

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Pasar Silimbat, Kecamatan Sigumpar

Pasar Silimbat merupakan salah satu pasar di daerah sigumpar. Sigumpar adalah salah satu kecamatan yang terletak di Kabupaten Toba, Provinsi Sumatera Utara. Wilayah ini dikenal dengan suasana pedesaannya yang masih asri dan kental dengan nuansa budaya Batak Toba. Meskipun Sigumpar bukan pusat kuliner seperti Balige, namun masyarakatnya tetap memelihara tradisi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hal makanan tradisional.

Dalam konteks makanan tradisional, hare dikenal dan dikonsumsi di kalangan masyarakat Sigumpar, terutama dalam acara adat dan pertemuan keluarga besar. Namun demikian, seiring berjalannya waktu dan perubahan pola hidup, keberadaan responden hare di Sigumpar semakin jarang ditemukan, menjadikannya tantangan tersendiri dalam penelitian ini.

2. Pasar Laguboti, Kecamatan Laguboti

Laguboti merupakan kota kecil yang menjadi ibu kota Kecamatan Laguboti di Kabupaten Toba. Wilayah ini memiliki posisi strategis karena menjadi pusat aktivitas ekonomi dan pendidikan di sekitarnya. Laguboti juga dikenal sebagai titik penghubung menuju Balige dan Porsea.

Masyarakat Laguboti sangat menghargai makanan tradisional, termasuk hare, terutama sebagai simbol kekeluargaan dalam acara adat atau hari besar Batak. Biasanya hare ditemukan di waktu hari onan dan pada saat pesta adat Batak Toba.

3. Pasar Porsea, Kecamatan Porsea

Porsea adalah salah satu kota kecil yang terletak di sisi lain Danau Toba dan juga merupakan pusat komunitas Batak Toba. Porsea memiliki sejarah panjang dalam kegiatan perdagangan dan juga kehidupan adat Batak.

Meskipun Porsea kini lebih berkembang secara modern, budaya makan dan ritual adat tetap hidup. Hare biasanya tidak dijual secara luas di Porsea, tetapi masih dibuat dalam acara khusus keluarga atau oleh generasi yang

lebih tua sebagai bentuk menjaga budaya.

4. Pasar Balige, Kecamatan Balige

Balige merupakan pusat pemerintahan Kabupaten Toba dan juga kota yang paling dikenal sebagai simbol budaya Batak Toba. Kota ini memiliki pasar tradisional besar dan banyak pelaku UMKM kuliner.

Dari hasil survei awal, Balige menjadi lokasi paling potensial karena ditemukan beberapa responden yang masih menyajikan hare dengan bahan lengkap, bahkan masih menggunakan bahan khas seperti *akar purba jolma*, *daun simarsittasitta*, *iddot*, dan *daun simarate ate*. Meski sulit dijumpai setiap hari, warga Balige masih mengenal dan bahkan menyimpan resep hare dari generasi sebelumnya. Resep tersebut mengandung kekayaan lokal seperti penggunaan akar purba jolma, kunyit, jahe, dan santan yang khas. Oleh karena itu, Balige memiliki nilai penting sebagai lokasi awal penelusuran eksistensi dan transformasi makanan hare di tengah masyarakat Batak Toba.

B. Gambaran Responden

1. Jumlah Responden

Jumlah responden yang ditemukan di lokasi penelitian adalah sebanyak tujuh orang, yang berasal dari empat wilayah yang berbeda. Jumlah responden terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Responden

Jumlah Responden		
No	Lokasi Penelitian	n
1.	Sigumpar	1 responden
2.	Laguboti	2 responden
3.	Porsea	3 responden
4.	Balige	1 responden
Jumlah		7 responden

2. Karakteristik Responden

Informasi mengenai karakteristik penjual makanan tradisional *hare* yang menjadi responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3. Data mencakup lokasi penelitian, nama responden, usia, suku, pekerjaan, lamanya sebagai penjual *hare*, serta lokasi berjualan *hare*

