

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN  
TRADISIONAL *HARE* DI KECAMATAN LAGUBOTI  
KABUPATEN TOBA SAMOSIR**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ASTIKA SARI HASIBUAN  
P01031117008**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**2020**

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN  
TRADISIONAL *HARE* DI KECAMATAN LAGUBOTI  
KABUPATEN TOBA SAMOSIR**

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



**ASTIKA SARI HASIBUAN  
P01031117008**

**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* di Kecamatan  
Laguboti Kabupaten Toba Samosir

Nama Mahasiswa : Astika Sari Hasibuan  
NIM : P01031117008  
Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Pembimbing Utama



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Anggota Penguji I



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes  
NIP! 196403121987031003

Tanggal lulus : 12 Juni 2020

## ABSTRAK

ASTIKA SARI HASIBUAN “**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN TRADISIONAL HARE DI KECAMATAN LAGUBOTI KABUPATEN TOBA SAMOSIR**” (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

*Hare* merupakan salah satu makanan tradisional masyarakat suku Batak Toba, berbentuk bubur dengan warna kuning. *Hare* biasanya diberikan untuk dikonsumsi ibu saat hamil muda atau perempuan yang sulit hamil. *Hare* oleh masyarakat diyakini berkhasiat untuk menyehatkan tubuh, menambah stamina dan meningkatkan kesuburan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *hare* di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan sampel 2 orang ibu penjual *hare* dan 4 orang ibu yang pernah memasak *hare* sebulan terakhir. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik sampel, teknik pengolahan *hare* dan kandungan gizi *hare*. Data karakteristik sampel dan teknik pengolahan dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur melalui wawancara langsung melalui telepon. Data kandungan gizi (karbohidrat, protein, lemak, serat) diperoleh dengan cara perhitungan komposisi bahan menggunakan *Nutrisurvey* berdasarkan komposisi bahan yang digunakan kecuali bahan simarateate, akar purba jolma dan iddot. Analisis data dilakukan secara deskriptif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata umur ibu yang memasak *hare* berkisar 50-59 tahun. Jenis bahan yang sama digunakan untuk pembuatan *hare* oleh ke 6 sampel adalah semangka (25,34%), pisang raja (11,4%), kunyit (2,12%), kencur (0,22%), mentimun (2,53%), tepung beras (34,84%), jahe (1,9%), santan (4,43%),angka (9,5%), gula pasir (5,54%), telur ayam (0,6%), susu kental manis (0,63%), bawang putih (0,03%), garam (0,47%). Terdapat 2 sampel menggunakan bahan yang tidak digunakan oleh 4 sampel lainnya yaitu bahan simarateate, akar purba jolma dan iddot. Teknik pengolahan *hare* yaitu semua bahan dibersihkan. Selanjutnya bahan tersebut dihaluskan lalu dicampur didalam satu wadah. Kemudian adonan dimasak dengan api sedang lalu di aduk-aduk hingga matang dan mengental (kurang lebih 2 jam). Analisis nilai gizi *hare* dengan *Nutrisurvey* yaitu Karbohidrat 23%, Protein 1,86%, Lemak 0,7%, Serat 1,23%.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi tentang teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *hare* yang merupakan salah satu kearifan lokal dari suku Batak Toba. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis kandungan gizi pada *hare* di laboratorium.

Kata kunci : *Hare*, Nilai gizi, Teknik pengolahan

## ABSTRACT

ASTIKA SARI HASIBUAN "DESCRIPTION OF TECHNICAL PROCESSING AND NUTRITIONAL VALUE OF HARE TRADITIONAL FOOD IN LAGUBOTI SUB DISTRICT, TOBA SAMOSIR DISTRICT" (CONSULTANT : TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

*Hare* is one of the traditional foods of the Batak Toba people, in the form of porridge with a yellow color. *Hare* is usually given to be consumed by mothers during young pregnancy or women who have difficulty getting pregnant. *Hare* is believed to be nutritious by the community to nourish the body, increase stamina and increase fertility.

The purpose of this study was to describe the processing techniques and nutritional value of *Hare* traditional food in Laguboti sub district, Toba Samosir district.

This research was a descriptive study with a sample of 2 women as *Hare* seller and 4 women who have cooked *Hare* in the last month. The data collected included sample characteristics, *hare* processing techniques and nutrient content of *hare*. Data on sample characteristics and processing techniques were collected using a structured questionnaire through direct telephone interviews. Nutritional content data (carbohydrates, protein, fat, fiber) were obtained by calculating the composition of the ingredients using Nutrisurvey based on the composition of the ingredients used except for *simarateate*, *akar purbajolmaand iddot*. 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 same type of material used for the manufacture of *hare* by the 6 samples were watermelon (25.34%), plantain (11.4%), turmeric (2.12%), kencur (0.22%), cucumber (2, 53%), rice flour (34.84%), ginger (1.9%), coconut milk (4.43%), jackfruit (9.5%), granulated sugar (5.54%), chicken eggs (0, 6%), sweetened condensed milk (0.63%), garlic (0.03%), salt (0.47%). There were 2 samples using materials not used by the other 4 samples, namely *simarateate*, *akar purbajolmaand iddot*. The *hare* processing technique is that all ingredients are cleaned. Then the ingredients are mashed and then mixed in one container. Then the dough was cooked over medium heat and then stir until cooked and thickened (approximately 2 hours). Analysis of nutritional value of *hare* with Nutrisurvey, namely 23% carbohydrates, 1.86% protein, 0.7% fat, 1.23% fiber.

It is hoped that the results of this research can be used as a source of information about the processing techniques and nutritional value of *Hare* traditional food, which is one of the local wisdom of the Batak Toba tribe. Future studies are suggested to analyze the nutrient content of *Hare* in the laboratory.

Key words: *Hare*, Nutritional Value, Processing Technique



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmatnya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “**Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* di Kecamatan Laguboti Kabuapten Toba Samosir**”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan motivasi baik moral dan material dari berbagai pihak untuk itu, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen pembimbing utama sekaligus Ketua Penguji
3. Dr. Mahdiah, DCN, M.kes selaku penguji I.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji II.
5. Tongku Hasibuan dan Englan Siregar selaku kedua orangtua saya.
6. Lenta, Sumita, Erika dan sedoping lainnya,
7. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna.Untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Makanan Tradisional.....	5
1. Pengertian makanan tradisional.....	5
2. Kriteria makanan tradisional.....	5
3. Ciri-ciri makanan tradisional.....	6
B. <i>Hare</i> .....	6
1. pengertian <i>hare</i> .....	6
2. cara pengolahan.....	7
C. Gizi .....	8
D. Karbohidrat .....	8
1. Pengertian Karbohidrat.....	8
2. Fungsi Karbohidrat .....	9
3. Sumber Karbohidrat .....	10
4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat.....	10

E. Protein .....	11
1. Pengertian Protein .....	11
2. Fungsi Protein .....	11
3. Sumber Protein .....	11
4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Protein .....	12
F. Lemak .....	12
1. Pengertian Lemak .....	12
2. Fungsi Lemak .....	12
3. Sumber Lemak .....	13
4. Akibat Kelebihan dan Kekurangan Lemak .....	14
G. Serat Pangan.....	14
1. Pengertian Serat Pangan .....	14
2. Manfaat Serat pangan.....	15
3. Jenis dan Sumber Serat Pangan .....	16
H. Kerangka Konsep.....	17
I. Defenisi Operasional.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	19
C. Cara Pengumpulan Data.....	20
D. Pengolahan Dan Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Gambaran Umum Lokasi .....	21
B. Gambaran Karakteristik Sampel .....	22
C. Karakteristik Pemasakan .....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	29
DAFTAR PUSTAKA .....	30
DAFTAR LAMPIRAN.....	32

## DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	17

**DAFTAR TABEL**

No	Halaman
1. Defenisi Operasional .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Contoh Gambar hare .....	38
2. Peta Lokasi Penelitian .....	39
3. Kuesioner Pemasakan <i>Hare</i> .....	40
4. Dokumentasi Bahan Bahan <i>Hare</i> .....	43
5. Lokasi Pasar Besar laguboti .....	48
6. Anggaran Biaya .....	51
7. Jadwal Penelitian .....	52
8. Bukti Bimbingan .....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Indonesia memiliki beragam suku bangsa sehingga memiliki keragaman dalam kebudayaan. Budaya tersebut mencakup sistem teknologi tradisional, adat istiadat, dan sebagainya. Di antara keragaman itu, salah satu hasil budaya yang menarik adalah keragaman jenis makanan tradisional. Keberadaan makanan tradisional itu pada umumnya tidak terlepas dari adat istiadat suatu masyarakat tertentu. Makanan tradisional dapat menjadi cerminan budaya suatu masyarakat (Noviadji, 2014).

