner Thailand seperti Tom Yam sudah dikenal baik oleh wisatawan yang datang maupun di luar Thailand. Dibandingkan dengan negara lainnya, kuliner di Indonesia sangat beragam. Kuliner khas Indonesia tersebar di setiap daerah. Indonesia kaya akan keaneka ragam kuliner yang memiliki cita rasa yang enak dan dikenal oleh masyarakat luas. Kuliner Indonesia mempunyai kelebihan tersendiri, dengan berbagai budaya bercampur membawa kuliner masing-masing daerah melebur menjadi berbagai resep masakan Indonesia. Orang tidak sulit untuk mencari kuliner yang sesuai pilihan karena begitu banyak pilihan menu dari pedas, manis, asin, asam, pahit dan dari mulai sayuran, ikan, ayam serta berbagai minuman semuanya ada di menu kuliner Indonesia.

B. Jenis-Jenis Wisata Kuliner di Indonesia

Terdapat beberapa jenis kegiatan wisata kuliner yang sering dilakukan wisatawan seperti yang dikemukakan oleh Sumaryadi & Genef (2010), antara lain:

1. Melakukan jamuan makan di suatu tempat; kegiatan jamuan makan yang antara lain dilakukan di rumah makan, *café, bistro, coffee shop, restaurant, dining room, grill house*, atau sejenisnya.
2. Festival-festival makanan; kegiatan yang bertujuan untuk promosi guna memperkenalkan makanan ke wisatawan dan meningkatkan kepedulian wisatawan terhadap makanan yang sebelumnya telah dikenal.
3. Mempelajari makanan melalui sekolah atau kursus masak; bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan mengenai makanan atau minuman yang diberikan oleh lembaga pelatihan atau kursus. Pada jenis aktivitas ini wisatawan atau konsumen dapat memperoleh pengalaman dengan melihat demo memasak atau bahkan berinteraksi dalam pengolahan makanan.

4. Tes makanan dan minuman; tes makanan/minuman dilakukan untuk memperkenalkan dan menguji kualitas makanan kepada wisatawan atau profesional pada bidang ini. Kegiatan ini dapat berupa *food test*.
5. Mengunjungi pabrik atau industri makanan dengan menikmati olahannya; aktivitas jenis wisata ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana makanan diolah sambil menikmati makanan yang diolah pada pabrik atau perusahaan, misalnya hasil olahan susu, *yoghurt*, keju, coklat, kue, dan roti.
6. Menyaksikan kompetisi kuliner; aktivitas wisata ini menawarkan pengalaman untuk menyaksikan para profesional atau peserta melakukan proses makanan atau minuman yang disertai atraksi dari para peserta kompetisi.
7. Mengunjungi perkebunan dan atau perikanan sambil menikmati makanan; mengunjungi kawasan pertanian, perkebunan, perikanan atau budidaya bahan baku makanan lainnya dan menikmati makanan yang diolah dari bahan makanan yang dibudidayakan tersebut.

Dimana hakikatnya pada jenis wisata kuliner tersebut setiap hidangan yang disajikan memiliki nilai budaya, baik dari bahan baku, cara pengolahan maupun cara penyajiannya.

Di Indonesia, terdapat beragam jenis wisata kuliner, adapun diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kuliner Indonesia Bagian Barat

Di pulau di bagian barat Indonesia, yaitu Sumatera terdapat berbagai jenis makanan tradisional. Seperti di Aceh, Ayam Tangkap dan Mie Aceh patut untuk dicicipi. Daerah Sumatera Utara atau Medan, terdapat makanan khas daerah seperti Bika Ambon, Saksang, Pelleng, Arsik, atau Naniura. Makanan khas seperti Nasi Lemak dan Belacan, juga bisa kita temui di berbagai tempat di daerah yang masih kental dengan budaya Melayu ini. Sedangkan bila sedang berada di Sumatera Selatan, terdapat Pempek dan

Tekwan khas Palembang yang merupakan kuliner wajib yang patut kita coba.

- a) Mie Aceh; seperti namanya, mie ini berasal dari Aceh. Makanan khas daerah Aceh ini memiliki tekstur yang tebal dan dicampur dengan irisan daging serta bumbu-bumbu rempah yang kuat. Mie Aceh biasanya disajikan dengan digoreng, direbus atau ditumis. Selain itu juga bisa disajikan dengan tambahan seafood seperti kepiting, udang dan cumi.
- b) Bika Ambon; walaupun namanya Bika Ambon, namun makanan ini bukan berasal dari Ambon. Kue ini berasal dari Sumatera Utara dan biasanya banyak dijual di Kota Medan sebagai oleh-oleh. Kue berwarna kuning ini memiliki tekstur yang lembut dan manis.
- c) Rendang; makanan khas daerah dari Sumatera Barat ini pernah dinobatkan sebagai makanan terlezat di dunia. Rasanya yang gurih dan juga nikmat, sukses membuat makanan khas daerah Sumatera Barat ini begitu disukai banyak orang.
- d) Gulai Belacan; gulai belacan merupakan makanan khas dari Riau. Belacan adalah nama lain dari terasi. Makanan khas daerah Riau ini dibuat dari bahan dasar berupa kuah yang telah dicampur dengan terasi. Selain itu terdapat pula daging, udang atau ikan.
- f) Gulai Ikan Patin; makanan khas daerah Jambi ini memiliki keunikan dari cara memasaknya. Cara memasaknya dicampur dengan daging buah durian yang sudah terfermentasi atau biasa disebut tempoyak. Namun terkadang tempoyak bisa digantikan dengan santan.
- g) Pendap; pendap merupakan makanan khas daerah Bengkulu. Makanan ini berbahan dasar ikan yang dibumbui dengan bumbu khusus yang beraneka ragam.
- h) Pempek; Pempek merupakan makanan khas daerah Sumatera Selatan yang terkenal sangat enak dan sering dijadikan sebagai oleh-oleh wisatawan yang berkunjung. Makanan ini terbuat

dari olahan ikan yang dicampur dengan sagu. Dan tentu saja dilengkapi dengan kuah cuko atau cuka.

- i) Mie Bangka; makanan khas daerah Bangka ini tentu saja berbahan dasar mie. Dihadangkan dengan mencampurkannya dengan kuah yang terbuat dari bumbu ikan, udang, atau cumi, dan ditaburi dengan kecambah serta mentimun.

2. Indonesia Bagian Tengah

Beralih ke pulau yang dikenal juga dengan nama Borneo, yaitu Kalimantan. Pulau yang dikenal dunia sebagai salah satu pulau terbesar di dunia ini juga memiliki kuliner khas yang tak kalah lezat. Bagi pecinta durian, kita bisa mendapati berbagai macam makanan tradisional berbahan durian, salah satunya adalah Lempok Durian khas Pontianak. Selain itu terdapat juga beberapa makanan lain, seperti Soto Banjar dari Banjarmasin, Chai Kue Pontianak, Bubur Pedas ala Kalimantan Barat, ataupun Pisang Gapit yang banyak dijumpai di Balikpapan dan Samarinda.

- a) Bubur Pedas Sambas; bubur pedas sambas merupakan makanan khas daerah Kalimantan Barat. Makanan ini adalah salah satu makanan yang memiliki cita rasa pedas.
- b) Soto Banjar; soto banjar merupakan makanan khas daerah Kalimantan Selatan. Soto Banjar terbuat dari daging ayam yang dicampur dengan bumbu rempah-rempah, biasanya ditambahkan perkedel dan kentang rebus.
- c) Ayam Cincane; sedangkan dari Kalimantan Timur khususnya Samarinda, ada makanan yang sangat khas yaitu Ayam Cincane. Makanan ini berbahan dasar ayam yang diberi bumbu berwarna merah.
- d) Kepiting Soka; kepiting soka merupakan makanan khas daerah Kalimantan Utara. Keunikan dari masakan kepiting soka adalah semua bagian kepiting dari daging hingga cangkangnya dapat dikonsumsi karena keseluruhan dari kepiting soka ini begitu lunak.

3. Indonesia Bagian Timur

Kawasan Indonesia Timur terkenal dengan hasil alam seperti rempah-rempah yang kaya sehingga menghasilkan makanan tradisional yang kaya rempah juga. Di pulau Sulawesi terdapat makanan tradisional seperti Coto Makassar, Sop Konro, dan Es Pisang Ijo atau Palubutung yang khas dari Sulawesi Selatan. Menu ikan Cakalang yang terkenal pedas juga wajib untuk dicicipi, selain Tinutuan dan Bubur Manado dari Sulawesi Utara. Di Maluku dan Papua, terkenal dengan makanan tradisional berbahan dasar sagu, yaitu papeda. Ayam Taliwang khas Lombok, Nusa Tenggara Barat, juga terkenal lezat.

- a) Ayam Taliwang; makanan khas daerah Nusa Tenggara Barat ini berbahan dasar daging ayam. Daging ayam tersebut dibakar dengan bumbu cabai merah kering, bawang merah, bawang putih, tomat, terasi goreng, kencur, gula merah dan garam. Disajikan bersama bumbu tambahan, dan menu tambahan seperti plecing kangkung.
- b) Catemak Jagung; catemak jagung merupakan makanan khas dari Nusa Tenggara Timur. Makanan khas ini berbahan dasar jagung, biasanya disajikan sebagai penutup makanan.
- c) Gohu Ikan; di daerah Maluku Utara dan Sulawesi Utara, memiliki makanan khas daerah yaitu Gohu Ikan. Gohu Ikan berbahan dasar ikan tuna, yang dicampur dengan bumbu gohu.
- d) Ayam Betutu; ayam betutu merupakan makanan khas daerah Bali. Betutu merupakan lauk yang terbuat dari ayam atau bebek yang utuh yang berisi bumbu, kemudian dipanggang dalam api sekam.
- e) Sup Konro; sup konro merupakan makanan khas daerah Sulawesi Selatan. Namun saat ini sudah menjadi masakan andalan buat orang-orang Indonesia. Sup Konro merupakan sup iga sapi yang disajikan dengan kuah berwarna coklat.

- f) Lapa-lapa; lapa-lapa merupakan makanan khas daerah Sulawesi Tenggara. Memiliki cita rasa yang gurih, dan sangat cocok disantap bersama ikan asin.
- g) Binte Biluhuta Makanan ini khas dari daerah Gorontalo. Makanan ini biasa dikenal dengan sebutan Milu Siram. Makanan ini terbuat dari jagung yang disiram dengan bumbu khas daerah dan dicampur dengan udang, belimbing sayur serta topping pelengkap lainnya.
- h) Ikan Bakar Manokwari; ikan bakar ini berasal dari Papua Barat. Berbeda dengan ikan bakar pada umumnya, karena ikan bakar ini memiliki bumbu khusus yang memberikan sensasi rasa berbeda.
- i) Kue Sagu; kue sagu atau bagea adalah makanan khas dari Papua Tengah. Terbuat dari tepung sagu, yang memiliki tekstur cukup keras saat digigit namun jika sudah di dalam mulut kue ini akan melunak.
- j) Papeda; papeda adalah makanan khas daerah Papua yang terbuat dari sagu. Papeda harus dimasak selama beberapa menit sampai tekstur makanan berubah menjadi bubur. Bubur putih dengan tekstur lengket seperti itu terasa hambar. Sebagai pelengkap, makanan khas daerah Papua ini diberi ikan kuah pedas dan sayur-sayuran.

C. Destinasi Wisata Kuliner di Indonesia

Secara luas negara Indonesia terkenal dengan kuliner khas dan lezat di setiap daerahnya, tetapi terdapat beberapa daerah yang berpotensi atau bahkan sudah terkenal oleh masyarakat sering dikunjungi karena wisata kuliner, berikut diantaranya :

1. Yogyakarta

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu daerah di Indonesia yang mempunyai sejarah sosial dan budaya yang panjang. Popularitas ini semakin bertambah sebagai pusat kebudayaan dan kesenian. Masyarakat Yogyakarta yang beragam mempunyai

komunitas-komunitas etnis di setiap kampung. Wisata kuliner sudah menjadi potensi dan juga aset Yogyakarta yang sudah tidak asing lagi bagi wisatawan akan tetapi tentunya aset ini perlu pengembangan dalam penerapannya. Perlu adanya upaya pelestarian dan pengembangan di dalam wisata kuliner disesuaikan dengan norma-norma dan nilai budaya yang berlaku di Yogyakarta. Beberapa contoh makanan yang menjadi andalan Yogyakarta sebagai ikon wisata kuliner misalnya Gudek, Lotek, Kopi Klotok, Sate Klatak, dan lain-lain.

2. **Bali**

Bali terkenal sebagai ikon Indonesia di mata dunia internasional. Bali dikenal karena pemandangan alamnya yang sangat memanjakan mata, pegunungan berapi yang hijau, sawah yang subur dan pantai yang indah serta kuliner tradisional yang beragam dan sangat lezat. Salah satu masakan tradisional Indonesia yang memiliki cita rasa yang unik dan penggunaan bumbu yang banyak yaitu masakan tradisional dari Bali. Makanan tradisional Bali yang tidak hanya bertujuan untuk memenuhi selera masyarakatnya, tetapi juga bertujuan untuk melayani para dewa yang dipercayai oleh masyarakat Bali. Bali memiliki pendekatan unik yang dapat memiliki nilai jual yang tinggi. Penggunaan bumbu ramah lingkungan yaitu bumbu yang digunakan berasal dari produksi pertanian masyarakat Bali, tidak mengandung bahan pengawet makanan, dan bahan instan yang terdapat di pasaran sehingga menghasilkan cita rasa yang enak dan khas. Selain itu, produksi masakan yang menggunakan peralatan tradisional juga dapat menghasilkan aroma masakan yang lezat, sehingga beberapa restoran sengaja menggunakan peralatan masak tradisional sebagai tempat untuk menarik wisatawan. Inilah beberapa hal yang menjadikan makanan tradisional Bali sangat diminati tidak hanya oleh masyarakat lokalnya tetapi oleh wisatawan dari daerah lain juga. Beberapa contoh makanan tradisional Bali adalah nasi campur Bali, sate lilit, ayam betutu, sate plecing dan lain-lain.

3. Kota Makassar

Kota Makassar tidak hanya terkenal dengan destinasi wisata pantainya yang memukau, tetapi kota yang dikenal juga dengan kota Anging Mamiri ini menjadi surganya kuliner dan destinasi wisata. Dalam hal kuliner, nasi tetap menjadi makanan utama masyarakat Bugis dan Makassar yang dihidangkan dua atau tiga kali sehari. Untuk sarapan, hidangan utama biasanya ialah nasi ketan yang direbus dengan kuah santan atau orang Makassar sering menyebutnya dengan songkolo. Cita rasa masakan tradisional Makassar sangat dipengaruhi oleh berbagai cita rasa yang dibawa oleh pedagang asing yang dulunya sering melakukan aktivitas perdagangan di Sulawesi Selatan. Contohnya seperti hidangan Coto, makanan tradisional Makassar ini bumbunya sangat kuat, terdapat pengaruh masakan Arab yang disesuaikan dengan lidah lokal. Selain itu, berbagai sudut kota banyak yang menyimpan makanan khas Kota Daeng. Terdapat satu jalan di kota Makassar yang dijadikan sebagai Kawasan Kuliner Makassar. Kawasan ini terletak di pusat wisata Kota Makassar yaitu di sekitaran pantai Losari. Di Kawasan ini terdapat berbagai makanan khas Makassar seperti pisang epe, palubasa, mie titi, sop ubi, aneka macam hidangan laut, dan lain-lain. Hal ini menjadikan kota Makassar sebagai wisata kuliner yang menarik bagi wisatawan.

4. Bandung

Salah satu kota wisata kuliner yang populer di Indonesia adalah Kota Bandung. Bandung menyediakan banyak pilihan kuliner yang beragam seperti batagor, siomay, mie kocok, seblak dan tentunya masih banyak lagi. Kota yang terletak di provinsi Jawa Barat ini akan memanjakan wisatawan yang ingin menikmati setiap kuliner khas yang ada disana. Bandung selalu melakukan pembaharuan dalam mengembangkan berbagai kuliner sejak zaman dahulu. Misalnya, Siomay yang berasal dari Cina, oleh penduduk lokal kota Bandung siomay ini diolah dengan cara dikukus atau digoreng sehingga dikenallah hidangan Batagor selain itu terdapat jajanan seperti Cilok (aci yang dikukus atau digoreng dengan bumbu kacang), Surabi

Bandung dengan berbagai topping, Comro (singkong goreng khas Bandung dengan isian oncom pedas) martabak, bolu dan banyak jajanan lainnya. Bandung dengan budaya sunda juga memiliki banyak restoran khas sunda yang memiliki citarasa khas tersendiri.

5. **Malang**

Kota ini terkenal dengan citarasa baksonya yang sangat nikmat. Bakso tak hanya dinikmati dengan kuah seperti biasa, tapi juga dibakar. Bakso bakar ini sangat disukai, tidak hanya oleh masyarakat kota Malang, tetapi sudah menyebar ke berbagai daerah di Indonesia. Selain bakso, Malang juga terkenal dengan buah apel yang punya citarasa khas. Apel malang terkenal dengan rasanya manis dan segar. Kota Malang juga terkenal dengan berbagai oleh-oleh keripik dari buah, seperti keripik apel, nagka dan salak. Beragam keripik ini diolah dengan teknik tertentu, sehingga cita rasa buahnya tidak hilang. Bila berkunjung ke kota Malang, jangan lewatkan masakan tahu tek dan semangkuk wedang ronde khas malang.

6. **Padang**

Padang merupakan Ibukota Provinsi Sumatera Barat yang menjadi surga bagi wisata kuliner. Disini kamu bisa menikmati enaknya rendang salah satu makanan yang paling enak di dunia. Selain rendang kamu juga bisa menikmati kuliner khas lainnya seperti gulai kepala ikan mas, dan sate padang. Masakan khas Padang sudah terkenal di berbagai daerah, kita bisa menikmati citarasa hidangan Padang melalui Rumah Makan Padang yang Sudha tersebar di berbagai penjuru kota di Indonesia. Di wilayah Sumatera Barat terdapat juga daerah dataran tinggi yaitu Bukittinggi. Di daerah Bukittinggi terdapat berbagai masakan tradisional seperti nasi kapau, keripik balado, pisang gapit yang sering dijadikan tujuan kuliner bagi wisatawan.

BAB IV

KULINER INDONESIA DAN GORONTALO

A. Prinsip dan Klasifikasi Kuliner di Indonesia

1. Prinsip Kuliner di Indonesia

Masakan Indonesia adalah salah satu tradisi kuliner yang paling kaya di dunia, dan penuh dengan cita rasa yang kuat. Kekayaan jenis masakannya merupakan cermin keberagaman budaya dan tradisi Nusantara yang terdiri dari sekitar 6.000 pulau berpenghuni, dan menempati peran penting dalam budaya nasional Indonesia secara umum. Hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu berasal dari rempah-rempah seperti kemiri, cabai, temu kunci, lengkuas, jahe, kencur, kunyit, kelapa dan gula aren dengan diikuti penggunaan teknik-teknik memasak menurut bahan, dan tradisi-adat yang terdapat pula pengaruh melalui perdagangan yang berasal seperti dari India, Tiongkok, Timur Tengah, dan Eropa (terutama Belanda, Portugis, dan Spanyol).

Pada dasarnya tidak ada satu bentuk tunggal “masakan Indonesia”, tetapi lebih kepada keanekaragaman masakan daerah yang dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia serta pengaruh asing. Sebagai contoh, beras yang diolah menjadi nasi putih, ketupat atau lontong (beras yang dikukus) sebagai makanan pokok bagi mayoritas penduduk Indonesia, namun untuk bagian timur lebih umum dikonsumsi sagu, jagung, singkong, dan ubi jalar. Bentuk penyajian umum sebagian besar makanan Indonesia terdiri atas makanan pokok dengan lauk-pauk berupa daging, ikan atau sayur di sisi piring. Makanan tradisional atau kuliner lokal adalah jenis makanan yang berkaitan erat dengan suatu daerah dan diwariskan dari generasi ke generasi sebagai bagian dari tradisi (Jordana, 2000 seperti dikutip oleh Pieniak, *et al.*, 2009). Makanan lokal khas

daerah-daerah di Indonesia sudah ada sejak lama dan masih bertahan hingga saat ini sehingga sangat dihargai sebagai warisan budaya. Resep yang digunakan juga sudah diturunkan dari generasi ke generasi, bahkan cara memasaknya juga masih melestarikan cara lama. Walaupun sudah ada modifikasi atau variasi, namun bahan utama dan prosedur memasaknya tidak berubah. Karena menjadi bagian dari suatu daerah, maka makanan-makanan tradisional ini sangat mudah ditemukan, bahkan menjadi ikon pariwisata di tempat tersebut (Lazuardi, 2015).

2. Klasifikasi Kuliner khas Nusantara

Makanan Indonesia memiliki susunan menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah-buahan, sambal, sedap sedapan, dan minuman, bahkan berbagai jenis jajanan pinggir jalan sebagai makanan ringan. Pada prinsipnya makanan Indonesia dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Hidangan pokok (nasi dan penggantinya)

Hidangan atau makanan pokok adalah makanan utama yang biasa dihidangkan dalam jumlah banyak. Makanan pokok pada masakan Indonesia adalah nasi. Pada umumnya, beras dimakan dalam bentuk nasi biasa yang bercita-rasa tawar dengan sedikit sayur-mayur dan lauk-pauk teman nasi disisinya sebagai sumber protein dan sumber gizi lainnya. Beras juga dapat dijadikan ketupat (beras dikukus dalam anyaman daun kelapa), lontong (beras dikukus dalam kemasan daun pisang), intip (kerupuk beras), jajanan, bihun, mi, arak beras, dan nasi goreng, nasi kuning, nasi jagung dan nasi gurih. Pada abad ke-16, bangsa Eropa yang mengunjungi kepulauan Indonesia memandang nasi sebagai makanan bergengsi yang disajikan oleh kaum aristokrat dan ningrat saat upacara dan perayaan pesta. Bahan makanan pokok lainnya adalah jagung (di kawasan kering seperti Madura dan Nusa Tenggara), sugu (di kawasan Indonesia Timur), singkong (dikeringkan dan disebut tiwul sebagai alternatif makanan pokok di kawasan

gersang Jawa seperti Gunung Kidul dan Wonogiri), ketela serta umbi-umbian (khususnya pada musim paceklik).

b. Hidangan lauk pauk

Lauk-pauk adalah suatu hidangan yang merupakan pelengkap nasi yang dapat berasal dari bahan hewani dan produknya, tumbuh-tumbuhan, atau kombinasi bahan hewani dan tumbuhan yang biasanya dimasak dengan bumbu tertentu. Teknik pengolahan lauk pauk diantaranya yaitu direbus, digoreng, dikukus, dibakar, kombinasi dari beberapa teknik dan dengan teknik ganda. Teknik penyajian lauk pauk dapat dengan per porsi atau secara prasmanan. Bahan makanan sumber protein hewani yang banyak digunakan dalam masakan Indonesia adalah telur, daging, unggas, ikan, hasil laut dan lain- lain. Sedangkan bahan makanan nabati yang banyak digunakan dalam lauk pauk Indonesia yaitu tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan.

c. Hidangan sayur

Sayur adalah suatu hidangan berkuah, yang dapat dimakan dengan atau tanpa nasi. Sayur biasanya berisi kuah dan bahan pokok sayuran atau dapat pula ditambahkan dengan bahan lain seperti bahan hewani atau tumbuh-tumbuhan. Bahan yang digunakan dalam masakan sayur dapat berupa air, kaldu, atau santan. Bumbu yang digunakan bisa bervariasi tergantung rasa yang diinginkan, karena bumbu yang digunakan tiap daerah berbeda-beda. Hidangan sayur dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Sayur berkuah banyak, contohnya sayur asem, sayur lodeh, sayur bening, sayur sop, soto dan lain-lain;
- 2) Sayur berkuah sedikit (tumis), adalah sayur yang bumbunya ditumis dahulu dengan minyak dan menggunakan sedikit kuah. Contoh masakan sayur yang ditumis antara lain osengoseng, tumis kangkung, orak-arik, cap-cay dan lain-lain;

3) Sayur tanpa kuah, adalah jenis sayur yang dihidangkan tanpa atau dengan melalui proses pengolahan. Sayuran ini bisa disajikan dalam keadaan mentah bersama sambal atau bumbu sehingga menambah rasa dari sayuran tersebut. Sambal yang digunakan dapat berupa bumbu kelapa, bumbu kacang atau bumbu cabe. Contoh sayur mentah antara lain lotek, urapan, gado-gado dan lain-lain.

d. Buah-buahan

Pasar di Indonesia penuh dengan berbagai jenis buah tropis. Buah adalah bagian penting dalam pola makan Indonesia, baik dimakan langsung, dijadikan kudapan manis (seperti es buah), disajikan menjadi masakan gurih atau pedas seperti rujak dan pisang goreng, diproses menjadi keripik seperti keripik nangka dan keripik pisang. Banyak jenis buah-buahan seperti manggis, rambutan, nangka, durian, dan pisang yang merupakan tanaman asli Indonesia. Pisang dan kelapa sangat penting, tidak hanya untuk masakan Indonesia, tetapi untuk berbagai keperluan seperti bahan bangunan untuk dinding atau atap, minyak, alas makan, kemasan, dan lain-lain.

e. Sambal

Sambal adalah hidangan yang tidak berdiri sendiri, tetapi harus dimakan dengan bahan lain, terutama lalap. Sambal juga dapat digunakan sebagai penambah rasa dan melengkapi hidangan lain. Sambal dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu sambal mentah dan matang. Sambal mentah contohnya sambal bawang, terasi, dan colo- colo, sedangkan sambal matang contohnya sambal tomat, sambal teri dan sambal kacang.

f. Makanan ringan atau kudapan

Kudapan atau disebut juga sedap-sedapan adalah makanan kecil yang biasa dihidangkan bersama minuman,

baik untuk keperluan sehari-hari maupun untuk kesempatan khusus. Kue khas Indonesia sering disebut sebagai jajan pasar. Indonesia memiliki kekayaan berbagai macam kudapan dan kue, baik gurih maupun manis. Kue populer diantaranya risoles, pastel, lumpia, lempeng, lontong, tahu isi, lapis legit, getuk, bakpia, bika ambon, lupis, lempeng, timpan, klepon, onde-onde, nagasari, soes, dan bolu kukus. Jenis jajanan sangat variatif dan sampai sekarang masih dilestarikan yaitu jajanan yang fungsinya selain dikonsumsi sendiri, dijual, pelengkap makanan sesaji untuk acara ritual (kenduri) ataupun acara tertentu, antara lain: bubur kacang ijo, bubur sumsum, bubur grendul, putu bumbung (berbahan tepung beras), klepon (berbahan tepung ketan), cenil (berbahan tepung ketan), tiwul (berbahan gapek/singkong kering), gatot (berbahan jagung), sawut (berbahan singkong), lopis (berbahan tepung ketan), bledos (berbahan singkong), getuk (berbahan singkong), orog-orog (berbahan tepung ketan), lemet (berbahan singkong), tahu isi (tahu berisi ragi sayuran) dan weci (tepung beras beragi sayuran). Adapula makanan ikon untuk oleh-oleh seperti kripik tempe, kripik buah, buah-buahan khas sebagai buah tangan.

Kudapan Indonesia dapat diklasifikasikan menurut bentuk, rasa, bahan, dan teknik olah, sebagai berikut:

- 1) Klasifikasi kudapan menurut bentuk, dapat dibedakan menjadi kue kecil (kue mangkuk, klepon, lumpia dan lain-lain), kue besar (kue lapis, kue zebra) dan kue yang disertai kuah (bubur, kolak);
- 2) Klasifikasi kudapan menurut rasa, dapat dibedakan menjadi kue manis (yangko, geplak, klepon) dan kue asin atau gurih (lempeng, lumpia);
- 3) Klasifikasi kudapan menurut bahan, dapat dibedakan menjadi beras (arem-arem), tepung beras (nagasari, bubur sumsum), beras ketan (lempeng, wajik), tepung ketan (klepon) dan lain-lain.

- 4) Klasifikasi kudapan menurut teknik olah, dapat dibedakan menjadi dikukus (lemper, arem-arem), direbus (klepon), digoreng (lumpia, martabak), dipanggang (bika ambon) dan lain-lain.

g. Minuman

Minuman yang biasanya menjadi bagian dari kuliner tradisional adalah minuman sehari-hari seperti kopi, teh, wedang jahe, juga minuman penyegar dan jamu sebagai obat. Minuman Indonesia menurut jenisnya dibedakan menjadi dua yaitu minuman panas dan dingin. Minuman panas ada dua macam yaitu minuman panas tidak berisi (teh, kopi, coklat, jeruk) dan minuman panas berisi (bajigur, wedang ronde, sekoteng dan wedang ublek). Sedangkan, minuman dingin juga ada dua macam yaitu minuman dingin tidak berisi (es sirup, es limun, es beras kencur) dan minuman dingin berisi (dawet, es campur, es buah).

- 1) Minuman panas/hangat

Rumah tangga Indonesia biasanya menyajikan teh manis dan kopi tubruk untuk tamu. Sejak masa kolonial Hindia Belanda, perkebunan terutama di Jawa terkenal sebagai penghasil teh, kopi, dan gula. Sejak saat itu teh dan kopi panas digemari oleh warga Indonesia. Teh hitam melati adalah jenis teh yang paling populer di Indonesia, akan tetapi karena meningkatnya kesadaran akan kesehatan, teh hijau mulai digemari. Minuman panas yang manis, seperti bajigur dan bandrek juga populer, khususnya di Jawa Barat. Minuman hangat ini dibuat dari santan dan gula jawa dengan campuran rempah lainnya. Sekoteng (minuman susu hangat dengan kacang, potongan roti, dan pacar cina) dapat ditemukan di Jawa Barat dan Jakarta. Wedang jahe (minuman jahe hangat) dan wedang ronde (minuman hangat dengan bolabola ubi) khususnya populer di

Yogyakarta, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Sedangkan, kopi susu adalah versi Indonesia untuk *café au lait*.

2) Minuman dingin

Minuman dingin seperti jus buah-buahan sangat populer, antara lain jus jeruk, jus jambu, jus mangga, jus sirsak, dan jus alpokat yang biasanya disajikan dengan ditambah susu kental manis coklat atau putih sebagai minuman pencuci mulut. Sementara itu, jenis minuman penyegar, baik yang dikonsumsi sehari-hari, untuk acara khusus maupun dijual yaitu : kolak (pisang, kolang-kaling, ubi, tape singkong), es degan (kelapa muda), es cincau, es teler, es cendol, es kacang merah, es blewah serut, es rumput laut, serabi, dan rujak gobet (serutan buah mentah berbumbu rujak), es doger, es campur, es potong, and es puter.

3) Minuman jamu

Untuk minuman jamu berbahan empon-empon (umbi tanaman obat) yang secara turun temurun masih dilestarikan, seperti: beras kencur, kunir asem madu, kunci sirih, kunyit asam, kudu laos, jamu daun beluntas (gejah), temulawak dan jamu puyang (lempuyang). Pengolahan dilakukan secara tradisional. Minuman jamu ini selain disiapkan untuk dikonsumsi keluarga ada juga yang dijadikan sebagai mata pencaharian dengan dijual keliling. Berkaitan dengan jamu tradisional sebagai bagian dari kuliner sehat meliputi: kunir asem madu, beras kencur, temulawak, kudu laos, dan sirih.

h. Jajanan Pinggir Jalan

Jajanan pedagang di pinggir jalan lazim ditemukan di Indonesia, demikian juga pedagang keliling yang menggunakan gerobak, sepeda, atau pikulan. Pedagang makanan pinggir jalan atau pedagang keliling ini disebut pedagang kaki lima (berdasarkan lajur trotoar selebar lima kaki

di Indonesia, akan tetapi teori lain menyebutkan kata ‘kaki lima’ berdasarkan jumlah tiga kaki gerobak dengan dua kaki pedagangnya). Kebanyakan pedagang keliling atau kakilima ini memiliki ciri khas dan alat tertentu untuk mengumumkan kehadirannya, seperti pedagang sate berteriak, pedagang gorengan memukul-mukul penggorengan, pedagang bakso memukulkan mangkok atau kentongan, atau pedagang mie ayam memukul kentongan atau balok kayu. Salah satu makanan jajanan pinggir jalan yang populer adalah siomay dan batagor (singkatan dari Bakso Tahu Goreng), pempek, bubur ayam, bubur kacang hijau, sate, nasi dan mie goreng, toge goreng, laksa, dan gorengan. Di berbagai kota besar juga banyak ditemui jajanan Cina seperti bakpao, bakmi, dan bakso yang dijual baik oleh pedagang kaki lima di tepi jalan atau di restoran. Masakan Cina seringkali diadaptasi menjadi masakan Indonesia.

B. Jenis-Jenis Kuliner di Gorontalo

Gorontalo, sebuah kota yang dijuluki “Kota Serambi Madinah” merupakan Ibukota Provinsi Gorontalo yang letaknya berada di Pulau Sulawesi. Kota ini terkenal akan eksotis keindahan alamnya. Keindahan alamnya masih terjaga secara natural, karena masih banyak yang belum mengenal dan menyinggahi kota ini. Namun, kekayaan Gorontalo bukan hanya keindahan alam saja. Dalam segi wisata kuliner, Gorontalo juga menyimpan segudang makanan khas yang lezatnya tak kalah dengan kuliner di daerah lain. Jenis- jenis kuliner Gorontalo antara lain adalah :

1. Binte Biluhuta



Gambar 1 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

Gorontalo terkenal sebagai daerah penghasil jagung yang subur. Oleh masyarakat pribumi, hasil bumi tersebut dimanfaatkan untuk menciptakan kuliner khas Gorontalo, yaitu 'Binte Biluhuta'. Nama Binte yang berarti jagung, sedangkan biluhuta yaitu disiram. Jadi diartikan secara bahasa adalah jagung yang disiram. Binte Biluhuta ini paling enak disantap saat masih panas. Racikannya sendiri terdiri dari jagung putih ketan, dicampur dengan parutan kelapa, udang dan suwiran ikan cakalang, kemudian disiram dengan kuah berbumbu rempah-rempah khas Gorontalo sehingga menimbulkan rasa manis, asin dan pedas bercampur menjadi satu. Binte biluhuta ini mempunyai nama lain makanan khas Gorontalo milu siram.

Binte Biluhuta akan terasa semakin nikmat dan lengkap lagi jika ditambah dengan irisan daun bawang, tomat, kemangi, dan cabai. Untuk mengharumkan cita rasa dan mengangkat kelezatannya, ditambahkan perasan jeruk nipis. Jika melihat Binte Biluhuta maka kita akan terbayang dengan bubur Manado, karena memang kedua kuliner khas dari daerah yang berbeda ini memiliki kesamaan. Kesamaan dilihat dari sama-sama makanan berkuah dan ada suwiran ikan cakalang serta sayuran sebagai pelengkap. Perbedaannya, Binte Biluhuta terbuat dari bahan dasar jagung dan parutan kelapa, sedangkan bubur Manado terbuat dari bahan dasar beras dan singkong.

2. Ayam Iloni

Penggunaan ayam sebagai bahan baku utama dalam masakan mungkin sudah banyak ditemui di tempat-tempat lain. Apa yang dilakukan pada ayam tersebut yang menjadikannya unik dan khas. Ayam iloni adalah salah satu makanan khas Gorontalo yang juga berbahan dasar ayam. Masakan dari kota Gorontalo satu ini dibuat dengan bumbu dan cara masak yang berbeda sehingga tercipta ayam bakar dengan citarasa kelezatan yang istimewa. Ayam iloni sendiri diolah dengan cara yang tak biasa. Kalau pada umumnya ayam bakar dipanggang setelah dibersihkan, ayam iloni tidak. Ayam iloni sebelum dipanggang harus ditambahkan bumbu khas terlebih dahulu hingga meresap ke dalam bagian daging dengan campuran santan. Setelah bumbu dan santan meresap, barulah ayam dibakar hingga siap disantap. Ayam iloni bisa disantap bersama nasi putih hangat, lalapan sayur, dan sambal.



Gambar 2 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

3. Tili Aya

Tili Aya merupakan kuliner khas Gorontalo yang disajikan sangat sederhana. Biasanya Tili Aya disajikan sebagai lauk atau pelengkap nasi dan makanan berat lainnya di setiap acara-acara adat. Kue tili aya sengaja dibuat oleh orang Gorontalo terdahulu sebagai penahan dahaga ketika awal puasa di mana banyak orang yang kesulitan menahan rasa haus dan lapar yang amat sangat. Tili Aya terbuat bahan dasar gula merah, dicampur dengan beberapa butir telur, lalu ditambahkan santan kelapa. Setelah semua tercampur, adonan tersebut dikukus hingga matang.

Jika dilihat dari bentuk fisiknya Tiliaya lebih menyerupai puding yang memiliki tekstur yang sangat lembut, empuk dan rasanya sangat manis.



Gambar 3 (Sumber: www.bpkp.go.id/gorontalo)

4. Ilabulo



Gambar 4 (Sumber: <https://liputan6.com>)

Ilabulo adalah makanan khas Gorontalo yang terbuat dari sagu dan ati ayam. Dalam pengolahannya dimasak menggunakan santan. Biasanya Ilabulo disajikan oleh masyarakat Gorontalo sebagai hidangan makan siang. Cara memasak makanan ilabulo ini adalah dengan mencampurkan bahan utama tersebut dengan pisang sepatu, bawang merah, bawang putih, lada putih, garam halus, tepung sagu, minyak sayur, santan dan air secukupnya. Semua bahan tersebut kemudian dicampurkan dan terakhir dibungkus dengan daun pisang untuk kemudian dibakar hingga matang. Ilabulo siap disajikan.

5. Ikan Bilendango

Makanan bilendango adalah makanan khas Gorontalo yang berbahan utama ikan. Biasanya makanan bilendango menggunakan ikan goropa atau yang lebih dikenal dengan ikan kerapu. Ikan tersebut kemudian digoreng dengan campuran berbagai bumbu khas. Ada yang unik dari proses penggorengan makanan ini. Keunikan tersebut terletak pada keberadaan daun pisang yang digunakan sebagai alas minyak dan ikan ketika proses penggorengan. Penggunaan alas daun pisang ini bertujuan untuk meminimalisir risiko ikan yang gosong akibat terlalu lama digoreng atau karena ketidaktahuan pembuat yang menggunakan api besar untuk mematangkan ikannya.



Gambar 5 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

6. Kue Kerawang

Oleh-oleh khas Gorontalo yang satu ini bernama ‘Kue Karawo’, adalah kue yang penyajiannya dihias seperti motif Kain Karawo. Kue karawo atau biasa juga disebut kue kerawang terbuat dari campuran tepung terigu, telur, mentega, susu, gula, maizena, dan vanili. Setelah semua bahan tersebut diolah, lalu menjadi adonan yang siap untuk dicetak.



Gambar 6 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

Kue kerawang biasanya terdiri dari dua keping di mana bagian atasnya dilukis dengan tangan hingga berbentuk tampilan gambar aneka bunga dan dedaunan. Di tengah-tengah kepingan kue juga kerap diselipkan karamel, selai, kacang, atau cokelat leleh. Kue yang hanya bisa didapati di Gorontalo ini biasanya ramai muncul saat hari raya Idul Fitri di mana menjadi kue kering yang disuguhkan untuk para tamu yang ingin bersilaturahmi ke rumah.

7. Duduli

Duduli atau dodol merupakan salah satu kuliner khas nusantara yang memiliki ciri khas tersendiri di masing-masing daerah, termasuk di Gorontalo. Di Gorontalo terdapat makanan ringan sejenis dodol yang dikenal dengan nama duduli. Terbuat dari ketan, santan, dan gula merah, makanan khas Gorontalo bertekstur kenyal layaknya dodol ini memiliki ciri khas dengan dibungkus menggunakan daun woka.



Gambar 7 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

8. Es Brenebon

Es brenebon adalah sebutan oleh masyarakat Gorontalo, lebih dikenal secara umum yaitu es kacang merah. Tak hanya cita rasa yang nikmat, minuman es ini juga memiliki manfaat yang menyehatkan.



Gambar 8 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

Bahan utama kuliner minuman ini menggunakan kacang tanah yang berwarna merah. Cita rasanya manis dan segar di lidah. Bahan tambahan lainnya yaitu seperti sirup dan susu kental yang menambah kenikmatan minuman es kacang merah ini.

9. Sate Tuna



Gambar 9 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

Sate adalah kuliner khas bangsa yang sudah terkenal secara meluas hingga mancanegara. Di Indonesia, sate dikenal berasal dari Madura dan juga Padang. Namun beberapa daerah juga memiliki kuliner khas sate, hanya saja penggunaan bahan dasar dan racikan bumbunya yang

mencirikan perbedaan khasnya. Gorontalo juga memiliki kuliner khas sate sendiri, yaitu ‘Sate Tuna’. Sate tuna memiliki karakteristik tersendiri jika dibandingkan dengan hidangan sate pada umumnya, sate tuna tidak menggunakan saus kacang sebagai pelengkap tetapi digantikan dengan *sambal rica* (jenis sambal pedas).

