

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI
MAKANAN TRADISIONAL *HARE* DARI SUKU BATAK TOBA
DI KECAMATAN PORSEA KABUPATEN TOBA SAMOSIR**

KARYA TULIS ILMIAH



LAURA ANGELYN SILALAH

P01031117026

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2020

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI
MAKANAN TRADISIONAL *HARE* DARI SUKU BATAK TOBA
DI KECAMATAN PORSEA KABUPATEN TOBA SAMOSIR**

Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Medan



LAURA ANGELYN SILALAH

P01031117026

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2020

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* Suku Batak Toba di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir

Nama Mahasiswa : Laura Angelyn Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P01031117026

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Pembimbing Utama



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Lusvana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui
Kons. Jurusan



Dr. Osida Martony, SKM, M.Kes

NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 10 Juni 2020

ABSTRAK

LAURA ANGELYN SILALAH **“GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN TRADISIONAL HARE DARI SUKU BATAK TOBA DI KECAMATAN PORSEA KABUPATEN TOBA SAMOSIR”** (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare termasuk salah satu makanan tradisional masyarakat suku Batak Toba. Hare berbentuk bubur berwarna kuning, biasanya diberikan kepada perempuan yang sulit hamil. Hare oleh masyarakat diyakini bermanfaat untuk menyehatkan tubuh, menambah stamina, dan meningkatkan kesuburan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional hare dari suku Batak Toba di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dilakukan di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir. Sampel pada penelitian ini adalah 4 orang ibu, terdiri dari 2 orang penjual hare dan 2 orang ibu yang pernah memasak hare 1 bulan terakhir. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel dan teknik pengolahan hare. Data dikumpulkan dengan kuesioner terstruktur melalui wawancara langsung lewat telepon. Data nilai gizi (karbohidrat, protein, lemak, dan serat) diperoleh dari hasil analisis di laboratorium berdasarkan komposisi bahan yang lengkap. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata umur ibu yang memasak hare berkisar 50-59 tahun. Jenis bahan yang digunakan untuk membuat hare ialah tepung beras (24%), mentimun (4%), santan (5%), gula pasir (17%), kunyit (3%), pisang ambon (7%), nangka (6%), kencur (0,29%), semangka (22%), simarateate (0,13%), kemiri (0,34%), telur ayam (0,64%), papaya (4%), susu kental manis (4%), jahe (0,053%) dan purbajolma (0,24%). Terdapat 2 sampel menggunakan bahan selain dari bahan diatas tersebut yaitu simarateate dan purbajolma. Teknik pengolahan hare ialah semua bahan dibersihkan dan dihaluskan lalu dicampur didalam satu wadah. Selanjutnya dimasak dengan api kecil lalu diaduk-aduk hingga mengental (kurang lebih 2 jam). Analisis zat gizi dari hare yang dibuat oleh peneliti dengan komposisi bahan lengkap menggunakan simarateate dan purbajolma serta teknik pengolahan seperti yang dilakukan sampel yaitu karbohidrat 19,6%, protein 2,47%, lemak 5,27%, dan serat 0,5 %.

Hasil penelitian ini diharapkan salah satu sumber informasi tentang teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional hare sebagai salah satu kearifan lokal dari suku Batak Toba.

Kata kunci: Pangan tradisional, Hare, Nilai gizi

ABSTRACT

LAURA ANGELYN SILALAH **"DESCRIPTION OF TECHNICAL PROCESSING AND NUTRITIONAL VALUE OF HARE TRADITIONAL FOOD FROM BATAK TOBA TRIBE IN PORSEA SUB-DISTRICT, TOBA SAMOSIR DISTRICT"** (CONSULTANT : TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare is one of the traditional foods of the Batak Toba tribe. *Hare* is a yellow pulp, usually given to women who have difficulty getting pregnant. *Hare* by the community is believed to be beneficial for nourishing the body, increasing stamina, and increasing fertility.

This study aims to describe the processing techniques and nutritional value of traditional *hare* food from the Batak Toba tribe in Porsea sub district, Toba Samosir district.

This research was a descriptive study, conducted in Porsea sub district, Toba Samosir district. The sample in this study were 4 mothers, consisting of 2 hare sellers and 2 mothers who had cooked *hare* in the last 1 month. The data collected included sample characteristics and *hare* processing techniques. The data were collected using a structured questionnaire through direct telephone interviews. Nutritional value data (carbohydrates, protein, fat, and fiber) were obtained from laboratory analysis based on the complete composition of the ingredients. Data analysis was carried out descriptively.

The results of this study indicated that the average age of mothers who cook *hare* ranges from 50-59 years. The types of ingredients used to make the *hare* were rice flour (24%), cucumber (4%), coconut milk (5%), sugar (17%), turmeric (3%), Ambon banana (7%), jackfruit (6%), kencur (0.29%), watermelon (22%), simarateate (0.13%), hazelnut (0.34%), chicken eggs (0.64%), papaya (4%), condensed milk sweet (4%), ginger (0.053%) and *purbaolma* (0.24%). There were 2 samples using materials other than the above materials, namely simarateate and *purbaolma*. The *hare* processing technique was that all the ingredients are cleaned and mashed and then mixed in one container. Then it is cooked over low heat and then stirred until thickened (approximately 2 hours). Analysis of nutrients from *hare* made by researchers with a complete composition of ingredients using *simarateate* and *purbaolma* as well as processing techniques such as those carried out in the sample, namely 19.6% carbohydrates, 2.47% protein, 5.27% fat, and 0.5% fiber.

The results of this study were expected to be a source of information about the processing techniques and nutritional value of traditional *hare* food as one of the local wisdom of the Batak Toba tribe.

Keywords: Traditional Food, Hare, Nutritional Value



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul **“Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* dari Suku Batak Toba di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir”**

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Negeri Medan.
2. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
3. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku penguji I yang telah banyak meluangkan waktu, kesabaran, dan motivasi.
4. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak meluangkan waktu, kesabaran, dan motivasi.
5. Kepada kedua orang tua peneliti Bapak Salmon Silalahi dan Ibu Rumondang Sitorus yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
6. Teman-teman yang turut dalam membantu dan memberikan dorongan pada penulis sehingga selesainya karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan sumbangan saran dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Pangan Tradisional	5
B. <i>Hare</i>	7
C. Nilai Gizi <i>Hare</i>	11
D. Kerangka Konsep.....	15
E. Definisi Operasional	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	17
E. Pengolahan dan Analisis Data	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
A. Gambaran Umum Lokasi	20
B. Gambaran Karakteristik Sampel	20

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No.		Halaman
1.	Definisi Operasional	16
2.	Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan	22
3.	Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Pemasakan <i>Hare</i>	22
4.	Perbedaan Bahan yang Digunakan Oleh Responden	24
5.	Nilai Gizi <i>Hare</i> Dengan Menggunakan <i>NutriSurvey</i> Responden1 ...	26
6.	Nilai Gizi <i>Hare</i> Dengan Menggunakan <i>NutriSurvey</i> Responden 2 ..	30
7.	Nilai Gizi <i>Hare</i> Dengan Menggunakan <i>NutriSurvey</i> Responden 3 ..	33
8.	Nilai Gizi <i>Hare</i> Dengan Menggunakan <i>NutriSurvey</i> Responden 4 ..	33

DAFTAR GAMBAR

No.		Halaman
1.	Gambar <i>Hare</i>	7
2.	Kerangka Konsep.....	15
3.	Gambar bahan <i>Hare</i> Naboru Marpaung	27
4.	Gambar bahan <i>Hare</i> Naboru Sitorus	31
5.	Gambar bahan <i>Hare</i> Standar Resep	37

DAFTAR LAMPIRAN

No.		Halaman
1.	Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian.....	44
2.	Lampiran 2 : Hasil Uji SPSS.....	47
3.	Lampiran 3 : Perencanaan Anggaran Biaya	49
4.	Lampiran 4 : Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	50
5.	Lampiran 5 : Jadwal Penelitian.....	53
6.	Lampiran 6 : Informed Consent.....	54
7.	Lampiran 7 : Pernyataan Keaslian	55
8.	Lampiran 8 : Persetujuan KEPK.....	56
9.	Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara dengan beragamnya suku, budaya dan agama. Dengan pedoman “Bhineka Tunggal Ika” yg berarti “berbeda beda tapi tetap satu jua” maka keragaman tersebut dapat disatukan. Keberagaman suku yang ada di Indonesia menghasilkan berbagai hal yang unik-unik, seperti halnya rumah, pakaian, nyanyian, tarian, dan makanan(Izzuddin, 2018).