Tabel 3. Karakteristik Responden

No	Lokasi Penelitian	ID Sampel	Umur	Suku	Pendidikan	Pekerjaan	Lamanya sebagai penjual hare	Lokasi berjualan hare
1	Sigumpar	R1 - Ibu N.S	62 tahun	Batak Toba	SMA	Petani	15 tahun	Pekan Silimbat Hari Minggu
2	Laguboti	R2 - Ibu A.S	42 tahun	Batak Toba	SMA	Petani	5 tahun	Pekan Laguboti Hari Senin
3		R3 - Ibu M. T	51 tahun	Batak Toba	SMA	Petani	12 tahun	
4	Porsea	R4 - Ibu N. N	49 tahun	Batak Toba	SMP	Petani	8 tahun	Pekan Porsea Hari Rabu
5		R5 - Ibu H. P	47 Tahun	Batak Toba	SMA	Petani	5 tahun	
6.		R6 - Ibu M. M	64 tahun	Batak Toba	SD	Petani	15 tahun	
7.	Balige	R7 - Ibu A. A	49 tahun	Batak Toba	SMA	Petani	10 tahun	Pekan Balige Hari Jumat

Aktivitas penjualan *hare* tidak hanya terbatas di pasar tradisional, tetapi juga meluas ke berbagai kegiatan sosial dan budaya masyarakat, seperti pesta adat Batak Toba, baik dalam acara pernikahan maupun upacara kematian. Seluruh responden terlibat aktif dalam menjual *hare* pada acara-acara adat tersebut. Selain itu, dua responden, yaitu responden pertama dan ketujuh, juga menerima pesanan khusus untuk keperluan pribadi maupun acara keluarga. Penjualan *hare* dilakukan secara tradisional, dengan tetap mempertahankan resep warisan leluhur sebagai bagian dari pelestarian kearifan lokal.

1. Responden pertama dari Sigumpar yaitu Ibu N. S. Beliau telah menekuni usaha penjualan hare selama kurang lebih 15 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, usaha ini telah dimulai sejak beliau menikah dan memiliki anak. Ibu N. S. memperoleh resep hare dari seorang tukang urut, yang kemudian terus dilestarikan dan dijalankan secara konsisten sebagai upaya mempertahankan kuliner tradisional khas Batak Toba.

Responden menyampaikan bahwa dalam satu kali proses produksi, biasanya ia membuat satu *hudon* (kuali besar) dengan bahan dasar sekitar 3 kilogram beras yang telah digiling halus. Proses memasaknya dilakukan selama kurang lebih dua jam hingga hare mencapai konsistensi yang diinginkan.

Menariknya, Ibu N. S juga pernah mengikuti lomba UMKM kuliner tingkat kecamatan dan berhasil meraih juara 2 berkat konsistensinya dalam mempertahankan cita rasa hare tradisional. Pengalaman ini menjadi bukti bahwa makanan tradisional seperti hare tidak hanya bernilai secara budaya, tetapi juga memiliki potensi ekonomi yang dapat bersaing dalam kegiatan promosi kuliner lokal

Responden 1 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk mangkuk untuk menjual hare. Dalam satu hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 100 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup. Namun, untuk pesanan khusus, hare dijual dengan harga Rp10.000 per cup.



Gambar 2. Tampilan penataan penjualan oleh responden 1 di pekan Sigumpar

2. Responden kedua yang berasal dari wilayah Laguboti adalah Ibu A. S yang telah menjalankan usaha penjualan hare selama kurang lebih lima tahun. Kegiatan berjualannya dilakukan secara rutin di pasar pekan Laguboti, terutama setiap hari pasar yang dimulai sejak pukul 08.00 pagi hingga seluruh hare yang diproduksi habis terjual.

Selain aktivitas di pasar tradisional, responden juga kerap menerima pesanan hare untuk berbagai keperluan adat Batak Toba. Dalam satu kali proses produksi, responden biasanya memasak hare dalam jumlah besar menggunakan satu *hudon* (wajan besar), dengan bahan dasar berupa 3 kilogram beras yang telah digiling halus. Proses ini menunjukkan bahwa hare masih menjadi bagian penting dalam kegiatan budaya masyarakat Batak Toba, khususnya dalam menjaga kelestarian kuliner lokal melalui praktik kuliner tradisional yang tetap hidup dalam aktivitas ekonomi sehari-hari.

Responden 2 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk gelas untuk menjual hare. Dalam satu hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 100-120 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup.



Gambar 3. Tampilan penataan penjualan oleh responden 2 di pekan Laguboti

3. Responden ketiga yang ditemukan di wilayah Laguboti adalah Ibu M. T, yang telah berjualan hare selama lebih dari 12 tahun. Dalam wawancara yang dilakukan, responden menyampaikan bahwa usaha penjualan hare telah menjadi salah satu sumber utama pendapatan keluarga dalam menunjang kebutuhan sehari-hari.