10. Sayur Putungo

Sayur Putungo merupakan hidangan sayuran khas Gorontalo yang terbuat dari bahan utama menggunakan jantung pisang. Mungkin di beberapa daerah lain juga memiliki kuliner dari olahan jantung pisang, hanya saja tiap daerah memiliki cara pengolahan dan racikan rempah-rempah yang berbeda.



Gambar 10 (Sumber: <https://budaya-indonesia.org>)

BAB V

GAMBARAN UMUM PROVINSI GORONTALO

A. Sejarah Provinsi Gorontalo

Gorontalo merupakan sebuah provinsi di Indonesia. Sebelumnya, semenanjung Gorontalo (*Hulontalo*) merupakan wilayah Kabupaten Gorontalo dan Kota Madya Gorontalo di Sulawesi Utara. Seiring dengan munculnya pemekaran wilayah berkenaan dengan otonomi daerah di Era Reformasi, provinsi ini kemudian dibentuk berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2000, tertanggal 22 Desember 2000 dan menjadi Provinsi ke-32 di Indonesia. Ibukota Provinsi Gorontalo adalah Kota Gorontalo.

Secara administratif, Provinsi Gorontalo terbagi atas 5 kabupaten dan 1 kota yaitu Kabupaten Gorontalo, Kabupaten Boalemo, Kabupaten Pohuwato, Kabupaten Bone Bolango, Kabupaten Gorontalo Utara, dan Kota Gorontalo. Dari 6 wilayah administrasi tersebut terdiri atas 77 Kecamatan, 72 Kelurahan dan 657 Desa. Kabupaten dengan kecamatan terbanyak adalah Kabupaten Gorontalo. Sementara itu, jika dilihat dari luas wilayah, Kabupaten Pohuwato memiliki wilayah terluas di Provinsi Gorontalo dengan luas wilayah sebesar 4.244,31 km² atau sebesar 35,83%, sedangkan Kota Gorontalo memiliki wilayah terkecil di Provinsi Gorontalo yaitu sebesar 79,59 km² atau sebesar 0,53% dari wilayah provinsi Gorontalo.

Menurut catatan “Hikayat Gorontalo”, daerah yang selama ini dikenal dengan istilah “Semenanjung Gorontalo” yang ada sekarang ini berasal dari sebuah pulau. Lama-kelamaan, air laut di sekitar pulau itu pun surut dan pada akhirnya muncullah tiga gunung, yang salah satunya adalah gunung Tilongkabila. Adapun sebuah lembah di sebelah selatan Gunung Tilongkabila tersebut dicatat dalam sejarah sebagai wilayah yang

bernama “Hulontalangi”, yang kemudian hari dikenal sebagai daerah “Hulontalo” atau Gorontalo, yang juga merupakan cikal bakal wilayah Kota Gorontalo. Seperti halnya daerah lain, Provinsi Gorontalo pun memiliki berbagai julukan, di antaranya:

1. “Bumi Serambi Madinah”
2. “Provinsi Karawo”
3. “The Hidden Paradise”
4. “Gerbang Utara Indonesia”
5. “Lumbung Jagung Nusantara”
6. “Bumi Para Sastrawan”
7. “Tanah Para Sultan”

Kata Gorontalo pada dasarnya berasal dari kata *Hulontalo* dalam bahasa Gorontalo. Hulontalo itu sendiri berasal dari kata dasar Hulontalangi, sebuah nama salah satu Kerajaan di Gorontalo. Selain itu, terdapat beberapa catatan sejarah mengenai asal muasal dari nama Gorontalo, diantaranya :

1. Gorontalo berasal dari kata “Hulontalangi”, yang bermakna “Lembah Mulia”. Hulontalangi berasal dari dua suku kata, yaitu “Huluntu” yang berarti “Lembah” dan “Langi” yang berarti “Mulia”.
2. Gorontalo berasal dari kata “Hulontalangi”, yang bermakna “Daratan yang Tergenang”. Kata “Hulontalangi” dalam penerjemahan lain berasal dari dua 3 suku kata, yaitu “Huntu” yang berarti “Onggokan Tanah” atau “Daratan”, dan “Langi-Langi” yang berarti “Tergenang”. Maka kata “Hulontalangi” dapat pula diartikan sebagai “Daratan yang Tergenang Air” sesuai dengan cerita turun temurun masyarakat Gorontalo.
3. Gorontalo berasal dari kata “Huidu Totolu”, yang bermakna “Tiga Gunung”. Jika ditelusuri sejarahnya, terdapat tiga gunung purba di semenanjung Gorontalo yaitu Gunung Malenggalila, Gunung Tilongkabila dan satu Gunung lagi yang tidak bernama.

4. Gorontalo berasal dari kata “Hulontalo”. Namun, karena kesulitan dalam pengucapannya maka para penjajah Belanda menyebut “Hulontalo” menjadi “Gorontalo”.
5. Gorontalo berasal dari “Pongolatalo” atau “Puhulatalo” yang artinya tempat menunggu.

Jadi asal usul nama Gorontalo (arti katanya) tidak diketahui lagi, namun jelas kata “Hulontalo” hingga sekarang masih hidup dalam ucapan orang Gorontalo dan orang Belanda (pada masa penjajahan) karena kesulitan dalam mengucapkannya diucapkan dengan Horontalo dan bila ditulis menjadi Gorontalo.

Menurut catatan sejarah, Jazirah Semenanjung Gorontalo terbentuk kurang lebih 1300 tahun lalu, dimana Kerajaan Suwawa telah ditemukan berdiri pada sekitar tahun 700 Masehi atau pada abad ke-8 Masehi. Hal ini diperkuat dengan ditemukannya makam para Raja di tepian hulu sungai Bulawa. Tidak hanya itu, makam Raja Suwawa lainnya dapat kita temukan di hulu sungai Bone, yaitu makam Raja Moluadu (salah seorang Raja di Kerajaan Suwawa) bersama dengan makam istrinya dan anaknya. Namun, sebagai salah satu jazirah tertua di Sulawesi dan Nusantara, Semenanjung Gorontalo pun tidak hanya memiliki catatan sejarah pada prasasti makam-makam Rajanya dahulu, melainkan pula memiliki situs prasejarah yang telah ditemukan. Situs Oluhuta, merupakan sebuah situs prasejarah dan memiliki makam prasejarah didalamnya. hal ini dapat menjadi bukti bahwa Gorontalo telah memiliki peradaban yang sangat lampau. Disamping itu, Kota Gorontalo merupakan salah satu kota tua yang ada di Pulau Sulawesi selain Kota Makassar, Pare-pare dan Manado. Diperkirakan, Kota Gorontalo sudah terbentuk sejak kurang lebih 400 tahun yang lalu atau sekitar tahun 1500-an pada abad ke-16. Kota Gorontalo pada saat itu menjadi salah satu pusat penyebaran agama Islam di Kawasan Timur Indonesia, selain Ternate (sekarang bagian dari Provinsi Maluku Utara) dan Bone (sekarang bagian dari Provinsi Sulawesi Selatan). Seiring dengan penyebaran agama tersebut, Kota Gorontalo akhirnya menjadi pusat pendidikan dan perdagangan masyarakat di wilayah “Tomini-Bocht” seperti Bolaang Mongondow (Sulawesi utara), Buol Toli-Toli, Luwuk Banggai, Donggala (Sulawesi Tenggara). Hal

ini dikarenakan, Kota Gorontalo memiliki letak yang sangat strategis, posisinya menghadap langsung ke Teluk Tomini (bagian selatan) dan Laut Sulawesi (bagian utara).

Sebelum masa penjajahan, keadaan daerah Gorontalo berbentuk kerajaan-kerajaan yang diatur menurut hukum adat ketatanegaraan Gorontalo. Kerajaan-kerajaan itu tergabung dalam satu ikatan kekeluargaan yang disebut Pohala'a, diantaranya:

1. Pohala'a Gorontalo (Etnis Hulontalo, Kerajaan Hulontalo);
2. Pohala'a Suwawa (Etnis Suwawa/Tuwawa, Kerajaan Suwawa);
3. Pohala'a Limboto (Etnis Limutu, Kerajaan Limboto);
4. Pohala'a Bolango (Etnis Bulango/Bolango, Kerajaan Bulango);
5. Pohala'a Atinggola (Etnis Atinggola/Andagile, Kerajaan Atinggola).

Kerajaan Gorontalo mulanya berada di Kelurahan Hulawa Kecamatan Telaga sekarang, tepatnya di pinggiran sungai Bolango. Menurut sejarah, pada tahun 1024 H, kota Kerajaan ini dipindahkan dari Kelurahan Hulawa ke Duingingi atau Kelurahan Tuladenggi Kecamatan Kota Barat sekarang. Kemudian dimasa Pemerintahan Sultan Botutihe, kota Kerajaan ini dipindahkan ke pinggiran sungai Bolango. Daerah ini ternyata cukup strategis sehingga menjadi pusat pendidikan dan perdagangan serta penyebaran agama Islam. Karena hal ini, pengaruh Gorontalo sangat besar pada wilayah sekitarnya, bahkan menjadi pusat pemerintahan yang disebut dengan Kepala Daerah Sulawesi Utara Afdeling Gorontalo yang meliputi Gorontalo dan wilayah sekitarnya seperti Buol, Toli-Toli, Donggala dan Bolaang Mongondow. Sebelum masa penjajahan keadaan daerah Gorontalo berbentuk kerajaan-kerajaan yang diatur menurut hukum adat ketatanegaraan Gorontalo. Dalam perkembangannya, Kerajaan Gorontalo dan Limboto kemudian semakin dominan dan akhirnya penyebutan *Limo Lo Pohala'a* berubah menjadi *U Duluwo Limo Lo Pohala'a* atau diterjemahkan menjadi 2 kerajaan kembar/utama dalam 5 Kerajaan persekutuan/Perserikatan). Seiring dengan perkembangan zaman, seluruh Etnis atau Pohala'a (Kekeluargaan) tersebut kemudian dikategorikan sebagai bagian dari identitas suku Gorontalo.

Pada tahun 1824 kekuasaan kerajaan telah berada di bawah kekuasaan seorang asisten Residen disamping Pemerintahan tradisonal. Pada tahun 1889 sistem pemerintahan kerajaan dialihkan ke pemerintahan langsung yang dikenal dengan istilah “Rechtatreeks Bestur”. Pada tahun 1911 terjadi lagi perubahan dalam struktur pemerintahan Daerah Limo Lo Pohalaa dibagi atas tiga Onder Afdeling yaitu:

1. *Onder Afdeling* Kwandang.
2. *Onder Afdeling* Boalemo.
3. *Onder Afdeling* Gorontalo.

Selanjutnya pada tahun 1920 berubah lagi menjadi lima distrik yaitu:

1. Distrik Kwandang.
2. Distrik Limboto.
3. Distrik Bone.
4. Distrik Gorontalo.
5. Distrik Boalemo

Kemudian, pada tahun 1922 Gorontalo dipersempit kembali menjadi tiga Afdeling (departemen) yaitu:

1. *Afdeling* Gorontalo.
2. *Afdeling* Boalemo.
3. *Afdeling* Buol.

Sebelum kemerdekaan Republik Indonesia, rakyat Gorontalo dipelopori oleh Bpk H. Nani Wartabone berjuang dan merdeka pada tanggal 23 Januari 1942. Selama kurang lebih dua tahun yaitu sampai tahun 1944 wilayah Gorontalo berdaulat dengan pemerintahan sendiri. Perjuangan patriotik ini menjadi tonggak kemerdekaan bangsa Indonesia dan memberi imbas dan inspirasi bagi wilayah sekitar bahkan secara nasional. Oleh karena itu Bpk H. Nani Wartabone dikukuhkan oleh Pemerintah RI sebagai pahlawan perintis kemerdekaan. Sistem pemerintahan di Indonesia sejak awal kemerdekaan pada 17 Agustus 1945

hingga tahun 1998 terjadi enam kali perubahan. Sistem pemerintahan yang dimaksud adalah tercantum dalam pasal 18 ayat 1 Undang-undang Dasar 1945, bahwa dalam Negara Kesatuan republik Indonesia dibagi atas daerah-daerah dalam propinsi, dan propinsi tersebut dibagi atas kabupaten dan kota. Dalam sistem ini pemerintah ingin menerapkan desentralisasi dengan tujuan agar pemberian otonomi kepada daerah perlu didukung oleh faktor-faktor yang bersifat teknis administratif dan dapat menjamin kemampuan dari daerah untuk mengatur dan mengurus rumah tangganya sendiri

Sebelum kemerdekaan Republik Indonesia, rakyat Gorontalo dipelopori oleh Bpk H. Nani Wartabone berjuang dan merdeka pada tanggal 23 Januari 1942. Selama kurang lebih dua tahun yaitu sampai tahun 1944 wilayah Gorontalo berdaulat dengan pemerintahan sendiri. Perjuangan patriotik ini menjadi tonggak kemerdekaan bangsa Indonesia dan memberi imbas dan inspirasi bagi wilayah sekitar bahkan secara nasional. Oleh karena itu Bapak H. Nani Wartabone dikukuhkan oleh Pemerintah RI sebagai pahlawan perintis kemerdekaan.

Sistem pemerintahan di Indonesia sejak awal kemerdekaan pada 17 Agustus 1945 hingga tahun 1998 terjadi enam kali perubahan. Sistem pemerintahan yang dimaksud tercantum dalam pasal 18 ayat 1 Undang-undang Dasar 1945, bahwa dalam Negara Kesatuan republik Indonesia dibagi atas daerah-daerah dalam provinsi, dan provinsi tersebut dibagi atas kabupaten dan kota. Dalam sistem ini, pemerintah ingin menerapkan system desentralisasi dengan tujuan agar pemberian otonomi kepada daerah perlu didukung oleh faktor-faktor yang bersifat teknis administratif dan dapat menjamin kemampuan dari daerah untuk mengatur dan mengurus rumah tangganya sendiri. Pembentukan Sulawesi dalam status provinsi yang otonom dipimpin oleh seorang Gubernur sebagai Kepala pemerintahan daerah/provinsi.

Berdasarkan Undang- undang nomor 1 Tahun 1945, Sulawesi dibagi dalam 12 kabupaten, 1 kota besar dan 1 kota kecil. Salah satu kabupaten di Sulawesi adalah kabupaten Sulawesi Utara dengan ibukota Gorontalo. Ketika Negara Indonesia Timur didirikan, Gorontalo menolak untuk bergabung dan tetap termasuk dalam wilayah Reupblik Indonesia. Sehingga ketika pada tahun 1949, Gorontalo berada di bawah Republik

Indonesia Serikat, dikenal dengan nama Dewan Kepemerintahan Sulawesi Utara (DKSU). Pada waktu Republik Indonesia Serikat dibubarkan pada tahun 1950 dan kembali pada Negara Kesatuan Republik Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1950, wilayah Gorontalo masuk dalam bagian dari wilayah Sulawesi Utara. Tahun 1953, berdasarkan Lembaran Negara Nomor 17 tahun 1953, daerah Sulawesi Utara dibubarkan dan dibentuk dalam satuan kenegaraan dalam arti kembali menjadi daerah otonom yang mengatur dan mengurus rumah tangganya sendiri. Wilayah Sulawesi Utara terdiri dari Manado, Gorontalo dan Buol dengan pusatnya di Gorontalo. Sistem otonomi daerah ini diperkuat lagi dengan dikeluarkannya Lembaran Negara Republik Indonesia nomor 6 tahun 1957 yang menetapkan tentang pokok-pokok pemerintahan daerah yang menyatakan bahwa wilayah Republik Indonesia di bagi dalam daerah besar dan kecil, dan berhak mengurus rumah tangganya sendiri. Wilayah Gorontalo menjadi kotapraja Gorontalo.

Pemberlakuan kembali Undang-undang Dasar 1945 berdasarkan Dekrit Presiden 5 Juli 1959 menyebabkan terjadinya perubahan dalam penyelenggaraan pemerintahan daerah dengan dikeluarkannya Penetapan Presiden Nomor 6 tahun 1959 yang menyatakan bahwa terdapat peran Kepala Daerah eksekutif dan wakil pusat di daerah. Pusat mengontrol kepala daerah yang direkrut dari Pamong Praja. Pamong Praja ini yang kemudian mendominasi jabatan Bupati dan Walikota. Untuk Sulawesi Utara berdasarkan Undang-undang nomor 47 tahun 1960, dibagi dalam dua Daerah Tingkat I, yaitu Daerah Tingkat I (Propinsi) Sulawesi Selatan-Tenggara dan daerah Tingkat I (Propinsi) Sulawesi Utara-Tengah. Sehubungan penyelenggaraan pemerintahan daerah yang otonom, maka daerah sulawesi dibagi lagi menjadi empat Daerah Tingkat I dengan Undang-undang nomor 13 tahun 1964. Sulawesi terdiri dari Daerah Tingkat I Sulawesi Tengah, Daerah Tingkat I Sulawesi Utara, Daerah Tingkat I Sulawesi Selatan dan Daerah Tingkat I Sulawesi Tenggara. Daerah Tingkat II (Kabupaten) Gorontalo termasuk dalam wilayah Daerah Tingkat I Sulawesi Utara. Perubahan sistem penyelenggaraan pemerintahan daerah ini juga merubah status kotapraja menjadi kotamadya. Wilayah Gorontalo yang semula berstatus kotapraja Gorontalo dengan dikeluarkannya Undang-undang Nomor

18 Tahun 1965, berubah menjadi Kotamadya Gorontalo. Penggunaan nama Kotamadya Gorontalo ini berlangsung hingga tahun 1999. Sejak diberlakukannya Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999, maka istilah kotamadya tidak digunakan lagi. Dengan demikian maka Kotamadya Gorontalo berubah menjadi Kota Gorontalo pada tanggal 5 Desember 2000, dan ditetapkan sebagai ibukota provinsi Gorontalo berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2000.

Etnis

Suku Gorontalo saat ini menjadi populasi suku paling banyak di wilayah utara Sulawesi, diikuti oleh Suku Minahasa yang berada di posisi terbanyak kedua, (BPS, 2014). Suku Gorontalo adalah masyarakat asli yang mendiami wilayah utara pulau Sulawesi dan mayoritas suku ini memeluk agama Islam. Tidak hanya di Sulawesi, penyebaran Suku Gorontalo yang paling banyak berada di Provinsi Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, dan Kalimantan Timur.

Bahasa

Bahasa resmi instansi pemerintahan di Gorontalo adalah bahasa Indonesia. Hingga 2019, Badan Bahasa mencatat ada 3 bahasa daerah di Gorontalo, yaitu bahasa Bajo, bahasa Gorontalo, dan bahasa Minahasa.

Daftar Kota Tua Gorontalo

Meskipun terbilang muda perihal pemekaran daerah, sebenarnya Provinsi Gorontalo telah lebih dahulu dikenal sejak zaman kolonial Belanda dengan kota-kota tua yang dimilikinya selain Kota Gorontalo (Hulontalo), antara lain:

1. Suwawa (asal kata Tuwawa);
2. Limboto (asal kata Limutu);
3. Tapa;
4. Tilamuta;
5. Kwandang;
6. Paguat;

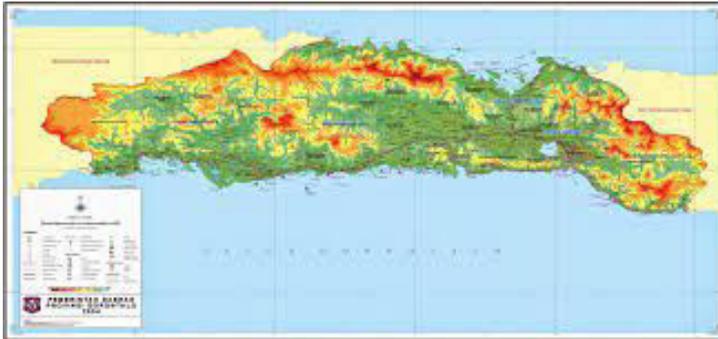
7. Marisa;
8. Popayato;
9. Atinggola.

Menurut catatan sejarah, Jazirah Semenanjung Gorontalo terbentuk kurang lebih 1300 tahun lalu, di mana Kerajaan Suwawa telah ditemukan berdiri pada sekitar tahun 700 Masehi atau pada abad ke-8 Masehi. Hal ini diperkuat dengan ditemukannya makam para Raja di tepian hulu sungai Bulawa. Tidak hanya itu, makam Raja Suwawa lainnya dapat kita temukan di hulu sungai Bone, yaitu makam Raja Moluadu (salah seorang Raja di Kerajaan Suwawa) bersama dengan makam istrinya dan anaknya. Namun, sebagai salah satu jazirah tertua di Sulawesi dan Nusantara, Semenanjung Gorontalo pun tidak hanya memiliki catatan sejarah pada prasasti makam-makam Rajanya dahulu, melainkan pula memiliki situs prasejarah yang telah ditemukan. Situs Oluhuta, merupakan sebuah situs prasejarah dan memiliki makam prasejarah di dalamnya. hal ini dapat menjadi bukti bahwa Gorontalo telah memiliki peradaban yang sangat lampau.

Sementara itu, Kota Gorontalo merupakan salah satu kota tua di Pulau Sulawesi selain Kota Makassar dan Manado. Diperkirakan, Kota Gorontalo sudah terbentuk sejak kurang lebih 400 tahun yang lalu atau sekitar tahun 1500-an pada abad ke-16. Kota Gorontalo pada saat itu menjadi salah satu pusat penyebaran agama Islam di Kawasan Timur Indonesia, selain Ternate (sekarang bagian dari Provinsi Maluku Utara).

B. Lokasi dan Karakteristik Wilayah

1. Letak Geografis Provinsi Gorontalo



Gambar 11 (Sumber : bappeda.gorontaloprov.go.id)

Luas Wilayah Provinsi Gorontalo berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri RI Nomor 137 tahun 2017, tentang Kode dan Data Wilayah Administrasi Pemerintahan sebesar 11.257,07 km², atau hanya sebesar 0,63% dari luas wilayah Indonesia. Wilayah Gorontalo terletak diantara antara 0° 19' – 0° 57' Lintang Utara dan 121° 23' – 125° 14' Bujur Timur. Secara geografis Provinsi Gorontalo berbatasan langsung dengan dua provinsi lain, yaitu Provinsi Sulawesi Tengah di sebelah Barat dan Provinsi Sulawesi Utara di sebelah Timur. Sedangkan di sebelah Utara berhadapan langsung dengan Laut Sulawesi dan di sebelah Selatan dibatasi oleh Teluk Tomini. Letak Provinsi Gorontalo sangatlah strategis, karena diapit oleh dua perairan, yaitu Teluk Gorontalo atau yang lebih dikenal dengan nama Teluk Tomini di sebelah Selatan dan Laut Sulawesi di sebelah Utara.

Dalam catatan sejarah maritim Nusantara, Laut Sulawesi menjadi penting karena merupakan jalur pelayaran dari pulau Sulawesi menuju Filipina yang juga melalui jalur wilayah perairan Kesultanan Sulu di sebelah Timur dari Negara Malaysia. Sedangkan Teluk Gorontalo atau Teluk Tomini sejak dahulu kala menjadi sumber kehidupan penduduk KerajaanKerajaan yang bermukim di sekitarnya. Teluk ini pun sejak dahulu ramai oleh lalu lintas pelayaran dan perdagangan, karena menjadi tempat bertemunya Kerajaan yang berada di kawasan “Tomini-Bocht”

(wilayah kawasan Teluk Tomini), Ternate, Buton, bahkan menjadi jalur masuknya perantau dari Hokkian (Tiongkok) serta dari Jazirah Arab.

2. Topografi

Permukaan tanah di Provinsi Gorontalo sebagian besar adalah perbukitan. Oleh karena itu, provinsi ini mempunyai banyak gunung dengan ketinggian yang berbeda-beda. Gunung Tabongo yang terletak di Kabupaten Boalemo merupakan gunung yang tertinggi sedangkan Gunung Litu-Litu yang terletak di Kabupaten Gorontalo adalah yang terendah. Di samping mempunyai banyak gunung, Provinsi Gorontalo juga dilintasi oleh banyak sungai. Sungai terpanjang adalah Sungai Paguyaman yang terletak di Kabupaten Boalemo dengan panjang aliran 99,3 km. Sedangkan sungai terpendek adalah Sungai Bolontio dengan panjang aliran 5,3 km yang terletak di Kabupaten Gorontalo Utara.

Wilayah Kota Gorontalo adalah yang terletak pada elevasi yang paling rendah, dari 0 sampai 500 meter di atas permukaan laut. Kabupaten Gorontalo terdiri dari wilayah dataran dan pegunungan berada pada elevasi bervariasi, dari 0 sampai 2.065 m dari permukaan laut. Kabupaten Boalemo terdiri dari wilayah dengan topografi datar sampai bergunung terletak pada ketinggian dengan variasi dari 0 sampai 2.100 m dari permukaan laut. Kabupaten Pohuwato terletak pada elevasi 0 sampai 1.920 m yang ditemukan di daerah perbatasan dengan Sulawesi Tengah. Kabupaten Bone Bolango mempunyai topografi dengan variasi antara 0 sampai 1.954. Kabupaten Gorontalo Utara mempunyai topografi dengan ketinggian yang berbeda-beda, dengan variasi ketinggian antara 0 sampai 1.970 m dari permukaan laut.

3. Klimatologi

Dengan kondisi wilayah Provinsi Gorontalo yang terletak di dekat garis khatulistiwa, menjadikan daerah ini mempunyai suhu udara yang cukup panas. Suhu minimum terjadi di bulan September yaitu 22,8 °C. Sedangkan suhu maksimum terjadi di bulan Oktober dengan suhu 33,5 °C. Provinsi Gorontalo mempunyai kelembaban udara yang relatif tinggi, rata-rata kelembaban pada tahun 2013 mencapai 86,5%. Sedangkan

untuk curah hujan tertinggi terjadi pada bulan Mei yaitu 307,9 mm tetapi jumlah hari hujan terbanyak ada pada bulan Juli dan Desember yaitu sebanyak 24 hari.

4. Hidrologi

a. Daerah aliran sungai

Provinsi Gorontalo dilintasi oleh beberapa sungai. Sungai Paguyaman yang terletak di Kabupaten Boalemo adalah sungai terpanjang dengan panjang aliran 99,3 km. Sedangkan sungai yang terpendek adalah Sungai Bolontio dengan panjang aliran 5,3 km yang terletak di Kabupaten Gorontalo Utara.

b. Danau

Di Provinsi Gorontalo terdapat 2 danau yang secara potensial mempunyai nilai ekonomi bagi pengembangan bidang-bidang kepariwisataan, pengairan, dan energi antara lain:

- 1) Danau Limboto; merupakan sebuah danau yang terletak di 2 wilayah yaitu wilayah Kota Gorontalo dan Kabupaten Gorontalo dimana pada tahun 1932 rata-rata kedalaman danau mencapai 30 m dengan luas 7.000 Ha tetapi mulai tahun 1990 sampai sekarang kedalaman danau rata-rata hanya tinggal 2.5 m pada musim kemarau dan bisa mencapai 5 m pada musim hujan dengan luas kurang lebih 3.000 Ha. Pendangkalan danau diakibatkan oleh adanya erosi dan sedimentasi dan masalah lain yang tidak kalah pentingnya yaitu adanya gulma air seperti enceng gondok yang menutupi permukaan mencapai 30% sampai 35% dari luas danau.
- 2) Danau Perintis; danau ini terletak di Desa Huluduotamo Kec. Suwawa ± 11 Km dari pusat kota Gorontalo dapat ditempuh ± 12 menit dengan kendaraan darat. Danau perintis merupakan obyek wisata seluas ± 6 Ha

yang dibuat untuk kepentingan pengairan sawah. Air yang mengalir ke Danau Perintis berasal dari mata air pegunungan yaitu mata air Lulahu dan mata air Poso.

5. Penggunaan lahan

Secara umum penggunaan lahan di Provinsi Gorontalo terbagi menjadi 2 bagian besar, yaitu:

- a. Kawasan lindung Kawasan Lindung Nasional yang terkait dengan wilayah Provinsi adalah:
 - 1) Cagar Alam (CA) Tanjung Panjang di Kabupaten Pohuwato;
 - 2) CA Panua di Kabupaten Pohuwato;
 - 3) Taman Nasional (TN) Bogani Nani Wartabone di Kabupaten Bone Bolango;
 - 4) Taman Nasional Promosi (TNP) Nantu Boliohuto di Kabupaten Gorontalo Utara, Kabupaten Gorontalo dan Kabupaten Boalemo;
 - 5) Kawasan Teluk Tomini.

Kawasan Lindung Provinsi meliputi:

- 1) Kawasan Hutan Lindung (HL) di Kabupaten-Kabupaten Gorontalo, Gorontalo Utara, Bone Bolango, Boalemo, Pohuwato dan Kota Gorontalo;
 - 2) CA Mas Popaya Raja di Kabupaten Gorontalo Utara;
 - 3) CA Tangale di Kabupaten Gorontalo;
 - 4) Kawasan konservasi laut daerah (KKLD) desa olele di Kabupaten Bone Bolango dan Pulau Monduli di Kabupaten Boalemo.
- b. Kawasan Budidaya
Letak Provinsi Gorontalo sangatlah strategis, karena diapit oleh dua perairan, yaitu Teluk Gorontalo atau yang

lebih dikenal dengan nama Teluk Tomini di sebelah Selatan dan Laut Sulawesi di sebelah Utara. Kawasan Budidaya Nasional yang terkait dengan wilayah Provinsi adalah:

- 1) Kawasan Andalan Gorontalo dengan sektor unggulan pertanian, perkebunan, perikanan dan pertambangan;
- 2) Kawasan Andalan Marisa dengan sektor unggulan pertanian, perkebunan dan perikanan;
- 3) Kawasan Andalan Teluk Tomini dan sekitarnya dengan sektor unggulan perikanan dan pariwisata.

5. Kependudukan

Jumlah penduduk di Provinsi Gorontalo pada tahun 2019 sebesar 1.202.631 jiwa yang terdiri atas 602.436 jiwa laki-laki dan 600.195 jiwa perempuan. Jumlah penduduk terbanyak berada di wilayah Kabupaten Gorontalo dengan penduduk sebanyak 378.527 jiwa, sedangkan jumlah penduduk terkecil berada di Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 115.072 jiwa.

Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2010-2020), laju pertumbuhan penduduk Gorontalo sebesar 1,16% per tahun. Terdapat perlambatan laju pertumbuhan penduduk sebesar 1,10% poin jika dibandingkan dengan laju pertumbuhan penduduk pada periode 2000-2010 yang sebesar 2,26%.

6. Luas Daerah dan Pembagian Daerah Administrasi

- a. Kabupaten Boalemo : Luas 1.735,93 km² , terdiri dari 7 kecamatan yaitu : Botumoito, Dulupi, Mananggu, Paguyaman, Paguyaman Pantai, Tilamuta, Wonosari dan 84 desa/kelurahan.
- b. Kabupaten Gorontalo : Luas 2.207,58 km² , terdiri dari 18 kecamatan yaitu : Asparaga, Batudaa, Batudaa Pantai, Bilato, Biluhu, Boliyohuto, Bongomeme, Limboto, Limboto Barat, Mootilango, Pulubala, Tabongo, Talaga Jaya, Telaga, Telaga Biru, Tibawa, Tilango, Tolangohula dan 205 desa/kelurahan.

- c. Kabupaten Pohuwato : Luas 4.291,81 km² , terdiri dari 13 kecamatan yaitu : Buntulia, Dengilo, Duhiadaa, Lemito, Marisa, Paguat, Patilanggio, Popayato, Popayato Barat, Popayato Timur, Randangan, Taluditi, Wanggarasi dan 105 desa/kelurahan.
- d. Kabupaten Bone Bolango : Luas 1.889,04 km² , terdiri dari 17 kecamatan yaitu : Bone Pantai, Kabila, Suwawa, Tapa, Tlongkabila, Botu Pingge, Bone, Bulango Selatan, Bulango Timur, Bulango Ulu, Bulango Utara, Bone Raya, Suwawa Tengah, Suwawa Timur, Suwawa Selatan, Kabila Bone dan 157 desa/kelurahan.
- e. Kabupaten Gorontalo Utara : Luas 1,777,03 km² , terdiri dari 6 Kecamatan yaitu : Anggrek, Atinggola, Gentuma Raya, Kwandang, Sumalata, Tolinggula dan 56 desa/Kelurahan.
- f. Kota Gorontalo : Luas 66,25 km², terdiri dari 9 Kecamatan yaitu: Duingingi, Kota Barat, Kota Selatan, Kota tengah, Kota Timur, Kota Utara, Sibatana, Dumbo Raya, Hulonthalangi dan 49 desa/kelurahan.

7. Wilayah Administrasi

Provinsi Gorontalo terbagi menjadi lima kabupaten dan satu kota. Masing-masing wilayah administrasi tersebut terbagi lagi menjadi beberapa wilayah di bawahnya, yaitu kecamatan, desa/kelurahan. Pada tahun 2017, Provinsi Gorontalo terdiri dari 77 kecamatan dan 72 kelurahan serta 735 desa.

Tabel 1. Luas Wilayah Provinsi Gorontalo dan Kabupaten/Kota

Wilayah	Jumlah Kecamatan	Kelurahan/Desa			Luas Wilayah (Km ²)	Persentase (%)
		Kelurahan	Desa	Jumlah		
Kab. Gorontalo	19	14	191	205	1.750,83	15,55
Kab. Boalemo	7	-	82	82	1.521,88	13,52
Kab. Bone Bolango	18	5	160	165	1.984,31	17,63
Kab. Pohuwato	13	3	101	104	4.244,31	37,70

Wilayah	Jumlah Kecamatan	Kelurahan/Desa			Luas Wilayah (Km ²)	Persentase (%)
		Kelurahan	Desa	Jumlah		
Kab. Gorontalo Utara	11	-	123	123	1.676,15	14,89
Kota Gorontalo	9	50	-	50	79,59	0,71
Prov. Gorontalo	77	72	657	729	11.257,07	100

Sumber: Permendagri 137 Tahun 2017 tentang Kode dan Data Wilayah Administrasi Pemerintahan

C. Etnis dan Kebiasaan Penduduk Gorontalo

Berbagai kategori pengelompokan sosial timbul berdasarkan ras, agama dan etnisitas yang seringkali tumpah tindih dan paralel. Hal ini mengakibatkan semakin dipertegasnya batas-batas solidaritas dan pengelompokan. Pengelompokan sosial berdasarkan etnis meliputi komunitas Gorontalo dan etnik setempat yang berada di Provinsi Gorontalo seperti Limboto, Suwawa, Bone, Atinggola, Boalemo, Sumalata, Kwandang dan sebagainya dianggap sebagai penduduk asli dan merupakan kelompok mayoritas dan dominan di Kota Gorontalo. Selanjutnya etnis dari luar atau pendatang telah hadir di Kota Gorontalo sudah barang tentu didasari atas alasan ekonomi dipandang telah memberi kontribusi akan perkembangan Kota Gorontalo seperti tampak dewasa ini. Penduduk yang mendiami daerah Gorontalo, pertama sebagai penduduk asli hidup mengelompok dalam unit-unit kecil (linula) dan merupakan satu kesatuan sosial ekonomi, pemukiman mereka menyebar di sekitar pegunungan Buliohuto dan Tilongkabila, sekitar Danau Limboto dan daerahdaerah perbukitan. Masuknya para imigran dan pedagang dari Ternate, Makassar dan Bugis, selanjutnya Cina, Arab, Eropa terutama Belanda dan Minahasa memberikan nuansa tersendiri atas pembentukan dan perkembangan Gorontalo.

Faktor berkembangnya jalur pelayaran niaga menarik kapal-kapal Nusantara dan asing ke pelabuhan Gorontalo membawa barang-barang dagangan untuk dipasarkan di daerah Gorontalo. Kembalinya kapal-kapal tersebut mengangkut barang komoditi utama berupa emas, selain itu terdapat juga kopi, kelapa, kopra, indigo (nila), kapas, sagu, damar dan rotan. Komoditi ini kemudian dipasarkan ke wilayah dalam dan

luar Nusantara. Beberapa para pedagang tertarik untuk bermukim di Gorontalo, kemudian mendirikan kampung yang berorientasi pada daerah atau negara dari pedagang tersebut berasal seperti Kampung Bugis, Arab dan Cina, Donggala, Siendeng, dan Tamalate. Di samping itu terdapat juga perkampungan Belanda (Tenda) yang umumnya bertugas sebagai pegawai pemerintahan *Assitant Residentie*. Demikian pula terdapat perkampungan yang berasal dari daerah sekitar Kota Gorontalo di antaranya Paguyaman dan Tapa. Berdasarkan nama-nama kampung tersebut dapat diketahui bahwa meningkatnya jumlah penduduk Kota Gorontalo, khususnya golongan pribumi, Arab, Cina, dan Belanda berkaitan erat dengan perkembangan kegiatan pertanian, ekonomi dan perdagangan.

Kolonisasi Bugis/Makassar sangat erat hubungannya dengan disepakatinya perjanjian Bungaya yang menyebabkan terjadinya imigran dalam skala besar di daerah itu. Para imigran Bugis/Makassar meninggalkan negerinya dan menuju ke daerah-daerah yang pernah di bawah pengaruhnya termasuk Gorontalo. Bermula dari imigran Bone membentuk perkampungan serta mengembangkannya dalam kerajaan kecil, nama sesuai daerah asalnya. Mereka mendiami sekitar Sungai Bone dan Pantai Bone. Menurut laporan Rosenberg bahwa terdapat 5 kampung yang dihuni orang-orang Bone. Munculnya Kampung Bugis (Kelurahan Bugis, Kecamatan Kota Selatan sekarang) diawali dari permintaan Raja Monoarfa kepada Lasimpala untuk membantu mengusir para perompak Minadanao dan Tobelo. Akhirnya Lasimpala berhasil mengusir para perompak tersebut. Kemudian Raja Monoarfa memberikan lahan kepada Lasimpala untuk dihuni dan dikembangkannya menjadi sebuah perkampungan yang dikepalai seorang bergelar matoa (orang yang dituakan). Lokasi kampung Bugis berdekatan dengan pelabuhan karena sesuai dengan pekerjaannya pada sebagai pelaut dan nelayan. Sementara kolonisasi Cina dan Arab membangun pemukiman di sekitar muara Sungai Bolango (Kecamatan Kota Selatan) sebagai kawasan perdagangan. Para pedagang Arab umumnya berasal dari Surabaya, di samping berdagang mereka juga berdakwah dalam menyiarkan agama Islam. Penduduk umumnya memberi gelar “Said” dan dianggap sebagai

orang suci serta sangat dihormati oleh penduduk, sedangkan “Syech” yang lebih disegani sangat kurang jumlahnya.

Dalam perkampungan Arab dan Cina dikepalai oleh seorang bergelar Luietnan, sehingga perkampungan Arab, Cina maupun Bugis di bawah pengawasan langsung *Controleur*, serta diwajibkan membayar pajak khusus. Adanya Kampung Siendeng diawali dari perkawinan Raja Amai dengan Owutanggo-putri Raja Palasa-Siendeng di Teluk Tomini, dan merupakan peletak Islamisasi di Gorontalo setelah Raja Amai memeluk agama Islam. Setelah perkawinannya di Siendeng, Raja Amai kembali ke Gorontalo bersama istrinya didampingi delapan raja-raja kecil di bawah kekuasaan Raja Palasa, seperti Raja Tamalate, Lemboo, Siyendeng, Hulangato, Siduan, Sipayo, Songinti dan Bunuyo. Mereka diberikan lokasi pemukiman tersendiri oleh Raja Amai di daerah Hunto (Kelurahan Biawu, Kecamatan Kota Selatan sekarang). Di daerah tersebut juga didirikan tempat ibadah disebut Tihi Lo Hunto (Mesjid Sultan Amai sekarang). Bangunan inilah menjadi pusat kegiatan pendidikan dan kebudayaan Islam bagi masyarakat. Kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan berupa memperkenalkan dan mengembangkan prinsip adat dan kebiasaan yang berlaku pada kerajaan dengan cara ajaran Islam, sehingga adat memegang peranan penting dalam saluran Islamisasi. Pada tahun 1566, agama Islam secara resmi menjadi agama kerajaan dan mengatur adat istiadat dengan memasukkan pengaruh Islam di dalamnya. Perkampungan Belanda (Kelurahan Tenda, Kecamatan Kota Selatan sekarang) berada pada kompleks perkantoran Kolonial Belanda yang terletak di tengah kota. Dalam kawasan tersebut pejabat dan pegawai rendahan maupun anggota militernya mendirikan pemukiman khusus dengan pos keamanan terletak di tepi jalan besar kota dan terpisah dari pemukiman pribumi.

