TUGAS AKHIR

PENGEMBANGAN MENU TRADISIONAL SOPULUT UNTUK MEMPERKAYA MENU VEGETARIAN BERSTANDAR HOTEL DI CAFÉ POLIMDO

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Lulusan

Pada Program Studi D-III Pariwisata

OLEH:

VALENTINO MOHAMAD

22061023

POLITEKNIK NEGERI MANADO

JURUSAN PARIWISATA

PROGRAM STUDI D-III PARIWISATA

2025

Valentino Mohamad, *2025,* ***Pengembangan Menu Tradisional Sopulut Untuk Mempekaya Menu Vegetarian Berstandar Hotel Di Café Polimdo.*** Jurusan Pariwisata Program Studi Diploma III Politeknik Negeri Manado, Pembimbing I : Silvana A. R. Wewengkang, SE. Msi Pembimbing II : Dr. Diane Tangian, SH, M.Si

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan makanan tradisional *sopulut* sebagai menu vegetarian berstandar hotel di Café Polimdo. *Sopulut*, yang merupakan makanan khas masyarakat Minahasa Tenggara, umumnya berbahan dasar sagu dan disajikan dalam bentuk sederhana. Melalui pendekatan inovatif, produk ini dikembangkan agar dapat memenuhi standar penyajian kuliner hotel, baik dari segi rasa, estetika, maupun nilai gizi. Metode penelitian yang digunakan meliputi tiga tahap uji coba produk dengan melibatkan responden dari kalangan kuliner dan non-kuliner, serta wawancara untuk memperoleh masukan dan evaluasi terhadap hasil pengembangan. Hasil menunjukkan bahwa *sopulut* dapat diterima sebagai menu vegetarian dengan karakteristik rasa dan tampilan yang sesuai standar penyajian café dan hotel. Penyesuaian dilakukan pada tekstur, isian, dan pelengkap seperti sambal, guna menyesuaikan dengan selera konsumen yang lebih luas. Perhitungan *food cost* juga menunjukkan bahwa menu ini layak dikembangkan secara ekonomis. Dengan demikian, *sopulut* tidak hanya menjadi simbol pelestarian kuliner lokal, tetapi juga memiliki potensi sebagai sajian modern dalam dunia industri kuliner.

Kata kunci: ***Sopulut, makanan tradisional, menu vegetarian, inovasi kuliner, café Polimdo***

Valentino mohamad*, 2025*. ***Development of Traditional Sopulut Menu to Enrich Hotel-Standard Vegetarian Dishes at Café Polimdo.*** Department of Tourism, Diploma III Program, Manado State Polytechnic, Supervisor I: Silvana A. R. Wewengkang, SE. Msi and Supervisor II: Dr. Diane Tangian, SH, M.Si

ABSTRACT

This study aims to develop the traditional food sopulut as a hotel-standard vegetarian menu at Café Polimdo. Sopulut, a traditional dish originating from the Minahasa Tenggara region, is typically made from sago and served in a simple form. Through an innovative approach, this product was developed to meet hotel culinary presentation standards in terms of taste, aesthetics, and nutritional value. The research method involved three stages of product trials involving both culinary and non-culinary respondents, as well as interviews to obtain input and evaluation of the product development. The results showed that sopulut is acceptable as a vegetarian menu with taste and appearance characteristics that align with café and hotel presentation standards. Adjustments were made to the texture, filling, and accompaniments such as sambal to better suit broader consumer preferences. The food cost analysis also indicated that this menu is economically feasible for further development. Thus, sopulut not only serves as a symbol of preserving local culinary heritage but also has strong potential as a modern dish in the culinary industry.

Keywords: Sopulut, traditional food, vegetarian menu, culinary innovation, Café Polimdo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Adventure Time
Finn & jack

"Homies help homies. Always."

Persembahan

"Karya tulis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan tanpa henti."

"Untuk teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dalam suka dan duka."

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir oleh Valentino Mohamad

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Manado, Juli 2025

Disetujui:

Dosen Pembimbing 1,



Silvana A. R. Wewengkang, SE. M.Si
NIP: 197210122006042001

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Diane Tangian, SH, M.Si
NIP: 197206092001122001

Ketua Panitia



Maykel A.J Karauwan, S.Pi., M.Si
NIP: 19731220 200112 1 1001

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MENU TRADISIONAL SOPULUT UNTUK MEMPERKAYA MENU VEGETARIAN BERSTANDAR HOTEL DI CAFÉ POLIMDO

Oleh:

Valentino mohamad

NIM: 22061023

Telah dipertimbangkan di depan dewan penguji dan dinyatakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Pariwisata (Amd.Par)

Pada tanggal Juli 2025

Ketua/Penguji 1



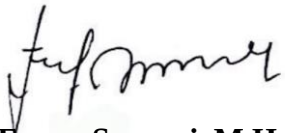
Dr. Yurike S. Lewan, SS,. M.Hum
NIP: 198312052010122002

Penguji 2,



Hendry M.E. Kumaat, SE., M.Si
NIP: 1971104232003122002

Penguji 3,



Dra. Fonny Sangari, M.Hum
NIP: 196504091999032002

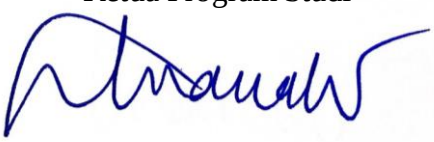
Mengetahui:

Ketua Jurusan



Dr. Bernadain Dainty Polii, M.Pd
NIP: 196812082005012001

Ketua Program Studi



Silvana A. R. Wewengkang, SE. M.Si
NIP: 197210122006042001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Valentino Mohamad

NIM 22061023

Jurusan : Pariwisata

Program Studi : D-III Pariwisata

Judul Tugas Akhir : PENGEMBANGAN MENU TRADISIONAL SOPULUT UNTUK MEMPERKAYA MENU VEGETARIAN BERSTANDAR HOTEL DI CAFÉ POLIMDO

Dengan ini menyatakan bahwa tulisan karya ilmiah berupa Tugas Akhir ini adalah asli karya penulis, tidak ada karya/ data orang lain yang telah dipublikasikan, dan bukan karya orang lain dalam rangka mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi, selain yang diacu dalam kutipan dan/ atau dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, jika dikemudian hari terbukti karya ini merupakan karya orang lain baik yang di publikasikan maupun dalam rangka memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi, saya bersedia ditindak sesuai peraturan perundang-undangan uang berlaku, dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Manado, ... Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

Valentino mohamad
NIM: 22061023

BIODATA MAHASISWA

Nama	:	Valentino Mohamad
NIM	:	22061023
Tempat, Tanggal Lahir	:	Talawaan Bantik 18 Mei 2004
Alamat	:	Desa.Talawaan Bantik Jaga VI Kec. Wori, Kab.Minahasa Utara, Sulawesi Utara
Nama Ayah	:	Syahrul Mohamad
Nama Ibu	:	Vivie Juliana Katiandagho
Alamat Orangtua	:	Desa.Talawaan Bantik Jaga VI Kec. Wori, Kab.Minahasa Utara, Sulawesi Utara
Judul Tugas Akhir	:	Pengembangan menu tradisional sopulut untuk memperkaya menu vegetarian berstandar hotel café polimdo
Dosen Pembimbing	:	1. Silvana A. R. Wewengkang, SE. Msi 2. Dr. Diane Tangian, SH, M.Si
Dosen Penguji	:	1. Dr. Yurike S. Lewan, Ss,. M.Hum 2. Hendry M.E. Kumaat, SE., M.Si 3. Dra. Fonny Sangari, M.Hum
Waktu Pelaksanaan Ujian Tugas Akhir	:	07/08.00/2025

Pas Foto warna

Ukuran 4 X 6

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Politeknik Negeri Manado.

