

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Persepsi,

1. Pengertian Persepsi

Persepsi berasal dari bahasa Inggris yaitu kata *perception*, yang diambil dari bahasa latin *perceptio*, yang berarti menerima atau mengambil. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia persepsi adalah proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya (Alwi, 2007: 863).

Persepsi adalah kesan seseorang terhadap objek persepsi tertentu yang dipengaruhi faktor internal, yakni perilaku yang berada di bawah kendali pribadi dan faktor eksternal, yakni perilaku yang dipengaruhi oleh situasi di luarnya.” (Depdiknas, 2003). Sedangkan menurut Walgito (2002:69) “Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera namun proses itu tidak berhenti begitu saja melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi merupakan suatu penilaian atau kesan seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Persepsi dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang terhadap objek dan situasi lingkungannya. Sementara tingkah laku seseorang juga

dipengaruhi persepsinya terhadap sesuatu baik benda maupun peristiwa. Manusia akan selalu dipengaruhi oleh keadaan sekitarnya, tingkah laku dan cara berfikir untuk menanggapi sesuatu peristiwa yang terjadi di lingkungannya. Persepsi akan berarti jika diperlihatkan dalam bentuk pernyataan, baik lisan maupun perbuatan. Meskipun demikian, terkadang apa yang dinyatakan dalam bentuk pernyataan perilaku yang terlihat belum tentu sesuai dengan persepsi yang asli. Menurut Walgito (2002:10) “Dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat bahwa perilaku dapat dibentuk, diperoleh, berubah melalui proses belajar.”

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persepsi

Seseorang belum tentu mempunyai persepsi yang sama tentang suatu objek yang sama. Perbedaan ini ditentukan bukan hanya pada stimulusnya sendiri, tetapi juga pada latar belakang keadaan stimulus itu (Mahmud 1990:41). Latar belakang yang dimaksud mencakup pengalaman pengalaman sensoris, perasaan saat terjadinya suatu peristiwa, prasangka, keinginan, sikap, dan tujuan. Arikunto dalam Ali (2004:19), menyatakan bahwa persepsi dipengaruhi faktor-faktor yaitu :

- a. Ciri khas objek stimulus yang memberikan nilai bagi orang yang mempersiapkannya dan seberapa jauh objek tertentu dapat menyenangkan bagi seseorang.
- b. Faktor-faktor pribadi termasuk di dalamnya ciri khas individu, seperti taraf kecerdasan, minat, emosional dan lain sebagainya.

- c. Faktor pengaruh kelompok, artinya respon orang lain di lingkungannya dapat memberikan arah kesuatu tingkah laku.
- d. Faktor perbedaan latar belakang tingkah laku kultural (kebiasaan).

Sedangkan menurut Walgito (2002:70), faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dikemukakan adanya beberapa faktor, yaitu :

- a. Objek yang dipersiapkan.

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersiapkannya tetapi juga dapat datang dari dalam individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf yang bekerja sebagai reseptor.

- b. Alat indera, syaraf, dan pusat susunan syaraf.

Alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus di samping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf yaitu otak sebagai pusat kesadaran.

- c. Perhatian

Untuk menyadari atau untuk mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian yaitu merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditunjukkan kepada sesuatu atau sekumpulan objek.

3. Proses Pembentukan Persepsi

Proses terjadinya persepsi pada diri individu tidak berlangsung begitu saja, tetapi melalui suatu proses. Proses persepsi adalah peristiwa dua arah yaitu sebagai hasil aksi dan reaksi. Proses pembentukan persepsi menurut Walgito (2002:71) diuraikan sebagai berikut:

Objek menimbulkan stimulus dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor, perlu dikemukakan antara objek dan stimulus itu menjadi satu misalnya dalam hal tekanan. Benda sebagai objek langsung mengenai kulit sehingga akan terasa tekanan tersebut. Proses stimulus mengenai alat indera ditransmisikan oleh syaraf sensoris ke otak proses ini disebut sebagai proses fisiologis. Kemudian terjadilah proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat dan apa yang didengar atau apa yang diraba. Proses yang terjadi di otak atau dalam pusat kesadaran ini yang disebut proses psikologis. Dengan demikian dapat dikemukakan terakhir dari proses persepsi ialah individu menyadari tentang misalnya : apa yang dilihat, apa yang didengar dan apa yang diraba yaitu stimulus yang diterima oleh alat indera, proses ini merupakan proses terakhir dari persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proses pembentukan suatu persepsi melewati beberapa proses seperti penglihatan, pendengaran dan perabaan melalui alat indera terhadap objek yang dijadikan perhatian.