Sejak jaman dahulu, manusia sangat mengandalkan lingkungan sekitarnya untuk memenuhi kebutuhannya. Sehingga kekayaan alam di sekitar manusia sebenarnya sedemikian rupa sangat bermanfaat dan belum sepenuhnya digali, dimanfaatkan, atau bahkan dikembangkan. Bangsa Indonesia telah lama mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat untuk kesehatan (Sari, 2006).

Makanan tradisional merupakan makanan yang sudah turun temurun dihasilkan atau dikonsumsi, menggunakan bahan yang dihasilkan lokal, diolah secara khas di suatu daerah di wilayah Indonesia. Bahan makanan yang kini mulai banyak diminati konsumen bukan saja yang mempunyai komposisi gizi yang baik serta penampakan dan cita rasa yang menarik, tetapi juga harus memiliki fungsi fisiologis tertentu bagi tubuh. Dengan demikian, makanan tradisional yang memiliki beranekaragam unsur makanan lokal dapat dijadikan sarana untuk mewujudkan penganeekaragaman pangan dalam memantapkan ketahanan makanan nasional. Makanan tradisional memiliki kandungan zat gizi bervariasi jumlah dan jenisnya (Suter, 2014).

Keberadaan makanan tradisional yang kita miliki, macam-macamnya, bagaimanakeunggulannya merupakan aspek penting menanamkan kecintaan terhadap budaya nenek moyang. Makanan tradisional berdasarkan resep

secara turun temurun dari generasi pendahulunya, bahan yang digunakan berasal dari daerah setempat sebagai jenis makanan yang biasa dikonsumsi masyarakat (Marwanti,2006).

Makanan tradisional mempunyai peranan strategis dalam upaya pengembangan penganekaragaman pangan di daerah, karena bahan baku pangan tersebut tersedia secara spesifik lokasi. Disamping itu resep makanan yang beraneka ragam macamnya telah diwariskan secara turun temurun(Suter,2014).

Sumatera Utara yang terdiri dari berbagai macam suku dan kebudayaan yang berbeda pada setiap daerah. Suku-suku tersebut memiliki makanan adat tertentu yang tidak sama dengan etnis lain, walaupun berada pada satu wilayah Provinsi yang sama. Makanan adat Batak Toba berbeda dengan makanan adat Batak Simalungun, Batak Karo, dan Batak Pakpak. Makanan adat yang bersifat khas yang biasanya hanya dimiliki oleh daerah tertentu dan biasanya digunakan dalam setiap acara adat pada daerah tersebut. Makanan adat tersebut biasanya dibuat khusus dan dengan menggunakan bahan bumbu-bumbu dan rempah-rempah yang hanya didapatkan pada daerah itu sendiri sehingga makanan adat tersebut memiliki rasa yang khas dan berbeda dengan makanan lainnya. Etnis Batak Toba mempunyai makanan adat yang berbeda dari etnis lain. Makanan khas Batak Toba diantaranya *jambar*, *sipitu dai (mangan upa suhut)*, *indahan sipaet-paet*, *itak gur-gur*, *nanidugu*, *naniura*, *nani arsik*, *naninani lomang*, dan *ikan mas natinombur*(Anonim, 2009 dalam Hasairin, 2014).

Masakan khas Batak Toba bahan utamanya bisa dari ikan mas, ikan nila, ayam, atau daging. Bumbu-bumbunya asli dari tumbuhan setempat daerah Batak sehingga dia dinamakan masakan khas Batak. Misalnya, bawang Batak, andaliman, kincung, kemiri, lengkuas, kunyit, dan bawang merah. Masakan Batak Toba yang bukan ikan, salah satunya adalah *hare*(Hasairin,2014).

*Hare* merupakan salah satu makanan tradisi masyarakat suku Batak. *Hare* merupakan makanan berbentuk bubur dengan warna kuning yang mencolok, biasanya *hare* dihidangkan menggunakan daun pisang dan menggunakan sendok yang terbuat dari bayon. *Hare* merupakan makanan tradisional Batak Toba berkhasiat untuk menyehatkan tubuh serta menambah stamina. *Hare* dulunya selalu diberikan kepada ibu muda saat hamil muda. Perempuan yang sulit hamil juga sering disugahi makanan tradisional ini karena dipercaya dapat meningkatkan kesuburan (Anonim, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, makanan tradisional jarang ditemukan, ditempat aslinya orang-orang tertentu saja yang bisa membuat, maka kedepannya jangan sampai punah. Generasi muda tetap menggunakan dan melestarikan kebudayaan ini agar tidak hilang karena perkembangan zaman dan munculnya makanan-makanan baru yang lebih modern pada penelitian ini untuk pelestarian makanan tradisional *hare*. *Hare* sebagai kearifan lokal dari suku Batak Toba. Makanan tradisional *hare* sampai sekarang komposisi bahan, teknik pengolahan, nilai gizi, dan standart resephare 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. Perumusan Masalah**

Bagaimanakah Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *hare* di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi jenis bahan yang digunakan dalam makanan tradisional *hare*.
- b. Mengidentifikasi teknik pengolahan makanan tradisional *hare*.
- c. Menilai kandungan gizi makanan tradisional *hare*.
- d. Menggali manfaat makanan tradisional *hare*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### a. Bagi peneliti

sebagai sarana dalam meningkatkan dan mengembang pengetahuandan wawasan dalam Karya Tulis Ilmiah .

### b. Bagi Masyarakat

sebagai sumber informasi pembaca dan masyarakat tentang pelestarian pangan lokal sebagai kearifan lokal dari suku Batak Toba.

### c. Bagi Institusi

sebagai sumber informasi mengenai salah satu makanan tradisional di sumatera utara kepada institusi pendidikan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Makanan Tradisional**

##### **1. Pengertian Makanan Tradisional**

Makanan adalah tradisi, yang menarik dari makanan adalah proses dan peran makanan pada berbagai ritual maupun upacara adat, secara turun temurun, resep-resep kuno dalam mengolah makanan terus diturunkan dari generasi ke generasi. Karena makanan bukan hanya sekadar dikonsumsi, tetapi menjadi media dalam menjalin hubungan antara manusia dengan Tuhan atau roh leluhur, sesama manusia, dan dengan alam (syahrul,2019).

Makanan tradisional merupakan makanan yang biasa dimakan sejak beberapa generasi, terdiri dari hidangan yang cocok dengan selera, tidak bertentangan dengan agama, kepercayaan masyarakat setempat, dan terbuat dari bahan makanan serta bumbu-bumbu yang tersedia setempat. Pangan tradisional umumnya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, termasuk sayuran yang selalu dimakan mendampingi makanan pokok, dan makanan selingan atau kudapan, di samping buah-buahan (Sastroamidjojo dalam Lutfi, 2013).

Dari pengelompokan tersebut masih dibedakan menjadi makanan biasa, dan makanan upacara atau makanan istimewa yang dimakan pada waktu-waktu tertentu (Lutfi, 2013).Makanan tradisional yang terdapat di Kabupaten Toba Samosir sebagian besar berasal mengandung rempah-rempah. Jadi sangat baik untuk kesehatan (syahrul,2019).

##### **2. Kriteria Makanan Tradisional**

Makanan tradisional diartikan sebagai jenis makanan yang biasa dikonsumsi masyarakat menurut golongan suku bangsa dan wilayah-wilayah spesifik berdasarkan kriteria yaitu :

1. Diolah menurut resep-resep makanan/masakan yang telah dikenal dan diterapkan secara turun-temurun dalam sistem sosial keluarga atau masyarakat yang bersangkutan.
2. Diolah dari bahan-bahan makanan yang tersedia setempat, baik merupakan usaha tani sendiri maupun yang tersedia dalam pasar setempat.
3. Rasa dan tekstur makanan tersebut memenuhi selera anggota keluarga dan masyarakat yang bersangkutan.

Jenis rempah dan bumbu yang digunakan pada makanan adat Batak Toba tersebut biasanya berasal dari sumber daya alam daerah orang Batak Toba dan biasanya tidak terlalu sulit untuk didapatkan. Setiap rempah-rempah dan bumbu yang digunakan pada makanan adat pada umumnya memiliki makna yang sama dari setiap jenis bumbu dan rempah yaitu untuk menambah cita rasa makanan dan setiap jenis bumbu dan rempah memiliki kandungan kimia yang baik bagi kesehatan tubuh (syahrul,2019).