Membahas tentang kebiasaan kehidupan masyarakat suku Gorontalo saat ini tentu telah ada banyak perubahan dan pergeseran mengikuti perkembangan jaman, dibandingkan pada jaman dahulu dimana masing-masing individu masih mempertahankan nilai-nilai leluhur yang berlaku di dalam masyarakat. Namun demikian saat ini masih ada kebiasaan-kebiasaan hidup dalam masyarakat yang terus dipelihara dan masih berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Sistem

kekerabatan masyarakat Gorontalo yang beraneka ragam profesi dan tingkat sosial tidak menjadi penghalang untuk tetap hidup dalam suasana kekeluargaan. Dan itu menjadi salah satu hal utama mengapa masyarakat Gorontalo selalu hidup rukun dan tidak pernah terjadi bentrok / konflik yang berskala besar. Sistem kemasyarakatan yang terus terpelihara dan berjalan dengan baik hingga saat ini adalah hidup tergotong royong dan menyelesaikan segala persoalan / permasalahan secara bersama sama, musyawarah dan mufakat. Beberapa kebiasaan dan kebudayaan yang dilestarikan oleh suku Gorontalo adalah sebagai berikut:

1. Upacara perkawinan

Dalam melakukan upacara perkawinan, ada banyak aturan dan tata cara yang harus dilakukan oleh mempelai suku Gorontalo. Kebanyakan dari tata aturan dan upacara perkawinan suku Gorontalo masih memegang tradisi turun temurun yang terus dilestarikan sebagai salah satu kebudayaan Indonesia. Upacara perkawinan yang berlangsung di dua tempat yaitu di tempat mempelai pria dan wanita, masing masing keluarga mempelai mengadakan pesta dirumah sendiri sendiri. Dalam pesta tersebut selalu berlangsung meriah hingga berhari hari lamanya. Beberapa hari sebelum pesta dilangsungkan semua keluarga dan kerabat telah datang berkumpul untuk membantu pelaksanaan pesta tersebut, baik ibu-ibu maupun bapak bapak selalu datang beramai ramai. Dalam pesta itu mempelai pria dan wanita menggunakan pakaian adat Bili'u dengan tempat pelaminan yang juga dihias menggunakan adat Gorontalo. Pesta yang berlangsung biasanya 3 hari itu dengan masing masing mempunyai sebutan setiap hari yang berbeda.

2. Tondhalo (upacara tujuh bulanan)

Setiap daerah memiliki acara adat tersendiri dalam mewujudkan rasa syukur atas kehamilan. Tondhalo ini dilakukan saat calon ibu memasuki kehamilan pertama yang ketujuh bulan. Adat ini dilakukan untuk memohon keselamatan ibu dan anak dan juga sebagai rasa syukur. Syarat yang harus dilakukan dalam upacara adat ini adalah sebagai berikut: Kedua orang tua jabang bayi harus menggunakan pakaian adat Gorontalo.

Ada seorang anak perempuan yang digendong oleh ayah jabang bayi mengelilingi rumah, lalu akhirnya masuk ke dalam kamar menemui ibu yang sedang mengandung. Setelah calon ayah dan anak perempuan yang digendongnya bertemu dengan ibu yang mengandung jabang bayi, maka tali yang terbuat dari daun kelapa yang melingkari perut ibu tersebut dipotong atau diputuskan. Adanya tujuh jenis makanan yang dihidangkan dalam tujuh nampan yang berbeda. Makanan ini dibagikan kepada seluruh undangan termasuk anak kecil yang digendong tadi.

3. Aqiqah

Upacara aqiqah biasanya dilaksanakan 1 bulan atau 40 hari usia anak yang baru dilahirkan, namun ada sebagian masyarakat yang melaksanakan aqiqah lebih awal bahkan ada yang lebih dari 40 hari bergantung kepada kemampuan orang tua si anak. Upacara aqiqah untuk suku Gorontalo tentu berbeda dengan yang dilaksanakan pada umumnya. Pada jaman dulu para orang tua melaksanakan upacara aqiqah itu pada 7 hari setelah anak dilahirkan, yang disertai dengan upacara naik ayunan atau yang disebut buye buye. Pada upacara ini sekaligus dilaksanakan sunat bagi anak perempuan.

4. Tumbilotohe

Tumbilotohe yang dalam arti bahasa gorontalo terdiri dari kata “tumbilo” berarti pasang dan kata “tohe” berarti lampu, yaitu acara menyalakan lampu atau malam pasang lampu. Tradisi ini merupakan tanda bakal berakhirnya bulan suci Ramadhan, telah memberikan inspirasi kemenangan bagi warga Gorontalo. Pelaksanaan Tumbilotohe menjelang magrib hingga pagi hari selama 3 malam terakhir sebelum menyambut kemenangan di hari Raya Idul Fitri. Di tengah nuansa kemenangan, langit gelap karena bulan tidak menunjukkan sinarnya. Warga kemudian meyakini bahwa saat seperti itu merupakan waktu yang tepat untuk merefleksikan eksistensi diri sebagai manusia. Hal tersebut merupakan momentum paling indah untuk menyadarkan diri sebagai fitrah ciptaan Allah SWT.

Saat malam tiba, “ritual” Tumbilotohe dimulai. Kota tampak terang benderang. Nyaris tidak ada sudut yang gelap. Keremangan malam yang diterangi cahaya lampu-lampu bot Kota Gorontalo berubah semarak karena lampu-lampu botol tidak hanya menerangi halaman rumah, tetapi juga menerangi halaman kantor, masjid. Tak terkecuali, lahan kosong petak sawah hingga lapangan sepak bola dipenuhi dengan cahaya lampu botol. Masyarakat seolah menyatu dalam perasaan religius dan solidaritas yang sama. Di lahan-lahan kosong nan luas, lampu-lampu botol itu dibentuk gambar masjid, kitab suci Al ol di depan rumah-rumah penduduk tampak mempesona. Tumbilotohe menjadi semacam magnet bagi warga pendatang, terutama warga kota tetangga Manado, Palu, dan Makassar. Banyak warga yang mengunjungi Gorontalo hanya untuk melihat Tumbilotohe.

5. Walima

Walima dalam bahasa Arab yang artinya perayaan oleh masyarakat Gorontalo umumnya dikenal sebagai wadah yang berisi berbagai jenis kue basah atau kering yang diarak ke masjid pada setiap Maulid Nabi, bahkan di beberapa tempat di Gorontalo walima juga diisi dengan bahan makanan pokok hasil kebun, ternak dll yang disiapkan apa adanya. Bagi masyarakat, Walima adalah hasil karya seni tinggi yang dipersiapkan berbulan-bulan, memerlukan kesabaran yang tinggi untuk mengerjakannya serta membutuhkan biaya yang lumayan besar.

6. Dikili

Dikili dalam bahasa Gorontalo biasanya dikenal pada saat maulid, dalam bahasa Indonesia lebih kurang artinya adalah Zikir, dalam peringatan maulid Nabi para pezikir datang hampir mewakili wilayah Gorontalo jumlahnya bisa menjadi 500 orang, biasanya masyarakat Gorontalo yang berdomisili di wilayah itu dan hobi dengan Dikili. Dikili ini dilagukan dalam irama yang sama oleh banyak orang yang dimulai oleh pemimpin Agama setelah sholat Isya dan berakhir sebelum sholat zuhur atau lebih kurang 15 jam. Irama zikir yang khas ini membuat

orang terkagum-kagum dan merasakan akan kejadian Maulid Nabi Muhammad SAW.

7. Nuansa Warna Bagi Masyarakat Gorontalo

Dalam adat istiadat Gorontalo, setiap warna memiliki makna atau lambang tertentu, karena itu dalam upacara pernikahan masyarakat gorontalo hanya menggunakan empat warna utama, yaitu merah, hijau, kuning emas, dan ungu. Warna merah dalam masyarakat gorontalo bermakna keberanian dan tanggung jawab, hijau bermakna kesuburan, kesehjahteraan, kedamaian dan kerukunan, kuning emas bermakna kemuliaan, kesetiaan, kesabaran dan kejujuran sedangkan warna ungu bermakna keanggunan dan kewibawaan. Pada umumnya masyarakat Gorontalo enggan memakai warna coklat karena coklat melambangkan tanah, karena itu bila mereka ingin memakai pakaian warna gelap, maka mereka akan memilih warna hitam yang bermakna keteguhan dan Ketuhanan Yang Maha Esa, warna putih bermakna kesucian dan kedudukan, karena itu masyarakat Gorontalo lebih suka mengenakan warna putih bila pergi ke tempat kedukaan atau tempat ibadah (masjid), biru muda sering digunakan pada saat peringatan 40 hari duka, sedangkan biru tua digunakan pada peringatan 100 hari kedukaan.

Tradisi dalam sebuah masyarakat seringkali dijadikan identitas budaya masyarakat itu sendiri sehingga fenomena masyarakat beragama yang mengembangkan berbagai tradisi menjadi sesuatu hal yang menarik untuk diteliti sebagaimana budaya masyarakat Gorontalo dengan tradisi diikili. Ketertarikan ini didasarkan bahwa pemahaman terhadap kebudayaan masyarakat akan berdampak pada pengetahuan tentang proses konservasi sebuah tradisi masyarakat melalui pendekatan komunikasi.

Demikian beberapa adat dan kebiasaan yang terus dipertahankan hingga saat ini meski ditengah banyak perubahan yang terjadi mengikuti perkembangan jaman yang makin canggih ini. Namun ada kebiasaan mendasar yang diturunkan oleh leluhur yang harus tetap dijaga untuk kelestarian adat dan budaya sebagai ciri khas daerah atau suku yang menjadi kekayaan budaya di Indonesia. Beragam budaya yang ada di

Indonesia telah mencerminkan bahwa betapapun banyak perbedaan budaya antar daerah, namun masing masing individu dan kelompok dapat membaur satu sama lain tanpa melihat perbedaan itu seperti yang tersebut dalam semboyan Bhinneka Tunggal Ika.

Jelaslah bahwa kehidupan bermasyarakat sebenarnya berintikan pada interaksi sosial. Interaksi sosial tersebut merupakan hubungan sosial yang dinamis, yang menyangkut hubungan antara orang-orang sebagai pribadi, antara kelompok kelompok manusia, maupun antara orang perorangan dengan kelompok manusia.

BAB VI

POTENSI DAERAH GORONTALO

A. Kondisi Daerah Gorontalo

1. Kondisi Sosial dan Ekonomi

Struktur Ekonomi Gorontalo tahun 2017 dari sisi produksi masih didominasi oleh kategori pertanian, kehutanan dan perikanan dengan kontribusi sebesar 38,01%. Sedangkan dari sisi pengeluaran didominasi oleh komponen pengeluaran konsumsi rumah tangga dengan kontribusi sebesar 61,43%. Perekonomian Provinsi Gorontalo dinilai sudah cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan pertumbuhan Provinsi Gorontalo hingga tahun 2020 berada di angka 6,74%, masih diatas rata-rata nasional. Namun pencapaian pertumbuhan ekonomi ini berbanding terbalik dengan pemerataan pertumbuhan antar-sektor.

Sumber pertumbuhan sebagian besar masih berasal dari belanja pemerintah daerah, sedangkan sektor strategis seperti industri pengolahan, jasa perusahaan, pertambangan dan sektor pariwisata masih perlu menjadi perhatian, pembangunan sudah harus mendorong meningkatnya kinerja sektor-sektor sekunder, sebab sektor primer sangat terpengaruh pada kondisi cuaca dan alam. Untuk itu tantangan kedepan dalam memantapkan pertumbuhan ekonomi daerah adalah dengan pemerataan manfaat dari pertumbuhan ekonomi bagi seluruh masyarakat perlu terus ditingkatkan.

Beberapa hal yang menjadi permasalahan dalam mengembangkan perekonomian Gorontalo, adalah rendahnya nilai tambah dari produktivitas perekonomian masyarakat sebagai akibat dari rendahnya penguasaan teknologi dan keterampilan terutama teknologi tepat guna, kurangnya permodalan, serta akses pasar yang kurang dan masih rendahnya pertumbuhan sektor industri pengolahan sehingga ekspor keluar daerah masih berupa bahan mentah.

2. Kondisi Penduduk

Penduduk Provinsi Gorontalo Tahun 2019 sebesar 1.202.631 jiwa atau meningkat dibanding tahun 2018 sebanyak 1.185.492 jiwa. Wilayah kabupaten Gorontalo merupakan kabupaten yang jumlah penduduknya terbanyak dibandingkan wilayah lainnya. Sedangkan Kabupaten Gorontalo Utara menjadi kabupaten yang paling sedikit jumlah penduduknya dibandingkan wilayah lainnya.

Tabel 2. Jumlah Penduduk Provinsi Gorontalo (2017-2019)

Wilayah	Jumlah Penduduk (Jiwa)		
	2017	2018	2019
Boalemo	158 333,00	162 577,00	167 024,00
Gorontalo	374 923,00	377 048,00	378 527,00
Pohuwato	153 991,00	157 551,00	161 373,00
Bone Bolango	157 186,00	159 194,00	161 236,00
Gorontalo Utara	112 975,00	114 036,00	115 072,00
Kota Gorontalo	210 782,00	215 086,00	219 399,00
Provinsi Gorontalo	1 168 190,00	1 185 492,00	1 202 631,00

Sumber: Badan Pusat Statistik, 2019

3. Kondisi Pangan dan Pertanian

Indonesia merupakan salah satu negara pengekspor sekaligus pengimpor jagung. Produksi jagung tersebar di 5 daerah utama penghasil jagung yaitu, Jawa Timur, Jawa Tengah, Lampung, Sulawesi Selatan & Sumatera Utara. Provinsi Gorontalo sendiri merupakan salah satu daerah produksi jagung di Indonesia, dengan kontribusi produksi mencapai 4% dari total produksi jagung nasional. Kabupaten Boalemo merupakan salah satu daerah penghasil jagung utama di Provinsi Gorontalo setelah Kabupaten Pohuwato. Permintaan akan hasil produksi tanaman jagung begitu tinggi, baik untuk memenuhi kebutuhan lokal, nasional, maupun global. Namun, sangat disayangkan tingginya tingkat permintaan belum menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap kondisi sosial ekonomi para petani jagung di Kabupaten Boalemo.

Usaha pertanian jagung yang dilakukan oleh masyarakat petani dimotivasi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarganya. Rasa tanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan sekunder maupun tersier keluarga melatar belakangi petani dalam hal percepatan peningkatan hasil pertanian jagung yang dilakukan sesuai dengan kapasitas pengetahuan yang dimiliki, sehingga petani kurang memperhatikan keberlanjutan lahan dalam budidaya tanaman jagung. Data Badan Ketahanan Pangan (BPK) Kementerian Pertanian (Kementan) RI menyebutkan, hingga 1945 pemenuhan pangan pokok, dari beras hanya mencapai 53,5 persen dari konsumsi nasional. Selebihnya, dari ubi kayu sekitar 22,26%, jagung 18,9%, dan kentang 4,99%. Namun saat ini, beras kemudian mendominasi kebutuhan pokok, menyebabkan konsumsi selain beras nyaris hilang. Padahal sebagai negara tropis, Indonesia dikaruniai kekayaan biodiversitas agraris. Salah satunya ketersediaan ragam sumber hayati penghasil karbohidrat. Potensi ini yang kurang dimanfaatkan oleh masyarakat karena hanya menggantungkan kebutuhan karbohidrat dari beras.

Prioritas Pembangunan di bidang pertanian diarahkan pada peningkatan luas panen komoditi tanaman pangan dan hortikultura, peningkatan produktivitas dan produksi komoditi tanaman pangan dan hortikultura, peningkatan infrastruktur, sarana dan prasarana lahan dan air dan peningkatan ketahanan pangan. Salah satu strategi yang dilakukan dalam upaya memacu peningkatan produksi dan produktivitas usaha tani padi dan jagung adalah dengan mengintegrasikan dukungan kegiatan antar sektor dan antar wilayah dalam pengembangan usaha pertanian. Pada Tahun 2017 telah dilakukan berbagai upaya peningkatan produksi melalui peningkatan produktivitas di Provinsi Gorontalo antara lain bantuan benih dan pupuk, perbaikan jaringan irigasi, pengembangan optimasi lahan, bantuan pra-panen dan pasca panen, bantuan bangunan dan revitalisasi sarana pengolahan dan pendampingan, juga telah ditetapkan fokus pada lokasi pengembangan 5 kawasan pertanian terpadu. Komoditas strategis dan unggulan nasional dikembangkan pada kawasan-kawasan andalan secara utuh, sehingga menjadi satu kesatuan dalam sistem pertanian bio-industri. Aktivitas usaha tani dikelola dengan prinsip pertanian lestari dengan memanfaatkan agro-input yang ada di

sekitar dan mengelola limbah dengan prinsip *zero waste* melalui *reduce*, *reuse* dan *recycle*.

Berbagai upaya peningkatan produksi pertanian melalui peningkatan produktivitas di Provinsi Gorontalo telah dilaksanakan antara lain Bantuan Benih dan Pupuk, Perbaikan Jaringan Irigasi, Pengembangan Optimasi Lahan, Bantuan Alsintan Pra Panen dan Pasca Panen, Bantuan Bangunan dan Revitalisasi sarana pengolahan dan Pendampingan TNI. Pembangunan sub-sektor peternakan juga terus dikembangkan melalui pengembangan bibit ternak, pengembangan dan penerapan teknologi pakan, serta pengembangan kawasan ternak.

4. Kondisi Kehutanan

Pembangunan sektor kehutanan dilakukan dengan merehabilitasi hutan dan lahan kritis untuk mengurangi isu pemanasan global melalui pemberdayaan masyarakat dalam gerakan rehabilitasi hutan dan lahan sebanyak 40.000 bibit yang disalurkan kepada masyarakat umum dan kelompok tani secara gratis. Untuk menjaga kelestarian kondisi hutan dilakukan perlindungan dan konservasi sumber daya hutan dan pemanfaatan potensi sumber daya hutan dengan melakukan pembinaan dan pemantapan hutan tanaman rakyat (HTR).

5. Kondisi Kelautan dan Perikanan

Provinsi Gorontalo mempunyai potensi perikanan tangkap yang besar yang dibagi berdasarkan wilayah pengelolaan dan pemanfaatan (WPP) yaitu WPP Teluk Tomini sampai dengan laut seram potensinya mencapai 595.630 ton/tahun, dan WPP Laut Sulawesi sampai Samudera Pasifik potensinya mencapai 630.470 ton/tahun. Sedangkan untuk perikanan Budidaya mencakup budidaya perikanan laut, perikanan payau, dan perikanan tawar potensinya sebesar 339.268 ton/tahun. Berdasarkan hal tersebut sektor perikanan dan kelautan merupakan salah satu sektor yang menjadi prioritas pengembangannya hal ini di karenakan banyaknya masyarakat yang berada dan menetap diwilayah pesisir dan menggantungkan hidupnya dari hasil perikanan dan kelautan.

6. Kondisi Parawisata

Sektor pariwisata merupakan salah satu prioritas pengembangan Provinsi Gorontalo tahun 2017-2022. Dilihat dari segi potensi pariwisata, Provinsi Gorontalo memiliki banyak potensi wisata yang beragam yang tersebar di seluruh wilayah dimana potensi tersebut memiliki keunggulan kompetitif. Sektor pariwisata telah berkontribusi terhadap peningkatan PDRB Provinsi Gorontalo, namun keunggulan kompetitif ini belum mampu mendongkrak ekonomi masyarakat di lokasi obyek wisata tersebut.

Dalam penyelenggaraan urusan pariwisata di tahun 2016 dari 8 obyek wisata unggulan Provinsi Gorontalo pada tahun 2017 mulai dikembangkan pada 3 obyek wisata unggulan yaitu 3 obyek wisata yaitu Olele, Botutonuo, dan Monano serta Obyek Wisata Lombongo. Dalam pengembangan sektor pariwisata dilakukan melalui pendekatan *Community Based Tourism*.

7. Kondisi Budaya

Provinsi Gorontalo merupakan salah satu daerah di Indonesia yang masih kental dengan tradisi adat dan budayanya. Gorontalo memiliki tradisi mengelola sistem pemerintahannya secara pluralistik dan mandiri. Kekayaan sosio-histori ini menjadikan masyarakat Gorontalo secara kolektif terdorong untuk memajukan potensi dan mengimplementasikan aksi sosial dalam kehidupan masyarakat Gorontalo dalam nuansa nilai, norma dan tradisi lokal masyarakat. Bahkan berhubungan dengan kebiasaan ini dikenal istilah “huyula” (bersama-sama) di masyarakatnya. Satu hal penting dalam budaya huyula adalah apresiasi gambaran masyarakat yang secara sadar untuk membangun kohesi sosial dimana hal itu dikelola bersama dalam falsafah ”adat bersendikan syara’, syara bersendikan Kitabullah”. Berbagai warisan leluhur yang jika dilestarikan dan dikembangkan, dapat menjadi salah satu daya tarik pariwisata di Provinsi Gorontalo. Seni dan Budaya di Gorontalo berkembang dan tersebar cukup luas di masyarakat. Hal ini disebabkan karena pemerintah provinsi menjadikan budaya sebagai salah satu prioritas pembangunan dalam RPJMD 2017-2022. Upaya yang dilakukan adalah dengan terus

menggali dan menginventarisasi keragaman seni budaya selanjutnya dikemas dalam setiap pelaksanaan festival seni budaya baik berskala daerah maupun nasional dan internasional.

B. Potensi Daerah Gorontalo

1. Potensi Wisata

Provinsi Gorontalo sebagian besar terdiri dari daerah pegunungan yang membentang dari utara ke selatan provinsi ini. Panorama Pegunungan Gorontalo sangat menakjubkan. Gunung-gunung dan hutan adalah rumahrumah bagi flora dan fauna unik. Anoa, Tarsius, burung Maleo dan Babi rusa adalah salah satu spesies langka yang dapat Anda temukan di sini. Maleo, misalnya, adalah spesies burung yang telurnya lebih besar dari tubuhnya sendiri. Sementara Tarsius adalah primata terkecil di dunia, tetapi memiliki panjang sekitar 10 cm. Di hutan Gorontalo terdapat pohon eboni, pohon lingua, nantu, meranti, dan rotan. Di bagian selatan laut Gorontalo, yaitu di Teluk Tomini, ada beberapa pulau kecil yang tersebar. Pulau-pulau belum berpenghuni dan pasir putih sangat indah mengelilingi. Teluk Tomini dilintasi oleh garis khatulistiwa dan secara alami ditinggali oleh beragam jenis hewan laut. Karena itu, Teluk Tomini adalah surga bagi para penyelam.

Berikut adalah beberapa objek wisata ternama yang ada di Provinsi Gorontalo:

b. Pulo Cinta

Wisata Internasional andalan Indonesia di Provinsi Gorontalo yaitu Pulo Cinta (Pulau Cinta) terletak di Kabupaten Boalemo. Pulau yang bentuknya menyerupai hati ini dilengkapi dengan beberapa *resort* terapung yang sangat eksklusif, serta tentunya memperlihatkan eksotisme lautan bening yang menawan. Pulo Cinta Gorontalo sudah terkenal di telinga para traveler mancanegara, hingga sering dijuluki “Maldives van Gorontalo”.

b. Pulau Saronde

Pulau Saronde juga merupakan Wisata Internasional andalan Provinsi Gorontalo yang terletak di Kecamatan Ponelo, Kwandang, Kabupaten Gorontalo Utara. Pulau Saronde terkenal dengan keindahan pantai pasir putihnya, air yang sangat jernih serta keindahan terumbu karang disekitarnya. Setiap tahun, pulau ini menjadi tempat persinggahan kapal pesiar dan *yachts* dari seluruh dunia. Selain Saronde, terdapat 3 pulau lain yang berdekatan, yaitu pulau Bogisa, Mohinggito, dan pulau Lampu.

c. Taman Laut Olele

Taman Laut Olele merupakan salah satu surga bawah laut Internasional, unggulan para penyelam mancanegara yang berada di Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo. Taman laut ini bahkan sudah sangat terkenal di kalangan para penyelam Eropa. Taman Laut Olele terkenal karena keunikan *Salvador Dali Sponge*, sebuah bunga karang hidup yang tidak dimiliki oleh taman laut lainnya di dunia, bahkan taman laut di Pulau Bunaken pun tidak memiliki jenis *sponge* yang satu ini. Bunga karang ini diberi nama *Salvador Dali* karena bentuk tampilan fisiknya yang mirip sebuah lukisan karya pelukis ternama Salvador Dalí.

d. Benteng Otanaha

Pada masa lalu ini berupa peninggalan bekas penjajahan Portugis. Benteng Otanaha, digunakan para Raja Gorontalo ini sebagai tempat perlindungan dan pertahanan. Keunikan benteng terlihat pada material yang digunakan untuk membangun benteng yaitu campuran pasir, plester, dan putih telur Maleo. Pemandangan Danau Limboto dapat dilihat jelas dari sini, karena letaknya di atas dataran tinggi. Tepatnya, di Dembe I, Kota Barat, sekitar 8 km dari pusat kota Gorontalo. Ada dua benteng lagi yang terletak di daerah yang sama, yaitu Otahiya dan Istana Ulupahu. Pengunjung harus melewati 345 anak tangga untuk mencapainya.

e. Wisata Hiu Paus

Pantai Botu Barani di Kabupaten Bone Bolango menjadi sangat terkenal di kalangan wisatawan lokal dan mancanegara karena keberadaan sekolompok Hiu paus di pesisir pantai. Tak hanya wisatawan lokal, namun keberadaan Hiu jinak tersebut berhasil menyedot perhatian wisatawan Internasional.

f. Monumen Nani Wartabone

Ini adalah monumen sejarah pahlawan daerah Gorontalo, bernama Nani Wartabone. Ia berperan penting dalam perjuangan rakyat Gorontalo. Monumen ini terletak di tengah Taman Taruna Remaja Gorontalo.

g. Masjid Hunto Sultan Amai

Masjid Hunto Sultan Amai adalah salah satu masjid tertua di Gorontalo, diperkirakan berusia 300 tahun. Masjid ini terletak di desa Siendeng, kota Gorontalo. Di masjid ini, ada sumur dan beduk yang memiliki umur sama seperti Masjid itu sendiri.

h. Pasir Putih Leato

Pasir Putih Leato memiliki pantai berpasir putih yang akan memberikan kesan menyenangkan untuk wisatawan. Kehidupan bawah air di tempat ini cukup menarik. Karang-karang yang indah, dan kapal ikan yang unik telah menjadi daya tarik bagi para penyelam. Pantai ini terletak di Leato Utara, sekitar 12 km dari pusat kota.

i. Danau Limboto

Desa bernama Iluta, berjarak 10 km dari pusat kota, menandai jalan masuk ke pulau ini. Karakteristik unik. danau ini terletak karena memiliki berbagai jenis ikan air tawar yang hanya dapat ditemukan di danau ini. Selain itu, di danau ini ada sebuah lapangan pendaratan pesawat amfibi bernama Katelina, dahulu membawa Presiden Pertama Republik Indonesia, Bung Karno ke Gorontalo.

- j. **Menara Pakaya Limboto**
Menara Pakaya Limboto merupakan sebuah menara dengan ketinggian 60 meter. Pada bagian atas menara ini terdapat teleskop untuk digunakan menjelajahi pemandangan yang indah dari Danau Limboto. Menara Pakaya Limboto dijuluki pula dengan nama “Menara Eiffel van Gorontalo”.
- k. **Pemandian Air Panas Alami Lombongo**
Pemandian Air Panas Alam Lombongo terletak di desa Lombongo, Suwawa, sekitar 20 km dari pusat kota. Memiliki pemandian air panas alami, arena bermain, dan panggung untuk pertunjukan seni. Mata air panas mengandung belerang yang dapat menyembuhkan penyakit kulit.
- l. **Desa Wisata Bongo**
Desa Wisata Bongo secara administratif merupakan bagian dari Kecamatan Batudaa Pantai, Kabupaten Gorontalo. Daya tarik utama dari desa wisata ini adalah pemilihan konsep religius dengan mengusung berbagai tradisi budaya islami dalam keseharian warganya. Desa Bongo diresmikan dengan nama “Desa Wisata Religius”. Di samping itu, desa ini menyimpan daya tarik alam perbukitan, pantai, dan beberapa peninggalan sejarah.
- m. **Tangga 2000 dan Jejak Kaki Lahilote**
Dari objek wisata Tangga 2000 dan Jejak Lahilote kita bisa menikmati keindahan Teluk Tomini. Terdapat pula fasilitas toko dan tempat rekreasi. Pohon-pohon kelapa rindang memberikan suasana dingin di malam hari. Melihat sebuah batu besar yang terlihat seperti jejak kaki manusia, “Lahilote”, terletak di Pantai Indah Pohe, Kota Selatan. Secara historis, Lahilote adalah jejak kaki dari seorang pria yang menikah dengan seorang malaikat yang jatuh ke bumi.

- n. **Air Terjun Ayuhulalo**
Air terjun Ayuhulalo ini terletak di desa Ayuhulalo, Tilamuta. Letaknya sekitar 5 km dari Kabupaten Boalemo. Lingkungannya segar karena terdapat hutan hijau yang teduh dengan air segar disekitarnya.
- m. **Pantai Indah Boalemo**
Pantai Indah Boalemo memiliki pantai pasir putih dengan air yang tenang dan jernih. Di sini Anda dapat merasa nyaman dan rileks, berenang, berperahu, atau menyelam. Di sepanjang pantai, terdapat kelapa dan pohon pinus. Selain itu, panati ini memiliki beberapa resort mewah.
- o. **Taman Laut Bitila**
Taman Laut Bitila memiliki beberapa tempat menyelam dengan pemandangan bawah laut yang luar biasa indah. Tempat ini hanya 15 menit dari Pantai Boalemo Indah.
- p. **Pantai Bolihutuo**
Sebagian besar Pantai Bolihutuo ditumbuhi pohon pinus raksasa, pohon ini menciptakan suasana yang sejuk dan tenang di sekitar pantai. Pasir putihnya yang tersebar di sekitar pantai membuat keindahan pantai lebih lengkap. Tersedia juga beberapa pondok penginapan di sini.
- q. **Desa Suku Bajo**
Desa Suku Bajo (Tilamuta, Torosiaje, Popayato) dihuni oleh suku Bajo yang tinggal berkelompok dan memiliki budaya dan tradisi yang unik. Mereka selalu membuat kerajinan di atas kapal dan bekerja sebagai nelayan. Suku Bajo yang masih tinggal di perahu disebut “Bangau”, mereka pergi dari satu pulau ke pulau lain pada akhirnya kembali ke Pulau Pantai Toro untuk budidaya mutiara dan rumput laut.
- r. **Pusat Karawo**
Kabupaten Gorontalo adalah salah satu pusat industri kain tenun tradisional khas Gorontalo yang bernama Karawo.

Sulaman Karawo adalah kerajinan menghias berbagai jenis kain dengan berbagai motif sulaman menggunakan benang polos maupun warna-warni. Proses pembuatan sulaman karawo yaitu dengan cara mengiris dan mencabut benang dari serat kain yang sudah jadi kemudian disulam dengan beraneka ragam benang sesuai rancangan motif yang diinginkan secara manual. Kerajinan karawo merupakan kerajinan khas Gorontalo yang sudah berkembang sejak lama sejak abad ke-16.

s. Pemakaman Suci Ju Panggola

Pemakaman suci Ju Panggola dibangun abad ke-14 terletak di Kecamatan Dembe, sekitar 2 km dari pusat Kota Barat. Orang Gorontalo yang tinggal di sekitar kuburan menganggap pemakaman ini sebagai tempat suci karena memiliki karakteristik yang unik, terkait dengan budaya Islam. Banyak pengunjung melakukan meditasi di sekitar daerah pemakaman.

t. Rumah Adat Gorontalo

Rumah Adat Gorontalo merupakan rumah tradisional yang terletak di pusat sub-distrik Limboto, Gorontalo. Secara harfiah “Bantayo” berarti bangunan dan “Poboide” berarti tempat pertemuan. Bantayo Poboide diambil selain sebagai budaya Gorontalo juga berfungsi sebagai tempat untuk kegiatan seni dan budaya Gorontalo. Bantayo Poboide memiliki banyak ruangan dan setiap ruangan memiliki fungsi yang berbeda. Ornamen di dinding menyimbolkan setiap segi aktivitas penghuninya.

2. Potensi Hasil Hutan

Memiliki potensi lahan seluas 824.668 Ha yang terbagi menjadi 24,81% hutan lindung, 51,34% hutan produksi, dan selebihnya adalah hutan konversi. Menjadikan Daerah Gorontalo sebagai salah satu provinsi di Pulau Sulawesi yang cukup prospektif untuk dikembangkan potensi

hutannya. Beberapa jenis hasil hutan seperti kayu jati, rotan, dan damar, sekarang ini mulai dimanfaatkan masyarakat setempat sebagai bahan baku industri mebel, industri damar, serta dijadikan sebagai salah satu tempat yang strategis untuk membudidayakan lebah madu. Selain itu, potensi hutan di Gorontalo juga dimanfaatkan sebagai objek wisata alam yang menawarkan keindahan dan keasrian hutan bagi para pengunjungnya.

3. Potensi Perkebunan

Disamping memiliki potensi hasil hutan yang cukup berlimpah, Provinsi Gorontalo juga memiliki potensi hasil perkebunan yang tak kalah hebat. Berdasarkan sumber yang kami dapatkan, hasil tanaman perkebunan di Gorontalo yang cukup mendominasi adalah tanaman kelapa (sebesar 58.804 ton), tanaman kakao (sebesar 3.669 ton), tanaman kopi dengan hasil 929 ton, dan sisanya adalah tanaman cengkeh, pala, jambu, kacang mete, jagung, serta ubi kayu.

4. Potensi Perikanan dan Kelautan

Memiliki luas perairan yang cukup besar yakni sepanjang 270 km di bagian utara dan 320 km di sebelah selatan, Gorontalo merupakan salah satu daerah di Indonesia yang memiliki potensi perikanan dan kelautan cukup melimpah. Tiga daerah perairan yang menjadi sentra penghasil sumber daya perikanan antara lain Teluk Tomini, Laut Sulawesi, dan Zona Ekonomi Eksklusif Laut Sulawesi. Setidaknya sektor perikanan tangkap di Gorontalo bisa memproduksi 37.036 ton/tahunnya, budidaya laut menghasilkan 5.648,3 ton/tahun, budidaya air payau sebesar 1.553,2 ton/tahun, serta ditambah dengan budidaya ikan air tawar yang terus mengalami peningkatan hingga mampu menghasilkan 928,6 ton/tahun.

2. Potensi Barang Tambang

Untuk sektor pertambangan dan energi, Gorontalo memiliki beberapa produk unggulan yang memiliki nilai ekonomi cukup tinggi. Sebut saja seperti emas, perak, tembaga, batu gamping, toseki, batu granit, sirtu, zeolit, kaolin, pasir kuarsa, feldspar, serta lempung. Di

Provinsi Gorontalo sendiri, potensi-potensi tersebut banyak ditemukan di Kabupaten Gorontalo dan Kabupaten Boalemo.

3. Potensi Pertanian

Potensi pertanian Gorontalo meliputi padi dan palawija (jagung, ubi kayu, ubi jalar, kedele, kacang tanah dan kacang hijau). Luas panen padi sawah adalah 56.061 ha dan produksi 289.656 ton (produktivitas 51,67 kw/ha), dengan luas panen terbesar berada di Kabupaten Gorontalo sekitar 25.104 ha. Untuk padi ladang adalah seluas 38 ha dengan produksi 120 ton (produktivitas 31,58 kw/ha). Luas panen jagung adalah 140.460 ha dengan 677.249 ton produksi.

Hortikultura meliputi komoditas sayur-sayuran (bawang merah, daun bawang, bayam, buncis, kangkung, ketimun, cabai besar, cabai rawit, sawi, terong, kacang panjang, kubis, labu siem dan tomat) dan buah-buahan (durian, manga, nangka, nenas, papaya, pisang dan rambutan). Cabai rawit merupakan komoditas utama sayur-sayuran dengan luas panen 2.065 hektar dengan produksi sebanyak 11.822 ton. Dari komoditas buah-buahan, pisang adalah yang utama dengan produksi 4.404 ton.

BAB VII

KAJIAN TEORITIS DARI ASPEK AGAMA DAN BUDAYA

Agama merupakan suatu kepercayaan tertentu yang dianut sebagian besar masyarakat dan merupakan tuntunan hidup. Agama menyangkut kepercayaan dan berbagai praktiknya, serta benar-benar merupakan masalah sosial yang pada saat ini senantiasa ditemukan dalam setiap lapisan masyarakat. Konsepsi agama menurut kamus besar bahasa indonesia adalah sistem yang mengatur tata keimanan (kepercayaan) dan peribadatan kepada tuhan yang mahakuasa serta tata kaidah.

Budaya atau yang biasa di sebut *culture* merupakan warisan dari dari nenek moyang terdahulu yang masih eksis sampai saat ini. Suatu bangsa tidak akan memiliki ciri khas tersendiri tanpa adanya budaya-budaya yang di miliki. Budaya-budaya itupun berkembang sesuai dengan kemajuan zaman yang semakin modern. Kebudayaan yang berkembang dalam suatu bangsa itu sendiri dinamakan dengan kebudayaan lokal.

Agama dan kebudayaan saling mempengaruhi satu sama lain. Agama mempengaruhi kebudayaan, kelompok masyarakat, dan suku bangsa. Kebudayaan cenderung berubah-ubah yang berimplikasi pada keaslian agama sehingga menghasilkan penafsiran berlainan. Salah satu agenda besar dalam kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara adalah menjaga persatuan dan kesatuan dan membangun kesejahteraan hidup bersama seluruh warga negara dan umat beragama. Gorontalo dikenal sebagai salah satu “daerah contoh” yang berhasil menjadikan agama Islam sebagai identitas utama dari bangunan budaya dan perkembangan masyarakatnya. Pengaruh Islam di kawasan ini diyakini sebagai sebuah perjalanan panjang yang cukup unik, baik ditinjau dari posisi geografisnya maupun dilihat dari narasi sejarah yang sukses dalam periode kesultanan-kesultanan Islam yang pernah ada.

Fenomena kehidupan masyarakat dilihat dari aspek agama dan budaya yang memiliki keterkaitan satu sama lain yang terkadang banyak disalahartikan oleh sebagian orang yang belum memahami bagaimana menempatkan posisi agama dan budaya dalam suatu kehidupan masyarakat. Agama sebagai pedoman hidup manusia yang diciptakan oleh Tuhan, sedangkan kebudayaan adalah sebagai kebiasaan tata cara hidup manusia yang diciptakan oleh manusia itu sendiri dari hasil daya cipta, rasa dan karsanya yang diberikan oleh Tuhan.

Latar belakang lahirnya agama karena adanya masalah kekuatan yang dianggap lebih tinggi dari kekuatan yang ada pada dirinya sehingga mereka mencari lebih dalam dari mana asal kekuatan yang ada pada alam baik berupa gunung, laut, langit dan sebagainya, dan ketika mereka tidak dapat mengkajinya maka disembah karena mereka berpikiran, bahwa kekuatan alam itu memiliki kekuatan yang luar biasa dan bisa menghidupi beribu-ribu, bahkan berjuta-juta umat manusia sehingga muncul agama yang merupakan salah satu usaha manusia untuk mendekati diri pada kekuatan supranatural.

A. Kajian Teoritis dari Aspek Agama di Gorontalo

Sejak awal perkembangannya, agama-agama di Indonesia telah menerima akomodasi budaya. Sebagai contoh agama Islam, dimana Islam sebagai agama faktual banyak memberikan norma-norma atau aturan tentang kehidupan dibandingkan dengan agama-agama lain. Jika dilihat dari kaitan Islam dengan budaya, paling tidak ada dua hal yang perlu diperjelas. Pertama, Islam sebagai konsespsi sosial budaya dan Islam sebagai realitas budaya disebut dengan *little tradition* (tradisi kecil) atau *local tradition* (tradisi lokal) atau juga *Islamicate*. Kedua, Islam sebagai konsepsi budaya, oleh para ahli sering disebut dengan *great tradition* (tradisi besar).

Gorontalo dikenal sebagai salah satu “daerah contoh” yang berhasil menjadikan agama Islam sebagai identitas utama dari bangunan budaya dan perkembangan masyarakatnya. Pengaruh Islam di kawasan ini diyakini sebagai sebuah perjalanan panjang yang cukup unik, baik itu ditinjau dari posisi geografisnya maupun dilihat dari narasi sejarah yang

sukses dalam periode kesultanan-kesultanan Islam yang pernah ada. Meluasnya penyebaran agama Islam terutama sekitar abad ke-15 dan abad ke-16 pada kerajaan-kerajaan yang ada di Indonesia, termasuk di dalamnya wilayah timur Nusantara jelas menimbulkan variasi-variasi dalam proses ‘Islamisasi’ dan juga telah melahirkan corak akomodasi-akomodasi dan dinamika kultural yang berbeda-beda. Terutama karena proses penyebarannya turut dipengaruhi oleh kehadiran invasi penjajah Portugis dan Belanda. Namun demikian yang harus diakui adalah bahwa perkembangan atau penyebaran Islam, khususnya di Gorontalo, menyebabkan hal-hal spesifik dan juga memunculkan kenyataan-kenyataan sosial baru (Niode, 2007). Ini terjadi karena umumnya gerakan sosial keagamaan memang selalau bersentuhan dengan tata sosial yang ada. Sehingga bisa dikatakan bahwa kontak awal antara pengembang-pengembang agam Islam dengan jenis kebudayaan dan masyarakat lokal merupakan suatu proses akomodasi dan adaptasi budaya, termasuk politik.

1. Agama dalam perspektif

Religi berasal dari kata latin. Menurut suatu pendapat, asalnya *relegere*, yang berarti mengumpulkan, membaca. Agama memang kumpulan cara-cara mengabdikan kepada Tuhan dan harus dibaca. Pendapat lain mengatakan, kata itu berasal dari *religare* yang berarti mengikat. Ajaran-ajaran agama memang memiliki sifat mengikat bagi manusia, yakni mengikat manusia dengan Tuhan.