Makanan tradisional merupakan makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat tertentu, dengan citarasa khas yang diterima oleh masyarakat tersebut. Pada umumnya makanan tradisional diolah dari dulu yang sudah dikenal masyarakat setempat dengan bahan-bahan yang diperoleh dari sumber lokal yang memiliki cita rasa yang relative sesuai dengan selera masyarakat setempat(Syuhardi, 2018).Makanan tradisional memiliki nilai budaya, tradisi, serta kepercayaan yang bersumber pada budaya lokal (*local indigenous*).

Keragaman pangan yang ada dapat juga mengandung keragaman gizi, bahkan diantaranya dapat berkhasiat menjadi obat (Fadhilah, 2013).Kearifan tradisional (lokal) merupakan bentuk pengetahuan,keyakinan, pemahaman atau wawasan serta adat kebiasaan atau etika manusia yang menuntun perilaku manusia dalam kehidupan di dalam komunitas ekologis.

Dalam tradisi Sunda atau Jawa misalnya, dikenal *nasi tumpeng* sebagai sajian khas pada upacara *selamatan* (selamatan). Nasi tumpeng merupakan makanan yang sarat dengan kearifan lokal berupa tanggung jawab manusia untuk menghormati Sang Pencipta, alam semesta, maupun sesama manusia (Rudi, 2016).

Dalam masyarakat yang tinggal di kawasan objek wisata Danau Toba, kearifan lokal diwujudkan dalam bentuk mitos, legenda, adat, tradisi,

kepercayaan, relief-relief yang dipahatkan rumah adat, peti mati, kain tenun dan organisasi-organisasi sosial lainnya (Selamat, 2018).

Pangan pokok lokal tradisional yang mudah tumbuh dan dapat ditanam relatif tanpa pemeliharaan yang spesifik ini tetap dapat ditemukan dalam pola konsumsi sehari-hari, akan tetapi tidak sebagai pangan pokok melainkan sebagai pangan kudapan, yang dinikmati pada sore hari atau disela-sela waktu makan utama (Rita, 2017).

Keputusan Menteri Dan Kebudayaan Nomor 10 tahun 2014 mengenai pelestarian tradisi yang berbunyi“Pelestarian tradisi adalah upaya perlindungan, pengembangan dan pemanfaatan suatu kebiasaan dari masyarakat pendukung kebudayaanyang penyebaran dan pewarisnya berlangsung secara turun-temurun harus dilestarikan”(Putri, 2017).

Masalah yang masih menjadi kendala dalam mengembangkan diversifikasi konsumsi pangan selain terletak pada dukungan produksi aneka pangan dalam negeri, juga terletak pada pemahaman mengenai gizi oleh masyarakat, tingkat pendapatan masyarakat, dan tak kalah pentingnya adalah masalah budaya (Rita, 2017).

Sumatera Utara merupakan kampung halaman bangsa Batak yang hidup di pegunungan dan suku bangsa Melayu yang hidup di pesisir timur. Sumatra Utara juga kaya dengan makanan tradisional seperti dengke na niura, ayam gota dan juga *hare*.

Hare merupakan makanan tradisional khas masyarakat Batak Toba. *Hare* makanan berjenis bubur. *Hare* dibuat dari campuran tepung dan rempah-rempah masyarakat Batak Toba sehingga kuliner ini sering disebut sebagai bubur Batak (Anonim, 2015).

Hare merupakan makanan tradisional Batak Toba yang berkhasiat untuk menyehatkan tubuh, menambah stamina. *Hare* dulunya selalu diberikan kepada ibu muda dan saat hamil muda. Perempuan yang sulit hamil juga disuguhi makanan tradisional ini karena dipercaya dapat meningkatkan kesuburan (Anonim, 2017).

Kearifan lokal Sumatra Utara hanya akan abadi jika kearifan lokal terimplementasikan dalam kehidupan yang konkret sehari-hari sehingga mampu menjawab arus zaman yang telah berubah (Ulfah, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, menurut asumsi peneliti makanan tradisional jarang dijumpai saat ini hanya orang-orang tertentu saja yang bisa membuatnya maka untuk kedepannya jangan samapi punah dan harus dilestarikan. Makanan tradisional hare sampai sekarang teknik pengolahan dan kandungan nilai gizi *hare* belum terdokumentasi dalam penelitian. Adapun latar belakang pemilihan lokasi penelitian ini, dikarenakan lokasi ini memiliki mayoritas penduduk bersuku Batak yang merupakan suku asli dari masakan budaya *hare*.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *hare* dari suku Batak Toba di Kecamatan Porsea ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *hare* dari suku Batak Toba *Hare* di Kecamatan Porsea.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi jenis bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional *hare*.
2. Mengidentifikasi jumlah bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional *hare*.
3. Mengidentifikasi teknik pengolahan pembuatan makanan tradisional *hare*.
4. Menganalisis nilai gizi makanan tradisional *hare*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi penulis

Menambah ilmu pengetahuan, memiliki standar resep makanan tradisional sebagai kearifan lokal Batak Toba.

2. Manfaat bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pelestarian sebagai kearifan lokal dari suku Batak Toba.

3. Manfaat bagi institusi

Sebagai referensi pustaka di perpustakaan jurusan Gizi Lubuk Pakam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pangan Tradisional

1. Pengertian Pangan

Pangan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dikonsumsi untuk hidup manusia haruslah sehat, bergizi dan terhindar dari zat-zat kimia yang dapat merusak kesehatan. Pangan tradisional merupakan yang sudah dulu turun-temurun dikonsumsi atau dihasilkan, menggunakan bahan lokal dan diolah secara khas (Suter, 2014).

Berdasarkan cara memperolehnya pangan bersumber dari sumber hayati dan air yang kemudian dibagi berdasarkan jenisnya, jenis-jenis pangan yaitu:

- a. Pangan segar adalah pangan yang diperoleh langsung dari alam, misalnya ikan, sayur-sayuran, daging dll. Pangan segar ini diperoleh masyarakat dengan membeli langsung kepada pedagangnya.
- b. Pangan olahan adalah makanan atau minuman yang diolah oleh pelaku usaha menggunakan cara atau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan, misalnya tahu, mie, bakso, susu kemasan dll.

2. Makanan Tradisional

Makanan tradisional adalah makanan yang diturunkan dan telah membudaya di masyarakat Indonesia, pekat dengan tradisi setempat, dan menimbulkan pengalaman ingatan tertentu dengan nilai gizi yang cukup menjangkau (Suismoni, 2016).

Makanan tradisional adalah makanan yang dikonsumsi secara berkala pada suatu perayaan atau musim tertentu yang dilakukan turun temurun dari satu generasi ke generasi lainnya, dibuat dengan cara spesifik dengan proses yang sederhana, dibedakan dan dikenal berdasarkan sifat sensorik serta dikaitkan dengan budaya pada suatu daerah.

Makanan lokal dari khas daerah di Indonesia sudah ada sejak lama dan masih bertahan sampai saat ini sehingga masih sangat dihargai sebagai warisan budaya. Selain itu, resep yang digunakan juga sudah diturunkan secara turun-temurun, bahkan cara memasaknya juga masih melestarikan cara lama. Walaupun sudah ada modifikasi atau variasi, namun bahan utama dan prosedur memasaknya tidak berubah (Tyas, 2017).

Ciri – ciri makanan tradisional adalah sebagai berikut :

- Resep makanan didapatkan turun temurun dari generasi terdahulu.
- Penggunaan alat tradisional tertentu di dalam pembuatan masakan yang akan dibuat (misalnya masakan harus dibuat menggunakan kompor batu bata).
- Cara pembuatan masakan adalah pengolahan yang harus untuk mendapatkan rasa maupun rupa yang khas dari suatu masakan.

B.Hare

1. Pengertian Hare

Hare makanan yang biasa ditemukan di pesta-pesta orang batak. Terbuat dari tepung beras , timun, kencur, kunyit, dan dimasak dengan santan kelapa sampai seperti bubur.