Dalam satu kali produksi hare, responden biasanya memasak hingga tiga *hudon* atau wajan besar. Proses memasak dimulai sejak subuh untuk memastikan hare tersedia tepat waktu saat pasar mulai ramai pada pukul 08.00 pagi. Penjualan hare dilakukan hingga seluruh produk habis terjual. Konsistensi responden dalam menjaga tradisi kuliner lokal ini menunjukkan bahwa hare tidak hanya memiliki nilai ekonomi, tetapi juga nilai budaya yang masih terjaga kuat di tengah masyarakat Batak Toba, khususnya di wilayah Laguboti.

Responden 3 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk mangkuk untuk menjual hare. Dalam dua *hudon*, responden biasanya dapat menjual sebanyak 200-220 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp6.000 per cup.



Gambar 4. Tampilan penataan penjualan oleh responden 3 di pekan Laguboti

4. Responden keempat yang berasal dari wilayah Porsea adalah Ibu N.N, yang telah menjalani aktivitas berjualan hare selama kurang lebih delapan tahun. Lokasi utama penjualannya berada di pasar Porsea yang rutin diselenggarakan setiap pekan. Selain berjualan di pasar, responden juga turut serta dalam berbagai kegiatan adat Batak Toba, di mana hare menjadi salah satu sajian pelengkap yang memiliki makna simbolik.

Menurut penuturan responden, aktivitas memasak hare dimulai sejak pagi hari, dan penjualan biasanya dilakukan mulai pukul 08.00 pagi. Dalam setiap kali produksi, responden akan memasak hare sebanyak satu *hudon*, menggunakan bahan dasar beras giling yang telah disiapkan sehari sebelumnya. Penjualan hare dilakukan hingga seluruh produk habis terjual di pasar. Kegiatan ini menjadi salah satu sumber pendapatan penting bagi responden, serta menjadi bentuk pelestarian budaya kuliner tradisional di tengah masyarakat Batak Toba.

Responden 4 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk mangkuk untuk menjual hare. Dalam satu hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 80 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup.



Gambar 5. Tampilan penataan penjualan oleh responden 4 di pekan Porsea

5. Responden kelima yang berasal dari wilayah Porsea adalah Ibu H.P , yang telah menjalani usaha berjualan hare selama kurang lebih lima tahun. Aktivitas utama berjualan dilakukan setiap pekan di pasar tradisional Porsea, dimulai sejak pukul 08.00 pagi hingga seluruh hare yang dimasak habis terjual. Selain di pasar, Ibu Panjaitan juga secara aktif menjajakan hare dalam berbagai acara adat Batak Toba, terutama pada pesta adat Batak Toba

Responden biasanya memasak hare dalam jumlah cukup besar untuk memenuhi permintaan pasar dan acara adat. Kegiatan ini tidak hanya memberikan penghasilan tambahan, tetapi juga menjadi bagian dari pelestarian kuliner tradisional yang masih dijaga eksistensinya di tengah masyarakat Porsea.

Responden 5 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk mangkuk untuk menjual hare. Dalam dua hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 180-200 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup.



Gambar 6. Tampilan penataan penjualan oleh responden 5 di pekan Porsea

6. Responden keenam yang berada di wilayah Porsea adalah Ibu M.M, yang telah memiliki pengalaman berjualan hare selama lebih dari 15 tahun. Aktivitas utama penjualan dilakukan setiap hari Rabu di pasar tradisional Porsea, dimulai sejak pukul 08.00 pagi hingga sore hari. Selain di pasar, responden juga secara aktif menjual hare pada berbagai acara adat Batak Toba.

Responden mengungkapkan bahwa keahlian dalam mengolah hare telah dikuasainya secara turun-temurun dari keluarga, dan menjadi salah satu sumber penghasilan utama keluarganya. Konsistensinya dalam menjaga kualitas rasa membuat hare buatannya cukup dikenal dan diminati di kalangan masyarakat sekitar.

Responden 6 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk gelas untuk menjual hare. Dalam satu hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 100 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup.



Gambar 7. Tampilan penataan penjualan oleh responden 6 di pekan Porsea

1

¹. pekan : hari pasar

². hudon : wajan besar

7. Responden ketujuh berada di wilayah pasar Balige, yaitu Ibu A.A, yang telah berjualan hare selama lebih dari 10 tahun. Aktivitas berjualannya dilakukan secara rutin setiap hari Jumat di pasar tradisional Balige sejak pukul 08.00 pagi. Selain menjual hare di pasar, beliau juga melayani permintaan pada berbagai acara adat Batak Toba, seperti pesta pernikahan, pesta kematian, serta upacara adat lainnya yang membutuhkan kehadiran makanan tradisional sebagai simbol budaya dan kebersamaan.