Istilah agama dalam kajian sosio-antropologi adalah terjemahan dari kata *religion* dalam bahasa Inggris, tidak sama dengan istilah agama dalam bahasa politik-administratif pemerintah Republik Indonesia. Dalam karangan ini, agama adalah semua yang disebut *religion* dalam bahasa Inggris, termasuk apa yang disebut agama wahyu, agama natural, dan agama lokal. “Agama” dalam pengertian politik-administratif pemerintah Republik Indonesia adalah agama resmi yang diakui oleh pemerintah, yaitu Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu dan Budha, dan pada masa akhir-akhirnya ini juga dimasukkan agama Konghucu (Saifudin, 2000). Perbedaan antara istilah agama yang digunakan dalam karangan

ini dengan yang digunakan oleh pemerintah Republik Indonesia tidak akan dibahas lebih jauh, karena berlakunya adalah khas di Indonesia saja.

Berdasarkan sumber datangnya ajaran yang disampaikan, agama dapat dibedakan dalam dua kelompok besar, yakni agama samawi (agama yang dating dari langit berlandaskan wahyu Tuhan seperti islam, yahudi dan nasrani) dan agama wad'iy (agama yang tumbuh di bumi atas prakarsa dan pemikiran Sidharta Gautama, atau hindu sebagai akulturasi budaya bangsa aria dan dravida). Ditinjau dari segi motivasi yang melatarbelakangi lahirnya agama, terdapat agama alami (timbul karena pengaruh kekuatan alam yang dilandasi motivasi untuk melindungi jiwa yang ketakutan, seperti agama majusi, animism, dinamisme) dan agama etik (tumbuh berdasarkan motivasi penilaian baik dan buruk; semacam filsafat etika Konghucu atau Kong-Cu, Shinto, dan lain-lain).

2. Unsur-Unsur Agama

Terdapat 4 unsur yang menjadi karakteristik agama sebagai berikut :

a. Unsur kepercayaan terhadap kekuatan gaib.

Kekuatan gaib tersebut dapat mengambil bentuk yang bermacam-macam. Dalam agama primitif kekuatan gaib tersebut dapat mengambil bentuk benda-benda yang memiliki kekuatan misterius (sakti), ruh atau jiwa yang terdapat pada benda-benda yang memiliki kekuatan misterius; dewa-dewa dan Tuhan atau Allah dalam istilah yang lebih khusus dalam agama Islam. Kepercayaan pada adanya Tuhan adalah dasar yang utama sekali dalam paham keagamaan. Tiap-tiap agama kecuali Buddhisme yang asli dan beberapa agama lain berdasar atas kepercayaan pada sesuatu kekuatan gaib dan cara hidup tiap-tiap manusia yang percaya pada agama di dunia ini amat dekat hubungannya dengan kepercayaan tersebut.

- b. Unsur kepercayaan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan yang dicari akan hilang pula.

Hubungan baik ini selanjutnya diwujudkan dalam bentuk peribadatan, selalu mengingat-Nya, melaksanakan segala perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya.

- c. Unsur respon yang bersifat emosional dari manusia.

Repon tersebut dapat mengambil bentuk rasa takut, seperti yang terdapat pada agama primitif, atau perasaan cinta seperti yang terdapat pada agama-agama monoteisme. Selanjutnya respon tersebut mengambil bentuk dan cara hidup tertentu bagi masyarakat yang bersangkutan.

- d. Unsur paham adanya yang kudus dan suci

Unsur ini bentuk kekuatan gaib, dalam bentuk kitab suci yang mengandung berbagai ajaran-ajaran agama yang bersangkutan, tempat-tempat tertentu, peralatan untuk menyelenggarakan upacara, dan sebagainya.

3. Paham Ketuhanan dalam Agama

Agama sebagai sistem gagasan atau ideologi yang bersumber dari kepercayaan dan pengetahuan, melahirkan norma dan nilai-nilai ajaran agama. Terlepas dari mana gagasan itu datang, berasal dari wahyu Allah SWT. Sistem ideologi yang bersifat kognitif itu menuntut adanya reaksi dalam kehidupan manusia yang lebih nyata, baik secara individu, keluarga atau masyarakat, bangsa dan negara. Manifestasi dari berbagai sumber, melahirkan norma dan nilai-nilai ajaran agama dalam kehidupan masyarakat. Norma beribadah sebagai bukti pengabdian manusia kepada Tuhannya, secara religi diatur dalam kitab-kitab suci agama yang bisa dijadikan pedoman.

Ada beberapa kriteria yang dapat dirumuskan menyangkut faktor-faktor penting yang harus dimiliki oleh suatu agama, yaitu:

- a. Adanya sistem keyakinan/kepercayaan terhadap Tuhan sebagai Zat Maha Pencipta dan Maha Suci;
- b. Adanya sistem persembahan berisi peraturan tata cara pelaksanaan ibadah/peribadatan manusia terhadap Tuhan yang telah diyakininya;
- c. Adanya kitab suci yang menghimpun hukum/peraturan ketetapan Tuhan sebagai pedoman bagi para pemeluknya;
- d. Adanya Rasul utusan Tuhan yang menyampaikan ajaran Tuhan itu kepada manusia agar mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Umat beragama yang taat dan patuh melaksanakan ibadah sesuai norma yang telah ditentukan, hakikatnya terdorong secara ideal untuk berharap memperoleh nilai-nilai spiritual seperti pahala, berkah, rahmat dan keselamatan hidup di dunia, serta kebahagiaan di akhirat. Dalam menerapkan perwujudan budaya religius, maka yang harus dilaksanakan ialah dengan melakukan beberapa hal, diantaranya ialah :

- a. Penciptaan Susana religious

Yaitu dengan mengkondisikan suasana tempat dengan nilai – nilai dan prilaku religius (keberagamaan). Hal tersebut dapat dilaksanakan dengan cara kepemimpinan, skenario penciptaan suasana religius, wahana peribadatan, dan dukungan warga masyarakat.

- b. Internalisasi nilai

Yaitu dengan memberikan pemahaman dengan agama, terutama tentang tanggung jawab manusia sebagai pemimpin yang harus arif dan bijaksana, selain itu mereka juga diharapkan memiliki pemahaman islam yang inklusif tidak ekstrim yang menyebabkan islam menjadi agama yang eksklusif.

- c. Keteladanan

Keteladanan merupakan faktor mutlak yang harus dimiliki. Keteladanan lahir dari proses pendidikan yang panjang, mulai dari pengayaan materi, perenungan, penghayatan, pengalaman, ketahanan, hingga konsistensi dalam aktualisasi. Keteladanan

merupakan perilaku yang memberikan contoh bagi orang lain. Contohnya adalah menghormati yang lebih tua, mengucapkan kata-kata yang baik, menyapa dan memberi salam.

d. **Pembiasaan**

Pembiasaan ini sangat penting dalam pendidikan agama islam karena dengan pembiasaan inilah diharapkan senantiasa mengamalkan ajaran agama. Dengan pembiasaan itulah diharapkan senantiasa mengamalkan ajaran agamanya. Baik secara individual maupun kelompok dalam kehidupannya sehari-hari. Melalui pembiasaan maka akan lahir kesadaran dalam setiap individu atau kelompok untuk berbudaya religius. Kesadaran moral akan terbentuk dengan sendirinya.

4. Fungsi-fungsi Agama

Secara umum sosioantropologi berpendapat bahwa agama mempunyai fungsi dalam kehidupan manusia. Kajian fungsional tentang agama sangat menekankan hal ini. Beberapa fungsi spiritual dari agama yang disebutkan dalam berbagai definisi tentang agama adalah :

- a. Memberikan makna tertinggi;
- b. Usaha untuk menafsirkan hal yang tak diketahui dan mengontrol hal yang tak terkontrol;
- c. Personifikasi dari pemikiran-pemikiran manusia;
- d. Integrasi dari kultur dan legitimasi dari sistem sosial;
- e. Proyeksi dari makna-makna kemanusiaan dan pola sosial kepada suatu entitas yang Maha Kuat Maha Tinggi
- f. Usaha untuk menangani masalah-masalah utama dalam kehidupan manusia di muka bumi.

Disamping fungsi spiritual di atas, agama juga dikaitkan dengan fungsi-fungsi yang lain dalam kehidupan manusia. Di bawah ini diberikan contoh-contohnya:

a. Fungsi Undang-undang

Agama menentukan mana tingkah laku yang salah dan mana yang benar. Yang salah akan dihukum, masuk neraka, dan yang benar akan diberi anugerah, masuk surga. Agama telah menjadi undang-undang yang mengatur tingkah laku manusia. Sang Maha Kuasa selalu menjaga dan memerhatikan umatnya, mengadili mereka dalam satu mahkamah muktamad di akhirat. Yang berdosa masuk neraka. Yang benar masuk ke dalam taman surga.

b. Fungsi Meringankan Beban Hidup.

Agama mengambil alih beban dalam membuat keputusan-keputusan penting dalam kehidupan, dari diri individu manusia ke Sang Maha Kuasa. Dalam agama Islam dikatakan, antara ciri khas orang beriman ialah saat ia dirundung malang, maka ia segera kembali kepada Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang, Allah SWT. Tidak ada tempat lain yang patut dijadikan muara pengaduan selain kepada Rabb, Pencipta, Pemilik, Pemelihara dan Penguasa kehidupan ini. "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS Ar-Ra'du ayat 28).

c. Fungsi Psikologis

Semua agama mempunyai sejumlah fungsi psikologi dan sosial penting. Agama mengurangi dan mengobati rasa khawatir dengan cara memberi penjelasan tentang hal-hal yang tidak diketahui dan membuat hal-hal itu dapat dipahami. Bila kita khawatir dan stress akan masa depan, tentang ujian, tentang pekerjaan, tentang apa saja. Mari berserah diri kepada Yang maha kuasa.

d. Fungsi Tradisi Lisan

Melalui ritual, bacaan-bacaan, dan mitologi, agama berfungsi dalam meningkatkan pembelajaran tentang tradisi lisan. Cerita tentang para rasul dan sahabat nabi-nabi, tentang raja yang adil,

tentang orang-orang suci, tentang seorang perempuan yang tegar dengan imannya meski diancam bunuh oleh raja kafir, dan lain-lain.

e. Fungsi Memberi Kenikmatan

Agama juga memberi rasa menyenangkan dengan cara mempercayai bahwa pertolongan Sang Maha Kuasa selalu akan datang bila manusia berada dalam keadaan susah dan bahaya.

f. Fungsi Menjaga Solidaritas

Agama memainkan satu peranan penting dalam menjaga solidaritas sosial. Persatuan umat dan gereja. Saling tolong saling kasih sesama manusia, apalagi sesama agama.

5. Hubungan Agama dan Kesehatan

a. Agama dan Kesehatan

Terdapat suatu pola hubungan antara agama dan kesehatan, antara lain:

- 1) Saling berlawanan, agama dan kesehatan berpotensi untuk mengalami perbedaan dimana pada pandangan agama tertentu cara pengobatan yang dilakukan oleh pihak medis melanggar hukum agama, misalnya islam beranggapan bahwa terapi dengan urin merupakan sesuatu yang najis tetapi dalam dunia medis itu tidak apa-apa.
- 2) Saling mendukung, agama dan kesehatan juga saling mendukung, dimana sebagai contohnya pada saat calon jamaah haji akan mendapatkan *general check-up* supaya perjalanan hajinya dapat berjalan lancar.
- 3) Saling melengkapi, yang dimaksud disini ialah adanya peranan agama sebagai pengkoreksi atau praktik kesehatan atau sebaliknya, sebagai contoh dalam islam kalau berbuka puasa dianjurkan membuka dengan makanan-makanan yang manis, tetapi dalam dunia kesehatan itu bukan sebuah keharusan hanya sebagai pemulihan kondisi tubuh sehingga tidak kaget ketika menerima asupan yang lebih banyak.

- 4) Saling terpisah dan bergerak dalam kewenangannya masing-masing, agama dan ilmu kesehatan juga berpotensi untuk jalan sendiri-sendiri karena tidak adanya kesesuaian antara konsep agama dan konsep ilmu kesehatan.

b. Aspek kesehatan dalam agama

Dalam mengkaji aspek-aspek kesehatan dalam agama ada 2 hal yang perlu di perhatikan :

- 1) Ajaran agama secara normatif, agama memberikan ajaran atau panduan tentang pentingnya menjaga kesehatan.
- 2) Ajaran agama yang riil atau tampak dari sisi perilaku nyata ada penganut agama yang tidak memerlukan aspek kesehatan. Contoh: pengaturan pola makan, larangan makanan yang haram, pelanggaran makanan yang berlebihserta anjuran minum madu adalah contoh lain aspek kesehatan dalam tata cara aturan makan dalam ajaran agama.

c. Manfaat agama dalam kesehatan

- 1) Sumber moral. Agama memiliki fungsi yang strategis untuk menjadi sumber kekuatan moral baik bagi pasien dalam proses penyembuhan maupun tenaga kesehatan. Bagi orang beragama, mereka memegang keyakinan bahwa perlakuan Tuhan sesuai dengan prasangka manusia kepadanya.
- 2) Sumber keilmuan. Sejalan dengan agama sebagai sumber moral, agama pun dapat berperan sebagai sumber keilmuan bagi bidang kesehatan. Konseptualisasi dan pengembangan ilmu kesehatan atau kedokteran yang bersumber dari agama, dapat kita disebut kesehatan profetik. Begitupun sebaliknya. Tidak bisa dipungkiri yang meditasi adalah beberapa ilmu agama yang dikonversikan menjadi bagian dari terapi kesehatan.
- 3) Amal agama sebagai amal kesehatan. Seiring dengan pemikiran yang dikemukakan sebelumnya, bahwa pola pikir yang dianut dalam wacana ini adalah *all for health*, yaitu sebuah

pemikiran bahwa berbagai hal yang dilakukan individu mulai dari bangun tidur, mandi pagi, makan, kerja, rehat sore hari sampai tidur lagi, bahkan selama tidur pun memiliki implikasi dan kontribusi nyata terhadap kesehatan.

B. Kajian Teoritis dari Aspek budaya di Gorontalo

Para pakar antropologi budaya Indonesia umumnya sependapat bahwa kata kebudayaan berasal dari bahasa Sanskerta “buddhayaḥ”. Kata buddhayaḥ adalah bentuk jamak dari buddhi yang berarti budi atau akal. Secara etimologis, kata kebudayaan berarti hal-hal yang berkaitan dengan akal (Maran, 2000). Kebudayaan adalah suatu fenomena universal. Kebudayaan secara jelas menampakkan kesamaan kodrat manusia dari berbagai suku, bangsa dan ras. Orang bisa mendefinisikan manusia dengan caranya masing-masing, namun manusia sebagai *cultural being* merupakan fakta historis yang tak terbantahkan oleh siapapun juga. Sebagai *cultural being*, manusia adalah pencipta kebudayaan.

Kebudayaan adalah alat konseptual untuk melakukan penafsiran dan analisis. Jadi keberadaan kebudayaan sangatlah penting, karena akan menunjang terhadap pembahasan mengenai eksistensi suatu masyarakat. Kebudayaan sebagai suatu sistem budaya, aktivitas dan hasil karya fisik manusia yang berada dalam suatu masyarakat dimana kemunculannya itu diperoleh melalui proses belajar, baik itu formal maupun informal. Hal ini menunjukkan bahwa kebudayaan tidak akan hadir dengan sendirinya, melainkan ada karena adanya manusia dalam komunitas sosial, sehingga antara manusia, masyarakat dan kebudayaan akan saling mendukung. Manusia menciptakan kebudayaan sebagai usaha untuk mempertahankan hidupnya di muka bumi ini, karena dengan kebudayaan manusia akan mampu melaksanakan tugasnya di muka bumi ini sebagai khalifah.

Kebudayaan tidak dengan sendirinya terwujud, sebab keberadaan kebudayaan melalui suatu proses dinamis hasil keterkaitan antar berbagai sistem. Dengan demikian kebudayaan tidak pernah mencapai kemapanan abadi, suatu tahap perkembangan yang telah mencapai kemapanan akan bersifat sementara meskipun kemapanan itu berlangsung dalam waktu yang relatif lama.

1. Unsur-Unsur Kebudayaan

Kebudayaan setiap masyarakat atau suku bangsa terdiri atas unsur-unsur besar maupun unsur-unsur kecil yang merupakan bagian dari suatu kebulatan yang bersifat sebagai kesatuan. Ada beberapa unsur yang terdapat dalam kebudayaan, dimana kita sebut sebagai *cultural universal*, meliputi:

- a. Peralatan dan perlengkapan hidup manusia;
- b. Mata pencaharian hidup dan sistem-sistem ekonomi
- c. Sistem kemasyarakatan
- d. Bahasa (lisan dan tulisan)
- e. Kesenian
- f. Sistem pengetahuan
- g. Religi (sistem kepercayaan)

Selanjutnya, ketika memahami unsur-unsur kebudayaan tersebut, maka kita bisa mengetahui tentang terdapatnya unsur-unsur kebudayaan yang mudah berubah dan ada pula unsur-unsur kebudayaan yang susah berubah. Adapun unsur-unsur budaya yang mudah berubah meliputi seni, bahasa, dan teknologi. Sedangkan unsur-unsur budaya yang sulit berubah meliputi: religi, sistem sosial, dan sistem pengetahuan.

Budaya juga dibedakan menjadi dua, yaitu budaya kecil (*little culture*), dan budaya besar (*great culture*). Budaya kecil adalah budaya yang berada pada suatu masyarakat yang lingkungannya kecil (dianut oleh beberapa orang saja) atau juga disebut *local culture*. Sedangkan budaya besar adalah budaya yang dianut oleh banyak orang dengan skala penganutnya luas. Ketika budaya kecil dan budaya besar saling berhubungan melalui proses asimilasi, maka ada kemungkinan budaya kecil tersebut akan tersisihkan atau terkalahkan oleh budaya besar. Hal ini menunjukkan bahwa eksistensi dari budaya besar tersebut kuat dan luas sehingga dengan mudah dan cepat bisa masuk kepada budaya kecil yang dianut oleh hanya beberapa orang saja, misalkan. Budaya kecil yang ada pada suatu masyarakat merupakan budaya yang sudah dibangun sejak adanya umat manusia di muka bumi ini atau dengan kata lain, keberadaan budaya kecil sebagai bentuk dari keberhasilan umat manusia didalam

mempertahankan hidupnya, karena bagaimanapun juga budaya kecil itu ada secara turun temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Kehadiran budaya besar, tentunya akan membawa suatu perubahan yang akan terjadi pada suatu komunitas yang memiliki budaya kecil, sehingga keberadaan budaya besar akan tetap eksis dan bisa jadi keberadaan budaya kecil akan mengalami penyusutan atau bahkan hilang dari eksistensinya pada suatu masyarakat.

2. Elemen budaya

Elemen budaya membentuk suatu cara bagaimana sebuah masyarakat itu hidup. Elemen budaya meliputi beberapa hal, antara lain :

- a. Bahasa; bahasa sangat penting dalam sebuah masyarakat karena bahasa merupakan alat atau perwujudan budaya yang digunakan manusia untuk berkomunikasi atau berhubungan, baik lewat tulisan, lisan maupun gerakan (bahasa isyarat).
- b. Norma; dalam kehidupan masyarakat, banyak hal tentang apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Sebagai contoh seseorang tidak diperbolehkan mengambil barang orang lain tanpa seizin yang punya. Norma tidak lain adalah peraturan sosial yang mengatur tingkah laku individu, baik hal yang boleh dilakukan maupun hal yang tidak boleh dilakukan. Dengan norma yang berlaku dimasyarakat, seseorang terikat oleh hal-hal yang boleh atau yang harus dilakukan.
- c. Nilai; nilai mempengaruhi tingkah laku manusia, dan digunakan sebagai tolak ukur guna menilai tingkah laku orang lain. Nilai adalah sesuatu yang dianggap penting, diharapkan dan perlu dicapai guna mengatur kehidupan masyarakat yang lebih baik. Akan tetapi nilai tidak menentukan tingkah laku seseorang, namun normalah yang dapat menentukan tingkah laku seseorang.
- d. Kontrol; kontrak dapat berupa pujian, denda atau hukuman bagi seseorang. Misalnya, seorang mahasiswa memiliki prestasi akademik yang sangat memuaskan, ia akan mendapat pujian dari bagian

pendidikan dan teman-temannya. Sementara itu mahasiswa yang melanggar peraturan lalu lintas akan ditilang dan dikenakan denda.

3. Kebudayaan Gorontalo

Mayoritas penduduk Gorontalo beragama Islam yang melahirkan filosofi adat bersendikan syara, bersendikan kitabullah artinya semua tatanan adat di Gorontalo berlandaskan Islam dan tertuang dalam Al-Quran (Apriyanto, 2012). Masyarakat Gorontalo yang mengekspresikan rasa syukur atas kehamilan yang sementara berjalan kurang lebih tujuh atau delapan bulan dan dikenal dengan istilah *molonthalo*. Disamping sebagai ungkapan rasa syukur, ritual ini juga merupakan wujud pencarian “keberkahan” oleh individu ataupun kelompok di dalam masyarakat yang meyakini dan menyadari kehadiran kekuatan “Maha Hebat” dalam setiap dimensi kehidupan mereka. Kajian etnografi yang menggunakan sinergi pendekatan sosio kultural, fenomenologi dan yuridis normatif ini mengkategorikan tradisi *molonthalo* ini dalam kategori ‘*urf shahih*’ dan ‘*urf fasid*’. Dengan klasifikasi ini maka teridentifikasi pula adanya beberapa ritual yang sejalan dengan syariat Islam dan ada pula yang bertentangan. Upaya selanjutnya adalah bagaimana mengeliminir ‘*urf fasid*’ tersebut ke dalam suatu format ritual yang perubahannya tidak menghilangkan hakekat atau makna-makna penting yang lahir dari budaya masyarakat.

Gorontalo merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak kebudayaan dalam bentuk kesenian yang dalam kepentingan penyelenggaraannya dapat dikategorikan kedalam beberapa jenis, antara lain sebagai suatu upacara penyambutan (Longgo), terdapat dalam kepentingan acara pernikahan (Turunani), sebagai suatu ritual (Buruda) dan lain-lain. Kebudayaan-kebudayaan tersebut telah muncul dan berkembang bersamaan dengan masyarakatnya, yang dibentuk dari sistem adat ataupun terlahir dari kepercayaan sekelompok masyarakat tersebut.

Gorontalo memiliki aneka ragam budaya daerah. Kebudayaan daerah itu antara lain tari, lagu daerah, alat musik tradisional, adat-istiadat, upacara keagamaan, rumah adat, dan pakaian adat. Untuk mengenal lebih jauh tentang kebudayaan Provinsi Gorontalo, berikut beberapa di antaranya:

a. Bahasa Daerah Gorontalo

Terdapat tiga bahasadaerah yang dominan digunakan di Provinsi Gorontalo yaitu bahasa Gorontalo, bahasa Suwawa, dan bahasa Atinggola. Bahasa Gorontalo saat ini telah banyak dipengaruhi oleh bahasa Indonesia. Saat ini sangat sulit mencari kemurnian bahasa daerah Gorontalo.

b. Rumah adat Gorontalo

Rumah adat Gorontalo disebut *Bandayo Pomboide* dan *Dulohupa*. *Bandayo Poboide* berarti rumah musyawarah adat. Bangunan yang menggunakan bentuk rumah adat ini terdapat di Kantor Bupati Gorontalo di Limboto. Sedangkan *Doluhupa* merupakan rumah adat Gorontalo berbentuk rumah panggung dari papan kayu, dengan bentuk atap khas Gorontalo. Bangunan rumah adat ini terdapat di Kecamatan Kota Selatan, Kota Gorontalo. *Bantayo Poboide* mengandung pengertian rumah musyawarah adat. Berbagai upacara adat, penerimaan tamu kenegaraan, pesta perkawinan adat, sampai kegiatan sosial dan keagamaan kerap dilangsungkan di tempat itu. *Bantayo poboide* menjadi sebuah tempat ideal bagi beragam kegiatan masyarakat.

c. Pakaian Adat Gorontalo

Pakaian adat adalah pakaian yang dikenakan pada upacara-upacara resmi, seperti saat menghadiri pesta atau pakaian yang dikenakan oleh mempelai dalam suatu upacara perkawinan. Dalam melaksanakan rangkaian upacara adat perkawinan, baik pengantin pria maupun pengantin wanita masyarakat Gorontalo memakai beberapa jenis pakaian yang disesuaikan dengan tahapan upacara. Tahapan pertama adalah upacara mengantar harta (modutu), yaitu penyerahan sejumlah harta berupa uang atau barang kepada pihak mempelai wanita. Pada upacara ini, biasanya mempelai pria hanya tinggal di rumah dengan memakai pakaian bebas, sedangkan mempelai wanita memakai pakaian pengantin yang disebut walimomo. Bagi wanita Gorontalo pakaian ini melambangkan peralihan dari masa remaja ke masa ibu rumah tangga.

d. Kesenian Tradisional Gorontalo

Provinsi Gorontalo yang dihuni oleh berbagai suku bangsa memiliki beraneka ragam jenis tarian. Tarian tersebut biasanya ditampilkan dalam berbagai acara, upacara adat, atau penyambutan tamu. Berikut ini beberapa jenis tari yang dapat ditemukan di wilayah Gorontalo:

- 1) Tari Dana-Dana; tari pergaulan remaja yang sampai saat ini masih sering dipertunjukkan di berbagai acara di Provinsi Gorontalo.
- 2) Dungan Tanali; petikan gambus dan gendang marwas. Syair pantunnya berisi pesan-pesan pembangunan yang dapat disimak oleh penonton.
- 3) Tari Saronde; tari pergaulan keakraban dalam acara resmi. Tari Saronde diangkat dari tarian adat malam pertunangan yang dipentaskan pada upacara perkawinan adat Gorontalo.
- 4) Tari Tanam Padi; tarian perayaan panen padi yang dilakukan oleh para petani. Tarian ini juga ditarikan pada saat acara panen hasil bumi lainnya. Tarian ini merupakan bentuk wujud syukur dan suka cita keberhasilan petani atas hasil panennya.
- 5) Tari Sabe; atraksi alami berupa tarian di atas bara api dengan kekuatan magis. Tarian ini biasa ditarikan oleh warga Desa Ayuhulalo, Kecamatan Tilamuta.
- 6) Tari lainnya seperti Tari Sapu Tangan, Petik Cengkih, Beteya, Tidi, dan Burung Pisok.

e. Upacara Adat Gorontalo

Upacara tradisional Gorontalo tidak dapat dipisahkan dari agama dan kepercayaan yang dianut oleh masyarakat Gorontalo. Upacara adat ini dibedakan menjadi dua, yaitu upacara adat yang berhubungan dengan daur hidup (misalnya perkawinan, kematian) dan upacara adat yang berhubungan dengan aktivitas hidup masyarakat serta lingkungan.

1) Upacara adat perkawinan

Hampir seluruh penduduk Provinsi Gorontalo memeluk agama Islam. Adat istiadatnya pun sangat dipengaruhi oleh ajaran Islam. Masyarakat Gorontalo memegang teguh semboyan adat yaitu *Adati hula hula Sareati-Sareati hula hula to Kitabullah* yang berarti Adat bersendikan Syara, Syara bersendikan Kitabullah. Pengaruh Islam juga terlihat pada adat pernikahan di Provinsi Gorontalo. Prosesi pernikahan dilaksanakan menurut suatu tahapan atau *Lenggota Lo Nikah*.

Tahapan pertama, disebut mopoloduwo rahasia. Pada tahap ini orang tua dari pria mendatangi kediaman orang tua wanita untuk meminta restu pernikahan anak mereka. *Tahapan kedua*, apabila diperoleh restu dari kedua orang tua pihak wanita, selanjutnya ditentukan waktu untuk melangsungkan peminangan atau tolobalango. Tolobalango merupakan acara peminangan mempelai wanita secara resmi yang dihadiri keluarga melalui utusan atau juru bicara pihak keluarga pria (lundthu dulango layio) serta utusan atau juru bicara keluarga mempelai wanita (lundthu dulango walato). Dalam acara ini hadir pula pemangku adat dan punggawa lokal. Penyampaian maksud peminangan yang disampaikan oleh juru bicara dilantunkan menggunakan pantun yang indah. Yang terpenting dalam acara peminangan adat Gorontalo adalah mengungkapkan mahar (maharu). Namun, tidak menyebutkan biaya pernikahan. Disampaikan juga acara yang akan dilaksanakan selanjutnya. *Tahapan ketiga*, dilanjutkan acara depito dutu (antar mahar) ataupun antar harta. Barang-barang yang dibawa berupa satu paket mahar, sebuah paket lengkap kosmetik tradisional Gorontalo dan kosmetik modern, seperangkat busana pengantin wanita, sirih, buah-buahan dan dilonggato atau bumbu dapur. Semua hantaran tersebut dimuat menggunakan kendaraan yang didekorasi seperti perahu yang disebut kola-kola. Arak-arakan hantaran ini dibawa dari rumah calon pengantin pria menuju rumah pengantin wanita. Arak-arakan tersebut diiringi dengan

tabuhan alat musik tradisional Provinsi Gorontalo. Sehari sebelum akad nikah dilaksanakan, terlebih dahulu digelar serangkaian acara mopotilandthu (malam pertunangan). Acara ini diawali dengan khatam Alquran. Acara dilanjutkan dengan molapi saronde, yaitu kesenian tari yang ditampilkan oleh calon mempelai pria dan ayah mempelai atau wali mempelai laki-laki. Ayah dan calon mempelai laki-laki secara bergantian menari menggunakan sehelai selendang. Calon mempelai wanita memperhatikan dari kejauhan atau dari kamar.

2) Upacara Tumbilotohe

Tumbilotohe berasal dari kata tumbilo yang berarti pasang dan kata tohe berarti lampu. Tumbilotohe adalah tradisi menyalakan lampu atau malam memasang lampu. Pelaksanaan tumbilotohe menjelang Maghrib hingga pagi hari selama tiga malam terakhir bulan suci Ramadhan. Tradisi ini sebagai tanda akan berakhirnya bulan suci Ramadhan. Kegiatan ini sudah berlangsung sejak dahulu. Sumber penerangan diperoleh dari damar. Damar yaitu getah pohon yang dapat dinyalakan dalam waktu lama. Damar ini dibungkus dengan janur dan diletakkan di atas kayu. Oleh karena berkurangnya damar, penerangan dilakukan dengan minyak kelapa (padamala). Kemudian, digantikan dengan minyak tanah. Seiring dengan perkembangan zaman, tumbilotohe mengalami pergeseran. Sebagian warga mengganti penerangan dengan lampu pijar dengan berbagai warna. Akan tetapi, sebagian warga masih mempertahankan nilai tradisional. Mereka memakai lampu botol yang dipajang di depan rumah pada kayu atau bambu.

BAB VIII

PENILAIAN HIDANGAN OLEH SEORANG AWAM

Penilaian hidangan merupakan suatu keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua orang, terutama bagi mereka yang bertanggung jawab dalam mengurus dan menyediakan makanan, baik itu untuk keluarganya maupun untuk berbagai institusi seperti sekolah, asrama, wisma dan sebagainya yang harus menyediakan makanan bagi sekelompok orang.

Berikut beberapa cara dalam menilai hidangan oleh seorang awam (ibu rumah tangga), antara lain:

A. Makanan Harus Memenuhi Selera Konsumen

Selera seseorang atau sekelompok masyarakat tentunya akan berbeda antara yang satu dengan lainnya. Pepatah mengatakan bahwa soal selera tidak dapat diperdebatkan. Makanan oleh seseorang atau suatu kelompok masyarakat sangat disukai (memenuhi selera), belum tentu akan disukai pula oleh orang lain. Selera terbentuk dari sejak lahir dan terus berkembang sepanjang umur seseorang, tetapi selera yang terbentuk sejak masa kecil sering tetap bertahan sampai umur tua, sulit untuk diubah dengan bertambahnya umur dan pengalaman. Selera terbentuk diantaranya berdasarkan asupan melalui panca indera, ialah penglihatan, pengecap, pendengaran, dan perabaan. Semakin banyak jenis panca indera mendapat rangsangan yang memberi kesan menyenangkan, semakin menarik makanan tersebut untuk dikonsumsi dan disukai.

Penglihatan dan penciuman merupakan dua modalitas indera yang dapat menerima rangsangan jarak jauh. Oleh karena itu, dengan mencium bau harum makanan, kemudian melihat warna-warni makanan yang

menarik, seseorang akan tertarik perhatian dan tergugah selernya untuk makan. Sebaliknya jika penyajian tak menarik atau bau tidak disukai, maka selera akan terhambat, dan keinginan untuk mengonsumsi makanan tersebut akan menurun atau bahkan dapat hilang sama sekali. Perabaan dengan ujung jari maupun rabaan yang terasa oleh selaput lendir rongga mulut akan menimbulkan reaksi selera makan. Makanan yang teraba atau terasa empuk tidak terlalu lembek juga tidak terlalu keras, akan lebih menarik. Tekstur renyah pada makanan yang digoreng kering juga menimbulkan pengaruh positif pada minat untuk mengonsumsinya.

Indra pengecap mungkin merupakan sumber asupan yang sangat menentukan dalam menilai rasa makanan. Penelitian menunjukkan bahwa rasa manis merupakan kualitas kecapan yang secara naluri disukai oleh manusia sejak dilahirkan. Bila seorang bayi diberi minuman dengan berbagai kualitas kecap, (manis, pahit, asin, dan asam), ternyata rasa manis akan selalu dipilihnya di atas rasa-rasa lainnya. Namun demikian, makanan atau minuman yang terlalu manis akan tidak disukai oleh sebagian besar konsumen, bahkan akan memberikan rangsangan dengan menimbulkan rasa gatal di tenggorokan dan batuk-batuk. Berbagai kelompok masyarakat menunjukkan pilihan utama berbeda-beda mengenai rasa pengecap makanannya. Ada yang lebih menyukai rasa kecapan manis, ada yang lebih memilih asin, pedas dan sebagainya. Jadi dalam penyajian makanan bagi seseorang atau bagi sekelompok masyarakat tertentu, harus diperhatikan rasa kecapan mana yang paling disukai. Indra pendengaran pun ikut memberikan andil menyoal selera terhadap makanan ini. Bunyi minyak ketika sedang menggoreng makanan yang disukai, sehingga sudah menimbulkan refleksi air liur dan sekresi cairan pencernaan lainnya.

Jadi dalam menilai sesuatu susunan hidangan harus diingat bahwa semakin banyak indra yang mendapat rangsangan dan memberi kesan menyenangkan, akan semakin disukai makanan atau susunan hidangan tersebut. Juga cara menyajikan dan peralatan yang digunakan dalam menghidangkan makanan ikut berpengaruh pada penerimaan makanan tersebut. Penghidangan dan penggunaan peralatan harus sesuai dengan tingkat sosial dari calon konsumen. Tingkat kualitas peralatan juga harus sesuai dengan tingkat kualitas makanannya. Makanan dengan tingkat kualitas kurang baik akan tidak diterima oleh calon konsumen dari

kalangan sosial tinggi, dan sebaliknya tingkat kualitas makanan yang terlalu tinggi bagi tingkat sosial konsumen akan mengurangkan derajat penerimaan hidangan tersebut.

B. Makanan Harus Memberi Rasa Kenyang

Secara singkat bisa dikatakan bahwa rasa kenyang disebabkan oleh interaksi antara efek mekanis makanan dalam lambung (berupa distensi atau penggembungan lambung oleh makanan) dengan efek kimia dari makanan berupa pelepasan hormon-hormon tertentu. Rasa kenyang setelah makan sangat diperlukan dalam memberikan rasa puas kepada konsumen. susunan hidangan yang cukup bergizi, tetapi cepat memberikan rasa lapar kembali, tidak akan memberikan rasa lapar kembali, tidak akan memberi kepuasan kepada konsumen.

Rasa kenyang dapat dicapai oleh volume dan oleh sifat bahan makanan yang menyusun hidangan tersebut. Lemak misalnya akan tinggal lama dalam rongga lambung dibandingkan dengan karbohidrat dan protein dan dengan demikian lemak akan memberikan rasa kenyang dibandingkan dengan karbohidrat. Jumlah serat dalam makanan juga perlu dicukupi, selain memberi rasa kenyang, serat yang tidak dicerna itu akan memberikan rangsangan kepada saluran pencernaan yang melancarkan gerakan peristaltik, sehingga membantu kelancaran pembuangan tinja. Semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa serat di dalam makanan dapat menurunkan kolesterol darah dan sering digunakan dalam penyusunan menu diet untuk mengendalikan atau menurunkan obesitas.

Rasa lapar sesungguhnya merupakan sinyal yang normal yang mengingatkan bahwa tubuh perlu menambah energi yang berkurang. Rasa lapar inilah yang mendorong manusia untuk makan. Dalam dunia modern seperti sekarang ini disinyalir bahwa semakin banyak orang yang tidak pernah lagi merasakan lapar karena berbagai alasan seperti karena gaya hidup dan pola makanyang berubah yang sedikit banyak terkait dengan makin banyaknya ragam makanan yang tersedia serta daya beli yang semakin meningkat seiring dengan kemakmuran dunia. Manusia semakin banyak yang makan hanya karena sudah waktunya makan (sesuai

jam makan yang teratur) meski belum merasakan lapar, karena godaan kelezatan makanan, dan alasan-alasan pendorong lain selain rasa lapar. Kenyataan seperti ini mungkin lazim terjadi pada masyarakat negara maju dan negara berkembang terutama pada masyarakatnya yang tergolong memiliki pendapatan ekonomi menengah ke atas. Rasa lapar meskipun terasa tidak menyenangkan, ternyata perlu dirasakan dan dijadikan petunjuk utama kapan kita sebaiknya makan.

Banyak orang mengonsumsi nasi putih atau jenis karbohidrat sederhana lainnya untuk merasa kenyang. Padahal, konsumsi karbohidrat sederhana secara berlebihan bisa menyebabkan lonjakan gula darah. Di sisi lain, mengurangnya dalam jumlah drastis pun akan membuat kita merasa lapar. Oleh karena itu, penting untuk menemukan jenis makanan apa yang membuat kita lebih mudah kenyang, namun tetap sehat.

Berikut beberapa sumber makanan yang dapat memberikan rasa kenyang:

- 1) Makanan kaya protein; sejumlah ahli gizi menyarankan konsumsi makanan tinggi protein untuk membuat kita cepat kenyang. Makanan sumber protein akan membuat rasa kenyang lebih lama dan mampu untuk menyediakan energi untuk tubuh karena penyerapan protein akan lebih mudah dicerna dibandingkan karbohidrat.
- 2) Kaya serat; kandungan serat pada makanan akan memperlambat proses pencernaan, sehingga membuat kita lebih lama kenyang. Makanan tinggi serat juga dapat menurunkan kadar kolesterol dan memperbaiki level gula darah.
3. Makanan kaya lemak sehat; lemak sehat sebetulnya sangatlah bermanfaat untuk memberi sinyal kenyang dan memuat kita bisa memperkecil ukuran porsi makan tanpa merasa lapar.
4. Makanan padat kalori rendah; jenis makanan padat ini memiliki kalori yang rendah namun tinggi volume, serat dan nutrisi untuk membuat kita kenyang lebih lama. Contohnya buah.

C. Makanan harus cukup mengandung jenis dan kuantum gizi

Zat gizi utama yang dibutuhkan oleh tubuh adalah protein, karbohidrat, dan lemak. Zat-zat gizi tersebut terutama dibutuhkan untuk metabolisme, membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh, dan untuk mendapatkan energi. Selain zat gizi utama tadi, tubuh juga memerlukan mineral dan vitamin untuk mengatur cairan (elektrolit) tubuh, pertumbuhan tulang, pembentukan sel-sel darah, membantu proses metabolisme dan membentuk hormon/enzim. Tujuan utama konsumen mengonsumsi suatu makanan atau minuman adalah untuk mendapatkan zat gizi yang terkandung di dalamnya.

Makanan mengandung berbagai macam zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan. Semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi maka semakin kecil kemungkinan terserang penyakit tertentu. Konsumsi pangan oleh seseorang atau sekelompok orang bertujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis dan sosiologis.

Jenis dan kuantum zat-zat gizi harus disediakan dengan cukup oleh makanan. Untuk seorang awam zat-zat gizi ini berupa bahan-bahan makanan, yang di dalam hidangan yang lengkap dapat dibedakan dalam beberapa kelompok :

1. Kelompok bahan makanan pokok, biasanya merupakan golongan bahan makanan sumber karbohidrat.

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Karbohidrat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- a. Karbohidrat kompleks, tersusun dari banyak sakarida. Tubuh akan memecah karbohidrat kompleks menjadi karbohidrat sederhana, seperti glukosa dan fruktosa, secara perlahan sehingga pengontrolan gula darah menjadi lebih baik. Sumber karbohidrat kompleks antara lain sebagai berikut:

- 1) Padi-padian (serealia); padi (beras) gandum.
- 2) Biji-bijian; jagung.
- 3) Umbi-umbian; ketela (singkong) dan ubi jalar.

