

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN
TRADISIONAL *TASAK TELU* DARI SUKU KARO
DI KECAMATAN TIGA PANAH**

KARYA TULIS ILMIAH



AFRISA FRIDA DIANTA

P01031119002

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

2022

**GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN
TRADISIONAL *TASAK TELU* DARI SUKU KARO
DI KECAMATAN TIGA PANAH**

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



AFRISA FRIDA DIANTA

P01031119002

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

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

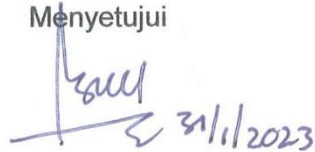
Judul : Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Tasak Telu* dari Suku Karo di Kecamatan Tiga Panah

Nama Mahasiswa : Afrisa Frida Dianta

NIM : P01031119002

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Novriani Tarigan DCN, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu STP, MKM
Anggota Penguji



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan



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

Tanggal Lulus : 21 Juni 2022

ABSTRAK

AFRISA FRIDA DIANTA "GAMBARAN TEKNIK PENGOLAHAN DAN NILAI GIZI MAKANAN TRADISIONAL *TASAK TELU* DARI SUKU KARO DI KECAMATAN TIGAPANAH"

(DIBAWAH BIMBINGAN NOVRIANI TARIGAN)

Latar Belakang: Pada saat ini, banyak makanan khas suatu suku yang tidak begitu dikenal lagi oleh generasi baru. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu, masuknya jenis kuliner baru dari luar negeri seperti, fried chicken, bakpao, ramen, dan lainnya yang menggantikan kuliner khas masyarakat itu sendiri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *tasak telu* dari Suku Karo di Kecamatan Tigapanah.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penentuan sampel secara *purposive* dari 3 desa dengan kriteria inklusi berdasarkan umur pembuat, biasa mengolah masakan Tradisional di acara pesta adat/pesanan, dan bersedia diwawancara. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara pada pembuat masakan tradisional sesuai pada panduan wawancara untuk mendapatkan resep *Tasak Telu*. **Hasil :** dari 3 responden yang diwawancarai teknik pengolahan yang digunakan ialah *boiling* (merebus). Makna dari masakan *tasak telu* ini sebagai ungkapan rasa suka cita dan syukur, seperti pada perayaan ulang tahun atau tahun baru dan dipercaya dapat mengabulkan keinginan atau harapan yang mekanan *tasak telu*. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah kandungan zat gizi dalam makanan tradisional *Tasak Telu* ialah Energi (3829 kkal), protein (340,1 g), lemak (2474 g) dan Karbohidrat (764 g).

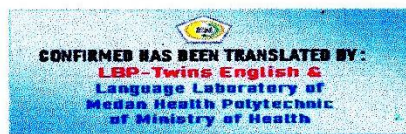
Kata Kunci : Tasak Telu, Kandungan Zat Gizi, Suku Karo.

ABSTRACT

AFRISA FRIDA DIANTA "DESCRIPTION OF PROCESSING TECHNIQUES AND NUTRITION VALUE OF THE KARONESE TRADITIONAL FOOD 'TASAK TELU' IN TIGAPANAH DISTRICT" (CONSULTANT: NOVRIANI TARIGAN)

Background: Today, many young people are not very familiar with the typical food of a tribe caused by several factors such as the invasion of new types of culinary originating from abroad such as fried chicken, *bakpao*, *ramen*, and others that replace the position of local culinary. **Purpose:** This study aims to describe the processing techniques and nutrition value of Karonese traditional food '*tasak telu*' in Tigapanah District. **Methods:** This research is an observational descriptive study designed with a cross sectional design. The research sample was obtained through a purposive sampling technique from 3 villages after fulfilling inclusion criteria such as the age of the food processor, expertise in processing these traditional dishes at traditional parties or catering, and willingness to be interviewed. Data were collected through direct interviews with traditional food processors to obtain the '*tasak telu*' recipe, carried out according to the interview guide. **Results:** Through interviews with 3 respondents, it was found that the processing technique used was boiling. The meaning of *tasak telu* food is as an expression of joy and gratitude at birthday or new year celebrations and is believed to be able to grant the wishes or hopes of someone who eats '*tasak telu*'. **Conclusion:** through the results of the study it was concluded that the nutrition content of Karonese traditional food '*tasak telu*' is as follows: Energy = 3829 kcal, protein = 340.1 g, fat = 2474 g and carbohydrates = 764 g.

Keywords: '*Tasak Telu*', Nutrient Content, Karonese Tribe.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Usulan Penelitian KTI yang berjudul "Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Tasak Telu* dari Suku Karo di Kecamatan Tiga Panah".

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan usulan penelitian KTI.
3. Dr. Tetty Herta Doloksaribu STP, MKM selaku Anggota Penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada saya dalam penulisan usulan penelitian KTI
4. Urbanus Sihotang SKM,M.Kes Selaku Anggota Penguji yang telah banyak memberikan masukan kepada saya dalam penulisan usulan penelitian KTI
5. Kedua orang tua saya tercinta ayah alm Ananta Putra dan Ibu Elvrida Hrp yang memberikan dukungan moral serta doa dan kasih sayang kepada saya yang tak dapat terbalas.
6. Kepada yang teristimewa Fahrur Rizaldi yang senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayang serta doa yang telah diberikan kepada penulis.
7. Sahabat seperjuangan dan teman satu bimbingan, yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas / kerja sama, motivasi serta dukungan selama proses penulisan Proposal ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Pernyataan Persetujuan	i
Abstrak	ii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar isi	v
Daftar tabel	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat.....	3
BAB II Tinjauan Pustaka.....	4
A. Tradisional	4
B. <i>Tasak Telu</i>	8
BAB III Metode Penelitian	11
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	11
B. Jenis dan rancangan penelitian.....	11
C. Populasi dan sampel.....	11
D. Cara pengumpulan data.....	11
E. Pengolahan dan analisis data	14
BAB IV Hasil dan Pembahasan	15
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	15
B. Karakteristik Sampel	17
BAB V Kesimpulan dan Saran	30
A. Kesimpulan	30

B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

NO	Hal
1. Bahan membuat makanan <i>Tasak Telu</i>	9
2. Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia	17
3. Karakteristik responden berdasarkan kelompok pendidikan.....	18
4. Karakteristik responden berdasarkan kelompok Jenis Kelamin	18
5. Karakteristik responden berdasarkan kelompok pekerjaan	19
6. Distribusi sampel berdasarkan frekuensi.....	20
7. Jenis bahan.....	21
8. Kandungan Gizi <i>tasak telu</i> dengan menggunakan <i>Nutrisurvey</i> Responden 1.....	26
9. Kandungan Gizi <i>tasak telu</i> dengan menggunakan <i>Nutrisurvey</i> Responden 2.....	27
10. Kandungan Gizi <i>tasak telu</i> dengan menggunakan <i>Nutrisurvey</i> Responden 3.....	28
11. Jadwal Penelitian	37
12. Perencanaan Anggaran Biaya	40
13. Bukti Bimbingan	41