Keistimewaan dari responden ini adalah kemampuannya dalam memenuhi pesanan khusus hare yang ditujukan untuk perempuan yang sedang menjalani program kehamilan atau mengalami kesulitan dalam memperoleh keturunan. Beliau percaya bahwa penggunaan bahan-bahan alami dan rempah-rempah khas dalam hare memiliki khasiat yang dapat membantu menghangatkan tubuh dan mendukung kesehatan reproduksi. Komitmennya dalam menjaga kualitas rasa dan memaknai hare sebagai warisan kuliner tradisional menjadikan produk hare miliknya cukup dikenal dan dihargai oleh masyarakat lokal maupun pelanggan khusus.

Responden 7 menggunakan kemasan plastik bening berbentuk gelas untuk menjual hare. Dalam satu hudon, responden biasanya dapat menjual sebanyak 100 cup. Harga hare yang dijual di pasar adalah sebesar Rp5.000 per cup.



Gambar 8. Tampilan penataan penjualan oleh responden 7 di pekan Balige

C. Hare

1. Deskripsi Hare

Hare merupakan makanan yang berasal dari wilayah inti budaya Batak Toba , khususnya di Kabupaten Toba (Sigumpar, Balige, Laguboti dan Porsea), dan sekitarnya. Tradisi pembuatan hare menunjukkan kekayaan budaya kuliner lokal yang erat dengan nilai adat dan spiritual, sekaligus mencerminkan potensi kuliner lokal yang dapat dikembangkan secara gizi dan ekonomi.



Gambar 9. Makanan tradisional hare

Para responden hare yang ditemukan di pasar-pasar tradisional di Sigumpar, Laguboti, Porsea, dan Balige umumnya adalah perempuan dewasa (responden) yang telah menekuni usaha kuliner ini selama bertahun-tahun, bahkan ada yang sudah berjualan lebih dari 5 tahun. Mereka tidak hanya menjual hare di pasar, tetapi juga aktif memasarkannya pada acara-acara adat Batak Toba seperti pesta pernikahan, pesta kematian, tujuh bulanan, serta menerima pesanan khusus dari konsumen. Pengetahuan mengenai pembuatan hare diturunkan secara turun-temurun, dan mereka mengakui bahwa hare bukan hanya sekadar makanan tradisional, tetapi juga dipercaya memiliki khasiat kesehatan, terutama untuk mengatasi gangguan lambung serta sebagai makanan fungsional yang membantu kesehatan reproduksi wanita, khususnya yang mengalami kesulitan untuk hamil.

Selain dari responden, kami juga memperoleh informasi dari para penikmat *hare* di sekitar lokasi bahwa nama asli dari makanan ini adalah “*taor*”, yakni bubur yang terbuat dari tepung beras dan berbagai jenis rempah tradisional. Para informan menyatakan bahwa *hare* merupakan salah satu makanan tradisional khas Batak Toba yang selalu mereka cari dan nantikan setiap kali tiba hari pasar (*pekan*). Makanan ini memiliki cita rasa yang tidak hanya lezat, tetapi juga unik dan berbeda dari makanan lain, karena terbuat dari kombinasi bahan-bahan lokal seperti rempah-rempah, buah-buahan, dan santan. Kekhasan rasa dan aroma *hare* membuatnya menjadi makanan yang dirindukan, terutama oleh masyarakat yang sudah terbiasa menikmatinya sejak kecil. Bagi sebagian penikmat setia *hare*, makanan ini bukan hanya sekadar pengisi perut, tetapi juga menjadi bagian dari kenangan masa lalu, budaya, dan identitas lokal yang mengikat secara emosional..

Bubur ini secara turun-temurun dipercaya memiliki khasiat dalam menghangatkan tubuh serta meningkatkan stamina. Kandungan rempah-rempah yang digunakan, seperti jahe, kunyit, dan kencur, membuat *hare* diyakini memiliki manfaat khusus bagi kesehatan reproduksi wanita. Oleh karena itu, *hare* sering diberikan kepada perempuan yang mengalami kesulitan untuk hamil sebagai bentuk pengobatan tradisional. Di beberapa daerah di Kabupaten Toba, tradisi ini masih dilestarikan, khususnya dalam perayaan tujuh bulanan kehamilan. Dalam tradisi tersebut, pihak keluarga perempuan biasanya akan memesan *hare* secara khusus untuk dibawa dan diberikan kepada ibu hamil, dengan harapan dapat memberikan kehangatan bagi tubuh ibu sekaligus menjaga kesehatan janin yang dikandungnya.