Aromanya yang wangi membuat selera menjadi tergoda akan *hare*, dan biasanya ditambahkan dengan buah nangka untuk menambahkan aroma dan rasa *hare*. Rasanya yang sangat enak dan manis, *hare* bisa menunda lapar. Biasanya *hare* dihidangkan dalam daun pisang dan menggunakan sendok yang terbuat dari bayon(Anonim, 2017).



Gambar 1. Makanan Hare

2. Filosofi Hare

Hare adalah makanan tradisional Batak Toba yang berkasiat untuk menyehatkan tubuh, menambah stamina. *Hare* dulunya selalu diberikan kepada ibu muda dan saat hamil muda. Perempuan yang sulit hamil juga disuguhi makanan tradisional ini karena dipercaya dapat meningkatkan

kesuburan (Anonim, 2017). Kadang juga ditambahkan buah nangka untuk menambah aroma dan rasa *hare*. Biasanya penjual akan menjajakannya langsung dengan "hudon" panci memasak beras, rasanya manis.

3. Komposisi *Hare*

Adapun komposisi atau bahan makanan pada *hare* adalah sebagai berikut:

1. 200 gram tepung beras
2. 200 gram gula
3. 150 gram semangka
4. 200 gram timun
5. 100 gram nangka
6. 120 ml santan
7. 1 sdm garam
8. 3 cm kunyit
9. 2 cm kencur
10. 350 gram pisang
11. 2 genggam daun *Simarsintasinta*
12. 2 genggam *purba jolma*
13. 2 genggam akar simarateate

4. Manfaat Bahan *Hare*

1. Tepung Beras

Tepung beras memiliki kandungan protein, karbohidrat, dan beras memiliki kandungan amilopektin yang dapat digunakan sebagai bahan pengental pada makanan (Rahmawati, 2018).

2. Gula

Gula merupakan suatu karbohidrat sederhana yang umumnya dihasilkan dari tebu. Gula sendiri mengandung sukrosa yang merupakan anggota dari disakarida. Gula biasa digunakan sebagai pemanis dimakanan maupun minuman(Siwi, 2018).

3. Semangka

Semangka merupakan salah satu buah yang sangat digemari di Indonesia karena rasanya manis dan memiliki kandungan air yang banyak. Didalam buah semangka mengandung senyawa likopen, semangka juga salah satu buah yang bebas lemak(Paramita, 2018).

4. Timun

Timun atau mentimun merupakan salah satu tanaman yang dapat mengobati penyakit hipertensi. Selain itu mentimun mempunyai kandungan kalori rendah dan kaya serat. Kandungan serat dalam mentimun dapat menurunkan kadar lemak tubuh dan kolesterol serta memberi efek mengenyangkan. Timun merupakan makanan yang berserat yang berguna bagi kesehatan usus. Serat membantu menyediakan ruang usus bagi pertumbuhan bakteri dan penyerapan. Kandungan air yang terdapat dalam serat berfungsi melembutkan feses sehingga membantu memperlancar pencernaan dan dapat mencegah sembelit dan memperlancar buang air besar (Aminah, 2018).

5. Nangka

Buah nangka merupakan sumber vitamin A dan C yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu terdapat juga manfaat buah nangka seperti mencegah penyakit jantung, mencegah anemia, mencegah asma, menjaga kesehatan tiroid, menjaga kesehatan tulang, anti kanker dan sumber energi (Irjayanti, 2018).

6. Santan

Santan memiliki kelebihan tidak berbau amis seperti susu segar, selain tidak berbau amis, santan lebih murah dibandingkan dengan susu, memiliki aktivitas antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu dan santan tidak mengandung kolesterol seperti yang dikandung susu dan lemak hewani lainnya. Santan memiliki kekurangan yaitu mudah memisah menjadi dua fase, aktivitas antioksidan pada santan kelapa yang tinggi sehubungan dengan kandungan fenol pada minyak kelapa yang merupakan zat utama pada santan yang bersifat antioksidan (Cahyono, 2018).

7. Garam

Garam digunakan sebagai penambah cita rasa yang ada pada makanan.

8. Kunyit

Kunyit (*Curcuma domestica*) merupakan tanaman dengan zat aktif kurkumin yang memiliki sifat meningkatkan nafsu makan dan antibakteri khususnya di saluran pencernaan(Rahman, 2018).

9. Kencur

Kencur secara empirik digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit seperti: batuk, masuk angin, radang lambung, perut nyeri, tetanus, bengkak, panas dalam dan mulas. Kencur secara empirik antan lain untuk menghilangkan rasa nyeri juga untuk mengobati beberapa penyakit infeksi

10. Pisang

Manfaat pisang sangat banyak untuk kesehatan tubuh yakni, memiliki banyak kandungan zat- zat alami yang baik untuk kesehatan seperti flavonoid, protein, karbohidrat, mineral, fosfor, kalsium, vitamin B1, vitamin C (Susanti, 2018).

5. Teknik Pengolahan

Teknik pengolahan *hare* sangat mudah dan sederhana, bahan yang digunakan dalam pembuatan *hare* juga mudah ditemukan dipasaran. Hanya saja pada setiap pengolahan yang dilakukan hasil yang diperoleh pada pembuatan *hare* berbeda-beda. Hal itu disebabkan dari penakaran bahan yang belum standar. Penakaran bahan saat pengolahan masih menggunakan genggam tangan, sendok, gelas sebagai alat ukur, dan mencicipi rasa terlebih dahulu, apabila rasa yang diperoleh belum sesuai maka pengolah akan menambahkan bahan kembali sehingga rasa yang diperoleh maksimal (Rani, 2017).

Berikut teknik pengolahan makanan *hare*(Anonim,2015):

1. Buah timun dan semangka diserut dan dihaluskan, lalu disaring dan diambil airnya.
2. Buah pisang, kunyit, dan kencur juga dihaluskan.
3. Daun simarsintasinta dihaluskan
4. Akar puba jolma dihaluskan
5. Akar simarateate juga dihaluskan
6. Bahan yang sudah dihaluskan dicampurkan kedalam wadah.
7. Tambahkan garam secukupnya.
8. Campur semua adonan cair lalu masukkan tepung beras secara perlahan-lahan aduk sampai rata.
9. Setelah itu masak adonan diatas api sampai masak dan mengental.

C. Nilai Gizi *Hare*

1. Pengertian Gizi

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab “Gizha” yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah Nutrition yang berarti bahan makan atau zat gizi atau sering disebut ilmu gizi. Gizi diartikan secara luas adalah suatu proses organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui tahapan proses pencernaan, penyerapan, dan transportasi (Nengah, 2018).

2. Komponen Zat Gizi

A. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro yang menjadi sumber utama energi dalam tubuh 1 gram karbohidrat, dibakar menghasilkan 4 kalori. Konsumsi karbohidrat yang tidak seimbang berdampak pada simpanannya dalam tubuh. Bentuk simpanan karbohidrat dalam tubuh adalah glikogen. Fungsi glikogen adalah sebagai bentuk simpanan karbohidrat tubuh hanya terbatas untuk keperluan otot. Karbohidrat yang berlebih akan menyebabkan fungsi hati dapat berubah menjadi lemak (Qamariyah, 2018).

Fungsi karbohidrat:

1. Membantu pengeluaran feses. Karbohidrat membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltik usus dan memberi bentuk pada feses
2. Sebagai cadangan energi. Karbohidrat di dalam tubuh sebagian berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa keperluan energi segera, dan disimpan lagi dalam bentuk glikogen dalam hati dan otot.
3. Pemberi rasa manis pada makanan. Karbohidrat memberi rasa manis pada makanan, khususnya monosakarida dan disakarida.
4. Pengatur metabolisme pada lemak. Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak tersedia.

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau serealia. Sumber utama karbohidrat di dalam makanan berasal dari serealia yaitu bahan makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, gandum, kacang-kacangan dan buah-buahan (Qamariyah, 2018).

B. Protein

Protein adalah zat makanan yang penting bagi tubuh karena memiliki fungsi sebagai zat pembangun dan zat pengatur tubuh. Sumber protein merupakan asam-asam amino yang mengandung unsur karbon, hidrogen, dan nitrogen. 1 gram protein dibakar menghasilkan 4 kalori.