Melalui tugas akhir ini, saya mencoba mengangkat tema *"Pengembangan Menu Tradisional Sopulut untuk Memperkaya Menu Vegetarian Berstandar Hotel di Café Polimdo"*, sebagai bentuk kontribusi dalam melestarikan kuliner tradisional sekaligus menjawab kebutuhan menu sehat dan inovatif yang sesuai dengan standar pelayanan makanan di dunia perhotelan.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan ini tidak akan berjalan dengan lancar. Oleh karena itu, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, dan memberikan semangat selama proses penyusunan laporan ini.

Saya menyadari bahwa penyusunan tugas akhir ini tidak akan mungkin tercapai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Maryke Alelo, MBA, selaku Direktur Politeknik Negeri Manado.
2. Dr. Bernadain Dainty Polii, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Manado.
3. Dr. Yurike S. Lewan, SS., M.Hum selaku Sekretaris Jurusan Pariwisata Politeknik Negeri Manado.
4. Maykel A.J Karauwan, S.Pi., M.Si, selaku Ketua panitia pelaksana Tugas Akhir.
5. Silvana A. R . Wewengkang, SE. Msi, selaku Ketua Program Studi D3 Pariwisata.
6. Silvana A. R. Wewengkang, SE. Msi sebagai Dosen Pembimbing 1 Tugas akhir.
7. Diane Tangian, SH, M.Si sebagai Dosen Pembimbing 2 Tugas akhir.
8. Seluruh Staff dan Dosen Politeknik/Pariwisata yang memberikan bimbingan.

9. Mama, Papa, dan adik yang telah menjadi motivasi dan telah mendoakan saya,.
10. Teman-teman seangkatan 2022 D-III Pariwisata kelas B yang telah membantu saya.

Tugas Akhir ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan dalam dunia kerja. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tugas akhir ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritik dan saran. Semoga tugas akhir ini dapat di pahami bagi siapapun yang membacanya.

Manado, Juli 2025,

Valentino mohamad

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR .....

ABSTRAK.....i

***ABSTRACT*.....ii**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....iii

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....iv

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN.....v

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....vi

BIODATA MAHASISWA.....vii

KATA PENGANTAR.....viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL.....xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Identifikasi Masalah 3

1.3 Perumusan Masalah.....3

1.4 Tujuan Penelitian.....3

1.5 Manfaat Penelitian.....4

BAB II LANDASAN TEORI.....5

2.1 Pengertian Pengolahan Makanan 5

2.2 Pengertian Bahan Makanan 5

2.3 Pengertian Inovasi 5

2.4 Pengertian Teknik Memasak.....6

2.5 Pengertian umum makanan khas daerah.....7

2.6 Tahapan Pengolahan Makanan 9

BAB lll METODE PENELITIAN.....10

3.1 Objek Penelitian 10
3.2 Metode Penelitian 10
3.3 Teknik Pengumpulan Data 10
3.4 Sumber Data 11
3.5 Penilaian Subjektif 11
BAB IV 12
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian 12
4.2 Inovasi Produk Sopulut dengan Menjaga Ciri Khas Tradisional 12
4.3 Sopulut 13
4.4 Alat dan Bahan 14
4.5 Cara Pembuatan 15
4.6 Uji Coba Penelitian 19
4.6.1 Uji Coba Pertama 19
Hasil Uji Coba Pertama 20
4.6.2 Uji Coba Kedua 21
Hasil Uji Coba Kedua 21
4.6.3 Uji Coba Ketiga 23
Hasil Uji Coba Ketiga 24
4.7 Hasil Wawancara 25
4.8 Perhitungan Food Cost 25
4.9 Perhitungan Harga Jual 27
BAB V PENUTUP 28
5.1 Kesimpulan 28
5.2 Saran 29
DAFTAR PUSTAKA 30
LAMPIRAN 31

DAFTAR TABEL

Tabel 4.4.1 Alat dan Bahan…….14

Tabel 4.4.2 Bahan-Bahan Sopulut 15

Tabel 4.5.1 Langkah Pembuatan sopulut……16

Tabel 4.5.2 Langkah Pembuatan Sambal Roa…….17

Tabel 4.5.3 Langkah Pembuatan Creespy Leeks.....17

Tabel 4.6.1 Responden Uji Coba Pertama 15 juli 2025 19

Tabel 4.6.2 Responden Uji Coba Kedua 21 juli 2025…….21

Tabel 4.6.3 Responden Uji Coba Ketiga 25 juli 2025……..23

Tabel 4.7.1 Suara Mahasiswa Sopulut Original …….. 24

Tabel 4.7.1 Suara Mahasiswa Inovasi Sopulut…… 24

Tabel 4.8.1 Perhitungan Food Cost..... 25

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar 4.2.1 Sopulut 12
Gambar 4.6.1 Uji coba pertama 19
Gambar 4.6.2 Uji coba kedua 21
Gambar 4.6.3 Uji coba ketiga 23

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara geografis, Indonesia adalah negara kepulauan yang sebahagian besar wilayahnya adalah lautan. Indonesia adalah sebuah negara yang dikaruniai berbagai budaya dan tradisi, dan Indonesia memiliki keberagaman kuliner nusantara yang tersebar di seluruh pelosok negeri. Identitas budaya seseorang tidak hanya tercermin dari seni, adat, dan kebiasaan-kebiasaannya, tetapi juga melalui kuliner nusantara daerahnya. Kuliner nusantara wajib digunakan karena sifatnya sangat simbolis dan memiliki makna tertentu bagi selera saraf dan energi yang berbeda. Salah satu kuliner nusantara yang pada era modern kini semakin langka adalah sopulut. Sopulut adalah makanan khas masyarakat Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Sopulut terbuat dari campuran berbagai sayuran dan tepung sagu yang diolah dengan cara direbus dan disajikan. Sopulut adalah kuliner rakyat yang sering disantap oleh orang Minahasa.Tetapi, kemana sopulut sekarang ini? Apakah generasi saya masih mengetahuinya?

Keberadaan sopulut tidak dapat dipisahkan dari dinamika sosial budaya masyarakat Minahasa Tenggara. Makanan ini kerap disajikan dalam berbagai upacara adat seperti pesta pernikahan, syukuran panen, ritual keagamaan, dan pertemuan keluarga besar. Setiap penyajian sopulut tidak hanya bermakna sebagai sajian kuliner semata, tetapi juga sebagai bentuk penghormatan terhadap tradisi leluhur dan kebersamaan dalam komunitas. Hal ini menjadikan sopulut lebih dari sekadar makanan; ia menjadi simbol kolektivitas, warisan budaya, dan kekayaan lokal yang mencerminkan kearifan lokal masyarakat Minahasa.