DAFTAR LAMPIRAN

NO		Hal
1.	Lampiran 1 : Panduan Wawancara	34
2.	Lampiran 2 : Hasil Uji SPSS.....	36
3.	Lampiran 3 : Jadwal Penelitian.....	37
4.	Lampiran 4 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Panelis.....	38
5.	Lampiran 5 : Surat Pernyataan.....	39
6.	Lampiran 6 : Perencanaan Anggaran Biaya	40
7.	Lampiran 7 : Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....	41
8.	Lampiran 8 : Dokumentasi Bahan <i>Tasak Telu</i>	44
9.	Lampiran 9 : Surat izin penelitian	49
10.	Lampiran 10 : Surat balasan izin penelitian	50
11.	Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup.....	51
12.	Lampiran 12 : Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masyarakat Karo merupakan masyarakat yang sangat menjunjung nilai-nilai kebudayaan dalam memperingati atau merayakan acara pesta tahunan atau masyarakat Karo menyebutnya kerja tahun. Pesta tahunan ini dijadikan menjadi suatu ciri khas kebudayaan masyarakat Karo oleh nenek moyang terdahulu dengan alasan untuk merayakan hasil panen padi mereka sekaligus acara ini digunakan untuk pencarian jodoh bagi anak-anak muda pada saat itu (Sembiring & Setia, 2020).

Suku Karo merupakan salah satu etnik suku Batak yang pada biasanya mendiami sebagian wilayah dari asal Kabanjahe, Berastagi, 3 Binaga, Juhar serta 2 puluh wilayah yang lain (Marbun, 2021).

Pada saat ini, banyak kuliner khas suatu suku yang tidak begitu dikenal lagi oleh generasi baru. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang pertama yaitu, berkurangnya atau menghilangnya satu lingkungan alam dan budaya dalam suatu daerah masyarakat. Yang menyebabkan para generasi berikutnya mungkin tidak akan mengenal lagi makanan tradisional khas karo. Faktor kedua yaitu, masuknya jenis kuliner baru dari luar negeri seperti, fried chickeen, bakpao, ramen, dan lainnya yang menggantikan kuliner khas masyarakat itu sendiri (Martha Yunrisa S, 2019).

Suku karo termasuk suku yang menjadikan makanan sebagai bagian penting dalam upacara-upacara adat. Misalnya tasak telur (daging ayam dimasak tanpa darah ayam) merupakan makanan yang harus di suguangkan pada upacara perumah begu (memanggil arwah) (Sari *et al.*, 2021).

Adapun teknik pengolahan yaitu hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, disetup, dan lainnya sehingga memberikan penampilan, tekstur dan rasa berbeda pada hidangan tersebut (Arifin, 2016).

Tasak telu memiliki arti tiga macam cara masak yaitu belgang (rebus), tangas (tumis tanpa minyak), matah (mentah). Dan tiga rasa yaitu asam, pedas, asin (gurih). *Tasak telu* merupakan masakan jenis khusus, karena biasanya disajikan pada acara tertentu pada zaman dahulu, masakan ini disajikan pada tamu raja, kalimbubu, atau juga pada pesta keluarga serta acara-acara adat tertentu seperti, perumah begu, nembah ku dibata, persentabi jabu dan acara adat lainnya (Journal, 2021).

Tasak telu berarti masak tiga atau tiga masakan, merupakan ayam kampung yang dipanggang atau rebus tanpa bumbu kemudian dicincang. Ayam tersebut disajikan dengan 3 makanan lain yaitu sup kaldu, cipera, serta getah dan daun singkong goreng lalu ditaburi parutan kelapa. Itulah yang membuat masakan ini dinamakan ayam masak tiga. Getah yang dimaksud terbuat dari darah ayam, asam Jawa, cabai, bawang, dan garam. Namun darah ayam juga dapat diganti dengan menggunakan hati atau rempela ayam (Aisyah, 2022).

Tasak Telu adalah masakan khas Suku Karo dari Sumatra Utara dengan bahan dasar daging ayam kampung yang dicampur dengan darah ayam. Kadang-kadang darah ayam juga dapat digantikan dengan menggunakan hati ayam dan rempela. Masakan ini biasanya dinikmati pada saat acara-acara tertentu, khususnya pada pelaksanaan pesta adat Karo. Meski demikian saat ini terdapat beberapa rumah makan khas Karo yang terdapat di Kabanjahe, Berastagi, dan juga Medan (*Tasak Telu*, 2021).

Tasak Telu dulunya adalah salah satu makanan yang sangat populer sebagai makanan yang disajikan saat pertemuan suci, baik dalam keluarga atau juga kerja adat atau lakon yang dilakukan oleh masyarakat dahulu untuk menghormati serta menghargai orang tua dan juga nenek moyang mereka. Doa ritual yang kudus nan suci dibacakan untuk memberikan keberkahan melalui *tasak telu* ini kepada orang yang menikmatinya. Masakan ini selalu didampingkan dengan nasi, gulai ayam, atau juga dengan Sop Manuk bentar (Journal, 2021).

Berdasarkan hal – hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perkembangan makanan tradisional masyarakat Karo *tasak telu*”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *tasak telu* dari suku karo di kecamatan tiga panah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *tasak telu* dari suku karo di kecamatan tiga panah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi makna dari makanan *tasak telu*.
- b. Mengidentifikasi resep *tasak telu* makanan tradisional masyarakat Karo.
- c. Menghitung kandungan Gizi *tasak telu* makanan tradisional masyarakat Karo.

D. Manfaat

- a. Mengetahui tentang makanan tradisional dapat dipakai untuk wisata kuliner.
- b. Menambah pemahaman dan wawasan masyarakat terkait kuliner masyarakat Karo di Sumatera Utara.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tradisional

1. Pengertian

Indonesia terdiri dari keragaman suku bangsa sehingga memiliki keragaman budaya. 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, keterkaitan erat yang ada di dalamnya antara lain teknologi pengolahan bahan dalam proses pembuatan kemasan maupun proses memasak makanan tradisional. seluruh suku di Indonesia memiliki kekhasan dalam jenis, teknologi, dan kemasan makanan tradisional. keberadaan makanan tradisional itu pada umumnya tidak terlepas dari adat istiadat suatu masyarakat tertentu. sehingga makanan tradisional dapat menjadi cerminan budaya suatu masyarakat (Noviadji, 2015).

Tradisional berasal dari kata tradisi Bahasa Latin “*traditio*”, kebiasaan, dalam pengertian yang paling sederhana adalah sesuatu yang telah dilakukan sejak lama dan menjadi bagian dari kehidupan suatu kelompok masyarakat, biasanya dari suatu negara, kebudayaan, waktu, atau agama yang sama. Hal yang paling mendasar dari pengertian tradisi adalah adanya informasi yang diteruskan dari generasi ke generasi baik secara tertulis maupun lisan, sebagai upaya untuk menghindari kepunahan (Syarifuddin *et al.*, 2018).

2. Jenis

a. Kue

Makanan Khas Karo yang tergolong kue yakni cimpa unung – unung, jong labar, cimpa matah, cimpa bohan, cimpa lepat, cimpa sagu – sagu serta cimpa tuang.

b. Sayuran

Makanan Khas Karo yang tergolong sayuran ialah cincang bohan, trites, umbut dan lain – lain.

c. lauk pauk

Makanan Khas Karo yang tergolong lauk pauk yaitu Tasak Telu, Ciper, lomok – lomok, dan lain – lain.