### **3. Ciri-ciri Makanan Tradisional**

Adapun ciri-ciri Makanan Tradisional yaitu :

1. Resep makanan yang diperoleh secara turun-temurun dari generasi pendahulunya.
2. Penggunaan Alat tradisional tertentu di dalam pengolahan masakan tersebut.
3. Teknik olahan masakan merupakan cara pengolahan yang harus dilakukan untuk mendapatkan rasa maupun rupa yang khas dari suatu makanan (Marwanti, 2006).

## **B. Hare**

### **1. Pengertian Hare**

*Hare* adalah makanan tradisional warisan leluhur suku Batak Toba yang sering ditemukan di pesta-pesta orang Batak, dan terutama untuk daerah Toba Samosir. *Hare* berkhasiat untuk menyehatkan tubuh, menambah stamina. *Hare* dulunya selalu diberikan kepada ibu muda saat hamil muda.

Perempuan yang sulit hamil juga sering disugahi makanan tradisional ini karena dipercaya dapat meningkatkan kesuburan. Untuk menambah cita rasa sekaligus menguatkan aroma, hare bisa ditambah dengan memasukkan daging buah nangka. Sehingga aromanya kerap mengundang selera untuk mencicipinya. Biasanya hare di hidangkan dalam daun pisang dan menggunakan sendok yang terbuat dari bayon. *Hare* bisa menunda lapar karena diingat dengan jam makan pesta orang batak, bisa dikatakan sangat lama, karena masih banyak acara seperti manortor, sehingga *hare* adalah salah satu makanan penunda lapar ketika anda berada di pesta adat Batak (Anonim 2017).

Ditinjau dari pemakaian bumbu, makanan tradisional Indonesia selalu memakai bumbu-bumbu tradisional.

## **2. Cara pengolahan *hare***

Bahan-bahan :

1. Simarsintasinta
2. Simarateate
3. Akar purbajolma
4. Nangka
5. Semangka
6. Pisang
7. mentimun
8. Telur
9. kencur
10. kunyit
11. Santan kelapa
12. susu kerbau
13. Tepung Beras

Cara memasak

1. Semua bahan dari buah, daun dan akar dibersihkan, akar purbajolma ambil kulitnya

2. Semua bahan dari daun dan akar ditumbuk
3. Buah timun dan semangka diserut dan dihaluskan
4. Buah pisang, kunyit, kencur dihaluskan
5. Bahan yang ditumbuk dicampurkan dan disaring dengan kain halus
6. Bahan yang sudah disaring, ditempatkan ditempat yang wadah terpisah
7. Semua bahan dicampurkan
8. Tambahkan garam secukupnya
9. Tambahkan 2 butir kuning telur ayam yang sudah diaduk
10. Campurkan semua adonan cair lalu masukkan tepung beras aduk sampai rata
11. Masak adonan dengan api sedang sambil terus diaduk-aduk hingga bubur matang dan mengental
12. Bubur hare siap disajikan (Anonim, 2016).

### **C. Gizi**

Gizi adalah Gizi berasal dari kata bahasa Arab "Ghidza" yang berarti makanan. Ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan berkaitan pula dengan tubuh manusia. Kata gizi selain berkaitan dengan kesehatan juga berkaitan dengan potensi ekonomi seseorang, yaitu berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktifitas kerja (Syafrizar, 2008).

### **D. Karbohidrat**

#### **1. Pengertian Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hampir seluruh penduduk dunia, khususnya penduduk negara yang sedang berkembang. Karbohidrat mempunyai peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan misalnya rasa, tekstur dan warna. Dalam tubuh manusia dapat dibentuk dari beberapa asam amino dan sebagian gliserol lemak. Sebagian besar dari bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (Waristo, 2015)

## **2. Fungsi Karbohidrat**

### **a. Sumber Energi**

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi penduduk di seluruh dunia, karena banyak di dapat di alam dan harganya relative murah. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkalori. Sebagian karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagian glukosa untuk keperluan energi segera sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot. Dan sebagian di ubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagian cadangan energi di dalam jaringan lemak. Seseorang yang memakan karbohidrat dalam jumlah kelebihan akan menjadi gemuk. Sistem saraf sentral dan otak sama sekali tergantung pada glukosa untuk keperluan energinya.

### **b. Pemberian Rasa Manis Pada Makanan**

Karbohidrat memberi rasa manis pada makanan, khususnya mono dan sakarida. Sejak lahir manusia menyukai rasa manis. Alat kecap pada ujung lidah merasakan rasa manis tersebut. Gula tidak mempunyai rasa manis yang sama fruktosa adalah gula manis.

### **c. Penghemat Protein**

Bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi, dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. Sebaliknya bila karbohidrat mencukupi, protein terutama akan digunakan sebagai zat pembangun.

### **d. Pengatur Metabolisme Lemak**

Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, sehingga menghasilkan bahan-bahan keton asam asetoasetat, aseton, dan asam beta-hidroksi-butirat. Bahan-bahan ini dibentuk dalam hati dan dikeluarkan melalui urine dengan mengikat basa berupa ion natrium. Hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan natrium dan dehidrasi.

#### **e. Membantu Pengeluaran Feses**

Karbohidrat membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltik usus dan member bentuk pada feses. Selulosa dalam serat mengatur peristaltik usus, sedangkan hemiselulosa dan pektin mampu menyerap banyak air dalam usus besar sehingga memberi bentuk pada sisa makanan yang akan dikeluarkan ( Almtsier, 2016 ).

#### **3. Sumber Karbohidrat**

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi- umbian, kacang- kacang kering dan gula. Hasil olah bahan-bahan ini adalah bihun, mie, roti tepung-tepungan, selai dan sebagainya. Sebagian besar buah tidak banyak mengandung karbohidrat, sayur, seperti wortel dan bit. Bahan makanan hewani seperti daging ayam, ikan telur, dan susu sedikit sekali menandung karbihidrat. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu.

#### **4. Akibat Kekurangan dan Kelebihan karbohidrat**

Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan kebutuhan energi berkurang. Akibatnya, tubuh mencari alternative zat gizi yang dapat menggantikan karbohidrat, yaitu lemak dan protein. Jika terus menerus, mengakibatkan tubuh menjadi semakin kurus dan menderita kurang energi protein (KEP), jika kelebihan konsumsi karbohidrat menyebabkan suplai energi berlebihan, energi lebih disintesis menjadi lemak, sedangkan lemak yang tersedia di dalam tubuh tidak terpakai energinya. Akibatnya penimbunan lemak terus terjadi dan mengakibatkan kegemukan dan obesitas ( Almtsier, 2016 ).

### **E. Protein**

#### **1. Pengertian Protein**

Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber

asam-asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh karbohidrat dan lemak. Protein sebagai pembentuk energi akan menghasilkan 4 kcal/ gr protein (Krisno, 2009).

Sebagai zat pembangun, protein merupakan bahan pembentuk jaringan-jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh. Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran, pada masa kehamilan protein yang membentuk jaringan janin dan pertumbuhan embrio. Protein juga mengganti jaringan tubuh yang rusak dan perlu dirombak (Krisno, 2009).

## **2. Fungsi Protein**

Adapun fungsi protein, antara lain sebagai berikut (Almatsier, 2016)

- a. Pertumbuhan dan pemeliharaan
- b. Pembentuk ikatan-ikatan esensial tubuh
- c. Mengatur keseimbangan cairan
- d. Memelihara netralisasi tubuh
- e. Pembentukan antibodi
- f. Mengangkut zat gizi
- g. Sumber energi

## **3. Sumber protein**

Sumber-sumber protein banyak terkandung di dalam bahan makanan hewani dan nabati yang sering dikonsumsi oleh manusia. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu. Protein hewani merupakan jenis protein yang dapat membantu peningkatan penyerapan yang lebih besar dibanding dengan protein nabati, hal ini dikaitkan dengan pelepasan asam amino dan sistem yang mengandung peptida selama pencernaan yang membentuk ligan bersama yang mengandung protein yang tinggi pada putih telur berupa albumin. Putih telur mempunyai nilai biologi paling tinggi dibanding susu, sapi, ikan, daging dan kacang-kacangan. Sumber protein hewani seperti telur, susu, daging,

unggas, ikan dan kerang. Sedangkan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, hasil olahannya seperti tahu dan tempe ( Alamatsier, 2016 ).

#### **4. Akibat kekurangan dan kelebihan protein**

Kekurangan protein menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan terganggu atau tidak berjalan dengan normal akibat kekurangan protein, kerusakan fisik dan mental pada anak. Kekurangan protein stadium berat menyebabkan *kwashiorkor* pada balita. Kekurangan protein sering ditemukan secara bersamaan dengan kekurangan energi *marasmus*. Makanan tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein juga akan menimbulkan asidosis, dehidrasi, diare, kenaikan amoniak darah dan ureum darah dan demam ( Almatsier, 2016 ).