B. Gambaran Umum Perkuliahan Makanan Nusantara

Jurusan PKK sebagai salah satu Jurusan yang ada di Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan (FPTK) UPI, yang bertujuan untuk membina mahasiswa sebagai calon tenaga pendidik yang memiliki kemampuan, seperti yang tercantum dalam Kurikulum Jurusan PKK FPTK UPI (2002 : 8) sebagai berikut :

1. Memiliki kemampuan dan keterampilan mengajar dan mendidik bidang PKK di sekolah umum, bidang boga atau busana di sekolah kejuruan.
2. Memiliki kemampuan instruktur, supervisor, diklat-diklat industry bidang boga, busana dan bidang PKK lainnya dan keterampilan sebagai pengelola.
3. Memiliki kemampuan dan keterampilan sebagai tenaga kerja pada lembaga pemerintah dan non pemerintah yang ada hubungannya dengan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dan Pembina Kehidupan Keluarga pada lembaga-lembaga di masyarakat seperti rumah sakit, panti asuhan, asrama, industri bidang boga dan busana.
4. Memiliki kemampuan sebagai peneliti dalam bidang PKK umumnya dan pengajar PKK khususnya di berbagai lingkungan pendidikan dan kehidupan sosial lainnya.

Jurusan PKK terdiri dari tiga program studi yaitu Program Studi Pendidikan Tata Boga, Program Studi Pendidikan Tata Busana, Program Studi PKK. Pada Kurikulum Jurusan PKK Tata Boga terdapat program mata kuliah diantaranya adalah Mata Kuliah Umum (MKU), Mata Kuliah Keahlian (MKK, terdiri atas MKK Fakultas dan MKK Program Studi), Mata Kuliah Pilihan Konsentrasi (MKPK), yang terbagi menjadi lima paket yaitu, (Paket Manajemen Pastri, Paket Manajemen Jasa Katering, Paket Manajemen Parawisata, Paket Restoran dan Paket Gizi) dan Mata Kuliah Profesi (MKP). Program Mata Kuliah Keahlian Program Studi (MKKPS) wajib di ikuti oleh mahasiswa, salah satu mata kuliah yang termasuk kedalam MKKPS adalah

Makanan Nusantara. Makanan Nusantara diajarkan dalam bentuk teori dan praktek.

1. Tujuan Perkuliahan Makanan Nusantara

Tujuan memiliki peran penting dalam memulai suatu kegiatan, karena tujuan yang menentukan arah yang hendak dicapai. Tujuan digunakan sebagai indikator keberhasilan dalam pembelajaran. Setelah mahasiswa selesai mengikuti mata kuliah Makanan Nusantara diharapkan memahami konsep dari Makanan Nusantara meliputi pemahaman tentang bahan makanan dari tiap daerah, bumbu dari berbagai daerah, teknik pengolahan, alat penyajian dari tiap daerah, tata cara penyajian Makanan Nusantara, menyusun menu Makanan Nusantara yang sederhana dan yang istimewa, memahami minuman dari setiap daerah.

2. Materi Mata Kuliah Makanan Nusantara

a. Pengertian Makanan Nusantara

Makanan Nusantara adalah makanan atau hidangan asli atau khas dari daerah-daerah yang ada di Indonesia. Indonesia merupakan Negara Republik yang terdiri dari propinsi-propinsi dengan berbagai suku bangsa dan adat-istiadatnya yang beraneka ragam sesuai dengan banyaknya suku-suku bangsa di Indonesia, maka sebanyak itu pula variasi makanan yang terdapat di Negara kita.

b. Pola Makan di Indonesia

Sesuai dengan kebijakan pemerintah dalam bidang pangan, pola makan bangsa Indonesia berpedoman pada menu sehat seimbang dan prinsip pada

”Empat Sehat Lima Sempurna” yang terdiri dari: makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah-buahan dan susu. Cara menyusun menu sehat seimbang yaitu dengan menggunakan aneka ragam bahan makanan untuk makanan pokok, lauk pauk dan sayuran secara seimbang dalam porsi (jumlah) dibutuhkan masing-masing orang dan menyesuaikan dengan komposisi zat gizi dari bahan makanan yang digunakan. Selain itu, yang merupakan ciri khas makanan Indonesia dalam penyusunan hidangan adanya sambal yang dalam berbagai daerah di kenal dengan nama: balado, rica-rica, colo-colo dengan rasa khas yaitu pedas.

c. Pengertian Resep

Pengertian resep dalam bidang Boga adalah suatu nama hidangan dengan penjelasan bahan yang digunakan dan ukurannya serta petunjuk cara pembuatannya. Syarat-syarat menyusun resep:

1. Nama hidangan jelas
2. Bahan-bahan dan bumbu yang dipergunakan ukurannya jelas
3. Bahan yang pokok dan penting harus didahulukan
4. Cara membuat jelas dan dapat dimengerti
5. Cara menghidangkan alatnya ditulis dengan jelas

Resep yang baik adalah sebuah resep yang dapat memberikan penjelasan dan petunjuk pada seseorang yang awam dalam bidang masak-memasak, sehingga orang tersebut dapat berhasil membuat hidangan yang memuaskan selernya. Sebuah resep yang baik berisi antara lain:

1. Tercantum nama hidangan
2. Tercantum hasil hidangan untuk satu resep
3. Tercantum bahan yang diperlukan
4. Tercantum ukuran yang diperlukan untuk setiap bahan
5. Tercantum langkah pembuatan yang sistematis dan jelas
6. Tercantum panas atau suhu yang diperlukan
7. Tercantum lamanya waktu memasak
8. Tercantum bentuk dan ukuran hasil hidangan
9. Tercantum alat yang digunakan untuk memasak
10. Tercantum keadaan hidangan waktu disajikan