3. Makanan Tradisional Sumut

Sumatera Utara sebagai salah satu daerah tujuan populer di Indonesia memiliki keuntungan dengan bertetangga dengan beberapa negara ASEAN yang sudah memiliki pasar wisata di berbagai belahan dunia, hal ini menjadi satu modal utama dalam rangka pemasaran pariwisata Sumatera Utara (Akademi & Medan, 2021).

Sebagai negara dengan ratusan suku bangsa dan berbagai budayanya, menjadikan Indonesia kaya akan berbagai menu masakan khas daerah. Kekhasan aneka menu masakan khas daerah tersebut, diwarnai dengan kekhasan menu, dengan menggunakan aneka bumbu baik yang berasal dari daerah setempat, maupun dari daerah lain. Rempah - rempah yang memang banyak tersedia dan mudah didapatkan-pun ikut mewarnai kekhasan rasa aneka masakan khas daerah. sehingga tidak heran, menu masakan yang berbahan dan atau mengandung daging menjadi sangat populer dan disukai, karena masakan-masakan yang berbahan daging mengandung banyak protein, yang salah satunya bermanfaat untuk menghangatkan suhu badan (Ginting, 2021).

Terdapat Makanan Sumatra Utara Khas suku Melayu yaitu Bubur Pedas, Nasi Lemak, Rasidah dan juga masih banyak lagi. Dimana Nasi Lemak merupakan asalah satu makanan khas melayu yang mudah ditemukan dimalaysia dimana hidangan ini dianggap sebagai salah satu hidangan nasional Malaysia dan Indonesia (Soh *et al.*, 2021).

Makanan khas di Sumatra Utara sangat bervariasi, tergantung dari daerah tersebut. Saksang dan Babi panggang sangat familiar untuk mereka yang melaksanakan pesta maupun masakan rumah. Dan juga tasak telu termasuk hidangan istimewa yang pasti disajikan dalam upacara adat seperti perayaan merdang merdem atau kerja tahun dan masyarakat masih sangat mengenal bahkan sering menyajikan ini di

rumah masyarakat tersebut pada hari – hari besar sebagai ungkapan rasa suka cita dan syukur, seperti pada perayaan ulang tahun atau tahun baru (Utara, 2021).

4. Makanan Karo Tradisional

Masyarakat Karo masih tergolong sederhana. Masuknya suatu perubahan sosial dalam kehidupan masyarakat sangatlah terbatas, dikarenakan pola pikir mereka yang masih sederhana, oleh sebab itu tidak banyak perubahan sosial yang masuk ke dalam kehidupan suku Karo. Secara umum kehidupan suku Karo dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang mereka miliki. karakteristik tersebut adalah Pertama, kehidupan mereka masih bergantung kepada alam, mereka masih mencari obat-obatan dari tumbuh-tumbuhan dan memenuhi kebutuhan hidup dan ekonomi dari alam. Kedua, kehidupan keagamaan masih sangat kuat, setiap perbedaan agama dalam suku Karo masih saling menghargai dan mempunyai hubungan kekeluargaan sama seperti agama lainnya. Ketiga, kehidupan masyarakat Karo pada umumnya berkelompok dengan didasari hubungan kekeluargaan yang bersifat homogen. Keempat, kebanyakan masyarakat suku Karo khususnya yang ada di desa masih berpendidikan rendah dan memiliki banyak keturunan(Sitepu *et al.*, *n.d.*).

Suku Karo termasuk suku yang menjadikan makanan sebagai bagian penting dalam upacara-upacara adat. misalnya Ciperu (masakan berkuah berisi ayam dengan tepung jagung khusus yang disebut tepung ciperu) dan Tasak Telu (daging ayam dimasak tanpa darah ayam) merupakan makanan yang harus disuguhkan pada upacara perumah begu (memanggil arwah). Kuliner khas suku Karo memiliki beberapa makanan tradisional yang unik, bahkan cenderung ekstrim. Meski dianggap cukup ekstrim bagi kebanyakan orang, namun merupakan makanan favorit bagi masyarakat Karo. Sebagian masyarakat Karo mengonsumsi kidu atau ulat dari pohon sagu atau enau yang terkadang dikonsumsi dalam keadaan mentah, atau dimasak arsik (sejenis pepes). Tak kalah unik, Sup Hijau

yang terbuat dari bahan terites, yaitu rumput yang masih berada di dalam lambung sapi (Azhari) (Sari *et al.*, 2021).

Salah satu kuliner masyarakat Batak Karo yang hampir tidak dikenal suku suku lainnya yaitu trites, tasak telur atau pagit-pagit. Trites, tasak telur atau pagit-pagit adalah makanan khas Karo yang terbuat dari bahan pokok utama makanan lembu/kerbau yang masih ada di lambung (usus besar) yang sudah dihaluskan kembali oleh kerbau/lembu tetapi belum dihisap sarinya. Tasak telur bahan utama yaitu ayam kampung yang khas darah ayam bisa juga diganti dengan hati atau rempela. makanan ini sungguh lezat dan menurut tradisi karo makanan ini juga berkhasiat mengobati sakit perut (Martha Yunrisa S, 2019).

Tasak telur berarti masak tiga atau tiga masakan, merupakan ayam kampung yang dipanggang atau rebus tanpa bumbu kemudian dicincang. Ayam tersebut disajikan dengan 3 makanan lain yaitu sup kaldu, cipera, serta getah dan daun singkong goreng lalu ditaburi parutan kelapa. Itulah yang membuat masakan ini dinamakan ayam masak tiga. Getah yang dimaksud terbuat dari darah ayam, asam Jawa, cabai, bawang, dan garam. Namun darah ayam juga dapat diganti dengan menggunakan hati atau rempela ayam (Aisyah, 2022).

B. Tasak Telu

1. Pengertian

Tasak Telu adalah masakan khas Suku Karo dari Sumatera Utara dengan bahan dasar daging ayam kampung yang dicampur dengan darah ayam. Kadang-kadang darah ayam juga dapat digantikan dengan menggunakan hati ayam dan rempela. masakan ini biasanya dinikmati pada saat acara-acara tertentu, khususnya pada pelaksanaan pesta adat Karo. Meski demikian saat ini terdapat beberapa rumah makan khas Karo yang terdapat di Kabanjahe, Berastagi, dan juga Medan (Tasak Telu, 2021).

Tasak telu merupakan makanan khas masyarakat Batak Karo yang sangat digemari oleh masyarakat. *Tasak telu* merupakan masakan khas Karo yang berarti “tiga masakan” yang terdiri dari ayam rebus yang dicampurkan dengan berbagai bumbu. Rebusan air tersebut disisihkan dan dijadikan sebagai sajian kuah atau sup. Ayam rebusnya yang termasuk bahan intinya dipotong-potong untuk disajikan (Martha Yunrisa S, 2019).

