

**GAMBARAN KADAR PROKSIMAT DAN SERAT
MAKANAN TRADISIONAL HARE SUKU BATAK TOBA**

KARYA TULIS ILMIAH



**ESTER ROSINTAN SILALAH
P01031122015**

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

**GAMBARAN KADAR PROKSIMAT DAN SERAT
MAKANAN TRADISIONAL HARE SUKU BATAK TOBA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



ESTER ROSINTAN SILALAH
P01031122015

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Kadar Proksimat dan Serat Makanan
Tradisional *Hare* Suku Batak Toba
Nama : Ester Rosintan Silalahi
NIM : P00131122015
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dini Lestrina, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



dr. Ratna Zahara, M.Kes
Anggota Penguji



Mengetahui :
Ketua Jurusan,

Rini Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196906231990032001

Tanggal lulus: 13 Juni 2025

ABSTRAK

ESTER ROSINTAN SILALAH "GAMBARAN KADAR PROKSIMAT DAN SERAT MAKANAN TRADISIONAL HARE SUKU BATAK TOBA" (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare merupakan makanan tradisional khas suku Batak Toba berbentuk bubur berwarna kuning dan diyakini masyarakat untuk menambah stamina, menghangatkan tubuh, serta meningkatkan kesuburan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran komposisi bahan, proses pengolahan, kadar proksimat dan serat makanan tradisional hare di Kabupaten Toba.

Penelitian ini bersifat deskriptif observasional. Rancangan penelitian adalah survei di lapangan dan analisis di laboratorium. Responden adalah penjual hare yang berasal dari kecamatan Sigumpar, Laguboti, Porsea, dan Balige. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi serta analisis laboratorium terhadap sampel hare.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komposisi bahan beragam dan tidak sama di setiap lokasi penelitian. Penggunaan bahan yang sama di lokasi penelitian adalah tepung beras, mentimun, daun kelor, pisang, sop ayam, kunyit, jahe, akar purba jolma, daun simarateate, kelapa parut dan garam. Proses pengolahan hare adalah perebusan menggunakan periuk dengan menggunakan kayu bakar. Kadar proksimat dan serat pada hare Sigumpar dan Balige menunjukkan hasil yang berbeda, dengan berturut turut kandungan protein 1.78% dan 0.99%; lemak 1.54% dan 1.74%, air 71.14% dan 89.27%; abu 0.64% dan 0.35%; karbohidrat 24.91% dan 7.67%; serta serat pangan 1.79% dan 2.13%.

Kata Kunci: Batak toba, hare, makanan tradisional, proksimat

ABSTRACT

ESTER ROSINTAN SILALAH, "DESCRIPTION OF PROXIMATE AND DIETARY FIBER LEVELS IN HARE, A TRADITIONAL FOOD OF THE TOBA BATAK ETHNIC GROUP" (CONSULTANT: TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare is a traditional food of the Toba Batak ethnic group, shaped like a yellow porridge. The community believes it can increase stamina, warm the body, and improve fertility.

This study aims to describe the composition of ingredients, the processing method, and the proximate and fiber content of the traditional food, *hare* in Toba Regency.

This research was a descriptive observational study. The research design involved a field survey and laboratory analysis. The respondents were *hare* vendors from the districts of Sigumpar, Laguboti, Porsea, and Balige. Data was collected through interviews, observation, and laboratory analysis of *hare* samples.

The results showed that the ingredient composition varied among the research locations. The common ingredients used across all locations were rice flour, cucumber, moringa leaves, banana, chicken soup, turmeric, ginger, *akar purba jolma* (a type of root), *daun simarateate* (a type of leaf), grated coconut, and salt. The *hare* processing method involves boiling in a pot over a wood fire. The proximate and fiber content of the *hare* from Sigumpar and Balige showed different results. Respectively, the contents were: protein 1.78% and 0.99%; fat 1.54% and 1.74%; moisture 71.14% and 89.27%; ash 0.64% and 0.35%; carbohydrates 24.91% and 7.67%; and dietary fiber 1.79% and 2.13%.