- 4) Sayuran; pisang dan sukun.
 - 5) Batang; sagu ambon dan sagu aren
- b. Karbohidrat sederhana, terdiri dari satu sakarida (monosakarida) atau dua ikatan molekul sakarida (disakarida) dan polisakarida. Contoh karbohidrat sederhana adalah gula. Beberapa jenis gula antara lain sebagai berikut:
- 1) Glukosa (dekstrosa); terdapat pada buah, sayuran, dan sirop jagung.
 - 2) Fruktosa atau gula buah (kemanisannya lebih manis dari glukosa); terdapat pada madu bersama glukosa, di dalam buah, serta nektar bunga dan sayuran.
 - 3) Galaktosa : terdapat dalam susu sebagai hasil pencernaan laktosa.
 - 4) Laktosa : kombinasi dari galaktosa dan glukosa yaitu terdapat pada susu.
2. Kelompok lauk pauk, biasanya merupakan golongan bahan makanan sumber protein.
- Protein merupakan zat gizi yang berhubungan dengan proses kehidupan. Protein merupakan bahan dasar pembentuk sel-sel dan jaringan baru dalam tubuh. Protein juga berfungsi sebagai zat pembangun, memperbaiki jaringan tubuh, membentuk antibodi, mengangkut zat gizi dari saluran pencernaan melalui dinding saluran pencernaan, serta diperlukan hampir diseluruh reaksi metabolis.
- a. Sumber protein hewani
- 1) Aneka daging; sapi, kambing, dan kerbau.
 - 2) Unggas : ayam, bebek, dan burung.
 - 3) Aneka ikan : mujair, gurame, dan lele.
- b. Sumber protein nabati
- 1) Kacang-kacangan (leguminosa); seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang tolo, kacang merah, serta kacang kedelai.

- 2) Produk olahan kacang-kacangan, seperti tempe, tahu, dan susu kedelai.
3. Kelompok sayur, pada umumnya sayuran merupakan bahan makanan sumber vitamin dan mineral yang penting terutama vitamin A dan vitamin C. Disamping itu sayuran juga biasanya mengandung vitamin B1 (thiamin) serta beberapa mineral seperti kalsium (Ca) dan besi (Fe). Sayuran berperan menyediakan vitamin, mineral, atau serat yang bermanfaat untuk sistem pencernaan dan juga fungsi kesehatan lainnya.

Sayuran bisa dikelompokkan dalam lima kelompok:

 - a. Sayuran daun; kangkung, sawi hijau, kembang kol, bayam, selada.
 - b. Sayuran umbi; wortel, kentang, bit.
 - c. Sayuran buah; tomat, mentimun, kacang panjang.
 - d. Sayuran biji; kacang tanah, kacang merah.
 - e. Sayuran batang : pakis, rebung, asparagus.
4. Kelompok buah-buahan, sama halnya dengan kelompok sayur, kelompok buah memiliki kandungan gizi seperti vitamin, mineral dan serat yang sangat penting untuk dikonsumsi setiap hari. Secara khusus, warna buah memberikan informasi untuk kandungan nutrisinya. Masing-masing mempunyai manfaat tersendiri untuk tubuh sesuai dengan warnanya. Adapun contoh buah adalah pisang, apel, anggur, pepaya, nenas dan lain-lain.
5. Kelompok lemak dan minyak, lemak merupakan sumber energi penting bagi berbagai jaringan tubuh, beberapa jaringan bahkan lebih cenderung memakai lemak daripada glukosa untuk memenuhi kebutuhan energinya. Lemak dan minyak terdapat pada hampir semua bahan pangan dengan kandungan yang berbeda-beda. Menurut sumbernya, lemak terdiri dari lemak hewani (berasal dari hewan) dan lemak nabati (berasal dari tumbuh-tumbuhan). Lemak dapat berbentuk padat atau cair yang disebut minyak. Berikut ini adalah beberapa istilah lemak:

- a. Trigliserida; lemak netral yang terdapat dalam tubuh manusia maupun makanan. Hampir 90% lemak dan minyak dalam makanan berbentuk trigliserida.
- b. Lemak jenuh; lemak ini umumnya terdapat pada bahan makanan hewani, seperti aneka daging, telur, unggas, susu, dan produk olahan susu. Sedangkan, dari tumbuhan terdapat pada minyak kelapa dan minyak kelapa sawit.
- c. Lemak tidak jenuh; lemak jenis ini terdiri dari lemak tidak jenuh tunggal (bermanfaat untuk melindungi jantung dan pembuluh darah, serta mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung), banyak terdapat pada kacang-kacangan dan alpukat lalu terdapat jenis lainnya yaitu lemak tidak jenuh ganda yang terdapat pada omega 3 dan omega 6.

Jumlah bahan makanan pokok (kuantum) di dalam hidangan haruslah cukup dan dapat diperkirakan dari banyaknya yang terlihat di atas piring ketika akan dikonsumsi. Satu sampai dua piring dalam satu kali makan akan mencukupi kebutuhan, tentu tergantung dari kondisi fisik dan fisiologis konsumen serta jenis aktivitas yang dilakukannya. Beras merupakan bahan makanan yang sering dijadikan sebagai makanan pokok oleh orang Indonesia. Beras memang ideal dipandang dari sudut nilai gizinya dan ketersediannya di pasaran. Kandungan kalori dan protein cukup tinggi pada beras, sedangkan kandungan vitamin dan mineralnya juga tidak bisa diabaikan.

Namun pengalaman turun temurun membuktikan bahwa makanan pokok bukan beraspun sanggup memberikan komposisi hidangan yang sanggup menopang kesehatan yang baik, misalnya berupa umbi-umbian, sagu ataupun kentang. Susunan hidangan dengan dasar bahan makanan pokok bukan beras yang telah dipergunakan berabad-abad oleh nenek moyang di wilayah tertentu, ternyata setelah dianalisis mengandung komposisi zat-zat gizi yang adekuat. Masyarakat yang mengkonsumsinya memperlihatkan tubuh yang cukup baik dengan daya kerja dan daya tahan yang boleh diandalkan. Kekurangan-kekurangan yang mungkin tadinya ada, dan dialami oleh nenek moyang masyarakat tersebut, dengan *trial*

and error mestinya sudah diperbaiki, sehingga sekarang sudah mencapai komposisi yang dapat dipertahankan dan diandalkan

Untuk kelompok lauk-pauk biasanya terdiri atas bahan makanan sumber hewani dan sumber nabati. Sumber hewani berupa daging, ayam, ikan, telur dan susu. Sedangkan sumber nabati bisa berasal dari kacang-kacangan. Besarnya jumlah potongan daging dan ikan atau tahu serta tempe dapat diperkirakan apakah cukup atau tidak bagi seseorang yang sedang makan. Satu potong daging atau ikan dengan potongan sedang ditambahkan satu atau dua potong tempe atau tahu sekali makan, mungkin akan mencukupi kebutuhan. Sayur dan buah-buah lebih sulit untuk diperkirakan, terutama mengenai kualitasnya, karena porsinya tidak menentu. Namun demikian, pada umumnya masih dapat diperkirakan cukup tidaknya dengan melihat banyaknya sayur dan jumlah potongan (satuan) buah yang tersedia di atas meja makan. Sayur mayur harus mengandung daun atau bagian lain yang berwarna, seperti daun bayam, daun singkong, kangkung, kol, dan wortel, kacang panjang dan sebagainya. Buah cuci mulut harus yang tua matang dan berwarna, seperti pisang, pepaya, jambu, jeruk dan sebagainya.

Selain jumlah dan jenis bahan makanan, kita perlu memperhatikan frekuensi makan konsumen setiap harinya. Secara umum kita makan tiga kali sehari; sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Hal ini sangat dipengaruhi oleh aktivitas atau khususnya jenis pekerjaan seseorang. Para pekerja atau karyawan kantor di kota misalnya, pada umumnya sempat makan pagi dahulu (sarapan), meskipun tidak memakan hidangan lengkap, tetapi masih termasuk nasi, sebelum berangkat ke tempat kerjanya, Demikian pula anaknya yang bersekolah, banyak pula yang tanpa sarapan pagi langsung pergi ke sekolah, dan nanti jajan di sekolah ketika istirahat pertama. Sekitar jam 12.00-13.00 para karyawan kantor berhenti bekerja untuk makan siang; ada yang membawa bekal dari rumah, tetapi ada pula yang pergi ke warung, atau ke kafetaria maupun restoran, untuk makan siang. Malam hari setelah pulang ke rumah, jam 20.00-22.40 mereka makan malam. Banyak yang hanya mengonsumsi cemilan (makanan kecil) sambil minum kopi atau teh pada jam '10.00 pagi dan jam 16.00 sore hari. Biasanya makan siang dan makan malam

merupakan hidangan lengkap, sedangkan sarapan pagi dan *snack* seringnya bukan hidangan lengkap, dan tidak masuk nasi kedalamnya.

Menilai cukup tidaknya hidangan harus dilakukan 24 jam, tetapi yang paling menentukan ialah hidangan yang dikonsumsi sebagai makan siang dan makan malam, yang biasanya merupakan hidangan paling lengkap. Bagian terbesar dari penyediaan zat gizi untuk tubuh selama 24 jam terdapat pada kedua jenis hidangan tersebut. Ada yang sedikit makan di rumah, tetapi banyak makan jajanan di luar; ada juga yang melewatkan sarapan; hal ini harus diperhatikan dalam menilai konsumsi makanan seseorang. Perlu disinggung khusus di sini tentang sarapan pagi. Anak-anak yang akan bersekolah atau tidak; sebaiknya dibiasakan makan pagi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa menilai hidangan oleh seseorang awam (ibu rumah tangga) dapat dilakukan dengan melihat hidangan di atas meja makan yang telah siap untuk dikonsumsi, terutama untuk makan siang dan makan malam. Dalam susunan hidangan harus terlihat adanya makanan pokok, lauk-pauk, sayuran dan buah cuci mulut. Kemudian kuantum masing-masing kelompok makanan itu harus dinilai mencukupi kebutuhan atau tidak; ini mengenai kuantitas hidangan.

Porsi bagi masing-masing anggota keluarga diperhatikan, apakah sesuai dengan kebutuhan masing-masing menurut umur, jenis kelamin serta aktivitas sehari-harinya. Sisa makanan yang ada atas piring ketika selesai makan, serta yang tertinggal di atas meja makan, harus diperhatikan, karena akan menunjukkan apakah makanan atau masakan yang dihidangkan itu disukai atau tidak oleh konsumen.

Penilaian kuantum makanan agak sulit, karena memerlukan pengalaman untuk mengetahui berapa berat makanan yang terdapat di atas piring di meja makan tersebut, atau berapa jumlah total kuantum masing-masing jenis makanan yang tersedia di atas meja makan untuk keluarga tersebut. Penilaian yang menentukan dampak akhir dari konsumsi makanan ialah melihat para konsumen. Hidangan yang mencukupiakan memberikan kesehatan fisik yang memadai dan sanggup melakukan tugas masing-masing dengan memuaskan, Para anggota keluarga yang cukup makan akan bersifat gembira dan tidak banyak memberikan keluhan tentang makanan. Para anggota tidak mudah sakit dan walaupun terkena suatu penyakit akan cepat sembuh kembali.

BAB IX

PENYUSUNAN HIDANGAN OLEH SEORANG AWAM

Dalam menyusun menu bagi seorang awam tentunya akan berbeda dengan seorang yang ahli, dalam hal ini seorang ahli gizi misalnya yang sudah mendapat pendidikan dan keterampilan khusus terkait makanan dan kaitannya dengan kesehatan seseorang. Secara khusus, seorang ibu rumah tangga yang bukan ahli gizi juga harus dapat menyusun dan menilai hidangan. Terdapat beberapa cara untuk menyusun dan menilai suatu hidangan oleh seorang awam agar hidangan yang diberikan memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Penyediaan makanan bagi keluarga pada umumnya merupakan tugas seorang ibu rumah tangga yang bukan seorang Ahli Gizi. Namun demikian, ibu rumah tangga harus sanggup menyediakan hidangan yang cukup. Berikut langkah dalam menyusun menu bagi seorang awam:

A. Makanan Harus Dapat Menyediakan Zat-Zat Gizi

Zat gizi yang terdapat pada makanan dikenal dalam menyediakan unsur-unsur kimia tubuh. Zat gizi ini kemudian digunakan sebagai sumber energi bagi tubuh, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan serta memperbaiki jaringan tubuh. Berbagai zat gizi yang terdapat pada makanan ini merupakan zat gizi esensial, yaitu zat gizi yang tidak dapat dibentuk dalam tubuh, hanya didapatkan dari makanan. Oleh karena itu kita perlu mempelajari terkait kandungan gizi yang terdapat pada makanan sehingga kita bisa merencanakan, menyiapkan, mengonsumsi makanan seimbang untuk memenuhi kecukupan gizi tubuh. Kualitas dan kuantitas dari suatu makanan akan sangat mempengaruhi tingkat konsumsi individu. Kualitas makanan dapat dilihat dari adanya berbagai

zat gizi dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan kuantitas makanan dapat dilihat dari jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh.

Berdasarkan fungsinya zat gizi digolongkan kedalam “Triguna Makanan”. yaitu sebagai berikut:

1. Sumber zat tenaga, yaitu kelompok padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan, seperti beras, jagung, ubi-ubian, kentang, sagu, roti, dan makanan yang mengandung sumber zat tenaga menunjang aktivitas sehari-hari.
2. Sumber zat pengatur, yaitu sayuran dan buah-buahan. Zat pengatur mengandung berbagai vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ tubuh.
3. Sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, pangan hewani, dan hasil olahannya. Makanan sumber zat pembangun yang berasal dari nabati adalah kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Sedangkan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari hewan adalah telur, ikan, ayam, daging, susu, serta hasil olahannya. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

Kecukupan gizi dari bahan makanan akan sangat mempengaruhi status gizi individu. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan. Masakan yang dihidangkan harus mengandung zat-zat gizi yang diperlukan, baik dalam kualitas maupun dalam kuantitasnya. Yang pertama harus diperhatikan adalah kuantum bahan makanan pokok yang diperlukan oleh seluruh anggota keluarga. Di Indonesia, pada umumnya bahan makanan pokok yang kita konsumsi adalah nasi (beras). Bahan makanan pokok lainnya di Indonesia dapat berupa jagung, singkong, ubi jala, atau sagu. Biasanya untuk konsumsi jagung dan singkong dicampur dengan beras. Kecuali di Irian Jaya, masyarakatnya di pedalaman menggunakan ubi jalar dan masyarakat di daerah Maluku dan Sulawesi Utara sebagian menggunakan

sagu sebagai bahan makanan pokok ini. Individu dewasa menerima 300-500 gram beras mentah sehari, jadi kalau keluarga itu hanya terdiri dari suami dan istri, maka beras yang diperlukan sehari sekitar 600 -1000 gram, atau dibulatkan menjadi $\frac{3}{4}$ - 1 $\frac{1}{4}$ liter, untuk makan tiga kali.

Bahan makanan pokok beras (selera pada umumnya) memang yang paling ideal dipandang dari sudut nilai gizinya. Kalori dan kandungan protein cukup tinggi begitupun kandungan vitamin dan mineral tidak boleh diabaikan. Susunan hidangan dengan dasar bahan makanan pokok bukan beras yang telah dipergunakan berabad-abad oleh nenek moyang di wilayah tertentu, ternyata mengandung komposisi zat-zat gizi yang adekuat setelah dianalisis di laboratorium. Pada penggunaan bahan makanan pokok non-beras sejak berabad-abad, nenek moyang secara “trial and error” telah mendapatkan susunan hidangan yang dapat memberikan komposisi gizi yang adekuat. Memang susunan hidangan berdasarkan non-beras baik untuk diteliti kembali kandungan berbagai zat gizinya untuk meyakinkan kembali bahwa susunan hidangan tersebut adekuat atau tidak. Bila masih terdapat kekurangan menurut syarat-syarat ilmiah gizi, dapat diadakan perbaikan dengan menambah komponen bahan makanan yang akan menjadi sumber kaya zat gizi yang terdapat kekurangan itu.

Kalau di dalam keluarga terdapat saudara lain yang ikut, dan orang ini sudah dewasa, maka kebutuhan bahan makanan pokok diperhitungkan untuk jumlah anggota keluarga yang ada. Bila terdapat anak-anak atau bayi, maka kebutuhan bagi anak dan bayi diperkirakan menurut umur. Penyusunan hidangan untuk bayi akan sedikit berlainan dengan hidangan orang dewasa.

Lauk pauk sebaiknya berasal dari hewani seperti daging, ikan, dan telur di samping itu yang berasal dari nabati juga seperti tahu dan tempe. Besar dan jumlah potongannya harus diperkirakan cukup bagi konsumen. Bila setiap kali makan (makan siang atau makan malam) terdapat satu potong lauk hewani dan satu potong lauk nabati, biasanya sudah memenuhi kebutuhan kuantumnya. Bila terpaksa lauk hewani hanya satu potong saja, ketika makan malam, maka tambahan lauk nabati dapat menggantikannya ketika makan siang.

Jenis sayur dapat diperkirakan jenisnya sebaiknya harus beraneka jenis dan warna-warni. Sebaiknya sayur daun-daun berwarna hijau dikombinasikan dengan sayur buah, dan semakin berwarna-warni semakin baik. Bila hasil masakan sayur dapat menyediakan untuk masing-masing anggota keluarga satu mangkok untuk makan siang dan satu mangkok lagi untuk makan malam, maka perkiraan kuantum ini sudah dapat memadai. Sebaiknya isi mangkok tidak hanya airnya yang banyak, melainkan juga cukup mengandung bahan sayurnya. Buah-buahan sebaiknya memilih buah yang tua dan matang, dan sedang musimnya, agar harganya relatif murah. Buah yang selalu ada sepanjang tahun ialah pisang dan pepaya, sedangkan yang musiman ialah jambu, rambutan, mangga, duku, durian dan sebagainya.

Berikut langkah-langkah yang bisa kita terapkan untuk diri sendiri maupun kepada anggota keluarga dalam memilih makanan yang sehat:

1. Makanlah aneka ragam makanan setiap hari. Dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan, kurangnya zat gizi dari suatu makanan bisa dilengkapi zat gizi dari makanan lain.
2. Makan makanan untuk mencukupi kebutuhan energi. Kebutuhan energi bisa dipenuhi dengan mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, protein, dan lemak.
3. Batasi konsumsi lemak. Meskipun lemak berguna sebagai sumber energi dan menambah nikmat masakan, konsumsi lemak dalam jumlah berlebihan bisa menimbulkan berbagai penyakit.
4. Gunakan garam beryodium. Yodium merupakan zat gizi mikro yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak melalui fungsi tiroid.
5. Konsumsi zat besi. Zat besi berguna dalam pembentukan sel darah merah. Zat besi bisa kita dapatkan dari bahan makanan yang kita konsumsi sehari-hari contohnya dari hati, kuning telur, daging, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Terkhusus pada remaja putri dan wanita hamil terdapat Program Pemberian Tablet Tambah Darah di Puskesmas.

6. Berikan ASI. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi. ASI sebaiknya diberikan hingga bayi berusia 2 tahun dengan jumlah yang disesuaikan dengan pedoman.
7. Biasakan sarapan. Sarapan sangat bermanfaat memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja. Terutama bagi anak-anak, sarapan penting untuk meningkatkan fokus ketika belajar.
8. Minum cukup air. Air dibutuhkan tubuh di antaranya untuk mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh sehingga melancarkan pencernaan. Minumlah 6-8 gelas air putih setiap hari.
9. Olahraga teratur. Aktivitas fisik yang teratur bisa meningkatkan kebugaran, menjaga berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan otot serta mencegah penuaan dini. Luangkanlah waktu minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi 45 – 60 menit untuk berolahraga.
10. Hindari minuman beralkohol. Minum alkohol dapat menghambat proses penyerapan gizi dan menyebabkan kerusakan hati dan syaraf otak.

B. Makanan Harus Dalam Jangkauan Keuangan Keluarga

Setelah diperkirakan jenis-jenis bahan makanan yang diperlukan dan kuantumnya masing-masing, maka kita perkirakan harganya, apakah masih dalam jangkauan keuangan keluarga atau tidak. Kalau jumlah bahan seluruhnya terlalu mahal, tidak sanggup dibeli dengan keuangan yang ada, cobalah dikurangi secara bertahap.

Tahap pertama, sesuaikan terlebih dahulu kebutuhan bahan makanan pokok, biasanya kelompok ini paling banyak mengeluarkan biaya. Pengurangan biaya dapat dilakukan dengan menurunkan kualitas beras yang akan dibeli, sampai batas minimal. Nilai gizi beras kualitas tinggi dengan kualitas rendah tetaplah sama, mungkin perbedaannya terutama terletak pada rasanya dan tampak pandang. Penurunan belanja pangan dapat pula dicapai dengan menggantikan bahan makanan pokok beras ke non-beras sebagian atau seluruhnya. Dalam hal ini lauk pauk harus ditingkatkan, baik kualitasnya maupun kuantitasnya. Sudah kita

ketahui bersama bahwa makanan non-beras pada umumnya mengandung lebih rendah protein dengan kualitas protein yang juga lebih rendah.

Tahap kedua, tinjau kelompok lauk-pauk, terutama kelompok daging dan ikan, yang memberikan protein hewani. Daging ternak dan ayam pada umumnya lebih mahal dibandingkan dengan ikan. Kualitas daging pun berbeda-beda, sehingga harganya pun berbeda pula. Cobalah pilih kualitas daging yang tidak terlalu mahal atau daging yang ada tulangnya untuk sop. Kalau daging ternak lebih mahal dari daging ayam pilihlah pula daging ayam daripada daging ternak. Kalau semua ini masih terlalu mahal, gantilah daging dengan ikan. Dalam hal memilih ikan, jangan memilih ikan yang ukuran kepalanya relatif terlalu besar, karena bagian kepala ini sedikit mengandung daging yang dapat dimakan. Kuantum tahu atau tempe jangan dikurangi, bahkan harus ditambah untuk menggantikan kekurangan dalam hal daging.

Tahap terakhir, untuk mengurangi biaya belanja makanan adalah dengan meninjau sayur dan buah untuk cuci mulut. Pengurangan biaya disini mungkin dengan memilih jenis sayur dan buah yang lebih murah tanpa mengurangi kualitasnya. Pengurangan biaya di sini mungkin dengan memilih jenis sayur dan buah yang lebih murah tanpa mengurangi kuantitasnya. Bila masih ada pekarangan di sekitar rumah, maka penyediaan sayur dan buah dapat dibantu meringankan biayanya dengan menanam sayur dan buah jenis tertentu di pekarangan.

Selain hal-hal di atas, terdapat beberapa hal lainnya yang perlu kita perhatikan untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga akan terjangkau dan dapat terpenuhi sehingga terhindar dari penyakit sebagai berikut:

- 1) Makanan-makanan yang beragam. Setiap kali makan usahakan menyediakan berbagai jenis kelompok pangan yang minimal mengandung sumber karbohidrat, protein, dan sayur. Selain itu juga gunakan jenis sayur dan lauk yang berbeda pada setiap waktu makan karena jenis makanan yang berbeda juga mengandung zat gizi yang berbeda. Semakin beragam akan semakin melengkapi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh keluarga. Konsumsi cemilan yang sehat dan beragam di antara waktu makan utama.

- 2) Menyiapkan dan mengelola makanan dengan baik. Usahakan membeli sayur pada hari yang sama saat akan dimasak dan disimpan di lemari es untuk mencegah sayur menjadi layu dan rusak. Cuci dan potong sayur sesaat sebelum akan dimasak untuk menghindari kehilangan vitamin dan mineral. Masalah daging, telur, ayam, ikan hingga matang. Makanlah masakan langsung setelah matang.

C. Hidangan Harus Dinikmati Oleh Seluruh Keluarga

Setelah kita merancang bahan makanan yang akan dimasak, kemudian diperkirakan jenis masakan apakah yang akan dibuat. Seorang awam atau ibu rumah tangga harus memperhatikan jenis masakan mana yang disenangi umum oleh seluruh anggota keluarga ataupun masakan-masakan tertentu yang disukai oleh anggota keluarga yang mungkin berbeda satu sama lain.

Yang perlu kita perhatikan juga, keadaan fisiologis anggota keluarga misalnya anggota keluarga yang sedang hamil, atau masih bayi dan balita. Setelah dirancang bahan makanan yang akan dimasak, kemudian diperkirakan jenis masakan apakah yang akan dibuat. Ibu rumah tangga harus memperhatikan jenis masakan mana yang disenangi umum oleh seluruh anggota keluarga. Akan lebih mudah bila ada jenis masakan yang disenangi oleh seluruh anggota. Masakan demikian dapat dijadikan hidangan utama dalam menyajikan makanan. Disamping itu masih tetap harus diperhatikan masakan-masakan khusus yang disukai oleh anggota keluarga yang mungkin berbeda yang satu dari yang lainnya.

Keluarga disarankan mampu mengetahui kebutuhan gizi anggotanya. Jika menurut perhitungan kandungan gizi yang disediakan keluarga sudah optimal, namun anggota keluarga kurang maksimal mengkonsumsinya dengan berbagai alasan, maka artinya makanan yang penuh kandungan gizi tidak ada gunanya. Maka tata laksana makanan keluarga tidak cukup dengan memperhatikan dari kecukupan gizi yang maksimal saja, namun sampai pada cara pengolahan dan penyajinnya. Sebelum pengolahan, hal yang perlu disiapkan adalah perencanaan, belanja, persiapan dan cara mengolahnya.

Dalam keluarga terdapat perilaku tertentu yang biasa dilakukan anggota keluarga seperti pembagian peran, keputusan membeli sesuatu, boleh tidaknya anggota keluarga melakukan sesuatu dan sebagainya. Hal ini tergantung dari sistem atau peraturan yang diterapkan pada tiap-tiap keluarga. Peraturan dalam keluarga biasanya merupakan kesepakatan baik yang disampaikan secara langsung dan jelas melalui percakapan maupun tidak melalui percakapan. Termasuk dalam hal kebiasaan keluarga yang terkait dengan perilaku mengonsumsi makanan, seperti kesepakatan anggota keluarga dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Selain faktor kebiasaan, penentuan pola makan keluarga juga dipengaruhi oleh unsur pengetahuan. Pengetahuan yang dimiliki akan disampaikan kepada anggota keluarga lainnya atau digunakan sebagai bagian dari keputusan yang akan diambil ketika harus membeli atau menentukan jenis produk yang akan dikonsumsi. Pada umumnya, orang tua menjadi pengambil keputusan dan teladan bagi anggota keluarga lainnya, sehingga penyampaian informasi mengenai pola makan yang sehat akan lebih efektif apabila disampaikan oleh orang tua pada anggota keluarga lain.

Pola makan memegang peranan sangat penting dalam menjaga kesehatan keluarga. Jika makanan yang dikonsumsi sudah sehat baik dari segi gizi maupun kebersihannya maka kesehatan sekeluarga pun akan terjamin kesehatannya. Hindari makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Konsumsi tiga komponen itu secukupnya saja dan jangan berlebih. Konsumsilah makanan secara bervariasi dan berimbang mulai dari sayur, buah, susu hingga makanan pokok yang bervariasi.

Secara garis besar, agar makanan dapat dinikmati oleh seluruh keluarga secara umum harus memenuhi beberapa fungsi:

1. Mengandung makanan yang memuaskan selera serta memberikan rasa kenyang, atau dari sumber zat tenaga.
2. Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk berada dalam kondisi tetap sehat serata dapat melakukan kegiatan sehari-hari, atau dari sumber zat pembangun.

3. Memenuhi nilai-nilai sosial budaya yaitu kebiasaan, pantangan, dan sebagainya dari masyarakat yang mengkonsumsinya. d. Biaya terjangkau bagi konsumennya.

D. Suasana Ketika Makan Harus Menyenangkan

Suasana ketika sedang makan harus memberikan kesan menyenangkan bagi seluruh anggota keluarga. Banyak keluarga makan bersama seringnya pada malam hari, dan sering juga makan siang. Jika memungkinkan, makan bersama seluruh anggota keluarga ini sebaiknya diusahakan, paling tidak ketika makan malam. Untuk menambah suasana senang dan gembira di meja makan, dapat ditambahkan hiasan bunga ataupun hiasan lainnya yang sederhana tetapi artistik dan menarik bagi seluruh keluarga.

E. Makanan Harus Memenuhi Syarat Sosial Budaya

Pola konsumsi yang ada di masyarakat sangat dipengaruhi oleh sosial budaya. Ada makanan yang dianggap bernilai sosial tinggi, dan ada yang dianggap bernilai sosial rendah. Berdasarkan pendapat masyarakat ini dikenal “makanan gedongan” dan “makanan kampung” atau makanan orang kaya dan makanan orang miskin. Bahan makanan mempunyai nilai sosial tertentu. Pemberian nilai sosial ini sering bertentangan dengan nilai gizi (nilai kesehatan) yang sebenarnya dipunyai oleh jenis bahan makanan tersebut. Seringnya suatu bahan makanan diberi nilai sosial rendah, tetapi setelah diolah menjadi bahan makanan hasil teknologi pangan, menjadi mempunyai nilai sosial tinggi. Demikian pula nilai sosial sesuatu makanan dapat berubah dengan waktu dan tempat; di suatu tempat tertentu bernilai sosial rendah, tetapi di tempat lain bahkan mempunyai nilai sosial tinggi. Konsumen akan lebih suka menerima makanan yang dianggap mempunyai nilai sosial yang setaraf dengan tingkat sosialnya di dalam masyarakat, atau nilai bahan makanan tersebut sedikit lebih tinggi dari tingkat sosial konsumen. Jika hidangan ingin diterima oleh konsumen, maka nilai sosial makanan yang ditawarkan harus diperhatikan, jangan dianggap mempunyai nilai rendah oleh konsumen itu.

Pendapat masyarakat tentang konsepsi kesehatan dan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Salah satu pengaruh yang sangat dominan terhadap pola konsumsi ialah pantangan dan tabu. Terdapat jenis-jenis makanan yang tidak boleh dimakan oleh kelompok umur tertentu atau oleh perempuan remaja atau perempuan hamil dan menyusui. Ada pantangan yang ternyata sesuai dengan pendapat para ilmuwan, tetapi banyak pula yang merugikan kesehatan dan kondisi gizi. Pada umumnya pantangan mengenai makanan ini berkenaan dengan anak-anak dan wanita. Sebenarnya pantangan pangan itu oleh nenek moyang kita dimaksudkan untuk kepentingan kesehatan dan keselamatan mereka yang terkena pantangan tersebut, tetapi sering hal ini berakibat sebaliknya menurut ilmu pengetahuan.

BAB X

HIDANGAN SEORANG AHLI

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk melanjutkan kehidupan. Makanan yang dibutuhkan harus sehat dalam arti memiliki nilai gizi yang optimal serta makanan harus bersih dan bebas dari bahan pencemar. Bila salah satu faktor tersebut terganggu makanan yang dihasilkan akan menimbulkan gangguan kesehatan hingga kematian. Segala bahan makanan yang mampu memberikan zat nutrisi dan mencukupi kebutuhan gizi manusia, bisa dijadikan sebagai sumber makanan. Dalam konteks budaya, makanan bukan hanya dilihat sebagai suatu produk organik dengan kualitas-kualitas biokimia yang dapat dipakai oleh manusia untuk mempertahankan hidup semata, makanan erat kaitannya dengan pemilihan zat yang sesuai dan tidak sesuai bagi tubuh, bahan yang dianggap makanan dan bukan makanan berkaitan erat dengan dalam kerangka pengetahuan sosial budaya. Secara fisiologis, makanan adalah hal utama dan penting dalam kehidupan. Secara Antropologis makanan dilihat dan dinilai dari segi peranan makanan itu, sebagai kegiatan ekspesif yang memperkuat kembali hubungan-hubungan sosial, sanksi-sanksi, kepercayaan-kepercayaan dan agama, menentukan banyak pola ekonomi, dan menguasai sebagian besar dari kehidupan sehari-hari. Sajian makanan adalah hidangan, yang sudah disediakan pada suatu tempat untuk dimakan. Istilah yang digunakan untuk daerah/negara berbeda-beda, tergantung pada budaya masyarakat tersebut. Sajian biasanya disediakan di restoran, kafe, dan bisa juga di rumah.

Seorang Ahli Gizi memiliki pendekatan yang berbeda dalam menyusun dan menilai hidangan dibandingkan seorang awam. Penyusunan maupun penilaian hidangan oleh seorang ahli berdasarkan pengetahuan dan prinsip-prinsip Ilmu Gizi yang telah dipelajari secara khusus. Cara seorang Ahli Gizi menyusun hidangan akan lebih banyak mempergunakan aspek ilmiah dengan sadar. Penyusunan menu dimulai

dengan pengumpulan data, kemudian analisa data, menyusun program, melaksanakan program dan menilai hasil program. Meskipun tidak terlihat secara eksplisit tahap-tahap tersebut seperti yang dituliskan di dalam buku ini, tetapi kesan jalur-jalur ilmiah ini akan tetap dapat ditelusuri.

Adapun tahapan yang digunakan dalam menyajikan hidangan seorang ahli adalah sebagai berikut:

A. Pengumpulan Data

Dalam tahap pengumpulan data kita memerlukan beberapa data baik itu terkait konsumen dan bahan makanan yang tersedia. Sebaiknya semua data ini dicatat agar tidak ada yang lupa dipertimbangkan dalam menyusun rancangan hidangan nanti.

Untuk data konsumen yang kita perlukan, antara lain :

1. Jumlah calon konsumen;
2. Umur;
3. Jenis kelamin nya mempunyai
4. Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi masing-masing zat gizi untuk para calon konsumen;
5. Daya beli, tingkat sosial;
6. Kebiasaan makan seperti makanan uang disukai ataupun yang tidak disukai, pantangan, frekuensi makan;
7. Aktivitas sehari-hari, jenis pekerjaan;
8. Kondisi fisiologis seperti ibu menyusui, ibu yang sedang hamil.

Data terkait bahan makanan yang diperlukan untuk menyusun hidangan yaitu ketersediaan bahan makanan di pasar, harga bahan makanan serta kualitas bahan makanan. Disarankan seluruh data ini yang telah dikumpulkan dan dicatat agar tidak ada yang lupa dipertimbangkan dalam menyusun rancangan hidangan nanti.

B. Analisis Data

Setelah mengumpulkan dan mencatat data terkait konsumen dan bahan makanan seperti langkah di atas kemudian hitung kebutuhan masing-masing konsumen untuk energi, protein dan lemak. Seluruh kebutuhan akan zat gizi ini masing-masing dijumlahkan sehingga menjadi kebutuhan keseluruhan yang harus tersedia sebagai hidangan.

Dalam menentukan kebutuhan gizi, kita bisa menggunakan koreksi dari kecukupan gizi acuan AKG. Menurut Hardinsyah dan Briawan (1994); Baliwati dan Retnaningsih (2010) dalam buku “Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi”, rumus konversinya sebagai berikut:

$$\text{Kebutuhan gizi} = \frac{\text{Berat Badan Aktual}}{\text{Berat Badan Acuan AKG}} \times \text{Kecukupan Gizi Acuan AKG}$$

Contoh kasus penentuan kebutuhan gizi bagi individu, sebagai berikut: Seorang mahasiswi berinisial AS berumur 22 tahun dengan BB 52 kg dan TB 155 cm. Tentukan Kebutuhan gizinya dalam sehari!

Maka, untuk menghitungnya tentukan terlebih dahulu status gizinya dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh

$$\text{IMT} = \frac{52}{1,55 \times 1,55} = 21,6 \text{ kg/m}^2$$

Berarti status gizi normal (rentang 18,5-25,0 kg/m²)

Lalu tentukan kebutuhan energi berdasarkan AKG.

$$\text{Kebutuhan energi} = \frac{52}{54} \times 2250 = 2166 \text{ kkal}$$

Berikan batas toleransi untuk kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Kebutuhan zat-zat gizi ini kemudian diterjemahkan ke dalam bentuk bahan makanan yang diperlukan untuk dimasak.

C. Menyusun Menu

Setelah menganalisis kebutuhan energi dan zat gizi lain kemudian distribusikan gizi dalam konsumsi makan sehari. Bentuk rancangan kebutuhan berbagai jenis bahan makanan, dimulai dengan merancang jumlah bahan makanan pokok yang akan dimasak. Sebagai contoh ambil kebutuhan akan bahan makanan pokok (beras) sebanyak 300-500 gram bagi seorang dewasa sehari. Untuk seorang anak tentunya perlu diperhitungkan lebih rendah dan bagi bayi mungkin belum diberi jatah beras tersebut. Kemudian tentukan lauk-pauk yang akan dimasak, misalnya daging, telur, ikan, tahu atau tempe. Hitung protein hewani yang diperlukan, kemudian terjemahkan ke dalam bahan makanan hewani tersebut.

Dari semua makanan pokok dan lauk-pauk tersebut hitung kuantum energi dan protein yang akan dihasilkan. Dapat pula kita lengkapi dengan menghitung vitamin dan mineral jika diperlukan. Kemudian setelah itu masukkan rancangan sayur dan buah yang akan dimasukkan dalam menu sehari.

Setelah rancangan kebutuhan hidangan dalam bentuk bahan makanan telah dilakukan, perhatikan perkiraan biayanya. Jika biayanya melebihi anggaran lakukan revisi dari susunan hidangan yang telah dirancang tersebut, disesuaikan agar mencapai biaya yang tidak melebihi anggaran yang disediakan.

Secara garis besar, setelah mengumpulkan dan menganalisis data konsumen, berikut langkah-langkah dalam tahap penyusunan menu:

1. Menetapkan macam dan pola menu.

Dalam penyelenggaraan makanan, ditentukan terlebih dahulu macam menu misalnya, apakah menu standar, menu pilihan ataupun kombinasi keduanya.

2. Menetapkan siklus menu dan periode siklus menu; biasanya siklus menu setiap 1 minggu, 10 hari, ataupun 30 hari.

3. Menetapkan pola menu

Pola menu yang dimaksud adalah golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu. Tujuan dibuat pola menu adalah agar dalam siklus menu dapat dipastikan menggunakan bahan makanan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen.

Pola menu makanan Indonesia terdiri dari kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan selingan. Kemudian kita kumpulkan bahan makanan sesuai dengan kelompok bahan makanannya, antara lain:

- a. Kumpulan makanan pokok, misalnya: nasi, jagung, kentang, bihun, mie atau roti.
- b. Kumpulan lauk hewani, misalnya: telur, daging ayam, daging sapi, cumi, udang, ikan.
- c. Kumpulan lauk nabati, misalnya: tempe, tahu, kacang-kacangan.
- d. Kumpulan sayuran, misalnya: sayuran hijau, wortel, labu siam.
- e. Kumpulan buah, misalnya: pisang, apel, jeruk, pepaya, semangka, nenas.

4. Menentukan bahan makanan yang digunakan, frekuensi, dan standar porsi.

Sesuai dengan standar makanan dapat terlihat standar porsi bahan makanan yang digunakan. Item bahan makanan berupa macam/jenis/nama bahan makanan yang akan digunakan, pilihlah yang banyak tersedia di pasaran dengan memperhatikan alokasi dana yang tersedia. Frekuensi mencakup berapa kali bahan makanan tersebut digunakan dalam satu siklus menu. Besar porsi merupakan banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di institusi.

5. Menetapkan master menu; kumpulan menu berdasarkan siklus yang sudah ditetapkan. Tujuan menetapkan master menu untuk

menghindari terjadinya pengulangan bahan makanan dalam satu kali siklus, serta memudahkan Ahli dalam memodifikasi menu.

6. Inventaris jenis bahan dan masakan;
7. Merancang menu dalam siklus; kaidah dalam merancang menu adalah memadukan berbagai macam hidangan dengan memperhatikan keberagaman dan keseimbangan bahan makanan.
8. Membukukan standar resep dan standar porsi.

D. Melaksanakan Program

Setelah menu disusun, saatnya untuk merealisasikannya ke dalam bentuk hidangan atau jenis masakan. Cara memasak bahan makanan pokok beras biasanya tidak menimbulkan persoalan, karena pada umumnya beras di tanak dengan uap air atau menggunakan alat *rice cooker*. Persoalan memasak akan lebih sulit mengenai lauk pauk dan sayur. Kita memerlukan keterampilan dasar seperti teknik memasak, membaca dan menganalisa resep, jenis alat masak hingga keterampilan mengkombinasikan berbagai bahan makanan agar menimbulkan selera.

Tidak dianjurkan untuk memisahkan sebagian dari masakan berkuah yang dibuat siang hari untuk “dipanaskan” atau dimodifikasi dan disediakan untuk makan malam, tidak dapat dianjurkan. Tampaknya memang lebih praktis dan menghemat tenaga serta waktu karena masakan bisa dibuat sekaligus tetapi kenyataannya malah merugikan karena kehilangan lebih banyak zat gizi dan tidak memberikan kelebihan.

E. Menilai Hasil Konsumsi

Penilaian hasil mengkonsumsi hidangan dapat dilakukan dalam dua tahap. *Tahap jangka pendek*, menilai setiap kali makan, dengan melihat apakah para konsumen merasa kenyang dan puas selain itu lihat apakah banyak sisa hidangan di atas piring yang tidak dihabiskan.