Tasak Telu adalah makanan tradisional dari Tanah Alas di Aceh Tenggara. *Tasak Telu* berasal dari kata “*Tasak*” (memasak) dan “*Telu*” (tiga) dalam bahasa Alas. *Tasak Telu* menentukan “tiga macam makanan” karena bumbu utama yang digunakan adalah cabai (*Capsicum annum*), serai (*Cymbopogon citratus*), dan bawang merah (*Allium cepa*). *Tasak Telu* dari suku Alas hampir identik dengan masakan Karo dari Sumatera Utara. Perbedaannya terletak pada bahan baku yang digunakan. Suku Alas menggunakan daging bebek, sedangkan suku Karo menggunakan daging ayam. *Tasak Telu* adalah masakan sederhana untuk disiapkan (Sutrisno *et al.*, 2021).

2. Kandungan Gizi dari makanan *Tasak Telu*

Makanan *Tasak Telu* menggunakan daging ayam kampung yang mengandung energi, protein, lemak. Tak hanya itu, zat besi juga lebih banyak terdapat dalam daging ayam kampung. Ayam kampung merupakan ayam lokal di Indonesia yang kehidupannya sudah lekat

dengan masyarakat. Penampilan ayam kampung sangat beragam, begitu pula sifat genetiknya, penyebarannya sangat luas karena populasi ayam kampung dijumpai di kota maupun desa (Nangoy *et al.*, 2017).

3. Bahan pembuatan *tasak telu*

Tabel 1. Bahan membuat *tasak telu*

No	Bahan	Berat	Satuan
1	Ayam kampung	1	Kg
2	Kelapa parut	200	Gr
3	Cabe rawit	30	Buah
4	Daun sop	200	Gr
5	Lada	1	Sdt
6	Sereh	1	Batang
7	Garam	1	Sdm

4. Cara pembuatan *tasak telu*

- Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
- Bersihkan ayam dari kotoran
- Potong – potong ayam 3 bagian
- Rebus daging ayam selama 45 menit
- Air rebusan bisa disajikan
- Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau
- Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
- Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya

- Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
- Suir-suir daging ayam
- Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
- Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

5. Makna makanan *Tasak Telu*

Tasak telu adalah masakan khas Karo yang berbahan utama daging ayam kampung yang dicampur dengan darah ayam tetapi juga bisa digunakan tanpa darah untuk bagi yang muslim. Makanan ini termasuk hidangan istimewa yang biasanya di sajikan dalam upacara adat seperti perayaan Merdang Merdem atau kerja tahun dan masyarakat masih sangat mengenal bahkan sering menyajikan ini di rumah masyarakat tersebut pada hari – hari besar sebagai ungkapan rasa suka cita dan syukur, seperti pada perayaan ulang tahun atau tahun baru. Pada masakan *Tasak Telu* ini akan dihidangkan sebagai harapan dari pemberi dan dipercaya dapat mengabulkan keinginan atau harapan yang memakan.(Martha Yunrisa S, 2019)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Kecamatan Tiga Panah, kabupaten Karo. Pengumpulan data dilakukan pada 15 - 18 bulan Juni 2022.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif Kualitatif.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian ini adalah 3 responden masyarakat yang memasak makanan tradisional *tasak telu* di Kecamatan Tiga Panah.
2. Penentuan sampel secara *purposive* peneliti menentukan kriteria mengenai responden mana saja yang dapat dipilih sebagai sampel dari 3 desa sesuai kemampuan peneliti, dana dan waktu maka tidak mampu menjelajahi banyak desa, maka dipilih 3 orang informan. Dengan kriteria inklusi berdasarkan umur pembuat, biasa mengolah masakan tradisional diacara pesta adat/pesanan, dan bersedia diwawancara.
3. Kriteria inklusi 50-70 tahun orang yang sudah biasa membuat makanan tradisional dalam acara adat atau pesta di kampung tersebut. Diharapkan dengan kriteria inklusi 50-70 tahun ia memiliki pengalaman dan pengetahuan lebih.

D. Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

a. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden seperti Usia, Pendidikan, Suku, dan Pekerjaan dilakukan dengan metode wawancara dan dimasukkan ke dalam formulir yang sudah terlampir.

b. Karakteristik Memasak

Karakteristik Memasak seperti frekuensi pemasakan *tasak telu*, jenis bahan, teknik pengolahan, wadah pemasakan, dan waktu pemasakan

dilakukan dengan metode wawancara dan dimasukkan ke dalam formulir yang sudah terlampir.

c. Teknik Pengolahan

Teknik Pengolahan dilakukan dengan metode wawancara dan diperoleh dengan cara observasi langsung.

Langkah-langkah cara membuat masakan *tasak telu* dari 3 responden yaitu :

1. Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
2. Bersihkan ayam dari kotoran
3. Potong – potong ayam 3 bagian
4. Rebus daging ayam selama 45 menit
5. Air rebusan bisa disajikan
6. Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau
7. Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
8. Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya
9. Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
10. Suir-suir daging ayam
11. Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
12. Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

2. Data Sekunder

a. Alat dan bahan

- Pisau, untuk memotong ayam
- Periuk, untuk merebus ayam
- Talenan, untuk mencincang ayam

b. Resep *tasak telu*

- Ayam
- Ampas Kelapa
- Asam jeruk nipis
- Daun sop
- Cabai
- Serai
- Asam cikala
- Tomat
- Kencur
- Andaliman
- Bawang putih
- Bawang merah
- Merica bubuk

c. Cara pengolahan secara umum

- Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
- Bersihkan ayam dari kotoran
- Potong – potong ayam 3 bagian
- Rebus daging ayam selama 45 menit
- Air rebusan bisa disajikan
- Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau
- Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
- Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya

- Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
- Suir-suir daging ayam
- Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
- Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang sudah diperoleh diperiksa, dilengkapi kemudian dientri menggunakan program komputer dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Memeriksa kelengkapan data kuesioner.
- b. Karakteristik data identitas seperti umur, alamat tempat tinggal, pendidikan dan pekerjaan.
- c. Data resep dari 3 desa yang diperoleh seperti makna makanan, bahan serta teknik pengolahan.
- d. Perhitungan nilai gizi bahan yang digunakan komputer menggunakan aplikasi Nutrisurvey (NS)

2. Analisis Data

Teknik analisis yang dipakai ialah dengan menggunakan analisis data secara deskriptif, artinya data yang diperoleh dalam penelitian akan dilaporkan apa adanya kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran secara detail hal apa saja yang ditemui peneliti selama proses pengumpulan data.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Tigapanah atau Tiga Panah adalah sebuah kecamatan yang berada di Kabupaten Karo, provinsi Sumatera Utara, Indonesia. Kecamatan ini berbatasan dengan ibu kota Kabupaten Karo, yakni Kabanjahe, dan juga tempat wisata Berastagi dan kecamatan Merek seperti tampak pada gambar 3. Berdasarkan data BPS Kabupaten Karo tahun 2022, sebanyak 88,68% warga Tigapanah beragama Kekristenan, dengan rincian Protestan sebanyak 68,01% dan Katolik sebanyak 20,67%. Yang beragama Islam sebanyak 11,13%, dan sebagian lagi beragama Buddha sebanyak 0,05% dan penganut kepercayaan sebanyak 0,14%. Untuk sarana rumah ibadah, terdapat 60 gereja Protestan, kemudian 11 gereja Katolik dan 10 masjid.