2. Komposisi Bahan Pembuatan Hare Yang Dijual di Pasar

Komposisi bahan yang digunakan oleh responden untuk dijual di pasar memiliki beberapa perbedaan. Komposisi bahan yang dijual di pasar dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Komposisi Bahan Pembuatan Hare yang Dijual di Pasar

Komposisi Bahan Pembuatan Hare yang Dijual di Pasar									
No	Jenis Bahan	Satuan	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
1	Tepung beras	g	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
2	Gula Pasir	g	300	300	500	450	500	450	450
3	Semangka	g	500	450	450	500	500	500	0
4	Pisang	g	600	400	400	400	400	450	800
5	Nangka	g	300	250	280	250	200	0	0
6	Kunyit	g	250	280	300	300	250	250	300
7	Kencur	g	100	120	100	80	100	100	120
8	Kemiri	g	0	0	0	150	100	120	0
9	Garam	g	25	20	25	25	30	25	25
10	Mentimun	g	1200	800	750	700	700	800	750
11	Daun pandan	g	0	30	25	25	30	25	25
12	kelapa parut	g	220	200	300	220	200	200	300
13	susu kental manis	ml	150	120	0	0	0	0	0
14	Telur	g	0	60	60	0	0	0	0
15	Tepung kanji	g	0	0	0	0	50	0	0
16	Daun simarateate	g	0	0	0	80	250	0	0

Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa setiap responden di empat wilayah (Sigumpar, Laguboti, Porsea, dan Balige) memiliki variasi dalam penggunaan bahan pembuatan hare. Bahan utama yang umum digunakan oleh seluruh responden adalah tepung beras, mentimun, pisang, santan, kencur, kunyit, gula pasir, dan garam. Komponen-komponen ini merupakan unsur dasar yang memberikan struktur, rasa, dan aroma khas pada hare.

Namun, terdapat perbedaan bahan tambahan antar wilayah. Di wilayah Sigumpar, responden menggunakan susu kental manis, namun tidak menambahkan telur ayam atau bahan lain seperti daun pandan. Di Laguboti, dua responden memiliki variasi penggunaan bahan; responden pertama menggunakan telur ayam, susu kental manis, daun pandan, dan kemiri, sedangkan responden kedua tidak menggunakan susu kental manis namun tetap memakai telur dan kemiri. Sementara itu, di Porsea, variasi bahan tampak lebih signifikan. Salah satu responden menambahkan daun simarateate, dan yang lainnya menggunakan tepung kanji sebagai bahan pelengkap. Selain itu, sebagian besar responden di Porsea tidak menggunakan nangka atau susu kental manis, namun tetap mempertahankan komposisi dasar hare. Menariknya, salah satu responden menyebut kunyit yang digunakan sebagai "induk kunyit", menandakan penggunaan jenis kunyit yang lebih tua dan lebih kuat aromanya.

Adapun di wilayah Balige, komposisi bahan cenderung lebih sederhana. Responden di wilayah ini menggunakan bahan umum tanpa penambahan bahan khas seperti telur, kemiri, atau bahan herbal lokal lainnya. Perbedaan komposisi ini menunjukkan adanya pengaruh preferensi pribadi, ketersediaan bahan, serta tujuan pembuatan hare, apakah untuk dijual di pasar biasa atau untuk keperluan pesta adat dan pesanan khusus

3. Jenis Bahan Hare

Berdasarkan hasil wawancara dari responden satu , ditemukan bahan yang digunakan secara turun temurun dalam pembuatan hare dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Jenis Bahan

No	Jenis bahan	Jumlah
1.	Tepung beras	1000 g
2.	Gula pasir	200 g
3.	Semangka	350 g
4.	Pisang	300 g
5.	Nangka	120 g
6.	Mentimun	600 g
7.	Sup ayam	200 ml
8.	Telur	60 g
9.	Daun simarsittasitta	25 g
10.	Akar purba jolma	30 g
11.	Daun simarateate	35 g
12.	Iddot	5 g
13.	Kunyit	60 g
14.	Kencur	40 g
15.	Kemiri	20 g
16.	Jahe	15 g
17.	Bagot ni horbo	200 ml
18.	Kelapa parut	100 g
19.	Gula merah	10 g
20.	Garam	10 g

Berdasarkan jenis bahan yang diwariskan secara turun-temurun dari responden, peneliti memilih dua daerah untuk dilakukan proses pengolahan ulang hare dengan menggunakan bahan sesuai yang tercantum pada Tabel 5, guna dianalisis kandungan gizinya. Selain itu, hare yang dibuat berdasarkan pesanan khusus juga menggunakan bahan-bahan tradisional yang telah digunakan secara turun-temurun oleh responden.