Keywords: Batak Toba, Hare, Traditional Food, Proximate



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Kadar Proksimat dan Serat Makanan Tradisional Hare Suku Batak Toba”**

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM, selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan waktunya dalam karya tulis ilmiah ini.
3. Dini Lestrina DCN, M.Kes dan dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku anggota penguji atas masukan dan saran guna penyempurnaan penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Kepada kedua orang tua peneliti Bapak T. Silalahi dan Ibu T. br. Simangunsong beserta saudara-saudara yang senantiasa memberikan dukungan, baik materi maupun motivasi serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
5. Teman teman satu bimbingan yang sudah sama-sama berjuang dalam penyusunan penelitian yang selalu memberi dukungan dan turut ikut serta membantu dalam proses penulisan karya tulis ilmiah.

Penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri, lembaga pendidikan, maupun pihak-pihak yang membutuhkan. Dengan penuh kerendahan hati, penulis juga mengucapkan terima kasih atas segala dukungan, bimbingan, dan doa yang telah diberikan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Makanan Tradisional.....	5
B. Hare.....	5
1. Deskripsi Hare	5
2. Identifikasi wilayah persebaran hare.....	6
3. Manfaat Hare Bagi Tubuh.....	7
4. Komposisi Bahan Hare	8
5. Tehnik Peengolahan.....	8
6. Standar Resep.....	9
C. Kadar Proksimat	10
1. Kadar Air	10
2. Kadar Abu	11
3. Kadar Lemak.....	11
4. Kadar Protein	12
5. Kadar Karbohidrat.....	12
D. Kadar Serat	13
1. Deskripsi Serat	13
2. Sumber Serat Pangan	13
E. Kerangka Konsep	15
F. Defenisi Operasional.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	17
C. Sampel	18
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data	18
E. Pengolahan Dan Analisis data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Gambaran Lokasi Penelitian	20
1. Pasar Sigumpar , Kecamatan Sigumpar	20
2. Pasar Laguboti	20
3. Pasar Porsea.....	20
4. Pasar Balige	21
B. Karakteristik Responden Hare	21
1. Jumlah responden	21
2. Karakteristik responden	22

C. Hare.....	30
1. Deskripsi Hare	30
2. Komposisi Bahan Pembuatan Hare Yang Dijual di Pasar	31
3. Jenis Bahan Hare	34
D. Pengolahan Sampel Hare	36
1. Pengolahan Hare Sigumpar	36
2. Pengolahan Hare Balige	37
E. Analisis Kadar Proksimat Dan Kadar Serat	39
F. Kandungan Gizi Hare Terhadap Angka Kecukupan Gizi.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi operasional	16
2. Jumlah responden	21
3. Karakteristik responden	22
4. Komposisi bahan pembuatan hare yang dijual di pasar	32
5. Jenis bahan	34
6. Bahan dalam Pembuatan Hare Sigumpar	36
7. Bahan dalam pembuatan sampel di Balige.....	38
8. Hasil Analisis Proksimat dan Serat Hare	40
9. Analisis Kandungan Zat Gizi Hare terhadap AKG per Porsi Hare (220 g)	43

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka konsep	15
2. Tampilan penataan penjualan oleh responden 1 di pekan Sigumpar	23
3. Tampilan penataan penjualan oleh responden 2 di pekan Laguboti	24
4. Tampilan penataan penjualan oleh responden 3 di pekan Laguboti	25
5. Tampilan penataan penjualan oleh responden 4 di pekan Porsea.....	26
6. Tampilan penataan penjualan oleh responden 5 di pekan Porsea	27
7. Tampilan penataan penjualan oleh responden 6 di pekan Porsea	28
8. Tampilan penataan penjualan oleh responden 7 di pekan Balige	29
9. Makanan tradisional Hare.....	30
10. Daun simarateate	35
11. Daun simarsittasitta.....	35
12. Iddot	35
13. Akar purba jolma	35

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Daftar Pertanyaan Wawancara.....	48
2. Survei Lapangan Pembuatan Hare	49
3. Metode Pengujian Makanan dalam Penelitian.....	51
4. Hasil analisis Laboratorium Sampel Hare Silimbat	53
5. Hasil analisis Laboratorium Sampel Hare Balige	54
6. Ethical Exempption.....	55
7. Pernyataan Keasliaan KTI	58
8. Daftar Riwayat Hidup	59
9. Bukti Bimbingan	60