Makanan di Indonesia dapat dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu:

1. Makanan pokok, seperti macam-macam nasi, sagu, jagung.
2. Lauk pauk, seperti daging, ikan, telur, sayuran, masakan tahu, goreng-gorengan, sambal goreng.
3. Sedap-sedapan (kudapan), yaitu makanan yang dimakan pada waktu minum teh, kopi atau minuman lainnya.

d. Berbagai Jenis Makanan Nusantara

Masakan Indonesia merupakan pencerminan beragam budaya dan tradisi berasal dari kepulauan Nusantara yang terdiri dari sekitar 6.000 pulau dan memegang tempat penting dalam budaya nasional Indonesia secara umum dan hampir seluruh masakan Indonesia kaya dengan bumbu berasal dari rempah-rempah. Berbagai jenis Makanan Nusantara diantaranya yaitu:

1. Nasi liwet adalah makanan khas kota Solo. Nasi liwet adalah nasi gurih (dimasak dengan kelapa) mirip nasi uduk, yang disajikan dengan sayur labu siam, suwiran ayam (daging ayam dipotong kecil-kecil) dan areh (semacam bubur gurih dari kelapa). Nasi gurih adalah Nasi yang dibuat dari beras putih dengan cairan santan beraroma salam dan sereh.
2. Gepuk Daging merupakan makanan khas dari daerah Jawa Barat. Gepuk ini dibuat dari potongan daging sapi bagian otot perut atau sering dikenal dengan samcan. Selain gepuk makanan khas dari Jawa Barat yaitu bakakak hayam. Teknik pengolahan pada bakakak hayam ini adalah dengan cara di bakar. Teknik membakar yaitu memasak dengan meletakkan bahan makanan diatas bara api atau arang yang masih membara.
3. Bandeng presto adalah makanan khas semarang. Makanan ini dibuat dari ikan bandeng yang dibumbui dengan bawang putih, kunyit dan garam. Direbus pada panji baja. Agar duri menjadi lunak, volume airnya 3-4 cm diatas bandeng, presto sekitar 45-60 menit atau lebih tergantung besarnya bandeng. Jika tulangnya sudah lunak tetapi kuahnya belum abis, lanjutkan memasak dengan tutup terbuka sampai airnya habis. Proses perebusan memakan waktu 8 – 12 jam. Bandeng presto yang berkualitas baik sisiknya tidak dilepas supaya daging ikan tidak hancur jika dipresto.
4. Pepes ikan mas dari Jawa Barat. Hidangan ini memakan waktu selama 45 menit pada proses pengukusan. Bahan yang digunakan yaitu cabai merah keriting, kemiri, kunyit, bawang merah dan putih dan serai. Pepes merupakan suatu cara mengolah bahan makanan (biasanya untuk ikan)

dengan bantuan daun pisang untuk membungkus ikan beserta bumbunya. Membuat bungkus tum dari daun pisang untuk bungkus pepes ikan mas yang akan dikukus. Membuat hidangan pepes ikan mas menggunakan teknik mengukus dan membakar.

5. Nasi boranan atau sego boranan, adalah makanan tradisional dan khas Lamongan, Jawa Timur. Nasi boranan belum banyak dikenal di luar Lamongan karena memang hanya dijual di Lamongan. Nasi ini dihidangkan bersama peyek kacang, ikan bandeng berkuah pedas, gimbal poho, daging ayam, jeroan, telur dadar, telur asin, tahu, tempe. Bumbu dari nasi boranan terdiri dari rempah-rempah yang sudah di haluskan. Nasi ini dihidangkan dengan bentuk bungkus daun pisang. Jenis sambal yang digunakan pada nasi boranan yaitu sambal kuah dan sambal urap.
6. Gudeg khas Yogyakarta merupakan Hidangan yang terbuat dari nangka muda yang dimasak dengan santan. Proses perebusan nangka memakan waktu yang lama dengan api kecil. Gudeg disajikan dengan nasi dan kuah santan kental, opor ayam, opor telur, bacem tahu, bacem tempe dan sambal goreng krecek. Warna coklat pada hidangan gudeg dihasilkan oleh daun jati. Ciri khas dari Gudeg yaitu rasanya yang manis dan gurih.
7. Empal Gentong khas Cirebon. Hidangan ini memiliki khas tersendiri yaitu wadah tempat menaruh kuah empal ini yang berada di sebuah gentong, oleh karena itu dinamakan empal gentong. Sementara empal adalah potongan-potongan daging. Daging yang digunakan adalah usus, babat dan daging sapi. Bumbu yang digunakan dalam pembuatan Empal Gentong

yaitu bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit dan merica. Teknik pengolahan Empal Gentong dimasak menggunakan kayu bakar (pohon mangga) di dalam gentong (periuk tanah liat). Penyajiannya menggunakan kucai dan ditemani nasi atau lontong serta sambal berupa cabai kering giling.