Namun, di tengah arus modernisasi dan globalisasi, eksistensi makanan-makanan tradisional seperti sopulut mulai mengalami tantangan. Gaya hidup masyarakat yang semakin praktis, serta dominasi makanan-makanan cepat saji dan kuliner luar, menggeser minat generasi muda terhadap makanan tradisional. Perlahan tapi pasti, makanan khas seperti sopulut berisiko ditinggalkan dan terlupakan. Jika tidak ada upaya konkret untuk melestarikannya, maka dikhawatirkan sopulut hanya akan tinggal nama, tanpa jejak yang bisa dinikmati generasi mendatang.

Di sisi lain, sektor pariwisata, khususnya pariwisata kuliner, membuka peluang yang sangat besar untuk memperkenalkan dan mengangkat kembali kekayaan kuliner lokal ke panggung yang lebih luas. Tren wisata kuliner saat ini menunjukkan bahwa wisatawan tidak hanya mencari destinasi dengan pemandangan indah, tetapi juga pengalaman otentik yang bisa dirasakan melalui cita rasa makanan khas daerah. Oleh karena itu, sopulut memiliki potensi besar untuk dijadikan sebagai ikon kuliner khas Minahasa Tenggara yang mampu menarik minat wisatawan, baik domestik maupun mancanegara

Apalagi, dalam konteks daerah seperti Manado dan sekitarnya yang menjadi pintu masuk utama ke wilayah Minahasa Tenggara, penyajian makanan khas seperti sopulut di hotel-hotel atau restoran bisa menjadi strategi promosi yang efektif. Hal ini tidak hanya akan memberikan pengalaman berbeda bagi wisatawan, tetapi juga menjadi cara konkret untuk melestarikan budaya lokal melalui sektor ekonomi kreatif.

Menariknya lagi, sopulut memiliki beberapa variasi resep di berbagai daerah dalam wilayah Minahasa Tenggara. Ada yang menonjolkan rasa gurih dari sagu sebagai bahan utama, ada pula yang menggabungkannya dengan pisang, kelapa muda, atau rempah-rempah khas yang hanya ditemukan di daerah tersebut. Keberagaman ini mencerminkan kekayaan budaya yang hidup dan dinamis, serta membuka peluang eksplorasi dan inovasi yang dapat dikembangkan lebih jauh dalam ranah pariwisata dan ekonomi lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting kiranya untuk melakukan kajian akademis yang mendalam mengenai eksistensi sopulut dalam konteks budaya dan potensi pengembangannya dalam industri pariwisata kuliner. Dengan penelitian ini, diharapkan sopulut tidak hanya dikenal sebagai warisan budaya Minahasa Tenggara, tetapi juga mampu menjadi bagian dari daya tarik wisata yang bernilai jual tinggi, serta menjadi medium pelestarian identitas budaya lokal di tengah arus perubahan zaman.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi awal, terdapat beberapa masalah utama yang menjadi tantangan dalam pelestarian dan pengembangan sopulut khas Minahasa Tenggara:

a. Minimnya Dokumentasi Resmi: Tidak ada resep standar dan dokumentasi tertulis yang baku tentang pembuatan sopulut khas Minahasa Tenggara.
b. Persaingan Produk Makanan *Modern*: Makanan cepat saji dan modern lebih menarik perhatian konsumen karena kemasan yang menarik dan konsep pemasaran yang lebih baik.
c. *Distribusi* yang Terbatas: Sopulut hanya beredar di kalangan terbatas dan belum menjadi produk yang bisa dinikmati masyarakat luas.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian:

a. Bagaimana upaya efektif untuk mendokumentasikan dan memstandarkan resep sopulut khas Minahasa Tenggara?
b. Inovasi apa saja yang bisa dilakukan pada produk sopulut tanpa menghilangkan ciri khas tradisionalnya?
c. Bagaimana cara membuat sopulut terlihat menarik secara visual?

1.4 Tujuan Penelitian

a. Penelitian ini juga bertujuan untuk mempromosikan sopulut sebagai bagian dari warisan budaya Minahasa Tenggara, Sehingga dapat memasukan Sopulut dalam Menu di setiap Hotel.
b. Menciptakan inovasi cara penyajian yang modern dan menarik tanpa meninggalkan nilai tradisional.
c. Membuka peluang usaha baru di sektor kuliner tradisional.
d. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya melestarikan kuliner khas daerah.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Diversifikasi Menu, Penelitian ini dapat membantu hotel dalam mengembangkan menu yang lebih beragam dengan memasukkan sopulut dan variasi lainnya, sehingga menarik lebih banyak tamu dengan preferensi kuliner yang berbeda.

2. Pelestarian Budaya Lokal, Dengan mendokumentasikan resep serta latar belakang budaya dari sopulut, penelitian ini berkontribusi terhadap upaya pelestarian warisan kuliner tradisional Minahasa Tenggara agar tidak punah di tengah arus globalisasi.

3. Peningkatan Nilai Tambah Produk Lokal, Inovasi dalam pengolahan, penyajian, dan kemasan sopulut akan memberikan nilai tambah terhadap produk tersebut, menjadikannya tidak hanya sebagai makanan tradisional, tetapi juga sebagai produk ekonomi kreatif yang kompetitif.

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Pengolahan Makanan

Pengolahan makanan merupakan aktivitas mengubah bahan pangan mentah menjadi makanan siap saji melalui proses fisik, kimia, atau biologi yang bertujuan untuk meningkatkan daya simpan, rasa, dan nilai gizi. **(*Handayani & Pranata 2021*)**

Pengolahan makanan adalah penerapan teknologi dan teknik memasak untuk menghasilkan produk pangan yang aman dikonsumsi, bergizi, dan memenuhi kebutuhan estetika serta selera konsumen masa kini. ***(Wijayanti 2023)***

2.2 Pengertian Bahan Makanan

Bahan makanan adalah bahan mentah atau setengah jadi yang berasal dari alam maupun hasil industri, yang digunakan sebagai komponen utama dalam proses pembuatan makanan dan minuman. ***Lestari & Kurniawati (2022***)

Bahan makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan atau diminum dan digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi manusia. Bahan makanan dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tumbuhan, hewan, dan bahan tambahan lainnya. Bahan makanan memiliki berbagai macam jenis, karakteristik, dan nilai gizi yang berbeda, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan individu.

2.3 Pengertian Inovasi

Melissa A. Schilling (2020) menjelaskan bahwa inovasi adalah proses mengubah ide menjadi produk atau layanan baru yang bermanfaat. Inovasi tidak hanya soal hal baru, tapi juga bagaimana ide tersebut dirancang, dikembangkan, dan diterapkan agar bisa digunakan dan memberi nilai bagi perusahaan atau masyarakat. Ia menekankan bahwa keberhasilan inovasi tergantung pada tiga hal: memahami kondisi pasar dan teknologi, menyusun strategi yang tepat, serta melaksanakan inovasi dengan sistem kerja yang baik.Inovasi bisa berasal dari dalam perusahaan (misalnya ide karyawan maupun dari luar (seperti sama inovasi dengan sistem kerja yang baik. Inovasi bisa berasal dari dalam perusahaan (misalnya ide karyawan) maupun dari luar (seperti kerja sama dengan universitas atau perusahaan lain) Inovasi dengan sistem kerja yang baik. Inovasi bisa berasal dari dalam perusahaan (misalnya ide karyawan) maupun dari luar (seperti kerja sama dengan universitas atau perusahaan lain).