Gambar 10. Daun Simarateate



Gambar 11. Daun Simarsittasitta



Gambar 12. Iddot



Gambar 13. Akar Purba Jolma

D. Pengolahan Hare

Pasar Silimbat, Kecamatan Sigumpar dan Pasar Balige, Kecamatan Balige dijadikan sebagai lokasi pengambilan hare untuk dianalisis kadar proksimat dan kadar serat karena ketersediaan bahan yang lebih mudah serta keterbukaan responden dalam proses pembuatan hare.

1. Pengolahan Hare di Pasar Silimbat, Kecamatan Sigumpar

Pengolahan hare dilakukan di rumah responden 1, menggunakan bahan yang lengkap sesuai resep turun temurun hanya saja seharusnya menggunakan daun simarsittasitta namun sudah jarang ditemukan.

a. Alat

- | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|
| 1. Panci | 5. Timbangan | 9. Parutan buah |
| 2. Blender | 6. Pisau | 10. Saringan |
| 3. Sutil kayu | 7. Sendok | |
| 4. Baskom | 8. Parutan kelapa | |

b. Bahan

Tabel 6. Bahan dalam Pembuatan Hare oleh Responden 1

No	Bahan Pangan	Jumlah
1	Tepung beras	1042 g
2	Gula pasir	210 g
3	Semangka	374 g
4	Pisang	300 g
5	Nangka	144 g
6	Ketimun	632 g
7	Daun kelor	4 g
8	Air rebusan ayam kampung	200 ml
9	Telur	60 g
10	Akar purba jolma	31 g
11	Daun simarateate	28 g
12	Iddot	2 g
13	Kunyit	64 g
14	Kencur	40 g
15	Kemiri	19 g
16	Jahe	14 g
17	Kelapa parut	111 g
18	Gula merah	13 g
18	Garam	11 g
20	Lada bubuk	1 g
21	Susu kental manis	180 ml

c. Prosedur Pembuatan Hare:

1. Bahan yang diperlukan diukur sesuai dengan jumlah pada tabel 6.
2. *Akar purba jolma* dibersihkan, lalu dimasukkan ke dalam wadah dan tambahkan air sebanyak 300 ml, direbus dengan api sedang, sampai airnya mendidih dan bewarna kecoklatan.
3. Ayam kampung disiangi dan dipotong menjadi 8 bagian. Masukkan ke dalam wadah dan tambahkan air sampai ayam terendam seluruhnya, direbus tanpa garam dan bumbu, hingga airnya seperti kaldu.
4. Ketimun, semangka, kunyit, kencur dan jahe dikupas. Ketimun dan semangka diparut terlebih dahulu, lalu dihaluskan bersama nangka, kemiri, daun kelor, *iddot*, *daun simarateate*, menggunakan blender dengan kecepatan paling rendah, 1 dari 3 skala. Dalam keadaan blender masih berputar, tambahkan secara perlahan kelapa parut dan gula merah. Lanjutkan di blender sampai halus, lalu disaring.
5. Masukkan tepung beras dan pisang yang telah dihaluskan menggunakan garpu ke wadah periuk besi.
6. Tambahkan air rebusan *akar purba jolma*.
7. Tambahkan telur, air rebusan ayam, garam dan lada.
8. Tambahkan bahan yang telah disaring, aduk rata
9. Dimasak dengan api sedang, menggunakan kayu bakar sembari terus diaduk secara perlahan sampai tekstur mulai mengental, selanjutnya ditambahkan susu kental manis dan gula pasir.
10. Aduk hare hingga tekstur menjadi padat namun masih sedikit berair, kemudian kecilkan api dan lanjutkan memasak hingga matang (tekstur padat).
11. Hare siap disajikan.

