

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, terjadi percepatan perkembangan dalam berbagai aspek, tidak hanya secara fisik dan psikologis, tetapi juga dalam hal emosional dan sosial. Remaja mulai belajar untuk memikul tanggung jawab terhadap diri sendiri, keluarga, serta lingkungannya. Perubahan fisik menjadi salah satu hal yang paling mendapat perhatian, sebab penampilan tubuh sering dipandang sebagai faktor penting dalam penilaian sosial (Rania et al., 2023).

Masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan dan perubahan biologis, seperti peningkatan berat serta tinggi badan. Fase ini juga identik dengan pubertas, yang terlihat melalui pertumbuhan tinggi badan, munculnya ciri-ciri seksual sekunder, serta perubahan komposisi tubuh. Pada laki-laki, hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya massa otot, sedangkan pada perempuan terjadi penambahan jaringan lemak yang berdampak pada berat badan. Selain itu, pada rentang usia 14–18 tahun, remaja mulai memasuki tahap pencarian jati diri. Meskipun secara biologis mereka sudah tampak dewasa, namun secara psikologis sering kali belum cukup matang untuk menghadapi persoalan berat, sehingga masa ini disebut sebagai periode peralihan yang penuh tantangan (Saragih et al., 2022).

2. Klasifikasi Remaja

Menurut (Hamidah & Rizal, 2022) masa remaja dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tahapan dalam proses penyesuaian menuju kedewasaan, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir.

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Tahap awal, remaja pada tahap ini berusia 12-14 tahun, pertumbuhan cepat terjadi perubahan pada area tubuh tertentu baik untuk laki-laki maupun perempuan disebut pubertas. Awal pubertas remaja perempuan lebih cepat mengalami perubahan fisik dibandingkan remaja laki-laki di masa awal pubertas. Pada perkembangan ini anak cenderung egois dan selalu merasa benar apapun yang menjadi pemikirannya. Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Mereka mengembangkan pikiran yang baru, cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang secara erotik.

b. Remaja madya (*middle adolescent*)

Remaja pada tahap ini berusia 15-18 tahun. Pada tahap ini remaja mulai tertarik dengan hubungan romantis pada lawan jenis, selain itu lebih suka menghabiskan waktu bersama teman sebaya, cenderung bertindak tanpa berpikir matang-matang. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Pada tahap ini remaja berusia 18-21 tahun. Tahap ini emosional remaja lebih terkendali, cenderung lebih bijak dalam mengambil keputusan, Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, *egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat.

3. Karakteristik Remaja Putri

Menurut (Titisari & Utami, 2017) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek:

a. **Perkembangan Fisik-Seksual**

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, dan munculnya ciri-ciri seks sekunder yaitu Tumbuh rambut pada sekitar alat kelamin dan ketiak, pinggul semakin melebar, payudara akan mengembang, kulit semakin halus, suara semakin nyaring (melengking) sedangkan seks primer yaitu seperti haid.

b. **Psikososial**

Dalam perkembangan sosial remaja putri, remaja putri mulai merasa harus memperluas hubungan dengan teman sebayanya karena mereka merasa saling membutuhkan.

c. **Perkembangan Kognitif**

Ditinjau dari perkembangan kognitif, remaja secara mental telah berpikir logis/ masuk akal tentang berbagai gagasan yang abstrak/ tidak jelas.

d. **Perkembangan Emosional**

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis

e. **Perkembangan Moral**

Remaja berada dalam tahap berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok dan loyalitas terhadap norma atau peraturan yang berlaku yang diyakininya maka tidak heranlah jika diantara remaja masih banyak yang melakukan pelecehan terhadap nilai-nilai seperti tawuran, minum minuman keras dan hubungan seksual diluar nikah.

f. **Perkembangan Kepribadian**

Psikologi remaja mengalami perkembangan pada aspek emosional maupun sosial. Ia mulai mencari jati dirinya, dan tak jarang untuk memberontak sehingga harus membutuhkan perhatian yang banyak dari orang tua.