Tahap jangka panjang, dengan melihat kesehatan dan kebugaran serta kegembiraan hidupnya. Orang dewasa yang sehat tidak menjadi semakin kurus maupun semakin gemuk, jarang sakit, tetap bergembira, serta mempunyai gairah kerja dan kapasitas kerja yang baik. Selain

itu untuk menilai hasil konsumsi pada anak-anak yang sedang tumbuh, bisa kita lihat selain dengan tampak kondisi fisik yang sehat dengan komposisi anatomik yang harmonis, juga ditunjukkan dengan kemajuan pertumbuhan yang terlihat pada penambahan berat badan serta perkembangan berbagai kapasitas fungsionalnya. Penilaian jangka panjang ini tentu saja memerlukan waktu, tidak dapat dilakukan dalam satu-dua minggu atau bulan. Kalau penilaian jangka pendek maupun jangka panjang tidak memuaskan, maka harus diadakan perubahan atau perbaikan dalam susunan hidangan tersebut. Untuk penilaian hasil konsumsi akan dibahas lebih lanjut pada bab berikutnya dalam buku ini.

BAB XI

PENILAIAN KONSUMSI MAKANAN

A. Konsep Penilaian Konsumsi Makanan

Penilaian konsumsi makanan atau sering juga disebut Survei Konsumsi Pangan merupakan metode yang dilakukan untuk menilai atau menelaah jumlah makanan yang dikonsumsi dan membandingkannya dengan standar baku kecukupan gizi. Tujuan dari penilaian konsumsi makanan adalah untuk menilai gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada individu ataupun kelompok terhadap status gizi beserta faktor yang mempengaruhinya.

Secara garis besar terdapat 2 metode dalam menilai konsumsi makan individu maupun kelompok yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode kualitatif dimaksudkan untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi makan menurut jenis makannya, serta kebiasaan makan konsumen. Sedangkan metode kuantitatif lebih ditekankan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi serta dapat menghitung zat gizi yang dikonsumsi. Selain itu ada metode lainnya yang menggabungkan kedua metode ini yang akan kita bahas lebih lanjut.

B. Metode Penilaian Konsumsi Makanan

Menurut Supriasa (2014), terdapat beberapa metode dalam menilai konsumsi makanan baik pada tingkat individu maupun kelompok, antara lain:

1. Metode Kualitatif

a. Metode Frekuensi Makanan (*food frequency*)

Prinsip penilaian frekuensi makanan adalah untuk mendapatkan data tentang frekuensi konsumsi sejumlah makanan selama periode tertentu biasanya dalam periode hari,

minggu, bulan ataupun tahun. Metode ini cocok digunakan untuk mengetahui kebiasaan makan individu atau kelompok di masa lalu sebelum melakukan pengaturan diet, sering disebut juga dengan *Food Frequency Questionnaires* (FFQ). Kuisisioner berisi kolom-kolom jenis bahan makanan ataupun makanan jadi dan frekuensi makan responden misalnya berapa kali konsumsi makan makanan pokok (makanan hewani, nabati, sayur-sayuran, buah-buahan) dan lain-lainya dalam sehari. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuisisioner biasanya merupakan bahan makanan yang cukup sering dikonsumsi oleh responden.

Terdapat beberapa prinsip FFQ adalah sebagai berikut:

- 1) Studi pendahuluan; identifikasi bahan makanan yang akan dimasukkan dalam daftar kuisisioner. Sebaiknya hanya memasukkan item makanan yang berkaitan dengan risiko penyakit ataupun berdasarkan riwayat konsumsi sehari-hari responden. Tidak memasukkan seluruh item makanan bertujuan untuk mengefisienkan waktu wawancara dan ketepatan dalam interpretasi hasil.
- 2) Daftar makanan dan minuman; setelah melakukan studi pendahuluan, maka akan kita dapatkan daftar bahan makanan dan minuman. Daftar bahan makanan ini merupakan daftar yang sudah diseleksi secara hati hati. Membuat daftar makanan terlalu banyak disaat yang sama tidak semua dikonsumsi oleh responden akan menjadi tidak efektif
- 3) Kelompok bahan makanan; tujuannya adalah untuk menilai skor konsumsi menurut kelompok bahan makanan. Kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Pada setiap kelompok dihitung skor konsumsi pangan. Hal ini untuk membedakan kontribusi setiap sumber bahan makanan terhadap skor total konsumsi pangan.

- 4) Periode waktu lama; metode FFQ juga memiliki prinsip pengukuran dalam durasi waktu yang lama. Waktu mingguan, bulanan dan harian. Periode pengukuran waktu yang berjangka lama dimaksudkan untuk mendeskripsikan peluang perbedaan konsumsi antar hari dan minggu.
- 5) Kalibrasi dengan metode lain; metode ini bersifat kualitatif sehingga diperlukan kalibrasi dengan metode lain, misalnya dengan menggunakan metode *food recall* 24 jam.
- 6) Diagnosis dini (prospektif); metode FFQ juga dapat dilaksanakan pada studi prospektif. Studi prospektif adalah studi yang melakukan investigasi ke masa yang akan datang. Studi dimulai dari masa kini dan terus diikuti perkembangan perubahan pola makan subjek hingga batas waktu yang ditentukan. Biasanya satu bulan atau satu tahun. Pelaksanaan metode FFQ dengan setting kohor prospektif dapat mendeskripsikan analisis pola makan secara tepat dengan bias yang seminimal mungkin.
- 7) Pada individu atau kelompok berisiko; dapat digunakan pada individu yang memiliki risiko penyakit untuk menelusuri kebiasaan makan yang mengakibatkan penyakit.
- 8) Instrumen diujicoba; instrumen atau daftar bahan makanan sebelumnya sudah melewati studi pendahuluan sebelum penilaian.
- 9) Skor konsumsi pangan; metode FFQ berdasarkan pada skor konsumsi pangan bukan pada jumlah yang dikonsumsi. Semakin tinggi skor konsumsi pangan maka semakin beragam makanan yang dikonsumsi dan sebaliknya.
- 10) Mengukur kecenderungan; fokus pada metode FFQ adalah pada ukuran sebaran. Ukuran sebaran lebih

cocok untuk mengukur keragaman konsumsi pangan. Prinsipnya, tidak ada satu bahan makanan mampu memenuhi semua kebutuhan zat gizi. Skor Konsumsi pangan identik dengan nilai sebaran.

- 11) Kelompok literasi rendah dan interview langsung; metode FFQ biasanya dilakukan dengan interview langsung, maka dapat dilakukan pada responden individu maupun kelompok yang memiliki literasi rendah. Tidak diperlukan kemampuan baca tulis responden seperti pada metode lainnya.

Berdasarkan prinsip-prinsip di atas, dapat disimpulkan kelebihan metode FFQ antara lain:

- 1) Relatif murah dan pengumpulan data sederhana.
- 2) Dapat diisi sendiri oleh responden ataupun pewawancara.
- 3) Dapat digunakan untuk jumlah sampel populasi yang besar.
- 4) Dapat membantu menjelaskan hubungan antara kebiasaan makan dengan penyakit.

Kelemahan metode FFQ:

- 1) Hasil yang didapatkan sangat tergantung dari kelengkapan daftar bahan makanan ataupun makanan jadi yang ada dalam kuisisioner.
- 2) Tidak dapat digunakan untuk menghitung intake zat gizi sehari.
- 3) Perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner
- 4) Responden harus jujur dan mempunyai motivasi tinggi.

Jenis pernyataan yang digunakan pada metode FFQ adalah pertanyaan tertutup. Pernyataan tertutup artinya hanya makanan yang ada dalam daftar yang akan diwawancarai

kepada responden. Kekhasan lainnya pada metode FFQ adalah pada data yang bersifat kualitatif, yaitu berupa penjelasan singkat tentang deskripsi kekerapan konsumsi bahan makanan sebagai data dukung informasi terkait lainnya. Misalnya jika seseorang diketahui sering mengonsumsi strawberry sepanjang waktu, maka dapat diduga responden akan terpapar dengan manfaat antioksidan pada strawberry sebagai salah satu zat gizi yang bermanfaat untuk menangkal radikal bebas.

Metode FFQ ini kemudian disempurnakan untuk menambahkan informasi tambahan berupa porsi makan (*portion size*) untuk makanan yang diketahui paling sering dikonsumsi. Makanan dan minuman yang diketahui memiliki skor keragaman tertinggi ditelusuri jumlahnya saat dimakan. Jadi informasi ini berguna untuk menghitung lebih lanjut kandungan zat gizinya. Pendekatan ini lebih dikenal dengan metode semi-FFQ. Penggunaan metode semi-FFQ biasanya ditujukan jika ingin mengetahui asupan energi dan zat gizi terpilih spesifik.

b. Metode Riwayat Makan (*Dietary History*).

Metode ini secara detail menelaah data kebiasaan makan responden dalam waktu yang cukup lama (mencapai 1 bulan atau 1 tahun). Terdapat 3 komponen utama untuk menggunakan metode ini, yang pertama adalah pewawancara (termasuk *recall* 24 jam), yang mengumpulkan data tentang apa saja yang dimakan responden selama 24 jam terakhir. Yang kedua, tentang frekuensi penggunaan dari sejumlah bahan makanan dengan memberikan daftar yang sudah disiapkan, untuk mengecek kebenaran dari *recall* 24 jam tadi. Yang ketiga, pencatatan konsumsi selama 2-3 hari sebagai pengecekan atau konfirmasi data.

Kelebihan metode riwayat makan:

- 1) Dapat memberikan gambaran konsumsi pada periode yang panjang secara kualitatif dan kuantitatif.
- 2) Biaya relatif murah.
- 3) Dapat digunakan di klinik gizi untuk membantu mengatasi masalah kesehatan yang berhubungan dengan diet pasien.

Kekurangan metode riwayat makan:

- 1) Terlalu membebani pihak pewawancara dan responden.
- 2) Rawan bias dan membutuhkan pengumpul data yang sangat terlatih.
- 3) Data yang dikumpulkan lebih bersifat kualitatif. Biasanya hanya difokuskan pada makanan khusus, sedangkan variasi makanan sehari-hari tidak diketahui.

Terdapat beberapa prinsip dalam menggunakan metode riwayat makan:

- 1) Waktu makan; dalam metode riwayat makan, pewawancara memasukkan waktu makan sebagai bagian dari pola makan. Waktu makan biasanya terbagi menjadi waktu makan utama (makan pagi, siang, dan malam) serta makan selingan (biasanya di pagi dan sore hari).
- 2) Nama hidangan; dalam formulir sebaiknya ditulis nama hidangan secara lengkap dan dikenal secara umum oleh masyarakat setempat, tujuannya untuk memudahkan pewawancara untuk berkomunikasi dengan responden.
- 3) Bahan hidangan; bahan hidangan merupakan seluruh bahan yang digunakan untuk membuat hidangan yang telah disebutkan. Bahan hidangan terdiri dari dua yaitu bahan pokok dan bahan tambahan.
- 4) Porsi acuan; merupakan porsi yang dijadikan standar untuk membandingkan porsi pada hari-hari pengamatan

selama metode ini dilaksanakan, tujuannya untuk mengetahui porsi yang paling konsisten dan sering digunakan oleh responden.

- 5) Porsi konsumsi; merupakan porsi yang dikonsumsi oleh subjek. Porsi konsumsi dapat sama ataupun berbeda dengan porsi acuan. Bobot ukuran porsi baik besar, sedang ataupun kecil dapat kita ketahui dengan cara penimbangan saat wawancara berlangsung.
- 6) Catatan diet; apabila responden sedang melakukan diet tertentu maka bubuhkan tanda ceklist pada kolom di setiap hari pengamatan, tujuannya untuk menilai kepatuhan responden pada diet yang dilakukan.
- 7) Pantangan; tujuan adanya kolom ini adalah untuk memberikan deskripsi secara lengkap bahwa responden memiliki makanan pantangan. Pantangan makanan biasanya dikarenakan mitos terhadap makanan tertentu yang beredar di masyarakat.
- 8) Deskripsi dan interpretasi metode riwayat makan; merupakan ringkasan tentang riwayat makan responden dalam bentuk narasi yang mudah dipahami kemudian kita uraikan kesimpulan dari riwayat makan responden, sesuaikan dengan tujuan awal.

2. Metode Kuantitatif

a. Metode *food recall* 24 jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini, responden, orang tua atau pengasuh (bila anak masih kecil) diminta untuk menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu (kemarin). Biasanya dimulai sejak ia bangun pagi kemarin sampai dia istirahat tidur malam harinya atau dapat juga dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Wawancara dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner

terstruktur. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung lebih bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat ukuran rumah tangga (URT) seperti sendok, gelas, piring, dan lain-lain atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari. Apabila pengukuran hanya dilakukan 1 kali (1x24 jam), maka data yang diperoleh kurang representatif untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. *Recall* 24 jam sebaiknya dilakukan berulang-ulang dan harinya tidak berturut-turut.

Berikut langkah-langkah dalam metode *food recall* 24 jam: *Pertama*, pewawancara menanyakan bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu (sejak bangun tidur sampai bangun tidur lagi) dan mencatatnya dalam ukuran rumah tangga (URT), mencakup nama hidangan, cara persiapan dan pemasakan, serta bahan makanannya; *Kedua*, pewawancara melakukan estimasi dari URT ke dalam satuan berat (gram) untuk bahan makanan yang dikonsumsi; *Ketiga*, pewawancara menganalisis energi dan zat gizi berdasarkan data hasil *recall* konsumsi pangan sehari (24 jam) bisa dilakukan secara manual ataupun menggunakan aplikasi penghitung nilai gizi; *Keempat*, pewawancara menganalisis tingkat kecukupan energi dan zat gizi responden membandingkannya dengan Angka Kecukupan Energi dan zat gizi (AKG) responden.

Kelebihan metode *recall* 24 jam antara lain :

- 1) Mudah melaksanakannya serta tidak terlalu membebani responden.
- 2) Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara.
- 3) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden.
- 4) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf.

- 5) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung asupan zat gizi sehari.

Kekurangan metode *recall* 24 jam antara lain :

- 1) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan *recall* satu hari.
- 2) Pengukurannya sangat tergantung pada daya ingat responden.
- 3) Bias responden, kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*over estimate*) dan bagi responden yang gemuk cenderung untuk melaporkan konsumsinya lebih sedikit (*under estimate*).
- 4) Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat.

b. Metode *Estimated Food Records*

Metode ini disebut juga *food records* atau *dietary records*, yang digunakan untuk mencatat jumlah yang dikonsumsi. Responden diminta mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan. Menimbang dalam ukuran berat pada periode tertentu, termasuk cara persiapan dan pengelolaan makanan. Metode ini dapat memberikan informasi konsumsi yang mendekati sebenarnya tentang jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu.

Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

Berikut uraian langkah-langkah dalam melakukan *estimated food records*:

- 1) Peneliti atau pengumpul data menjelaskan cara-cara pengisian formulir dan menjelaskan tentang ukuran rumah tangga yang akan digunakan dalam memperkirakan porsi makanan.
- 2) Responden mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi termasuk jajanan, baik yang dikonsumsi di dalam rumah maupun diluar rumah selama periode penelitian.
- 3) Tidak lupa pula responden harus menuliskan waktu makan, bahan-bahan dari makanan yang dikonsumsi, cara pengolahan dan keterangan lain jika diperlukan (seperti merek atau harga dari makanan, tempat mengkonsumsi makanan tersebut dan kesempatan dalam mengkonsumsi makanan tersebut, misalnya dikonsumsi pada saat menonton televisi, dikonsumsi saat menghadiri pesta pernikahan dan keterangan lain yang dapat membantu peneliti dalam menerjemahkan ukuran rumah tangga ke dalam ukuran berat (gram) dan menganalisis zat gizi dari makanan yang dikonsumsi responden.
- 4) Setelah data terkumpul, peneliti atau pengumpul data menerjemahkannya ke dalam ukuran porsi yang dikonsumsi responden dari ukuran rumah tangga ke dalam ukuran berat (gram).
- 5) Peneliti atau pengumpul data menganalisis bahan makanan untuk mengetahui jumlah konsumsi zat gizi dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan atau menggunakan aplikasi untuk menganalisis zat gizi.

Kelebihan *metode estimated food records* antara lain :

- 1) Metode ini relatif murah dan cepat.
- 2) Dapat menjagkau sampel dalam jumlah besar.
- 3) Dapat diketahui konsumsi zat gizi sehari.
- 4) Hasilnya relatif lebih akurat.

Kekurangan metode *estimated food records* antara lain :

- 1) Metode ini terlalu membebani responden, sehingga sering menyebabkan responden merubah kebiasaan makannya.
- 2) Tidak cocok untuk responden yang buta huruf.
- 3) Sangat tergantung pada kejujuran dan kemampuan responden dalam mencatat dan memperkirakan jumlah konsumsi.

c. Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama sehari. Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia. Sisa makanan setelah makan juga perlu ditimbang untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang dikonsumsi.

Kelebihan metode penimbangan makanan adalah data yang diperoleh lebih akurat/teliti.

Kekurangan metode penimbangan makanan antara lain :

- 1) Memerlukan waktu dan cukup mahal karena perlu peralatan.
- 2) Bila penimbangan dilakukan dalam periode yang cukup lama, maka responden dapat merubah kebiasaan makan mereka.
- 3) Tenaga pengumpul data harus terlatih dan terampil.
- 4) Memerlukan kerjasama yang baik dengan responden.

Setelah mempelajari berbagai metode pengukuran dalam penilaian makanan, kita harus memilih metode yang akan digunakan, tentunya disesuaikan dengan tujuan penilaian makanan. Semua metode di atas memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, tidak ada metode yang sempurna yang ada hanya kita memilih metode yang paling mendekati dengan tujuan kita. Oleh karena itu, pemilihan metode penilaian makanan dapat berdasarkan faktor-faktor berikut: tujuan penelitian, jumlah dan karakteristik responden yang akan diteliti, keadaan sosial ekonomi responden, biaya dan tenaga, serta kemampuan pewawancara.

Jika penilaian memiliki tujuan untuk mendapatkan angka yang akurat mengenai jumlah zat gizi yang dikonsumsi, bisa menggunakan metode *food record* atau penimbangan bahan makanan yang dilakukan selama beberapa hari dengan jumlah responden yang relatif sedikit. Jika hanya ingin menilai jumlah konsumsi rata-rata dari sekelompok responden, bisa menggunakan metode *food recall* 24 jam atau *food record*. Jika hanya ingin menilai kebiasaan makan responden atau pola konsumsi sekelompok masyarakat bisa menggunakan FFQ.

BAB XII

ALTERNATIF MENYUSUN HIDANGAN SEORANG AHLI

Cara menyusun hidangan seperti yang dibahas pada bab sebelumnya itu sangat rumit, sehingga sering diambil cara lain yang lebih singkat dan praktis, dengan menggunakan standar porsi untuk makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah cuci mulut. Di sini diambil porsi standar bagi seorang dewasa normal dari keempat kelompok makanan tersebut.

A. Cara Menggunakan Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan, hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Crisyanti, 2016).

Standar porsi merupakan rincian jenis dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Sedangkan besar porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan, porsi untuk setiap individu berbeda sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pemorsian yang terlalu besar atau terlalu kecil dapat mempengaruhi penampilan makanan. Standar porsi makanan sangat penting karena berkaitan dengan perencanaan dan juga perhitungan pemakaian bahan. Potongan makanan yang terlalu kecil atau besar akan merugikan penampilan makanan.

Cara menggunakan porsi standar adalah sebagai berikut:

1. Standar porsi makanan pokok adalah 100 gram beras, yang berbentuk nasi sebanyak $\frac{3}{4}$ gelas;
2. Standar porsi lauk adalah 50 gram daging (mentah) atau 50 gram ikan (mentah). Dapat pula diambil 50 gr tempe atau 100 gr tahu (sekitar dua potong), atau 50 gr oncom;
3. Standar porsi sayur adalah satu mangkuk sayur (100 gram) dengan isi sayur daun hijau dan isian sayuran lainnya yang berwarna-warni.
4. Standar porsi buah terdiri atas 75 gr (satu potong) pepaya atau 75 gr (satu buah) pisang. Dapat pula diambil jenis buah lainnya yang kira-kira sama beratnya dengan pisang atau pepaya tersebut di atas.

Sesuai Pedoman Gizi Seimbang 2014, untuk seorang individu dewasa, hidangan sehari terdiri atas 3-4 porsi makanan pokok, 2-4 porsi lauk pauk, 3-4 porsi sayur, dan 2-3 porsi buah-buahan. Seluruh jatah hidangan ini dibagi menjadi beberapa kali makan, misalnya untuk makan pagi, makan siang dan makan malam, bisa juga ditambahkan makanan kecil (snack) di sela-sela waktu makan utama.

Penyusunan hidangan dengan cara alternatif seperti ini lebih praktis dan tidak memerlukan perhitungan-perhitungan yang rumit. Tetapi tentu diperlukan pengalaman untuk dapat memperkirakan besar porsi-porsi standar. Porsi standar dapat diganti jenis bahan makanannya, sesuai dengan kelompok bahan makanan tersebut. Beras dapat digantikan dengan jagung sebagian atau seluruhnya. Di daerah lain mungkin digantikan dengan ubi kayu (singkong), ubi jalar atau sagu. Sesuaikan dengan bahan makanan yang harganya relatif murah dan tersedia di daerah konsumen.

B. Daftar Bahan Makanan Pengganti

Agar pola konsumen tidak membosankan, jenis makanan atau masakan yang tersusun menjadi hidangan harus menunjukkan variasi dan kombinasi. Variasi berarti susunan hidangan itu berubah dari hari ke hari, sedangkan kombinasi berarti bahwa dalam satu kali hidangan,

misalnya makan siang, susunan tersebut terdiri atas masakan yang berlain-lainan. Untuk mencapai kondisi demikian, maka bahan makanan yang dipergunakan dan juga jenis masakannya atau cara memasaknya harus selalu beraneka ragam.

Terdapat Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) yang dibuat oleh Kemenkes untuk memudahkan kita dalam memvariasikan dan mengkombinasikan menu sehari. DBMP adalah suatu daftar yang berisi daftar nama bahan makanan, berat dalam ukuran rumah tangga (URT), berat dalam gram serta kandungan energi, protein, karbohidrat dan lemak dari makanan tersebut. Dalam daftar tersebut ada beberapa bahan makanan yang nilai gizinya sama untuk berat yang berbeda. Bahan makanan dalam DBMP dapat ditukar dengan bahan makanan yang dengan nilai gizi yang sama. Sehingga kita dapat menukar bahan makanan dengan bahan makanan dengan nilai gizi yang sama dalam satu satuan penukar. DBMP dibagi dalam delapan golongan bahan makanan berdasarkan kemiripan kandungan energi dan zat gizinya. Golongan bahan makanan pada DBMP adalah :

- Golongan I. Sumber Karbohidrat;
- Golongan II. Sumber Protein Hewani;
- Golongan III. Sumber Protein Nabati;
- Golongan IV. Sayuran;
- Golongan V. Buah dan Gula;
- Golongan VI. Susu;
- Golongan VII. Minyak;
- Golongan VIII. Makanan Tanpa Kalori.

Golongan I menitik beratkan pada kandungan energi, yang terutama berasal dari karbohidrat. Satu porsi bahan makanan golongan satu ini mengandung kira-kira 175 kalori, 4 gram protein total dan 40 gram karbohidrat. Kelompok protein hewani dan nabati mengandung kira-kira 100 kalori, 10 gram protein dan 6 gram lemak, dengan mengambil dasar 50 gram daging sapi.

Golongan IV yaitu bahan makanan sayur dibagi dalam dua kelompok lagi. *Kelompok Sayuran A*, yang mengandung sedikit energi,

protein dan lemak, sehingga kandungan ketiga jenis zat gizi ini dapat diabaikan. *Kelompok Sayuran B*, mengandung cukup energi (50 kalori), protein (3 gram), dan karbohidrat (10 gram) setiap porsi standarnya. Satu porsi standar sayuran mengandung 100 gram sayur mentah dalam kondisi bersih, sama dengan satu gelas sayur setelah direbus dan ditiriskan.

Golongan bahan makanan buah cuci mulut, ada yang memberikan energi yang terutama berasal dari karbohidrat. Satu porsi buah cuci mulut mengandung kira-kira 40 kalori dan 10 gram karbohidrat, golongan buah banyak mengandung vitamin dan mineral. Golongan susu terdiri atas berbagai jenis susu hewan, dan tidak termasuk ASI. Susu dalam bentuk cair biasanya diukur dengan takaran gelas, sedangkan susu bubuk diukur dengan satuan sendok makan. Satu porsi standar susu mengandung 110 kalori, 7 gram protein, 7 gram lemak dan 9 gram karbohidrat.

Contoh susunan hidangan sehari dengan metode alternatif misalnya seperti di bawah ini:

Tabel 3. Contoh Menu Sehari

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)
Pagi	Nasi	Beras	75
	Daging Ayam dan tempe goreng	Daging ayam	25
		Tempe	25
	Sayur tumis	Minyak	2,5
		Brokoli, taoge, wortel	100
Selingan	Risoles		1 potong
Siang	Nasi	Beras	75
	Ikan cakalang cabe ijo Tahu goreng	Ikan cakalang	75
		Tahu	50
	Sayur sop	Minyak	2,5
		Kembang kol, jamur kuping dan wortel Jeruk	75
			100

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat (gr)
Selingan	Potato Chip	Kentang	100
	Nagasari		1 ptg
Malam	Nasi	Beras	75
	Ayam gr	Ayam	50
	Tumis kacang panjang	Kacang panjang	50
		Minyak	5

Sumber: Buku Gizi dalam Daur Kehidupan (2017)

Kalau sudah terbiasa, maka penyusunan menu dalam bentuk jenis - masakan ini dapat dilakukan langsung dengan mudah, sedangkan kebutuhan dalam bentuk bahan makanan mentah sudah dapat diperkirakan tanpa mengadakan perhitungan kebutuhan zat-zat gizi terlebih dahulu. Susunan hidangan akan menjadi semakin lengkap dan bermacam ragam kalau kepandaian memasak bertambah dan biaya belanja pangan meningkat.

BAB XIII

KONSEP PENYERTA PENYUSUNAN HIDANGAN OLEH SEORANG AHLI

Sebagai seorang Ahli Gizi, keterampilan yang diperlukan tidak hanya mampu membuat masakan tetapi juga memperhatikan masalah zat gizi dari masakan yang kita hidangkan. Seorang ahli membutuhkan beberapa keterampilan lain selain mampu merencanakan menu yaitu menguasai teknik memasak, memahami sifat bahan makanan yang akan dimasak, proses pemberian panas yang tepat, mampu menganalisa dan membaca resep dengan baik, serta dapat menggunakan peralatan masak yang benar.

Berikut beberapa keterampilan dasar dalam memasak, yang perlu seorang ahli ketahui:

A. Macam dan Jenis Peralatan Persiapan, Pengelola dan Penyajian Makanan

Peralatan merupakan penunjang dalam keberhasilan membuat masakan. Peralatan dapat membuat aneka hidangan baru sesuai dengan teknik masak yang di pakai. Secara garis besar peralatan di kelompokkan pada peralatan dapur besar yang merupakan peralatan memasak yang tidak berpindah tempat, peralatan dapur kecil yang dapat berpindah-pindah serta peralatan dapur menggunakan listrik dan bermesin. Terdapat beberapa pengelompokkan dalam peralatan dapur, antara lain :

1. Berdasarkan Ukuran dan Pengoperasian

a. Peralatan dapur besar (*kitchen equipment*)

Peralatan ini dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini tidak mudah untuk di pindahkan. Alat

besar pada dapur sebuah restoran atau Industri makanan terbagi atas :

- 1) *Hot Kitchen Equipment*; Alat-alat masak yang menggunakan panas dari berbagai sumber. Yang termasuk dalam kelompok ini antara lain *deep fat fryer*, *oven*, *grilled*, *Rice Cooker*, *microwave*, dan lain-lain.
- 2) *Cold Kitchen Equipment*; Peralatan dalam dapur ini digunakan untuk makanan yang disiapkan, diolah dan disimpan dalam keadaan dingin, umumnya dapur untuk pembuatan *dessert*. Contoh-contoh alat yang ada di dapur dingin antara lain *refrigerated pastry case*, *freezer*, *vending machine*, *ice maker*.
- 3) *Cutter Kitchen Equipment*; Yang termasuk dalam katagori alat ini adalah alat untuk memotong, dan pemotongan bahan makanan dan makanan terdiri dari berbagai alat seperti *vegetable cutter*, penggiling daging, *meat grinder*, *sharpener*.



Gambar 12 Contoh Peralatan Dapur Besar (Sumber: www.google.com)

b. Peralatan dapur kecil (*utensil*)

Peralatan kecil yang fungsinya untuk mengolah bahan mentah menjadi bahan matang atau hidangan. Peralatan ini tidak dapat digolongkan sebagai peralatan mesin, serta peralatan ini mudah untuk dipindahkan-pindahkan. Berikut contoh-contoh alat yang termasuk dalam peralatan dapur kecil beserta fungsinya:

1) *Kitchen Pan* dan *Pots*

- a) *Grati Dish*; alat masak yang terbuat dari logam tahan panas yang berguna sebagai mengolah makanan dengan memanaskannya bersama-sama dengan tempatnya langsung di oven atau di *salamander*.
- b) *Bain-Marie Pot*; alat yang terbuat dari logam tahan panas, sejenis panci dengan dua pegangan. Fungsinya sebagai tempat menyimpan makanan yang sudah matang.
- c) *Stock Pot*; alat yang terbuat dari logam tahan panas (api), *stock pot* semacam panci besar dengan dua pegangan serta tutupnya dan fungsinya untuk memasak makanan yang berkuah, merebus makanan, membuat sup maupun kaldu dan lain sebagainya.
- d) *Marmite*; alat yang terbuat dari logam tahan panas (api) fungsinya untuk tempat memasak atau merebus dan untuk menggoreng (menumis) makanan. *Marmite* sejenis *stock pot* hanya lebih pendek.
- e) *Roasting Pan*; alat yang terbuat dari logam tahan panas, yang digunakan untuk tempat mengolah makanan dengan cara “roasting” yaitu memanggang langsung di oven.
- f) *Braising Pan*; sama halnya dengan *roasting pan*, maka *braising pan* ini juga digunakan untuk

tempat mengolah makanan, tetapi dengan cara “braising” yaitu makanan tersebut dimatangkan dengan cara diungkep.

- g) *Frying Pan*; alat penggorengan dengan satu tangkai atau pegangan. Penggorengan ini hanya khusus digunakan untuk menggoreng dengan menggunakan minyak goreng sedikit.
- h) *Saute Pan*; alat penggorengan dengan satu pegangan. Penggorengan ini hanya khusus digunakan untuk menggoreng dengan minyak goreng sedikit hanya saja bentuknya lebih cekung dibandingkan *frying pan*
- i). *Wok* (wajan); penggorengan cekung dengan dua pegangan, fungsinya untuk menggoreng dengan minyak goreng yang banyak.
- j) *Crepe pan*; alat penggorengan kecil yang khusus digunakan untuk membuat *crepe* (adonan yang digoreng tipis).
- k) *Griil Pan*; semacam penggorengan, umumnya digunakan untuk memanggang. Penggorengan ini juga dilengkapi dengan tutup, sehingga mempercepat proses pemanggangan.
- l) *Fried Egg Pan*; alat penggorengan yang khusus digunakan untuk menggoreng telur.
- m) *Pressed Cooker*; alat yang dilengkapi dengan tutup serta alat untuk mengeluarkan asap yang ditimbulkan dari pengolahan makanan dengan sistem mirip peluit (alat akan berbunyi bila makanan yang ada didalamnya sudah matang).
- n) *Mixing Bowl*; panci tanpa pegangan, yang umumnya digunakan untuk mencampur suatu bahan makanan untuk persiapan pengolahan.
- o) *Whisking Bowl*; alat yang mirip dengan *mixing bowl*, hanya mempunyai dua pegangan dan

mengaduknya harus menggunakan adukan (*whisk*).

- p) *Colander*; semacam loyang dengan dua pegangan dan dilengkapi dengan saringan dibawahnya, colander atau peniris biasanya digunakan di dapur untuk meniriskan suatu bahan makanan yang telah dicuci.
- q) *Dandang*; alat yang sudah umum digunakan, baik dirumah tangga maupun di hotel atau *restaurant*. Alat ini di gunakan untuk menanak nasi dengan cara proses penguapan.

2) *Kitchen Knife*

- a) *Vegetable knife*; alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong atau mengiris sayuran.
- b) *French knife/Chef Knife*; alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang berguna sebagai alat serbaguna dalam memotong segala jenis bahan yang akan diolah.
- c) *Filleting knife*; alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk mengiris daging dengan irisan tipis.
- d) *Meat Knife*; alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk memotong atau mengiris daging.
- e) *Boning Knife*; alat yang terbuat dari logam anti karat, yang digunakan untuk menghilangkan atau melepaskan tulang dari dagingnya.
- f) *Bread knife*; alat yang terbuat dari logam anti karat, yang khusus digunakan untuk memotong roti, hanya berbeda modelnya yaitu pisau ini terdapat bagian gerigi pada bagian tajamnya.

- g) *Cheese Cutter*; alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mengiris atau memotong keju, umumnya untuk keju besar yang agak keras.
 - h) *Bone Chopper Large*; alat yang terbuat dari logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mencincang daging atau tulang.
 - i) *Vegetable Peeler* atau *Castor*; alat yang terbuat dari bahan logam anti karat, yang khusus digunakan untuk mengupas kulit sayuran.
- 3) *Kitchen Laddle*
- a) *Kitchen Spoon*; sendok makan yang khusus digunakan untuk juru masak bila ingin mencicipi rasa makanan.
 - b) *Slotted Spoon*; alat masak yang terbuat dari bahan stainless steel yang berfungsi menggoreng bahan makanan.
 - c) *Wooden Spatula*; alat yang terbuat dari bahan kayu dan berguna untuk mengaduk, membalik, dan menumis dalam proses pengolahan makanan.
 - d) *Iron Spatula*; alat yang terbuat dari bahan besi atau stainless steel dan berguna untuk mengaduk, membalik dan mengangkat suatu makanan selama dalam proses pengolahan.
 - e) *Roasting Spatula*; alat yang terbuat dari bahan besi atau *stainless steel*, fungsinya sama dengan jenis spatula lainnya, hanya alat ini diutamakan untuk mengangkat suatu makanan panas dari dalam oven sekaligus dengan tempatnya.
 - f) *Laddle*; alat yang terbuat dari bahan *stainless steel* dan berguna untuk menyendok dengan tangkai yang panjang. Alat ini digunakan untuk mengambil makanan yang berkuah.

- g) *Skimmer*; alat yang terbuat dari bahan *stainless steel* dan berguna untuk menyaring busa yang dihasilkan dalam suatu proses merebus.
- h) *Spider*; alat yang terbuat dari bahan *stainless steel* dan berguna untuk mengambil suatu makanan setelah melalui proses penggorengan.
- i) *Strainer*; saringan dengan satu pegangan, yang dibuat dari kawat anti karat. Saringan ini digunakan untuk menyaring suatu bahan makanan yang mengandung cairan.
- j) *Frying Basket*; semacam keranjang dari besi atau *stainless steel* dan alat ini digunakan untuk menggoreng (sebagai alat bantu *deep fat fryer*).
- k) *Wisk*; alat yang terbuat dari bahan *stainless steel* dan berguna untuk mengaduk atau mencampur suatu adonan.

2. Berdasarkan Fungsinya Peralatan Dapur

a. Alat Persiapan

Fungsi utama kelompok alat ini untuk membantu memudahkan dalam persiapan bahan makanan untuk diolah. Pengoperasian dapat secara manual atau menggunakan listrik. Adapun yang termasuk jenis alat persiapan adalah sebagai berikut:

- 1) Alat persiapan untuk daging, unggas, dan hasil laut. Contohnya: meja kerja, talenan, mesin pengiris daging (*slicer*), mesin penggiling daging, mesin pelunak daging, pisau ikan, pisau daging dan gunting ikan.
- 2) Alat persiapan untuk sayuran, contohnya meja kerja, talenan, *peeler*, dan pisau pemotong sayuran.
- 3) Alat persiapan untuk kue dan roti, contohnya *mixer*, *rolling pan*, alat pemuai adonan roti, timbangan, cetakan kue, loyang, *pastry brush*, spatula, dan pisau roti.

- 4) Alat persiapan untuk meghaluskan bumbu, contohnya cobek dan blender.
- 5) Alat persiapan lain, contohnya wadah, pengocok telur, *ballon whisker*, *spiral whisker*, ayakan.

d. Alat Pengolahan

Alat pengolahan adalah alat-alat dapur yang langsung digunakan untuk mengolah makanan, seperti berikut:

- 1) Kompor, oven, pengukus (*steamer*), pemanggang (*griller*).
- 2) Macam-macam panci dan wajan, diantaranya: *stock pot*, *frying pan*, *omelette*, *sauce pan* dan *braise pan*.
- 3) Cetakan misalnya cetakan puding, cetakan kue. Bahan dapat dibuat dari *stainlesteel*, aluminium dan kaca tahan panas.
- 4) Alat pengaduk, yang tergolong alat ini adalah: sendok sayur sendok pengambil nasi, sutil, spatula kayu/besi, serok, terdapat dalam berbagai ukuran. Bahan dapat terbuat dari *stainlesteel*, aluminium dan kayu.

e. Alat Menghidangkan, Alat Makan dan Minum

Alat menghidang merupakan alat untuk menghidangkan makanan untuk sajian prasmanan, ukurannya besar-besar, terbuat dari stainless steel dimana bentuknya dan ukuran yang digunakan dalam pelayanan makan sangat beragam. Ada berbagai jenis, berdasarkan bentuknya terbagi atas:

- a) Bentuk yang tidak mempunyai pegangan, yaitu sejenis *plate* atau piring makan.
- b) Bentuk yang mempunyai satu pegangan, seperti untuk *teal/coffe pot*.
- c) Bentuk yang mempunyai dua pegangan, seperti *soup cup* dan *sugar bowl*.

Setelah kita mengetahui berbagai peralatan masak mulai dari persiapan, pengolahan, hingga penghidangan masakan beserta fungsinya, seorang Ahli juga perlu mengetahui bahan dasar atau material penyusun alat masak sehingga ketika memasak kita bisa memilih alat yang tepat untuk pemberian panas. Berikut adalah beberapa material dasar alat masak yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari maupun oleh profesional:

1) Baja Tahan Karat

Bahan dasar ini umumnya digunakan untuk alat masak dan persiapan dalam memasak. Komposisinya terdiri dari kromium, nikel dan karbon, mempunyai penampilan mengkilat, menarik, tidak berkarat, mudah dibersihkan dan tidak bereaksi dengan asam dan soda.

2) Besi Tuang

Bahan dasar ini masih banyak digunakan dalam alat memasak, misalnya pada pembuatan panci, wajan, cetakan kue-kue, serta kompor, ada yang polos namun ada yang kemudian dilapisi kembali dengan bahan lain. Keuntungan dari bahan dasar besi; penghantar dan penyimpan panas, sehingga cocok digunakan untuk menyanggrai. Kekurangan dari bahan dasar besi; dapat berkarat, dan bereaksi dengan bahan makanan yang bersifat asam. Warna masakan akan menjadi kebiruan dan aroma dan rasa kurang enak. Bahan dasar ini sebenarnya tidak disarankan penggunaannya sebagai alat masak.

3) Besi Yang Dilapisi

Bahan yang digunakan untuk melapisi besi meliputi; lapisan akrilik, porselin, teflon, silikon, karena dilapisi maka sifat asli dari besi yang kurang baik akan di perbaiki untuk sementara selama lapisan tersebut tidak mengelupas, seperti bereaksi dengan asam dari bahan makanan.

4) Aluminium

Banyak wadah alat memasak ataupun alat persiapan terbuat dari aluminium yang berwarna putih keabuan, kebaikan dari logam ini ringan, tidak berkarat, cepat menghantarkan panas, sehingga sangat cocok digunakan untuk merebus air, dan cepat membuat makanan menjadi gosong. Kelemahan dari logam ini bersifat reaktif dengan makanan, cairan yang asam dan garam tinggi, sehingga tidak disarankan untuk memasak sayur asam, acar.

5) *Stainless Steel*

Jenis logam yang banyak digunakan untuk berbagai Industri penyelenggaraan makanan. Kelebihan jenis logam ini adalah lapisan dan bahan bakunya aman untuk digunakan memasak dibandingkan dengan jenis material dasar lainnya, mudah untuk dibersihkan, permukaan licin dan rata, serta merupakan penghantar panas baik. Kekurangannya masih mahal, dan kadang bobot alat cukup berat.

6) Tembaga

Salah satu bahan dasar alat masak yang sudah lama dipakai, dan terus diperbarui tampilannya. Bahan dasar ini tidak aman karena bereaksi dengan makanan yang bersifat asam dan basa yang akan mempengaruhi rasa dan warna makan, sehingga saat ini penggunaan bahan ini dilapisi dengan *stainless steel*. Kelebihannya, bahan dasar ini merupakan penghantar panas yang baik, warna menarik, mengkilat.