8. Hidangan ikan asap galala khas Ambon merupakan hidangan ikan yang diolah dengan teknik memasak pengasapan. Ikan yang digunakan pada hidangan ikan asap galala yaitu tongkol, cucut, tenggiri, belanak dan bandeng. Kayu yang digunakan dalam proses pengasapan yaitu jenis kayu yang keras atau tempurung kelapa sebagai bahan bakar. Metode pengasapan dilakukan dengan dua cara, yaitu pengasapan dingin dan pengasapan panas. Warna ikan asap yang baik yaitu berwarna kuning emas sampai kecoklatan. Warna ini timbul karena terjadinya reaksi kimia antara phenol dari asap dengan oksigen dari udara.
9. Hidangan ayam bakar taliwang khas Lombok. Hidangan ini memiliki cita rasa manis, asin dan pedas. Bumbu yang digunakan adalah bawang merah, bawang putih, cabai, dan terasi. Garam dan gula secukupnya. Kekhasan ayam bakar taliwang adalah selalu dihidangkan dengan sayur plecting kangkung dan beberuk (sambal terong mentah). Daging ayam yang digunakan yaitu ayam kampung. Teknik memasak pada ayam goreng taliwang adalah mengungkep dan membakar.
10. Tempoyak khas Palembang. Hidangan ini merupakan makanan yang berbahan dasar daging durian yang ditumis beserta irisan cabai dan

bawang, bentuknya seperti saus dan biasa disantap sebagai pelengkap makanan, rasanya unik dan gurih.

11. Bebek betutu khas Bali. Bebek Betutu adalah masakan kebanggaan masyarakat Bali. Biasanya dibuat dari bebek yang dibungkus daun pisang, lalu dibungkus lagi dengan pelepah pinang sehingga rapat. Bebek ditanam dalam lubang di tanah dan ditutup dengan bara api selama 6-7 jam sampai matang. Betutu adalah cara masak untuk ayam dan bebek yang sangat khas Bali. Dari penampakannya, ayam betutu sangat mirip dengan ingkung ayam yang dipakai dalam upacara tradisi Jawa. Sama-sama utuh dan tersalut bumbunya yang tebal. Bedanya, ingkung ayam memakai santan yang membuatnya terasa gurih, sedangkan ayam betutu tanpa santan dan mencuatkan rasa pedas. Ayam betutu juga dipakai dalam upacara-upacara adat Bali.

12. Bubur Tinutuan makanan khas Manado. Tinutuan dikenal juga dengan nama Bubur Manado. Tinutuan biasanya disajikan untuk sarapan pagi beserta berbagai pelengkap hidangannya. Kuah Tinutuan yang berwarna kuning berasal dari labu. Bahan pembuatan Tinutuan merupakan campuran berbagai macam sayuran yaitu labu kuning yang disebut sambiki, beras, singkong, bayam, kangkung, daun gendi, jagung dan kemangi. Proses pembuatan Tinutuan yaitu pertama-tama didihkan air dalam panci, masukkan beras, serai, dan jahe. Masak hingga mendidih. Tambahkan garam dan masukkan jagung, aduk rata. Masak terus hingga matang, baru masukkan ubi/labu kuning. Tambahkan daun melinjo dan kacang panjang.

Masak hingga ubi lunak, masukkan bayam, kangkung, dan daun kemangi. Aduk rata. Masak kembali beberapa menit hingga sayuran matang tetapi tidak lembek. Angkat. Hidangkan dengan pelengkap sambal tomat dan ikan asin goreng atau ikan tongkol goreng.

e. Golongan Makanan di Indonesia

1. Makanan Pokok

Makanan pokok merupakan hidangan hidrat arang yang menjadi makanan utama dalam susunan menu pada setiap kali waktu makan. Makanan pokok untuk bangsa Indonesia dewasa ini adalah beras, sehingga beras merupakan bahan makanan pokok yang utama dan pertama. Untuk daerah tertentu di Indonesia, terutama di daerah-daerah dimana tanahnya kurang subur untuk ditanami padi, penduduk mempergunakan bahan-bahan makanan lain sebagai bahan pokok seperti ketela, jagung, sagu, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, di Indonesia dikenal dengan makanan pokok beras dan makanan pokok non beras.

Karakteristik bahan makanan pokok adalah sebagai berikut:

- a. Mengenyangkan, merupakan sumber karbohidrat
- b. Murah sehingga terjangkau oleh daya beli masyarakat
- c. Mudah ditanam
- d. Tidak memerlukan pemeliharaan khusus
- e. Mudah didapat

Makanan pokok di Indonesia di bagi menjadi 2 bagian yaitu:

a. Makanan Pokok Beras

Makanan pokok beras yang dimaksud adalah beras biasa, sedangkan beras pulut atau ketan biasanya dipergunakan sebagai bahan untuk membuat sedap-sedapan. Warna beras ada dua macam, yaitu: beras yang berwarna putih dan beras yang berwarna merah.

Jenis-jenis Makanan Pokok dari Beras:

1) Golongan bubur

(a) Bubur Tinotuan dari Manado

Bubur yang dimasak dengan jagung muda, ubi merah/labu kuning, sayuran, daun kemangi, salam, serai dan garam. Bubur ini dimakan dengan ikan goreng/ikan bakar dan sambal tomat (dabu-dabu lilang).

(b) Bubur Kanji Rumpi dari Aceh

Bubur yang dimasak dengan rempah-rempah (seperti adas, pekak, cengkeh, lada), dan daging ayam yang dimasak sampai hancur bersatu dengan bubur.