2.4 Pengertian Teknik Memasak

Rodrigues, F., Mercadante, A.Z., Granato, D., & Rosso, N.D. (2023). Jurnal berjudul *"Influence of Cooking Techniques on Food Quality, Digestibility, and Health Risks Regarding Lipid Oxidation"* yang diterbitkan dalam *Food Research International* tahun 2023 membahas bagaimana berbagai metode memasak memengaruhi mutu makanan, tingkat kecernaan, serta potensi risiko kesehatan akibat oksidasi lemak. Penulis menjelaskan bahwa **teknik memasak** seperti *menggoreng*, *memanggang*, atau *menumis* pada suhu tinggi dapat meningkatkan cita rasa dan aroma makanan melalui reaksi Maillard, tetapi juga dapat merusak kandungan nutrisi dan memicu terbentuknya senyawa berbahaya seperti radikal bebas. Sebaliknya, metode seperti mengukus atau merebus dianggap lebih aman karena menurunkan risiko oksidasi, meskipun bisa menyebabkan hilangnya sebagian vitamin larut air. Selain itu, jurnal ini juga menyoroti teknik memasak modern seperti *sous-vide* dan *air-frying* yang dinilai lebih efektif dalam mempertahankan kualitas gizi dan keamanan pangan. Kesimpulannya, pemilihan metode memasak sangat menentukan kualitas akhir makanan serta dampaknya terhadap kesehatan.

1. **Teknik Panas Kering** (*Dry Heat Cooking*)

   Merupakan teknik memasak tanpa menggunakan cairan, melainkan dengan udara panas atau permukaan panas. Tujuannya adalah menciptakan lapisan luar yang kering, renyah, atau berwarna keemasan melalui karamelisasi atau reaksi Maillard.

Contoh teknik:

- Baking (memanggang dalam oven)
- Roasting (memanggang daging atau sayur)
- Grilling (memanggang di atas bara/api)
- Sautéing (menumis)
- Frying (menggoreng)

2. **Teknik Panas Basah** (*Moist Heat Cooking*)

Teknik memasak yang menggunakan cairan seperti air, kaldu, atau uap air sebagai media penghantar panas. Metode ini cocok untuk melembutkan bahan makanan yang berserat atau keras, serta mempertahankan kelembapan dan rasa.

Contoh teknik:

- Boiling (merebus)
- Steaming (mengukus)
- Poaching (merebus perlahan)
- Simmering (menggulai)
- Stewing (merebus dengan bumbu)

3. **Teknik Kombinasi** (*Combination Cooking*)

Merupakan gabungan dari teknik panas kering dan panas basah. Umumnya, bahan makanan terlebih dahulu dimasak dengan cara ditumis atau digoreng ringan, lalu dilanjutkan dengan perebusan dalam cairan dalam waktu lama.

Metode ini menghasilkan makanan yang bertekstur lembut dan kaya

Contoh teknik:

- Braising (mengungkep)
- Stewing (merebus setelah ditumis)
- Rendang (menggabungkan menumis, merebus, dan mengeringkan secara perlahan)

2.5 Pengertian umum makanan khas daerah

Wibowo, A., & Ramadhani, T. (2020). Makanan khas daerah merupakan salah satu wujud nyata dari kekayaan budaya Indonesia yang sangat beragam. Setiap daerah di nusantara memiliki jenis makanan yang berbeda-beda, yang tidak hanya berfungsi sebagai pemuas rasa lapar, tetapi juga mencerminkan identitas, nilai-nilai, dan kebiasaan hidup masyarakat setempat. Keunikan makanan khas suatu daerah biasanya terletak pada bahan-bahan yang digunakan, teknik memasaknya, serta cita rasa yang dihasilkan. Banyak dari makanan tersebut dibuat dengan memanfaatkan

sumber daya alam lokal yang melimpah di wilayah tersebut, seperti rempah-rempah, hasil laut, sayur- mayur, atau bahan pokok lainnya. Penggunaan bahan-bahan lokal ini kemudian dipadukan dengan cara memasak yang diwariskan secara turun-temurun dari nenek moyang, menjadikan makanan khas sebagai warisan budaya yang sarat makna historis.

Lebih dari sekadar olahan kuliner, makanan khas daerah sering kali memiliki keterkaitan erat dengan tradisi dan peristiwa penting dalam kehidupan masyarakat, seperti upacara adat, hari raya keagamaan, atau perayaan panen. Dalam konteks ini, makanan tidak hanya berfungsi sebagai konsumsi fisik, tetapi juga sebagai simbol penghormatan, kebersamaan, dan identitas kolektif suatu komunitas. Misalnya, di beberapa daerah, makanan tertentu hanya disajikan dalam upacara tertentu atau pada momen-momen sakral, yang menunjukkan bahwa kuliner tradisional memiliki peran spiritual dan sosial dalam struktur masyarakat.

Ciri khas makanan daerah tidak hanya tercermin dalam rasanya, melainkan juga dalam cara penyajian dan filosofi di baliknya. Beberapa makanan bahkan dipercaya mengandung nilai-nilai etis atau ajaran moral, yang ditanamkan lewat cerita atau kebiasaan yang menyertainya. Selain itu, dalam menghadapi arus globalisasi dan modernisasi, pelestarian makanan khas daerah menjadi semakin penting. Hal ini karena makanan tradisional tidak hanya menyimpan kekayaan rasa, tetapi juga menyimpan sejarah dan identitas yang tidak ternilai. Melestarikan makanan khas berarti menjaga jati diri bangsa agar tidak terkikis oleh budaya luar yang masuk tanpa filter.

Oleh karena itu, makanan khas daerah memiliki nilai lebih dari sekadar aspek kuliner. Ia merupakan bagian integral dari kehidupan sosial dan budaya masyarakat yang menciptakannya. Menjaga dan memperkenalkan makanan khas kepada generasi muda dan dunia luar merupakan upaya penting dalam merawat keberagaman budaya serta memperkuat rasa bangga terhadap warisan leluhur.

2.6 Tahapan Pengolahan Makanan

1. Penerimaan Bahan Baku

   Memeriksa kualitas dan kesesuaian bahan baku yang akan diolah.

2. Penyimpanan

   Menyimpan bahan baku dengan cara yang tepat agar kualitasnya tetap terjaga.

3. Persiapan Bahan

   Meliputi pencucian, pengupasan, pemotongan, dan proses awal lain untuk memudahkan pengolahan.

4. Pengolahan

   Melakukan proses memasak atau pengolahan seperti perebusan, penggorengan, pemanggangan, fermentasi, dan lain-lain sesuai teknik yang tepat.

5. Pengawetan

   Menggunakan metode seperti pendinginan, pembekuan, pengeringan, atau pengalengan untuk memperpanjang umur simpan makanan.

6. Penyajian

   Menata dan menyajikan makanan agar menarik dan sesuai standar kebersihan.