7) Teflon

Suatu lapisan yang digunakan pada alat masak yang sudah cukup lama populer. Kebaikan alat yang dilapisi bahan teflon mempunyai sifat anti lengket, walaupun memasak tanpa menggunakan minyak, sehingga bisa digunakan untuk masakan yang ingin dikurangi pemakaian minyak. Kekurangannya bila terkena goresan, maka lapisan teflon akan mudah terkelupas berdampak pada bahan kimia pembuat lapisan ini akan bercampur dengan makanan yang dimasak, dan sifat asli bahan dasar alat masak akan kembali seperti semula.

8) Kaca Tahan Panas (*Pyrex*)

Merupakan *kaca tempered* dibuat dengan ekspansi koefisien rendah kaca. Kebaikan alat masak dengan bahan dasar kaca tahan panas mempunyai kekuatan 4-6 kali terhadap panas sehingga dapat digunakan untuk memasak bentuknya menarik, transparan sehingga selain alat masak dapat dipergunakan sekaligus sebagai alat menghidang, tahan terhadap perubahan suhu yang mendadak, tidak bereaksi dengan asam basa yang terdapat pada makanan sehingga bahan ini aman untuk makanan. Kekurangan bahan dasar kaca tahan panas yaitu mempunyai rambatan panas yang lambat di banding logam, beberapa produk tidak disarankan langsung di gunakan di atas api, kecuali terdapat catatan pada diskripsi produk alat tersebut.

9) Silicon

Beberapa tahun belakangan, alat dapur silikon mulai diperkenalkan pasaran. Silikon merupakan senyawa buatan manusia yang sebagian besar inertron dan tulang punggung oksigen dengan sisi organik yang menempel pada atom silikon. Peralatan dengan menggunakan silikon biasa kita temukan dalam bentuk sajian, spatula dapur, dan pengaduk sendok. Kelebihan dari silikon; memiliki karakteristik unik dibanding logam, plastik, karet ataupun kayu. Umumnya, produk silikon memiliki warnawarni cerah sehingga menarik perhatian konsumen. Tahan panas yang tinggi hingga 600 F, tahan terhadap panas minyak, sehingga dapat digunakan pada alat wisk, sodet dan cetakan kue. bukan pengantar panas, sehingga bisa dipakai untuk mengambil pinggan panas, tidak berpori sehingga tidak menyimpan bau, tahan noda, tidak korosis dengan rasa asam, basa pada bahan makanan, mudah dibersihkan dan dicuci, higienis, karena lentur seperti karet, sangat nyaman dipakai untuk alat pengaduk dan tidak membuat gores alat masak berlapis teflon. Kekurangan Silikon: tidak bisa dipakai untuk yang bersentuhan dengan api langsung, akan terbakar dan leleh, bila tergores benda tajam dan sobek maka tdk dapat diperbaiki lagi seperti pada cetakan cake.

Terdapat beberapa pertimbangan dalam memilih peralatan memasak mulai dari alat persiapan, alat memasak hingga alat untuk menghadirkan. Berikut beberapa kiat dalam memilih peralatan masak:

1. Cari peralatan yang multifungsi untuk persiapan memasak sehingga tidak terlalu banyak menyediakan bermacam-macam alat persiapan;
2. Pilih peralatan yang mudah untuk dibersihkan;
3. Permukaan halus, tidak terlalu banyak cekungan ataupun tonjolan motif misalnya pada piring makan;
4. Keras dan tidak menyerap kimiawi dari bahan-bahan makanan ataupun;
5. Menempel sisa makana;
6. Tidak mudah berkarat dan anti karat;
7. Tidak mudah pecah, patah, retak ataupun tergores;
8. Tidak terbuat dari bahan yang beracun/membahayakan kesehatan.

B. Teknik Memasak

Memasak merupakan proses pemberian panas untuk mematangkan hidangan agar masakan yang dihidangkan layak untuk dinikmati dan terasa lezat. Memasak terdiri dari berbagai macam teknik dan kombinasi bahan makanan dan bumbu dapur untuk mengatur rasa, memudahkan makanan untuk dicerna dan mengubah makanan dari segi warna, rupa, rasa, tekstur, penampilan dan nilai nutrisi. Memasak secara umum adalah persiapan dan proses memilih, mengatur kuantitas, dan mencampur bahan makanan dengan urutan tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Sebagai seorang ahli gizi yang belajar tentang gizi kuliner, maka tidak hanya diharapkan mampu membuat masakan tetapi juga memperhatikan masalah zat gizi dari masakan yang dihasilkan. Masakan yang mengandung zat gizi baik membuat tubuh sehat, sehingga kembali ditekankan aspek gizi dalam mempelajari kuliner sangat diperhatikan.

Hal utama yang patut kita perhatikan terhadap hasil dari memasak ialah terkait besarnya pemberian panas, dan lama pemberian panas. Keterampilan ini hanya dapat diperoleh melalui pengalaman praktek yang sering dilakukan. Konsep penyelamatan nilai gizi juga menjadi perhatian seorang Ahli Gizi. Hal ini yang menjadi pertimbangan dalam memberikan asuhan makanan dan asuhan gizi bagi konsumen. Suatu contoh beberapa zat gizi hilang saat makanan dimasak. Menggunakan metode memasak yang berbeda dapat membantu mengurangi kerugian. Misalnya mengukus sayuran daripada mendidih. Banyak vitamin yang sensitif terhadap berbagai unsur dan mudah hancur saat terkena panas, udara, air, atau minyak goreng dan lain sebagainya. Ada banyak sekali teknik memasak yang bisa kita pelajari.

Dengan tata cara pengolahan yang berbeda serta adat istiadat yang berbeda kuliner mempunyai cita rasa yang unik dan berbeda. Dengan aneka ragam jenis masakan yang patut untuk dicoba, dengan menggunakan bumbu-bumbu yang mudah untuk dicari di pasar-pasar tradisional. Dalam proses memasak, makanan daerah tidak membutuhkan waktu yang lama, dan langsung dapat dinikmati.

Secara garis besar, teknik memasak dikelompokkan dalam 3 kategori besar yaitu:

1. Memasak dengan panas kering (*Dry Heat Cooking*)

Cara memasak metode ini yaitu panas yang di transferkan ke makanan tidak menggunakan air/uap air, tetapi menggunakan alat panas yang di timpakan baik dari bagian atas maupun bagian bawah, atau di sekeliling bahan melalui udara yang panas. Panas yang dihasilkan mematangkan bahan makanan dapat tanpa dicampur dengan cairan panas.

- a. *Baking* dan *Roasting* (Oven)

Pada prinsipnya kedua teknik ini sama dengan rambatan udara panas yang kering pada sekeliling dan kesegala arah bahan makanan dengan alat oven. Hasil masakan menjadi kecoklatan, kering dan mengkilat karena lemak.



Gambar 13 Baking & Roasting (Sumber: google.com)

Persamaan *baking* dan *roasting*: sama-sama dimasak dalam oven, hasil akhir masakan kuning keemasan atau kecoklatan karena proses karamelisasi pada olahan karbohidrat. Perbedaan Baking dan Roasting; penekanan kata baking lebih banyak digunakan pada proses pemasakan kue, roti, ataupun makanan yang dimasak membutuhkan waktu yang lebih lama dan suhu lebih rendah sedangkan *roasting* yang waktunya cepat karena banyak untuk memberikan warna coklat saja dan sering dilakukan pada proses pemasakan daging/unggas.

b. *Grilling* dan *Broiling* serta *Barbecue*

Metode memasak dengan panas kering yang dikonduksikan melalui udara panas, dari nyala api terbuka atau tertutup, bahan makanan di dekatkan dengan sumber api supaya cepat matang. Cocok untuk makanan sumber protein hewani seperti daging dan unggas dengan potongan besar.

Perbedaan *Grilling* dan *Broiling* serta *Barbecue*:

- 1) *Grilling*: pemanasan dan bagian atas makanan atau berputar dengan sumber panas api atau besi baja menyala, masak dibalik-balik.
- 2) *Broiling*: panas dari bagian bawah, masak dibalik-balik dan bisa diletakkan dalam wadah berupa nampan.
- 3) *Barbecue*: serupa dengan *grilling* atau *broiling*, tetapi sumber panas dari kayu bakar, batu bara atau arang.

Prinsip dari memanggang adalah siapkan porsi tunggal, ikan, daging atau unggas yang berkualitas tinggi, yang sudah

diberi bumbu sebelumnya dan alat yang digunakan diolesi dahulu dengan lemak agar tidak lengket kemudian makanan yang di masak harus segera dihidangkan karena jika dibiarkan dalam waktu lama, daging akan menjadi alot dan lemak dipermukaan membeku, sehingga rasanya menjadi kurang enak.



Gambar 14 Teknik Memasak Grilling, Broiling, Barbecue (Sumber: www.google.com)

c. Menyangrai

Teknik memasak dengan cara mematangkan bahan makanan di atas wajan dengan rambatan alat yang digunakan, kadang menggunakan pasir panas. Hasil masakan kering dan renyah tidak berminyak.

2. Memasak dengan panas basah

Metode memasak kelompok ini adalah cara dalam proses memasak menggunakan media cairan/air, dimana bahan makanan bercampur dengan cairan/air, atau uap air.

a. Merebus (*Boiling*)

Teknik memasak di dalam panci terbuka atau tertutup berisi air di atas api besar hingga mendidih. Selain air, dapat di gunakan cairan lain, kaldu, santan, susu. Kelebihan menggunakan metoda boiling yaitu bahan makanan menjadi lebih mudah matang; sesuai untuk memasak dalam skala besar; metode cukup aman dan sederhana, dapat membunuh bakteri patogen, dan lain-lain. Kelemahannya dengan teknik boiling yaitu zat-zat gizi terutama vitamin larut air akan rusak/berkurang.



Gambar 15 Teknik Merebus (Sumber: www.google.com)

b. *Simmering* (Memasak di atas api kecil)



Gambar 16 Teknik *Simmering* (Sumber: www.google.com)

Teknik memasak dengan cara merebus bahan di atas api kecil, tidak sampai mendidih, teknik ini cocok untuk membuat kaldu atau mengempukkan daging. Agar proses *simmering* lebih sempurna, didihkan dahulu masakan, baru di kecilkan api dengan *simmering* sari-sari makanan akan lebih 'keluar'. Sehingga *simmering* adalah metode yang tepat untuk merebus kaldu, jamu, agar ekstraknya di dapat dengan optimal. Teknik *simmering* ini mirip dengan ketika saudara membuat rendang setelah masakan hampir jadi, namun teknik ini mempunyai istilah masak yang disebut mengunyai.

c. *Blancing* (Blansir)



Gambar 17 Teknik Blansir Sayuran (Sumber: www.food.detik.com)

Teknik ini merupakan teknik memasak cepat, yang biasa digunakan untuk merebus sayuran. Caranya adalah dengan mendidihkan air dalam jumlah banyak, masukkan sayuran, rebus sebentar, angkat, tiriskan, lalu siram atau masukkan sayuran kedalam air dingin untuk menghentikan proses pematangan. Teknik ini digunakan ketika kita ingin membuat lalapan, salad atau proses pengalengan sayuran. Keunggulan dari teknik blansir adalah dapat menjaga keutuhan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran atau buah; bisa mensterilkan sayuran, mampu menghillangkan

rasa pahit ataupun aroma tajam pada bahan makanan dan mencegah pudarnya warna sayuran serta menjaga agar sayuran tetap renyah.

d. *Stewing* (Mengunkep)

Salah satu teknik memasak dimana bahan makanan (daging, ikan, sayuran) diberi bumbu atau tidak, kemudian dimasak dalam panci tertutup hingga mengeluarkan sari-sari dari bahan yang dimasak, kemudian diberikan cairan sedikit, hingga bahan makanan sedikit terendam, proses pemasakan berlangsung lama di atas api kecil, hingga bumbu masakan meresap. Zat gizi dalam makanan tidak banyak yang terbuang karena jumlah cairannya sedikit, dan air yang keluar dari bahan makanan bisa dijadikan saus yang lezat. Kadang dalam mengunkep ini ditambahkan sedikit lemak untuk memberikan rasa gurih. Sebelum di tambahkan air atau kaldu.



Gambar 18 Teknik Mengunkep Ayam (Sumber: www.google.com)

e. *Poaching* (Memasak dengan air hampir mendidih)

Teknik memasak ini mirip dengan teknik mengunkep, hanya titik didih airnya lebih rendah. Makanan yang di hasilkan akan lebih lembut. Bisa untuk memasak ikan, telur, buah segar atau buah kering juga untuk membuat telur mata sapi. Cara masaknya, bubuhi air dengan garam dan cuka untuk menghilangkan bau amis telur lalu jerang air hingga

hampir mendidih. Masukkan telur ketengah air. Masak sekitar lima menit hingga matang. Tiriskan dengan sodet berlubang.



Gambar 19 Teknik Poaching (Sumber: www.google.com)

f. *Steaming* (Mengukus)



Gambar 20 Teknik Mengukus (Sumber: www.google.com)

Cara mematkan makanan dengan uap air panas yang keluar melalui lubang-lubang saringan dalam dandang tertutup. Teknik ini biasa dipakai untuk mematkan kentang, sayuran, ikan ataupun potongan daging tipis serta membuat nasi tim. Makanan yang dikukus tidak akan berubah bentuknya dan rasanya lebih alami. Kandungan zat gizinya pun tidak banyak yang terbuang. Makanan yang di matangkan dengan teknik ini cocok untuk konsumen yang sedang melakukan pengaturan diet.

Adapun langkah-langkah dalam mengukus adalah :

- 1) Panaskan air dalam dandang sampai mendidih.
- 2) Letakkan makanan yang di kukus dalam wadah yang tahan panas atau bisa juga langsung diletakkan di atas saringan dandang. Setelah itu, masukkan makanan ke dalam dandang, tutup.
- 3) Untuk memasak berbagai kue, bungkus tutup dandang dengan serbet supaya uapnya tidak jatuh ke makanan. Untuk mengukus kue tertentu, dandang harus ditutup rapat agar panas stabil, dan diperlukan waktu yang tepat untuk menentukan kematangan dari kue tersebut.
- 4) Jaga agar air kukusan selama proses memasak tetap mendidih dan tidak habis dan jika air pada dandang berkurang tambahkan air mendidih.

g. *Bain Marie* (Mengetim)



Gambar 21 Teknik Mengetim (Sumber: bpsdmdk.kemkes.go.id)

Teknik memasak ini dengan cara memanaskan makanan menggunakan air sebagai pengantar pada dinding alat masak panas, sehingga makanan tidak kontak langsung dengan sumber panas. Terdapat panci khusus untuk mengetim tetapi jika tidak ada kita bisa menggunakan wadah yang tahan panas

di atas panci atau wajan biasa. Teknik mengetim digunakan untuk melelehkan cokelat atau mentega, telur, atau krim.

Adapun langkah-langkah untuk mengetim adalah:

- 1) Panaskan air dalam wajan atau panci datar.
- 2) Letakkan wadah tahan panas berisi makanan yang akan di tim di atasnya.
- 3) Jaga supaya air tidak masuk ke dalam makanan yang di tim. Lalu tunggu hingga tekstur bahan makanan mencair seperti yang kita inginkan.

h. *Pressure Cooking* (Memasak dengan Panci Tekan)

Memasak dalam panci khusus bertekanan tinggi atau disebut panci tekan. Untuk menimbulkan tekanan tinggi sehingga bahan makanan menjadi cepat empuk maka panci ini tertutup rapat. Dengan teknik dan alat panci tekan ini, kita bisa menghemat waktu 30% hingga 35% lebih cepat untuk memasak sayuran, sedangkan untuk memasak daging kita bisa menghemat waktu hingga 70%-75%. Waktu memasak yang singkat ini membuat kandungan zat gizi pada makanan tidak akan banyak terbuang. Lama memasak dihitung saat panci tekan berdesis, ini artinya sudah mendidih. Setelah waktu memasak dirasa cukup, matikan api jangan langsung membuka tutup panci karena akan berbahaya. Tunggu hingga tekanan dalam panci hilang, tandanya uap panas dan suara hilang. Disarankan untuk membaca buku petunjuk penggunaannya terlebih dahulu sebelum menggunakan *pressure cooking* ini.



Gambar 22 Teknik Memasak dengan Panci Tekan (Sumber: www.google.com)

3. Teknik Memasak Dengan Media Lemak

Teknik memasak dengan cara ini dimana hantaran panas terjadi karena adanya medium lemak yang digunakan untuk memasak. Terdapat berbagai jenis lemak yang digunakan dalam proses memasak, lemak dengan ikatan rantai pendek (minyak dari kelapa sawit), lemak dengan ikatan rantai panjang (minyak zaitun, biji matahari), dan lemak padatan yang terbuat dari hewani misalnya *ghee butter*, *tallow* atau *butter* dari nabati misalnya margarin. Secara umum minyak mempunyai titik didih yang berbeda dengan air maka kecepatan mematangkan bahan makananpun akan berbeda. Beberapa jenis teknik masak dengan media lemak, antara lain :

a. *Frying* (Menggoreng)

Teknik memasak dengan menggunakan minyak yang banyak lagi mendidih dan bahan makanan terendam sempurna. Bahan makanan dimasukkan ke dalam minyak ketika minyak sudah terasa panas. Terdapat alat khusus untuk menggoreng baik elektrik maupun panci *deep frying*, ataupun dengan wajan bulat. Potongan bahan makanan di upayakan ukurannya sama agar matang merata. Hasil masakan dengan teknik ini; berkulit, kering, gurih dan berwarna kuning kecoklatan.



Gambar 23 Teknik Menggoreng (Sumber: www.google.com)

b. *Sauteeing* (Menumis)



Gambar 24 Teknik Menumis (Sumber: www.google.com)

Teknik memasak dengan cara memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang sedikit, umumnya teknik masak menumis ini digunakan untuk memasak bumbu. Ada 2 cara untuk menumis yang dapat kita lakukan, yaitu :

- 1) Teknik Menumis Oriental; lemak yang biasa dipakai lemak nabati; minyak kelapa sawit dan bumbu dimasukkan ketika minyak telah panas, sehingga rasa dan aroma bumbu yang diinginkan dapat keluar dari bumbu tersebut secara optimal, alat yang di gunakan wajan bulat dan wajan “wok”.

- 2) Teknik Menumis Kontinental; lemak yang dipakai biasanya menggunakan mentega yang terbuat dari lemak susu sehingga menumisnya hanya menunggu mentega meleleh lalu masukkan bumbu yang ditumis sampai layu maka selesai proses menumis. Selain mentega biasa juga digunakan lemak yang berantai panjang seperti *olive oil*. Alat yang digunakan untuk menumis yaitu *saute pan*, *pan frying* atau *stir fry*.

c. *Shallow Frying*



Gambar 25 Teknik *Shallow Frying* (Sumber: www.google.com)

Teknik memasak ini mirip dengan teknik *frying* dimana cara memasak bahan makanan menggunakan lemak, tetapi jumlah lemak yang dipakai pada teknik ini hanya sedikit yaitu dapat merendam sekitar 1/3 bagian makanan yang akan digoreng. Minyak dipanaskan terlebih dahulu dalam wajan datar ceper. Teknik *shallow frying* ini digunakan biasanya untuk memasak telur ceplok.

- d. *Flambeying* (memberikan api pada saat memasak)



Gambar 26 Teknik *Flambeying* (Sumber: www.google.com)

Teknik memasak dimana setelah bahan makanan yang sudah di masak dengan cara *shallow frying* umumnya diolah kembali dengan diberi minuman beralkohol (seperti *wine*, *brandy*, *rhum*) sehingga menimbulkan api ketika proses memasak tujuannya untuk memberikan aroma pada makanan tertentu. Teknik ini biasa digunakan untuk memasak makanan ala western seperti *dessert*, *ice cream*, *creppes suzette*.

BAB XIV

PELESTARIAN MAKANAN KHAS DAERAH ATAU MAKANAN TRADISIONAL

A. Definisi Makanan Khas Daerah/Tradisional

Untuk menunjang kelangsungan hidup, manusia membutuhkan makanan. Kandungan gizi yang terdapat dalam makanan berguna untuk pertumbuhan dan membangun sel tubuh, menjaga agar tubuh tetap sehat dan bisa berfungsi sebagaimana mestinya. Secara umum, fungsi makanan antara lain sebagai sumber tenaga, sebagai bahan pembangun, dan makanan sebagai pengatur aktivitas tubuh.

Di Indonesia, dengan berbagai keanekaragaman budayanya menciptakan makanan khas dari daerah masing-masing. Pada awalnya kita bisa menemukan makanan-makanan khas daerah hanya di tempat asalnya saja. Namun, dengan berkembangnya zaman, kini kita dapat menemukan makanan khas daerah di berbagai daerah, tidak hanya di daerah asalnya saja.

Makanan khas daerah adalah makanan yang biasa dikonsumsi masyarakat di suatu daerah. Karakter masakan di suatu daerah biasanya mencerminkan karakter masyarakatnya. Misalnya penduduk di daerah pegunungan karena iklim pegunungan yang dingin, makanan khas mereka adalah makanan ataupun minuman yang serba panas atau pedas, untuk menghangatkan badan. Contoh lainnya, penduduk di daerah pesisir yang sering dikunjungi oleh wisatawan dari daerah lain maupun asing sehingga melahirkan banyak makanan campuran yang ikut memperkaya produk makanan khas mereka (Syarif, 2020).

Makanan khas Indonesia sangat banyak macamnya. Keanekaragaman makanan yang ada biasanya dipengaruhi oleh keadaan daerah dan budaya

yang ada di daerah tersebut. Oleh karena itu, makanan khas daerah juga sering disebut dengan makanan tradisional.

Menurut Damayanti (2020), makanan tradisional Indonesia ialah segala jenis makanan olahan asli Indonesia, khas daerah setempat, mulai dari makanan lengkap, selingan dan minuman, yang cukup kandungan gizi, serta biasa dikonsumsi oleh masyarakat daerah tersebut dengan beragam dan bervariasi bahan dasar, sehingga dapat dihasilkan bermacam jenis makanan tradisional yang lezat dan bergizi seimbang. Demikian juga cara pengolahannya, bisa dilakukan dengan berbagai teknik masak, misalnya dengan pemanggangan, pengasapan, pemepesan, pengukusan serta digoreng ataupun ditumis. Makanan tradisional Indonesia dipengaruhi oleh kebiasaan makan masyarakatnya yang menyatu di dalam sistem sosial budaya. Makanan tradisional disukai, karena rasa, tekstur dan aromanya sesuai dengan selera mereka. Kebiasaan makan khas daerah umumnya tidak mudah berubah, walaupun anggota etnik bersangkutan pindah ke daerah lain.

Menurut Harmayani dkk (2017), makanan khas daerah/tradisional ini dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, antara lain:

1. Makanan tradisional yang hampir punah; makanan tradisional yang hampir punah ini langka dan sudah jarang kita temui, mungkin disebabkan karena ketersediaan bahan dasarnya mulai sulit atau masyarakat pembuatnya mulai tidak mengerjakan lagi atau terdesak oleh produk makanan lain.
2. Makanan tradisional yang kurang populer; kelompok makanan tradisional yang kurang populer adalah makanan tradisional yang masih mudah ditemui, tetapi makin tidak dikenal dan cenderung berkurang penggemarnya, dianggap mempunyai status sosial lebih rendah dalam masyarakat, contohnya kethak, adrem, wedang tahu, lemet, bothok sembuk.
3. Makanan tradisional yang populer; kelompok makanan tradisional yang populer merupakan makanan tradisional yang tetap disukai masyarakat dengan bukti banyak dijual, laku, masih ada hingga sekarang dan dibeli oleh konsumen bahkan beberapa menjadi ikon

daerah tertentu seperti gudeg, emping melinjo, coto Makassar, thiwul, dan sate klathak.

Di era modern seperti sekarang ini, masyarakat sedang merasakan pergeseran pola konsumsi makanan, baik di negara maju maupun berkembang. Untuk itu, peran makanan tradisional untuk membangun pola makan sehat sangat diperlukan. Dokumentasi masyarakat tradisional diharapkan mampu memberikan informasi bagi generasi muda untuk mengenal dan menyadari pentingnya memanfaatkan produk negeri sendiri untuk membangun kesehatan dan kehidupannya.

B. Pelestarian Makanan Khas Daerah/ Tradisional

Makanan khas merupakan sajian masakan yang menjadi salah satu ciri khas suatu daerah. Seperti yang sudah kita ketahui bersama bahwa daerah di Indonesia ini sangatlah banyak dan setiap daerah memiliki makanan khas tersendiri. Kuliner tradisional merupakan bagian penting dari budaya bangsa Indonesia, karena beragamnya bahan, bumbu hingga ke teknik memasak dan ritual penyajian yang otentik dan unik menjadikan kuliner Indonesia menjadi sangat spesial. Seperti unsur budaya lainnya, pelestarian warisan kuliner nusantara menjadi sesuatu yang sangat penting dan wajib untuk diperhatikan.

Di era globalisasi, perubahan gaya hidup masyarakat di Indonesia pun ikut berubah. Semakin kaburnya batas-batas antar negara menyebabkan masuknya berbagai budaya asing ke wilayah Indonesia, tidak luput juga dalam hal kuliner. Kini, masakan modern (*western food*) seperti makanan cepat saji sangat berkembang di Indonesia bahkan tidak bisa kita elakkan menjadi menu favorit kebanyakan masyarakat. Pergeseran pola konsumsi ini sangat mempengaruhi keberadaan makanan tradisional Indonesia yang sekarang sudah langka untuk kita temukan dan terancam punah. Masakan nusantara harus tetap dilestarikan agar generasi-generasi mendatang tetap bisa merasakan nikmatnya masakan tradisional khas Indonesia yang tak kalah lezatnya dengan masakan mancanegara atau cepat saji.

Terdapat beberapa kelebihan yang dimiliki oleh makanan tradisional dibandingkan dengan makanan modern, antara lain :

1. Makanan tradisional biasanya menggunakan bahan-bahan lokal yang sudah tersedia di suatu daerah. Bahan-bahannya lebih mudah ditemukan di setiap pasar tradisional;
2. Kandungan zat gizi makanan tradisional sangat bervariasi baik dari jumlah dan jenisnya. Secara garis besar makanan tradisional dikelompokkan dalam 3 golongan yaitu makanan pokok, lauk pauk dan minuman;
3. Umumnya, dari segi harga relatif lebih murah dibandingkan dengan makanan modern;
4. Selera kebanyakan masyarakat akan cocok dan terasa lezat.

Dari berbagai kelebihan yang sudah disebutkan di atas, makanan khas/ tradisional mempunyai peranan penting dalam mengupayakan pengembangan keanekaragaman (diversifikasi) pangan di daerah. Selain itu, makanan tradisional yang diwariskan secara turun temurun akan memiliki keanekaragaman unsur pangan lokal yang pada akhirnya bertujuan untuk mewujudkan ketahanan pangan nasional.

Ada beberapa kendala yang dihadapi untuk melestarikan masakan tradisional, yaitu :

1. Masih kurangnya promosi dari Pemerintah ataupun *stakeholder* terkait makanan tradisional baik dalam lingkup nasional maupun internasional.
2. Pemikiran dari kalangan muda atau milenial bahwa konsumsi *western food* lebih kekinian dibandingkan konsumsi makanan tradisional yang sering dianggap “makanan kampung”.
3. Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola bisnis kuliner nusantara secara profesional.
4. Semakin sedikitnya orang-orang yang mempelajari dan melestarikan resep nenek moyang terdahulu, sehingga masakan ini akan punah dengan sendirinya karena tidak ada regenerasi.

Telah dilakukan berbagai upaya untuk menanggulangi kendala di atas, seperti semakin gencarnya promosi makanan tradisional yang dilakukan oleh Pemerintah dengan melaksanakan berbagai pesta kuliner di daerah, demo masak, mengadakan pameran makanan daerah khas Indonesia di luar negeri untuk menarik wisatawan asing; menggandeng ikon milenial yang diteladani/disukai oleh kaum muda agar memberikan promosi terkait makanan khas daerah; perlu pengembangan bisnis kuliner khas nusantara yang lebih profesional seperti dalam hal standarisasi mutu, kualitas dan higienitas produk, serta tata cara pengemasan yang menarik dan aman; semakin banyaknya komunitas bisnis terutama yang berfokus pada kuliner nusantara yang memfasilitasi agar pebisnis bisa lebih banyak belajar dan memperluas jaringan mereka.

Selain beberapa upaya di atas, berikut langkah-langkah yang dapat diambil untuk melestarikan makanan tradisional :

1. Melakukan *Bank Data* yaitu mengumpulkan informasi mengenai makanan tradisional di daerah-daerah baik itu mengenai asal usul, resep makanan, kapan mulai diperkenalkan dan makna sosial budaya di masing-masing daerah atau suku ke dalam website ataupun buku.
2. Melakukan penelitian mengenai komponen aktif yang terdapat dalam bahan makanan tradisional sebagai *functional food*. Literasi ini akan meningkatkan pengetahuan masyarakat dan membuat mereka tertarik untuk mencobanya karena aspek kesehatan.
3. Menciptakan resep-resep baru dengan memodifikasi resep makanan tradisional sehingga mampu bersaing dengan *western food* yang saat ini sedang tren dan disukai masyarakat khususnya kaum milenial. Misalnya membuat resep burger tempe, pizza pare, hot dog ikan dan lain-lain. Hal ini tentu harus melibatkan pakar-pakar seni kuliner yang ada.
4. Memperkenalkan makanan tradisional pada keluarga dengan memanfaatkan ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga), UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah), tokoh agama ataupun tokoh masyarakat misalnya, melalui sosialisasi ini diharapkan

makanan tradisional menjadi konsumsi yang tersedia di rumah sehari-hari, bisa saja terjadi perubahan sikap terhadap makanan tradisional.

5. Memasyarakatkan makanan tradisional melalui rumah makan, tempat nongkrong, maupun hotel, baik untuk konsumen lokal maupun luar negeri. Misalnya, hal ini dapat dilakukan melalui "paket wisata".

Masakan khas daerah/ tradisional sudah seharusnya bisa lebih dikenal oleh masyarakat Indonesia khususnya generasi muda saat ini. Karena masakan Nusantara berasal dari budaya turun temurun, maka diharapkan agar tetap hidup. Tentunya di masa seperti ini menjadi sebuah tantangan untuk bisa tetap menunjukkan eksistensi masakan Nusantara, tetapi kita tetap bisa melestarikan masakan Nusantara.

Dalam melestarikan aneka masakan nusantara/tradisional, perlunya adanya tekad yang kuat, dorongan semangat dan peranan generasi muda dalam melahirkan berbagai inovasi yang bisa mengikuti perkembangan zaman, tanpa harus meninggalkan aspek kearifan lokal yang terkandung dalam warisan kuliner nusantara. Perlu untuk menyajikan makanan tradisional/nusantara ke dalam sudut pandang generasi modern tanpa mengubah elemen tradisionalnya yang dikemas secara informatif tetapi juga menghibur.

Terdapat beberapa contoh pelestarian makanan tradisional yang dilakukan di berbagai daerah, antara lain:

1. Pelestarian Makanan Khas di Bali

Pada masyarakat Bali, upaya melestarikan seni kuliner tidak hanya terbatas pada penyelenggaraan berbagai festival makanannya saja. Namun, bagaimana strategi memasyarakatkan kuliner tradisional sebagai sebuah kewajiban bagi masyarakat Bali. Salah satu kendala yang dialami oleh masyarakatnya terkhusus kaum muda Bali karena kemajuan IPTEK sangat jarang menyukai makanan maupun minuman tradisional khas Bali. Mereka cenderung menyukai makanan maupun minum cepat saji, enak, dan tentunya mampu meningkatkan status sosial. Jika kondisi ini

terjadi terus menerus, niscaya makanan tradisional khas Bali yang merupakan warisan leluhur akan punah, dan Bali akan kehilangan identitas terutama keunikan kuliner yang tidak bisa lepas dari budayanya. Oleh karena itu, untuk mengatasi kendala ini disusunlah daftar makanan tradisional Bali berbasis *website*. Harapannya, masyarakat Bali khususnya anak-anak dan remaja sebagai bagian yang peka terhadap teknologi mampu mengakses berbagai resep makanan tradisional khas Bali selanjutnya dicoba, dinikmati, dan disukai. Dengan demikian, seni kuliner Bali akan berkembang, dan tetap lestari sebagai bagian dari budaya Bali. Strategi pengembangan makanan tradisional khas Bali berfungsi untuk mengembalikan atau memperkenalkan kembali tentang jenis-jenis makanan tradisional Bali yang merupakan warisan leluhur secara turun-temurun.

3. Upaya Pelestarian Makanan Khas di Semarang

Terdapat beberapa strategi yang dilakukan untuk mempertahankan makanan tradisional khas Semarang, sebagai berikut: melakukan penelitian-penelitian lebih mendalam mengenai kuliner Semarang sehingga dapat membantu berbagai pihak terkait seperti dinas pariwisata sebagai arsip dan data yang dapat menunjang potensi wisata daerah Semarang yang juga dapat merambah untuk parawisata Jawa Tengah; melakukan publikasi diberbagai media. Media yang dipakai dapat berupa media massa ataupun media sosial, bisa berupa tulisan atau artikel, *leaflet*, brosur maupun video promosi ataupun dengan membuat karya ilmiah yang dimuat dalam jurnal ilmiah skala nasional maupun internasional; menyelenggarakan berbagai Festival atau *Event* Penyelenggaraan yang melibatkan unsur Kuliner khas Semarang sebagai Tajuk Utama dapat menjadi ajang promosi serta pelestarian dari Kuliner serta sejarah yang melatarbelakangi asal-muasal kuliner tersebut; strategi terakhir dengan berwirausaha, mendorong berbagai kaum muda atau pengusaha untuk menjadikan Kuliner Semarang sebagai peluang usaha.

4. Upaya Pelestarian Kuliner Khas Jawa Timur

Surabaya memiliki berbagai produk lokal yang bisa memberikan kontribusi terhadap perekonomian daerah, khususnya dalam bidang kuliner. Namun seiring perkembangan zaman dan masuknya produk asing, seperti makanan cepat saji yang kerap menjadi menu andalan bagi masyarakat Surabaya, makanan khas Surabaya mulai terkikis. Berangkat dari permasalahan tersebut, sebuah buku referensi tentang makanan tradisional menjadi penting sebagai upaya melestarikan produk lokal. Upaya mendokumentasikan atau mempublikasikan guna menyajikan sebuah informasi akan keberadaan dari makanan tradisional tersebut, sehingga dengan adanya keberadaan dan dapat melestarikan akan makanan tradisional Surabaya yang lambat laun terkikis oleh makanan siap saji.

C. Perilaku Masyarakat

Gaya hidup manusia mengubah kebiasaan dan perilaku, begitupun dengan perilaku makan. Pangan yang disebut sebagai identitas bangsa tidak menutup kemungkinan akan mengalami perubahan nilai seperti yang saat ini terjadi. Hal ini cukup meresahkan karena dapat menyebabkan hilangnya identitas sebuah bangsa. Fenomena banyaknya generasi muda yang lebih menyukai makanan barat turut memberikan kontribusi dalam pergeseran kedudukan makanan tradisional.

Sebagai produk sosial budaya, makanan tradisional berkaitan erat dengan komunikasi. Makanan dapat digunakan untuk menyampaikan status sosial seseorang di masyarakat. Makanan juga dapat digunakan sebagai sarana komunikasi antar anggota komunitas dalam kelompok masyarakat. Makanan juga dapat menjadi identitas masyarakat yang akan menjelaskan asal muasal daerah seseorang. Ketika orang menyebut Pempek Kapal Selam, maka kita langsung merujuk pada makanan yang berasal dari daerah Sumatera Selatan. Begitu pula ketika orang menyebut makanan Gudeg, maka kita akan merujuk pada Daerah Istimewa Yogyakarta.

Makanan tradisional merupakan salah satu kekayaan budaya Indonesia yang terkenal hingga mancanegara dan memiliki banyak

keunggulan yang dapat dibanggakan. Makanan tradisional Indonesia memiliki cita rasa kuat karena didukung oleh rempah-rempah sebagai bumbu dasar yang diperoleh langsung dari alam. Menurut Damayanti Rusli Sjarif, spesialis anak konsultan nutrisi dan penyakit metabolik dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), makanan tradisional Indonesia merupakan makanan sehat bergizi dengan beberapa keunggulan. Pertama, kandungan lemak makanan tradisional lebih rendah (sekitar 20% dari total kalori) daripada makanan barat (lebih dari 50% dari total kalori). Kedua, makanan tradisional lebih alami daripada makanan barat karena tidak menggunakan pemanis, pewarna, penyedap rasa, dan pengawet sintetis sehingga mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti kanker. Ketiga, makanan tradisional banyak mengandung serat dan bergizi tinggi. Keempat, makanan tradisional memiliki harga lebih murah (Linarda, 2016).

Dalam mempelajari perilaku masyarakat sebagai konsumen tidak hanya tentang apa yang dikonsumsi atau dibeli, tetapi juga dimana, lalu bagaimana kebiasaannya dan dalam kondisi seperti apa barang-barang dan jasa-jasa yang ditawarkan perusahaan akan dibeli sehingga perusahaan mencapai target pemasaran produknya. Perilaku konsumen (*consumer behaviour*) merupakan berbagai kegiatan individu yang secara langsung membeli dan menggunakan produk baik berupa barang maupun jasa, mulai dari proses pengambilan keputusan pada persiapan hingga penentuan dalam kegiatan-kegiatan tersebut (Basu & Handoko, 2004).

Berdasarkan pengertian di atas, terdapat 2 aspek penting dalam perilaku konsumen yaitu perilaku konsumen merupakan proses pengambilan keputusan dan kegiatan fisik dan mental untuk mendapatkan dan menggunakan produk ekonomis. Perilaku setiap individu pasti berbeda dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya, berikut beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumen (Basu & Handoko, 2004):

1. Faktor Kebudayaan

Perilaku konsumen dipengaruhi oleh budaya. Budaya adalah kumpulan nilai-nilai dasar, keinginan yang dirasakan dan perilaku yang diamati oleh anggota masyarakat dan lembaga penting

lainnya. Dalam budaya terdapat subkultur yang merupakan bagian dari budaya. Kelompok subkultur adalah sekelompok orang dengan sistem nilai yang sama berdasarkan pengalaman hidup dan keadaan (termasuk kebangsaan, agama, suku, dan wilayah geografis).

2. Faktor Sosial

Perilaku konsumen juga dapat ditentukan oleh faktor sosial, seperti kelompok acuan, keluarga, dan peran serta status. Kelompok acuan adalah suatu kelompok yang tidak dapat mempengaruhi sikap dan perilaku. Keluarga adalah tempat individu pertama kali mulai tumbuh dan dapat diandalkan. Anggota keluarga merupakan referensi paling berpengaruh yang mempengaruhi perilaku konsumen. Kedudukan seseorang dalam kelompok sangat dipengaruhi oleh status dan peranan mereka dalam sosial. Konsumen seringkali memilih produk yang dapat membuktikan statusnya dalam masyarakat.

3. Faktor Pribadi

Karakteristik pribadi (usia, pekerjaan, status ekonomi, gaya hidup, kepribadian) juga turut memberikan pengaruh terhadap keputusan konsumen untuk membeli.

4. Faktor Psikologi

Keputusan seseorang dalam membeli produk seringkali karena dorongan psikologis. *Pertama*, setiap individu memiliki dorongan dalam dirinya yang mengarahkan mereka untuk mencapai apa yang diinginkan, ini dinamakan motivasi. *Kedua*, setiap individu memiliki kebutuhan untuk diakui, dihargai, ataupun hasrat untuk memiliki sesuatu, ini dinamakan kebutuhan psikologis. *Ketiga*, kebutuhan psikologis ini akan berganti menjadi motif jika memicu intensitas pada tingkat yang mencukupi. Motif yaitu kepentingan yang akan merangsang seseorang untuk bertindak. *Keempat*, persepsi adalah proses yang dilalui orang dalam memilih, mengorganisasikan dan mengintegrasikan masukan masukan informasi untuk menciptakan gambaran dunia yang memiliki arti.

Selain teori yang dikemukakan di atas terdapat juga teori lainnya mengenai faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan konsumen yang dikemukakan oleh Kotler & Amstrong (2016), sebagai berikut:

1. Faktor Eksternal

- a. Keluarga (*Family*): Anggota keluarga dapat memberikan pengaruh yang sangat besar bagi keputusan pembelian seorang konsumen. Orang tua biasanya memberikan pengaruh dalam tuntunan agama, politik, ekonomi, dan harga diri.
- b. Kelas Sosial (*Social Class*): Kelas sosial merupakan kelompok-kelompok yang keberadaannya relatif permanen di dalam tatanan suatu masyarakat dimana dalam satu kelompok akan terdiri dari orang-orang yang memegang nilai yang sama, memiliki minat dan menunjukkan perilaku yang sama.
- c. Kebudayaan (*Culture*): Kebudayaan merupakan nilai-nilai dasar, persepsi, keinginan dan perilaku yang dipelajari oleh anggota suatu masyarakat. Mempelajari perilaku konsumen sama artinya dengan mempelajari perilaku manusia, sehingga perilaku konsumen dapat juga ditentukan oleh kebudayaan, yang tercermin pada kepercayaan, kebiasaan dan tradisi.
- d. Kelompok Referensi (*Reference Group*): Kelompok referensi adalah kelompok-kelompok yang memiliki pengaruh langsung atau pengaruh tidak langsung pada sikap dan perilaku.