Gambar 3. Peta Kecamatan Tiga Panah
Desa / Kelurahan di Kecamatan Tiga Panah, Kabupaten Karo,
Sumatera Utara

1. Ajiuhara
2. Ajiuhara
3. Ajiuhara
4. Ajiuhara
5. Bertah
6. Bunuraya

7. Kacinambun
8. Kubu Simbelang
9. Kuta Bale
10. Kuta Kepar
11. Kuta Mbelin
12. Kutajulu
13. Lambar
14. Lau Riman
15. Lepar Samura
16. Manuk Mulia
17. Mulawari
18. Salit
19. Seberaya
20. Singa
21. Suka
22. Suka Mbayak
23. Sukadame
24. Sukamaju
25. Sukapilihan
26. Tigapanah

B. Karakteristik Sampel

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 adalah 41 sampai 60 tahun, dewasa lanjut >60 tahun, usia adalah lamanya hidup dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan.

Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Usia.

Usia (tahun)	n	%
50-60	1	33,3
60-70	2	66,7
Total	3	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat jumlah sampel yang ada pada kelompok usia 60-70 tahun termasuk yang terbanyak dengan 2 responden (66,7%), sedangkan yang terendah kelompok usia 50-60 tahun sebanyak 1 responden (33,3%). Karena ia memiliki pengalaman dan pengetahuan lebih.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian (Pendidikan, 2022)

Karakteristik responden berdasarkan kelompok pendidikan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	2	66,7
SMA	1	33,3
Total	3	100

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa dijelaskan tingkat Pendidikan yang dominan yaitu SD sebanyak 2 responden (66,7%) dan tingkat Pendidikan yang terendah SMA sebanyak 1 responden 33,3%).

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan biologis tersebut dapat dilihat dari alat kelamin serta perbedaan genetik.

Karakteristik responden berdasarkan kelompok jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	3	100
Total	3	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden tersebut laki-laki sebanyak 3 orang (100%). Karena pembagian peran didalam adat istiadat karo sering laki-laki yang mengolah dan wanita hanya membantu mengupas bahan.

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 pekerjaan (Putri, 2013).

Karakteristik responden berdasarkan kelompok pekerjaan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
Petani	3	100
Total	3	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh responden pekerjaannya Petani sebanyak 3 orang (100%).

2. karakteristik Memasak

A. Frekuensi pemasakan *tasak telu*

Pemasakan *tasak telu* biasanya dilakukan pada saat acara-acara penting seperti acara adat perayaan Merdang Merdem atau kerja tahun, pada hari – hari besar sebagai ungkapan rasa suka cita dan syukur, seperti pada perayaan ulang tahun atau tahun baru.

Distribusi responden berdasarkan frekuensi pemasakan *tasak telu* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan frekuensi pemasakan *Tasak Telu*

Frekuensi pemasakan	n	%
2 kali dalam sebulan	1	33,0
1 kali dalam sebulan	1	33,0
4 kali dalam sebulan	1	34,0
Total	3	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa persentase responden berapa kali bapak memasak *tasak telu* dalam satu bulan terakhir 1 orang 2 kali (33%), 1 orang 1 kali (33%), 1 orang 4 kali (34%).

B. Jenis dan jumlah bahan *tasak telu*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 3 pengolahan dari jenis bahan yang digunakan sama semua dari 3 responden pembuat *tasak telu*. berikut tabel jenis bahan-bahan *tasak telu* yang digunakan.

Tabel 7. Jenis bahan

Jenis bahan	Jumlah bahan yang digunakan responden			
	Satuan	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Ayam kampung	g	1,250	1000	1200
Kelapa	g	250	300	250
Asam jeruk nipis	g	56	56	55
Daun sop	g	38	37	40
Cabai	g	51	48	47
Serai	g	65	65	66
Asam cikala	g	29	20	30
Tomat	g	83	93	91
Kencur	g	5	11	7
Andaliman	g	6	7	7
Bawang putih	g	7	7	7
Bawang merah	g	10	10	10
Merica bubuk	g	5	5	5

C. Teknik Pengolahan

1. Responden I

- Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
- Bersihkan ayam dari kotoran
- Potong – potong ayam 3 bagian
- Rebus daging ayam selama 45 menit
- Air rebusan bisa disajikan
- Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau

- Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
- Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya
- Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
- Suir-suir daging ayam
- Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
- Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

Alasan tidak memakai darah ayam (getah)

Karena ada beberapa Gereja dilarang untuk memakan darah.

2. Responden II

- Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
- Bersihkan ayam dari kotoran
- Potong – potong ayam 3 bagian
- Rebus daging ayam selama 45 menit
- Air rebusan bisa disajikan
- Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau
- Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
- Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya
- Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
- Suir-suir daging ayam
- Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
- Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

3. Responden III

- Siapkan bahan yaitu, ayam, kelapa, jeruk nipis, daun sop, cabai, serai, asam cikala, tomat, kencur, andaliman, bawang merah, bawang putih, merica bubuk.
- Bersihkan ayam dari kotoran
- Potong – potong ayam 3 bagian
- Rebus daging ayam selama 45 menit
- Air rebusan bisa disajikan
- Pisahkan daging dengan tulangnya menggunakan pisau
- Potong tulang ayam dengan ukuran kecil hingga halus
- Potong daun sop dan juga ampas kelapa dengan ukuran kecil hingga halus dan campur dengan tulang ayam yang sudah di haluskan sebelumnya
- Kelapa di goreng agar bisa tahan sampai 1 hari
- Suir-suir daging ayam
- Haluskan bumbu yaitu cabai, bawang merah, bawang putih, kencur, andaliman, serai, tomat dan merica bubuk.
- Asam cikala di geprek hanya ambil airnya saja.

Alasan tidak memakai darah ayam (getah)

Karena ada beberapa Gereja dilarang untuk memakan darah.

D. Wadah pemasakan

Dari 3 pengolahan *tasak telu* yang saya teliti, untuk wadah pemasakan *tasak telu* yang digunakan adalah periuk dan pisau untuk memotong ayam.

E. Waktu pemasakan

Dari 3 pengolahan *tasak telu* yang sudah saya teliti, untuk waktu yang dibutuhkan dalam perebusan ayam kampung selama 45 menit untuk memasaknya.

3 Berapa lama mengolah *Tasak Telu*

Lama mengolah *tasak telu* dari responden 1-3 adalah 30-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pengolah *tasak telu* sudah mempunyai pengalaman yang cukup panjang untuk mengolah *tasak telu*.

4. Makna Makanan *Tasak Telu*

Makna dari responden 1, 2 dan 3 yaitu *tasak telu* ini sebagai makanan yang disajikan pada saat acara adat kematian masyarakat Karo. *Tasak telu* ini sebagai ungkapan suka cita dan rasa syukur. Suka cita sebagai ungkapan untuk acara pernikahan dan meninggal. Rasa syukur sebagai ungkapan untuk acara wisuda, ulang tahun dan memasuki rumah baru.

5. Perbedaan resep *tasak telu*

Pada perubahan resep dulu dan sekarang terjadi perubahan resep yang selama ini *tasak telu* menggunakan darah, tapi ada beberapa masyarakat tidak boleh mengkonsumsi, maka diganti dengan cabe giling, sedangkan bumbu lainnya tetap.

