

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Tradisional

Makanan tradisional Indonesia tidak hanya mencerminkan kekayaan kuliner, tetapi juga menjadi bagian penting dari identitas budaya dan sosial masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah menyoroti peran makanan tradisional dalam memperkuat identitas nasional, mendukung ekonomi lokal, serta menghadapi tantangan modernisasi. Makanan tradisional berperan penting dalam memperkuat identitas nasional. Penelitian oleh (Abror,2024) menunjukkan bahwa konsumsi makanan tradisional berkorelasi dengan meningkatnya rasa bangga terhadap budaya lokal dan nasional. Komunitas yang aktif melestarikan warisan kuliner menunjukkan ketahanan budaya yang lebih tinggi.

Suku Batak Toba dikenal dengan makanan khasnya yang memiliki cita rasa otentik. Di antara banyaknya makanan Batak Toba yang sudah dikenal luas, terdapat satu makanan khas yang jarang diketahui orang, yaitu Bubur Hare. Bubur Hare hanya bisa dijumpai di daerah Toba Samosir. Hare merupakan salah satu makanan tradisional masyarakat suku Batak Toba, berbentuk bubur dengan warna kuning, aroma yang khas, dan cita rasa yang menggoda.(Pasaribu, 2024)

B. HARE

1. Deskripsi Hare

Adapun makna dari kata “Hare” dalam bahasa Batak Toba adalah bubur. Bubur Hare Batak adalah salah satu kuliner tradisional dari suku Batak Toba yang memiliki nilai historis dan budaya tinggi. Makanan ini bukan hanya sekadar hidangan, tetapi juga merupakan bagian integral dari berbagai upacara adat dan ritual keagamaan. Bubur hare mencerminkan kekayaan warisan kuliner dan budaya suku Batak Toba yang telah diwariskan secara turun-temurun.(ID), n.d.)

Bubur Hare memiliki makna yang mendalam dalam budaya dan spiritualitas suku Batak Toba. Dalam konteks adat, Bubur Hare sering

sebagai simbol kebersamaan dan penghormatan kepada leluhur. Makanan ini disajikan dalam piring besar dan dinikmati bersama-sama, mencerminkan semangat gotong royong dan persatuan di antara anggota. Dalam upacara kematian, Bubur Hare disajikan sebagai bagian dari ritual penghormatan kepada arwah orang yang telah meninggal. Masyarakat Batak Toba percaya bahwa makanan ini dapat membantu roh leluhur dalam perjalanan mereka ke alam baka. Penyajian Bubur Hare dalam upacara ini juga merupakan bentuk doa dan harapan agar arwah yang meninggal mendapatkan tempat yang layak di sisi leluhur mereka. Selain itu, dalam perayaan hari besar seperti Pesta Bona Taon (perayaan tahun baru Batak), bubur *hare* menjadi simbol harapan dan doa untuk keberkahan di tahun yang baru. Makanan ini dianggap membawa keberuntungan dan kesejahteraan bagi seluruh anggota keluarga.(ID), n.d.)

Makanan ini biasanya disajikan dalam acara-acara adat dan ritual keagamaan, seperti pesta pernikahan, upacara kematian, dan perayaan hari besar. Keberadaan Bubur Hare dalam upacara-upacara adat menunjukkan betapa pentingnya makanan ini dalam kehidupan spiritual dan sosial masyarakat Batak Toba. Sejarah Bubur hare tidak bisa dilepaskan dari sejarah panjang suku Batak Toba itu sendiri. Suku Batak Toba mendiami daerah sekitar Danau Toba di Sumatera Utara, yang dikenal dengan tanahnya yang subur dan kaya akan sumber daya alam. Kondisi geografis ini memungkinkan masyarakat Batak Toba untuk merupakan bahan utama Bubur Hare.(ID), n.d.)