### **F. Lemak**

#### **1. Pengertian Lemak**

Lemak merupakan zat-zat makanan yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia, selain itu lemak juga merupakan sumber energi yang efektif dibanding karbohidrat dan protein. 1 gram lemak menghasilkan 9 kkal, sedangkan karbohidrat dan protein hanya menghasilkan 4 kkal per gram ( Almatsier, 2016 ).

#### **2. Fungsi lemak**

##### **a. Sumber Energi**

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2,5 kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar.

##### **b. Sumber Asam Lemak Esensial**

Lemak merupakan sumber asam lemak esensial asam linolenat dan linolenat.

### **c. Alat Angkut Vitamin Larut Lemak**

Lemak mengandung vitamin larut lemak tertentu, lemak susu dan minyak ikan laut tertentu mengandung vitamin A dan D dalam jumlah berarti. Hampir semua minyak nabati merupakan sumber vitamin E. Minyak kelapa sawit mengandung banyak karotenoid ( provitamin A ). Lemak membantu transportasi dan absorpsi vitamin yaitu A, D, E, dan K.

### **d. Menghemat Protein**

Lemak menghemat protein penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi.

### **e. Memberi Rasa Kenyang dan Kelezatan**

Lemak memperlambat sekresi asam lambung dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga memberi rasa kenyang lebih lama.

### **f. Memelihara Suhu Tubuh**

Lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat, dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.

### **g. Pelindung Organ Tubuh**

Lapisan lemak yang menyelubungi organ-organ tubuh, seperti jantung, hati, dan ginjal membantu menahan organ-organ tersebut tetap di tempatnya dan melindungi terhadap benturan bahaya lain ( Almatsier, 2016 ).

## **3. Sumber Lemak**

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan ( kelapa sawit, kacang tanah. Kacang kedelai, jagung, advokat, dan sebagainya), mentega, margarine dan lemak hewan ( lemak daging dan ayam ) . Sumber lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam, krim, susu, keju, dan kuning telur ( Almasier, 2016 ).

#### **4. Akibat Kelebihan dan Kekurangan Lemak**

##### **a. Akibat kelebihan**

Akibat konsumsi lemak dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan kolesterol darah. Kondisi ini dapat berdampak pada timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan pembuluh darah.

##### **b. Akibat kekurangan**

Terkait fungsi lemak sebagai sumber energi, kekurangan konsumsi lemak akan menyebabkan kekurangan asupan kalori. Jika dilarutkan dengan fungsi lemak sebagai pealut vitamin larut lemak, kekurangan konsumsi lemak dapat menimbulkan gejala defisiensi vitamin larut lemak.

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak, who hanya menyarankan konsumsi lemak sebanyak 15-30% kebutuhan energi total. Sebagian besar lemak yang dikonsumsi sehari-hari sebaiknya tidak lebih dari 10% berasal dari lemak jenuh dan 3-7% berasal dari lemak tidak jenuh sedangkan konsumsi kolestrol yang dianjurkan adalah kurang dari 300 mg dalam sehari ( Almtsier, 2016 ).

#### **G. Serat Pangan**

##### **1. Pengertian Serat Pangan**

Serat pangan merupakan salah satu komponen penting makanan yang sebaiknya ada dalam susunan diet sehari-hari. Serat telah diketahui mempunyai banyak manfaat bagi tubuh terutama dalam mencegah berbagai penyakit (Piliang dan Djojosoebagio, 1996). Defenisi terbaru serat makanan yang disampaikan oleh *The American Asosiation Of Ceral Chemist* adalah merupakan bagian yang dapat dimakan dari tanaman atau karbohidrat analog yang resisten terhadap pencemaran dan absorpsi pada usus halus dengan fermentasi lengkap atau partial pada usus besar (Josep, 2002).

##### **2. Manfaat Serat Pangan**

###### **a. Mengontrol Berat Badan**

Serat larut air (*soluble fiber*) misalnya *pectin*, *glucans* dan *gum* serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat

membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Dengan kemampuan ini serat larut dapat menunda pengosongan makanan dari lambung, menghambat pencampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan, sehingga terjadi pengurangan penyerapan zat-zat makanan di bagian proksimal. Mekanisme inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan penyerapan (absorpsi) asam amino dan asam lemak oleh serat larut air. Cairan kental ini mengurangi keberadaan asam amino dalam tubuh melalui penghambatan peptida usus. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi juga dapat menurunkan bobot badan. Makanan akan tinggal dalam saluran pencernaan dalam waktu yang relatif singkat sehingga absorpsi zat makanan akan berkurang. Selain itu makanan yang mengandung serat relatif tinggi akan memberi rasa kenyang sehingga menurunkan konsumsi makanan. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori, kadar gula dan lemak yang rendah serta dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas (Nainggolan, 2005).

#### **b. Mengontrol Gula Darah**

Adanya serat larut dapat memperlambat absorpsi glukosa, sehingga dapat ikut berperan mengatur gula darah dan memperlambat kenaikan gula darah. Kemampuan tersebut dinyatakan dalam *Glycaemic Index (GI)* yang angkanya dari 0 sampai dengan 100. Makanan yang cepat dimetabolisme dan cepat diserap dapat meningkatkan kadar gula darah, mempunyai angka GI yang tinggi, sedangkan makanan yang lambat dimetabolisme dan lambat diserap masuk ke aliran darah mempunyai angka GI yang rendah. Hasil penelitian pada hewan percobaan maupun pada manusia mengungkapkan bahwa kenaikan kadar gula darah dapat ditekan jika karbohidrat dikonsumsi bersama serat. Hal ini sangat bermanfaat bagi penderita diabetes, baik tipe I maupun tipe II (Nainggolan, 2005)

#### **c. Serat Makanan Terhadap Pencegahan Penyakit**

Efek fisiologis serat makanan seperti toleransi terhadap glukosa, meningkatkan kekambaan feses, menurunkan kolesterol plasma

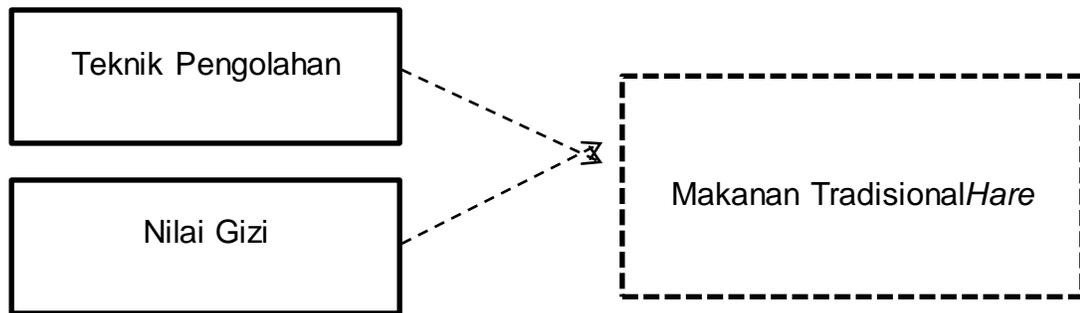
menunjukkan bahwa serat makanan dapat menurunkan insiden penyakit kronis seperti komplikasi diabetes, kanker kolon dan penyakit jantung. Studi terhadap efek langsung serat makanan ternyata berlaku jika peningkatan konsumsi serat disertai penurunan konsumsi lemak yang dapat menurunkan resiko penyakit kutil/polip pada kolon. Polip kolon merupakan prekursor perkembangan tumor (Tensiska, 2008).

### **3. Jenis dan Sumber serat pangan**

Komposisi kimia serat pangan bervariasi tergantung dari komposisi dinding sel tanaman penghasilnya. Pada dasarnya komponen-komponen dinding sel tanaman terdiri dari selulosa, hemiselulosa, pektin, lignin, mucilage yang semuanya termasuk dalam serat pangan. Serat pangan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu : Serat pangan larut (soluble dietary fiber), termasuk dalam serat ini adalah pektin dan gum merupakan bagian dalam dari sel pangan nabati. Serat ini banyak terdapat pada buah dan sayur, dan serat tidak larut (insoluble dietary fiber), termasuk dalam serat ini adalah selulosa, hemiselulosa dan lignin, yang banyak ditemukan pada sereal, kacang-kacangan dan sayuran.

Sayuran dan buah-buahan adalah merupakan sumber serat pangan yang paling mudah dijumpai dalam menu masyarakat. Sebagai sumber serat sayuran dapat dikonsumsi dalam bentuk mentah atau telah diproses melalui perebusan, Sedangkan buah-buahan Indonesia merupakan negara yang kaya akan aneka macam buah-buahan ( Santoso, 2011 ). *Hare* juga merupakan makanan tradisional yang memiliki bahan-bahan lokal yang berkhasiat untuk kesehatan .