2. Pengolahan hare di Pasar Balige, Kecamatan Balige

Pengolahan hare kedua di dilakukan di rumah responden 7, di Pasar Balige, Kecamatan Balige. Pengolahan ini dilakukan dengan menggunakan bahan yang beragam sesuai resep turun temurun dari responden .

a. Alat

1. Hudon
2. Baskom
3. Blender
4. Sutil kayu
5. Timbangan
6. Pisau
7. Sendok
8. Parutan kelapa
9. Saringan

b. Bahan

Tabel 7. Bahan dalam Pembuatan Hare oleh Responden 7

No	Bahan Pangan	Jumlah
1	Tepung beras	473 g
2	Ketimun	524 g
3	Daun kelor	17 g
4	Pisang	929 g
5	Air rebusan ayam kampung	200 ml
6	Kunyit	132 g
7	Jahe	8 g
8	Akar purba jolma	17 g
9	Daun simarateate	113 g
10	Daun simarsittasitta	24 g
11	Daun pandan	18 g
12	Kelapa parut	344 g
13	Garam	22 g

c. Prosedur pengolahan hare:

1. Bahan yang diperlukan diukur terlebih dahulu sesuai dengan jumlah pada tabel 7.
2. Akar purba jolma dibersihkan, lalu dimasukkan ke dalam wadah dan tambahkan air sebanyak 300 ml, direbus dengan api sedang sampai airnya mendidih dan bewarna kecoklatan.
3. Ayam kampung disiangi dan dipotong menjadi 9 bagian. Masukkan ke dalam wadah dan tambahkan air sampai terendam seluruhnya, direbus tanpa garam dan bumbu, hingga airnya seperti kaldu.
4. Daun Simarsittasitta disiangi, kunyit, dan jahe dikupas.
5. Ketimun dan semangka dikupas lalu diparut, lalu dihaluskan bersama dengan daun simarsittasitta, daun simarateate, daun pandan dan daun kelor menggunakan blender dengan kecepatan paling rendah, 1 dari 3 skala. Dalam keadaan blender masih berputar, tambahkan secara

- perlahan kelapa parut. Lanjutkan di blender sampai halus, lalu disaring
6. Masukkan tepung beras dan pisang yang sudah dihaluskan menggunakan garpu ke wadah periuk besi untuk memasak
 7. Tambahkan air rebusan akar purba jolma.
 8. Tambahkan air rebusan ayam dan garam.
 9. Tambahkan bahan yang telah disaring
 10. Dimasak dengan api sedang, menggunakan kayu bakar sembari terus diaduk secara perlahan sampai tekstur mulai mengental hingga menjadi padat namun sedikit berair. Kemudian kecilkan api dan lanjutkan memasak hingga matang (tekstur padat).
 11. Hare siap disajikan

E. Kadar Proksimat dan Kadar Serat pada Makanan Tradisional

Hare Suku Batak Toba

Untuk mengetahui kandungan gizi pada makanan tradisional hare, dilakukan analisis proksimat dan serat terhadap dua hare yang berasal dari kecamatan Sigumpar dan kecamatan Balige. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi kandungan zat gizi makro seperti air, abu, lemak, protein, dan karbohidrat, serta kandungan serat pangan yang terkandung dalam masing-masing hare. Perbandingan kadar gizi antara hare dari dua wilayah ini memberikan gambaran awal mengenai variasi nilai gizi berdasarkan komposisi bahan dan metode pengolahan yang digunakan oleh masing-masing responden. Hasil analisis proksimat dan serat disajikan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Proksimat dan Serat Hare

No	Parameter Uji	Satuan	Hare Sigumpar	Hare Balige
1	Kadar Protein	%	1.78	0.99
2	Kadar Lemak	%	1.54	1.74
3	Kadar Air	%	71.14	89.27
4	Kadar Abu	%	0.64	0.35
5	Kadar Karbhidrat	%	24.91	7.67
6	Kadar Serat	%	1.79	2.13

a. Kadar Protein

Hasil analisis kadar protein pada sampel hare adalah 1.78% pada hare Sigumpar dan 0.99% pada hare Balige. Protein berasal dari sup ayam, telur, susu kental manis, dan sebagian kecil dari bahan nabati seperti tepung dan pisang. Meskipun kandungan proteinnya tidak dominan, hare tetap memberikan kontribusi protein sedang yang cukup untuk kebutuhan tubuh jika dikonsumsi bersama makanan sumber protein lain. (Ali, A., 2021)

b. Kadar Lemak

Hasil analisis kadar lemak pada sampel hare adalah 1.54% pada hare Sigumpar dan 1.74% pada hare Balige. Sumber lemak utama berasal dari santan, susu kental manis, telur ayam, dan kemiri. Hasil analisis menunjukkan bahwa hare mengandung lemak sedang hingga tinggi berdasarkan jumlah santan dan bahan lemak lain yang digunakan. Lemak memberikan cita rasa gurih dan tekstur lembut pada hare, serta meningkatkan nilai energi makanan ini. (Sutrisno, B., 2020)