B. Sikap Terhadap Makanan Tradisional

1. Pengertian Sikap

Sikap adalah respons atau reaksi individu terhadap suatu objek, stimulus, atau topik tertentu, yang masih bersifat internal. Sikap dapat dipahami sebagai kecenderungan individu untuk merespons suatu objek, baik dengan mendukung maupun menolaknya. Namun, sikap tidak selalu terwujud dalam bentuk tindakan langsung, melainkan lebih menggambarkan suatu predisposisi atau kesiapan seseorang untuk bertindak dengan cara. Sikap terbentuk melalui tiga komponen utama: kognisi, afeksi, dan konasi

Sikap berfungsi sebagai pemicu bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan, dan menunjukkan kesiapan individu untuk bertindak. Meskipun bukan merupakan perilaku itu sendiri, sikap dapat mempengaruhi tindakan yang akan diambil. Sikap ini terbentuk dari berbagai faktor, seperti budaya, pengaruh orang lain yang dianggap penting (misalnya keluarga atau orang tua), pengalaman pribadi, serta melalui media (Nur & Samaria, 2020).

2. Ciri-ciri Sikap

Ciri-ciri sikap antara lain:

- a. Sikap bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan sesuatu yang dipelajari dan terbentuk sepanjang perkembangan individu, berkaitan dengan objek tertentu.
- b. Sikap dapat berubah seiring waktu, karena dipengaruhi oleh situasi dan kondisi tertentu yang memungkinkan perubahan dalam sikap seseorang.

- c. Sikap selalu memiliki hubungan dengan objek tertentu, dengan kata lain sikap terbentuk berkenaan dengan objek tersebut.
- d. Objek sikap dapat berupa hal tertentu atau kumpulan dari beberapa hal yang saling berkaitan
- e. Sikap melibatkan aspek motivasi dan perasaan, yang membedakannya dari pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki individu.

3. Sikap Positif dan Negatif

Menurut (Misriani, 2019) Sikap memiliki sifat yaitu :

a. Sikap positif

Sikap positif merupakan kecenderungan untuk menerima, mengakui, dan menyetujui norma atau nilai yang berlaku, serta berusaha untuk melaksanakan norma tersebut.

b. Sikap negatif

sikap negatif adalah sikap yang menunjukkan penolakan atau ketidaksetujuan terhadap norma yang ada.

Individu cenderung bersikap positif atau negatif terhadap suatu objek berdasarkan penilaiannya, apakah objek tersebut bermanfaat atau bernilai bagi dirinya.

4. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Sikap

(Rahmawati, 2021) mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap, antara lain:

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses memahami atau mengetahui sesuatu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan ini memengaruhi sikap seseorang terhadap objek yang bersangkutan.

b. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi yang meninggalkan kesan emosional yang kuat dapat menjadi dasar pembentukan sikap. Sikap lebih mudah terbentuk ketika pengalaman tersebut melibatkan faktor emosional yang mendalam.

c. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu cenderung mengadopsi sikap yang searah dengan sikap orang-orang yang dianggap penting dalam hidup mereka. Hal ini seringkali dipengaruhi oleh keinginan untuk berafiliasi dan menghindari konflik dengan orang-orang tersebut.

d. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan memengaruhi sikap individu terhadap berbagai masalah, karena kebudayaan memberikan kerangka referensi dalam membentuk pengalaman dan sikap anggota masyarakat.

e. Media massa

Media massa, seperti surat kabar, radio, dan platform komunikasi lainnya, sering kali menyampaikan berita dengan sudut pandang tertentu, yang dapat memengaruhi sikap audiens. Sikap penulis atau penyiar dapat mempengaruhi cara informasi disajikan, dan akhirnya memengaruhi sikap konsumen media.

f. Faktor genetik

Terdapat kecenderungan bahwa individu yang memiliki hubungan genetik lebih kuat (seperti kembar identik) menunjukkan kemiripan sikap yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki hubungan genetik yang erat.

5. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat diukur melalui 10 pertanyaan menggunakan skala likert. Terdiri dari 4 pilihan atau tanggapan untuk masing-masing pertanyaan. Aspek pengukuran sikap dilakukan berdasarkan jawaban responden dari semua pertanyaan sikap yang diberikan terdiri dari empat kategori yaitu sangat setuju (SS), setuju (ST), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor yang diperoleh yaitu jika menjawab sangat setuju (SS) bernilai 4, setuju (ST) bernilai 3, tidak setuju (TS) bernilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 1.