(c) Bubur Riau

Bubur Riau seperti bubur Tinotuan, tetapi bahan pokok berasnya disangan terlebih dahulu kemudian dibuat bubur dan ikannya di masukkan kedalam bubur.

2) Golongan Nasi

- (a) Nasi gurih atau nasi wuduk dari Jawa ialah nasi kukus yang diaru dengan santan dan bumbu.
- (b) Nasi rames dari Jawa, yaitu nasi yang dihidangkan dengan sayur berkuah sedikit dan macam-macam lauk pauk.
- (c) Nasi soto, nasi rawon, nasi brongkos, nasi gudeg, nasi pecel, nasi gulai, nasi opor dan lain sebagainya, adalah nasi yang dihidangkan dengan satu macam lauk pauk tertentu.
- (d) Nasi tutug oncom, yaitu nasi yang diberi oncom yang telah dihaluskan dan dihidangkan dengan ayam goreng atau ikan asin, dan lain sebagainya.

3) Macam-macam beras yang dimasak dalam daun

(a) Bahan pokok dari beras

- (1) Lontong; lontong yang baik teksturnya halus dan tidak berbutir-butir.
- (2) Ketupat; ketupat yang khas yaitu dari Maluku rasanya gurih karena merebusnya menggunakan air santan dan diberi garam, sedangkan ketupat minangkabau terbuat dari ketan sehingga bentuknya kecil-kecil.

Pembuatan ketupat yang baik yaitu Beras yang tepat untuk membuat ketupat adalah beras kualitas prima. Jumlah beras yang digunakan pada bungkusan ketupat 30% dari luas ketupat. Bungkusan ketupat terbuat dari janur. Merebus ketupat pada air

yang telah mendidih selama 8 jam. Untuk menghasilkan ketupat yang kenyal beras harus direndam dalam air yang dicampur kapur sirih.

Bungkusan dari daun pisang untuk hidangan Makanan Nusantara yaitu:

- Bungkusan bentuk tum untuk hidangan tum kakap.
- Bungkusan bentuk sudi untuk hidangan urap jagung.
- Bungkusan bentuk takir untuk hidangan botok tempe.
- Bungkusan bentuk lontong untuk hidangan lontong.
- Bungkusan bentuk pincuk untuk hidangan pecel sayuran

(a) Bahan pokok dari beras aron setengah masak

- (1) Buras dari Jawa Barat.
- (2) Bacang dari Jawa Barat berasal dari dari aron yang diisi daging cincang yang berbumbu halus.
- (3) Arem-arem dari Jawa, seperti lemper tetapi dari beras yang dikukus dan kemudian diaru dengan santan.
- (4) Lemang dari Sumatera Barat, yang terbuat dari beras ketan dan nasi jaha dari Manado dengan cara disembam.
- (5) Lemper, dari beras ketan yang diaru dengan santan kemudian dikukus, dibentuk bulat panjang dan dikukus dengan daun pisang. Apabila dibungkus dengan dadar telur yang tipis namanya adalah "Semar Mendem" dari Jawa. Apabila semar mendem tersebut dijepit dengan dua jepitan bambu yang

ujungnya ditutup dengan tangkai daun pepaya diberi areh lalu dipanggang namanya ”Jadah manten”.

(6) Legondo adalah sejenis sedap-sedapan yang berasal dari Jawa tengah yang terbuat dari ketan seperti lempur.

b. Makanan Pokok Non Beras

Makanan pokok non beras di Indonesia seperti ketela, jagung, dan sagu. Bahan makanan ini biasanya diolah terlebih dahulu sebelum ditanak seperti beras.

(1) Makanan pokok dari ketela

(2) Makanan pokok dari jagung

Makanan dari jagung antara lain jagung rebus, jagung bakar, gontrol jagung, nasi jagung dari beras jagung, nasi jagung dari tepung jagung.

(3) Sagu

Makanan pokok sagu banyak dipergunakan di Maluku yaitu karkaru, simoli dan sagu kelapa atau lempeng sagu.

2. Lauk Pauk

Lauk pauk adalah sumber protein dan vitamin yang menjadi pelengkap makanan utama dalam susunan menu, dengan porsi yang lebih kecil dari makanan utama, rasa asin, gurih, pedas, asam, serta memiliki tekstur rempah, kering atau agak basah (macam-macam).

Macam-macam lauk pauk dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

a) Lauk pauk yang dimasak dengan air atau santan

Lauk pauk yang dimasak dengan air atau santan mempunyai kuah tetapi tidak sebanyak sayur. Lauk pauk jenis ini dapat digolongkan menjadi dua golongan:

1) Pedas

(a) Sambal goreng, bumbu rujak, bumbu mangut, bumbu serapa, bumbu singgang, bumbu bali.

(b) Masakan dari Padang: rendang, gulai banak, pengek daging, dan lain sebagainya.

(c) Masakan dari Makasar: gulai welli, bau paepi, langga roko.

(d) Masakan dari Sunda: pindang lauk mas, pepes ikan mas.

(e) Masakan Yogyakarta: ayam bakar bumbu rujak, ayam penyet.