Protein yang bahan makanannya dikonsumsi oleh manusia akan diserap oleh usus dalam bentuk asam amino. Asam amino yang diproduksi oleh tubuh dinamakan asam amino non-esensial, meski bisa menghasilkan asam amino sendiri, tubuh juga membutuhkan jenis asam amino lain yang tidak bisa diproduksi oleh tubuh. Asam amino ini disebut dengan asam amino esensial.

Fungsi Protein:

- a. Sebagai zat pembangun sel serta jaringan dalam tubuh
- b. Menjaga sistem imun tubuh
- c. Alat transportasi nutrisi dalam tubuh

- d. Penyimpanan nutrisi
- e. Menyeimbangkan pH

Sumber protein terdapat didalam hewani maupun nabati. Protein yang ada didalam hewani antarlain; telur ayam, daging ayam tanpa kulit, susu dan juga ikan, sedangkan pada nabati antara lain; kacang-kacangan, brokoli, dangandum(Dian, 2015).

C. Lemak

Lemak ialah salah satu komponen makanan multifungsi yang sangat penting untuk kehidupan. Unsur penyusun lemak C H O, lemak tersusun atas asam lemak dan gliserol, 1 gram lemak dibakar menghasilkan 9 kalori. Lemak mempunyai sifat dapat larut pada zat pelarut tertentu (Idam, 2015).

Fungsi lemak:

- a. Pelindung tubuh dari pengaruh suhu rendah
- b. Pelarut vitamin ADEK
- c. Disimpan dalam tubuh

Penambahan lemak dalam makanan memberikan efek rasa lezat dan tekstur makanan menjadi lembut serta gurih. Di dalam tubuh, lemak menghasilkan energi dua kali lebih banyak dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, yaitu 9 Kkal/gram lemak yang dikonsumsi, Konsumsi lemak total maksimal per hari yang dianjurkan adalah 30% dari energi total, yang meliputi 10% asam lemak jenuh (SFA), 10% asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA) dan 10% asam lemak tak jenuh jamak (PUFA).

1. Asam Lemak Jenuh(SFA)

Minyak kelapa dan kelapa sawit banyak mengandung asam lemak jenuh (palmitat),

2. Asam Lemak Tak Jenuh Tunggal(MUFA)

Yang kebanyakan ditemukan dalam minyak zaitun, minyak kedelai, minyak kacang tanah, minyak biji kapas, dan kanola. Minyak zaitun adalah salah satu contoh yang mengandung MUFA

3. Asam Lemak Tak Jenuh Jamak (PUFA)

Asam lemak ini banyak ditemukan pada minyak ikan dan nabati seperti saflower, jagung dan biji matahari. Sumber alami PUFA yang penting bagi kesehatan adalah kacang-kacangan dan biji-bijian.(Ratu,2008).

D. Serat

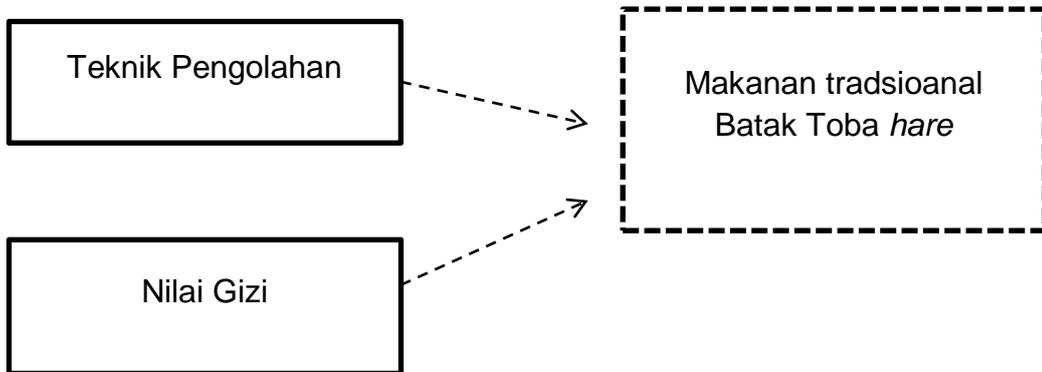
Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar. Serat pangan adalah bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihirolisis oleh enzim-enzim pencernaan(Nisa, 2015).

Berdasarkan kelarutannya serat pangan terbagi menjadi dua, yaitu serat yang larut dalam air (*soluble dietary fiber*) dan serat yang tidak larut air. Pertama serat yang larut dalam air termasuk dalam serat ini adalah pektin dan gum yang merupakan bagian dalam dari sel pangan nabati.

Serat ini banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran. Kedua, serat tidak larut air (*insoluble dietary fiber*) yang termasuk dalam serat ini adalah selulosa, hemiselulosa dan lignin. Serat yang tidak larut air banyak ditemukan pada sereal, kacang-kacangan dan sayuran.

Sayur-sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Sayuran dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah maupun setelah melalui proses perebusan(Santoso, 2011).

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :  Variabel yang diteliti
 Variabel yang tidak diteliti

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Pengukuran
1	<i>Hare</i>	<i>Hare</i> merupakan makanan tradisional khas batak Toba, yang sudah diyakini masyarakat sebagai makanan yang baik buat ibu hamil.	Nominal
2	Teknik pengolahan	Proses pembuatan <i>hare</i> yang dimulai dari persiapan bahan, jumlah bahan, pengolahan sampai menjadi makanan <i>hare</i> .	Nominal
3	Nilai gizi	Kandungan nilai gizi yang terdapat pada <i>hare</i> akan dianalisis di laboratorium yang terstandart	Rasio

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2020.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif Observasional* dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang pernah memasak makanan tradisional *hare* di Kecamatan Porsea.

2. Sampel

Jumlah sampel ditentukan dengan *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel secara *accidental* dengan mengambil sampel yang kebetulan ada disatu tempat yang sesuai dengan tempat penelitian (Notoatmodjo,2010). Sehingga dalam teknik *accidental sampling* ini peneliti mengambil ibu/pedagang yang pernah memasak *hare* selama 1 bulan terakhir dan bersedia diwawancarai.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data Primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari :

- 1) Data identitas sampel yang memasak *hare* meliputi nama, umur, suku, pendidikan, dan pekerjaan.
- 2) Data teknik pengolahan pembuatan *hare*.
- 3) Data nilai gizi.

- b. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan mengenai gambaran umum lokasi penelitian di Kecamatan Porsea.

2. Cara Pengumpulan Data

- a. Meminta tolong untuk mencarikan penjual *hare* pada saat onan/pekan ke teman saya yang tinggal di Porsea. Jika penjual *hare* bersedia maka teman saya bertanya pada penjual *hare*, apakah bisa untuk diwawancarai oleh saya.
- b. Jika penjual *hare* bersedia maka teman peneliti akan menanyakan nomor penjual *hare* tersebut. Kemudian penjual *hare*nya dihubungi oleh peneliti dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan maksud tujuan peneliti menghubungi penjual *hare*nya, seperti untuk menanyakan kuesioner yang telah dibuat.
- c. Setelah itu, peneliti meminta tolong kepada penjual *hare* untuk divideokan proses pengolahan *hare* mulai dari persiapan bahan, teknik pengolahan sampai menjadi makanan *hare*. Untuk merekam proses pembuatan *hare* dilakukan oleh teman yang tinggal di Porsea.

E. Pengolahan dan Analisis data

1. Pengolahan Data

- a. Data identitas sampel yang dikumpulkan diolah secara manual menggunakan komputer dengan tahapan sebagai berikut :
 - 1. Memeriksa kelengkapan data
 - 2. Memberikan kode sesuai dengan identitas
 - 3. Mengentri data kedalam program komputer
- b. Data pengetahuan yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang berisi berbagai pertanyaan.