7. Distribusi

   Mengantarkan makanan ke konsumen dengan cara yang menjaga kualitas dan keamanan makanan.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah sopulut, yaitu makanan tradisional khas dari Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Sopulut merupakan salah satu warisan kuliner daerah yang memiliki nilai budaya, sejarah, serta makna simbolik bagi masyarakat lokal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sopulut secara menyeluruh, khususnya dari tiga aspek utama, yaitu pelestarian, dokumentasi resep, dan inovasi produk

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi mendalam mengenai pelestarian sopulut, termasuk dokumentasi resep dan inovasi produk. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. **Wawancara**: Melakukan wawancara dengan chef dan masyarakat lokal yang memiliki pengetahuan tentang sopulut. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai resep, cara pembuatan, dan pandangan mereka tentang pelestarian sopulut.
2. **Observasi**: Melakukan observasi langsung terhadap proses pembuatan sopulut di beberapa lokasi, termasuk rumah tangga. Observasi ini akan membantu peneliti memahami teknik pengolahan dan variasi yang ada.
3. **Studi Dokumentasi**: Mengumpulkan dan menganalisis dokumen-dokumen yang berkaitan dengan sopulut, termasuk resep-resep yang ada, artikel, dan literatur yang membahas tentang makanan tradisional Minahasa Tenggara

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

a. *Wawancara Terstruktur:* Menggunakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya untuk mendapatkan informasi yang konsisten dari responden.

b. *Observasi Partisipatif*: Peneliti terlibat langsung dalam proses pembuatan sopulut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang teknik dan bahan yang digunakan.
c. *Analisis Dokumen*: Mengumpulkan dokumen yang relevan untuk mendapatkan informasi tambahan mengenai sopulut dan pelestarianya

3.4 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

a. **Data Primer**: Data yang diperoleh langsung dari wawancara dan observasi. Ini termasuk informasi dari, chef, dan masyarakat lokal yang terlibat dalam pembuatan dan penyajian sopulut.

b. **Data Sekunder**: Data yang diperoleh dari literatur, artikel, dan dokumen yang berkaitan dengan sopulut dan makanan tradisional Minahasa Tenggara. Ini termasuk buku, jurnal, dan sumber online yang relevan

3.5 Penilaian Subjektif

Penilaian subjektif akan dilakukan untuk mengevaluasi kualitas sopulut berdasarkan beberapa kriteria, seperti:

a. **Rasa:** Menggunakan skala penilaian untuk menilai cita rasa sopulut yang dihasilkan, termasuk keseimbangan rasa antara bahan-bahan yang digunakan.
b. **Tekstur**: Menilai tekstur sopulut, apakah sesuai dengan harapan dan tradisi yang ada.
c. **Penyajian**: Mengamati cara penyajian di hotel-hotel dan restoran, serta daya tarik visualnya.
d. **Inovasi**: Mengidentifikasi inovasi yang diterapkan pada sopulut, baik dari segi bahan, teknik, maupun penyajian, dan bagaimana inovasi tersebut diterima oleh konsumen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian

Sopulut adalah makanan tradisional khas dari Minahasa Tenggara yang berbahan dasar tepung sagu dicampur dengan berbagai sayuran lokal seperti sayur pakis, daun gedi, kangkung, labu, dan bumbu-bumbu khas seperti kemangi dan daun kuning. Hidangan ini memiliki tekstur kenyal dan rasa khas yang berasal dari kombinasi bahan-bah tradisional yang digunakan.

Di beberapa daerah di Minahasa Tenggara, sopulut disajikan dalam berbagai bentuk dan rasa sesuai dengan kebiasaan masyarakat setempat. Ada yang menambahkan ikan asap, ada pula yang menambahkan pisang muda sebagai variasi. Meskipun variasinya cukup beragam, dasar dari sopulut tetaplah sama, yaitu kombinasi sayuran dan sagu yang dikukus dalam wajan tertutup.

Keunikan sopulut tidak hanya terletak pada rasanya, tetapi juga pada proses pembuatannya yang masih sangat tradisional. Proses ini biasanya dilakukan oleh ibu rumah tangga atau pelaku UMKM lokal yang masih menjaga warisan turun-temurun dari leluhur mereka. Karena belum banyak terdokumentasi secara resmi, pengetahuan tentang sopulut masih bergantung pada lisan dan praktik langsung dalam keluarga atau komunitas.

Dalam konteks penelitian ini, beberapa pelaku usaha kuliner dan masyarakat lokal dijadikan sebagai narasumber utama untuk memahami bagaimana sopulut dibuat, disajikan, dan bagaimana mereka memaknai keberadaan makanan ini dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks budaya.

4.2 Inovasi Produk Sopulut dengan Menjaga Ciri Khas Tradisional

Berdasarkan rumusan masalah kedua, yaitu "Inovasi apa saja yang bisa dilakukan pada produk sopulut tanpa menghilangkan ciri khas tradisionalnya?", serta tujuan penelitian yang ingin "Menciptakan inovasi cara penyajian yang modern dan menarik tanpa meninggalkan nilai tradisional", pembahasan ini akan menguraikan berbagai inovasi yang dapat diterapkan.

Inovasi pada produk sopulut harus mempertimbangkan aspek-aspek tradisional yang menjadi ciri khas, seperti bahan baku, rasa, dan metode pengolahan. Oleh karena itu, inovasi yang dilakukan lebih fokus pada cara penyajian yang modern dan menarik, serta variasi produk yang tetap mempertahankan cita rasa asli.

4.3 Sopulut

Sopulut adalah salah satu makanan khas dari Suku Tonsawang yang diolah dari berbagai macam sayuran yang biasanya ditanam oleh anak suku tonsawang sendiri, kalau dilihat dari hasil olahan makanan ini mirip seperti Bubur Manado, tetapi yang membedakan antara bubur manado (Tinutuan) dengan Sopulut adalah dari cara meracik atau mengolah hingga dapat disajikan. Kalau bubur manado diolah dengan cara dimasak menggunakan air seperti membuat layaknya bubur tetapi sopulut diolah dengan cara dipanggang di atas pan.

Sopulut dibuat dari jenis-jenis sayuran berupa :

-Tepung Sagu
-Sambiki / Labu
-Sayur kangkung
-Daun Pepaya
-Sayur Gedi
-Sayur Paku
-Balakama/Lengi
-Bawang (Batang Bawang)
-Perasa Makanan
-Minyak Kelapa
secukupnya



Gambar 4. 1 Sopulut
Sumber: sukutoundanouw blogspot.com (2014)

4.4 Alat dan Bahan

Tabel 4.4.1 Alat dan bahan
Sumber: Data di olah penulis (2025)

No	Alat	Fungsi/Deskripsi
1	Pan	Digunakan untuk menggoreng, menumis, atau memasak makanan di atas kompor.
2	Spatula	Alat bantu untuk mengaduk, membalik, atau menyendok makanan saat dimasak, terutama saat menggunakan wajan atau teflon.
3	Choper	Alat pemotong otomatis yang digunakan untuk mencincang atau memotong bahan makanan seperti sayur, daging, atau bumbu dengan cepat dan seragam.
4	Bowl	Digunakan sebagai wadah untuk mencampur bahan, merendam, atau menampung adonan dan makanan lainnya.
5	Scale kitchen	Alat untuk menimbang bahan makanan dengan akurat, baik dalam satuan gram maupun ons, sangat penting dalam resep yang membutuhkan takaran presisi.
6	Ring cetakan	Digunakan untuk membentuk makanan agar tampilannya rapi dan seragam, sering digunakan dalam plating makanan
7	Kompor	Sumber panas untuk memasak yang menggunakan bahan bakar seperti gas atau listrik.
8	Tabung Gas	Sumber bahan bakar untuk menyalakan kompor, biasanya berisi gas LPG (liquefied petroleum gas).