## H. Kerangka Konsep



Keterangan

:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

## I. Defenisi Operasional

**Tabel 1. Defenisi Operasional**

No	Variabel	Defenisi Operasional	Pengukuran
1	<i>Hare</i>	<i>Hare</i> merupakan makanan tradisional khas masyarakat batak toba, yang di jual di kecamatan laguboti.	Nominal
2	Teknik Pengolahan <i>Hare</i>	Observasi dengan dokumentasi dan video oleh enumerator tahapan teknik pengolahan yang dilakukan pemasak <i>hare</i> mulai dari persiapan bahan, pengolahan, sampai menjadi <i>hare</i> .	Nominal
3	Nilai Kandungan Gizi <i>Hare</i>	Nilai kandungan gizi <i>hare</i> ( karbohidrat, protein, lemak, serat ) dengan menggunakan aplikasi Nutrisurvey.	Rasio

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir. Adapun Pengumpulan data dilakukan yaitu kontak sampel di dapatkan pada tanggal 22 April – 3 Mei 2020, wawancara dilakukan pada tanggal 4 Mei – 13 Mei 2020, dokumentasi pengolahan *hare* oleh enumerator pada tanggal 14 Mei – 17 Mei 2020.

#### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian Observasional yaitu mengamati teknik pengolahan dan nilai gizi *hare* dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

#### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang pernah memasak *hare*. Sampel adalah sebagian dari populasi yaitu ibu yang pernah memasak *hare* sebulan terakhir pada bulan Maret bersedia menjadi sampel dan bersedia diwawancarai langsung. Pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan secara *accidental sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan faktor spontanitas, yaitu siapa saja yang tidak sengaja bertemu dengan enumerator di kecamatan Laguboti yang memasak *hare* sebulan terakhir pada bulan Maret, pengambilan sampel peneliti dibantu oleh 2 orang enumerator yang tinggal di laguboti dimana enumerator mengunjungi pasar pekan untuk mendapatkan kontak sampel yang memasak *hare*, karena sampel ada di saat pasar pekan (Riduan, 2005).

#### **D. Jenis Data 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 penelitian ulang terdiri dari :

1. Data karakteristik ibu yang mengolah *hare* meliputi nama, umur, suku, pendidikan, pekerjaan.
  2. Data standar resep
  3. Data kandungan gizi.
- b. Data sekunder merupakan data diperoleh berdasarkan informasi umum mengenai lokasi penelitian yang diperoleh melalui data badan pusat statistik di kabupaten Toba samosir.

## **2. Cara pengumpulan data**

- a. Data karakteristik dikumpulkan dengan cara, ada kuesioner terstruktur lalu saya telpon responden satu per satu dan menanyakan langsung melalui telpon.
- b. Data standar resep dikumpulkan dengan cara, saya membuat janji terlebih dahulu dengan responden dikarenakan responden masih pasif menggunakan teknologi, setelah itu saya melakukan wawancara kuesioner dengan responden satu per satu. lalu untuk mengetahui bagaimana standar resepnya yaitu jenis bahannya, alat memasak, teknik pengolahannya, penyajiannya saya meminta responden membuat proses pengolahan *hare* mulai dari persiapan bahan, pengolahan sampai menjadi *hare* dan enumerator yang tinggal di laguboti mendokumentasikannya meliputi pengiriman gambar dan video kepada peneliti.
- c. Data kandungan gizi ( Karbohidrat, protein, Lemak, Serat ) berdasarkan Nutrisurvey.

## **E. Pengolahan dan Analisis Data**

### **1. Pengolahan Data**

Data identitas sampel dan data karakteristik ibu dikumpulkan diolah secara manual menggunakan komputer dengan tahapan sebagai berikut.

1. Memeriksa kelengkapan data.
2. Memberikan kode sesuai dengan karakteristik data identitas.

3. Mengentri data ke dalam komputer.

Data nilai gizi makanan indonesia dikumpulkan menggunakan Nutrisurvey dengan tahapan sebagai berikut.

1. Menginstal aplikasi Nutisurvey.

2. Masukkan data bahan dan jumlah bahan.

2. Analisis Data

Analisis Univariant dilakukan untuk menggambarkan karakteristik data yang dikumpulkan secara kualitatif.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi**

Sumatera Utara khususnya Balige, Porsea, dan Laguboti, memiliki *Onan* yang sangat ramai pengunjung nya, *onan* di Balige hanya sekali seminggu yaitu dihari jumat, *onan* di Porsea yaitu dihari rabu dan Laguboti yaitu hanya di hari senin. Lokasi berada dijalan Sisingamangaraja dipusat kota Balige, sedangkan lokasi Porsea dijalan Patuan Nagari no. 99, Pardede *Onan*, dan lokasi Laguboti dijalan Pattimura ujung.

Kabupaten Toba Samosir adalah salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera Utara dan merupakan daerah pemekaran dari Kabupaten Tapanuli Utara yang dibentuk dengan Undang-Undang NO.12 Tahun 1998 tentang Pembentukan Kabupaten Daerah Tingkat II Toba Samosir dan Kabupaten Daerah Tingkat II Mandailing Natal. Pada saat dibentuk Kabupaten Toba Samosir terdiri dari 13 kecamatan dan 4 perwakilan kecamatan, 281 desa serta 19 kelurahan.

Pada tahun 2003 Kabupaten Toba Samosir dimekarkan menjadi Kabupaten Toba Samosir dan Kabupaten Samosir berdasarkan Undang-Undang No.36 Tahun 2003 tentang Pembentukan Kabupaten Samosir dan Kabupaten Serdang Bedagai. Setelah dimekarkan Kabupaten Toba Samosir bertambah menjadi 11 Kecamatan dengan dibentuknya Kecamatan Sigumpar yang merupakan pemekaran dari Kecamatan Silaen pada tahun 2004. Kemudian pada tahun 2006 terbentuk lagi tiga kecamatan baru yaitu, Kecamatan Tampahan, Nassau, Siantar Narumonda. Dan pada 2008 terdapat 2 pemekaran yaitu 30 Parmaksian dan Bonatua Lunasi. Sehingga sampai saat ini terdiri dari 16 Kecamatan : Kecamatan Balige, Kecamatan Tampahan, Kecamatan Laguboti, Kecamatan Habinsaran, Kecamatan Borbor, Kecamatan Nassau, Kecamatan Silaen, Kecamatan Sigumpar, Kecamatan Porsea, Kecamatan Pintu Pohan Meranti, Kecamatan Siantar Narumonda,

Kecamatan Parmaksian, Kecamatan Lumban Julu, Kecamatan Uluan, Kecamatan Ajibata, Kecamatan Bonatua Lunasi.

## **B. Gambaran Karakteristik Sampel**

### **1. Karakteristik Sampel**

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah. Distribusi tingkat pendidikan sampel dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persen (%)
SD	3	50,0
SMA	3	50,0
Total	6	100

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwatingkat pendidikan SMA yaitu 3 orang (50,0%), dan pendidikan SD yaitu 3 orang (50,0%).

Pendidikan yang dilalui seseorang baik formal maupun non formal akan meningkatkan pengetahuan pengolahan *hare*. Ibu yang memiliki riwayat pendidikan lebih tinggi akan lebih mudah untuk menerima informasi yang diberikan. Biasanya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula dalam menyaring informasi yang baik dan buruk sesuai dengan kebutuhannya (Langitan, 2007).

#### **b. Umur**

Umur 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, umur adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Distribusi umur sampel dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur**

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persen(%)
40-49	1	16,7
50-59	4	66,8
> 60	1	16,7
Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas jumlah sampel yang pada kelompok umur 50-59 tahun adalah yang terbanyak dengan 4 orang (66,8%), dan kelompok umur terendah yaitu 40-49 tahun sedangkan > 60 tahun masing masing 1 orang yaitu (16,7%).

**c. Suku**

Suku merupakan himpunan manusia yang memiliki atau mempunyai kesamaan dari segi ras, agama, asal-usul bangsa, juga sama-sama terikat didalam nilai kebudayaan tertentu. Distribusi suku sampel dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Suku**

Suku	Frekuensi (n)	Persen(%)
Batak Toba	6	100,0
Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas jumlah sampel suku Batak Toba sebanyak 6 orang (100,0). Setiap suku pasti memiliki kebiasaan atau aturan didalam sebuah tradisi, pada pengolahan *hare* yang semakin lama banyak diminati dan tidak akan pernah dilupakan dalam acara-acara tertentu sebagai proses pengolahan pemasakan *hare*.