2. Identifikasi wilayah persebaran hare

Perjalanan dalam mencari responden *hare* merupakan salah satu langkah penting dalam menelusuri keberadaan makanan tradisional ini. Salah satu upaya yang kami lakukan adalah mengunjungi pasar-pasar yang ada di wilayah penelitian, khususnya saat berlangsungnya *hari pekan* . Selama pencarian, kami juga mengamati lingkungan sekitar untuk mengidentifikasi lokasi yang menjual *hare*. Setelah menemukan responden , langkah pertama yang kami lakukan adalah membeli dan mencicipinya. Sebelum menikmati *hare*, kami biasanya menanyakan marga atau boru

responden sebagai bentuk penghormatan dan pengakuan kekerabatan sesama masyarakat Batak. Dari perbincangan tersebut, kami sering kali menemukan kesamaan marga yang menumbuhkan rasa kekeluargaan. Selanjutnya, kami memberikan apresiasi terhadap cita rasa *hare* yang disajikan, kemudian melakukan wawancara terkait bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatannya. Selain itu, kami juga menanyakan proses pengolahan serta estimasi waktu yang dibutuhkan dalam memasaknya. Agar suasana wawancara lebih santai, kami turut menanyakan lama pengalaman berjualan *hare*, lokasi-lokasi yang biasa dijajaki untuk berjualan, serta rata-rata jumlah *hare* yang dimasak setiap kali berjualan. Dari berbagai lokasi yang dikunjungi, kami berhasil menemukan sebanyak tujuh penjual *hare*.

3. Manfaat Hare bagi Tubuh

Makanan Hare, yang merupakan bubur khas Batak Toba, memiliki beragam manfaat kesehatan yang signifikan. Berikut adalah beberapa manfaat kesehatan dari makanan ini:

- a. Meningkatkan Kesuburan: Hare dipercaya dapat menambah kesuburan, khususnya bagi wanita. Masyarakat Batak meyakini bahwa makanan ini bermanfaat bagi perempuan yang ingin hamil atau sedang hamil, karena khasiatnya dalam mendukung kesehatan reproduksi.
- b. Obat Tradisional: Hare sering digunakan sebagai obat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti sakit perut, demam, dan flu. Kandungan rempah-rempah dalam hare, seperti kencur dan kunyit, memberikan efek hangat dan menyehatkan bagi tubuh.
- c. Sumber Energi: Dengan bahan dasar tepung beras dan santan, hare memberikan sumber energi yang cukup baik. Makanan ini sering kali disajikan sebagai camilan untuk mengisi perut sebelum jadwal makan utama, sehingga membantu mempertahankan stamina.
- d. Kandungan Gizi: Campuran buah-buahan lokal seperti pisang dan nangka dalam hare tidak hanya menambahkan rasa tetapi juga meningkatkan nilai gizi dari makanan ini. Buah-buahan tersebut kaya akan vitamin dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh.

- e. Mendukung Kesehatan Ibu Hamil: Selain meningkatkan kesuburan, hare juga direkomendasikan untuk ibu hamil karena diyakini dapat mendukung pertumbuhan janin serta memberikan gizi yang dibutuhkan selama masa kehamilan.(Merdeka.com, 2023)

4. Komposisi Bahan Hare

- a. Tepung Beras
- b. Nangka
- c. Pisang
- d. Semangka
- e. Mentimun
- f. Telur
- g. Sup ayam
- h. Susu kental manis
- i. Santan kelapa
- j. Kunyit
- k. Kemiri
- l. Kencur
- m. Garam
- n. Daun pandan
- o. Daun simarsittasitta
- p. Daun simarateate
- q. Akar purba jolma
- r. Iddot

5. Tehnik Pengolahan

Teknik pengolahan hare sangat mudah dan sederhana, bahan yang digunakan dalam pembuatan hare juga mudah ditemukan dipasaran. Hanya saja pada setiap pengolahan yang dilakukan hasil yang diperoleh pada pembuatan hare berbeda-beda. Hal itu disebabkan dari penakaran bahan yang belum standar. Penakaran bahan saat pengolahan masih menggunakan genggam tangan, sendok, gelas sebagai alat ukur, dan mencicipi rasa terlebih dahulu, apabila rasa yang diperoleh belum sesuai maka pengolah akan menambahkan bahan kembali sehingga rasa yang

diperoleh maksimal (Rani, 2017).