Tabel 4.4.2 Bahan -bahan sopulut
Sumber: Data di olah penulis (2025)

No	Bahan	Fungsi/Deskripsi
1	Kangkung	Memberikan tekstur renyah dan kandungan nutrisi
2	Daun gedi	Menghasilkan tekstur kental secara alami
3	Labu (sambiki)	Memberikan rasa manis alami dan tekstur lembut
4	Tepung sagu	Bahan dasar utama, sebagai pengikat dan pembentuk adonan
5	Sayur pakis	Sayuran liar yang menambah aroma dan cita rasa khas
6	Minyak kelapa	Digunakan untuk mengoles wajan agar adonan tidak lengket
7	Bumbu-bumbu	Campuran batang bawang, kemangi, daun kuning, dan seasoning powder untuk aroma

4.5 Cara Pembuatan

Bahan Sopulut:

- Sayur kangkung
- Sayur gedi
- Labu
- Sayur Pakis
- Tepung Sagu
- Daun bawang
- Daun Kunyit
- Kemangi
- 1 sendok teh garam

Bahan sambal roa:

- 3 Ikan roa asap
- 75 gram Bawang merah
- 200 gram Tomat
- 100 gr Cabe rawit
- 1 sendok teh garam
- 10 gram gula pasi

Tabel 4.5.1 Langkah pembuatan sopulut
Sumber: Data di olah penulis (2025)

Langkah	Proses
1	Cuci semua bahan sayuran hingga bersih, kemudian potong halus semua sayuran. Termasuk labu di parut sampai halus.
2	lalu rebus sayur gedi dan daun singkong secara terpisah dengan air garam selama 7-10 menit kemudian tiriskan.
3	Campurkan semua sayuran yang telah dihaluskan termasuk sayur gedi dan daun singkong kemudian masukan 50 gram tepung sagu dan juga bumbu yaitu kemangi, Daun bawang dan daun kunyit yang sudah di chop, jangan lupa masukan 15 gram garam lalu aduk hingga merata
4	Panaskan wajan dan olesi dengan minyak kelapa sedikit secara merata
5	Masukkan adonan ke dalam wajan, pipihkan sesuai ukuran
6	Kemudian masak dengan sedikit minyak dan api sedang lalu ditutup dengan penutup panci di lapisi daun pisang selama 15 menit
7	Jangan lupa di balik setiap 7 menit
8	Angkat sopulut dan sajikan

Tabel 4.5.2 Langkah pembuatan sambal roa
Sumber: Data diolah penulis

Langkah	Proses
1	Bersihkan ikan roa,buang kulit,kepala,ekor dan tulang tulangnya
2	Goreng ikan roa sebentar saja
3	Haluskan ikan roa dengan blender
4	Haluskan cabe dengan blender
5	Iris tipis bawang merah dan tomat
6	Panaskna minyak lalu tumis bawang hingga kekuningan
7	Kemudian masukan cabe lalu aduk hingga rata
8	Setelah itu masukan tomat yang sudah di iris tipis dan aduk hingga rata
9	Terakhir masukan ikan roa yang sudah di haluskan ,lalu aduk hingga rata dan masukan 1sdt garam gula aren yang sudah di haluskan

Tabel 4.5.3 Langkah pembuatan Creespy Leks
Sumber: Data diolah penulis

Langkah	Proses
1	Cuci bersih daun bawang, lalu keringkan dengan tisu dapur agar tidak ada air yang tersisa (air bisa menyebabkan minyak meletup saat menggoreng).
2	Iris daun bawang sangat tipis memanjang seperti bentuk korek api. Semakin tipis, semakin renyah hasil akhirnya.
3	Jika mau hasil lebih halus dan rapi, kamu bisa rendam irisan dalam air es selama 5–10 menit agar melintir cantik, lalu tiriskan dan keringkan lagi.
4	Panaskan minyak goreng dalam wajan kecil. Gunakan api sedang agar tidak cepat gosong.
5	Masukkan irisan daun bawang sedikit demi sedikit ke dalam minyak panas. Goreng hingga warnanya berubah keemasan dan teksturnya garing.
6	Angkat dan tiriskan di atas tisu dapur untuk menghilangkan minyak berlebih.
7	Tambahkan ½ sdt garam

4.6 Uji Coba Penelitian

4.6.1 Uji Coba Pertama

Bahan Sopulut:

- 1 ikat Sayur kangkung
- ½ ikat Sayur gedi
- 80 gram Labu
- 1 ikat Sayur Pakis
- 20 gram Tepung Sagu
- 3 Batang Daun bawang
- ½ Daun Kunyit
- Kemangi secukupnya
- 1 sendok teh garam

Bahan sambal roa:

- 3 Ikan roa asap
- 75 gram Bawang merah
- 200 gram Tomat
- 100 gram Cabe rawit
- 1 ½ sendok makan garam
- 1 sendok teh gram gula pasir



Gambar 4.6.1 Uji coba pertama
Sumber: Hasil Dokumentasi Penulis

Table 4.6. 1 Responden uji coba pertama

Sumber: Data Primer,2025 (diolah)

Food Tester	Rasa	Tekstur	Warna	Aroma	Komentar
Ma'am Silvana	Suka	Kurang suka	Kurang suka	Suka	• Dari segi penampilan sudah mencapai standart sopulut pada umumnya. • Sambal roa terlalu pedas • Dari visual harus buat lebih menarik lagi.
Ma'am Nelfa	Suka	Kurang suka	Kurang suka	Suka	• Rasa dan tektur dari sopulut seperti sopulut pada umumnya. • packingan atau visualnya kurang menarik
Ma'am Diane Tangian	Suka	Kurang Suka	Suka	Suka	• Dari segi Tekstur Belum mencapai tingkat kematangan yang baik. • Perubahan ukuran mungkin akan lebih baik
Ma'am Foni	Tidak suka	Tidak Suka	kurang Suka	kurang Suka	• Rasa terlalu asin. • Visual tidak terlalu menarik. • Tekstur dan aroma masih kurang.

Hasil Uji Coba Pertama

Uji coba pertama sopulut dilakukan pada 15 Juli 2025 dengan 4 responden. Hasilnya:

- Rasa: Umumnya enak, tapi ada yang merasa terlalu asin. Sambal roa dinilai terlalu pedas.
- Tekstur: Belum matang sempurna, masih agak keras.
- Warna/Visual: Kurang menarik, perlu diperbaiki tampilannya.
- Aroma: Cukup baik, meskipun ada yang merasa masih kurang kuat.

Saran Perbaikan:

- Kurangi garam dan cabai.
- Perbaiki cara memasak agar teksturnya lebih lembut.
- Tingkatkan tampilan sajian agar lebih menarik.