2. Analisis Data

Analisis Univariat dilakukan untuk menggambarkan Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* Dari Suku Batak Toba Di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir. Dengan menggunakan program komputer yang kemudian disajikan dalam bentuk kata-kata serta tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Di Sumatera Utara terdapat pasar/onan yang hanya sekali seminggu dikunjungi. Khususnya penelitian ini dilakukan di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir. Salah satu tempat berkumpul dan tempat yang ramai dikunjungi oleh masyarakat di Kecamatan Porsea adalah pasar porsea. Pasar Porsea merupakan pasar tradisional tempat jual beli berbagai kebutuhan pokok yang berada di tengah kota Porsea (Daniel, 2017). Pasar tradisional porsea biasanya dilakukan pada hari Rabu. Pasar tersebut berada di jalan Patuan Nagari

Kecamatan Porsea memiliki luas wilayah 37,88 Km² atau 1,83% dari total luas Kabupaten Toba Samosir. Kecamatan Porsea berada pada 2°04'- 2°48' Lintang Utara dan 99°04' - 99°16' Bujur Timur. Kecamatan Porsea berada di atas sekitar 905 hingga 1.200 meter dari permukaan laut. Sungai Asahan yang airnya bersumber dari Danau Toba mengalir membelah ibu kota Kecamatan Porsea.

Kecamatan Porsea telah menjadi salah satu kecamatan di Kabupaten Tapanuli Utaraketika Kabupaten Toba Samosir masih belum dimekarkan. Pada tahun 1998, Kecamatan Porsea adalah salah satu kecamatan yang merintis pemekaran Kabupaten Toba Samosir. Kecamatan Porsea memekarkan Kecamatan Siantar Narumonda pada tahun 2006 dan Kecamatan Parmaksian pada tahun 2008.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai alasan mengapa peneliti hanya mendapat 4 sampel, yaitu: karena penjual *hare* sulit untuk dapat diwawancarai, karena penjual *hare* yang diwawancarai hanya dapat dijumpai di pasar pekan yang hanya ada pada hari Rabu, dan juga dapat dijumpai pada saat pesta tradisional. Dengan kondisi saat ini yang tidak memungkinkan karena masuknya Virus Covid-19 di Indonesia pada awal

Maret maka semua pesta adat tidak dapat dilaksanakan, sehingga sangat sulit untuk peneliti mendapatkan responden.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia adalah rentang kehidupan yang diukur dengan tahun, dikatakan masa awal dewasa adalah usia 18 tahun sampai 40 tahun, dewasa Madya adalah 41 sampai 60 tahun, dewasa lanjut >60 tahun, usia adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan.

b. Pendidikan

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah. Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah lebih sulit menerima informasi daripada tingkat pendidikan tinggi, latar belakang pendidikan seseorang sedikit banyak akan menentukan keberhasilannya dalam menjalankan tugas atau pekerjaan.

Pendidikan menjadi wahana yang menjembatani kesenjangan antaratingkat pendidikan yang telah dicapai dengan tingkat pendidikan yang diinginkan/ dipersyaratkan untuk mencapai suatu tujuan (Prayitno, 2015).

c. Suku

Suku merupakan satu kesatuan sosial yang terkait oleh kesadaran terhadap kesatuan budaya yang dikuatkan oleh adanya kesatuan bahasa. Selain itu, suku juga terikat suatu kesatuan geografis dan juga memiliki atau mempunyai kesamaan dari segi ras, agama, asal-usul bangsa, juga sama-sama terikat didalam nilai kebudayaan tertentu(Hanafri, 2013).

Berdasarkan 4 sampel yang peneliti wawancari, seluruh sampel bersuku Batak Toba.

d. Pekerjaan

Pekerjaan sangat berpengaruh pada sikap seseorang. Kondisi lingkungan pekerjaan yang nyaman maka akan membentuk sikap baik

pada pekerjaan. Apabila lingkungan kerja yang tidak nyaman maka akan membentuk sikap yang kurang baik pada pekerjaanya(Putri, 2013).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan.

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	Usia (tahun)		
	40 - 49	1	100
50 - 59	3		
2	Pendidikan		
	SD	1	100
	SMP	1	
SMA	2		
3	Pekerjaan		
	Petani	3	100
Wiraswasta	1		

Berdasarkan tabel diatas jumlah sampel yang pada kelompok usia 50-59 tahun merupakan yang terbanyak dengan 3 orang (75%), sedangkan yang terendah kelompok usia 40-49 tahun sebanyak 1 orang (25%). Untuk kelompok pendidikan yang terbanyak yaitu tingkat SMA dengan 2 orang (50%) sedangkan SD 1 orang (25 %) dan SMP 1 orang (25%). Dan untuk kelompok pekerjaan jumlah sampel yang terbanyak ialah petani dengan 3 orang (75%), wiraswasta 1 orang (25%).

2. Karakteristik Pemasakan

a. Frekuensi pemasakan *hare*

Pemasakan *hare* biasanya dilakukan pada saat acara-acara penting seperti acara adat pernikahan, dan pada saat sedang onan/pasar.

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Pemasakan *Hare*.

Frekuensi pemasakan(dalam sebulan)	Frekuensi (n)	Persen (%)
4 kali	1	25,0
5 kali	1	25,0
12 kali	1	25,0
16 kali	1	25,0
Total	4	100,0

Berdasarkan pada tabel diatas, menggambarkan seberapa sering responden untuk memproduksi dan menjual hare dalam satu bulan terakhir, yang hasil persentasenya, yaitu: sampel memasak *hare* dalam satu bulan terakhir ada 1 orang 4 kali (25%), ada yang 1 orang 5 kali (25%), ada yang 1 orang 12 kali (25%), dan ada pula 1 orang 16 kali (25%).

b. Jenis bahan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 4 pengolah dari jenis bahan yang digunakan berbeda-beda dimana responden 1 dan 2 menggunakan bahan *simarateate* dan *purba jolma*. Responden 3 dan 4 tidak menggunakan bahan *simarateate* dan *purba jolma*. Dikarenakan bahan yang susah didapat dan apabila penjual hare menggunakan bahan tersebut dalam membuat *hare*. Dari segi warna tidak ada perbedaan sama-sama berwarna kuning dikarenakan menggunakan kunyit dan dari segi rasa hare yang menggunakan bahan *simarateate* dan *purba jolma* sedikit lebih pahit dibandingkan dengan *hare* yang tidak menggunakan bahan tersebut rasanya lebih manis. Berikut tabel perbedaan jenis bahan-bahan *hare* yang digunakan responden.

Tabel 7. Perbedaan Jenis Bahan yang Digunakan Oleh Responden.

Jenis Bahan	Jumlah Bahan Yang Digunakan Responden			
	Responden 1(gr)	Responden 2(gr)	Responden 3 (gr)	Responden 4 (gr)
Tepung beras	780	1000	1500	1250
Pisang ambon	190	300	500	400
Mentimun	290	110	200	180
Santan	250	250	250	250
Gula Pasir	450	750	1000	1000
Kunyit	180	80	200	175
Nangka	-	500	500	250
Kencur	-	20	20	15
Semangka	-	1200	1500	1500
Simarateate	10	15	-	-
Purba jolma	20	25	-	-
Kemiri	20	-	45	-
Susu Kental Manis	375	-	375	-
Telur ayam	-	-	60	60
Pepaya	-	-	-	750
Jahe	10	-	-	-
Simarsintasinta	-	-	-	-

Dari bahan-bahan diatas peneliti akan menghasilkan satu resep standar untuk pembuatan makanan *hare* yang dapat dicoba oleh siapa pun dan hasilnya sama.

Tabel 7 menunjukkan seluruh responden tidak menggunakan bahan simarsintasinta dikarenakan sulit didapatkan dan harganya mahal. Untuk bahan tepung beras, menggunakan beras yang sudah ditumbuk halus. Nangka digunakan untuk menambah cita rasa sekaligus menguatkan aroma. Sehingga aromanya dapat mengundang selera untuk mencicipinya. Dari 4 pengolah *hare* mengatakan manfaat dari akar simarateate ialah untuk obat sakit perut dan kandungan sedangkan purbajolma untuk obat sakit lambung.

c. Teknik Pengolahan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 4 responden yang berbeda, untuk teknik pengolahan *hare* ialah tumbuk beras yang sudah dicuci dan dikeringkan sampai halus hingga menjadi tepung kemudian

diayak agar kotorannya tidak ikut. Semua bahan dicuci dan dibersihkan, kemudian dipotong dan dihaluskan lalu disaring diambil sarinya kecuali gula pasir, garam dan tepung beras kemudian campurkan beras yang sudah ditumbuk halus dengan bahan yang sudah diambil sarinya dalam satu wadah. Lalu masak diatas kompor dengan api pelan atau tidak terlalu besar sambil diaduk-aduk secara terus-menerus setelah satu jam masukkan gula dan garam, setelah itu aduk kembali lalu masukkan santan dan aduk – aduk lagi sampai masak atau mengental.

d. Wadah Pemasakan

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, untuk wadah pemasakan *hare* yang digunakan adalah periuk dan sendok yang terbuat dari kayu sebagai pengaduk.

e. Waktu Pemasakan

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, untuk waktu yang dibutuhkan dalam pemasakan *hare* ialah sekitar 2 jam untuk memasknya.