Berikut teknik pengolahan makanan hare(Anonim,2015):

1. Buah timun dan semangka diserut dan dihaluskan, lalu disaring dan diambil airnya.
 2. Buah pisang, kunyit, dan kencur juga dihaluskan.
 3. Daun simarsintasinta dihaluskan
 4. Akar puba jolma dihaluskan
 5. Akar simarateate juga dihaluskan
 6. Bahan yang sudah dihaluskan dicampurkan kedalam wadah.
 7. Tambahkan garam secukupnya.
 8. Campur semua adonan cair lalu masukkan tepung beras secara perlahan-lahan aduk sampai rata.
 9. Setelah itu masak adonan diatas api sampai masak dan mengental
6. Standar Resep

Standar resep adalah resep yang merupakan patokan atau resep masakan yang sudah distandarkan dan menghasilkan masakan yang disukai oleh banyak orang.

1. Nama makanan : Hare
2. Nama bahan beserta satuannya

No	Nama Bahan	Jumlah
1.	Tepung Beras	1133 g
2.	Mentimun	195 g
3.	Pisang Ambon	348 g
4.	Buah Nangka	417 g
5.	Semangka	1400 g
6.	Santan	250 g
7.	Gula	800 g
8.	Susu kental manis	375 g
9.	Telur ayam	60 g
10.	Simarateate	13 g
11.	Purba jolma	23 g
12.	Kunyit	160 g
13.	Kemiri	32 g
14.	Kencur	18 g
15.	Jahe	10 g
16.	Pepaya	750 g

Silalahi,(2020).

C. Analisis Proksimat

Analisis proksimat adalah metode dasar yang digunakan untuk mengalirkan komposisi kimia suatu bahan pangan, khususnya untuk mengetahui kadar zat gizi makro yang meliputi udara, abu, protein, lemak, karbohidrat , dan serat kasar . Dalam konteks makanan tradisional hare , yang merupakan bubur khas masyarakat Batak Toba, analisis ini menjadi penting untuk mengetahui potensi nilai gizinya serta mendokumentasikan kearifan lokal dalam bentuk data ilmiah.(Wahab & Soleman, 2024)

1. Kadar Air

Kadar air dalam bahan makanan menunjukkan banyaknya air yang terkandung dalam bahan makanan tersebut. Kadar air pada makanan yang dikonsumsi memengaruhi jumlah air dalam tubuh. Air dalam tubuh diperlukan untuk menjaga suhu tubuh, keseimbangan berbagai reaksi tubuh, dan melancarkan pembuangan kotoran hasil pencernaan. Makanan dengan kadar air rendah jika dikonsumsi terus menerus dapat berpengaruh terhadap sistem pencernaan karena dapat menyebabkan sembelit. Konsumsi makanan dengan kadar air rendah sebaiknya diimbangi dengan minum air putih yang cukup.(Hartanti, 2022)

Fungsi Kadar Air dalam Bahan Makanan:

- a. Menentukan daya simpan: Bahan makanan dengan kadar udara tinggi lebih mudah rusak karena pertumbuhan mikroorganisme (jamur, bakteri, dan kapang) yang memerlukan udara untuk hidup.
- b. Menentukan tekstur dan konsistensi: Misalnya, kadar air tinggi akan membuat makanan terasa lembek atau basah, seperti pada bubur hare tradisional .
- c. Berpengaruh pada berat dan volume: Produk dengan kadar air tinggi cenderung lebih berat namun bisa memiliki kandungan zat gizi lebih rendah per satuan berat.

2. Kadar Abu

Kadar abu adalah suatu bahan yang menggambarkan banyaknya mineral yang tidak terbakar menjadi zat yang dapat menguap. Semakin besar suatu kadar abu dalam bahan makanan, menunjukkan semakin tinggi mineral yang dikandung oleh makanan tersebut. Kadar abu mencerminkan kandungan mineral pada sagu. Mineral dalam ikan lebih banyak dibandingkan dalam sagu. Oleh sebab itu, semakin banyak penambahan abon ikan maka kadar abu sagu semakin tinggi. Akan tetapi semakin banyak waktu pemanasan maka kadar abu sagu akan semakin rendah. Hal ini terjadi karena selamadilakukan proses pembakaran, ion organik mengalami kerusakan dan beberapa mineral akan diubah mmenjdi oksidanya.(Wahab & Soleman, 2024)

Tujuan Analisis Kadar Abu:

- a. Menentukan kandungan mineral total dalam suatu bahan makanan.
- b. Menggambarkan kemurnian atau kualitas bahan pangan , karena kadar abu yang sangat tinggi kadang dapat mengindikasikan adanya kontaminasi (misalnya pasir atau debu).