6. Mengetahui Resep *tasak telu*

Pada informan 1 2 dan 3 dari kecil sering diajak oleh orangtua ke pesta, diajarin mengolah masakan *tasak telu* dengan orang tua, dan turun temurun agar tidak hilang makanan khas karo tersebut.

7. Sejak kapan mengolah *tasak telu*

Pada informan 1 sudah mulai mengolah *tasak telu* sejak usia 27 tahun, berikutnya informan 2 sejak usia 25 tahun, dan informan 3 sejak usia 20 tahun.

8. Dalam acara adat apa *tasak telu* tersedia (suka cita dan duka cita)

Informan 1 2 dan 3 dalam acara 7 bulanan, setelah setiap pesta, acara memasuki rumah baru, acara wisuda, acara ulang tahun. Berikutnya acara duka cita diberi oleh kalimbubu.

9. Dalam kehidupan sehari-hari masak *tasak telu*

Dalam setahun dari 3 responden yang diwawancarai diketahui 14-15 kali dalam setahun.

10. Peran Bapak/Ibu mempertahankan keberadaan *tasak telu* bertahan

Peran Bapak/Ibu dari 3 responden untuk mempertahankan keberadaan *tasak telu* bertahan yaitu turun temurun, mengajari anak dan cucu agar mempertahankan masakan *tasak telu* tersebut.

11. Cara Penyajian makanan *tasak telu*

Dari 3 pengolahan *tasak telu* yang saya teliti, untuk cara penyajian *tasak telu* yang digunakan berbeda-beda ada yang menggunakan plastik dan ada juga menggunakan kertas nasi dan untuk makan ada yang menggunakan tangan dan ada juga menggunakan sendok makan.

12. Yang mengkonsumsi *tasak telu*

Dari 3 pengolahan *tasak telu* yang saya teliti, untuk mengkonsumsi *tasak telu* ialah semua masyarakat sering mengkonsumsi *tasak telu*, dapat juga dikonsumsi dengan acara 7 bulanan dan setelah setiap pesta wajib diadakan. ada juga acara masuki rumah baru, acara wisuda, acara ulang tahun.

13. Manfaat mengkonsumsi *tasak telu*

Dari 3 pengolahan *tasak telu* yang saya teliti, untuk *tasak telu* wajib disajikan atau dikonsumsi pada acara 7 bulanan dan memasuki rumah baru.

14. *Tasak telu* Disajikan atau dikonsumsi

Dari 3 pengolah *tasak telu* yang saya teliti, untuk *tasak telu* disajikan atau dikonsumsi sering dijumpai di setiap rumah warga, kurang lebih 15 kali dibuat dalam rumah warga.

15. Analisa kandungan gizi pada *tasak telu*

Kandungan gizi yang terdapat pada *tasak telu* dihitung menggunakan aplikasi *NutriSurvey*.

Tabel 8. Kandungan Gizi *tasak telu* menurut jumlah dan bahan yang digunakan oleh responden 1

Jenis Bahan	Berat (g)	Komposisi Zat Gizi			
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Ayam kampung	1250	3562,5	336,3	236,3	725
Kelapa	250	3,8	0,8	8,5	3,8
Asam jeruk nipis	56	16,2	0,6	0,2	5,2
Cabai	51	13,8	0,5	0,2	3,0
Garam	5	0,0	0,0	0,0	0,0
Serai	65	89,7	0,0	0,0	16,8
Tomat	83	17,4	0,7	1,4	3,8
Andaliman	6	99	0,3	0,1	1,1
Bawang putih	7	6,2	0,2	0,0	1,4
Bawang merah	10	4,4	0,1	0,0	1,0
Merica bubuk	5	16,3	0,6	0,7	2,9
Total		3829	340,1	2474,4	764

Dari tabel 8, diperoleh kandungan energi dan Karbohidrat yang tinggi pada responden 1 adalah ayam kampung dengan 3562,5 Kkal, dan 725 g dari pada responden 2 yaitu 2850 Kkal dan 522 g dan pada responden 3 yaitu 1995 Kkal dan 406 g.

Tabel 9. Kandungan Gizi *tasak telu* menurut jumlah dan bahan yang digunakan oleh responden 2

Jenis Bahan	Berat (g)	Komposisi Zat Gizi			
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Ayam kampung	900	2565	242	170,1	522
Kelapa	300	105,0	0,9	10,2	4,5
Asam jeruk nipis	56	16,2	0,6	0,2	5,2
Cabai	48	13,0	0,4	0,1	2,8
Garam	5	0,0	0,0	0,0	0,0
Serai	65	89,7	0,0	0,0	16,8
Tomat	93	19,5	0,8	0,3	4,3
Andaliman	8	99	0,4	0,1	1,4
Bawang putih	7	6,2	0,2	0,0	1,4
Bawang merah	10	4,4	0,1	0,0	1,0
Merica bubuk	5	16,3	0,6	0,7	2,9
Total		2934	273	200,6	620,3

Dari tabel 9, diperoleh kandungan Protein yang tertinggi pada responden 1 yaitu 336,3 g, dari pada responden 2 yaitu 242,0 g dan pada responden 3 yaitu 188,3 g.

Tabel 10. Kandungan Gizi *tasak telu* menurut jumlah dan bahan yang digunakan oleh responden 3

Jenis Bahan	Berat (g)	Komposisi Zat Gizi			
		Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Ayam kampung	700	1995	188,3	132,3	406
Kelapa	250	87,5	0,8	8,5	3,8
Asam jeruk nipis	56	16,2	0,6	0,2	5,2
Cabai	47	12,7	0,5	0,1	2,7
Garam	5	0,0	0,0	0,0	0,0
Serai	66	91,1	7,4	1,5	17,1
Tomat	91	19,1	0,8	0,3	4,2
Andaliman	7	99	0,3	0,1	1,3
Bawang putih	7	6,2	0,2	0,0	1,4
Bawang merah	10	4,4	0,1	0,0	1,0
Merica bubuk	5	16,3	0,6	0,7	2,9
Total		2347	334,1	238,2	735,6

Dari tabel 10, diperoleh kandungan Lemak yang tertinggi pada responden 1 yaitu 236,3 g, dari pada responden 2 yaitu 170,1 g dan pada responden 3 yaitu 132,3 g.