3. Cara Penyajian

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, untuk cara penyajian *hare* wadah yang digunakan penjual *hare* berbeda-beda ada yang menggunakan kertas plastik ada juga yang menggunakan daun pisang dan untuk sendoknya ada yang menggunakan raso atau batang buah nenas.

4. Yang mengkonsumsi *hare*

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, untuk mengkonsumsi *hare* ialah semua masyarakat yang ingin mengkonsumsi *hare*, dapat juga dikonsumsi oleh ibu-ibu hamil dan wanita yang susah hamil.

5. Manfaat mengonsumsi *hare*

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, bahwa manfaat mengonsumsi *hare* ialah untuk meningkatkan kesuburan pada wanita yang sulit mempunyai anak. Dan dapat untuk menambah stamina.

Dikarenakan didalam *hare* terdapat bahan rempah-rempah seperti kunyit, jahe, kemiri dan kencur.

6. *Hare* disajikan atau dikonsumsi

Dari 4 pengolah *hare* yang peneliti teliti, untuk *hare* disajikan atau dikonsumsi biasanya dapat dijumpai disetiap pesta adat dan juga saat onan atau pasar.

7. Analisis nilai gizi pada *hare*

Nilai gizi yang terdapat pada *hare* akan dihitung dengan menggunakan *NutriSurvey* untuk 5 kg *hare*.

Tabel 8. Nilai Gizi *Hare* dengan Menggunakan *NutriSurvey* Pada Responden 1.

Jenis Bahan	Berat (gr)	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Tepung Beras	780	620,1	52,3	4,7	6,2
Mentimun	290	8,1	2,0	0,3	2,3
Pisang Ambon	190	44,5	1,9	0,9	4,6
Santan	250	7,5	1,8	16,8	4,5
Susu Kental Manis	375	204,4	29,3	32,6	0,0
Gula Pasir	450	449	0,0	0,0	0,0
Kunyit	180	104,8	22,9	24,8	59,8
Jahe	10	1,5	0,2	0,0	0,2
Kemiri	20	10,3	4,5	0,9	2,1
Total		1450,2	114,9	81	79,7

Pada tabel diatas untuk nilai gizi makanan *hare* dari hasil *Nutrisurvey* dapat dihasilkan jumlah karbohidrat 1450,2 gram, protein 114,9 gram lemak 81 gram dan serat 79,7 gram.

Gambar Bahan-Bahan *Hare Naboru Marpaung*



Timun sesudah dikupas 290 gr



Timun diparut 275 gr



Kunyit setelah dikupas 180 gr



Kunyit ditumbuk 210 gr



Jahe 10 gr



Kemiri 20 gr



Kemiri setelah ditumbuk 23 gr



Beras 560 gr



Beras setelah dicuci 715 gr



Beras setelah dihaluskan 780 gr



Daun Purba Jolma 20 gr



Daun Purba Jolma ditumbuk 22 gr



Akar Simarateate 10 gr



Simarateate setelah ditumbuk 15 gr



Pisang 190 gr



Gula Pasir 450 gr



Santan 250 gr



Hore yang sudah masak

**Tabel 9. Nilai Gizi *Hare* dengan Menggunakan *NutriSurvey*
Pada Responden 2.**

Nama Bahan	Berat	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Tepung Beras	1000	795,0	67,0	6,0	8,0
Mentimun	110	1,54	0,22	0,2	0,9
Pisang Ambon	300	70,2	3,0	1,5	7,2
Semangka	1200	86,4	7,2	4,8	6,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Santan	250	7,5	1,8	16,8	4,5
Gula Pasir	750	749	0,0	0,0	0,0
Kunyit	80	46,6	10,2	11,0	26,6
Kencur	20	2,3	0,0	0,0	0,0
Total		1926,54	103,92	44,3	96,2

Pada tabel diatas untuk nilai gizi makanan *hare* dari hasil *Nutrisurvey* dapat dihasilkan jumlah karbohidrat 1926,54 gram, protein 103,92 gram lemak 44,3 gram dan serat 96,2 gram.

Gambar Bahan-Bahan *Hare Naboru Sitorus*



Timun (110 gram)



Santan (250 gram)



Gula pasir (750 gram)



Tepung Beras (1000 gram)



Kencur (20 gram)



Buah Nangka (500 gram)



Purba Jolma (25 gram)



Simarateate (15 gram)



Pisang ambon (300 gram)



Kunyit (80 gram)



Semangka (1200 gram)



Hare dimasak



Hare yang sudah masak

Tabel 10. Nilai Gizi *Hare* dengan Menggunakan *NutriSurvey* Pada Responden 3.

Nama Bahan	Berat	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Tepung Beras	1500	1192,5	100,5	9,0	12,0
Mentimun	200	5,6	1,4	0,2	1,6
Pisang Ambon	500	117,0	5,0	2,5	12,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	45,0
Semangka	1500	108,0	9,0	6,0	7,5
Telur ayam	60	0,7	7,6	6,4	0,0
Santan	250	7,5	7,5	16,8	4,5
Susu Kental Manis	375	204,4	29,3	32,6	0,0
Gula Pasir	1000	999,0	0,0	0,0	0,0
Kunyit	200	116,4	25,4	27,6	66,4
Kemiri	45	23,3	10,1	2,0	4,6
Kencur	20	2,3	0,0	0,0	0,0
Total		2944,7	210,3	107,1	153,6

Pada tabel diatas untuk nilai gizi makanan *hare* dari hasil *Nutrisurvey* dapat dihasilkan jumlah karbohidrat 2944,7 gram, protein 210,3 gram lemak 107,1 gram dan serat 153,6 gram.

Tabel 11. Nilai Gizi *Hare* dengan Menggunakan *NutriSurvey* Pada Responden 4.

Nama Bahan	Berat (gr)	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Tepung Beras	1250	993,8	83,8	7,5	10,0
Mentimun	180	5,0	1,3	0,2	1,4
Pisang Ambon	400	93,6	4,0	2,0	9,6
Nangka	250	84,0	7,3	2,0	21,5
Semangka	1500	108,0	9,0	6,0	7,5
Telur ayam	60	0,7	7,6	6,4	0,0
Pepaya	750	73,5	4,5	0,8	13,5
Santan	250	7,5	1,8	16,8	4,5
Gula Pasir	1000	999,0	0,0	0,0	0,0
Kunyit	175	101,8	22,2	24,1	58,1
Kencur	15	1,7	0,0	0,0	0,0
Total		2468,6	141,5	65,8	126,1

Pada tabel diatas untuk nilai gizi makanan *hare* dari hasil *Nutrisurvey* dapat dihasilkan jumlah karbohidrat 2468,6 gram, protein 141,5 gram lemak 65,8 gram dan serat 126,1 gram.

Berdasarkan 4 tabel diatas ada beberapa bahan yang tidak terdapat di dalam *NutriSurvey* sehingga tidak dapat dianalisis nilai gizinya yaitu akar *simarateate*, dan daun *purba jolma*.

8. Standar Resep

Standar resep adalah resep yang merupakan patokan atau resep masakan yang sudah distandarkan dan menghasilkan masakan yang disukai oleh banyak orang.

Dari 4 resep responden yang sudah diwawancarai maka dapat dihasilkan satu resep standar yang dibuat oleh peneliti sehingga siapa saja yang membuatnya mendapatkan hasil yang sama. Berikut hasil standar resepnya.