2. Faktor Internal

- a. Motivasi (*Motivation*): Motivasi merupakan kekuatan penggerak yang menyebabkan atau memaksa seseorang untuk bertindak atau melakukan kegiatan. Menurut Maslow, yang menjadi motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu adalah untuk memenuhi kebutuhan

- b. Persepsi (*Perception*): Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengorganisasi dan mengartikan masukan informasi untuk menciptakan suatu gambaran yang berarti dari lingkungan sekitarnya
- c. Sikap (*Attitude*): Sikap setiap individu berbeda-beda menurut bagaimana cara seseorang memandang atau menilai sesuatu dan diharapkan bahwa sikap seseorang dapat menentukan perilaku dan cara berpikir seseorang
- d. Gaya Hidup (*Lifestyle*): Gaya hidup melukiskan keseluruhan pribadi yang berinteraksi dengan lingkungannya, serta keseluruhan pola perilaku seseorang dalam kehidupan sehari.
- e. Kepribadian (*Personality*): Menurut Schiffman & Kanuk, sifat dari kepribadian terbagi menjadi 3, yaitu: kepribadian mencerminkan perbedaan-perbedaan individu; kepribadian bersifat konsisten dan bertahan lama; kepribadian dapat berubah.
- f. Pembelajaran (*Learning*): Pembelajaran menggambarkan perubahan dalam perilaku individu yang bersumber dari pengalaman.

D. Kandungan Gizi Makanan Khas Daerah/ Tradisional

Makanan khas daerah memiliki kandungan gizi dan manfaat yang beragam, sesuai dengan bahan baku, bahan tambahan, dan teknik pengolahan yang digunakan. Bahan utama produk makanan khas daerah adalah bahan nabati/hewani, kandungan nutrisi utamanya adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Jumlah komponen-komponen tersebut berbeda-beda terhadap masing-masing bahan, tergantung pada susunan, kekerasan, tekstur, cita rasa, dan warna. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi manusia, umumnya terdapat pada bahan pangan golongan serealia seperti: beras, gandum, dan umbi-umbian. Contoh makanan khas daerah yang mengandung karbohidrat adalah nasi liwet, nasi jamblang, getuk, dan lain-lain (Zein, 2020).

Makanan mengandung senyawa-senyawa kimia yang bermanfaat untuk tubuh manusia. Senyawa kimia ini yang kita sebut dengan zat gizi akan mengatur proses dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh, menjadi zat pembangun, pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, perlu mengetahui kandungan zat gizi yang terdapat dalam suatu bahan makanan sehingga kita mampu untuk merencanakan, menyiapkan, menyusun, dan mengonsumsi makanan seimbang. Terlebih pada makanan tradisional yang sangat beragam jenisnya di tiap daerah, informasi terkait kandungan zat gizinya masih belum banyak diketahui. Untuk itu kita perlu untuk menganalisis kandungan zat gizi pada makanan.

Kandungan zat gizi pada suatu makanan dapat kita ketahui dengan menggunakan analisis proksimat. **Analisis proksimat** merupakan suatu metode analisis kimia yang bertujuan untuk mengidentifikasi kandungan gizi makro seperti protein, karbohidrat, lemak dan serat pada suatu zat makanan dari bahan pangan maupun pakan. Analisis proksimat berguna dalam menilai kualitas pakan atau bahan pangan secara kuantitatif terutama pada standar zat makanan yang seharusnya terkandung di dalamnya.

Berikut kandungan gizi beberapa makanan tradisional Indonesia, antara lain:

1. Tiwul

Bagi masyarakat di Pulau Jawa, tiwul bukanlah panganan baru. Kudapan ini berbahan dasar singkong. Singkong pernah dianggap sebagai makanan pokok masyarakat pinggiran. Kalori pada singkong lebih rendah dari nasi atau nasi, dalam 100 gram singkong sebagai bahan dasar tiwul mengandung kadar air 62,5 gram, karbohidrat 34 gram, 33 mg kalsium, 30 mg vitamin C, 1,20 mg protein, 0,70 mg zat besi, lemak 0,30 mg dan vitamin B1 0,01 mg. Sekarang sudah banyak kreasi tiwul misalnya dengan menambahkan parutan daging kelapa dan serpihan gula merah, bahkan tiwul semakin lezat jika dibandingkan dengan ikan goreng.

2. Sagu

Sagu merupakan jenis makanan pokok khas Maluku dan daerah pesisir Papua. Di daerah timur, sagu umumnya digunakan sebagai pengganti nasi. Biasanya diolah menjadi bubur atau masyarakat di daerah menyebutnya papeda dan dimakan bersama ikan bakar. Sagu kaya akan karbohidrat tetapi kekurangan nutrisi lain. Setiap 100 gram sagu kering mengandung nutrisi yang sangat sedikit, seperti 94 gram karbohidrat, 0,2 gram protein, 0,5 gram serat, 10 mg kalsium, 1,2 mg zat besi, lemak dan lemak, karoten, tiamin, dan asam askorbat sehingga disarankan agar sagu dikonsumsi Bersama lauk pauk bergizi seperti ikan dan sayur untuk memperkaya nutrisinya.

3. Nasi Jagung

Nasi jagung terkenal sebagai makanan utama di daerah Madura dan sebagian Jawa Timur. Cara memakannya seperti kita makan nasi, yaitu Bersama lauk pauk dan sayur. Dibandingkan dengan beras, proses pembuatannya sedikit lebih rumit, seperti proses penumbukan dan pengeringan yang berulang-ulang, membuat nasi jagung tidak terlalu populer. Padahal kandungan nutrisi dalam nasi jagung cukup tinggi, seperti Energi (150,00kal), Protein (1,600g), Lemak (0,60g), Karbohidrat (11,40g), Kalsium (2,00mg), Fosfor (47,00mg), Serat (0,40g), Besi (0,30mg), Vit A (30,00 RE), Vit B1 (0,07mg), Vit B2 (0,04mg), Vit C (3,00mg), Niacin (60mg).

BAB XV

BAHAN DAN BUMBU MAKANAN TRADISIONAL

A. Identifikasi Bumbu

Bumbu merupakan suatu bahan yang dapat meningkatkan aroma makanan tanpa menggantikan aroma bahan alami. Aroma bumbu yang ditambahkan akan memberikan aroma yang baru pada suatu masakan. Aroma yang dihasilkan memberikan kombinasi rasa dan bau. Dengan berfokus pada proses penyesuaian dan pencampuran bumbu dasar dari segi kualitas teknis, rasa, aroma, warna dan tekstur bahan makanan yang lezat akan mendapatkan hasil masakan yang dapat diterima oleh masyarakat luas, terutama wisatawan yang berkunjung ke destinasi wisata.

Bau dan aroma makanan dari bumbu dapur menentukan kelezatan dan cita rasa makanan. Umumnya kita menikmati makanan bukan karena rasa lapar, tetapi karena rasa dan aroma dari makanan tersebut. Membumbui merupakan suatu ilmu dan seni, karena itu pekerjaan ini harus dilakukan secara hati-hati. Pekerjaan membumbui memerlukan pengalaman dan pertimbangan yang matang sehingga tidak terjadi kesalahan. Setiap bumbu memerlukan perlakuan yang berbeda untuk menghasilkan cita rasa dan aroma yang menggugah. Oleh karena itu proses pembuatan, pengolahan dan adaptasi kuantitas bahan makanan dengan menggunakan bumbu dasar akan mempengaruhi kualitas dari makanan tradisional itu sendiri.

Kelezatan dan cita rasa makanan dapat ditentukan oleh bau dan rasa makanan. Suatu makanan biasanya kita nikmati bukan karena rasa lapar, tetapi karena rasa dan aroma makanan. Ragam bumbu sangat banyak, masing-masing memberikan sensasi rasa dan aroma tertentu. Tujuan menggunakan bumbu untuk memasak, antara lain :

1. Untuk memberikan sensasi rasa dan aroma pada masakan;
2. Untuk memberikan warna pada masakan;
3. Untuk mengawetkan makanan;
4. Untuk mengentalkan masakan;
5. Untuk meningkatkan nafsu makan konsumen.

Pengembangan kuliner dapat dilakukan dengan memodifikasi resep. Salah satunya adalah dengan memodifikasi resep melalui bumbu-bumbu. Saat ini jenis bumbu sudah sangat beragam, oleh karena itu perlu mengidentifikasi berbagai jenis bumbu agar memudahkan Anda dalam memodifikasi resep dalam kegiatan pengembangan kuliner. Berdasarkan klasifikasi sumber bumbu terbagi atas:

1. Bumbu yang berasal dari tumbuhan
 - a. Buah
 - 1) Cabai

Cabai merah, sering digunakan sebagai bumbu masakan. Ada beberapa macam jenis cabai yaitu :

- a. Cabai merah besar

Ciri-cirinya yaitu berwarna merah menyala dengan ukuran yang cukup besar, gemuk, panjang, dan ujung cabai yang lancip. Biasanya cabai merah ini dihaluskan atau ditumbuk kasar dengan bumbu lainnya ataupun bisa juga dipotong menjadi irisan tipis-tipis.

- b. Cabai Keriting

Ukuran cabai ini lebih ramping, keriting dan kulit daging buah lebih tipis, rasa lebih pedas dibandingkan dengan cabai merah besar sehingga penggunaannya dalam masakan pun biasanya lebih sedikit.



Gambar 27 (Sumber : www.google.com)

c. Cabai Rawit

Jenis cabai ini sangat kecil dan dari segi rasanya sangat pedas. Untuk jenis cabai rawit terdapat 2 warna yaitu merah dan hijau, cabai ini bisa ditemukan di beberapa wilayah Indonesia termasuk Gorontalo

d. Paprika

Buah paprika berbeda dengan jenis cabai lainnya. Paprika memiliki tekstur rasa yang manis dan sedikit pedas serta renyah. Bentuknya besar dan hampir mirip dengan bentuk apel. Paprika ini tinggi akan vitamin C dan antioksidan. Tersedia paprika hijau, merah, dan kuning.



Gambar 28 (Sumber : www.google.com)

2) Jeruk dan Asam

Rasa asam menambah rasa segar pada hidangan, dan kombinasi asam dan manis menciptakan rasa asin. Ada beberapa macam bumbu yang memberi rasa asam, baik itu dalam kondisi mentah ataupun sudah dikeringkan.

a) Jeruk Nipis, Jeruk Limau, Jeruk Purut

Jenis jeruk ini sering digunakan untuk menambah rasa asam pada masakan yang sudah siap santap misalnya pada soto ataupun untuk menghilangkan bau amis bahan makanan seperti pada ikan atau daging ayam yang akan diolah. Bagian yang digunakan adalah hasil perasannya. Jeruk nipis, limau dan purut berwarna hijau dan bulat.



Gambar 29 (Sumber : www.google.com)

b) Jeruk Lemon

Berbeda dengan jeruk lainnya, jeruk lemon berbentuk oval dan berwarna kuning terang. Jeruk lemon lebih sering digunakan sebagai penambah aroma segar pada minuman atau kue.

c) Asam Jawa

Asam jawa sering digunakan pada makanan ataupun minuman yang membutuhkan penambahan rasa asam. Untuk mendapatkan rasa asamnya, pertama rebus daging buahnya secara perlahan hingga berbentuk pasta. Setelah itu dicampurkan dalam bahan makanan, ini akan memberikan warna keruh pada masakan. Asam jawa dapat pula kita gunakan dalam keadaan mentah dengan cara memarkan buah, ambil sari buahnya dan saring.

d) Asam Kandis

Asam kandis berasal dari kulit buah yang bentuknya seperti jeruk limau. Asam ini digunakan dalam bentuk sudah dikeringkan terlebih dahulu, bentuknya menyerupai jamur shitake berwarna hitam kecoklatan. Makanan khas Sumatra sering menggunakan asam kandis dalam pengolahan hidangannya, cukup dimasukkan dalam masakan berkuah.

e) Asam Gelugur

Berasal dari buah yang mirip dengan buah jeruk keprok, yang dipotong tipis lalu dikeringkan. Asam gelugur memberikan rasa asam dengan aroma asam segar. Dari segi rasa asam, asam gelugur memiliki rasa asam yang paling ringan diantara asam lain dan tidak membuat masakan menjadi keruh.

f) Asam Sunti

Berasal dari belimbing sayur atau belimbing wuluh tua yang dikeringkan hingga warna berubah menjadi coklat kehitaman, sebelumnya sudah

digepengkan dan diberi garam. Asam sunti sering digunakan dalam hidangan Aceh.

3) Merica



Gambar 30 (Sumber : www.google.com)

Lada atau merica dengan nama ilmiahnya *Piper nigrum* L. merupakan tanaman penghasil rempah-rempah yang diekstrak dari bijinya. Lada sangat penting dalam berbagai masakan di seluruh dunia, lada sering juga dikatakan rajanya dapur, karena semua dapur di dunia menggunakan lada. Di Indonesia, lada sebagian besar diproduksi di Pulau Bangka. Ada tiga jenis lada, yaitu lada putih, lada hitam, dan lada hijau. Lada hijau sudah sulit ditemukan. Jika dibandingkan dengan lada putih, lada hitam memiliki aroma dan rasa pedas yang lebih kuat. Lada digunakan dalam masakan untuk memberikan rasa pedas dan menghangatkan tubuh. Kami menyarankan agar lada disangrai terlebih dahulu, kemudian lada dapat digunakan untuk menciptakan aroma yang lebih kuat.

b. Bunga

1) Cengkeh

Cengkeh atau nama ilmiahnya *Syn. Eugenia aromaum*, adalah jenis bumbu dari bunga dan beraroma harum. Cengkeh adalah tanaman asli Indonesia. Banyak digunakan sebagai bumbu masakan karena memberikan aroma yang kuat, rasanya yang pedas, serta mampu menghangatkan tubuh. Cengkeh dapat digunakan dalam pembuatan kue atau pada minuman tetapi penggunaannya hanya sedikit saja karena aromanya yang cukup tajam. Cengkeh terutama ditanam di Indonesia (Kepulauan Banda) dan Madagaskar, di Indonesia sendiri sering digunakan sebagai bahan utama pembuatan rokok kretek. Cengkeh dapat digunakan dalam keadaan utuh ataupun bubuk.



Gambar 31 (Sumber : www.google.com)

2) Bunga telang

Tanaman telang tumbuh di wilayah tropis Asia yang terletak di Ternate, Maluku Utara selain itu terkenal juga di wilayah Afrika, Australia, Amerika Utara, Pasifik Utara dan Amerika Selatan, misalnya Brasil. Bunga telang, biasa dikenal dengan *butterfly pea*, merupakan kelopak bunga yang unik. Kelopak bunganya berwarna

ungu. Selain sebagai tanaman hias, tanaman ini terutama bunganya sering dimanfaatkan sebagai zat pewarna alami warna biru untuk makanan atau kue.

3) Kecombrang

Tanaman kecombrang merupakan tanaman asli tanah Jawa. Aroma kecombrang sangatlah harum. Bunga kecombrang dipetik sangat bunga masih berkuncup dan berwarna merah muda. Kecombrang digunakan untuk mengurangi aroma busuk pada ikan/makanan laut, dan menambahkan rasa asam yang segar pada saus sambal, tumian dan hidangan sup.

c. Batang dan Kulit

Kayu manis merupakan anggota dari genus *Cinnamon*. Kebanyakan dari spesies-spesies *Cinnamon* memiliki sifat sebagai *aromatic*. Kayu manis diperkirakan berasal dari Sri Lanka dan di semenanjung India. Batang kayu manis berwarna coklat hingga coklat kemerahan. Batang ini mengeluarkan bau yang khas. Kayu manis biasa dimanfaatkan sebagai penambah aroma pada aneka makanan dan minuman. Selain itu, minuman kayu manis biasa dikonsumsi sebagai minuman penghangat dan berbagai kreasi minuman herbal menyehatkan lainnya.

d. Daun

Berbagai macam daun yang sering digunakan sebagai bumbu masakan, antara lain :

1) Daun Pandan

Tanaman pandan wangi memiliki daun yang memiliki aroma harum yang khas. Daunnya sering dimanfaatkan dalam berbagai tradisi hidangan Indonesia dan negara Asia Tenggara lainnya. Tanaman ini sangat mudah kita temukan di pekarangan rumah ataupun tumbuh liar. Daunnya

memanjang menyerupai daun palem. Daun pandan dimanfaatkan antara lain sebagai pewangi makanan karena aromanya yang harum dan khas; sebagai zat pewarna hijau alami pada makanan atau minuman; dapat juga digunakan sebagai *garnish* atau hiasan dalam penyajian makanan.

2) Daun Salam

Salam merupakan pohon penghasil daun rempah yang sering dipakai dalam masakan Nusantara. Nama ilmiahnya adalah *Syzygiumpolyanthum*. Daun salam memiliki aroma yang harum dan memberikan rasa gurih sehingga sering digunakan pada masakan yang ditumis, gulai, kari, dan sayur asam.



Gambar 32 (Sumber : www.google.com)

3) Daun Bawang

Daun bawang yang segar berwarna hijau dengan batang berwarna putih. Daun bawang ini adalah bumbu yang memiliki berbagai kegunaan salah satunya berfungsi membuat rasa masakan menjadi lezat dan harum.

4) Daun Kemangi

Daun kemangi memiliki aroma yang khas selain itu tanaman ini sangat mudah kita temui. Daun kemangi bisa langsung dikonsumsi atau dimasak terlebih dahulu. Penggunaannya pada masakan adalah untuk mengurangi bau amis pada hidangan ikan, membuat masakan harum dan tajam serta segar. Jika ingin dimasukkan dalam sajian yang direbus atau ditumis bisa dimasukkan di tahap akhir saja.

5) Daun Jintan

Bentuk daun tebal dan berbulu halus, sering ditemui di daerah Manado. Daun jintan dapat memberikan aroma dan rasa yang khas dengan hidangan kental. Masakan yang banyak menggunakan daun jintan adalah hidangan dari daerah Sulawesi Utara.

2) Akar dan Umbi

1) Bawang

Bawang merupakan bumbu yang berasal dari golongan umbi-umbian. Bentuk bawang berlapis-lapis lalu memiliki tekstur yang renyah. Bawang sangat terkenal di seluruh dunia sebagai bumbu wajib, terutama 2 bawang ini yaitu bawang merah dan bawang putih. Bawang merah lebih berbuku-buku, sedangkan bawang putih berbonggol, dari sisi aroma bawang merah lebih tajam dibandingkan bawang putih, namun dalam kekuatan aromanya dan rasa pada hidangan bawang putih lebih kuat.

1) Bawang Merah

Bawang merah atau nama ilmiahnya *Allium ascalonicum* L. termasuk pada familia *Alliaceae*. Pada masakan, bawang merah akan memberikan rasa yang gurih dan beraroma harum.

2) Bawang Putih

Bawang putih merupakan tanaman dari genus *Alliums*. Seperti yang dibahas sebelumnya, bawang putih memiliki kekuatan aroma yang sangat kuat sehingga sering digunakan di berbagai masakan. Sebaiknya sebelum digunakan sebagai bumbu, bawang putih dihancurkan dengan menggepreknya terlebih dahulu menggunakan pisau lalu dirajang halus dan ditumis di penggorengan dengan sedikit minyak goreng, ini bertujuan untuk mengeluarkan aroma bawang putih.

c) Bawang Bombay

Bawang bombay berbentuk bulat besar, berwarna putih kemerahan. Bawang bombay memiliki rasa yang manis. Pada masakan, bawang ini memberikan rasa gurih dan aroma yang segar.

2) Kencur

Kencur memiliki nama yang berbeda-beda di berbagai daerah misalnya ceuko (Aceh), ciku (Jawa Barat), kencor (Madura), dan lain-lain. Kencur merupakan salah satu komponen bumbu pada berbagai resep masakan Nusantara dan jamu tradisional Indonesia. Di masyarakat, jamu beras kencur sangat populer sebagai minuman penyegar yang menyehatkan.

3) Lengkuas

Lengkuas atau biasa juga disebut laos, memiliki serat yang kasar. Rempah ini sangat populer dalam penggunaannya dalam masakan, mulai dari hidangan tumis Indonesia hingga sayuran bersantan. Bagian yang digunakan adalah rimpangnya yang beraroma khas. Penggunaannya

dapat dipotong dan dimemarkan kemudian dimasukkan ke dalam hidangan.

4) Kunyit

Kunyit atau Kunir, memiliki nama ilmiah *Curcuma longa L.* merupakan tanaman rempah yang dimanfaatkan manusia sejak dahulu. Kunyit diperkirakan berasal dari India dan Asia Tenggara, tanaman ini tersebar di wilayah tropis. Kunyit dimanfaatkan sebagai zat pewarna alami pada hidangan, efeknya akan memberikan sajian makanan yang berwarna kuning.



Gambar 33 (Sumber : www.google.com)

5) Jahe

Jahe sudah dikenal luas oleh masyarakat Indonesia. Jahe berasal dari daerah Cina selatan, dan terus dibudidayakan secara luas di daerah tropis. Bagian tanaman dari jahe terutama yang digunakan secara luas adalah rimpang. Terdapat tiga jenis jahe, yaitu jahe putih, jahe merah dan jahe gajah. Jahe putih mempunyai ukuran rimpang yang kecil, sementara jahe gajah mempunyai rimpang yang cukup besar. Sedangkan jahe merah mudah dikenali karena berwarna merah. Jahe

akan memberikan efek panas, dan dalam masakan memberikan efek lezat pada hidangan.

3) Biji-bijian

1) Kemiri

Kemiri atau *Aleurites moluccana* merupakan tumbuhan yang bijinya digunakan sebagai sumber minyak dan rempah-rempah. Kemiri adalah tumbuhan yang berasal dari negara bagian Hawaii. Kemiri memiliki manfaat sebagai bumbu untuk menambahkan rasa gurih pada masakan, sering juga dijadikan sebagai saus kental yang dimakan bersama nasi dan sayuran.

2) Pala

Pala (*Myristica fragrans* Houtt) merupakan bumbu yang banyak dibudidayakan di kebun dan pekarangan rumah masyarakat di Indonesia, khususnya di pedesaan. Pala diperkirakan merupakan tanaman asli Indonesia, terutama dari wilayah Indonesia timur. Buah Pala berbentuk lonjong, dan yang sering digunakan adalah biji dan kulitnya. Biji Pala dimanfaatkan sebagai penyedap, memberikan rasa pedas dan aroma harum pada masakan.

3) Ketumbar

Ketumbar atau nama ilmiahnya *Coriandrum sativum*, diperkirakan berasal dari Eropa Selatan. Bentuknya seperti lada berupa biji kecil-kecil, tetapi warnanya lebih gelap dan lebih kecil. Aroma sedikit pedas, sebaiknya disangrai terlebih dahulu sebelum dimasukkan ke dalam hidangan.

2. Bumbu yang berasal dari hewan.

a. Ebi

Ebi adalah dari udang segar yang dikeringkan. Sebelumnya, ebi dibuang kulitnya dan direbus. Ebi biasa digunakan dalam masakan yang ditumis, sambal, dan lain-lain. Ebi akan memberikan aroma segar dari udang. Penggunaannya bisa dihaluskan menjadi bubuk atau ditumis bersama dengan bawang putih.



Gambar 34 (Sumber : www.google.com)

b. Terasi

Bumbu terasi merupakan hasil fermentasi dari udang. Terasi beraroma sangat tajam dan teksturnya padat. Sama dengan ebi, terasi akan menambahkan aroma khas udang tetapi aromanya lebih tajam. Sebelum digunakan dalam masakan, disarankan agar terasi dibakar atau digoreng terlebih dahulu, tujuannya agar aromanya keluar. Terasi akan membuat masakan menjadi lebih gurih.



Gambar 35 (Sumber : www.google.com)

3. Bumbu Buatan

a. Gula

Gula merupakan komoditas yang umum dikonsumsi oleh masyarakat. Umumnya, gula dihasilkan dari tebu, selain itu gula juga dapat dihasilkan dari nira pohon palem, aren, enau, air bunga kelapa dan sebagainya. Gula mengandung sukrosa. Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan (Kemenkes), untuk konsumsi gula dianjurkan 4 sendok makan sehari/orang atau berkisar 50 gram sehari/orang.

Adapun beberapa macam gula, antara lain :

1) Gula Pasir

Diperoleh dari batang tebu dengan bentuk butiran-butiran besar dan tekstur kasar berwarna putih.

2) Gula Bubuk

Gula bubuk atau biasa disebut juga gula kastor, terbuat dari gula pasir yang dihaluskan. Biasanya ditambahkan sedikit tepung maizena agar gula bubuknya tidak menggumpal.

3) Gula Merah

Gula merah biasanya diperoleh dari sadapan nira pohon kelapa. Gula merah biasa juga disebut gula

jawa. Warnanya kecoklatan, biasanya digunakan untuk memberikan rasa manis dan aroma khas pada makanan atau minuman.

4) Gula Aren

Gula aren diolah menggunakan nira aren yang segar. Warnanya coklat lebih terang dibandingkan dengan gula merah, dari segi rasa pun gula aren lebih manis daripada gula merah. Gula aren dapat digunakan sebagai bumbu masak, pemanis dan lain-lain.

b. Garam

Garam merupakan salah satu kebutuhan pokok dalam proses pemasakan. Garam terdiri atas senyawa natrium klorida (>80%) beserta kandungan mineral lainnya. Fungsi garam yaitu memberikan rasa asin dan gurih pada masakan.

c. Pewarna buatan

Biasanya digunakan sebagai pengganti pewarna alami. Pewarna buatan tersedia dalam bentuk cair maupun bubuk. Dapat digunakan dalam membuat kue basah, krim mentega, atau permen dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan warna yang kita inginkan, gunakan sedikit demi sedikit.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi umur simpan bahan pangan yang dikemas adalah sebagai berikut :

1. Keadaan alamiah atau sifat makanan dan mekanisme berlangsungnya perubahan seperti kepekaan terhadap air dan oksigen serta kemungkinan terjadinya perubahan kimia internal dan fisik.
2. Ukuran kemasan dan hubungannya dengan volume.
3. Kondisi atmosfer terutama suhu dan kelembaban dimana kemasan dapat bertahan selama transit dan sebelum digunakan.

Kerusakan pada bahan pangan termasuk pada bumbu siap pakai, dapat disebabkan oleh terjadinya perubahan kimia, fisik dan mikrobiologi. Perubahan fisik dapat disebabkan oleh kesalahan penanganan dari bahan pangan selama pemanenan, produksi dan distribusi. Perubahan kimia dapat disebabkan oleh aksi enzim, reaksi oksidasi lipid yang menyebabkan berubahnya citarasa bahan pangan berlemak dan reaksi pencoklatan *non-enzimatis* yang menyebabkan perubahan pada penampakannya. Perubahan ini melibatkan faktor internal berupa komponen dalam bahan makanan itu sendiri dan faktor eksternal yaitu lingkungan. Pada umumnya perubahan kimia terjadi selama proses produksi dan penyimpanan. Reaksi kimia akan semakin cepat pada suhu yang lebih tinggi yang berarti penurunan mutu produk semakin cepat terjadi. Produk pangan yang dapat ditentukan umur simpannya dengan model *Arrhenius* diantaranya adalah makanan kaleng steril komersial, susu UHT, susu bubuk/formula, produk *chip/snack*, jus buah, mie instan, daging beku dan produk pangan lain yang mengandung lemak tinggi (berpotensi terjadinya oksidasi lemak) atau yang mengandung gula pereduksi dan protein (berpotensi terjadinya reaksi pencoklatan).

B. Cara Memasak Makanan Khas Gorontalo

Gorontalo terkenal sebagai daerah penghasil jagung yang subur. Hasil bumi ini dimanfaatkan untuk menciptakan kuliner khas Gorontalo oleh masyarakat lokal, yaitu 'Binte Biluhuta'. Nama Binte yang berarti jagung, sedangkan biluhuta yaitu disiram. Jadi bisa diartikan secara bahasa adalah jagung yang disiram. Binte Biluhuta ini paling enak disantap saat masih panas.

Berikut cara memasak makanan khas Gorontalo, yaitu Binthe biluhuta menggunakan jagung pulut atau milu pulo untuk 7 porsi (disadur dari *e-book* Memilih Makanan Ramah Iklim, hal. 41) :

Bahan – bahan:

Milu pulo (jagung pulut) 1 liter

Ikan Tuna/Cakalang/Udang Halus/Nike secukupnya (sesuai selera)

Terong ukuran sedang 10 buah

Kelapa 1 butir

Daun kemangi

Daun bawang kucai

Jeruk nipis

Bawang merah rajang

Bawang merah goreng

Cabai rawit

Garam dan gula

Cara Membuat:

1. Rebus jagung pulut sampai matang.
2. Masukkan terong dan rebus sampai matang
3. Masukkan ikan yang sebelumnya sudah dibersihkan dan dicuci, kemudian jika sudah matang diangkat untuk disuwir.
4. Campur kelapa parut, ikan suwir, cabai rawit, bawang merah rajang, daun bawang, daun kemangi, garam, gula sampai menyatu.
5. Tuang rebusan milu dan terong kedalam campuran kelapa dan lainnya, koreksi rasa dan disantap hangat.

Selain itu, ada juga komoditas pangan yang cukup diminati oleh masyarakat Gorontalo yaitu Pahangga atau yang lebih dikenal dengan gula aren. Pahangga termasuk golongan pemanis yang didapatkan dari nira pohon aren yang banyak tumbuh di daerah Gorontalo. Pahangga diproses secara tradisional lalu dibungkus menggunakan daun woka. Gula aren Gorontalo memiliki ciri khas yaitu rasa manis yang ringan dibandingkan dengan gula aren dari daerah lain dan ada sedikit rasa asin.

Berikut cara membuat Tiliaya, salah satu kudapan khas Gorontalo untuk 4 porsi (disadur dari *e-book* Memilih Makanan Ramah Iklim, hal. 75):

Bahan – bahan:

Telur ayam kampung 7 butir (jika menggunakan ayam negeri 5 butir) - takaran sampai 1 gelas belimbing

Gula merah cair 1 gelas belimbing

Santan 250ml

Daun pandan sesuai selera

Kayu manis sesuai selera

Cara Membuat :

1. Tuang telur, gula merah dan santan pada wadah (baskom).
2. Kocok semua bahan sampai mengembang.
3. Tambahkan kayu manis dan daun pandan.
4. Tuang dalam cetakan tahan panas, lalu kukus sampai menggumpal.
5. Sajikan hangat/ dingin, sesuai selera.

DAFTAR PUSTAKA



- Adikampana, I. A. (2017). *Pariwisata Berbasis Masyarakat*. Bali: Cakra Press.
- Adnyani, Ni Wayan Giri. (2019). *Pedoman Pengembangan Wisata Kuliner*. Jakarta: Kementerian Pariwisata Republik Indonesia.
- Amin, B. (2012). *Islam, Budaya Dan Lokalitas Gorontalo*. Manado: Balai Pelestarian Nilai Budaya.
- Apriyanto, J. (2012). *Sejarah Gorontalo Modern: Dari Hegemoni Kolonial Ke Provinsi*. Yogyakarta: Ombak.
- A.S. Niode. (2007). *Gorontalo: Perubahan Nilai-nilai Budaya dan Pranata Sosial*. Jakarta: Pustaka Indonesia Press.
- ASTA Travel News. (1967). Amerika Serikat: American Society of Travel Agents.
- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk (Jiwa) Gorontalo Tahun 2018-2020. <https://gorontalo.bps.go.id/indicator/12/46/1/jumlah-penduduk.html>. 30 Maret 2021.
- Bakri, B., Intiyanti, A., & Widartika. (2018). *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Dharmamesta, B.S., & Handoko, H. (2004). *Manajemen Pemasaran Perilaku Konsumen* (Vol. 3). Yogyakarta: Liberty.
- Bondan Winarno. (2008). *Industri Kuliner Diusulkan Masuk dalam RUU Pariwisata* (Online). Diakses melalui <http://www.jajanan.com>.
- Budiasih, K. S. (2017). Kajian Potensi Farmakologis Bunga Telang (*clitoria ternatea*). *Prosiding Seminar Sinergi Penelitian dan Pembelajaran untuk Mendukung Pengembangan Literasi Kimia pada Era Global*, Yogyakarta: 14 Oktober 2017. Hal. 201–206.
- Crisyanti, R.N. (2016). *Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu Dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen*. Surabaya : PT. Inspirasi Indonesia.

- Damanik, J., & Weber, H. (2006). *Perencanaan Ekowisata Dari Teori ke Aplikasi*. Yogyakarta: PUSPAR UGM.
- Damayanti, N. (2020). *Pengertian Makanan Khas (online)*. Diakses 5 Juni 2021 dari <https://serbaserbimakanankhas.wordpress.com/2012/10/10/pengertianarti-makanan-khas>. 25 Juli 2021.
- Dwianna, H. (2008). *Sejarah Pembentukan Gorontalo Dari Kabupaten Menjadi Provinsi 1953-2000*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- H. Maslow, A. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Rowe.
- _____. (2010). *Motivation and Personality*. Jakarta: Rajawali.
- Harmayani, E., Murdijati, G., & Umar, S. (2018). *Makanan Tradisional Indonesia (Seri 3)*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Hatibie, I., K., & Priyambodo, T., K. (2019). *Nilai Historis Pada Makanan Tradisional Tili Aya Dalam Konteks Kebudayaan Gorontalo*. *Tulisan Ilmiah Pariwisata*: 2(1), 29-42.
- Ismayanti. 2010. *Pengantar Pariwisata*. Jakarta: Grasindo.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- K. Abdussamad, dkk. (1985). *Empat Aspek Adat Gorontalo*. Jakarta: Yayasan 23 Januari 1942.
- Kadir, S.(2021). *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta. Absolute Media.
- Kansil, M. (2012). *Potensi Sumber Daya Alam di Provinsi Gorontalo*. <https://bisnisukm.com/potensi-sumber-daya-alam-di-provinsi-gorontalo.html>. 19 Maret 2021.
- Karina S, & Amrihati, E. (2017). *Pengembangan Kuliner*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Katili, A., dan Khan, Z. (2021). *Memilih Makanan Ramah Iklim +39 Resep Gorontalo*. Jakarta: Omar Niode Foundation.
- Kemenkes. (2013). *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2016). *Prinsip-prinsip Pemasaran (Volume 13)*. Jakarta: Erlangga.

- Kuswanto, R. (2017). *Mari Mengenal Bahan Makanan Pokok Pengganti*. Jakarta: Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa.
- Laode, M.,B. (2014). *Perspektif agama dan kebudayaan dalam kehidupan masyarakat Indonesia (Suatu Tinjauan Sosiologi Agama)*. Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 23 (2).
- Lazuardi, M., & Triady, M., S. (2015). *Ekonomi Kreatif : Rencana Pengembangan Kuliner Nasional 2015-2019*. Jakarta: PT. Republik Solusi.
- Lestari, L.A, dkk.(2018). *Kandungan Zat Makanan Khas Yogyakarta*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Linarda, F., & Sindy. (2016). *Perilaku Masyarakat Surabaya Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Tradisional Indonesia Ditinjau Dari Faktor Eksternal Dan Internal*. Surabaya: Universitas Kristen Petra.
- Long, L. (2004). *Culinary Tourism (Material Worlds)*. Lexington: The University Press of Kentucky.
- Lynn N.A., & Brown, D.,B. (2003). *Effect of Recreational Use Impacts on Hiking Experiences in Natural Area*. In Jogn Rodiek (Ed) *Landscape and Urban Planning*. International Journal of Landscape, Ecology, Planning and Design, 64 (1-2) : 77-87
- Maran, R., R. (2000). *Manusia dan Kebudayaan dalam Perspektif Ilmu Budaya Dasar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Margi, I. K., Ariani, R. P., Widiastini, N. A., & Suriani, N. (2013). *Identifikasi Potensi Wisata Kuliner Berbasis Bahan Buku Lokal Di Kabupaten Buleleng* (ejournal). Undiksha.ac.id.
- Marsiti, C., Suriani, N., & Sukerti, N. (2019). *Strategi pengembangan makanan tradisional berbasis teknologi informasi sebagai upaya pelestarian seni kuliner Bali*. Jurnal IKA, 17(2), p.128.
- Marzali, A. (2016). *Agama dan kebudayaan*. UMBARA: Indonesian Journal of Anthropology, Vol 1 (1) .
- Marzuki, W. (2018). *Perkembangan Morfologi Kota Gorontalo Dari Masa Tradisional Hingga Kolonial*, Vol 58 (1).
- Lipoeto, M., H. (1947). *Sedjarah Gorontalo, Doea Lima Pahalaa*. Gorontalo: Volks Drukkerij.

- Nurhidayati, S.E., & Fandeli, C. (2012). *Penerapan Prinsip Community Based Tourism (CBT) Dalam Pengembangan Agrowisata Di Kota Batu, Jawa Timur*. Jejaring Administrasi Publik. Th IV (1).
- Suansri, P. (2003). *Community Based Tourism Handbook*. Thailand: REST Project
- Pantin, D., & Francis, J. (2005). *Community Based Sustainable Tourism*. UK: UWISEDU.
- Pieniak, Z., Verbeke, W., Vanhonacker, F., Guerrero, L., & Hersleth, M. (2009). *Association between Traditional Food Consumption and Motives for Food Choice in Six European Countries*. *Appetite Journal*, 53, 101- 108.
- Pritasari, D.D., & Nugraheni, T.L. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Saifudin, A.F. (2000). *Agama Dalam Politik Keseragaman*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Agama.
- Syaiful. (2020). *Makanan Khas Daerah*. <https://www.syaiflash.com/makanan-daerah>. 20 Juli 2021.
- Scheyvens, R. (2002). *Tourism for Development; empowering communities*. England: Prentice Hall.
- Siahaan, F.R. (2017). Mengawal kesehatan keluarga melalui pemilihan dan pengolahan pangan yang tepat. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, Vol 15.
- Sirajuddin, Surmita, Astuti, T. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Sitaguna, T. (2017). *Adaptasi bumbu dasar makanan tradisional Indonesia pada industri kuliner*. Universitas Udayana.
- Soenardi, T. (2013). *Teori Dasar Kuliner: Teori Dasar Memasak untuk Siswa, Peminat, dan Calon Profesional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nur, S., R. (1992). *Ikilale Lo Bate Walu (Ikrar Delapan Kepala Adat) Kerajaan-Kerajaan Gorontalo*. Ujung Pandang: unknown.
- Suganda, S., A. (2018). *Konsep Wisata Berbasis Masyarakat*. I-Economic. 4 (1).

- Sumantri, A. (2010). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sumaryadi, & Ganef. (2010). *Kajian Wisata Kuliner Kota Bandung*. Jurnal Kepariwisata Indonesia.
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suter, I. (2014). *Pangan Tradisional: Potensi dan Prospek Pengembangannya*. Media Ilmiah Teknologi Pangan, 1 (1).
- Timothy, D.J. (1999). Participatory planning: a view of tourism in Indonesia. *Annals of Tourism Research* 26, 371-391.
- Tosun, C., 1999. An analysis of contributions of international inbound tourism to the Turkish economy. *Tourism Economics* 5 (3), 217–250
- _____, C. (2000). *Limits to Community participation in the tourism development process in developing countries*. *Tourism Management*, 21: 613-633.
- Wardyaningrum Damayati, 2010. Pola komunikasi keluarga dalam menentukan konsumsi nutrisi bagi anggota keluarga. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 8(3).
- Wahyuningsih. (2020). *Pengolahan Makanan Nusantara*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Zein, S.. 2020. Pengertian Makanan Khas Daerah Dan Karakteristiknya. <https://www.awalilmu.com/2017/10/pengertian-makanan-khasdaerah-dan-karakteristiknya.html?m=1> .Diakses Juni 2021.

BIOGRAFI PENULIS



Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes dilahirkan di Kabupaten Gorontalo, 18 September 1966. Penulis menyelesaikan studi S1 di FKIP UNSRAT di Gorontalo tahun 1991. Menyelesaikan Studi S2 Ilmu Gizi Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya tahun 2000. Menyelesaikan Studi S3 di Kampus yang sama UNAIR Fakultas Kesehatan Masyarakat Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Masyarakat tahun 2013. Penulis saat ini bekerja sebagai Dosen tetap pada Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dan sebagai Dosen pengajar pada Perguruan Tinggi Swasta Baik S1 dan S2 di Provinsi Gorontalo. Sekarang sebagai Kaprodi S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. Penulis aktif menulis artikel diberbagai jurnal ilmiah, seperti Proximate and calcium analysis of nixtamalized corn grits as a raw material of Gorontalo traditional meal, Implementation of Hazard Analysis Critical Control Point Nutrition Service at Toto Kabila Regional Public Hospital, Bone Bolango dan The Role of Mather Knowledge and Parenting Culture in Determining the Toddler Nutrition Status, The Correlation Between Utilization Of Posyandu And Decrease Of Stunting Cases In Work Area Of Puskesmas In South Bulango serta buku dengan judul Snac Food Bars Rendah Indeks Glikemik Berbahan Dasar Pangan Lokal dan Gizi Masyarakat.