Total skor diperoleh nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 40. Dimana diketahui skor maksimum diperoleh dari jumlah nilai jawaban tertinggi dikali

jumlah pertanyaan (4 x 10) dan skor minimum diperoleh dari jumlah nilai jawaban terendah dikali jumlah pertanyaan (1 x 10). Jika skor maksimum adalah 40 dan skor minimum adalah 10 dapat dikategorikan: Positif, apabila mendapat skor 31- 40 dan Negatif, apabila mendapat skor 10-30 (Misriani, 2019).

C. Keterampilan Mengolah Makanan Tradisional

1. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kegiatan yang komprehensif yang melibatkan kognitif, persepsi dan motorik dari aktivitas kerja. Jika seseorang dapat melakukan suatu kegiatan dengan cepat dan tepat maka ia dapat dikatakan mahir (Tani et al., 2020). Menurut teori bloom, Keterampilan adalah kemampuan individu untuk melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu dengan tepat, cepat, dan efisien berdasarkan latihan atau pengalaman. Penilaian keterampilan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan self-assessment berbasis kuesioner, yang menanyakan aktivitas nyata. Pendekatan ini mengacu pada domain psikomotorik dari Taksonomi Bloom, yang menekankan bahwa keterampilan adalah hasil dari latihan dan pengalaman (Bloom et al., 1956)

Keterampilan mengolah makanan adalah kemampuan untuk menyiapkan, memasak, dan menyajikan makanan dengan cara yang sehat dan bergizi. Bagi remaja putri, kemampuan memasak tidak hanya berguna untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari secara mandiri, tetapi juga sebagai bagian dari persiapan peran masa depan sebagai calon ibu dan pengelola rumah tangga. Seorang ibu akan memiliki peran penting dalam memastikan asupan gizi anggota keluarganya, terutama anak-anak di masa pertumbuhan. Menurut WHO 2021 (*World Health Organisation*), remaja yang terbiasa dengan kebiasaan makan sehat sejak dini akan lebih mampu meneruskan pola hidup tersebut ketika berkeluarga. Oleh karena itu, keterampilan ini harus mulai dipelajari sejak usia remaja.

2. Prinsip Dasar Mengolah Makanan

Menurut (Sholeha, 2021) Memasak pada umumnya memiliki 3 prinsip dan berbagai metode dan teknik yang berbeda pada setiap bahan yang akan diolah. Adapun 3 yaitu:

a. Radiasi

Objek yang dimasak dikenai panas secara langsung dari sumber panas atau api, baik itu api arang, gas atau listrik. Contohnya, singkong bakar, satai, jagung dan ikan dimana objeknya langsung terkena api arang.

b. Konduksi

Disini panas harus melalui konduktor atau bahan penghantar panas sebagai media sebelum sampai pada objeknya. Contohnya, bila kita memasak dengan griddle, teflon, panci, dan wajan.

c. Konveksi

Udara panas diputar dalam ruang tertutup rapat agar dapat mematangkan objeknya. Contohnya memasak dengan menggunakan oven. Pemberian panas tersebut akan memberikan efek pada makanan yang diolah.

3. Metode Mengolah Makanan (*Cooking method*)

Metode pengolahan yang dapat digunakan pada hidangan ada bermacam-macam dan tergantung pada jenis bahan yang digunakan ataupun dari resep hidangan itu sendiri. Penerapan metode-metode memasak memiliki karakteristiknya tersendiri yang dibedakan dengan teknik yang berbeda disetiap metode yang digunakan. Menurut (Indonesia, 2022) Memasak adalah berbagai cara yang dilakukan seseorang untuk membuat bahan makanan layak untuk dikonsumsi. Cara memasak (*cooking method*) dapat dikelompokkan menjadi 4 yaitu:

a. Metode Panas Kering (*Dry heat metode*)

Merupakan metode yang menggunakan radiasi langsung dari sumber panas yang berupa api, elemen panas atau arang tepat mengenai objek yang akan dimasak. Teknik memasak yang termasuk ke dalam metode ini diantaranya adalah:

1) Roasting

Roasting adalah teknik memasak dengan cara memanggang bahan makanan dalam bentuk yang besar di dalam oven. Teknik ini selain menggunakan oven juga dapat dilakukan dengan cara memasak dengan api langsung.