2) Tidak Pedas

(a) Bumbu besengek

(b) Bumbu terik

(c) Bumbu opor

(d) Bumbu semur

b) Lauk pauk yang digoreng

lauk pauk yang digoreng ialah lauk pauk yang proses memasaknya dengan cara digoreng menggunakan lemak (minyak) yang berasal dari hewani ataupun tumbuh-tumbuhan. Macam-macam lauk pauk yang digoreng, yaitu:

1) Krupuk

Macam-macam krupuk:

(a) Krupuk kulit: dibuat dari kulit sapi atau kerbau

Krupuk kulit ada dua macam yaitu: berserat halus yaitu krecek dan berserat kasar yaitu rambak.

(b) Krupuk dari adonan tepung kanji

(c) Krupuk tahu, lempeng, emping dan criping

2) Kripik

Kripik ialah semua macam lauk yang bahannya diiris lebar-lebar tipis, diberi selaput adonan tepung lalu digoreng.

Macam-macam kripik:

(a) Kripik oncom atau oncom milo dari Bandung

(b) Kripik tempe dari Purwakarta

(c) Kripik paru dari Salatiga, Yogyakarta, Solo.

3) Rempeyek

Rempeyek adalah sejenis kripik yang isinya tidak merupakan lembaran tipis, melainkan terdiri dari bahan yang kecil-kecil, yang terserak rata dalam adonan rempeyek itu. Nama rempeyek tergantung dari isinya. Isi rempeyek dapat berasal dari:

(a) Tumbuh-tumbuhan: kacang tanah, kacang hijau, bayam, kacang tolo, kacang kedelai.

(b) Hewan: udang, undur-undur, ikan.

4) Perkedel

Nama perkedel tergantung bahan yang digunakan, bahan pokok memberikan nama pada perkedel, yaitu:

- (a) Bahan mentah: daging-dagingan, tahu, tempe yang dihaluskan, jagung muda yang disisir atau diparut, parutan kelapa muda (di Jawa dikenal dengan rempah).
- (b) Bahan masak: kepiting rebus, udang rebus, kentang rebus, grontol jagung. Di Jawa dikenal dengan bergedel, sedangkan perkedel yang dibuat dari ubi kayu namanya lanto.

5) Lauk goreng dari kacang-kacangan dan hasilnya

Bahan makanan dari kacang-kacangan yang dapat dijadikan lauk yang digoreng ialah kacang tanah, kacang kedelai, kacang tolo.

Bahan makanan dari kacang-kacangan, yaitu:

- (a) Tempe kedelai, goreng tempe bacem, mendoan, tempe gembus
- (b) Oncom dan tempe bungkil
- (c) Tempe benguk dan tempe koro
- (d) Tahu bacem, tahu pong/tahu plempung

6) Lauk goreng dari kelapa

- (a) Gebingan, kelapa diiris-iris tipis halus, digoreng sampai masak.
- (b) Rempah dan ente-ente, seperti perkedel tetapi tidak menggunakan telur.
- (c) Serundeng, dari kelapa parut yang disangan dan diberi bumbu hingga berwarna kecoklatan apabila sudah matang.

7) Lauk goreng dari telur

- (a) Telur mata sapi
- (b) Telur dadar
- (c) Telur rebus

8) Lauk goreng dari daging unggas

Unggas dapat dijadikan lauk pauk pada umumnya di Indonesia, yaitu ayan, itik atau angsa, burung dara dan burung-burung hasil dari berburu. Pengolahan lauk goreng dari daging unggas ini dengan cara:

- (a) Digoreng dengan bumbu asam garam
- (b) Digoreng utuh
- (c) Dibuat abon
- (d) Untuk ayam dibuat betutu atau ayam kodok

9) Lauk goreng dari daging sapi

Lauk goreng dari daging sapi yaitu empal, abon, dendeng.

10) Lauk goreng dari ikan

- (a) Dri ikan segar
- (b) Ikan kering: ikan asin seperti gereh, balur, teri, nlencik dan ikan pindang seperti bandeng, peda dan lain sebagainya.
- (c) Goreng telur terutama telur ikan tubruk.

Tanda-tanda ikan yang masih segar dapat diketahui dari:

1. Mata

Mata ikan tampak jernih dan apabila mata ikan ditekan dengan jari tangan kemudian dilepas maka bola mata ikan akan segera kembali pada posisi semula

2. Insang

Insang ikan berwarna merah, tidak berlendir dan tidak berbau busuk atau berbau amoniak

3. Sisik

Sisik ikan masih melekat dengan kuat pada badan ikan, apabila dicabut maka sisik ikan tidak akan mudah terlepas

4. Tekstur daging

Tekstur daging ikan masih kenyal, tidak mudah hancur, apabila badan ikan ditekan dengan jari, kemudian dilepaskan maka ikan akan segera kembali pada posisi semula

5. Bau

Bau ikan segar adalah seperti air segar habitatnya tidak ada ciri-ciri bau busuk

c) Lauk pauk dari sayuran

1) Sayuran mentah

Lalap dengan sambal (Jawa Barat), gubahan mentah/urapan mentah, terancam, karedok dan recoh bonteng (Jawa Barat), asinan Jakarta (DKI), dan sebagainya.