16. Hambatan selama penelitian

Selama penelitian data hambatan yang dialami yaitu :

1. Responden cukup sulit ditemui dikarenakan responden tersebut sering berada di ladang untuk betani dan bisa juga dijumpai pada saat pesta adat acara tujuh bulanan dan hanya memiliki waktu sebentar untuk wawancara.
2. Akses ke desa yang akan diteliti kurang memiliki transportasi sehingga memakan waktu saat akan melakukan penelitian.
3. Analisis kandungan gizi *tasak telu* tidak dapat dianalisis di laboratorium dikarenakan dana. Bahan asam cikala dan kencur tidak dapat dianalisis kandungannya dikarenakan tidak terdapat di *NutriSurvey*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini tentang Gambaran Teknik Pengolahan dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Tasak Telu* dari Suku Karo di Kecamatan Tiga Panah disimpulkan bahwa :

1. Jumlah berat bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional *tasak telu* dalam satu kali pembuatan ialah ayam kampung (1250 gram), kelapa (250 gram), asam jeruk nipis (56 gram), daun sop (38 gram), cabai (51 gram), garam (5 gram), serai (65 gram), asam cikala (29 gram), tomat (83 gram), kencur (5 gram), andaliman (6 gram), bawang putih (7 gram), bawang merah (10 gram), merica bubuk (10 gram).
2. Jumlah kandungan zat gizi dalam makanan tradisional *tasak telu* untuk sampel 1 yaitu : Energi (764 gram), Protein (350,9 gram), Lemak (281,0 gram), Vit A (1565,1 gram).
Jumlah kandungan zat gizi dalam makanan *tasak telu* untuk sampel 2 yaitu : Energi (620,3 gram), Protein (284,7 gram), Lemak (242,2 gram), Vit A (1462,2 gram).
Jumlah kandungan zat gizi dalam makanan *tasak telu* untuk sampel 3 yaitu : Energi (735,6 gram), Protein (337,6 gram), Lemak (271,6 gram), Vit A (1545,4 gram).
3. Teknik pengolahan dari 3 responden sama hanya saja berbeda dari penggunaan bahan yaitu, ada yang menggunakan darah dan ada yang tidak menggunakan darah dikarenakan ada beberapa gereja dilarang untuk memakan darah.

B. Saran

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bahan seperti andaliman dan asam cikala sebaiknya diteliti agar komposisi zat gizinya dapat diketahui.
2. Bagi masyarakat diharapkan makanan tradisional tasak telur ini sebaiknya dilestarikan sebagai pangan lokal dari Suku Batak Karo supaya dikenal lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. (2022). *Tasak Telu Khas Tanah Karo , Hidangan yang Tak Pernah Terlewat untuk Acara Adat Tasak Telu Berbahan Dasar Ayam Sajian Pendamping*. 11–13.
- Akademi, J., & Medan, P. (2021). Osland Herijon Lingga. *Akademi Pariwisata Medan*, 9(1), 37–45.
- Arifin, Z. (2016). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon –Sidoarjo. *Midwiferia*, 1(1), 16.
<https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.345>
- Ginting, A. M. N. (2021). *Analisis Kelayakan Usaha Pesan-Antar Masakan Khas Karo Babi Panggang Luning*. 53–68.
- Journal, B. M. (2021). *Karo Traditional Food Inventory in the Design of Culinary Branding in Karo*. 1(2), 167–180.
- Marbun, F. L. (2021). Perancangan Aplikasi Marga Etnis Batak (MEB) Berbasis Web Dengan Menerapkan Algoritma Turbo Boyer Moore. *KLIK: Kajian Ilmiah Informatika Dan Komputer*, 1(4), 154–159.
<http://djournals.com/klik/article/view/143%0Ahttp://djournals.com/klik/article/download/143/98>
- Martha Yunrisa S. (2019). *Leksikon Kuliner Masyarakat Batak Karo: Kajian Ekolinguistik*. 1, 43.
<https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/25984/150701053.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nangoy, M. M., Montong, M. E. R., Utiah, W., & Regar, M. N. (2017). Pemanfaatan Tepung Manure Hasil Degradasi Larva Lalat Hitam (*Hermetia Illucens L*) Terhadap Performans Ayam Kampung Fase Layer. *Zootec*, 37(2), 370.
<https://doi.org/10.35792/zot.37.2.2017.16179>

- Noviadji, B. R. (2015). Desain Kemasan Tradisional Dalam Konteks Kekinian. *Artika*, 1(1), 10–21. <https://doi.org/10.34148/artika.v1i1.24>
- Pendidikan, O. D. and E. (2022). *Pendidikan*. 2.
- Sari, M., Mirum, M., & Surbakti, S. (2021). Terites , Kuliner Ekstrim Khas Karo Sebagai Daya Tarik Wisata Kuliner. *Hospitaliti Dan Pariwisata*, 3(1), 21–34.
- Sembiring, H., & Setia, E. (2020). *Konsep Nama Kuliner Khas Karo : Kajian Metabahasa Semantik Alami TALENTA Conference Series Konsep Nama Kuliner Khas Karo : Kajian Metabahasa Semantik Alami*. 3(3).
- Sitepu, B., Punia, N., Kamajaya, G., Sosial, F. I., Politik, I., & Udayana, U. (n.d.). *Perubahan sosial budaya muda mudu sirulo bali pada etnik batak karo di kota denpasar*. 1–9.
- Soh, A., Engelica, E., Samosir, D. L., & Batam, U. I. (2021). *Makanan Tradisional Nasi Lemak Suku Melayu Sebagai Dayatarik Wisata Kuliner di Kota Batam*. 3(2), 50–56.
- Sutrisno, I. H., Suwardi, A. B., Navia, Z. I., Baihaqi, & Fadhilah, M. A. (2021). Documentation of the traditional alas food in southeast aceh district, indonesia. *Biodiversitas*, 22(8), 3243–3249. <https://doi.org/10.13057/biodiv/d220818>
- Syarifuddin, D., Tradisional, P., Perspektif, D., Daya, N., Wisata, T., Tentang, S., Pagi, P., Kota, M., Tentang, S., Pagi, P., Kota, M., Pasar, A., Bandung, P. M., Monju, P., Monju, P., Monju, P., Minggu, H., Juang, M., Indonesia, P. T. T., ... Kunci, K. (2018). Pasar Tradisional Dalam Perspektif Nilai Daya Tarik Wisata. *Jurnal Manajemen Resort Dan Leisure*, 15(1), 19–32. <https://doi.org/10.17509/jurel.v15i1.11266>
- Tasak Telu. (2021). *November*, 19393410.
- Utara, S. (2021). *Sumatra Utara*. 10.

Lampiran 1

PANDUAN WAWANCARA

A. Identitas Responden

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Alamat Tempat Tinggal :

1. Sudah berapa lamakah mengolah *Tasak Telu* ?
2. Apakah makna dari makanan *Tasak Telu* didalam budaya Karo?
3. Apakah ada perbedaan resep *Tasak Telu* dulu dan sekarang?
4. Dari mana mengetahui resep *Tasak Telu* ?
5. Sejak kapan mengolah *Tasak Telu* ?
6. Dalam acara adat apa *Tasak Telu* harus tersedia,(jika suka cita acara apa saja dan acara duka cita apa saja) ?
7. Apakah dalam kehidupan sehari-hari memasak/konsumsi *Tasak Telu* ?
8. Bagaimanakah peran Bapak/Ibu sebagai pembuat makanan dalam upaya mempertahankan keberadaan *Tasak Telu* tetap bertahan?
9. Bagaimana cara penyajian makanan *Tasak Telu* ?
10. Siapa saja yang mengonsumsi *Tasak Telu* ?
11. Apakah manfaat mengonsumsi *Tasak Telu* ?
12. Pada saat kapan *Tasak Telu* disajikan/di konsumsi ?