2) Baking

Baking merupakan teknik memasak dengan panas kering oleh konveksi uap udara panas dari segala arah oven. Baking umumnya digunakan dalam pembuatan roti, cakes, pastries, pie, dan tart. Prinsip dasar baking yaitu panaskan oven sesuai dengan suhu yang diperlukan sebelum bahan makanan masuk ke dalam oven. Panas kering dalam proses baking akan merubah struktur tepung dalam makanan dan menyebabkan permukaan makanan mengalami karamelisasi/pencoklatan.

3) Grilling

Proses memasak dengan teknik grilling memerlukan alat yang dinamakan grill. Kata grill sendiri berasal dari grid of wire (panggangan kawat) yang disiapkan untuk membakar makanan. Memasak menggunakan teknik grilling membutuhkan suhu antara 200 - 280 C°, panas yang diperoleh dapat berasal dari bahan bakar kayu, arang, batu bata bahkan dapat pula menggunakan panas yang bersumber dari listrik. Prinsip dasar dari teknik grilling adalah daging yang digunakan harus muda, berkualitas baik dan sebelum diolah bahan makanan harus di marinate dengan bumbu. Daging dimasak sesuai dengan yang diinginkan yaitu rare, medium atau welldone.

4) Sauteing

Di Indonesia lebih dikenal dengan nama menumis adalah teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak. Teknik sautéing banyak digunakan karena prosesnya yang sangat singkat karena bahan – bahan yang diolah adalah bahan yang sederhana seperti sayuran dan daging yang tidak memiliki banyak serat.

5) Frying

Frying merupakan teknik memasak dengan menggunakan minyak yang panas sehingga makanan yang dihasilkan kering dan berwarna kecoklatan. Suhu yang digunakan dalam menggoreng adalah sekitar (16000C - 18000C). Memasak dengan teknik frying terdapat 2 cara yaitu deep frying merupakan menggoreng dengan menggunakan minyak dalam jumlah panas dan suhu yang tinggi dan pan frying merupakan menggoreng bahan makanan dengan minyak sedikit dengan menggunakan alat pan

b. Metode Panas Basah (*Moist heat cooking*)

Metode moist heat cooking adalah cara mematangkan bahan makanan dengan menggunakan bantuan panas suatu cairan yang dapat berupa air, kaldu, saus, santan, susu atau bahan cair lainnya. Biasanya moist heat ini digunakan untuk membuat soup, boiller, stimmer dan lainnya yang mengharuskan menggunakan air yang panas terlebih dahulu. Adapun teknik-teknik yang termasuk kedalam metode moist heat cooking adalah: Boiling merupakan teknik memasak di dalam air mendidih, ketika bahan cair dipanaskan hingga titik didih 100 C°.

4. Makanan Tradisional

Makanan tradisional adalah makanan dan minuman yang menjadi bagian dari budaya suatu kelompok masyarakat, yang diwariskan secara turun-temurun dan memiliki keterkaitan erat dengan identitas daerah asal. Makanan ini biasanya menggunakan bahan lokal dan metode pengolahan khas yang disesuaikan dengan kondisi geografis, sosial, dan budaya masyarakat setempat (Sempati & Lestariwati, 2020)

5. Makanan Tradisional Khas Daerah

Makanan khas daerah merupakan jenis makanan yang sudah ada sejak dahulu dan diwariskan oleh generasi terdahulu ke generasi berikutnya. Makanan khas daerah juga sangat dihargai sebagai tradisi dan bagian dari budaya lokal maupun yang dimodifikasi, tetapi bahan utama yang dipakai dan cara memasaknya tidak berubah (Nasution & Hasanah, 2024).

Makanan tradisional tidak hanya sekadar makanan, tetapi juga warisan budaya yang mencerminkan sejarah dan nilai-nilai lokal. Proses pewarisan dilakukan secara informal melalui praktik keluarga dan komunitas, yang memperkenalkan resep dan teknik memasak dari generasi ke generasi. (Sari & Wahini, 2019).