3. Kadar Lemak

Lemak merupakan sumber energi tinggi dan berperan dalam penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Lemak adalah senyawa organik yang tidak larut dalam air, tetapi larut dalam zat pelarut organik non polar salah satunya n-heksan. Sebagai bahan makanan lemak mempunyai peran penting untuk dikonsumsi oleh orang yang mengerjakan tugas fisik yang berta, lemak dapat memberikan citarasa lezat yang lebih menarik (Astuti, 2018). (Fariadi et al., 2024), menjelaskan bahwa lemak berfungsi sebagai penyedia energi ke-2 setelah karbohidrat. Lemak memiliki fungsi sebagai penyedia energi cadangan, pembawa zat-zat makanan yang esensial, dan sebagai pelindung organ-organ tubuh yang lunak. Lemak berfungsi sebagai penyedia energi cadangan, pembawa zat-zat makanan yang esensial, dan sebagai pelindung organ-organ tubuh yang lunak, serta melindungi tubuh dari suhu rendah (Cahyani et al., 2020)

4. Kadar Protein

Protein merupakan suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh, karena zat ini di samping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Sebagai zat pembangun protein merupakan bahan pembentuk jaringan-jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh. Semakin tinggi kadar protein pada bahan makanan tersebut maka kualitas bahan makanan tersebut akan semakin bagus nilai gizinya bagi manusia. Fungsi utama protein bagi tubuh ialah untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Protein dapat juga di gunakan untuk bahan bakar apabila keperluan energi tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak.(Gumolung, 2019)

Protein mengatur keseimbangan cairan dalam jaringan dan pembuluh darah, yaitu dengan menimbulkan tekanan osmotik koloid yang dapat menarik cairan dari jaringan ke dalam pembuluh darah. Sifat atmosfer protein yang dapat bereaksi dengan asam dan basa, dapat mengatur keseimbangan asam-basa dalam tubuh. Protein dalam tubuh manusia dalam sel jaringan bertindak sebagai bahan membran sel, dapat membentuk jaringan pengikat misalnya kolagen dan elastin, serta membentuk protein yang inert seperti rambut dan kuku. Disamping itu protein yang bekerja sebagai enzim, bertindak sebagai plasma (albumin), membentuk antibodi, membentuk kompleks dengan molekul lain serta dapat bertindak sebagai bagian sel yang bergerak.(Gumolung, 2019)

5. Kadar Karbohidrat (Berdasarkan Perbedaan)

Karbohidrat merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh. Karbohidrat merupakan bahan yang penting penghasil sumber tenaga dan sering kali digunakan sebagai sumber energi yang baik bagi tubuh. Karbohidrat bersumber dari nabati dan hewani. Fungsi utama karbohidrat adalah penghasil energi, di dalam hati digunakan sebagai detoksifikasi, di samping itu membantu metabolisme lemak dan protein. Karbohidrat dihitung dengan cara mengurangkan total zat lain dari 100%

(100 - (air + abu + protein + lemak)). (Tellu et al., 2024)

Di dalam suatu bahan pangan, keberadaan komponen karbohidrat sangat banyak jenisnya karena karbohidrat bisa berada dalam bentuk polisakarida, oligosakarida dan bahkan dalam bentuk monosakarida pada saat yang sama, sehingga teknik atau metode untuk melakukan analisis terhadap jumlah dari komponen karbohidrat pun akan sangat banyak jumlahnya. Secara umum, di dalam analisis proksimat bahan pangan komponen karbohidrat dinyatakan sebagai total karbohidrat, dimana hasil uji dari analisis ini tidak akan membedakan apakah karbohidrat yang dimaksud termasuk jenis karbohidrat apa, apakah monosakarida, polisakarida ataupun serat.(Tellu et al., 2024)

D. Kadar Serat

1. Deskripsi Serat

Serat merupakan komponen bagi jaringan tanaman yang tahan terhadap proses hidrolisis terhadap enzim dalam lambung dan usus kecil. Serat adalah suatu karbohidrat kompleks di dalam bahan pangan yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia, sehingga dapat mencapai usus besar dan dicerna oleh bakteri probiotik. Hal ini menjadikan serat bersifat prebiotik. Konsumsi serat yang cukup setiap harinya dapat mengurangi resiko terkena kanker kolon karena mempersingkat waktu transit makanan. Serat juga menjaga kesehatan mikroflora usus, mencegah hipertensi dan penyakit batu empedu, serta mencegah obesitas(Gumolung, 2019).