Modifikasi resep meliputi :

1. Nama makanan : *hare*
2. Nama bahan beserta satuannya

No	Nama Bahan	Berat Bahan (gr)
1.	Tepung Beras	1133
2.	Mentimun	195
3.	Pisang Ambon	348
4.	Buah Nangka	417
5.	Semangka	1400
6.	Santan	250
7.	Gula	800
8.	Susu kental manis	375
9.	Telur ayam	60
10.	Simarateate	13
11.	Purba jolma	23
12.	Kunyit	160
13.	Kemiri	32
14.	Kencur	18
15.	Jahe	10
16.	Pepaya	750

Prosedur :

1. Tepung beras diayak agar kotorannya tidak ikut.
 2. Mentimun dicuci bersih, dikupas dari kulitnya setelah itu dihaluskan dan diambil airnya.
 3. Pisang ambon dikupas dan dihaluskan/diblender.
 4. Buah nangka dipisahkan dari batunya lalu dihaluskan/diblender.
 5. Simarateate dicuci sampai bersih kemudian dihaluskan.
 6. Purba jolma dikupas dari batangnya lalu dicuci bersih dan kemudian dihaluskan.
 7. Kunyit dibersihkan lalu dikupas dan dihaluskan/diblender kemudian diambil airnya.
 8. Kemiri dicuci lalu dihaluskan/diblender.
 9. Kencur dibersihkan lalu dikupas kulitnya kemudian dihaluskan.
 10. Jahe dicuci sampai bersih lalu dikupas kulitnya, kemudian dihaluskan/diblender dan diambil airnya.
 11. Pepaya dikupas dari kulitnya kemudian dibuang biji dan dibersihkan. Lalu dihaluskan/diblender dan diambil airnya.
3. Peralatan yang digunakan :
- Periuk
 - Sendok pengaduk
 - Pisau
 - Blender
 - Waskom
4. Teknik pengolahan
1. Semua bahan yang sudah dihaluskan disatukan kedalam periuk.
 2. Tambahkan tepung beras, gula pasir, garam, susu kental manis dan telur ayam kedalam periuk.
 3. Masak diatas kompor dengan api kecil sambil diaduk-aduk.
 4. Setelah satu jam masukkan santan kedalam secara perlahan-lahan.
 5. Aduk kembali sampai masak dan mengental.
 6. Setelah itu *hare* siap disajikan.

5. Waktu : 2 jam

6. Cara penyajian : disajikan di daun pisang

Dari standar resep diatas dapat menghasilkan *hare* sebanyak 3 kg. Untuk hasil analisis nilai gizi yang sudah diuji di laboratorium ialah karbohidrat 19,6%, protein 2,47%, lemak 5,27%, dan serat 0,5%.

Gambar Bahan-Bahan Pembuatan *Hare* dengan Standar Resep



Semangka



Tepung beras



Pepaya



Nangka



Pisang Ambon



Timun



Kencur



Santan



Akar Simarateate



Telur Ayam



Kunyit



Gula Pasir



Susu kental manis



Kemiri



Jahe



Hare yang sudah masak

9. Hambatan selama Penelitian

Dalam pengumpulan data hambatan yang dialami yaitu:

1. Responden sangat sulit untuk dijumpai dikarenakan responden tersebut hanya bisa dijumpai pada saat pasar pekan yang biasanya pada hari Rabu saja, dan bisa juga dijumpai pada saat pesta adat. Akan tetapi dengan kondisi saat ini adanya Virus Covid-19 maka semua pesta adat tidak dapat dilaksanakan sehingga sangat sulit untuk peneliti untuk mendapatkan responden.
2. Responden masih pasif untuk menggunakan teknologi sehingga sulit untuk membangun komunikasi antara peneliti dengan responden tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan tentang Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* Dari Suku Batak Toba Di Kecamatan Kabupaten Toba Samosir disimpulkan bahwa :

1. Jenis bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional *hare* ialah *simarateate*, *purba jolma*, tepung beras, mentimun, pisang ambon, semangka, buah nangka, santan kelapa, gula pasir, dan kencur.
2. Teknik pengolahan *hare* ialah semua bahan dicuci dan dibersihkan terlebih dahulu kemudian dipotong dan dihaluskan lalu disaring diambil sarinya kecuali gula pasir, garam dan tepung beras kemudian campurkan tepung beras dengan bahan yang sudah diambil sarinya dalam satu wadah. Lalu masak diatas kompor dengan api pelan atau tidak terlalu besar sambil diaduk-aduk secara terus-menerus setelah satu jam masukkan gula dan garam, setelah itu aduk kembali lalu masukkan santan dan aduk – aduk lagi sampai masak atau mengental.
3. Dari penelitian ini terdapat sebuah standar resep.

B. Saran

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bahan seperti akar *simarsinta-sinta*, *purba jolma* dan akar *simarateate* sebaiknya diteliti agar komposisi zat gizinya dapat diketahui.
2. Makanan *hare* harus lebih dilestarikan dan dibudidayakan dengan cara diperkenalkan kepada masyarakat misalnya dilakukan pameran makanan disaat ada festival atau acara-acara tertentu disuatu tempat dan dilakukan dengan cara sosialisasi kepada masyarakat dikarenakan *hare* merupakan salah satu pangan lokal yang harus diwariskan secara turun-temurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S., Rose Alinda, A., Syed Norris, H., Marlia, P., Siti Hamisah, T., Cotet, G. B., ... Othman, A. (2018). PENGARUH PROPORSI BAYAM HIJAU (*Amaranthus tricolor* L) DAN TEPUNG BERAS (*Oryza sativa* L) TERHADAP HASIL JADI MASKER TRADISIONAL Irma. *E-Journal*, 07(2), 44–51. <https://doi.org/10.1051/matecconf/201712107005>
- Aminah, krisnawati, handoko. (2013). Cucumber Juice To Descending Blood Pressure. *Issn*, VI(1), 28–32.
- Fadhilah, A. (2014). Kearifan Lokal Dalam Membentuk Budaya Pangan Lokal Komunitas Molamahu Pulubala Gorontalo. *Buletin Al-Turas*, 19(1), 23–37. <https://doi.org/10.15408/al-turas.v19i1.4202>
- Fajarini, U. (2014). Peranan Kearifan Lokal Dalam Pendidikan Karakter. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.15408/sd.v1i2.1225>
- Fajarini, U. (2014). PERANAN KEARIFAN LOKAL DALAM PENDIDIKAN KARAKTER. *Sosio Didaktika*, Vol. 1 (No. 2), 124-130.
- Hanafie, R. (2010). PERAN PANGAN POKOK LOKAL TRADISIONAL. *J-SEP*, volume 4 (No.2), 1-7.
- Hitabatak. (2017, Mei). *Mau Makan Hare? Datang Aja Ke Pesta Adat Batak*. Diambil kembali dari <https://www.hitabatak.com/mau-makan-hare-pergilah-ke-pesta-adat-batak/>
- Izzuddin, A. (2018). PENGARUH LABEL HALAL, KESADARAN HALAL DAN BAHAN MAKANAN TERHADAP MINAT BELI MAKANAN KULINER. *Jurnal Penelitian Ipteks*, Volume 3 (No 2), 100-114.
- Manurung, M. M. (2015, 7). *Orang Batak Pasti Familiar Jajanan Yang Satu Ini, Hare! Hudonnya itu loh*. Diambil kembali dari Team Tobatabo: <https://www.tobatabo.com/1476+orang-batak-pasti-familiar-jajanan-yang-satu-ini-hare-hudonnya-itu-loh.htm>
- Maulidiyah, D. S. (2010) 'DESA KEBONDALEM KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG Overview Factors Affecting Nutritional Status Pregnancy In the village Kebondalem Jombang District of Bareng Dita Septiana Maulidiyah , Septi Fitrah , Ririn Probowati'.
- PRAYITNO, R. (2015). PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGALAMAN MENGAJAR TERHADAP KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PADA MATA PELAJARAN IPS DI SD SEKECAMATAN BUNTU BATU KABUPATEN ENREKANG. *Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar*, (2).