2) Sayuran sebagian mentah, sebagian masak

Lotek dari Jawa Barat, tahu pong Semarang (Jawa Tengah), tahu petis (Surabaya), rujak cingur (Jawa Timur), gado-gado, tahu campur, dan lain sebagainya.

3) Sayuran direbus atau diseban dahulu

Urapan dan buntel (Jawa), cobek (Jawa Barat), daun pepaya rerabang (Maluku), dan lain sebagainya.

4) Sayur ditumis

- (a) Tidak pedas: orak-arik, semur.
- (b) Pedas: oseng-oseng, tumis, asem-asem, pecili nenas, pelas belimbing, garang asam.

5) Macam-macam acar

- (a) Acar bening
- (b) Acar bumbu kuning

Macam-macam sayur:

Sayur adalah lauk pauk yang berkuah banyak (satu bagian isi satu atau dua bagian kuah) yang berisi bahan pokok sayuran, ditambah atau tidak bahan makanan dari hewan. Sayur terdiri dari:

- 1) Dilihat dari kaldu
 - (a) Bumbu direbus bersama, rasanya pedas dan tidak pedas
 - (b) Bumbu ditumis terlebih dahulu, rasanya pedas dan tidak pedas
- 2) Dibuat dari air, kaldu dan santan
 - (a) Bumbu direbus bersama, rasanya pedas dan tidak pedas

(b) Bumbu ditumis terlebih dahulu, rasanya pedas dan tidak pedas

d) Sambal

Sambal termasuk lauk pauk dengan ciri agak kering atau sedikit berkuah, dengan rasa agak pedas atau pedas. Sambal dapat merupakan lauk pauk tersendiri atau untuk melengkapi hidangan lain. Ada 3 jenis sambal dalam masakan Indonesia, yaitu:

- 1) Sambal mentah, yaitu sambal yang bumbunya mentah, misalnya sambal terasi, sambal petis, sambal tauco, sambal kluwek, sambal terong, sambal bawang, sambal oncom, sambal karedok, sambal lotek, sambal lotis (Jawa), sambal bekasang (Sulawesi Selatan dan Maluku).
- 2) Sambal masak, yaitu sambal yang berbumbu masak, misalnya sambal pijek (Madura), sambal bubuk kedelai, sambal bajak, sambal temanten, sambal jlantah, dan lain sebagainya.
- 3) Sambal goreng, yaitu sambal yang bumbunya digoreng, misalnya:
 - (a) Sambal goreng basah: berkuah yang selalu menggunakan santan. Perbandingan antara isi dan kuah adalah 1 : 1, yang harus diperhatikan pada waktu memasaknya adalah sesudah santan dimasukkan harus selalu diaduk-aduk agar santannya tidak pecah, tetapi sambal goreng tidak boleh hancur.
 - (b) Sambal goreng kering: tidak berkuah tetapi menggunakan gula merah dan kecap yang agak banyak sehingga rasanya relatif

manis dan berwarna kecoklat-coklatan. Isi sambal bisa dari kentang, tempe, ikan kecil-kecil dan sebagainya.

f. Bumbu dan Rempah dalam Makanan Nusantara

Bumbu dan rempah yang digunakan untuk memasak hidangan-hidangan daerah di Indonesia sangat beraneka ragam. Hampir semua jenis bumbu dan rempah digunakan untuk memasak hidangan daerah, khususnya Sumatera. Bumbu adalah semua bahan makanan tambahan yang digunakan dalam keadaan segar untuk penambah rasa, warna dan aroma hidangan. Rempah-rempah adalah semua bahan makanan tambahan yang digunakan dalam keadaan tidak segar atau pernah mendapatkan perlakuan.

Kegunaan bumbu dan rempah dalam masakan ialah:

1. Memberikan rasa pada masakan, misalnya cabai
2. Memberikan aroma pada masakan, misalnya daun salam, sereh
3. Memberikan warna pada masakan, misalnya kunyit, cabai
4. Sebagai bahan pengawet, misalnya asam, jeruk nipis, gula, kunir
5. Meningkatkan selera makan

Menurut asalnya bumbu dan rempah dapat dibagi dalam 3 golongan yaitu:

1) berasal dari hewan

- (a) Udang : Rese, ebi, terasi (belacang)
- (b) Ikan : Bekasang, petis, terasi

2) Berasal dari tumbuhan

- (a) Buah dan biji buah

- (1) Segar : lombok, asam, jeruk sambal, jeruk nipis, belimbing wuluh
- (2) Kering : lada, ketumbar, jinten, adas, kemiri, pala, kluwek, kenari
- (b) Bunga, kuntum bunga : cengkeh (kering), kembang talang
- (c) Batang, kulit batang : kayu manis, kayu secang, serai
- (d) Daun : salam, daun kunyit, kencur, seledri, suji, pandan
- (e) Akar semu : laos, kunyit, kencur, jahe
- (f) Umbi, umbi sem : bawang merah, bawang putih

3) Buatan

Gula pasir, garam, kecap, cuka, dan lain sebagainya.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih bumbu buatan yang baik, yaitu:

1. Bumbu yang diproduksi oleh perusahaan yang jelas identitasnya, yaitu nama, alamat, dan kode produksi biasanya dituliskan pada kemasan
2. Bumbu yang sudah terdaftar pada Dirjen POM dan bisa dikenali dari nomor registrasi pada kemasan, sebagai jaminan bahwa bumbu sudah lulus tes standar bahan makanan yang aman dikonsumsi
3. Bumbu yang tertera keterangan bahan pada kemasan untuk mengetahui kandungan zat makanan dalam bumbu tersebut
4. Bumbu yang tertera tanggal kadaluarsa agar dapat diperhitungkan masa pakainya

5. Bumbu dalam kemasan kecil atau kemasan sekali pakai, sebaiknya lebih dipilih daripada yang ukurannya besar apabila jarang dipakai, agar mutu bumbu tetap terjamin

g. Metode Pengolahan Makanan

1) Pengertian Memasak

Memasak merupakan suatu proses penerapan panas pada bahan makanan agar berubah menjadi makanan dengan cara yang sesuai untuk setiap bahan dasar.

2) Tujuan Memasak

- a) Membunuh bibit penyakit yang terkandung dalam bahan makanan.
- b) Makanan menjadi lebih mudah untuk dicerna.
- c) Menambahkan rasa enak pada makanan.
- d) Meningkatkan penampilan makanan menjadi menarik.
- e) Meningkatkan aroma makanan.

3) Teknik-Teknik Memasak

Teknik memasak adalah membuat masak bahan-bahan makanan mentah menjadi suatu hidangan melalui proses-proses persiapan, pemasakan dengan menggunakan api. Teknik-teknik yang digunakan dalam memasak Makanan Nusantara, diantaranya:

a) Teknik memasak panas basah

- (1) Merebus, teknik memasak dalam cairan yang mendidih (100°C).
- (2) Meyeduh, dilakukan dengan 2 cara yaitu disiram dengan air mendidih dan dicelupkan ke dalam air mendidih.

(3) Mengukus, yaitu memasak dengan uap air panas. Dapat dilakukan dengan cara memasak makanan di sebuah tempat tertutup diatas air yang sedang mendidih atau dengan menggunakan "pressure steamer".

b) Teknik memasak panas kering

(1) Semban, adalah suatu teknik memasak dengan memasukkan bahan makanan ke dalam abu panas, sering ditemui di pedesaan yang menggunakan bahan bakar kayu. Contohnya: kentang, singkong, ubi talas.

(2) Bakar, adalah memasak dengan meletakkan bahan makanan dalam wadah yang disimpan diatas bara api, sehingga bahan makanan yang dimasak tidak terkena api langsung. Contohnya: mgoven.

c) Teknik memasak dengan menggunakan minyak

(1) *Deep fat frying* (menggoreng), yaitu cara memasak yang dilakukan dalam minyak yang banyak, sehingga makanan yang digoreng betul-betul terendam dalam minyak.

(2) *Shallow frying (sautening)* adalah proses yang dilakukan untuk menggoreng dengan cepat dan menggunakan sedikit minyak.

(3) Menumis, yaitu memasak bahan makanan dengan minyak sedikit dan tidak diberi air pada hasil akhirnya.

h. Sanitasi *Hygiene*

1. *Hygiene* Perorangan

Menjaga *hygiene* perorangan berarti menjaga hidup bersih dan menjaga kebersihan seluruh anggota tubuh yang meliputi:

a) Tangan

Tangan merupakan jembatan yang memindahkan bakteri kepada makanan. Dengan demikian maka:

- (1) Cucilah tangan sebelum mulai bekerja. Tangan dicuci di luar area dapur.
- (2) Jangan meraba-raba hidung, mulut, rambut dan bagian tubuh lainnya selama mengolah makanan. Cucilah tangan setelah meraba bagian tubuh.
- (3) Selama bekerja di dapur janganlah memakai jam tangan, cincin bermata, dan perhiasan lainnya yang dapat berfungsi sebagai tempat persembunyian dan berkembang biaknya bakteri.

b) Rambut

Sepotong rambut yang terdapat pada makanan dapat membuat jijik si pengonsumsi, dengan demikian betapa joroknya juru masak dan makanan tersebut tidak sehat. Untuk menjaga kesehatan makanan maka:

Juru masak pria:

- (1) Jangan berambut panjang, karena rambut panjang terlihat tidak rapi dan sulit dijaga kebersihannya.

- (2) Topi harus selalu dipakai pada waktu bekerja di dapur untuk mencegah agar rambut yang rontok tidak terjatuh kedalam makanan.

Juru masak wanita:

- (1) Rambut diikat rapi sehingga tidak mengganggu pada waktu bekerja.
- (2) Selalu memakai tutup kepala selama bekerja di dapur untuk mencegah agar rambut yang rontok tidak terjatuh kedalam makanan.

2. Hygiene Lingkungan

Hygiene lingkungan dapur meliputi:

a) Lantai dapur

- (1) Lantai dapur dijaga tetap kering dan bersih
- (2) Lantai harus dibersihkan dengan bahan pembersih secara menyeluruh setiap hari sekali.

b) Peralatan dapur

- (1) Bersihkan segera semua peralatan yang sudah selesai dipergunakan untuk mengolah makanan.
- (2) Pergunakan deterjen pembersih untuk membersihkan peralatan dapur.