**d. Pekerjaan**

Pekerjaan sangat berpengaruh pada sikap seseorang. Kondisi lingkungan pekerjaan yang nyaman maka akan membentuk sikap positif pada pekerjaan. Apabila lingkungan kerja yang tidak nyaman maka akan

membentuk sikap yang negative pada pekerjaannya. Distribusi pekerjaan sampel dapat dilihat pada Tabel 5 .

**Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persen(%)
Petani	5	83,4
Wiraswasta	1	16,7
Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas bahwa persentase sampel pekerjaan ibu petani sebanyak 5 orang (83,4%), sedangkan yang terendah wiraswasta yaitu sebanyak 1 orang (16,7%).

**e. Desa Asal Sampel**

**Tabel6. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Desa**

Desa	Frekuensi (n)	Persen(%)
Haunatas	2	33,3
Hutahean	2	33,3
Pardinggaran	1	16,7
Sibuea	1	16,7
Total	6	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa persentase sampel kelompok desa haunatas sebanyak 2 orang ( 33,3 %), desa hutahean ( 33,3 %), dan desa pardinggaran, desa sibuea masing-masing sebanyak 1 orang ( 16,7 %).

**2. Karakteristik Pemasakan hare**

**a. Frekuensi pemasakan hare**

Pemasakan hare biasanya dilakukan pada saat acara-acara penting seperti acara adat pernikahan, acara jika ada yang meninggal, pada saat *onan*/pasar dan lain-lain seperti pada Table 7.

**Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Pemasakan Hare**

Frekuensi pemasakan	Frekuensi (n)	Persen(%)
1 kali dalam sebulan	3	50,0
2 kali dalam sebulan	1	16,7
3 kali dalam sebulan	1	16,7
4 kali dalam sebulan	1	16,7
Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas bahwa persentase sampel berapa kali ibu memasak *hare* dalam satu bulan terakhir sebanyak 3 orang 1 kali (50,0%), 1 orang 2 kali (16,7 %), 1 orang 3 kali ( 16,7%) dan 1 orang 4 kali ( 16,7 %).

**b. Jenis bahan *hare***

**Bahan *hare* yang digunakan sampel seperti pada Tabel8.**

Jenis Dan Jumlah Bahan ( gram )						
Bahan	Responden					
	1 Desa haunatas	2 Desa parding garan	3 Desa hutahean	4 Desa haunatas	5 Desa hutahean	6 Desa sibuea
Simarateate	20	-	30	-	-	-
Akar purba jolma	30	-	20	-	-	-
Iddot	10	-	10	-	-	-
Semangka	1000	2000	1000	2000	1000	1000
Pisang raja	600	500	500	500	500	1000
Kunyit	120	150	100	100	100	100
Kencur	10	20	10	10	10	10
Mentimun	100	200	100	100	200	100
Tepung Beras	1000	2000	2000	1000	2000	3000
Jahe	100	50	50	100	200	100
Susu kental manis	100	100	-	-	-	-
Santan	300	300	200	200	200	200
Telur ayam	65	-	65	-	65	-

Nangka	500	500	500	500	500	500
Bawang putih	10	-	-	-	-	-
Garam	50	50	-	30	20	-
Gula Pasir	300	250	300	300	300	300

**Bahan *hare* dalam 100 gr Tabel 9.**

Bahan	Jumlah bahan ( gr )
Simarateate	25
Akar purba jolma	25
Iddot	10
Semangka	1.333
Pisang raja	600
Kunyit	112
Kencur	12
Mentimun	133
Tepung Beras	1.833
Jahe	100
Susu kental manis	100
Santan	233
Telur ayam	65
Nangka	500
Bawang putih	10
Garam	37
Gula Pasir	292

**c. Standar resep *hare***



Iddot



Kunyit, jahe, kencur, bawang putih



Mentimun



Kelapa



Pisang raja



Akar purba jolma



Simarateate



Tepung beras



Semangka



Nangka



Susu kental manis



Telur ayam



Garam

Gula pasir

Daun Pisang



Daun nenas

**d. Proses pengolahan hare**

Proses persiapan, pemasakan, penyajian *hare* sebagai berikut :

1. Semua bahan dibersihkan
2. Bahan simarateate ambil daunnya , iddot dan akar purba jolma ambil kulitnya
3. Semua bahan dari daun dan akar ditumbuk lalu di saring
4. Buah pisang,kunyit,kencur,jahe, bawang putih di haluskan
5. Buah timun dan semangka dipotong-potong dan di haluskan
6. Buah nangka diambil kulitnya di haluskan
7. Beras digiling lalu di ayak
8. Semua bahan dicampurkan
9. Tambahkan gula putih, garam, telur ayam ,susu, santan
10. Campurkan semua adonan cair lalu masukkan tepung beras aduk sampai rata
11. Masak adonan dengan api sedang terus di aduk-aduk hingga matang dan mengental
12. Hare siap disajikan.



daun simarateate, akar purba jolma,  
iddot ditumbuk lalu disaring



santan



Semangka dipotong lalu dihaluskan

Nangka dipotong lalu dihaluskan



Mentumun dipotong lalu dihaluskan

kunyit, kencur, jahe, bawang putih dihaluskan



Tambahkan tepung beras, telur ayam, Gula putih, susu, santan

Pencampuran semua bahan



Pemasakan



*Hare* setelah masak



Penyajian hare

e. **Wadah pemasakan**

Dari 6 sampel hasil pengumpulan data yang dilakukan untuk wadah pemasakan *hare* adalah periuk.

f. **Waktu pemasakan**

Semakin banyak bahan-bahan *hare* yang dimasak maka semakin banyak kandungan air dan akan semakin lama mengental seperti pada Table 10.

**Tabel 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Waktu Pemasakan**

Waktu pemasakan	Frekuensi (n)	Persen(%)
<i>Hare</i> 30 menit	3	50,0
<i>Hare</i> 1 jam	3	50,0
Total	6	100,0

Berdasarkan tabel diatas bahwa persentase sampel ibu memasak *hare* selama 30 menit sebanyak 3 orang (50,0 %) sedangkan selama 1 jam sebanyak 3 orang (50,0%).

Menurut tabel diatas lamanya pemasakan pada *hare* disesuaikan dengan selera masing-masing dan tahan lama jika dimasak sampai mengental.

**f. Cara penyajian**

Dari 6 sampel hasil pengumpulan data yang dilakukan untuk cara penyajian *hare* berbeda-beda ada yang menggunakan daun pisang ada juga yang menggunakan kertas plastik dan untuk sendoknya ada yang menggunakan raso atau daun buah nenas.

**4. Yang mengonsumsi *hare***

Dari 6 sampel hasil pengumpulan data yang dilakukan yang mengonsumsi *hare* ialah semua masyarakat yang ingin mengonsumsi *hare* di laguboti.

**5. Menurut sampel manfaat mengonsumsi *hare***

Dari 6 sampel hasil pengumpulan data wawancara yang dilakukandengan menelpon responden satu persatu menurut sampel manfaat mengonsumsi *hare* yaitu untuk yang baru menikah dipercaya dapat meningkatkan kesuburan, ibu hamil dapat melancarkan di saat melahirkan nantinyadan obat penyakit maag.

**6. *Hare* di konsumsi**

*Hare* biasanya dikonsumsi pada saat acara-acara penting seperti acara adat pernikahan, acara jika

ada yang meninggal, pada saat *onan*/pasar.

## 7. Kandungan gizi *hare*

Kandungan gizi yang terdapat pada *hare* dihitung dengan menggunakan Nutrisurvey.

**Tabel 11. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey Sampel 1.**

Bahan	Berat ( gram)	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat ( gr)	Protein ( gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	1000	72,0	6,0	4,0	5,0
Pisang raja	600	140,4	6,0	3,0	14,4
Kunyit	120	69,8	15,2	16,6	39,8
Kencur	10	1,1	0,0	0,0	0,0
Mentimun	100	2,8	0,7	0,1	0,8
Tepung beras	1000	795,0	67,0	6,0	8,0
Jahe	100	15,3	2,1	0,3	2,1
Susu kental manis	100	54,5	7,8	8,7	0,0
Santan	300	9,0	2,1	20,1	5,4
Telur ayam	65	0,7	8,2	6,9	0,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Bawang putih	10	2,0	0,3	0,0	0,3
Garam	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gula pasir	300	299,7	0,0	0,0	0,0

Kandungan gizi *hare* sampel1 yaitu karbohidrat 1630,4 gr,protein 129,9 gr , lemak 69,7 gr , serat 118,8 gr .