- Putri, A. D. (2013). Paradigma pembangunan ekonomi Indonesia, khususnya yang berkembang saat ini selalu mengacu pada pertumbuhan ekonomi yang setinggi-tingginya . Walaupun dampak dari pertumbuhan ekonomi ini secara teori mampu mengurangi angka kemiskinan , akan t', *E-Jurnal EP Unud*, 2(4), pp. 173–180.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *DOI* , 59-65.
- Sari, E. I. (2018, Juli). *Kuliner Hare Toba Dikembangkan Jadi Oleh-oleh Khas Tobasa*. Diambil kembali dari MC KAB TOBA SAMOSIR: <http://infopublik.id/read/281607/kuliner-hare-toba-dikembangkan-jadi-oleh-oleh-khas-tobasa-.html#>
- Sundari, D, Almasyhuri, & Lamid, A. (2015). PENGARUH PROSES PEMASAKAN TERHADAP. *Media Litbangkes*, Vol. 25 (No. 4), 235-242.
- Syuhardi, Y. I. (2018). ANALISIS STRATEGI BERSAING INDUSTRI MAKANAN TRADISIONAL KHAS SUMATERA BARAT. *Journal of Applied Business and Economics*, Vol. 4 (No. 4), 350-359.

Lampiran 1.

**KUESIONER KARAKTERISTIK PEMASAKAN *HARE* DI SEKITAR
KECAMATAN PORSEA KABUPATEN TOBA SAMOSIR**

A. Identitas Responden

Nama :

TTL / Umur :

Suku :

Pendidikan Terakhir:

Pekerjaan :

Nomor HP :

B. Pertanyaan

1. Dalam satu bulan terakhir pernahkah ibu memasak *hare*?
a. Pernah b. tidak

2. Jika ya berapa kali Ibu Memasak *hare* dalam satu bulan terakhir?
a. 1kali b. 2 kali c. 3 Kali d. 4 Kali e. Lainnya.....

3. Apa saja bahan yang digunakan dalam pembuatan *hare* ?
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
 - 10.....

Wadah :
Suhu :
Waktu :
Keterangan tambahan :

c. Bagaimana cara penyajian ?

5. Siapa saja yang mengonsumsi *hare* yang dimasak ?

Tuliskan.....

6. Menurut ibu apakah manfaat mengonsumsi *hare* ?

Tuliskan.....

7. Pada saat kapan *hare* disajikan/dikonsumsi ?

Tuliskan.....

Lampiran 2

Hasil Uji SPSS

Umur

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	42	1	25.0	25.0	25.0
	52	1	25.0	25.0	50.0
	54	1	25.0	25.0	75.0
	56	1	25.0	25.0	100.0
	Total	4	100.0	100.0	

Suku

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	batak toba	4	100.0	100.0	100.0

Pendidikan

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	1	25.0	25.0	25.0
	SMA	2	50.0	50.0	75.0
	SMP	1	25.0	25.0	100.0
	Total	4	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Petani	3	75.0	75.0	75.0
Wiraswasta	1	25.0	25.0	100.0
Total	4	100.0	100.0	

dalam satu bulan terakhir pernahkah ibu memasak hare

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pernah	4	100.0	100.0	100.0

jika ya berapa kali ibu memasak hare

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4 kali	2	50.0	50.0	50.0
Lainnya	2	50.0	50.0	100.0
Total	4	100.0	100.0	

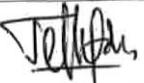
Lampiran 3

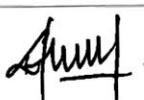
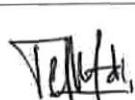
PERENCANAAN ANGGARAN BIAYA PENELITIAN

No	Kegiatan	Biaya	Jumlah	Total
1	Bahan habis pakai			
	a. Printproposal dan jurnal	Rp. 500,-	200 lembar	Rp. 100.000,-
	b. Fotocopy proposal	Rp. 250,-	200 lembar	Rp. 50.000,-
	c. Perbaikan proposal	Rp. 500,-	150 lembar	Rp. 75.000,-
2	Bahan Penunjang			
	a. Fotocopy formulir data responden	Rp. 250,-	30 lembar	Rp. 7.500,-
3	Biaya Responden			
	b. Pembuatan video pengolahan <i>hare</i>	Rp. 180.000,-		Rp. 180.000,-
	c. Bahan kontak	Rp. 50.000,-		Rp.50.000,-
4	Barang operasional			
	a. Pulsamenelvon responden	Rp. 50.000,-		Rp. 50.000,-
5	Print dan jilid KTI	Rp.150.000,-		Rp.150.000,-
Jumlah				Rp.662.500,-

Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Laura Angelyn Silalahi
 NIM : P01031117026
 Judul : Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi
 Makanan Tradisional *Hare* dari Suku Batak Toba di
 Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir
 Dosen Pembimbing : Dr. Tetty Herta' Doloksaribu, STP, MKM

No	Tanggal Bimbingan	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	01 Agustus 2019	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing KTI		
2	05 Agustus 2019	Menyerahkan rencana judul		
3	08 Agustus 2019	Langkah-langkah menentukan judul		
4	10 Agustus 2019	Pengajuan judul		
5	16 Agustus 2019	Mengajukan judul dan acc judul		
6	29 Agustus 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
7	08 September 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
8	09 Oktober 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
9	16 Oktober 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
10	22 Oktober 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		

11	06 Oktober 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
12	11 November 2019	Diskusi dengan dosen pembimbing		
13	09 April 2020	Diskusi strategi perencanaan pengumpulan data dengan dosen pembimbing		
14	13 April 2020	Diskusi mengenai daftar sampel dengan dosen pembimbing		
15	21 April 2020	Diskusi mengenai daftar sampel dengan dosen pembimbing		
16	04 Mei 2020	Diskusi evaluasi percakapan dengan responden		
17	05 Mei 2020	Diskusi evaluasi percakapan dengan responden		
18	06 Mei 2020	Diskusi evaluasi dengan dosen pembimbing		
19	09 Mei 2020	Diskusi evaluasi dengan dosen pembimbing		
20	16 Mei 2020	Diskusi mengenai cara mengolah data dengan dosen pembimbing		
21	25 Mei 2020	Diskusi mengenai perbaikan KTI		
22	27 Mei 2020	Diskusi mengenai perbaikan KTI		
23	08 Juni 2020	Mendaftar seminar hasil KTI		
24	10 Juni 2020	Sidang hasil KTI		

25	16 Juni 2020	Revisi kepada dosen pembimbing		
26	19 Juni 2020	Revisi KTI disetujui dosen pembimbing		

Lampiran 5

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	2019					2020					
		Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1	Penelurusan Pustaka	■										
2	Penyelesaian Proposal		■	■	■							
3	Seminar Proposal					■						
4	Perbaikan Proposal					■	■	■	■			
5	Pengumpulan Data									■	■	
6	Penyusunan Laporan									■	■	
7	Penulisan KTI										■	
8	Seminar KTI											■
9	Perbaikan KTI											■

Lampiran 6

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI SUBYEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :
Tempat Tgl Lahir :
Alamat :
No Telepon/HP :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi Responden penelitian dengan judul “Gambaran Komposisi Bahan dan Kandungan Serat Makanan Tradisional Hare dari Suku Batak Toba di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Laura Angelyn Silalahi
Alamat : Jl.Mapilindo No 20 Medan
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III
No HP : 082274066530

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan,.....2020

Peneliti

Responden

Laura Angelyn Silalahi

(.....)

Lampiran 7

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Laura Angelyn Silalahi

NIM : P01031117026

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Laura Angelyn Silalahi)

Lampiran 8

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kep.k.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor:01.667/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional Hare Dari Suku Batak Toba Di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir”

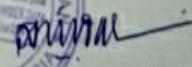
Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Laura Angelyn Silalahi**
Dari Institusi : **Jurusan Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan.
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Mei 2020
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Ketua


Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

Lampiran 9

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Laura Angelyn Silalahi

Tempat/tgl lahir : Medan, 24 Oktober 1999

Jumlah Anggota Keluarga : 4

Alamat rumah : Jl. Mapilindo No 20 Medan

No Hp / Telp : 082274066530

Riwayat Pendidikan : 1. SD RK Setia Budi Murni 6 Medan
2. SMP Swasta Budi Murni 1 Medan
3. SMA Swasta Methodist 8 Medan

Hobby : Mendengarkan musik

Motto : Hidup dalam kasih dan selalu bersyukur