Berikut adalah salah satu makanan tradisional khas dari 8 suku yang ada di Indonesia:

a. Suku Banten (Rabeg)

Rabeg merupakan salah satu contoh makanan tradisional dari Banten yang memiliki cerita lisan historis sebagai latar belakang. Ciri khas masakan Rabeg, terletak pada penggunaan bumbu utama seperti garam, asam (terutama asam jawa matang), dan cabai, serta pelengkap seperti lada, bawang putih, dan daun salam yang dulunya identik dengan hidangan sultan (Nurhasanah & Sulaiman, 2025).

Bahan-bahan:

- 350 gram daging kambing
- 250 gram usus kambing (bersihkan dan potong-potong)
- 200 gram hati kambing
- 4 sentimeter jahe (memarkan)
- 3 batang serai (ambil bagian putih dan memarkan)
- 4 lembar daun jeruk purut (buang bagian tulang daun)
- 10 siung bawang merah (iris tipis)
- sentimeter jahe (iris tipis)
- 1 buah tomat merah (potong-potong)
- 5 sendok makan kecap manis
- 2 sendok makan gula merah (sisir halus)
- 2 sendok teh garam
- 1 1/2 sendok teh merica bubuk
- 8 butir cengkeh
- 4 sentimeter kayu manis
- 1/2 butir biji pala
- Minyak goreng secukupnya

Prosedur:

- Rebus daging kambing, usus, dan hati kambing secara terpisah dengan campuran jahe, serai, dan daun jeruk purut sampai empuk. Setelah itu angkat dan potong-potong sesuai selera.

- Campur daging dan jeroan kambing dengan bawang merah, jahe, tomat, kecap manis, gula merah, garam, merica, cengkeh, kayu manis, pala bubuk, dan air. Masak menggunakan api sedang sampai bumbu meresap dan air menyusut.
- Beri minyak goreng lalu teruskan memasak rabeg sembari diaduk hingga rata dan keluar minyak. Kemudian angkat dan sajikan rabeg.

b. Suku Batak Karo (Tasak Telu)

Tasak Telu merupakan masakan khas dari suku Karo Sumatera Utara dengan bahan dasar ayam kampung yang dicampur dengan darah ayam. Terkadang darah ayam juga bisa diganti dengan menggunakan hati ayam. Masakan ini biasanya dinikmati pada acara-acara tertentu, paling utama pada acara adat Karo (Meilisa et al., 2021)

Bahan-bahan:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| • 1 ekor ayam (dibakar) | • 2 batang daun bawang |
| • 3 batang serai | • 1 batang daun seledri |
| • Garam secukupnya | • Kelapa parut (digongseng) |
| • 1 buah tomat | |

Bumbu Sambal:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| • 1 buah jeruk nipis | • 1 siung bawang merah |
| • ½ sdt Lada hitam | • 3 siung bawang putih |
| • 12 buah Cabe rawit | • 3 cm kencur |

Prosedur:

- Bakar 1 ekor daging ayam, lalu potong potong dan masukkan ke dalam panci berisi air mendidih diikuti serai, tomat dan garam secukupnya.
- Rebus darah ayam yang sudah dipisahkan sebelumnya
- Selanjutnya iris-iris daun bawang dan daun seledri, lalu campurkan dengan kelapa parut yang sudah digongseng sampai tercampur merata.
- Bagian dada ayam diambil dan dipotong kecil-kecil. Bagian tulang halus dari ayam juga dicincang sampai semuanya halus.

- Setelah semua nya halus campurkan dengan kelapa gongseng, daun bawang dan daun seledri tadi .
- Haluskan bumbu sambal kecuali jeruk nipis, masukkan darah ayam yang sudah direbus tadi dan campurkan hingga halus. Lalu tambahkan jeruk nipis, garam dan sedikit air hingga semuanya tercampur. Getah atau sambalnya sudah selesai
- Hidangkan masing-masing bagian pada wadah dan menarik

c. Suku Batak Mandailing (Gulai Ikan Sale)

Gulai ikan sale yang terbuat dari ikan yang diasapkan, merupakan salah satu hidangan ikonik yang melambangkan kekayaan budaya masyarakat Angkola Mandailing. Dalam setiap suapan, tersimpan filosofi dan nilai-nilai yang telah diwariskan dari generasi ke generasi