**Tabel 12. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey  
Sampel 2.**

Bahan	Berat ( gram )	Komposisi zat gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	2000	144,0	12,0	8,0	10,0
Pisang raja	500	117,0	5,0	2,5	12,0
Kunyit	150	87,3	19,0	20,7	49,8
Kencur	20	2,3	0,0	0,0	0,0
Mentimun	200	5,6	1,4	0,2	1,6
Tepung beras	2000	1590	134,0	12,0	16,0
Jahe	50	15,3	2,1	0,3	2,1
Susu kental manis	100	54,5	7,8	8,7	0,0
Santan	300	9,0	2,1	20,1	5,4
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Garam	50	0,0	0,0	0,0	0,0
Gula pasir	250	249,8	0,0	0,0	0,0

Kandungan gizi *hare* sampel 2 yaitu karbohidrat 2442,7 gr, protein 198,0 gr, lemak 76,5 gr , serat 139,9 gr.

**Tabel 13. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey Sampel 3.**

Bahan	Berat (gram)	Komposisi zat gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	1000	72,0	6,0	4,0	5,0
Pisang raja	500	117,0	5,0	2,5	12,0
Kunyit	100	58,2	12,7	13,8	33,2
Kencur	10	1,1	0,0	0,0	0,0
Mentimun	100	2,8	0,7	0,1	0,8
Tepung beras	2000	1590,0	134,0	12,0	16,0
Jahe	50	7,7	1,0	0,2	1,0
Santan	200	6,0	0,0	13,4	3,6
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Gula pasir	300	299,7	0,0	0,0	0,0

Kandungan gizi *hare* sampel 3 yaitu karbohidrat 2322,5 gr, protein 175,4 gr, lemak 50 gr , serat 144,7 gr.

**Tabel 14. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey Sampel 4.**

Bahan	Berat (gram)	Komposisi zat gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	2000	144,0	12,0	8,0	144,0
Pisang raja	500	117,0	5,0	2,5	117,0
Kunyit	100	58,2	12,7	13,8	58,2
Kencur	10	1,1	0,0	0,0	1,1
Mentimun	100	2,8	0,7	0,1	2,8
Tepung beras	3000	2385,0	201,0	18,0	2385,0
Jahe	100	15,3	2,1	0,3	15,3
Santan	200	6,0	1,4	13,4	6,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	168,0
Gula pasir	300	299,7	0,0	0,0	299,7

KandungKandungan gizi *hare* sampel 4 yaitu karbohidrat 1610,1 gr , protein 116,1gr, lemak 54,8 gr , serat 114,5 gr .

**Tabel 15. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey Sampel 5.**

Bahan	Berat (gram)	Komposisi zat gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	1000	72,0	6,0	4,0	5,0
Pisang raja	500	117,0	5,0	2,5	12,0
Kunyit	100	58,2	12,7	13,8	33,2
Kencur	10	1,1	0,0	0,0	0,0
Mentimun	200	5,6	1,4	0,2	1,6
Tepung beras	2000	1590,0	134,0	12,0	16,0
Jahe	200	30,6	4,2	0,6	4,2
Santan	200	6,0	1,4	13,4	3,6
Telur ayam	65	0,7	8,2	6,9	0,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Garam	20	0,0	0,0	0,0	0,0
Gula pasir	300	299,7	0,0	0,0	0,0

Kandungan gizi *hare* sampel 5 yaitu karbohidrat 1554,0 gr, protein 120,4 gr, lemak 51,4 gr, serat 110,6 gr.

**Tabel 16. Kandungan Gizi *Hare* dengan Menggunakan Nutrisurvey  
Sampel 6.**

Bahan	Berat (gram)	Komposisi zat gizi			
		Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Serat (gr)
Semangka	1000	72,0	6,0	4,0	5,0
Pisang raja	1000	234,0	10,0	5,0	24,0
Kunyit	100	58,2	12,7	13,8	33,2
Kencur	10	1,1	0,0	0,0	0,0
Mentimun	100	2,8	0,7	0,1	0,8
Tepung beras	3000	2385,0	201,0	18,0	24,0
Jahe	100	15,3	12,1	0,3	2,1
Santan	200	6,0	1,4	13,4	3,6
Nangka	300	168,0	14,5	4,0	43,0
Gula p asir	300	299,7	0,0	0,0	0,0

Kandungan gizi *hare* sampel 6 yaitu karbohidrat 3242,1 gr , protein 248,4 gr , lemak 58,6 gr, serat 135,7 gr.

**Tabel 17. Kandungan Gizi Dalam 100 gr *Hare* Dengan Menggunakan Nutrisurvey**

Bahan	Berat ( gr )	Komposisi Zat Gizi			
		Karbohidrat ( gr )	Protein ( gr )	Lemak ( gr )	Serat ( gr )
Semangka	1.333	96,0	8,0	5,3	6,7
Pisang raja	600	140,4	6,0	3,0	14,4
Kunyit	112	65,2	14,2	15,5	37,2
Kencur	12	1,4	0,0	0,0	0,0
Mentimun	133	3,7	0,9	0,1	1,1
Tepung Beras	1.833	1457,2	122,8	11,0	14,7
Jahe	100	15,3	2,1	0,3	2,1
Susu kental manis	100	54,5	7,8	8,7	0,0
Santan	233	7,0	1,6	15,6	4,2
Telur ayam	65	0,7	8,2	6,9	0,0
Nangka	500	168,0	14,5	4,0	43,0
Bawang putih	10	2,0	0,3	0,0	0,3
Garam	37	0,0	0,0	0,0	0,0
Gula Pasir	292	291,7	0,0	0,0	0,0

Kandungan zat gizi 100 gr *hare* mengandung Karbohidrat 2303,1 gr, Protein 186,5 gr, lemak 70,5 gr, Serat 123,6 gr.

Bahan bahan *hare* tidak terdapat di dalam Nutrisurvey sehingga tidak dapat dianalisis kandungan gizi nya yaitu simarateate, akar purbajolma, dan iddot.

## **8. Hambatan Selama Penelitian**

Dalam pengumpulan data hambatan yang dialami yaitu : Responden masih pasif untuk menggunakan teknologi sehingga sulit untuk membangun komunikasi antara peneliti dengan responden.

Analisis kandungan gizi *hare* bahan yang tidak terdapat di nutrisurveysimarateate, akar purba jolma dan iddotidak dapat dilakukan analisis kandungan gizi nya di laboratorium.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Standar resep hare : jenis bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional hare yaitu : simarateate, akar purbajolma, iddot, semangka, pisang raja, kunyit, tepung, kencur, mentimun, tepung beras, jahe, susu kental manis, santan, telur ayam, nangka, garam, gula pasir.
2. Teknik pengolahan *hare*  
Proses persiapan, pemasakan, penyajian *hare* sebagai berikut :
  - 1) Semua bahan dibersihkan
  - 2) Bahan simarateate ambil daunnya , iddot dan akar purba jolma ambil kulitnya
  - 3) Semua bahan dari daun dan akar ditumbuk lalu di saring
  - 4) Buah pisang, kunyit, kencur, jahe, bawang putih di haluskan
  - 5) Buah timun dan semangka dipotong-potong dan di haluskan
  - 6) Buah nangka diambil kulitnya di haluskan
  - 7) Beras digiling lalu di ayak
  - 8) Semua bahan dicampurkan
  - 9) Tambahkan gula putih, garam, telur ayam ,susu, santan
  - 10) Campurkan semua adonan cair lalu masukkan tepung beras aduk sampai rata
  - 11) Masak adonan dengan api sedang terus di aduk-aduk hingga matang dan mengental
  - 12) Hare siap disajikan.
3. Kandungan gizi makanan tradisional *hare* per 100 gram  
Kandungan zat gizi 100 gr *hare* mengandung Karbohidrat 230,1 gr, Protein 18,65 gr, Lemak 7,05 gr, Serat 12,36 gr.