A. Formula Resep

Makanan	Bahan		Cara Mengolah	Hasil
	Bahan	Banyak bahan		
Tasak Telu				

B. Proses pemasakan/pengolahan

Pemasakan	
Tahap-tahap	:
Wadah	:
Suhu	:
Waktu	:

Lampiran 2

Hasil Uji SPSS

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	56	1	33,3	33,3	33,3
	62	2	66,7	66,7	100,0
Total		3	100,0	100,0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	66,7	66,7	66,7
	SMA	1	33,3	33,3	100,0
Total		3	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	3	100,0	100,0	100,0

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	3	100,0	100,0	100,0

Lampiran 3

JADWAL PENELITIAN

NO	Kegiatan	2021				2022						
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1.	Penelusuran Pustaka	■										
2.	Penulisan Usulan Penelitian		■	■								
3.	Seminar Usulan Penelitian				■							
4.	Perbaikan Usulan Penelitian				■	■	■	■	■	■	■	
5.	Pengurusan Izin Penelitian										■	
6.	Pelaksanaan Penelitian										■	
7.	Pengolahan Data										■	
8.	Penulisan Hasil Penelitian										■	
9.	Perbaikan Karya Tulis Ilmiah										■	■

Lampiran 4

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI PANELIS (INFORMED CONSET)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Semester :

Alamat :

Telp/Hp :

Dengan sukarela dan tanpa pemaksaan menyatakan bersedia ikut berpartisipasi menjadi informan penelitian “Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional *Tasak Telu* Dari Suku Karo Di Kecamatan Tiga Panah” yang akan dilakukan oleh Afrisa Frida Dianta dari Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.

Lubuk Pakam, 2022

Mengetahui

Peneliti

Afrisa Frida Dianta

Lampiran 5

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Afrisa Frida Dianta

NIM : P01031119002

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

Lubuk Pakam, November 2022

Yang membuat pernyataan



(Afrisa Frida Dianta)

Lampiran 6**PERENCANAAN ANGGARAN BIAYA PENELITIAN
ANGGARAN BIAYA PENELITIAN**

No	Kegiatan	Biaya	Jumlah
1.	ATK/Fotocopy <ul style="list-style-type: none">• Print• Fotocopy• Jilid	Rp. 150.000,- Rp. 60.000,- Rp. 100.000,-	Rp. 310.000,-
2.	Bahan habis pakai <ul style="list-style-type: none">• Resep Tasak Telu• Bahan kontak	Rp. 700.000,- Rp. 400,000,-	Rp. 1.100.000,-
3.	Transportasi Penginapan dan makan	Rp. 200.000,- Rp. 800.000,-	Rp. 1.000.000,-
Jumlah			Rp. 2.410.000,-

Lampiran 7**Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah**

Nama Mahasiswa : Afrisa Frida Dianta
NIM : P01031119002
Judul : Gambaran teknik pengolahan dan nilai gizi makanan tradisional *tasak telu* dari suku karo di kecamatan tiga panah

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1.	15-09-2021	Pengenalan dan diskusi tentang judul penelitian		
2.	22-09-2021	Mengajukan judul penelitian		
3.	11-10-2021	Mengerjakan bab I		
4.	14-10-2021	Revisi bab I		
5.	21-10-2021	Mengerjakan bab II – bab III		
6.	04-11-2021	Revisi pertama		
7.	16-11-2021	Revisi kedua		
8.	25-11-2021	Revisi ketiga		
9.	26-11-2021	Revisi keempat		
10.	29-11-2021	Fix proposal dan tanda tangan		

11.	06-12-2021	Ujian Seminar Proposal	Aud	+
12.	10 -12-2021	Revisi Proposal	Aud	+
13.	19-01-2022	Revisi Proposal	Aud	+
14.	3-02-2022	Acc Proposal Dosen Pembimbing	Aud	+
15.	6-02-2022	Revisi Proposal Penguji I	Aud	+
16.	9-06-2022	Revisi Proposal Penguji II	Aud	+
17.	15-06-2022	Revisi Proposal Penguji I	Aud	+
18.	16-06-2022	Acc Revisi Proposal Penguji I	Aud	+
19.	17-06-2022	Acc Revisi Proposal Penguji II	Aud	+
20.	19-06-2022	Acc Karya Tulis Ilmiah	Aud	+
21.	21-06-2022	Ujian Seminar hasil	Aud	+
22.	26-08-2022	Revisi KTI Penguji I	Aud	+
23.	31-08-2022	Revisi KTI Penguji I	Aud	+
24.	05-09-2022	Revisi KTI Penguji I	Aud	+

25.	07-09-2022	Revisi KTI Penguji I	<i>Aud</i>	<i>f</i>
26.	29-09-2022	Revisi KTI Penguji II	<i>Aud</i>	<i>f</i>
27.	5-10-2022	Revisi KTI Penguji II	<i>Aud</i>	<i>f</i>

Lampiran 8

Dokumentasi Bahan-Bahan Tasak Telu



Ayam satu ekor 1250 gr



Sesudah di rebus 669 gr



Tulang ayam di cincang



Andaliman



Asam Cikala



Kelapa Parut



Tasak Telu siap dimasak



Tasak Telu siap disajikan



Tasak telu siap disajikan

Lampiran 9

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telp. 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 16 Juni 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/031/0447/2022
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Desa Seberaya

di_ _____
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploman III Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Novriani Tarigan DCN, M.Kes, untuk melakukan Penelitian di Desa Seberaya, Kecamatan Tigapanah. Adapaun nama mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Afrisa Frida Dianta
NIM : P01031119002
Judul : Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional
Tasak Telu Dari Suku Karo Di Kecamatan TigaPanah

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Gizi

DR. Silda Marony, SKM, M.Kes
NIP. 1964031219870310003

Lampiran 10

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN KARO
KECAMATAN TIGAPANAH
KANTOR KEPALA DESA SEBERAYA

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/535/SBR/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : PANCA GINTING
Jabatan : Kepala Desa Seberaya Kecamatan Tigapanah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : AFRISA FRIDA DIANTA
NIM : P01031119002
Jurusan : GIZI
Jenjang Study : D-III

Nama tersebut diatas benar telah melaksanakan penelitian di Desa Seberaya Kecamatan Tigapanah Kabupaten Karo dengan judul :

“Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional Tasa Telu Dari Suku Karo di Kecamatan Tigapanah ”

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Seberaya, 19 Juni 2022
Kepala Desa Seberaya



Lampiran 11

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Afrisa Frida Dianta
Tempat Tanggal lahir : Tanjung Morawa, 30 April 2001
Jumlah Anggota Keluarga : 5 Orang
Alamat Rumah : Jl Medan – L. Pakam Simpang Abunawas
Gg. Sekata Dusun III Tanjung Morawa-B
No Hp/Telp : 0812-6049-4121
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri No 105855 PTPN II Tanjung
Morawa
2. SMP Swasta Nur Azizi Tanjung Morawa
3. SMA Swasta Nur Azizi Tanjung Morawa
Hobby : Menari, Menyanyi, Memasak

PERSETUJUAN KEPK



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK 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



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor 01095/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022**

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

“Gambaran Teknik Pengolahan Dan Nilai Gizi Makanan Tradisional Tasak Telu Dari Suku Karo Di Kecamatan Tiga Panah”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : Afrisa Frida Dianta
Dari Institusi : D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
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, September 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

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