Bahan-bahan:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| • 4 buah ikan sale | • 1 batang serai (geprek) |
| • 2 buah kentang besar | • 4 lembar daun jeruk |
| • 2 gelas santan kental | • 3 lembar daun salam |
| • Garam secukupnya | • 1 lembar daun kunyit |
| • Gula secukupnya | • 2 buah asam kandis |

Bumbu halus:

- | | |
|------------------------|------------------|
| • 6 siung bawang merah | • 1 ruas kunyit |
| • 4 siung bawang putih | • 1 ruas jahe |
| • 5 buah cabe merah | • 3 butir kemiri |

Prosedur:

- Bersihkan ikan sale (ikan asap) dari kotoran dan sisiknya
- Haluskan bumbu-bumbu berikut menggunakan blender atau ulekan
- Panaskan minyak goreng dalam panci di atas api sedang
- Tumis bumbu yang telah dihaluskan hingga wangi
- Tambahkan 3 gelas santan ke dalam panci, aduk perlahan agar santan tidak pecah
- Masukkan potongan kentang dan biarkan mendidih selama beberapa menit
- Setelah kuah mendidih, masukkan ikan sale ke dalam panci
- Tambahkan garam secukupnya untuk menyesuaikan rasa
- Masak dengan api kecil hingga kuah mengental dan bumbu meresap ke dalam ikan, sekitar 15-20 menit
- Setelah matang, angkat gulai ikan sale dan sajikan dalam mangkuk tradisional
- Hiasi dengan irisan daun jeruk dan cabe merah untuk menambah daya tarik

d. Suku Batak Simalungun (Dayak Nabinatur)

Salah satu suku yang memiliki beragam metode pengobatan tradisional adalah suku simalungun salah satunya dikenal dengan Tinuktuk. Tinuktuk merupakan makanan tradisional yang terbuat dari rempah-rempah yang semua bahan-bahannya ditumbuk bersamaan pada lesung kayu atau batu

Bahan-bahan:

- Ayam kampung
- Sikkam (kulit batang daun salam) ukuran 5x30 cm)
- Kelapa parut 1 buang (disangrai)
- Lengkuas 2 cm
- Jahe 1 cm
- Serai 5 batang
- Bawang merah 5 siung
- Bawang putih 2 siung

- Daun salam dan lada secukupnya
- Cabe merah/rawit secukupnya
- Darah ayam yang ditampung

Prosedur:

- Bahan Hinasumba (daging halus)
 - rebus daging ayam hingga hampir matang
 - ambil daging dari bagian dada lalu cincang hingga halus
 - memarkan sikkam sampai halus, kemudian tambahkan sedikit air supaya bisa diperas
 - peras sikkam dan ambil airnya saja
 - campurkan air sikkam dengan darah ayam (ketika ayam dipotong, darahnya ditampung)
 - campurkan daging cincang dengan darah dan air sikkam. Campurkan ketiga bahan itulah yang dinamakan hinasumba
- Siapkan ayam
 - Potong ayam dan kemudian bedah menurut anatominya
 - Sisihkan daging dari bagian dada untuk dijadikan hinasumba
 - Haluskan semua bumbu-bumbu (lengkuas, jahe, bawang merah dan putih, lada)
 - Tumislah bumbu yang telah dihaluskan di dalam kuah. Kemudian masukkan batang serai dan daun salam
 - Masukkan potongan daging ayam beserta bagian dalamnya. Masak hingga daging matang
 - Ketika matang, bubuhkan kelapa parut yang sudah disangrai. Biarkan selama 30 menit sampai ayamnya benar matang. Lalu angkat
 - Susun ayam diatas sebuah piring lonjong atau talam. Susun mulai dari kepala, bagian dalam, sayap, paha, hingga bagian buntut
 - Taburi hinasumba di sekeliling ayam yang sudah disusun tadi, lalu hidangkan.

e. Suku Batak Toba (Naniura)

Naniura atau sering disebut Sashimi batak merupakan makanan tradisional yang pengolahannya tanpa proses pemasakan, namun dengan pengasaman dan fermentasi. Naniura berbahan dasar ikan memiliki nilai kesehatan dengan proteinnya yang tinggi dan baik untuk pemenuhan gizi. Bahan yang digunakan berupa rempah alami dan khas daerah Sumatera Utara dengan proses pengasaman dan fermentasi dengan bantuan mikroorganisme Bakteri Asam Laktat (BAL) (Silaban & Sriyati, 2024).