c. Kadar air

Hasil analisis kadar air pada sampel hare adalah 71.14% pada hare Sigumpar dan 89.27% pada hari Balige. Hasil ini menunjukkan komposisi bahan seperti buah (semangka, pepaya, nangka) dan penggunaan santan. Kadar air yang tinggi menandakan bahwa hare memiliki tingkat kelembapan yang tinggi, yang berpengaruh terhadap daya simpan dan tekstur. Semakin banyak bahan segar seperti semangka dan santan, maka semakin tinggi

kadar airnya. Kadar air tinggi juga bisa mempercepat pertumbuhan mikroorganisme jika tidak disimpan dengan benar.(Odenigbo, A. M., 2020)

d. Kadar Abu

Kadar abu mencerminkan jumlah total mineral yang terkandung dalam makanan. Hasil analisis kadar abu pada sampel hare adalah 0.64% pada hare Sigumpar dan 0.35% pada hare Balige. Hasil kadar abu pada hare relatif stabil, menandakan bahwa makanan ini tetap memiliki kandungan mineral penting. Bahan seperti kencur, kunyit, dan akar-akar tradisional (*akar purba jolma, simarate ate*) menjadi penyumbang utama mineral.(Oyeyinka, 2021)

e. Kadar Karbohidrat

Hasil analisis kadar karbohidrat pada sampel hare adalah 24.91% pada hare Sigumpar dan 7.67% pada hare Balige. Tepung beras dan gula pasir merupakan kontributor utama karbohidrat. Kandungan karbohidrat hare tergolong tinggi karena bahan utamanya bersumber dari tepung dan gula. Ini menjadikan hare sebagai makanan berenergi tinggi yang cocok dikonsumsi dalam kegiatan budaya dan upacara. (Rejeki et al., 2018)

f. Kadar Serat

Hasil analisis kadar serat pada sampel hare adalah 1.79% pada hare Sigumpar dan 2.13% pada hare Balige. Kandungan serat pada hare dipengaruhi oleh penggunaan bahan seperti buah (pisang, nangka, semangka), mentimun, dan bahan tradisional pada penggunaan *daun simarsittasitta* pada daerah Balige namun pada daerah Sigumpar tidak digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa hare tidak hanya menjadi makanan tradisi, tetapi juga memiliki manfaat fungsional untuk tubuh.(Garcia, A. L., 2022)

Hare Silimbad cenderung memiliki karbohidrat dan protein lebih tinggi, cocok untuk sumber energi.

Hare Balige memiliki serat lebih tinggi, meskipun protein dan karbohidrat lebih rendah.

Keduanya tidak memenuhi kebutuhan gizi utama harian, namun tetap memberikan kontribusi penting sebagai makanan tradisional dengan nilai budaya dan gizi.

F. Kandungan Gizi Hare terhadap Angka Kecukupan Gizi

Persentasi kandungan gizi hare pada 1 porsi (220 g) dijual di pasar terhadap Angka Kecukupan Gizi dipilih untuk perempuan usia 19-29 tahun yang dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Kontribusi Kandungan Zat Gizi Hare terhadap AKG Perempuan Usia 19-29 Tahun per Porsi Hare (220 g)

No	Zat gizi	AKG	Satuan	Kandungan gizi hare per porsi (220g)		Kontribusi zat gizi hare terhadap AKG	
				Sigumpar	Balige	Sigumpar	Balige
1.	Lemak	65	g	$220/100 \times 1.54$ =3.39	$220/100 \times 1.74$ =3.83	5.2 %	5.9 %
2.	Protein	60	g	$220/100 \times 1.78$ =3.92	$220/100 \times 0.99$ =2.18	6.5 %	3.6 %
3.	Karbohidrat	360	g	$220/100 \times 24.91$ =54.80	$220/100 \times 7.67$ =16.87	15.2 %	4.7 %
4.	Serat	32	g	$220/100 \times 1.79$ =3.94	$220/100 \times 2.13$ =4.68	12.3 %	14.6 %

- Kandungan lemak tergolong rendah, aman dikonsumsi sebagai camilan ringan, meskipun tidak menjadi sumber utama energi dari lemak.
- Kandungan protein cukup rendah. Konsumsi hare perlu dilengkapi dengan makanan sumber protein lain untuk memenuhi kebutuhan harian.
- Hare Sigumpar memberikan kontribusi lebih besar terhadap kebutuhan karbohidrat, cocok sebagai sumber energi ringan dalam sehari-hari atau saat upacara adat.
- Keduanya memiliki kandungan serat sedang, dan bisa memberikan manfaat pencernaan. Ini menunjukkan hare memiliki nilai fungsional sebagai camilan berserat.