4.6.2 Uji Coba Kedua

Bahan Sopulut:

- 1 ikat Sayur kangkung
- ½ ikat Sayur gedi
- 80 gram Labu
- 1 ikat Sayur Pakis
- 20 gram Tepung Sagu
- 3 Batang Daun bawang
- ½ Daun Kunyit
- Kemangi secukupnya
- 1 sendok teh garam



Gambar 4.6.2 Uji coba kedua
Sumber: Hasil Dokumentasi Penulis

Bahan sambal roa:

- 3 Ikan roa asap
- 75 gram Bawang merah
- 150 gram Tomat
- 80 gram Cabe rawit
- 1 sendok makan garam
- ½ sendok teh gula pasir

Table 4.6. 2 Responden Uji Coba Kedua 21 juli 2025

Sumber: Data Primer,2025 (diolah)

Food Tester	Rasa	Tekstur	Warna	Aroma	Komentar
Ma'am Silvana	Suka	Kurang suka	Kurang suka	Suka	• Dari segi penampilan sudah mencapai standart sopulut pada umumnya. • Tekstur Sambal roa terlalu kasar
Ma'am Nelfa	Suka	Kurang suka	Kurang suka	Suka	• Rasa dan tektur dari sopulut seperti sopulut pada umumnya. • packingan visualnya sudah cukup menarik
Ma'am Diane Tangian	Suka	Kurang Suka	Suka	Suka	• Dari segi Tekstur mencapai kematangan yang baik. • Rasa terlalu dominan labu
Ma'am Diana Rondonuwu	Kurang suka	Suka	Suka	Suka	• Rasa terlalu manis dari labu • Rasa dari sopulut sudah memcapai standart. • Tekstur dan aroma sudah dapat.

Hasil Uji Coba Kedua

Uji coba kedua sopulut dilakukan pada 21 Juli 2025 dengan 4 responden. Hasilnya:

- Rasa: Sebagian besar suka, tapi ada yang menilai rasa terlalu manis karena labu terlalu dominan.
- Tekstur: Mulai membaik, ada yang menilai sudah matang dengan baik, tapi sambal roa masih terasa kasar.
- Warna/Visual: Mulai menarik, namun masih ada yang menilai kurang.
- Aroma: Umumnya disukai, tidak ada keluhan berarti.

Saran Perbaikan:

- Kurangi porsi labu agar rasa tidak terlalu manis.
- Haluskan sambal roa lebih baik agar teksturnya lebih lembut.
- Terus tingkatkan visual/presentasi agar lebih konsisten menarik.

4.6.3 Uji Coba Ketiga

Bahan Sopulut:

- 1 ikat Sayur kangkung
- ½ ikat Sayur gedi
- 60 gram Labu
- 1 ikat Sayur Pakis
- 20 gram Tepung Sagu
- 3 Batang Daun bawang
- ½ Daun Kunyit
- Kemangi secukupnya
- 1 sendok teh garam



Gambar 4.6.3 Uji coba ketiga
Sumber: Hasil Dokumentasi Penulis

Bahan sambal roa:

- 3 Ikan roa asap
- 75 gram Bawang merah
- 150 gram Tomat
- 80 gram Cabe rawit
- 1 sendok makan garam
- ½ sendok teh gula pasir

Bahan Creespy Leeks:

- 5 Batang bawang
- ½ ml Minyak goreng
- 1 sendok teh garam

Table 4.6. 3 Responden Uji Coba Kedua 25 juli 2025

Sumber: Data Primer,2025 (diolah)

Food Tester	Rasa	Tekstur	Warna	Aroma	Komentar
Ma'am Silvana	Suka	Suka	Suka	Suka	• Rasa sudah enak, sudah mencapai standart Sopulut • Penampilan Sudah cukup Menarik
Ma'am Nelfa	Suka	Suka	Suka	Suka	• Tekstur,rasa,warna,dan aroma sudah enak • Penampilan sudah cukup menarik • Packingan sudah rapi
Ma'am Diane Tangian	Suka	Suka	Suka	Suka	• Rasa dan Tingkat kematangan sudah Pas • Penampilan sudah cukup menarik • Packingan sudah cukup
Ma'am Diana Rondonuwu	Suka	Suka	Suka	Suka	• Rasa sudah enak • Perpaduan rasa sopulut dan creespy leeks sangat cocok • Platingan sudah oke

Hasil Uji Coba Ketiga

Uji coba ketiga dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 dengan 4 responden. Hasil yang diperoleh:

- Rasa: Semua responden menyukai rasa sopulut, dinilai enak dan sesuai standar.
- Tekstur: Sudah pas dan matang, tidak ada keluhan.
- Warna/Visual: Penampilan dinilai cukup menarik, plating sudah baik.
- Aroma: Semua responden menyukai aromanya.
- Tambahan: Perpaduan dengan creespy leeks mendapat respon positif, dan kemasan/presentasi dinilai rapi.

4.7 Hasil Wawancara

Hasil wawancara dari ketiga uji coba menunjukkan bahwa produk Sopulut mengalami perkembangan yang positif dari waktu ke waktu. Pada uji coba pertama, responden menilai rasa Sopulut cukup enak namun sedikit asin, teksturnya belum matang sempurna, penampilan kurang menarik, dan aroma masih kurang kuat. Uji coba kedua menunjukkan adanya perbaikan pada rasa dan tekstur, meskipun masih terdapat catatan terkait dominasi rasa manis dari labu dan tekstur sambal roa yang belum halus, sementara visual dan aroma mulai membaik. Pada uji coba ketiga, semua responden menyatakan bahwa Sopulut sudah enak, teksturnya matang, aromanya wangi, dan penampilannya cukup menarik. Inovasi dengan tambahan creespy leeks juga dinilai cocok karena mampu memperkuat kesan modern pada sajian tradisional ini.

Jika dibandingkan dengan Sopulut original yang umumnya disajikan sederhana di piring atau wadah tradisional tanpa dekorasi khusus, Sopulut hasil inovasi ini telah dikembangkan sesuai standar hotel dengan plating yang lebih menarik, rapi, dan modern. Penambahan creespy leeks tidak hanya memperkaya rasa, tetapi juga menambah nilai estetika pada tampilan hidangan. Hal ini menunjukkan bahwa produk telah mengalami penyempurnaan dan siap dipresentasikan secara lebih luas. Sebagai bentuk evaluasi dan validasi antara Sopulut original dan inovasi, saya juga melakukan pemungutan suara kepada mahasiswa di Politeknik Negeri Manado, dengan hasil seperti pada tabel berikut.

Tabel 4.7.1 Suara Mahasiswa Sopulut Original

Sumber: Data Primer,2025 (diolah)

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Suka	3	30%
Tidak Suka	7	70%
Total	10	100%

Tabel 4.7.2 Suara Mahasiswa Inovasi Sopulut

Sumber: Data Primer,2025 (diolah)

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Suka	8	80%
Tidak Suka	2	20%
Total	10	100%

4.8 Perhitungan Food Cost

Menurut Nugroho (2020), food cost adalah perbandingan antara biaya bahan makanan yang digunakan untuk membuat suatu hidangan dengan harga jual hidangan tersebut. Perhitungan ini berfungsi sebagai alat kontrol dalam operasional dapur sekaligus sebagai dasar dalam penetapan harga jual agar usaha kuliner memperoleh keuntungan yang optimal.