Bahan-bahan:

- 1 kg Ikan mas
- 3 buah asam jingga
- 4 buah Jeruk nipis
- 10 cm Kunyit
- 8 buah Cabai rawit
- 6 butir Kemiri (disangrai)
- 1 sdm Ketumbar
- 1 ½ sdm Andaliman
- Serai (dipotong potong)
- 6 siung Bawang putih (dipotong-potong)
- 10 siung Bawang merah (dipotong-potong)
- 4 batang Rias (dipotong-potong)
- 5 cm Lengkuas (dipotong potong)
- Secukupnya Garam dan kaldu ayam

Prosedur:

- Cuci bersih ikan mas, buang sisik dan isi perut
- Iris punggung ikan secara memanjang, cabut duri-durinya, lalu lebarkan ikan

- Rendam daging ikan dalam cairan asam jungga selama 2 jam
- Sangrai semua bumbu yang sudah disiapkan yaitu andaliman, cabai rawit, ketumbar, kemiri, lengkuas, bawang putih, bawang merah, kunyit, batang rias, serai dan penyedap rasa
- Ulek atau haluskan bumbu yang sudah disangrai. Aduk hingga menjadi berwarna kuning
- Cicipi bumbu giling apakah sudah cukup asin dan pedas sesuai selera
- Laburkan bumbu giling ke seluruh ikan hingga rata. Balik-balik ikan supaya kelebihan bumbu bercampur dengan cairan asam
- Tunggu kurang lebih 5 jam dan cicipi untuk mengetahui apakah rasa sudah cukup kecut.
- Setelah kurang lebih 5 jam sajikan naniura dengan menarik untuk disantap

f. Suku Jawa (Gudeg)

Gudeg berasal dari bahasa Jawa hangudek yang berarti ‘mengaduk’ karena proses pembuatannya yang dilakukan dengan cara mengaduknya. Gudeg adalah makanan khas D.I. Yogyakarta yang sangat populer yang terbuat dari nangka muda yang dimasak dengan santan. Pembuatan gudeg memerlukan waktu berjam-jam. Warna coklatnya dihasilkan oleh daun jati yang dimasak bersama dengan nangka muda tersebut (Nurjanah, 2023).

Bahan-bahan:

- Bumbu halus
 - 20 siung bawang putih
 - 15 siung bawang merah
 - 8 butir kemiri, lalu di sangrai
 - 6 cm lengkuas, lalu iris
 - 2 sdt ketumbar, lalu sangrai
 - 1 ½ sdt lada putih
 - 100 ml air
- Bahan gudeg
 - Bumbu halus
 - 6 butir telur rebus
 - 6 buah tahu putih

- 500 kg ayam bagian paha bawah
- 100 gr tempe
- 8 lembar daun salam
- 5 lembar daun jeruk
- 2 batang serai lalu geprek
- 800 ml air
- 150 gr gula merah
- 500 ml santan
- 1 sdm garam
- ½ sdm penyedap
- Prosedur
 - Siapkan potongan nangka
 - Selanjutnya, blender semua bumbu halus yang terdiri dari bawang putih, kemiri, lada putih dan air
 - Berikutnya, silahkan panaskan sedikit minyak dalam wajan, lalu tumis bumbu halus hingga harum
 - Masukkan daun salam, daun jeruk, batang serai serta lengkuas kedalam tumisan bumbu
 - Setelah itu tambahkan gula merah, santan, garam
 - Aduk hingga rata untuk menciptakan base kuah
 - Selanjutnya tambahkan potongan nangka, potongan ayam, telur rebus, tahu dan tempe ke dalam panci
 - Masak menggunakan api kecil hingga sedang selama kurang lebih 3 hingga air menyusut
 - Setelah warna kecoklatan gudeg siap disajikan dengan menyusun semua komponen yang sudah dimasak diatas piring

g. Suku Melayu (Nasi Kuning)

Nasi kuning khas Melayu juga dikenal sebagai pulut kuning adalah hidangan nasi berwarna kuning yang dimasak dengan santan dan kunyit, serta rempah-rempah lainnya. Hidangan ini sering disajikan dalam acara penting dan perayaan dalam budaya Melayu, melambangkan keberuntungan, kemakmuran dan kebahagiaan.