Serat merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat, memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar. Sumber serat paling mudah ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan.

Salah satu fungsi serat adalah menyehatkan saluran cerna, serat memiliki berbagai mekanisme dalam meningkatkan volume feses, serat makanan akan mengikat air di dalam kolon manusia, yang membuat volume feses menjadi lebih besar dan merangsang saraf pada rektum sehingga menimbulkan keinginan untuk defekasi. Hal ini mendorong konsumsi serat makanan menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi karena serat dapat membantu memelihara Kesehatan.(Fahri et al., 2023)

Kandungan serat dalam hare membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit . Hal ini menunjukkan bahwa makanan tradisional ini tidak hanya memiliki nilai budaya tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan masyarakat.Penggunaan bahan alami dan proses pengolahan tradisional yang minimal pengolahan berlebihan membantu mempertahankan kandungan serat dalam makanan. (Fahri et al., 2023)

b. Sumber serat

Berikut adalah beberapa sumber serat dalam hare:

1. Tepungberas

Sebagai bahan utama, tepung beras mengandung serat tidak larut yang membantu dalam proses pencernaan.

2. Santankelapa

Santan mengandung serat tidak larut yang dapat meningkatkan rasa kenyang dan mendukung kesehatan pencernaan.

3. Buah-buahan (Timun, Pisang, Nangka, Semangka)

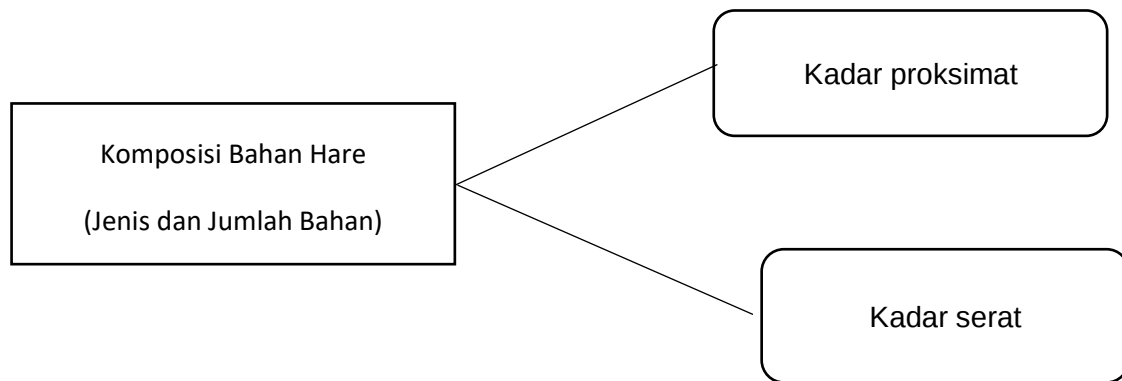
Buah-buahan ini kaya akan serat larut dan tidak larut, serta menyediakan vitamin dan mineral penting.

4. Rempah-rempah (Kencur, Kunyit, Jahe, Serai)

Selain memberikan aroma dan rasa khas, rempah-rempah ini juga mengandung serat dan memiliki sifat antioksidan.

Kandungan serat tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga mencerminkan pengetahuan tradisional masyarakat Batak Toba tentang pentingnya bahan-bahan alami dalam makanan. (Amanda et al., 2022)

E. Kerangka Konsep



: komposisi bahan sampel

: kandungan gizi yang akan diuji lab

F. Defenisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Pengukuran
1	Hare	Makanan tradisional khas Batak Toba, yang terbuat dari tepung beras dan rempah-rempah sebagai makanan yang baik buat ibu hamil dan sangat berkhasiat untuk kesehatan tubuh dan meningkatkan stamina	Nominal
2	Kadar Proksimat	Kadar proksimat menentukan kandungan gizi makanan tradisional hare yang meliputi kadar air, kadar abu, kadar protein, lemak dan karbohidrat	Rasio
3	Kadar serat	Hare menambahkan buah-buahan seperti semangka, timun, pisang, dan nangka dalam proses pembuatannya. Bahan-bahan ini secara alami mengandung serat yang bermanfaat bagi tubuh	Rasio