Umumnya, food cost dinyatakan dalam bentuk persentase, yang menunjukkan seberapa besar biaya bahan makanan dibandingkan dengan harga jualnya. Adapun rumus perhitungan food cost menurut Nugroho (2020) adalah sebagai berikut:

Food Cost (%) = (Biaya Bahan Makanan ÷ Harga Jual) × 100%

Contoh perhitungan:

Jika biaya bahan makanan untuk satu porsi menu adalah sebesar **Rp5.000**, dan harga jual menu tersebut adalah **Rp15.000**, maka:

Food Cost = (5.00015.000)×100% = 33,3%Food Cost = (15.0005.000)×100% = 33,3%

Artinya, sebesar **33,3%** dari harga jual digunakan untuk menutupi biaya bahan makanan, sedangkan sisanya digunakan untuk menutupi biaya operasional lain seperti tenaga kerja, utilitas, serta menghasilkan keuntungan bersih.

Tabel 4.8. 1 Perhitungan Food Cost
Sumber: Nugroho (2020)

No	BAHAN	QUANTITY	PRICE	UNIT	PRICE UNIT
1	Tepung Sagu	500gr	Rp26.000	50gr	Rp1.040
2	Syr Kangkung	1 Ikt	Rp5.000	100gr	Rp5.000
3	Syr Gedi	1 Ikt	Rp5.000	75gr	Rp4.750
4	Syr Pakis	1 Ikt	Rp2.000	100gr	Rp2.000
5	Daun Ubi	1 Ikt	Rp2.000	75gr	Rp1.750
6	Labu Kuning	1 buah	Rp15.000	150gr	Rp1.500
7	Batang bawang	4 Ikt	Rp8.000	2 Ikt	Rp4.000
8	Daun Kunyit	1 lmbr	Rp1.000	1/4	Rp500
9	Kemangi	2 Ikt	Rp.1.000	2 Ikt	Rp1.000
10	Ikan Roa	3 ekor	Rp5.000	3 ekor	Rp5.000
11	Bawang Merah	100gr	Rp5.000	75gr	Rp4.750
12	Cabe Rawit	100gr	Rp10.000	100gr	Rp10.000
13	Cabe Keriting	100gr	Rp5.000	50gr	Rp2.500
14	Tomat	200gr	Rp15.000	150gr	Rp12.500
15	Minyak Goreng	1 liter	Rp18.000	100gr	Rp1.957
16	Gula	200gr	Rp7.000	2 sdm	Rp100
17	Garam	100 gr	Rp3.000	1 sdt	Rp50
	Total				Rp58.697

4.8 Perhitungan Harga Jual

Food cost standar 35%

Biaya pokok makanan Rp58.697 : 10 buah = Rp5.869

Harga jual 35:100 x 5.869 = Rp2.054

Jadi Harga jual per piring: Rp5.869 + Rp2.054 = Rp7.923 dibulatkan menjadi Rp8.000

Jadi harga jual per buah adalah Rp8.000

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melestarikan dan mengembangkan sopulut sebagai makanan tradisional khas Minahasa Tenggara dengan cara yang lebih modern dan menarik. Berdasarkan hasil uji coba, tanggapan dari responden, serta wawancara dengan narasumber yang paham tentang kuliner tradisional, dapat disimpulkan bahwa sopulut memiliki peluang besar untuk dikembangkan. Makanan ini tidak hanya punya nilai budaya, tapi juga bisa menarik minat banyak orang.

Selama proses uji coba, ditemukan beberapa hal yang perlu diperbaiki, terutama soal rasa, tekstur, dan cara penyajiannya. Penambahan bahan modern seperti creespy leeks terbukti membuat tampilannya lebih menarik dan rasanya lebih disukai, tanpa menghilangkan ciri khas aslinya. Setelah beberapa kali uji coba dan perbaikan resep berdasarkan masukan dari responden, akhirnya didapatkan versi sopulut yang paling disukai.

Secara budaya, sopulut merupakan bagian penting dari identitas Minahasa Tenggara. Melalui penelitian ini, resep dan cara pembuatannya sudah didokumentasikan agar tidak hilang ditelan zaman. Diharapkan, sopulut bisa dikenal lebih luas, tidak hanya di daerah asalnya, tapi juga di luar daerah, bahkan sampai ke tingkat nasional dan internasional.

Dengan begitu, upaya melestarikan dan mengembangkan sopulut lewat penelitian ini bisa menjadi langkah nyata untuk menjaga makanan tradisional tetap hidup dan disukai di masa sekarang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sopulut memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai makanan tradisional khas Minahasa Tenggara yang layak dikenalkan secara lebih luas. Oleh karena itu, disarankan agar sopulut tidak hanya dipertahankan sebagai makanan rumahan, tetapi juga mulai dipromosikan secara aktif melalui kegiatan kuliner lokal, festival makanan tradisional, hingga masuk ke dalam menu restoran atau café yang mengusung konsep nusantara.

Agar lebih menarik bagi masyarakat masa kini, sopulut dapat dikembangkan dalam berbagai variasi, baik dari segi rasa maupun tampilan. Penggunaan bahan pelengkap seperti creespy leeks bisa terus dimodifikasi untuk memperkaya pengalaman rasa tanpa mengubah identitas aslinya. Penyajian yang lebih modern dan estetis juga akan membantu meningkatkan daya tarik, terutama di kalangan anak muda dan wisatawan.

Untuk menjaga kelestariannya, sopulut perlu didokumentasikan secara lengkap—baik resep, teknik memasak, hingga nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Hal ini penting agar generasi mendatang tetap mengenal dan bisa meneruskan warisan kuliner ini.

Diharapkan ke depannya, ada dukungan dari pihak sekolah, kampus, pelaku industri makanan, hingga pemerintah daerah untuk menjadikan sopulut sebagai salah satu ikon kuliner daerah yang bisa bersaing di tengah perkembangan tren makanan modern. Dengan langkah ini, sopulut tidak hanya tetap hidup, tapi juga bisa berkembang menjadi produk kuliner unggulan dari Minahasa Tenggara.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, S., & Pranata, Y. (2021). Dasar-Dasar Pengolahan Pangan. Bandung: Alfabeta.

Lestari, R., & Kurniawati, I. (2022). *Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat.* Surabaya: Pena Pustaka.

Nugroho, E. (2020). *Manajemen Tata Boga*. Yogyakarta: Deepublish.

Rodrigues, F., Mercadante, A.Z., Granato, D., & Rosso, N.D. (2023). Influence of cooking techniques on food quality, digestibility, and health risks regarding lipid oxidation. *Food Research International*, **164**, 112394. https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.112394

Schilling, M. A. (2020). *Strategic Management of Technological Innovation*. McGraw-Hill Education.

Wibowo, A., & Ramadhani, T. (2020). *Eksplorasi Kuliner Tradisional Sebagai Warisan Budaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Wijayanti, N. (2023). Inovasi Teknologi Pengolahan Makanan Modern. Jakarta: Mitra Cendekia.

LAMPIRAN

Proses uji coba 1







Proses uji coba 2







Proses Uji coba 3







Proses Pengolahan Sopulut :

1. 2. 3.





4. 5. 6.





Proses pembuatan Sambal Roa :

1. 2. 3.





Proses Pembuatan Creespy Leeks :

1. 2. 3.