Bahan-bahan:

- 3 cup beras
- 10 cm kunyit (blender dengan 3 sdm air, saring. Ambil airnya)
- 2 batang daun serai (geprek)

- 2 lembar daun jeruk
- 1 ruas ibu jari lengkuas
- 4 lembar daun salam
- 1 kotak santan kara 200 ml
- 4 buah bawang putih (iris)
- Secukupnya garam dan penyedap

Prosedur:

- Cuci bersih beras, tiriskan. Masukkan ke dalam rice cooker
- Panaskan wajan, masukkan semua bumbu dan santan kara. Tambahkan air kira-kira sebanyak takaran normal untuk memasak nasi di rice cooker. Aduk terus sampai agak mendidih. Matikan api
- Tuangkan ke dalam beras di rice cooker. Aduk aduk beras dan santan agar tercampur rata
- Tekan tombol “cook” dan tunggu sampai matang
- Nasi kuning siap di sajikan dengan bahan pelengkap seperti telur dadar, ketimun, ikan teri kacang dan lainnya.

h. Suku nias (Gaolo Bekhu)

Gaolo Bekhu adalah salah satu makanan tradisional khas Nias Selatan. Golo bekhu semacam papeda berbahan dasar sagu atau singkong yang telah diparut. Biasanya disuguhkan dengan ikan asin yang telah dibakar dengan tambahan cabe bakar yang diulek dan dicampur dengan air hangat dan garam.

Bahan-bahan:

- 50 gr tepung sagu
- 200 ml air
- Santan (opsional)
- Garam dan gula secukupnya

Prosedur:

- Tuang 50 gr tepung sagu ke 200 ml air, aduk rata hingga tidak bergerindil
- Panaskan campuran tepung sagu dan air tersebut di atas api sedang sambil terus diaduk

- Masak hingga adonan menjadi kental dan translusentin atau teksturnya mirio bubur sagu
- Tambahkan sedikit garam, aduk rata. Cicipi, dan sesuaikan rasa
- Angkat dan tuang ke mangkuk
- Sajikan hangat bersama lauk hewani dan sambal (jika ada)

6. Nilai Budaya dan Gizi Makanan Tradisional

Makanan tradisional memiliki nilai budaya karena mengandung simbol, makna sosial, dan filosofi hidup masyarakat. Misalnya, penggunaan rempah-rempah tertentu mencerminkan kepercayaan terhadap kesehatan dan kesakralan. Dari sisi gizi, makanan tradisional cenderung lebih alami karena menggunakan bahan segar dan minim pengawet. Banyak makanan tradisional kaya akan serat, protein nabati, serta rendah lemak jenuh jika dibandingkan dengan makanan cepat saji. Hal ini menjadikan makanan tradisional sebagai pilihan yang lebih sehat dan berkelanjutan (Briawan et al., 2022)

7. Tantangan Pelestarian Makanan Tradisional di Era Modern

Pelestarian makanan tradisional menghadapi tantangan besar akibat globalisasi, modernisasi, dan perubahan gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja. Konsumsi makanan cepat saji dan produk instan yang lebih praktis dan dianggap kekinian menyebabkan makanan tradisional mulai ditinggalkan. Minimnya keterampilan memasak di kalangan remaja, kurangnya minat belajar dari keluarga, dan kurangnya integrasi pendidikan budaya dalam kurikulum sekolah turut mempercepat penurunan minat terhadap makanan tradisional.

D. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Sikap Terhadap Makanan Tradisional	Kecenderungan remaja putri dalam menilai atau merespons secara positif atau negatif terhadap pentingnya melestarikan dan mengonsumsi makanan tradisional.	Kuesioner	Total skor dikelompokkan menjadi: - Positif apabila (31-40) - Negatif apabila (10-30) (Misriani, 2019).	Ordinal
2	Keterampilan Mengolah Makanan Tradisional	Kemampuan remaja putri dalam memilih, mengolah, dan menyajikan makanan tradisional secara mandiri.	Form Penilaian Keterampilan	- Terampil apabila (6-10) - Tidak terampil apabila (0-5) (Marconi et al., 2023)	Ordinal