## **B. Saran**

1. Diharapkan penelitian ini dapat sebagai media informasi pada proses pengolahan hare dan kandungan gizi *hare*, untuk penelitian selanjutnya menganalisis kandungan gizinya diharapkan membawa sampel *harenya* ke laboratorium karena bahan simarateate, akar purba jolma, dan irdot tidak dapat diketahui.
2. Bagi masyarakat diharapkan untuk lebih melestarikan makanan tradisional *hare* sebagai kearifan lokal dari suku Batak Toba.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2009. Arsik batak Toba <http://www.google.com/Arsik Batak Toba>. (Diakses 22 Oktober2009).
- Anonim.2017.<https://www.hitabatak.com/mau-makan-hare-pergilah-ke-pesta-adat-batak/>. (Diakses 30mei 2017).
- Anonim.2015.<http://smartofliveanalyst.blogspot.com/2015/05/analisis-proksimat.html>( Diakses 29 mei 2015 )
- Almatsier, Sunita. 2016. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- A. M. Serang, M. A. Suprayudi , D. Jusadi, I. Mokoginta. 2007.Pengaruh Kad ar Protein dan Rasio Energi Protein Pakan Berbeda Terhadap Kinerja Pertumbuhan Benih Ranjungan (Portunus pelagicus).Jurnal Akuakultur Indonesia.
- Benny , Rahmawan Noviadi. 2014. Desain Kemasan Tradisional Dalam Konteks Kekinian.Jurnal Fakultas Desain.
- Budianto, Agus Krisno. 2009. Dasar-Dasar Ilmu Gizi.Malang : UMM Press Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017
- Godlief Joseph. 2002. Manfaat Serat Makanan Bagi Kesehatan Kita. Makalah Falsafah Sains (PPs 702). Program Pasca Sarjana/ S3 : Institut Pertanian Bogor
- Lutfi, Stefanus Eliazer,MuhBahruddin.Abdul Aziz.2013.Pembuat Buku Makanan Tradisonal Surabaya sebagai Upaya Pelestarian Produk Lokal. Jurnal Stikom Surabaya.
- Marwanti. 2006. Penerapan Pembelajaran Terintegrasi Model Tematik untuk Meningkatkan Pemahaman Pangan Tradisional di Sekolah Dasar.
- Marzukillyas, M. R. Uluputty, Sandra A. Aziz dan Memen Surahman .2008. Karakterisasi Morfoekotipe dan Proksimat Pala Banda (Myristica fragrans Houtt.).jurnal Jurusan Budidaya Pertanian, Fak. Pertanian, Univ. Pattimura, Jl. Ir. M. Putuhena, Kampus Poka, Ambon 97233

- Olwin Nainggolan dan Cornelis Adimunca, 2005. Diet Sehat Dengan Serat. Cermin Dunia Kedokteran No. 147, 2005 Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Oktora, Lusia, Ruma Kumala Sari. 2006. Pemanfaatan Obat Tradisional dengan Pertimbangan Manfaat dan Keamanannya. Jurnal Ilmu Kefarmasian.
- Riduan, DRs. M.B.A. 2005. Rumusan dan Data dalam Analisis Statistik Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Suter, Ketut. 2014. Pangan Tradisional: Potensi dan Prospek Pengembangannya. Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan Prog. Pasca Sarjana, Univ. Udayana.
- Santoso, Agus. 2011. Serat Pangan (dietary fiber ) dan Manfaatnya bagi Kesehatan. Fakultas Teknologi Pertanian, Unwidha Klaten.
- Syafrizar dan Wilda Welis. 2008. Ilmu gizi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syahrul dan Sumardi. 2019. The culinary tourim. Destination Traditional Culinary Based In The Regency Of Toba Samosir, Jurnal Akademi Pariwisata Medan.
- Tensiska. 2008. Serat Makanan. Jurusan Teknologi Industri Pangan Fakultas Teknologi Industri Pertanian Universitas Padjadjaran : Bandung
- Waristo, Heri, Rindiani, dan Fafa Nurhdyansah. 2015. Ilmu Bahan Makanan Dasar. Yogyakarta : Nurha Medika.

Lampiran 1.

Contoh Gambar *hare*



Lampiran 2.  
Peta Lokasi Penelitian



**Lampiran 3.**

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

**A. Identitas Responden**

Nama :

TTL / Umur :

Suku :

Pendidikan Terakhir:

Pekerjaan :

**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* ?  
Tuliskan .....

4. Dalam pembuatan *hare*

**a. Bagaimana persiapan bahan yang digunakan :**

Jenis Bahan	Persiapan/Proses

**b. Proses pemasakan/Pengolahan :**

<i>Pemasakan</i>
<i>Tahap-tahap :</i>
<i>Wadah :</i>
<i>Waktu :</i>

**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 5.

LOKASI PASAR BESAR DI LAGUBOTI





Lampiran 6.

**PERENCANAAN ANGGARAN BIAYA PENELITIAN**

No	Kegiatan	Biaya	Jumlah	Total
1	<b>Bahan habis pakai</b>			
	a. Print proposal dan jurnal	Rp. 500	200 lembar 200 lembar	Rp. 100.000,-
	b. Fotocopy proposal	Rp. 250	150 lembar	Rp. 50.000,-
	c. Perbaikan proposal	Rp. 500		Rp. 75.000,-
2	<b>Bahan Penunjang</b>			
	a. Fotocopy formulir data responden	Rp. 250,-	30 lembar	Rp. 10.000,-
3	<b>Perjalanan</b>			
	a. Transportasi pengumpulan data	Rp. 300.000,-		Rp. 300.000,-
4	<b>Barang operasional</b>			
	a. Termometer	Rp. 40.000,-	5 buah	Rp. 200.00,-
	b. Bahan kontak	Rp. 300.000,-		Rp. 300.000,-
	c. Biaya tak terduga	Rp. 100.000,-		Rp. 100.000,-
<b>Jumlah</b>				<b>Rp.1. 135.000,-</b>

Lampiran 7.

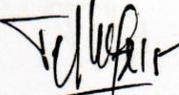
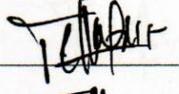
**JADWAL PENELITIAN**

No	Kegiatan	2019					2020				
		Agu	Sep	okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Penelurusan Pustaka	■									
2	Penyelesaian Proposal		■	■	■						
3	Seminar proposal					■					
4	Perbaikan Proposal					■					
5	Penyimpulan Data					■					
6	Penyusunan Laporan						■				
7	Penulisan KTI						■	■	■		
8	SeminarKTI									■	
9	perbaikankTI										■

Lampiran 8.

**BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Astika Sari Hasibuan  
 Nim : P01031117008  
 Judul : Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Hare* di Kecamatan Laguboti 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		

22	27 Mei 2020	Diskusi mengenai perbaikan KTI	Aly	
23	08 Juni 2020	Mendaftar seminar hasil KTI	Aly	
24	10 Juni 2020	Sidang hasil KTI	Aly	
25	16 Juni 2020	Revisi kepada dosen pembimbing	Aly	
26	19 Juni 2020	Revisi KTI disetujui dosen pembimbing	Aly	
27	24 Juni 2020	Revisi kepada penguji I	Aly	
28	26 Juni 2020	Revisi KTI disetujui oleh penguji I	Aly	
29	26 Juli 2020	Revisi kepada penguji II	Aly	
30	03 Agustus 2020	Revisi KTI disetujui oleh penguji II	Aly	

Lampiran 9.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : ASTIKA SARI HASIBUAN

NIM : P01031117008

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat pada Karya Tulis Ilmiah adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang,

Yang membuat pernyataan,



(ASTIKA SARI HASIBUAN)

**Lampiran 10.**

**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 Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisiona *Hare* di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir” yang akan dilakukan oleh:

Nama : Astika Sari Hasibuan  
Alamat : Desa Ujung Gading, Kec. Sihapas Barumon, Kab.  
Kab. Padang Lawas, Kode Pos 22755, Prov.  
Sumatera Utara  
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III  
No HP : 085260421720

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

Medan,.....2020

Peneliti

Responden

Astika Sari Hasibuan

(.....)

Lampiran 11.



**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 : [kepk.poltekkesmedan@gmail.com](mailto:kepk.poltekkesmedan@gmail.com)

---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG**  
**PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN**  
Nomor: 01.657/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 :

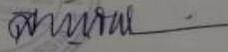
**“Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional Batak Toba Hare Di Kecamatan Laguboti Kabupaten Toba Samosir”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Astika Sari Hasibuan**  
Dari Institusi : **Jurusan DIII 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 12.

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : ASTIKA SARI HASIBUAN  
TTL : UJUNG GADING, 17 JUNI 1999  
Nama Orang Tua :  
    1. Ayah : TONGKU HASIBUAN  
    2. Ibu : ENGLAN SIREGAR  
Jumlah Saudara : 3  
Alamat Rumah : Desa Ujung Gading, Kec. Sihapas Barumun, Kab.  
Kab. Padang Lawas, Kode Pos 22755, Prov.  
Sumatera Utara  
No Telepon : 085260421720  
Riwayat Pendidikan : 1. SD NEGERI 102030 PADANG HASIOR  
2. SMP NEGERI 1 SIHAPAS BARUMUN  
3. SMA AI UIUM MEDAN  
Hobby : Memasak dan Travelling  
Motto : "Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu  
kaum sehingga mereka merubah keadaan pada diri  
mereka sendiri"( QS. AR'RAD : 11).  
Email : astikasarihsb06@gmail.com